

# ВЕСТА®

16+

ЕЖЕМЕСЯЧНОЕ ИЗДАНИЕ ДЛЯ ЖЕНЩИН

Октябрь

№ 10 (317) 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:

394030 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)

Письменные 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.

Переписка 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:

14 сентября 2021 г.

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

Дата выхода 25 сентября 2021 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 № 2347.

Тираж 93000 экз.

Цена свободная.

Подписной индекс

в каталоге «Почта России» —

**П2181.**

На первой странице — Дарья

г. Челябинск

### САЛОН КРАСОТЫ

- Пучок с косой.
- Укладка без мытья.
- Особенности ночных масок.
- Новости причесок.
- Для красоты и здоровья ваших волос.

### УХОД ЗА ТЕЛОМ

- Тренировка с собственным весом от Кристины Карлайл.
- Сколько надо заниматься, чтобы сжечь калории.
- Если вы любите жареное.
- Самые доступные маски из капусты.
- Компресс для пострадавшей кожи.
- Новости макияжа.
- Доступные диеты: яблочная, кукурузная, на йогурте.

### ВАШЕ ЗДОРОВЬЕ

- Народные средства при лечении полипов, диабета, стенокардии, гипертонии, мочекаменной болезни, заболеваний суставов, простаты и др.
- Зеленая аптека: кукуруза.
- «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

- Без пояса никуда.
- Три сумочки лучше, чем одна.
- Преображение палантина.
- Подушка в форме цветка гортензии.
- Универсальные украшения.
- Новый вид старого трикотажа.
- Тапки с помпонами, ажурный свитер, накидка с аранами, связанные спицами.
- Сумка, кардиган из прямоугольника, удобный свитер, связанные крючком.

### ВАШ СТИЛЬ

- Стильный выход. ● Уникальный трикотаж.

### К ВАШЕМУ СТОЛУ

- 18 замечательных рецептов.

### ХОЗЯЮШКА

- Избавляемся от запахов.
- Как обновить деревянную посуду.
- Каждому блюду — свою приправу.
- Съедобная календула.
- Газировка вместо молока.
- Матрас можно освежить.
- Как определить размер перчаток.
- Если пробку заело.

### ЭТИКЕТ

- Они живут среди нас.

### МУЖЧИНА В ВАШЕЙ ЖИЗНИ

- Муж-пессимист: диагноз или неизбежность.
- Мы выбираем, нас выбирают...

### ИНТЕРЬЕР

- Раз дощечка, два дощечка — будет красота.

### ВАШ САД

- Размножение многолетников.
- Чем лилейники отличаются от лилии?
- Как поднять землю в посадочных ямах?

### МОЛОДОЙ МАМЕ

- Предупреждайте заранее.
- Как превратить малоежку в нормальноежку.

### ЭТО ИНТЕРЕСНО

- Самые нелепые разводы.
- Волшебная тайна фантика.
- Ваше благородие, госпожа удача.

### ПОЗНАЙ СЕБЯ

- Гороскоп с 15 октября по 15 ноября.
- Тест. Вы настоящая женщина или...?

### ПРАВОСЛАВНАЯ СТРАНИЦА

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

### БРАТЯ НАШИ МЕНЬШИЕ

- Лечение рыбок солью.

### АХ, ЭТИ ЗВЕЗДЫ!

- Звезды бросают курить.
- Анна Михайловская: «самая красивая».
- Юлия Пересильд: из Золушки в принцессы.

### ПРОСТО ПОЧИТАТЬ

- Сергей Дорохин. Свадебный подарок.

### НА ДОСУГЕ

- Сканворд. ● Анекдоты.

## Читайте в следующем номере:

- Не выбрасывайте старый чемодан.
- О чем говорит мужское молчание?
- Модные пальто с меховой отделкой.
- Измена: мстить или простить?
- Йогурт вместо зубной пасты.
- Царство Морфея с сексуальным подтекстом.
- Чего не заметит мужчина?
- Спа-салоны наших предков.
- Картофель решает любую проблему.
- Забавные детали интерьера.
- И многое другое.



## НЕОЖИДАННОЕ ОТКРЫТИЕ

Однажды в 1939 году молодой математик-аспирант Джордж Данциг опоздал на лекцию по статистике и, увидев на доске записанные профессором условия двух теорем, переписал себе в тетрадь, приняв их за домашнее задание. Они показались сложнее обычных, но математик их решил. На следующем занятии Данциг подошел к профессору и сказал, что сумел доказать обе теоремы, а затем попросил преподавателя проверить правильность решений. Профессор был изумлен! Оказалось, что условия этих теорем были приведены им на прошлой лекции в качестве примера задач, с которыми маститые ученые не могли справиться в течение многих лет, а значит, Данциг, доказав теоремы, совершил свое первое научное открытие. Эта история стала очень популярной, обросла легендами и в последствии была использована в фильме «Умница Уилл Хантинг», снятом в 1997 году.



## МУЖЧИНЫ ПРЕДПОЧИТАЛИ ОБУВЬ НА КАБЛУКЕ

Каждая женщина знает, сколько неприятностей доставляет обувь на каблуке. А ведь такой неудобный предмет гардероба первыми начали носить мужчины! И носили не потому, что было модно, а потому, что каблуки позволяли увереннее держаться в седле.



Обувь на каблуках является изобретением персидских конных лучников IX века. Чтобы стремя не вылетело из-под ноги во время стрельбы из лука, они приделывали к своей обуви каблуки длиной в 4 см. Не случайно персидские лучники считались лучшими стрелками! Во время очередной войны в 1599 году персидский правитель Шах Аббас I отправил послов в Германию, Россию, Испанию, запросив помощи. А аристократы-европейцы сразу же заметили обувь на каблуках персов и переняли это новшество себе. Европейцы считали, что каблуки увеличивают рост мужчин, делают их более привлекательными и мужественными. К примеру, король Франции Луи XIV при росте 163 см всегда носил 10-сантиметровые каблуки. Причем раньше каблуки всегда были красного цвета. И только в 1740-х годах мужчины отказались от каблуков, посчитав, что в них неудобно ходить. А еще спустя 50 лет обувь на каблуках начали интересоваться женщины.

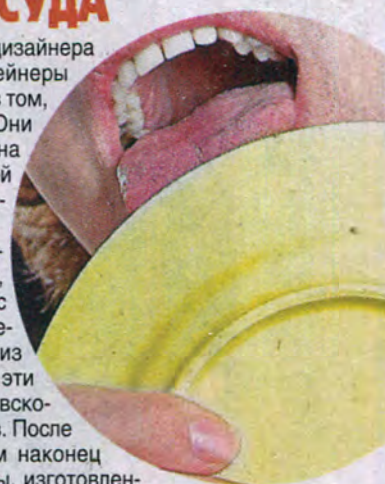
## ОПАСНЫЙ ЛИМОН

Лимон известен человечеству с древности. Сейчас нам сложно представить его отсутствие — с помощью него лечат простуду, снижают вес, ухаживают за кожей. И это далеко не все сферы его применения. А вот древние римляне как огня боялись лимона. Они верили, что этот фрукт смертельно ядовит. До нашего времени не сохранились источники, в которых бы объяснялась причина подобного. Но лимон нашел все-таки свое место — с его помощью боролись против моли. А еще его применяли в качестве элемента декора. Подобный фрукт стоил невероятно дорого, а позволить себе его могли только самые богатые и знатные римляне. Простая фраза «у меня есть два лимона» указывала на баснословное богатство владельца.



## СЪЕДОБНАЯ ПОСУДА

Два молодых бельгийских дизайнера придумали новые контейнеры для еды. Их необычность в том, что они... съедобные. Они экологичны, приятны на вкус, и главное — они спасают людей от ненавистного многим мытья посуды.



Идея посетила молодых предпринимателей после праздничной ночи, когда они оказались один на один с горой грязной посуды — и все это необходимо было перемыть. Один из друзей сказал: «Вот бы съесть все эти тарелки!». Конечно, он пошутил, но вскоре пара задумалась об идее всерьез. После нескольких неудачных попыток им наконец удалось придумать мисочки для еды, изготовленные из картофельного крахмала, воды и масла. Материал достаточно тверд, чтобы в него можно было положить любую еду, включая супы и соусы, но при этом легко усваивается организмом. Мисочки перевариваются желудком, как любая пища. У них нейтральный вкус, который подходит и к сладким, и к соленым блюдам.

Когда материал был придуман, дизайнеры собрали все свои сбережения и создали первую пробную партию, и не прогадали — съедобная посуда стала пользоваться спросом. Пока что производятся только съедобные мисочки, но планируется создать все столовые приборы: стаканы, вилки, ложки, тарелки.

## «НЕФТЯНОЕ ЖЕЛЕ»

Баночку с вазелином можно найти, пожалуй, в любом доме. Однако, не многие знают, что изначально у вазелина было совсем другое предназначение. Этот привычный для нас продукт стал открытием британского химика Роберта Чезбро и изначально рекламировался как пятновыводитель и слабительное средство.

Общаясь с нефтяниками, ученый заинтересовался вязким нефтепродуктом — парафинообразной массой, которая налипала на части буровых установок. Он заметил, что рабочие постоянно используют эту массу при ожогах и порезах в качестве эффективного ранозаживляющего средства. Чезбро стал экспериментировать с этой массой и сумел выделить из нее полезные ингредиенты.



Приготовленной мазью он обработал собственные ожоги и ссадины. Эффект оказался поразительным: раны зажили, причем довольно быстро. В дальнейшем выяснилось, что новый продукт, помимо того, что эффективно борется с ожогами, еще является прекрасным пятновыводителем и даже слабительным средством при приеме внутрь. Полученное вещество ученый назвал «нефтяное желе» и запустил в производство в 1870 году. Сначала новое лекарство продавалось в аптеке, но его не покупали именно из-за названия, так как все связанное с нефтью ассоциировалось у людей со свойством легко воспламеняться. Тогда ученый придумал другое название — вазелин (от немецкого «wasser» — вода и греческого «elaion» — оливковое масло). Вскоре изобретатель сделал вывод, что вазелин — это отличное лекарство от многих болезней, и рекомендовал есть его каждое утро по 1 чайной ложке. Что интересно, Чезбро сам следовал этому совету и дожил до 96 лет.



# ПУЧОК С КОСОЙ

Эта укладка позволяет из не особенно густых волос соорудить довольно пышный красивый пучок. Конечно, сделать такой самой с первого раза вряд ли получится, ведь пучок будет хорошо смотреться, если будет аккуратно заплетен, а сделать это самой на затылке очень сложно. Поэтому вам понадобится помощь мамы или подруги.

● Выпрямите волосы с помощью щипцов, они должны быть идеально гладкими.

● Проведите косой пробор на глубину 5-7 см и отделите прядь волос от пробора до уха с противоположной стороны. Остальные волосы завяжите в хвост на макушке.

● Начните плести французскую косу от пробора, захватывая по тонкой прядке из оставшихся свободными волос и из хвоста, следите, чтобы коса ложилась ровно вокруг пучка.

● Когда доплетете косу до уха, и все свободные волосы окажутся в косе, переходите на плетение односторонней французской косы, добавляя только прядки из хвоста.

● Когда все волосы окажутся вплетенными, доплетите косу обычным способом и закрепите тонкой резинкой. Оберните кончик косы вокруг пучка, спрячьте его под волосы и закрепите невидимкой.

● Сбрызните готовую укладку лаком, потому что она хорошо смотрится при идеальной гладкости.



## УКЛАДКА БЕЗ МЫТЬЯ

Обычно укладывают волосы сразу после мытья.

Но как быть, если вечером вас приглашают на свидание или в кино, а днем вы работаете. Времени вымыть, высушить и уложить волосы у вас нет, потому что надо успеть переодеться и подновить макияж. Но если вы все-таки выделите дополнительно 10-15 минут, то успеете заново уложить волосы без предварительного мытья и пойдете с красивой прической. Надо лишь знать, как следует укладывать вымытые накануне волосы.

Выставьте свой фен на среднюю мощность и температуру, возьмите щетку самого большого диаметра и с ее помощью уложите волосы. Прическа приобретет объем, будет смотреться свежо, а держаться будет даже лучше, чем на свежeweымытых волосах.



## ОСОБЕННОСТИ НОЧНЫХ МАСОК

Прочла о ночных масках для волос. Поскольку мои волосы за лето сильно пересохли, стали сечься, я решила, что им просто необходим курс таких масок, так как делать их вечером у меня нет времени. Оказалось, что ночные маски очень эффективные, но с ними много проблем, с которыми я не знаю, как справиться. Я вымазала все, что можно, и перестала нормально спать.

Действительно, ночные маски отличаются от обычных, прежде всего тем, что вы не можете контролировать процесс. Чтобы вы могли спокойно спать, обязательно обезопасьте от жирного масляного состава постельное белье и лицо. Наденьте на подушку две старые наволочки, одной будет мало, если состав протечет, а надевать на подушку полиэтиленовый пакет — не выход, его шуршание не даст вам спать. Коже головы нужен ночью хоть какой-то воздух, поэтому лучше использовать для изоляции маски не полиэтиленовую пленку, а плотную шапочку для душа, под ней останется воздух, и кожа головы будет дышать. Чтобы состав маски не подтекал из-под шапочки, наденьте сверху спортивную повязку на голову, она плотно зафиксирует резинку шапочки на голове.

Если у вас длинные волосы — все гораздо проще. Нанесите маску только на волосы, начиная от середины длины, как правило, именно там они особенно сухие и секутся. В этом случае их можно будет закрутить в свободный пучок и только на него надеть шапочку или пакет и плотно завязать.

Если вы беспокойно спите из-за ночной маски, делайте ее перед выходным днем, когда не принципиально, насколько свежей и выспавшейся вы выглядите.

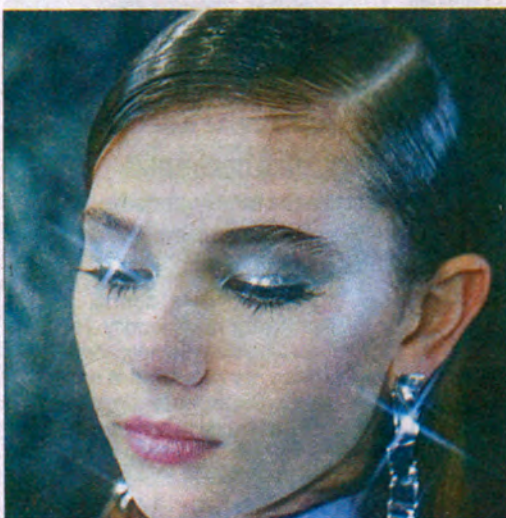






## НОВОСТИ ПРИЧЕСОК

Осенью 2021 года и зимой 2022 заплетайте косы и украшайте их колечками и кольцами, укладывайте крепкие, залитые лаком локоны или закалывайте на голове столько крупных заколок, сколько посчитаете нужным. Тем, кому нравится прическа «боб», придется привыкнуть, что его можно носить без челки. А вообще можете делать гладкую прическу с распущенными волосами или завить их так, чтобы они были похожи на африканские волосы.



## ДЛЯ КРАСОТЫ И ЗДОРОВЬЯ ВАШИХ ВОЛОС

Н ебольшую морковь натрите на крупной терке, кожуру 1 банана мелко порежьте. Положите все в чашу блендера, добавьте по 2 ст. ложки миндального масла и сметаны, 1 ст. ложку репейного масла и измельчите все в кашу. Нанесите маску на кожу головы и волосы, наденьте шапочку для душа, а через 30 минут смойте маску и вымойте голову. Держать маску дольше не рекомендуется.



**Маска укрепляет корни волос и стимулирует их рост.**

С оедините в равных количествах сок алоэ, мед и репейное масло (по сколько взять, зависит от длины волос). Нанесите состав на волосы, оберните голову полиэтиленовой пленкой, а поверх нее полотенцем. Держите маску на волосах, сколько сможете, ее удобно делать в выходной день и ходить с ней, например, 4–5 часов. Затем вымойте голову, как обычно.

**Маска восстанавливает даже сильно поврежденные волосы, если вы будете делать ее каждый вечер в течение недели или 2 месяца по выходным.**

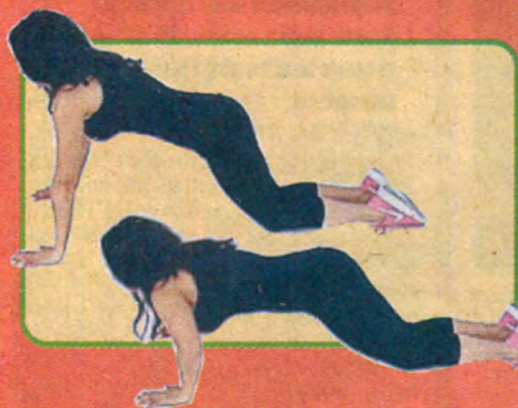
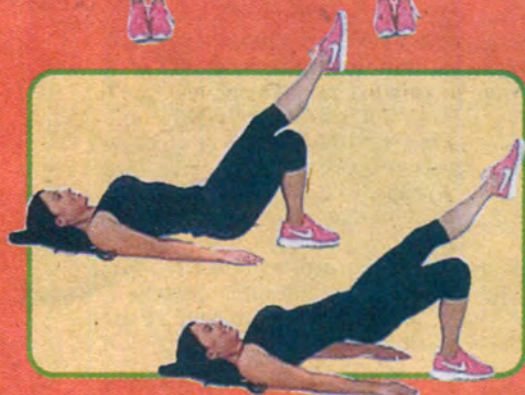
С мешайте по 2 ст. ложки свежевыжатых лимонного и морковного сока. Нанесите их на кожу головы за 1–2 часа до мытья головы. Оберните голову ненужным полотенцем (морковный сок может его окрасить). Вымойте голову, как обычно, и ополосните волосы подкисленной водой (1 ст. ложка сока лимона или уксуса на 1,5–2 л воды).



**Маска снижает жирность кожи головы и волос.**

Подготовила Софья ОЛЕЙНИКОВА





ТРЕНИРОВКА С СОБСТВЕННЫМ ВЕСОМ ОТ КРИСТИНЫ КАРЛАЙЛ

Эти упражнения Кристина Карлайл придумала, когда пыталась поправить свое здоровье, отказаться от 9 ежедневных таблеток и похудеть. Они опробованы на ее личном опыте. Главное достоинство этих упражнений в том, что для них не нужно специальное место или оборудование, их можно выполнять дома, на улице, в гостиничном номере. Нужен всего лишь стул и ковер или хотя бы пенка. Преобразование тела и его похудение происходят под действием собственного веса.

Этот комплекс не требует много времени, отлично подходит для всех уровней навыков и нацелен на все основные группы мышц, что позволяет быстрее сжечь большее количество калорий.

## ПРЕДВАРИТЕЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА

Как перед любыми упражнениями нужна разминка с легкими кардио упражнениями (просто зарядка) и растяжкой. Можно просто походить на месте, попрыгать или походить 5-10 минут.

## ПРАВИЛА

Выполняйте каждое упражнение, пока не почувствуете легкое жжение в мышцах, после этого сделайте 5 повторов и остановитесь. В идеале вы сделаете максимум 30 повторов. Минимум трижды надо выполнить каждое упражнение для первого раза, потом можете наращивать количество повторов, так как мышцы станут более тренированными.

## УПРАЖНЕНИЕ «СС»

**ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ:**

встаньте, вытяните руки в стороны на уровне плеч.

**В**о время дыхания начните кончиками пальцев рисовать буквы «С» в воздухе, как будто вы гладите кого-то большого по голове. Руки в плечевом суставе остаются неподвижными.

## МОСТИК С ОПОРОЙ НА ОДНУ НОГУ

**ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ:** лягте на спину, согнув колени, руки вдоль туловища. Поднимите одну ногу вверх.

**П**однимайте бедра вверх, пока ваше тело от плеч до бедер не станет прямой линией. Держите бедра на одном уровне. Не надо высоко поднимать свободную ногу. Медленно вернитесь в исходное положение. Выполните упражнение с другой ногой, чтобы завершить один подход.

## ПОЛЗАЮЩАЯ ПЛАНКА

**ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ:** встаньте в планку.

**М**едленно передвигайте руки максимально близко к пальцам ног, пока не окажетесь в сгибе вперед. Быстро передвигайте руки на прежнее место, чтобы вернуться в планку.

## МОДИФИЦИРОВАННОЕ ОТЖИМЕНИЕ

**ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ:**

встаньте в планку, поставив руки прямо под плечи, и встаньте на колени.

**С**огните руки в локтях и опустите грудь к полу. Не выгибайте и не прогибайте поясницу, не поднимайте ягодицы вверх. Выдохните, когда вы вернетесь в исходное положение планки.

## МАХИ С СОГНУТЫМИ КОЛЕНАМИ

**ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ:** лягте на бок, подперев голову одной рукой, вторая упирается в пол в районе талии. Согните ноги, направив верхнее колено вниз и вперед перед собой.

**В**ыдохните и быстро поднимите ногу вверх и назад. Быстро верните но-



гу в исходное положение, чтобы выполнить один повтор. Делайте столько, сколько сможете, пока не почувствуете жжение, затем сделайте еще 5 повторов, а затем остановитесь. Перевернитесь на другой бок и повторите упражнение с другой ногой. Во время движения старайтесь держать бедра ровно и неподвижно.

## РУКИ К ПАЛЬЦАМ НОГ

### ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ:

лягте, вытянув руки и ноги.

**В**ыдохните и быстро поднимите руки и ноги вверх, пока они не коснутся друг друга. Вдохните и вернитесь в исходное положение.

## ПРИСЕДАНИЯ СО СТУЛОМ

### ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ:

поставьте устойчивый стул (или скамейку) за собой и держитесь за край, вытянув руки на ширине плеч. Ноги должны быть вытянуты вперед, слегка согнуты, ступни поставлены на пол.

**В**дохните и медленно опустите ягодицы, сгибая руки в локтях. Используя силу рук, вернитесь в исходное положение. Упражнение будет легче выполнить, если вы станете держать локти как можно ближе к телу на протяжении всего движения.

## ПРИСЕДАНИЕ + БОКОВОЙ МАХ

### ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ:

встаньте прямо, ноги на ширине плеч, колени слегка согнуты, руки вытянуты вперед и сомкнуты в замок перед грудью.

**С**легка присядьте назад и вниз, затем сразу же оттолкнитесь и поднимите одну ногу как можно дальше в сторону, сохраняя спину как можно более прямой и вертикальной. Опустите ногу и снова присядьте, это будет один подход. Повторите с другой ногой. Выполняя несколько повторов, каждый раз меняйте ногу.



## СКОЛЬКО НАДО ЗАНИМАТЬСЯ, ЧТОБЫ СЖЕЧЬ БОЛЬШЕ КАЛОРИЙ

**У**ченые высчитали время занятий, если целью ваших тренировок является похудение. Вы должны заниматься 75 минут интенсивными тренировками в неделю или 150 минут упражнениями средней интенсивности. Это позволит вам поддерживать тот вес, в котором вы сейчас находитесь. Если вы хотите похудеть, увеличьте время вдвое. Но если вы станете заниматься регулярно хотя бы столько времени, жировая прослойка постепенно уменьшится, а мышцы нарастят свою массу. Не пугайтесь, если весы станут показывать даже больший вес, чем раньше, сами вы будете выглядеть стройнее, ведь мышцы тяжелее жира.



## НАЧИНАЙТЕ С МОЛОДОСТИ



**О**бычно с возрастом многие набирают вес даже при привычном рационе питания. Чтобы сохранить в пожилом возрасте кардиометаболическое здоровье, нужно, начиная со средних лет, переходить на здоровый рацион, в котором меньше быстрых углеводов и жиров, а больше овощей, фруктов и низкокалорийных продуктов. И с этого возраста обязательно надо начинать регулярные физические нагрузки.

## ЕСЛИ ВЫ ЛЮБИТЕ ЖАРЕННОЕ

У вас хороший метаболизм, вы молоды и не страдаете лишним весом. Но при этом вы предпочитаете жареное в своем рационе. Рано или поздно, это предпочтение приведет к набору веса. Как быть? Отказаться совсем?

**Н**е обязательно. Если ваша пищеварительная система позволяет вам есть жареное, достаточно будет половину привычных блюд жарить не в сковороде, а во фритюрнице вам кажется, что так вы станете получать еще больше жиров? Вы не правы. При жарке во фритюре процесс становится гораздо более быстрым, чем на сковороде, к тому же вы вынимаете готовые продукты из масла в сетчатой корзине, дайте маслу хорошо стечь, а потом обязательно выложите их на бумажное полотенце, чтобы убрать и остатки жира. Если вторую половину любимых вами продуктов вы станете жарить на гриле, а не на сковороде, вы получите более здоровое питание.

Вопрос в том, что жареное — это не только жирное, это еще и канцерогенное. Подумайте над этим.



Подготовила Галина КРУПЕНИНА





## САМЫЕ ДОСТУПНЫЕ МАСКИ... ИЗ КАПУСТЫ

Этот овощ есть практически в каждом доме, стоит он дешево, на маску идет не более 1 капустного листа, а польза от таких масок огромная. Капуста благодаря своему составу препятствует старению кожи, увлажняет ее, нормализует работу сальных желез, устраняет прыщи и угри, избавляет от раздражения, способствует регенерации клеток, отбеливает, восстанавливает защитные функции кожи, поддерживает эластичность и упругость коллагеновых волокон, предотвращает сухость и шелушение.

Для косметических масок подходит свежая капуста сразу после ее измельчения и квашеная естественным путем (без уксуса и лимонной кислоты) капуста.

### ДЛЯ СУХОЙ КОЖИ

Ошпарьте кипятком пару листов свежей капусты, когда они станут мягкими, разделите их на части, чтобы хватило покрыть ими все лицо и шею, смажьте листья оливковым маслом, положите на кожу и полежите 20 минут. Снимите листья и умойтесь настоем ромашки.

**Маска смягчает кожу и убирает шелушение.**

Отожмите от сока 1 ст. ложку кашицы из свежей капусты, добавьте к ней 0,5 ч. ложки измельченных свежих дрожжей и разведите до консистенции густой сметаны натертым на мелкой терке сочным яблоком. Нанесите маску на ко-

жу лица и шеи толстым слоем. Через 25 минут смойте маску прохладной водой.

**Маска хорошо увлажняет даже слишком пересушенную кожу.**

### ДЛЯ ЖИРНОЙ КОЖИ

Смешайте по 1 ст. ложке кашицы из свежей капусты и слегка взбитого яичного белка, нанесите маску на кожу лица и шеи толстым слоем. Через 25-30 минут смойте маску прохладной водой.

**Маска разглаживает и выравнивает кожу.**

Разведите 1 ст. ложку овсяной муки или размолотого геркулеса рассолом ква-

шенной капусты до состояния густой сметаны. Нанесите маску на кожу лица толстым слоем. Через 15-20 минут смойте маску теплой водой.

**Маска обладает очищающим эффектом, придает коже матовость и мягкость.**

### ДЛЯ УВЯДАЮЩЕЙ КОЖИ

Измельчите до консистенции кашицы 1 небольшой лист свежей капусты, добавьте к нему 1 ч. ложку жирной сметаны или сливок, перемешайте. Нанесите маску на кожу лица и шеи. Через 20 минут смойте маску теплой водой.

**Маска разглаживает мелкие морщинки и питает кожу.**

Смешайте в миске 3 ст. ложки капустного рассола и 1 ст. ложку дрожжей, поставьте в теплое место. Когда масса увеличится в объеме вдвое, нанесите ее на кожу лица и шеи. Через 30 минут смойте чуть теплой водой.

**Маска витаминизирует и освежает кожу, заметно подтягивает контур лица, добавляет коже эластичности.**

### ДЛЯ ВСЕХ ТИПОВ КОЖИ

Смешайте 1 ст. ложку кашицы из свежей капусты с 1 ч. ложкой натертого на мелкой терке свежего огурца и слегка взбитым яичным белком. Нанесите маску на кожу лица и шеи толстым слоем и держите на коже, пока масса не высохнет полностью, затем смойте водой комнатной температуры.

**Маска питает, разглаживает и освежает кожу.**

Смешайте по 1 ч. ложке капустного рассола и простокваши, нанесите маску на кожу лица на 10 минут, затем смойте прохладной водой.

**Это одна из лучших отбеливающих масок для любой кожи.**

### МАСКА ИЗ КАПУСТЫ ДЛЯ РУК И НОГТЕЙ

Отожмите сок из измельченных капустных листьев, смажьте им кисти рук и слегка вотрите его в кожу и ногтевые пластины, через 15 минут смойте сок с рук и нанесите легкий крем.

**Капустный сок питает кожу рук, отбеливает ее ногтевые пластины, помогает избавиться от грубых кутикул и заусенцев.**



## КОМПРЕСС ДЛЯ ПОСТРАДАВШЕЙ КОЖИ

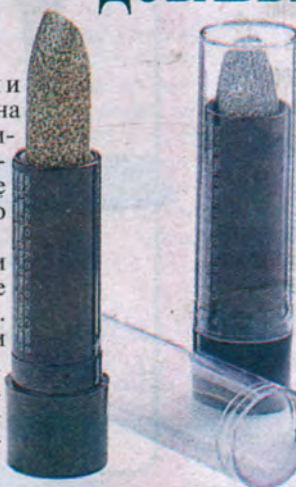
Погода в октябре часто бывает холодная и ветреная. От долгого пребывания на улице в такую погоду кожа лица начинает гореть огнем, появляется чувство неприятной стянутости и шелушения. Уберите неприятные ощущения с помощью простого компресса.

Смешайте по 1 ч. ложке сухой ромашки и мяты, залейте 1 стаканом кипятка, накройте и дайте постоять 10 минут, затем процедите.

Смочите в горячем настое салфетку с прорезями для глаз и рта, слегка отожмите и положите на лицо на 2-3 минуты. Если неприятные ощущения не ушли, повторите процедуру, а затем нанесите на кожу смесь из 0,5 ч. ложки масляного раствора витаминов А и такого же количества любого растительного масла. Дайте маслу впитаться, а излишки уберите ватным тампоном.

## ДОБАВЬТЕ АКЦЕНТ

Обычно праздничный макияж не обходится без губной помады. Но добавить образу яркости поможет не только яркая помада и нанесенный поверх нее блеск для губ. Выбирайте для торжественного случая блеск с серебристым оттенком — для помады холодного цвета, золотистый или радужный — для помады теплого цвета.







## НОВОСТИ МАКИЯЖА

**Осенью 2021 года и зимой 2022 макияж можно выбрать скромный, а можно яркий, разгоняющий тоску бесцветного времени.**

- Главная тенденция сезона — уложенные с помощью мыла брови. В этом случае брови выглядят абсолютно гладкими и блестящими.
- В моде темный дымчатый макияж с черными тенями и длинными острыми стрелками.
- Вы можете просто нанести темные тени пальцами на все веко и даже выйти за его пределы и выглядеть модной.
- Темно-сливовая матовая помада поможет вам создать модный образ женщины вамп. Она особенно красиво смотрится с макияжем в стиле «голое лицо».
- Крохотные наклейки блестки или звездочки можно располагать вокруг глаз или вдоль скул. Считаете такой макияж слишком радикальным? Просто нарисуйте белыми тенями или кайалом пятнышки вокруг глаз.
- Любительницы всего блестящего могут клеить вокруг глаз крупные стразы, они создают эффект освещения на дискотеке при искусственном освещении, макияж отлично подходит для вечеринки.
- Особенно смелые могут выполнять макияж в абстрактном стиле. Он особенно хорошо смотрится при выбеленных бровях.
- Длинные острые стрелки черного и любого другого яркого цвета — это очень модно. Но если вы предпочитаете более скромный вид в стиле 90-х, просто обведите тонкой линией подводки глаза по линии век. При желании можете нарисовать их высоко практически по линии складки века и это тоже будет модным.



- Оранжевый цвет правит бал в этом сезоне, рисуйте им тени, красьте оранжевой тушью ресницы. Румяна исключительно в оранжевых тонах, они должны быть хорошо заметны. А место нанесения выбирайте сами в зависимости от формы лица.

- Хотите выглядеть эксцентричной? Сделайте макияж под одежду, повторяя цвет и отделку.





## Консультация

Адрес для писем: 394000, Воронеж, Г/п, а/я 537, «Вест», «Скажите, доктор...»

**Что такое метроррагия и как это лечится? Такой диагноз мне поставили после выкидыша в малом сроке.**

**С**иноним этого слова — ациклическое маточное кровотечение, то есть маточное кровотечение, повторяющееся через нерегулярные промежутки времени. Патология, вызывающая подобное состояние, различна. Это может быть миома матки, полипоз, нарушение функции щитовидной железы, печени, заболевание системы крови. Поэтому надо провести тщательное обследование и если выяснится причина кровотечения — попытаться ее устранить. Существующая патология, которая вызывает метроррагию, скорее всего явилась причиной выкидыша.

**У меня миома небольших размеров (7-8 недель). Лечения никакого не назначают. Правильно ли это?**

**П**ри таких размерах миомы, если нет каких-либо серьезных проявлений болезни (кровотечение и др.), необходимо только наблюдение.

**После прекращения месячных (климакс) меня мучает сухость влагалища. Надо ли применять свечи с гормонами?**

**В** первую очередь, надо постараться выявить причину подобного состояния. Часто оно бывает связано с увеличением количества сахара в крови или с заболеванием щитовидной железы. При устранении этих расстройств исчезает и сухость.

# ДЕРМАТОЛОГ ОТВЕЧАЕТ

Кандидат  
медицинских наук

Ольга ДЕМЬЯНОВА

**М**не 72 года. Пять лет назад на виске появилась родинка на тонкой ножке. Ходила к онкологу, удалять не стали. Но она мне мешает причесываться, рядом появились еще такие же родинки. Посоветуйте, что мне с ними делать.

**В**ам стоит повторно обратиться к онкологу с просьбой удалить образования, поскольку они травмируются расческой.

**М**не 20 лет. Два года назад появилось белое пятно на предплечье. Поставили диагноз склеродермия, пролечилась пенициллином и лидазой, через месяц — еще курс. Результата не получила. Один доктор запретил заниматься гимнастикой (я мастер спорта), другой рекомендовал вести нормальный образ жизни, только не загорать. Сейчас у меня уже три пятна. Что это за болезнь, как можно предотвратить ее развитие? Смогу ли я родить ребенка, не отразится ли это на нем и на мне?

**С**клеродермия — заболевание из группы болезней соединительной ткани. В вашем случае речь идет об очаговой форме заболевания, которая угрозы для здоровья не представляет, поэтому рожайте спокойно. Тем не менее, распространение очагов поражения на значительную площадь может создать косметические проблемы, поскольку очаг склеродермии может обернуться атрофией кожи. Провоцировать появление новых очагов может травма, избыточное солнечное облучение, поэтому вопрос с интенсивностью занятий гимнастикой решайте сами. Одно-двух курсов лечения не всегда достаточно: у вас появились свежие элементы — это показание к продолжению терапии. Не ждите быстрого заметного эффекта от лечения. Прежде всего должны перестать появляться новые очаги и увеличиваться старые.



**Если ваш ребенок дошкольного и младшего школьного возраста капризничает и выражает недовольство, когда вы отрываете его от игры или интересного занятия, чтобы пойти на прогулку, не вовремя, по его мнению, зовете обедать, знайте, вы просто забыли его предупредить, что скоро ему придется поменять занятие.**

**В**спомните себя, наверняка, вас раздражает, когда отрывают от дела, которым вы заняты. Детям переключаться еще сложнее. Их обязательно надо предупреждать о том, что придется оторваться от одного занятия и перейти к чему-

то другому. Например, подходит время идти на прогулку, но ваш малыш еще не может ориентироваться во времени и затеял интересную игру. Как быть? Привлеките его внимание и заранее скажите, что скоро надо собираться на прогулку, попросите закон-



**ПРЕДУПРЕЖДАЙТЕ  
ЗАРАНЕЕ**





## ОТВЕТЫ мамам

У моего 12-летнего сына конфликт с учительницей географии. Каждый вечер перед тем днем, когда утром будет ее урок, у него на пустом месте поднимается температура до 37,5. Я понимаю, что так выражается его нежелание встречаться с учительницей. В его самочувствии вообще слишком многое зависит от отношения. Мне бы хотелось сгладить все это, но я даже не знаю, к какому врачу нам следует обратиться с этой проблемой.

**В**озможно повышение температуры на нервной почве. Это может быть на непродолжительное время, то есть быть приуроченной к стрессовому событию, а возможно и на постоянное. Особенно если в вашей жизни уже были другие психогенные проявления — невро-

зы, панические атаки. Однако в первую очередь вам необходимо обследоваться для исключения других возможно инфекционных заболеваний.

Чаще температура на нервной почве не превышает 37,5°. При этом ваше общее самочувствие никак не меняется, то есть болезнь не прогрессирует. Но и выздоровление наступает, когда вы отвлекаетесь от вашей проблемы.

Наблюдается два типа кризов. Симпатоадреналовый сопровождается учащением пульса, повышением АД, повышением температуры, страхом смерти или болезни. Вагоинсулярный — выброс инсулина приводит к снижению АД, урежению пульса. Возможны обморочные состояния.

Высокая температура тела, даже возникающая в результате сильного нервного перенапряжения, должна быть сбита. Поэтому рекомендуется применять жаропонижающие, в частности парацетамол. Рекомендуется прием седативных препаратов. Нормализация состояния может включать прием витаминов, в частности группы В, препаратов кальция, элеутерококка, женьшеня, валерианы, пустырника, травяных настоев. Обязательным является переход на правильное питание и полноценный отдых. Если после соблюдения режимных моментов проблемы не ушли, вы нуждаетесь в консультации психолога или психотерапевта. Занятия с психотерапевтом могут быть представлены индивидуальными или групповыми сеансами.

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

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



Мне 20 лет, замужем. Около года назад я заметила, что у мужа на половом члене появилась как бы бородавка, сейчас их стало больше. После полового акта меня стали беспокоить выделения и зуд. Я ходила к гинекологу, ничего не обнаружили, только мазок был «плохой». Мне выписали свечи «Клотримазол», я пролечилась, но после контакта все возобновилось. Муж говорит, что ничем не болеет. Что мне делать?

**П**оявления, которые вы описываете у мужа, напоминают остроконечные кондиломы, хотя нужно, конечно, смотреть, чтобы не ошибиться. Даже при наличии еще какой-нибудь урогенитальной инфекции проявления у него могут быть настолько незначительными, что вполне возможно отсутствие конкретных жалоб с его стороны.

Просто «плохой» мазок говорит о наличии воспаления. Не всегда возбудителя можно обнаружить с помощью одного мазка, существуют и другие методы диагностики. Вам стоит дообследоваться.



## КАК ПРЕВРАТИТЬ МАЛОЕЖКУ В НОРМАЛЬНОЕЖКУ

**П**ока малыш в том возрасте, когда кормить его с общего стола еще рано, и вы готовите ему отдельную детскую еду, не давайте малышу выбора. Сразу дайте понять, что он может съесть только то, что вы предлагаете. Не бойтесь, что ваше чадо умрет с голода, даже если малыш один раз пропустит трапезу из-за своего каприза, это не приведет к фатальным последствиям.

Как только ребенок дорастет до возраста, когда его можно сажать за общий стол и кормить той едой, что едят все остальные, начинайте приобщать его не только к еде, но и к процессу приготовления и к сервировке. Принести себе и другим тарелки, стаканы или кружки вполне в состоянии даже малыш трех лет.

Обязательно сажают ребенка есть вместе с собой. За компанию не просто веселее есть, малыш будет смотреть, как вы с удовольствием едите незнакомую ему пищу, и у него рано или поздно возникнет желание попробовать ее, даже если сначала он будет против. К новым вкусам ребенка надо приучать постепенно. Ваш собственный пример лучше всего настроит придирчивого маленького едока попробовать незнакомое блюдо.

Понятно, что правило: «Ешь то, что стоит на столе» остается в силе до тех пор, пока ребенок не научится сам себе готовить. А пока ему доступна только та еда, которую вы ему предлагаете.

Как только вы научитесь не позволять выбирать по принципу: «Я не буду суп, а буду печенье», начнется его привыкание к нормальному питанию.

чить игру до этого времени.

Отличным способом дать малышу понять, что, например, пришла пора убирать игрушки и отправляться в ванну, а потом ложиться спать — таймер. Вам не нравится его резкий звук? Сделайте сигналом того, что пора готовиться ко сну, подходящую песенку. Не зря придумали передачу «Спокойной ночи, малыши». Она как раз давала возможность понять, что пришла пора спать.

Если у вас большие планы на выходной день, расскажите своему ребенку о них и предупредите, что будете говорить ему заранее, когда придет пора собираться, например, в парк или в гости, иначе он так и будет ходить за вами и интересоваться, когда же уже наступит этот радостный момент.

Готовьте своего малыша к предстоящему виду деятельности. Например, он не любит одеваться. Заговорите с ним о том, чем именно он будет заниматься на детской

площадке, с какими игрушками будет играть, что хочет взять с собой. Это поможет вовлечь его в процесс перехода от игры дома к прогулке, облегчит и ускорит одевание, ведь нет смысла тянуть время, когда на площадке ждут такие интересные дела.

Будьте изобретательны и используйте воображение ребенка себе на пользу. Если вашего сына невозможно оттащить от машинок, а пришла пора мыться, превратите ванну в автомойку. Разрешите взять с собой одну из машинок и тщательно ее вымыть, вы увидите, как быстро от отправится в ванную. Ведь вы превратили неприятную для него процедуру в увлекательную игру. Предложите подумать, какую машинку он возьмет с собой в автомойку завтра.

Если вы станете заранее говорить своему малышу, что ему предстоит сделать дальше, вы избежите его раздражения и капризов.



# ДОСТУПНЫЕ ДИЕТЫ

Не за горами новогодние праздники, к которым каждая женщина пытается привести себя в порядок. Середина осени — как раз время подумать о фигуре. Предлагаем вам несколько простых диет, которые помогут надолго распрощаться с ненавистными килограммами. Но помните, чтобы не навредить своему организму, проконсультируйтесь с врачом, прежде чем «садиться» на диету.

мясе, то в день можно съедать до 100 г отварной говядины или курятины. Рыбу лучше выбирать морскую, порция не должна превышать 150 г. Если выбор пал на белок, то за день можно съесть белок одного яйца.

Употреблять белковую пищу лучше всего во время обеда. За два часа до сна можно выпить стакан кефира или простокваши. Все остальное время надо есть яблоки, количество которых не ограничивается.

Что касается питьевого режима, то он достаточно строг. Разрешается только обычная минеральная вода — 2-2,5 л в день.

**НЕДЕЛЬНАЯ.** Так же, как и в трехдневной диете, здесь обязателен источник белка (мясо, рыба или яичный белок). Только в этом случае их порции увеличиваются ровно вдвое. Мяса съедается до 200 г в день, рыбы — до 300 г, яичные белки — 2 шт. Съедать их нужно в два приема и лучше всего, чтобы они приходились на обед и на время полдника. Можно употреблять и сырые овощи: 1 помидор и 2 морковки, которые можно заменить стаканом морковного сока.

Что касается яблок, то их количество не ограничено.

Однако яблочные диеты имеют противопоказания. Их нельзя соблюдать людям, имеющим проблемы с желудком и кишечником. Например, женщинам, страдающим язвенной болезнью, гастритом с повышенной кислотностью или дискинезией желчевыводящих путей, нельзя есть кислые сорта яблок. Зато можно позволить себе сладкие или запеченные яблоки.

Людям с недостаточной выработкой желудочного сока, наоборот, необходимо есть больше кислых яблок. При мочекаменной болезни их лучше есть в виде пюре. То же самое относится и к хроническим колитам.

Очень осторожными должны быть и аллергики. Им надо отдавать предпочтение зеленым яблокам, так как все красно-оранжевые плоды способны вызвать обострение.

## КУКУРУЗНАЯ ДИЕТА

**П**равильнее назвать это не диетой, а разгрузочными днями. Всего их четыре, и если точно выполнять рекомендации, то за это время можно потерять до 4-5 кг.

Кукурузная диета является стрессом для организма, поэтому к ней можно прибегать только в крайних случаях, когда надо очень быстро привести в порядок фигуру.

Как понятно из названия, основной продукт, на котором держится вся диета, — это кукуруза. Она может быть как свежей, так и консервированной. Совсем недавно ученые доказали, что в кукурузе содержатся вещества, способные расщеплять жиры.

В первые два дня можно съедать до 400 г кукурузы. Ее надо разделить на 4 равные порции по 100 г каждая. Вторые два дня общее количество кукурузы должно быть уменьшено до 200 г, которые также надо разделить на 4 приема.

**ОВОЩИ И ФРУКТЫ.** Каждый день нужно съедать по 1-2 помидора и огурца, 1 морковь

## ЯБЛОЧНАЯ ДИЕТА

**Я**блоки — идеальная основа для диеты. В них есть витамины, микроэлементы и вещества, улучшающие пищеварение. Существует несколько вариантов диет на основе этого фрукта: суточная, двух-, трехдневная и недельная.

**СУТОЧНАЯ.** Самый простой вариант яблочной диеты — это разгрузочный день. Устраивать его можно 1-2 раза в неделю. За день разрешается съедать около 1,5 кг яблок, пить не менее 2 л негазированной минеральной воды и некрепкого чая (черный или зеленый).

Многим выдержать такую разгрузку достаточно сложно. Дело в том, что яблоки стимулируют чувство голода. Поэтому чаще всего их комбинируют с каким-нибудь другим продуктом. Очень хорошо для этих целей подходит кефир (не больше 1 л в день). Главное, чтобы промежуток между употреблением кефира и яблок составлял не менее часа.

Еще один разрешенный продукт — мед. За день его разрешается съедать до 3 чайных ложек — утром, днем и около 6 часов вечера. При этом питьевой режим остается прежним — не менее 2 л в сутки.

**ДВУХ- ИЛИ ТРЕХДНЕВНАЯ.** В этом случае в рацион необходимо ввести белки: мясо, рыбу или яичный белок. Каждый день нужно выбирать что-то одно, смешивать эти продукты не рекомендуется. Если речь идет о





и половину сладкого перца. Репчатый лук и зелень можно есть без ограничения. Что касается фруктов, то разрешены только кислые яблоки зелёных сортов или киви, но не более 1 штуки в день, и половинка лимона (его выжимают и разводят сок в 0,5 л воды).

**ОСТАЛЬНЫЕ ПРОДУКТЫ.** В кукурузе достаточно много протеинов. Учитывая это, диетой не предусмотрено потребление рыбы, мяса или морепродуктов. Но один раз в два дня можно позволить себе съесть немного грибов (желательно шампиньоны или лисички). Порция грибов не должна превышать 150 г, и они должны быть тушеными, а не жареными или же консервированными.

Из специй можно использовать только эстрагон или базилик, остальные — только совсем в небольших количествах.

Всем можно потреблять до полутора столовых ложек рафинированного растительного масла, несоленого соевого соуса или лимонного сока.

**ПИТЬЕ.** На протяжении всей диеты нужно ежедневно выпивать по 2,5 л жидкости в день. 2/3 из этого объема должны приходиться на воду — минеральную, но не газированную. В день разрешается одна чашка несплодного черного кофе или две чашки любимого чая. После каждой трапезы, кроме утренней, нужно выпивать полстакана лимонного напитка.

Разрешен 1%-ный или обезжиренный кефир. Его можно пить по одному стакану в день вечером или утром. При желании кефир можно заменить 130 г обезжиренного или однопроцентного йогурта.

## ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

### Первый день.

**ЗАВТРАК.** Чашка чая или кофе, одно зеленое яблоко.

**ВТОРОЙ ЗАВТРАК.** Салат из кукурузы с одним помидором и зеленью, напиток из лимона.

**ОБЕД.** Кукуруза, тушенная с луком и сладким перцем, напиток из лимона.

**ПОЛДНИК.** Кукуруза. Салат из огурцов, помидоров и зелени, лимонный напиток.

**УЖИН.** Салат из тертой моркови и кукурузы, кефир.

### Второй день.

**ЗАВТРАК.** Стакан кефира.

**ВТОРОЙ ЗАВТРАК.** Кукуруза, запеченная с маслом, лимонный напиток.

**ОБЕД.** Салат из грибов с кукурузой и яблоками, лимонный напиток.

**ПОЛДНИК.** Кукурузный салат с зеленью и обжаренным репчатым луком, напиток из лимона.

**УЖИН.** Салат из тертой моркови с зеленью, запавленный лимонным соком.

### Третий день.

**ЗАВТРАК.** Кофе или чай, йогурт.

**ВТОРОЙ ЗАВТРАК.** Тертая морковь, запавленная лимонным соком.

**ОБЕД.** Холодный томатный суп с кукурузой, лимонный напиток.

**ПОЛДНИК.** Салат из кукурузы и сладкого перца, напиток из лимона.

**УЖИН.** Одно зеленое яблоко.

### Четвертый день.

**ЗАВТРАК.** Кофе или чай.

**ВТОРОЙ ЗАВТРАК.** Киви.

**ОБЕД.** Кукурузный салат с грибами и помидорами, лимонный напиток.

**ПОЛДНИК.** Салат из кукурузы, отварной моркови, огурца и зелени, напиток из лимона.

**УЖИН.** Стакан кефира.

В перерывах между приемами пищи необходимо пить минеральную негазированную воду.

## ДИЕТА НА ЙОГУРТЕ

**Й**огуртовая — это сбалансированная диета, суточная калорийность которой не ниже 1000-1100 ккал. При ее соблюдении вес теряется понемногу, грамм за граммом, и соответственно, организм испытывает меньший стресс.

Преимущество данной диеты в том, что в йогурте находятся все необходимые вещества — жиры, углеводы и белки.

Йогурт нужно есть ежедневно, причем предпочтение нужно отдавать тем сортам, жирность которых не превышает 1,2%. Это может быть и фруктовый, и ягодный, и обычный йогурт без всяческих добавок. Последний можно использовать в качестве заправки для фруктовых салатов. Главное, чтобы общий объем йогурта не превышал 250 мл.

Людам, соблюдающим йогуртовую диету, дефицит протеинов не грозит, тем более в основной рацион разрешается добавлять вареное мясо (индюшати́на, крольчати́на, кури́тина и молочная теля́тина). Порция мяса — не более 100 г, ее лучше всего съедать на обед.

Тем людам, которым больше всего есть хочется на ночь, можно сделать ужин более сытным. Но перерыв между последним приемом пищи и сном должен составлять как минимум 3,5 часа, а ужинать нужно не позже 18:30. В этом случае вполне возможно перенести мясное блюдо с обеда на ужин. Гарниром может служить салат из помидоров и огурцов без заправки.

Кроме этого, в сутки можно съедать до 400 г свежих фруктов, за исключением сильно калорийных дыни, арбуза и винограда. Лучшее всего отдавать предпочтение зеленым сортам яблок и цитрусовым.

Что касается напитков, то можно употреб-

лять несплодный чай, минеральную воду без газа. Разрешены также и фруктовые соки, но не все, а апельсиновый, грейпфрутовый, вишневый и гранатовый, неосветленный яблочный. Гранатовый сок обязательно нужно разбавлять холодной кипяченой водой в пропорции 1:2. Его нужно выпивать по полстакана после каждого приема пищи. Общий объем жидкости должен составлять 2 л, причем как минимум половина должна приходиться на соки. В этом случае организм будет восполнять дефицит микроэлементов и витаминов.

Йогуртовая диета включает в себя все необходимые питательные вещества, а следовательно, является сбалансированной. И тем не менее соблюдать ее дольше 10 дней не рекомендуется, так как ежедневный калораж получается очень маленьким, происходит стремительная потеря веса. В среднем человек худеет на 2,5-4 кг.

Злоупотреблять йогуртовой диетой нельзя. На нее рекомендуется садиться только в особых случаях, например, перед каким-нибудь знаменательным событием.

Подготовила Светлана ЛУНИНА





## 14 Зеленая аптека ПУГЛИВЫЕ ЖЕНЩИНЫ И НЕУТОМОННЫЕ НЕПОСЕДЫ



**В**о время беременности нужно постараться быть отважной. Если успокоиться не помогает настой валерианы — можно обратиться за консультацией к психологу. Ведь пугливость мамы может привести к рождению гиперактивного малыша.

К таким выводам пришли ученые лондонского Императорского Колледжа.

Они исследовали свыше семи тысяч беременных женщин и наблюдали за их малышами в течение четырех лет. И оказалось, что у боязливых женщин, как правило, рождались неугомонные непоседы и крикуны. Исследователи объясняют это явление так. Когда будущая мама чем-то встревожена, напугана, в ее организме вырабатывается избыточное количество гормона кортизола, что и влияет на развитие мозга малыша.

## РОЗЫ ИЗБАВЯТ ОТ ТОНЗИЛЛИТА

**Н**а праздник вам подарили розы? Не спешите выбрасывать подвявший букет, а лучше используйте лепестки цветов в оздоровительных целях.

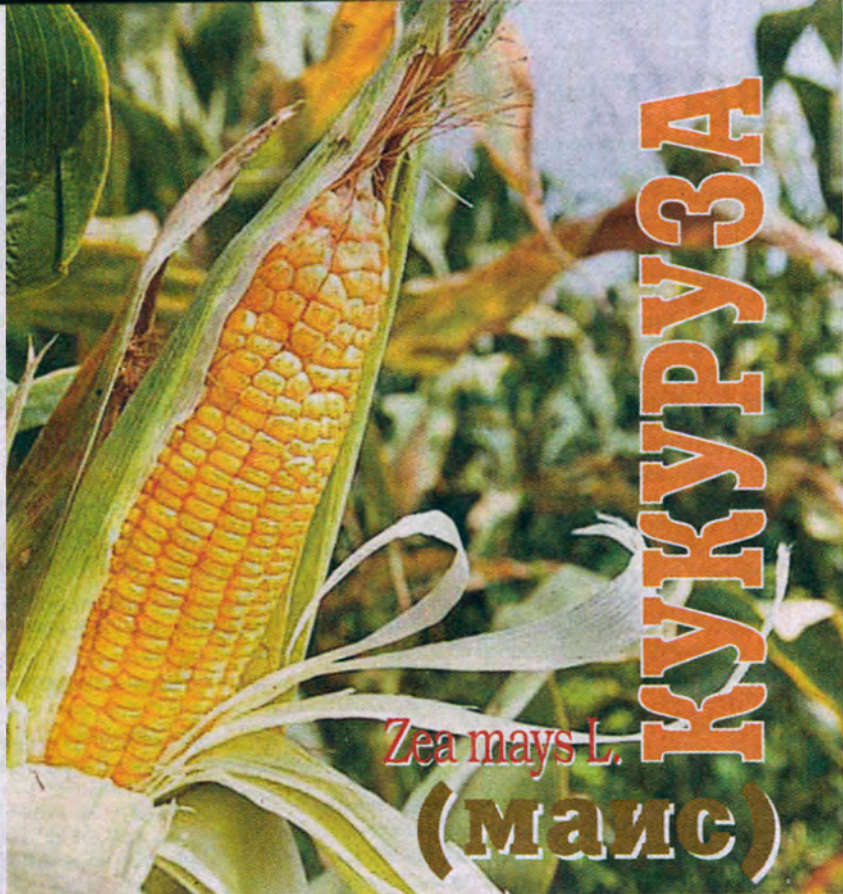
Если вы страдаете тонзиллитом, смешайте в равных частях лепестки свежей или сухой розы с медом. Цветочно-медовую смесь держите во рту как можно дольше — до получаса. Процедуру проводите 2-3 раза в день в течение 3-4 дней.



## ПУШИСТЫЙ АЛЛЕРГЕН

**Ш**убы из натурального меха давно признаны врачами одним из самых аллергичных видов одежды. А поскольку и погода на улице располагает к частым простудам, то нередко человек всю зиму ходит и постоянно сморкается, чихает, с распухшим носом и покрасневшими глазами, виня во всем непогоду и свой слабый иммунитет, а на самом деле это банальная аллергия. Причина аллергической реакции кроется не в самой шерсти, а в том, что является провоцирующим раздражителем. Обычно те, кто имеет аллергию на мех, также не используют в гардеробе одежду из шерсти овцы, к примеру.

Так что при наличии аллергии на меховые изделия от шуб, шапок, воротников лучше отказаться. Следует перейти на натуральные ткани или синтетику.



*Zea mays L.*

**(маис)**

**КУКУРУЗА**

**О**днолетнее растение семейства мятликовых (злаковых), достигающее высоты 3-5 м, с мощной корневой системой. Стебель твердый, прямостоячий, толстый, диаметром до 7 см. Листья крупные, линейно-ланцетные, длиной до 1 м, с охватывающим стебель влагалищем. Цветки собраны в раздельнополые соцветия: мужские цветки образуют крупные метелки на верхушках побегов, женские собраны в початки, располагающиеся в пазухах листьев. На каждом растении обычно бывает 1-2 початка. Они плотно окружены листовыми обертками. Наружу на верхушке обертки выходит только пучок длинных пестичных столбиков с рыльцами. На них попадает пыльца из мужских цветков, которую переносит ветер, происходит оплодотворение, и на початке развиваются крупные плоды-зерновки. Зерновки кукурузы располагаются на стержне початка вертикальными рядами, плотно прижатыми друг к другу. В каждом початке бывает от 500 до 1000 зерновок. У разных сортов кукурузы они различаются размерами, формой и окраской.

Цветет растение в июне-августе, плоды созревают в сентябре-октябре. Кукуруза выращивается на больших территориях России как культурное растение.

В качестве лекарственного сырья используются все части растения, но в основном — кукурузные столбики с рыльцами (кукурузные рыльца). Их собирают в период созревания початков, отрывая пучки нитей с початка. Сушат на открытом воздухе под навесом, раскладывая рыхлым тон-

ким слоем. Срок хранения сырья — 1-2 года.

В рыльцах и столбиках кукурузы содержатся горькие гликозидные вещества, сапонины, до 2,5% жирного масла, криптосантин, витамины С и К, инозит, ситостерол, стигмастерол. В семенах кукурузы содержится крахмал (61%), кукурузное масло, большое количество пентозанов (7,4%), витамины, флавоновые производные, кверцетин, изокверцитрин и др.

Кукурузные рыльца обладают мочегонным, желчегонным, кровоостанавливающим действием. Они применяются при заболеваниях печени и желчевыводящих путей, холециститах, холангитах (особенно при застое желчи), гепатитах. При этом повышается секреция желчи, уменьшается ее вязкость и относительная плотность, снижается уровень билирубина в крови.

Кукурузные рыльца применяют в качестве мочегонного средства при камнях в почках и мочевом пузыре, воспалительных заболеваниях мочевых путей и отеках, связанных с заболеваниями почек и сердечно-сосудистой системы. Длительный прием настоя кукурузных рылец способствует растворению солей (карбонатов, уратов и фосфатов) в мочеточниках и почках.

Кукурузные рыльца успокаивающе действуют на нервную систему. Они рекомендуются, особенно в пожилом возрасте, при ожирении как средство, понижающее аппетит и активизирующее обмен веществ.

Как кровоостанавливающее средство настой кукурузных рылец используется при маточных кровотечениях.



## ЛЕКАРСТВЕННЫЕ ПРЕПАРАТЫ

● 2-3 ст. ложки сухих измельченных кукурузных рылец залить 300 мл кипятка, настоять, укутав, 30-40 минут, процедить. Принимать по 2-3 ст. ложки 3-4 раза в день за 10-15 минут до еды при хроническом холецистите.

● 1 ч. ложку измельченных кукурузных рылец залить 1 стаканом кипятка, настоять 20 минут, процедить. Принимать по 2-3 ст. ложки 3-4 раза в день за 20 минут до еды при остром гепатите. Курс лечения — 6 месяцев. Кукурузный початок должен быть спелым. Рыльца неспелого початка лечебного эффекта не дают.

● 1 ст. ложку кукурузных рылец залить 1 стаканом кипятка, кипятить на водяной бане 5-10 минут, настоять 30 минут, процедить, добавить 2-3 ст. ложки меда. Принимать по 1-2 ст. ложки 3 раза в день до еды при отеках сердечного и почечного происхождения.

● 1 ст. ложку измельченных кукурузных рылец залить 300 мл холодной воды, довести до кипения и кипятить на небольшом огне в закрытой посуде 30 минут, процедить. Пить по 2-3 ст. ложки через 3-4 часа при ожирении.

● Смешать поровну кукурузные рыльца, створки фасоли и листья толокнянки. 3-4 ст. ложки смеси залить 1 л кипятка, кипятить на водяной бане

в закрытой посуде 15 минут, процедить. Весь отвар выпить в течение дня в 6 приемов при заболеваниях мочевыводящих путей. При этом рекомендуется бессолевая молочная диета, теплые ванны и грелки на область мочевого пузыря и почек.

● Жидкий экстракт кукурузных рылец (аптечный препарат) принимать по 30-40 капель 2-3 раза в день как желчегонное средство.

● В народной медицине Закавказья соком раздавленных горячим металлом зерен кукурузы лечат лишаи, экзему.

● В Абхазии зерна кукурузы, жаренные с медом, употребляют при поносах.

● Кукурузная каша вместе с кукурузным маслом и сулугуни на Кавказе считается испытанным средством профилактики рака.

● Во многих странах из кукурузы делают множество блюд, в том числе заменяющих хлеб. Замечено, что в тех регионах, где кукуруза является традиционным и основным продуктом питания (мамалыга в Молдавии и Румынии, полента в Италии, абыста в Абхазии, мчади в Грузии), количество заболеваний, особенно сердечно-сосудистых, у населения значительно меньше, чем в расположенных рядом районах, где кукурузу в пищу практически не употребляют.

## КУКУРУЗНОЕ МАСЛО

Из зародышей зерен кукурузы путем отжима под прессом или экстракцией получают кукурузное масло. Свежее масло прозрачное, золотисто-желтого цвета, со слабым запахом, обладает не только хорошими вкусовыми качествами, но и целебными свойствами.

● Кукурузное масло оказывает благоприятное действие на обмен веществ, оно рекомендуется для профилактики и лечения атеросклероза. Ценность кукурузного масла определяется содержанием в нем ненасыщенных жирных кислот (линолевой, линоленовой, арахидоновой), которые участвуют во многих метаболических процессах, регулируют обмен холестерина. Ненасыщенные жирные кислоты образуют с холестерином растворимые соединения и препятствуют его отложению в сосудистой стенке. Кукурузное масло богато также фосфатидами — биологически активными веществами, входящими в состав клеточных мембран. Фосфатиды регулируют содержание холестерина в организме и способствуют накоплению белков. Для профилактики атеросклероза кукурузное масло принимают по 1-2 ст. ложки 3 раза в день за 30-40 минут до еды. На фоне приема масла снижается уровень холестерина в крови, улучшаются общее самочувствие.

● Кукурузное масло обладает выраженным желчегонным действием, причем оказывает влияние не столько на образование, сколько на выделение желчи. Кукурузное масло повышает тонус желчного пузыря, усиливает сокращение его стенок, регулирует выделительную функцию. Через 1-1,5 часа после приема кукурузного масла тонус желчного пузыря уменьшается и он снова наполняется свежей желчью. Рекомендуется принимать по 1 ст. ложке кукурузного масла 2 раза в день за 30-60 минут до приема пищи как желчегонное средство при холецистите, холангите.

### НАРУЖНОЕ ПРИМЕНЕНИЕ

● При бессоннице втирать кукурузное масло в течение 5-7 минут в затылок, а также растереть им крупные суставы (коленные, локтевые, голеностопные), ладони и пятки.

● При выпадении волос втереть кукурузное масло в кожу головы, затем обернуть голову полотенцем, смоченным горячей водой и отжать.

● При кожном зуде смешать кукурузное масло с укропным в соотношении 30:1. Втирать в зудящие участки кожи 2-3 раза в день.

### ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ

Кукурузные рыльца нельзя принимать при истощении организма, пониженном аппетите, повышенной свертываемости крови.



## ПОСЧИТАЙ САМА

**Б**удущие мамы могут сами вычислить день родов. Для этого к первому дню последних месячных нужно прибавить 280. Существует еще формула Негеле. Согласно ей, к первому дню последних месячных прибавляется 9 месяцев и 7 дней.

## «СИНЬОР» — ПОМИДОР

**Н**емецкие ученые установили, что свежие помидоры и томатный сок снижают вероятность инсультов и инфарктов. Биологически активные соединения, содержащиеся в них, влияют на различные физиологические механизмы в организме человека, в том числе на клеточную активность. Кроме того, томаты препятствуют старению кожи — при условии, что эти овощи включены в ежедневный рацион.



## ЧЕТВЕРОНОГИЕ СИДЕЛКИ

**Н**а психологическом состоянии больного человека очень хорошо сказывается присутствие животных — особенно собак и кошек. В США это взяли на вооружение, и в некоторых больницах появились штатные четвероногие сиделки.

Бывает, при физических болях у человека кошки чувствуют, где сосредоточена эта боль, и ложатся на больное место с целью исцеления. Собаки же, в силу своей большей привязанности и верности человеку, оказывают человеку большую психологическую поддержку. Присутствие собаки в моменты негативного эмоционального состояния или срывов в разы уменьшает влияние такого состояния на больного.



## НАДЕЖНАЯ ЗАЩИТА

**С**огласно данным, полученным американскими учеными, весьма эффективным средством профилактики кариеса может быть прополис. Его вырабатывают пчелы для обмазывания стенок улья. Как выяснилось, он обладает антибактериальными и антигрибковыми свойствами. А еще прополис активно борется с бактериями, вызывающими кариес, лишая их питательной среды. Другая команда исследователей выявила еще один полезный для зубов продукт — изюм. Оказывается, он содержит 5 антиоксидантов, один из которых подавляет рост вредных бактерий. Также он мешает бактериям прикрепляться к зубам и разрушать эмаль. Поэтому, если хотите сохранить свои зубы крепкими, включите в рацион изюм и используйте пасты с прополисом.





## Размножение многолетников

Многолетних цветов очень много, их размножают и посевом семян, и черенкованием, и делением куста, и другими способами.

**Д**елением куста размножают: пионы, ирисы, клопогон, рудбекию, гравилат, флоксы, китайскую гвоздику и другие. У пиона, клопона и некоторых других корни такие грубые, что их приходится рубить острой лопатой. Многолетники, имеющие длинный стержневой корень: люпин, водосбор, скабиоза делением не размножают — только семенами или через рассаду.

Растения, которые плохо поддаются делению, размножают черенками. Это дельфиниум, котовник, обриета, шалфей, иберис. Черенки получают с весны и до середины лета с верхушек молодых побегов (верхушечные черенки). У растений с очень мягкими верхушками побегов используют среднюю часть стебля. Для таких растений, как дельфиниум и пионы, отделяют молодые боковые побеги, размером не более 10 см. При черенковании пользуются острым ножом. Черенки укореняют в ящиках с плодородной почвой в верхнем слое, состоящие из песка.

Корневыми черенками размножают: коровяк, многолетний восточный (турецкий) мак, ветреницу японскую. На корнях этих растений имеются «спящие» почки, которые при черенковании образуют новое растение. Длинные корни этих растений делят на отрезки размером 5-6 см и укореняют как обычные черенки.

Чтобы размножить многолетники семенами, их собирают после созревания в сухую погоду, хорошо просушивают и помещают в бумажные пакеты. На пакетах пишут название, сорт, дату сбора и хранят до весны. Сеют их весной в рассадочные ящики, при этом очень мелкие семена при посеве смешивают с песком, а крупные — раскладывают. Семена сеют на уплотненную почву, присыпают небольшим слоем рыхлой почвы, состоящей из перегноя, торфа и песка. Вместо полива сверху на почву укладывают рыхлый снег, ящики прикрывают стеклом и ставят в тёплое место с температурой 20-25°. Имейте в виду, что семена дельфиниума, люпина и морозника прорастают только в темноте, поэтому их ставят в тёмное место или укрывают чёрной бумагой.

Окрепшие всходы пикируют, рассаживая на 3-5 см один от другого. В дальнейшем их выращивают как обычную рассаду, следя за влажностью почвы, питанием и развитием растения. Перед высадкой в грунт их закаляют, вынося на свежий воздух.

Некоторые многолетники можно высевать под зиму, когда земля слегка подмёрзла. Для этого нарезают бороздки немного глубже чем обычно, слегка засыпают рыхлой землей с добавлением перегноя, песка, торфа и компоста. Под зиму можно высевать дельфиниум, годецию, помбушерию, космею, календулу, эшольцию и астру.



Что такое лилейник и чем он отличается от лилии?

**Л**илейник — это крупный многолетник с цветами лилейной формы как и у лилии. Больше никакого сходства у этих двух растений нет. Листья лилейника очень длинные ремневидные, кусты высокие. Лилейник быстро разрастается, образуя широкие куртины. Он нетребователен и может расти при минимальном уходе. Но самое очевидное отличие — это отсутствие какой-либо луковицы, у него только корни. Лилейники были известны в России с давних времён, их охотно сажали жители сёл, деревень, маленьких городов в своих палисадниках. Его называли красоднев, он вполне оправдывает это название, так как его рыже-оранжевые цветки живут один день, к вечеру они закрываются и увядают.

Лилейники вошли в моду в конце прошлого столетия, когда немецкие и американские цветоводы вывели новые сорта с яркими нарядными цветами, когда вместо ржаво-рыжих красок появились чистые лимонно-жёлтые, розовые, красные разных тонов и оттенков. Размножить лилейники проще всего поделив весной взрослый куст лопатой.

Осенью я посадила у себя в садике несколько молодых яблонь. К весне земля в посадочных ямах сильно осела вместе с деревцами. Как лучше их поднять?

**В** этом случае не следует брать лопату, нужно в яму лить воду до тех пор, пока она не перестанет впитываться. В яме образуется жидкая грязь или селя. Теперь деревце легко поднимется при лёгком подергивании его вверх. Засыпьте яму полностью, устройте лунку, замульчируйте землю старыми опилками или травой, можно от скошенного газона.







Осень уже полностью вступила в свои права, а сад, дачный и приусадебный участок еще требуют заботы. У многих еще не завершена осенняя перекопка, надо посадить под зиму чеснок, можно высаживать саженцы косточковых — вишни, сливы, абрикосов, алычи... Можно делить и пересаживать многолетние цветы. Кстати, обратите внимание на замечательные пионы — древовидные. В последнее время они стали очень популярными.

## ДРЕВОВИДНЫЕ ПИОНЫ

Более 200 лет назад древовидные пионы были завезены в Россию. С самого начала их выращивали в комнатах в цветочных горшках. Затем начали выращивать в открытом грунте.

Древовидный пион — это полукустарник с крупными цветками. Цветки бывают махровые, полумахровые и простые. Эти растения достаточно холодостойкие, выдерживают до — 3 градусов, засухоустойчивы, стойки к болезням и вредителям, правда, иногда поражаются серой гнилью.

Пионы декоративны все лето: усыпанные крупными яркими цветками, с листьями, окрашенными в пурпурные тона, и крупными семенными коробочками, напоминающими ребристые шарики.

Пионы хорошо растут на легких суглинках, на нейтральных или слабо-щелочных почвах. Поэтому их удобряют золой (калийным удобрением со щелочной реакцией), суперфосфатом и костной мукой. Растения не переносят избыточной влажности, высокого стояния грунтовых вод, низких заболоченных мест. В этих случаях их сажают на высокие гряды или холмики. Их размещают поодиночке, в различных композициях или большими группами, подбирая кусты по высоте.

Посадку и пересадку растений проводят с середины августа до конца октября. Корневую шейку при посадке не заглубляют и не поднимают над уровнем почвы. За молодыми посадками устанавливают тщательный уход. Почву мульчируют некислым торфом или перегноем, или смесью торфа и перегноя. Растения поливают и подкармливают.

Для борьбы с серой гнилью, а признаки заболевания — увядание бутонов и побегов — кусты обрабатывают фунгицидами. Удаляют и сжигают пораженные части. На здоровых молодых растениях удаляют часть бутонов, чтобы они сохранили силы для роста и развития кустов.

В конце октября растения следует укрыть лапником и нетканым укрывным материалом. Это предохранит их от вымерзания в суровые зимы. А весной перезимовавшие

побеги укорачивают до первой крупной почки. Старые кусты следует омолаживать, обрезая низко — до хороших почек.

При хороших условиях кусты древовидных пионов вырастают до 1,5 и более метров.

У большинства сортов семена плохо вызревают, поэтому пионы, посеянные семенами в открытый грунт без стратификации, могут пролежать 2-3 года, пока появятся всходы. Чаще древовидные пионы размножают делением кустов и прививкой к сеянцам диких видов.

Если вы решили посадить на своем участке древовидный пион, выберите для него открытое место, чтобы солнце освещало его только в утренние часы, а днем была тень. Если почвы на вашем участке тяжелые глинистые, то в посадочную яму добавьте чистый крупнозернистый речной песок и некислый торф, немного древесной золы и суперфосфата.

Место для пиона должно быть защищено от ветра. Растения высаживают не ближе 2 метров от стен зданий и не ближе 3 метров от деревьев.

В нашей стране распространено около 20 сортов древовидных пионов.

Они отличаются размерами кустов и цветков. Кусты бывают прямостоячими и слегка поникающими. Цветки — махровыми, полумахровыми и простыми.

Есть сорта, у которых все три вида цветков присутствуют на одном кусте. Окраска цветков разнообразная: белая, розовая, сиреневая, пурпурная и желтая. Размеры цветков разные.

### СОРТА ДРЕВОВИДНЫХ ПИОНОВ

**МОСКОВСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ.** Сорт имеет крупные цветки, достигающие 25 см в диаметре.

**СТЕФАН ПОЛУМАХРОВЫЙ.** Его цветки ярко-розовые, с открытым центром. В центре пять желтых пятен. Лепестки слегка бледнеют к основанию и становятся ярче к середине.

**300 ЛЕТ МГУ.** Цветки крупные, махровые, розово-малиновые, яркие, нарядные с закрытым центром. Темно-фуксиновые пятна просвечивают между узкими внутренними лепестками.

**АКАДЕМИК САДОВНИЧИЙ.** Цветки крупные, густо-махровые, золотисто-желтой окраски. Внешние лепестки широкие правильной формы. Внутренние слегка загнуты к центру и полностью его закрывают. На одном кусте могут быть три вида цветков: махровые, полумахровые и простые.

**АНАСТАСИЯ СОСКОВЕЦ.** Куст невысокий, цветки миниатюрные с снежно-белыми округлыми лепестками. У их основания очень маленькие темные пятна. Центр открыт.

**ЛЮБОВЬ.** Цветки этого сорта средних размеров, полумахровые с открытым центром — необычайно нарядные. Окраска розовая, с более яркими штрихами, бликами и очень узкими темно-фуксиновыми пятнами у основания лепестков.

**АВГУСТ.** Цветки полумахровые с открытым центром. Лепестки крупные, приподнятые, до половины белые, дальше розово-коричневые, без темных пятен.

**СМОЛИН.** Цветки крупные, полумахровые с открытым центром. Лепестков много, они округлой формы не очень крупные, светло-сиреневые. Только у самого основания фуксино-малиновые. В центре цветка темные пятна.

**ПЕТР ВЕЛИКИЙ.** Сорт с очень крупными цветками, достигающими 25 см в диаметре. Цветки махровые с открытым центром. Окраска цветков темно-розовая, к центру более интенсивная. У основания лепестков довольно крупные темные пятна.

Подготовила Елена ФРОЛОВА





## РЕКОМЕНДУЕТ

## Народная медицина

## ОТ ПОЛИПОВ В НОСУ

Много лет меня мучили полипы в носу. Однажды родственница посоветовала простой рецепт, с помощью которого я от них избавилась.



3 ст. ложки мелко измельченной сухой травы хвоща полевого необходимо залить 0,5 л крутого кипятка, настаивать 30 минут под крышкой, потом процедить. Этот настой использовать для промывания полости носа 8-10 раз в день. Ежедневно нужно готовить свежий теплый настой. Процедуру надо проводить 3 недели подряд, а затем при необходимости через месяц курс можно повторить.

Лидия Николаевна, г. Екатеринбург.

## СЕЛЬДЕРЕЙ ДЛЯ СУСТАВОВ

Я работаю продавцом, целый день приходится стоять на ногах. К вечеру ноги отекали и уставали так, что от боли я «лезла на стену». Как-то знакомая предложила мне попробовать необычный рецепт, и он мне помог.

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!

Из корней сельдерея отжать свежий сок. Пол-литра сока смешать с 0,5 кг меда. Полученную смесь хранить в холодильнике. Принимать по 2 ст. ложки 3 раза в день за полчаса до еды. Курс лечения — месяц. Через месяц курс повторить.

Такое волшебное свойство сельдерея связано с тем, что в нем содержится большое количество калия, а он способствует уменьшению отеков тканей, что особенно важно при артрите и артрозе, которыми страдают многие люди в возрасте.

Алла Георгиевна Комарова, Брянская обл.

## ПЕТРУШКА И ОСИНОВАЯ КОРА ОТ ДИАБЕТА

Многих людей в возрасте мучает диабет. Я тоже страдаю этим недугом уже несколько лет. Чтобы нормализовать уровень сахара в крови, использую несколько рецептов народной медицины.

Пропустить через мясорубку 200 г корня петрушки и 3 лимона без кожуры, хорошо перемешать. Полученную смесь настоять 3 дня в холодильнике. Принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день до еды.



Горсть осиновой коры мелко порубить, залить 2 л воды, довести до кипения. Как только отвар начинает кипеть, огонь надо выключить. Напиток накрыть крышкой и настаивать 2-3 часа, после чего процедить. Употребляют напиток без добавок вместо чая. Суточная норма составляет 1 л. Принимают отвар в течение 7 дней. Затем делают перерыв на 10 суток и вновь повторяют недельное лечение.

Надеюсь, мои рекомендации пригодятся диабетикам. У меня лично уровень сахара приходит в норму уже после первого приема одного из этих рецептов.

Тимофей Петрович Садков, Ленинградская обл.

## ДЛЯ ПРОФИЛАКТИКИ МОЧЕКАМЕННОЙ БОЛЕЗНИ

Тем людям, кто склонен к мочекаменной болезни, могу порекомендовать рецепт для профилактики этого недуга. Я и члены моей семьи пользуются им уже в течение многих лет.

Взять по 3 части цветков ромашки и кукурузных рылец, 2 части листьев смородины черной, 1 часть семян укропа. Все ингредиенты измельчить, перемешать. 2 ст. ложки смеси залить 0,5 л кипятка, настоять 30



минут, процедить. Полученный напиток надо пить в течение дня, желательно перед едой. Чтобы улучшить вкус, можно добавить мед. Каждый день надо готовить свежий напиток.

Любовь Семеновна Часовских,  
Ставропольский край.

## ЛЕЧИМ ГИПЕРТонию

Диагноз «гипертония» мне поставили лет десять назад. За это время я перепробовала много и лекарственных средств, и нетрадиционную медицину. Наилучшими для себя я считаю народные средства лечения этой болезни. Рецептов из трав существует множество, я лично пользуюсь следующими.

**З**ст. ложки свежей хвои сосны, 2 ст. ложки плодов шиповника и 2 ст. ложки плодов боярышника залить 1 л холодной воды, довести до кипения, варить на медленном огне под крышкой 10-15 минут. Настоять, процедить. Принимать в течение дня в теплом виде. Каждый день надо готовить свежий отвар.

## РЕЦЕПТЫ для простаты

**М**оего мужа много лет мучает предстательная железа. Лекарства, прописанные врачом, он, конечно, принимает, но посоветуйте какие-нибудь народные средства для лечения этого заболевания.

В народной медицине существует много рецептов лечения предстательной железы.

При воспалении простаты рекомендуется употреблять в пищу смесь из равных коли-

честв семян подорожника, петрушки, кориандра, моркови. Растереть в ступке 2 ст. ложки смеси, залить 0,5 л кипятка и подержать на водяной бане 20-30 минут. Настоять ночь и выпить утром за 30 минут до еды 1 стакан, а вечером, перед сном, еще 1 стакан отвара.

При болезнях предстательной железы лечебными свойствами обладают тыквенные семечки, являющиеся одним из лучших источников цинка. Для мужского здоровья цинк является незаменимым микроэлементом. Для профилактики воспаления предстательной железы и аденомы необходимо съедать 3 раза в день перед едой не меньше 20 семечек.

Для профилактики болезней предстательной железы можно использовать лопух. Надо взять 2 ст. ложки измельченного корня лопуха, залить 500 мл воды, кипятить 5 минут, процедить. Принимать по 30-50 мл 4 раза в день перед едой.

## ЧЕРЕМУХА- ЛЕКАРЬ

**У** меня на даче растет черемуха. Из ее плодов мы готовим компоты и варенья, сушим и используем для

чая. Но, насколько я знаю, это растение обладает и целебными свойствами. Подскажите, при каких заболеваниях и как можно пользоваться черемухой.

В народной медицине черемуху используют очень широко, так как это растение богато витаминами А, С, РР, группы В. Причем используют все части растения — плоды, кору, листья.

При вздутии живота 1 ст. ложку сухих плодов черемухи залить 250 мл кипятка. Кипятить на слабом огне 20 минут, настоять 30 минут, затем процедить. Принимать по 1/3 стакана 2-3 раза в день.

При поносе можно использовать отвар сушеных плодов черемухи с прополисом. В 1 стакан отвара плодов добавить 30 капель 20-процентной аптечной спиртовой настойки прополиса. Принимать по 1/4 стакана 2-3 раза в день за 20-30 минут до еды. При стоматите таким отваром с прополисом рекомендуется полоскать рот 3-5 раз в день.

Из черемухи можно приготовить **тонизирующий чай**. Смешать в равных частях плоды черемухи, боярышника, шиповника, черноплодной рябины и кожуру мандарина. 3 ст. ложки смеси залить в термосе 1 л кипятка, настоять ночь. Принимать по 1 стакану 3 раза в день

## ТРАВЫ ПРИ СТЕНОКАРДИИ

Стенокардия (известная как грудная жаба) — это заболевание, при котором человек испытывает чувство сдавливания в грудной клетке. Нередко ощущается как сердечный приступ, но на практике является его предшествующей формой. Раньше меня тоже беспокоили эти неприятные ощущения и я каждый раз боялась, как бы не начались серьезные проблемы с сердцем. В одном из журналов прочитала вот такой рецепт для профилактики стенокардии, и он мне помог.

**Н**адо взять в равных частях плоды боярышника, цветки клевера лугового, траву мелиссы, цветки бессмертника. Измельчить, смешать, 3 ст. ложки сбора залить 1 л воды, нагреть на водяной бане 10 минут. Затем настоять в тепле 1 час, процедить. Принимать в теплом виде по 1/3 стакана 3 раза в день за 30 минут до еды.

Мария Юрьевна Князева, г. Белгород.

независимо от приема пищи.

Кора черемухи хорошо помогает при язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки. 20 г сушеной коры надо измельчить до состояния порошка, залить 250 мл воды, довести до кипения, варить 5-10 минут. Снять с плиты и дать настояться в течение часа, не процеживать. Отвар пить по 1 ст. ложке 3 раза в день, перед едой.







## САЛАТ НА ЛИСТЬЯХ

**П**оджарьте до хруста 3 порезанных кусочками ломтика бекона, выложите на бумажное полотенце. Смешайте 400 г порезанной кусочками отварной или жареной курицы, 1 черешок сельдерея, 0,5 порезанного кубиками авокадо, 12 порезанных помидорчиков черри, стебель зеленого лука и 2 ст. ложки порезанного базилика.

**Для заправки:** смешайте 0,33 стакана майонеза, 0,25 стакана легкого натурального йогурта, 2 ст. ложки лимонного сока, 2 ч. ложки дижонской горчицы, соль и черный перец по вкусу. Заправьте салат и выложите его в листья салата, украсьте кусочками бекона.

## САЛАТ С ЧЕРНИКОЙ

**П**омойте, обсушите и порежьте салатные листья. Срежьте кожуру с 2 апельсинов с частью мякоти, отожмите из нее сок в миску. Смешайте его с 100 мл растительного масла, 1 ч. ложкой горчицы, 1 ч. ложкой меда, солью и перцем по вкусу. Полейте частью заправки салатные листья. Мякоть апельсинов разберите на дольки и порежьте их на 2-3 части, выложите апельсин в миску и вылейте выделившийся сок. 5-6 стручков спаржевой фасоли отварите, разрежьте, дайте стечь воде и слегка обжарьте на растительном масле, выложите в миску. Порежьте пару перьев зеленого лука и авокадо на кусочки, отправьте в миску. Полейте салат оставшейся заправкой. Выложите в салат 100 г свежих ягод черники. Обжарьте на сухой сковороде 50 г кедровых орешков и посыпьте ими салат.



## ЯИЧНЫЕ «КЕКСЫ» НА ЗАВТРАК

**С**мажьте ячейки формы для кексов растительным маслом, уложите в каждую ячейку тонкий ломтик ветчины (вареной колбасы), аккуратно, чтобы сохранить желток целым, вбейте по яйцу, добавьте по половинке помидорчика черри и веточке розмарина. Посолите, поперчите яйцо и запекайте в разогретой до 175° духовке 17 минут, если хотите, чтобы желток оставался жидким, и 20 минут, если хотите, чтобы он был готов. Выньте «кексы» из духовки, дайте постоять 5 минут и подавайте.



## ЯПОНСКИЙ РУЛЕТ

**Б**елую рыбу весом около 0,5 кг сварите в подсоленной воде, дайте остыть, освободите от кожицы и костей, измельчите в пюре в блендере. Добавьте к рыбе 4 яйца, 2 ст. ложки сахара, 1 ст. ложку муки, щепотку соли и 1 ч. ложку растительного масла. Все тщательно взбейте в комбайне или блендером. Выпекайте в смазанной маслом большой сковороде под крышкой на среднем огне 15 минут или до сухой зубочистки. Выложите корж на доску. Ровно обрежьте, сверните с помощью пищевой пленки рулет и завяжите его ниткой или резинкой по краям, чтобы не развернулся. Через 30 минут разверните, порежьте и подавайте.

## САЛАТ С КРЕВЕТКАМИ

**О**тварите в течение 1 минуты в подсоленной воде с лавровым листом 200 г креветок, слейте, дайте остыть, очистите. Порвите руками половину пучка салата, разрежьте пополам 10 штук помидорчиков черри, кубиками порежьте мякоть 1 авокадо, сбрызните лимонным соком, чтобы она не потемнела. Смешайте все ингредиенты, посолите, поперчите по вкусу и заправьте смесью 3 ст. ложек оливкового масла, сока половины лимона, 2 измельченных зубков чеснока, мелко порезанного укропа.





## ЗРАЗЫ С ГРИБАМИ И СЫРОМ

**О**бжарьте на растительном масле мелко порезанную луковицу, затем добавьте 200 г порезанных кубиками грибов и жарьте. Пока не испарится жидкость посолите, поперчите, дайте остыть, смешайте с мелко порезанным пучком петрушки (без стеблей) и 100 г натертого сыра.

500 г фарша индейки смешайте с очень мелко порезанной луковицей, яйцом, 1 ч. ложкой горчицы, посолите, поперчите и добавьте панировочные сухари, чтобы получилась масса достаточно плотная, чтобы держать форму.

Разделите фарш на 6 частей, каждую разомните на ладони в пласт, положите на него начинку и сформируйте зразу. Обмакните зразы в муку, затем во взбитое яйцо и панировочные сухари. Обжарьте зразы на растительном масле до готовности.



## АПЕЛЬСИНОВАЯ КУРИЦА

**П**риготовьте апельсиновый соус, для чего сотрите цедру с половины апельсина, отожмите из него сок, добавьте 50 г сахара, 2 ст. ложки соевого соуса и 30 г уксуса, лучше рисового, но можно столового, перемешайте, чтобы сахар растворился.

Порежьте кусочками 0,5 кг куриной грудки, хорошенько обваляйте их в смеси из 25 г муки и 60 г кукурузного крахмала. Взбейте 1 яйцо с 1 ст. ложкой растительного масла, посолите, поперчите. Опускайте кусочки курицы в яичную смесь, чтобы образовалась пастообразная панировка, и жарьте во фритюре, пока курица не подрумянится. Выложите курицу на бумажное полотенце.

В сковороде разогрейте 1 ст. ложку масла, добавьте 1 порезанный зубок чеснока, 0,5 ч. ложки мелко порезанного свежего имбиря, жарьте 20 секунд, затем добавьте порезанный зеленый лук и 1 ст. ложку яблочного уксуса. Через 2 минуты влейте в сковороду апельсиновый соус, тушите его 2 минуты, затем выложите в сковороду кусочки курицы, хорошенько перемешайте, чтобы они были покрыты соусом. Разведите 1 ч. ложку крахмала в 60 мл воды и влейте в сковороду, еще раз перемешайте, добавьте 1 ч. ложку растительного масла, перемешайте и подавайте с рисом.

## ОРИГИНАЛЬНЫЙ ЛОСОСЬ

**В** большом сотейнике с прямыми бортиками нагрейте 2 ст. ложки растительного масла. Добавьте порезанные кубиками 2 небольшие моркови, по возможности небольшой кочан фенхеля, 2 маленьких кабачка или цуккини и 1 луковицу, добавьте кусочек порезанного толстыми ломтиками имбиря и готовьте, помешивая, примерно 3 минуты, пока овощи не станут мягкими и лук не станет прозрачным. Влейте 1 стакан белого сухого вина и варите, помешивая, примерно 4 минуты, пока не исчезнет запах спиртного. Добавьте 3 стакана воды, по 2 веточки петрушки и эстрагона. 4-6 кусков филе лосося посолите, поперчите и выложите в сотейник. Куски должны быть частично погружены в жидкость. Доведите до кипения, затем накройте сотейник и убавьте огонь. Готовьте под крышкой, пока лосось не будет готов, около 4 минут.

Тем временем в небольшой миске перемешайте стакан порезанных на четыре части помидорчиков черри с косо нарезанным зеленым луком и 1 ст. ложкой растительного масла. Приправить солью и перцем.

Используя лопатку с прорезями, переложите филе лосося в миску. Овощи в сотейнике приправьте солью и перцем, разложите по тарелкам, сверху разложите помидоры, потом рыбу, украсьте зеленью петрушки.



## РЫБНЫЙ ТОРТ

**Д**ля начинки: смешайте содержимое банки салатного тунца, 2 ч. ложки зерновой горчицы, 2-3 ст. ложки лимонного сока, пучок мелко порезанного укропа, 2 ч. ложки каперсов или мелко порезанных маринованных огурчиков и 100 г сметаны. Поставьте начинку в холодильник на 1 час. За это время залейте 50 мл холодной воды 5 г желатина, дайте набухнуть, а потом распустите на водяной бане. Смешайте начинку, желатин, 200 мл сливок и все хорошенько взбейте, при необходимости добавьте соль и перец.

Срежьте доньшки и верхушки у слегка подсушенных булочек для гамбургеров, выложите их в высокую емкость, переслаивая начинкой, накройте пленкой и поставьте на ночь в холодильник.

Утром достаньте, смажьте смесью из взбитых 150 г сливочного сыра, 50 г сыра фета, 50 г сметаны, соли и перца. Выложите смесь в кондитерский мешок или смазывайте ложкой, как вам удобнее. Украсьте торт по своему усмотрению, овощами: огурцами, помидорами и лимоном или добавьте деликатесы: красную рыбу, креветки и икру.







### КУРИЦА В ТОМАТНОМ СОУСЕ

Смешайте 4 ст. ложки несоленого сливочного масла комнатной температуры, 2 ст. ложки кленового сиропа (меда), 2 ч. ложки паприки, 2 ч. ложки молотого сушеного чили, соль и черный перец по вкусу. Смажьте этим составом снаружи и внутри курицу, выложите ее в форму для запекания. Рядом положите ломтики половины лимона, порезанную дольками луковицу и 5 раздавленных зубков чеснока. Запекайте курицу в разогретой духовке до полуготовности и образования корочки. Влейте в форму 0,5 стакана томатной пасты, разведенной водой до объема 1 стакана, посолите, поперчите и тушите до готовности. Готовую курицу посыпьте рубленой зеленью петрушки и веточками розмарина.



### СВИНИНА, ЗАПЕЧЕННАЯ С ГОРЧИЦЕЙ, ЛУКОМ И БЕКОНОМ

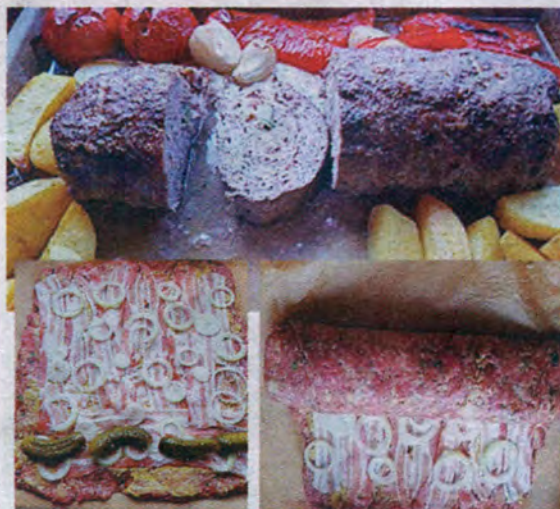
Посолите, поперчите и выложите на застеленный фольгой противень 10 ломтей свинины, нарезанных из шейки. Каждый ломоть смажьте 1 ч. ложкой готовой горчицы и оставьте на 1-2 часа. Очистите и очень тонко порежьте 8 больших головок лука и разложите его поверх горчицы на каждый ломоть мяса. Положите сверху 1-2 ломтика бекона, накройте фольгой и запекайте в разогретой до 180° духовке около 1,5 часа. Последние 10-15 минут запекайте, сняв фольгу, чтобы бекон стал хрустящим. Подавайте мясо горячим с картофелем или овощным салатом.



### МЯСНОЙ РУЛЕТ С КОРНИШОНАМИ

Смешайте 1 кг свиного-говяжьего фарша с замоченной в молоке, отжатой и раскрошенной булочкой (2-3 ломтика), яйцом, солью, перцем мелко порезанной петрушкой и 1 ч. ложкой сухого орегано.

Разровняйте фарш ровным прямоугольником или квадратом на пергаменте или пищевой пленке. Смажьте фарш горчицей, разложите, отступив от краев, ломтики бекона, колечки лука и с одной стороны несколько корнишонов или маленьких маринованных огурчиков. С помощью пергамента сверните плотный рулет и положите его швом вниз на смазанный маслом противень. На свободное пространство выложите порезанные на 4-6 частей картофелины, четвертинки лука, несколько надрезанных помидоров, кабачок или другие овощи при желании. Овощи посолите, поперчите, сбрызните растительным маслом. Запекайте рулет с овощами в разогретой до 180° духовке около 1 часа. Рулет выньте на блюдо и порежьте, вокруг разложите овощи.



плотный рулет и положите его швом вниз на смазанный маслом противень. На свободное пространство выложите порезанные на 4-6 частей картофелины, четвертинки лука, несколько надрезанных помидоров, кабачок или другие овощи при желании. Овощи посолите, поперчите, сбрызните растительным маслом. Запекайте рулет с овощами в разогретой до 180° духовке около 1 часа. Рулет выньте на блюдо и порежьте, вокруг разложите овощи.



### КУРИНАЯ ГРУДКА С СЫРОМ И ПЕРЦЕМ

Обжарьте до мягкости на растительном масле 1 красный сладкий перец, порезанный маленькими кубиками. Когда остынет, смешайте его со 100 г раскрошенного сыра фета. Застелите противень пергаментом, выложите на него 4 филе куриной грудки, сделайте в каждом 5-6 глубоких разрезов, разложите по ним смесь сыра и перца, посолите, поперчите, посыпьте паприкой, а сверху натертой моцареллой. Запекайте филе в разогретой духовке 20-25 минут, в последние 5 минут можете увеличить нагрев, чтобы получилась корочка. На гарнир приготовьте грибы со шпинатом или выберите гарнир по своему вкусу.





### ГОВЯДИНА С ПЕРЦЕМ НА АЗИАТСКИЙ МАНЕР (СТЕР ФРАЙ)

**Для соуса:** взбейте 0,25 стакана соевого соуса, 2 ст. ложки рисового уксуса, 4 ч. ложки коричневого сахара и 1 ст. ложку кукурузного крахмала.

В сковороде вок или просто в большой сковороде раскалите 1 ст. ложку растительного масла и обжарьте тонко порезанные 0,5 кг говядины (лучше мякоть краешка), заранее приправленные перцем и специями по вашему выбору. Жарьте мясо, помешивая, на сильном огне 8 минут, затем переложите его в миску. Добавьте еще 1 ст. ложку масла и обжарьте до мягкости на нем тонко порезанный красный и зеленый сладкий перец, добавьте 3 измельченных зубка чеснока и 1 ст. ложку натертого свежего имбиря. Когда чеснок и имбирь дадут аромат, верните в сковороду мясо, влейте соус и готовьте, помешивая, еще 2-3 минуты, пока соус не станет глянцевым. Подавайте говядину с вареным рисом.



### ОЛАДЫ ИЗ ЦВЕТНОЙ КАПУСТЫ

Отварите в подсоленной воде до мягкости разделенный на соцветия кочан цветной капусты. Откиньте капусту на дуршлаг, переложите на доску и изрубите ножом до размера меньше горошины. 4 стакана измельченной капусты смешайте с 2 яйцами, 3 измельченными зубками чеснока, 3 ст. ложками очень мелко порезанного зеленого лука или другой зелени по вашему выбору, 0,5 стакана муки, добавьте соль и перец по вкусу. Поджарьте оладьи на растительном масле и подавайте горячими со сметаной или натуральным йогуртом.



### ПЛЕТЕНКА С СОУСОМ ПЕСТО

Измельчите 20 г свежих дрожжей, добавьте 160 мл теплого молока и 0,5 ч. ложки сахара. Когда опара запузырится, добавьте 1 ч. ложку соли, 300 г муки и 2 ст. ложки растительного масла. Замесите тесто, положите в миску, накройте влажной салфеткой и дайте подняться. Раскатайте тесто в 2 прямоугольных пласта, каждый смажьте смесью из 4 ст. ложек соуса песто и 100 г измельченной моцареллы. Сверните пласты в рулеты, затем разрежьте острым ножом вдоль, разверните, чтобы внутренние слои были видны (местом разреза вверх) и заплетите два жгута. Защипите начало и конец каждого жгута. Выложите их на противень, застеленный пергаментом, смажьте растительным маслом и выпекайте в разогретой до 180° духовке 30 минут.

### ЧИЗКЕЙК С ВИШНЕЙ

Измельчите в крошку 300 г крекеров, смешайте со 150 г размягченного сливочного масла, переложите смесь в форму для пирога, обомните и поставьте в холодильник на 1-2 часа. Замочите в холодной воде 10 г желатина, когда он набухнет, растопите на водяной бане. Для начинки смешайте и взбейте 250 г сливочного сыра и банку сгущенного молока, добавьте половину желатина, перемешайте, выложите в форму поверх основы, разровняйте и поставьте в холодильник на 1 час.

Выложите 0,5 кг замороженной вишни в кастрюлю, добавьте 0,5 стакана сахара, доведите до кипения, снимите с огня, дайте немного остыть, слейте лишний сок и смешайте с оставшимся желатином. Выложите вишни поверх застывшей начинки и поставьте в холодильник еще на 1-2 часа.



### ПИРОГ С ТЫКВОЙ

Порежьте тонкими кусочками 0,5 кг тыквы, сбрызните 1 ст. ложкой растительного масла и запекайте в духовке, пока она не станет мягкой и слегка поджаристой, но сохранит целостность ломтиков. Обжарьте, но не до хруста, 6 ломтиков бекона, переложите его на бумажное полотенце, добавьте в сковороду 1 ст. ложку растительного масла и выложите 4 порезанных кольцами красных луковицы, жарьте, помешивая, на среднем огне до карамелизации, около 30 минут. В середине процесса посыпьте лук 1 ст. ложкой коричневого сахара. Когда лук будет готов, добавьте к нему 1 ч. ложку сухого тимьяна, соль и перец по вкусу.

Пласт готового бездрожжевого слоеного теста раскатайте потоньше, вырежьте большой круг, переложите его на застеленный пергаментом противень. Отступив от краев 5 см, выложите на тесто лук, затем 70 г раскрошенной феты, поверх нее ломтики тыквы и бекона (его можно разрезать пополам), посыпьте еще 70 г раскрошенной феты. Загните вверх свободный край теста, сложите его складками и смажьте взбитым яйцом. Выпекайте пирог в разогретой до 180° духовке 20-30 минут или до золотистого цвета теста.



## ИЗБАВЛЯЕМСЯ ОТ ЗАПАХОВ

● Если мясо или рыба имеют посторонний запах, положите его в воду, приправленную мятой, чесноком, луком, подержите в ней от 30 минут до 2 часов, а затем разделывайте и готовьте с другими пряностями.

● Вы все же сомневаетесь в свежести мяса? Влейте в воду, в которой оно варится, 1-2 ст. ложки водки и спокойно варите мясо до готовности. Никакого запаха, присущего не совсем свежему мясу, не останется.

● Если рыба не испорчена, а лишь имеет посторонний запах (нефти, тины), то ее можно хорошенько натереть хреном или луком, а также черным перцем с укропом, дать полежать около 20 минут, а затем вновь обмыть и готовить, а в процессе приготовления использовать пряности в зависимости от рецепта блюда.



## ЕСЛИ ПРОБКУ ЗАЕЛО

Притертые пробки у пузырьков и флаконов часто бывает трудно открыть. Капните в стык пробки и горлышка флакона чуть-чуть уксусной эссенции, и пробка вынется легко.



## МАТРАС МОЖНО ОСВЕЖИТЬ

В любой матрас со временем проникает обычная бытовая пыль, полная микроскопических клещей. К тому же никто не застрахован от бытовых неприятностей, оставляющих после себя трудноудаляемые пятна и неприятный запах.

Профессиональная чистка матраса на дому стоит дорого, а доставить такую большую вещь в пункт приема непросто. Но можно почистить матрас от пятен самостоятельно. Для этого распылите по его поверхности освежитель воздуха, оставьте на 15 минут, а затем просто пропылесосьте.

## КАК ОБНОВИТЬ ДЕРЕВЯННУЮ ПОСУДУ

Деревянная посуда, окрашенная овощным или фруктовым соком, приобретет первоначальный цвет, если ее протереть перекисью водорода и ополоснуть горячей водой.



## КАЖДОМУ БЛЮДУ - СВОЮ ПРИПРАВУ



Пряные травы широко используются в кулинарии. Но к каким блюдам следует добавлять какие травы, чтобы подчеркнуть, а не испортить вкус самого блюда?

**БАЗИЛИК.** Идеален для итальянской кухни. Сочетается со свежими помидорами и томатными соусами. Его можно также добавить в овощной салат.

**МЯТА.** Кладут в горячие и холодные напитки. Нарезанную мяту можно смешать с натуральным йогуртом и огурцом. Мята подчеркнет вкус жареной баранины.

**ОРЕГАНО.** Как и базилик, подходит к блюдам итальянской кухни. Хорошо сочетается с рыбой, жареным картофелем.

**РОЗМАРИН.** Очень ароматная трава. Хорош с мясом, особенно с говядиной и бараниной.

**ЭСТРАГОН.** Пряная трава с ярко выраженным ароматом. С эстрагоном настаивают уксус или масло, добавляют в маринады. Подходит и к фруктовым салатам.

## КАК ОПРЕДЕЛИТЬ РАЗМЕР ПЕРЧАТОК

Чтобы узнать свой размер перчаток, достаточно измерить обхват ладони правой руки (если вы правша) без большого пальца, не перетягивая ее сантиметровой лентой и располагая ее выше косточек.

см	размеры	
17,5	6,5	XS
19	7	XS
20	7,5	S
21,5	8	S
23	8,5	M
24	9	M
25,5	9,5	L
27	10	L



## ГАЗИРОВКА ВМЕСТО МОЛОКА

Чтобы картофельное пюре было более вкусным, принято в него в конце варки добавлять молоко. Но молочные продукты не всегда есть в холодильнике. В этом случае в картофельное пюре вместо молока можно добавить немного любой газированной минеральной воды, и оно будет легким и пышным.

## СЪЕДОБНАЯ КАЛЕНДУЛА

Календула считается примой аптекарских огородов, но ее можно использовать не только в лечебных целях.

● Добавьте календулу в суп или мясо во время тушения, она придаст им неповторимый аромат.

● Овощной салат будет выглядеть очень эффектно, если вы посыпете его лепестками календулы.

● Добавьте лепестки при варке риса, и он приобретет красивый оранжевый цвет.

● Смешайте сливочное масло с измельченными лепестками, и у вас получится соус для блюд из рыбы и птицы.

Р. С. Собирайте лепестки календулы лучше в солнечную погоду.



## МАРИНАД ДЛЯ ОТБИВНОЙ

Отбивная, антрекот или шницель будут более нежными, если мясо для них предварительно замариновать. Самый быстрый и легкий способ — натереть мясо толченым чесноком, посыпать перцем и залить растительным маслом. Солить жареное мясо лучше в самом конце приготовления.





# ОНИ ЖИВУТ СРЕДИ НАС

На улицах мы их почти не видим, потому что городская инфраструктура практически не приспособлена для передвижения людей с ограниченными возможностями здоровья. И они сидят дома, а уж если выбираются на улицу, то только по большой необходимости. Мы не знаем, как вести себя с такими людьми, которые в силу ряда причин, из-за болезни или травмы, оказались в инвалидном кресле или на костылях, или с тростью в руке. Чувствуем неловкость, растерянность, не знаем, как помочь. Помните, что они такие же, как и все, за исключением разве, что в повседневной жизни им требуется гораздо больше заботы и внимания, чем большинству из нас.

Существуют определенные правила, придерживаясь которых, мы не причиним психологическую обиду человеку с инвалидностью. Прежде всего совершенно неприемлемо использовать слова и фразы, являющиеся оскорбительными для них: «неполноценный», «даун», «калека», «умственно отсталый», «больной», «ненормальный», «глухой как пень» и т.п. В общении с инвалидами нужно придерживаться двух главных принципов: не задавайте вопросов по поводу его увечья; не оказывайте помощь без согласия самого человека, сначала об этом необходимо спросить и уточнить, каким образом вы должны это сделать.



Человек

## В инвалидной коляске

- Ни в коем случае не облокачивайтесь на кресло-коляску и не толкайте, не получив на это разрешение. Кресло-коляска — личное пространство человека.
- Во время общения лучше расположиться так, чтобы ваши лица были на одном уровне, чтобы собеседник не запрокидывал голову.
- Не хлопайте человека в кресло-коляске по спине или плечу, это может вызвать болевые ощущения.
- Пропуская человека на кресло-коляске вперед, говорите: «Проходите!», но не говорите: «Проезжайте!».
- Если вам разрешили передвигать кресло-коляску, стоит начинать движение медленно. Устройство быстро набирает скорость, а резкий толчок может привести к потере равновесия.

## Человек с нарушением опорно-двигательного аппарата

Не следует настойчиво просить его присесть, если он этого не хочет. Мягкие низкие кресла и диванчики человеку с таким заболеванием не подходят. Ему проще прислониться к стене для отдыха, чем садиться и вставать с мягкого низкого сиденья.

## Незрячий человек

Помните, что слепые люди не считают себя ущербными, в большинстве своем они ведут полноценный образ жизни и добиваются успехов. Поэтому совершенно нормально употреблять в разговоре слово «посмотрите», так как для незрячего человека это означает «видеть руками», осязать.

- Не выражайте восторга по поводу того, что незрячий человек свободно ходит по комнате, одевается, берет какие-то предметы, помните, что эти навыки потребовали от него огромных усилий.
- Если на улице вы заметили, что человек сбился с маршрута, не управляйте его движением на расстоянии, а подойдите и помогите найти верное направление вместе с ним.
- При спуске или подъеме по ступенькам ведите человека строго перпендикулярно. Предлагая свою помощь, не нужно тащить человека за собой. Опишите кратко, где вы находитесь, и предложите взять вас под руку или за плечо. Заранее предупреждайте его о препятствиях: ступенях, низких потолках и т.д.
- Если вам пришлось принимать человека у себя в доме или на работе, проведите его в комнату, расскажите, как расставлена мебель. Особое внимание уделите дверям: они должны быть полностью открыты или закрыты.
- Предлагая человеку сесть, не усаживайте его сами, а направьте руку на спинку стула или кресла.
- Если вы предлагаете потрогать какой-то предмет, то предоставьте возможность сделать это свободно.
- Некоторые слепые ходят по улицам с собакой-поводырем. Нельзя отвлекать внимание такой собаки окриком или заигрыванием, ведь она обеспечивает своему хозяину безопасность.

## Человек

### с нарушением слуха

Чаще всего нам приходится общаться с людьми, у которых проблемы

со слухом. Всегда подходите к не слышащему человеку спереди, не говорите ему в спину. Чтобы привлечь внимание, допустимо аккуратно похлопать его по плечу в том случае, если он стоит к вам спиной.

- Разговаривая с человеком, смотрите прямо на него, не отворачивайтесь и не опускайте лицо вниз.
- Говорите четко и ровно. Не нужно излишне подчеркивать что-то, так как по губам можно прочитать лишь часть слов.
- Ни в коем случае не кричите в ухо, особенно человеку со слуховым аппаратом.
- Следует использовать упрощенные предложения и избегать несущественных слов.
- Если собеседник просит повторить предложение, повторите его перефразировав.



Не стесняйтесь общаться с людьми с ограниченными возможностями. А первоначальный дискомфорт в общении исчезнет, если вы, не забывая о том, что их возможности ограничены, будете относиться к ним с точно таким же уважением, с каким, по вашему мнению, другие должны относиться к вам. Этим людям не нужна ваша жалость, они заслуживают вашего восхищения, а их отношению к жизни, стойкости и мужеству нам стоит учиться.

Подготовила  
Лилия ЕРОФЕЕВА



# 26 Мужчина в вашей жизни **МУЖ-ПЕССИМИСТ:** ДИАГНОЗ ИЛИ НЕИЗБЕЖНОСТЬ

Отшумели свадебные фанфары, гости разъехались по домам, началась семейная будни и вдруг в один прекрасный день вы обнаруживаете, что мужчина, который теперь является законным супругом, не милый и заботливый романтик, каким вы его знали еще пару месяцев назад, а вечно зудящий, всем недовольный пессимист. Наверняка в нем есть нежность и романтичность, но своим постоянно плохим настроением он портит все.

Так что же делать? Можно ли исправить такого мужчину или придется всю оставшуюся жизнь ежедневно терпеть его брюзжание и недовольство по поводу и без?

**П**ессимисты — это особенные люди. Их мир состоит только из серых тонов. Они постоянно жалуются на жизнь, но самое опасное, что их плохое настроение может переходить на близких людей.

Эти люди уже родились такими и с этим ничего не поделаешь. В силу физиологических особенностей организма у них понижен уровень выработки серотонина (гормона радости). Они уверены, что настоящее — мрачно, а будущее — беспросветно.

На подсознательном уровне пессимисты выбирают такую жизнь, чтобы заранее оправдать любую свою неудачу. Поэтому в большинстве случаев они сидят сложа руки и ничего не делают, считая, что не стоит лишний раз напрягаться, ведь все равно ничего не получится. Кстати, среди мужчин пессимисты встречаются гораздо чаще.

Что касается семейных пессимистов, то такой муж все радужные планы и задумки своей второй половины сразу же будет опровергать и красить в черный цвет. Поэтому женщине, живущей с таким мужчиной, необходимо обладать определенными способностями: уметь не заразиться плохим настроением, а наоборот, в какой-то ситуации поддерживать, подбодрить, а где-то может быть даже и отругать. Тем же дамам, кто не способен на такие ежедневные «подвиги» и не может противостоять занудному мужчине, лучше вообще не начинать жизнь с человеком-пессимистом, иначе и ее рано или поздно поглотит пессимистический взгляд на жизнь.

## **ПЛЮСЫ ТОЖЕ ИМЕЮТСЯ**

**О**днако у пессимистов есть множество и положительных сторон. Критический взгляд на жизнь позволяет им спокойно воспринимать любые жизненные обстоятельства и не расстраиваться из-за возникающих неудач.

Именно среди пессимистов наблюдается наибольшее количество интеллектуалов, интеллигентов, незаурядных

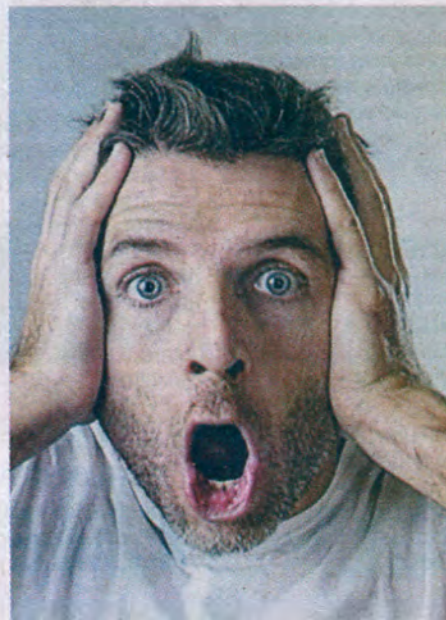
личностей. Из них получаются великолепные бухгалтеры, юристы, бизнесмены, аналитики.

Мужья-пессимисты легко принимают недостатки второй половинки, потому что считают, что они лучшего не заслуживают. Иногда из таких мужчин получаются хорошие семьянины.

## **НЕСКОЛЬКО ТИПОВ**

Пессимистов можно условно разделить на несколько групп по способу общения с окружающим миром.

**АГРЕССИВНЫЕ.** Они негативно относятся к любому проявлению веселья и считают только себя во всем правыми. Дискутировать с такими персонажами сложно из-за их непробиваемого упрямства. В любовь они не верят, а семейные ценности для них стоят на одном из последних мест. В отношениях с противоположным полом они могут проявлять сарказм и злобу и постоянно будут подчеркивать несовершенство своей избранницы. Такими пессимистами мужчины, как правило, становятся после большой любовной неудачи в жизни.



**ПАССИВНЫЕ.** Большую часть времени такие мужчины бывают подавлены, поэтому вечное уныние — это их неотъемлемая часть существования. Они всегда и во всем разочарованы, но свое мнение окружающим не навязывают. Оказавшись в веселой компании, они всем своим видом будут показывать, что им тут скучно и не комфортно. Пассивные пессимисты сами никогда не принимают решения и ждут, когда это кто-то сделает за них. С таким мужчиной нельзя делиться своими планами и мечтами, потому что он их тут же раскритикует. Рассчитывать на его поддержку в трудных жизненных ситуациях тоже не стоит.

**ТВОРЧЕСКИЕ.** Пессимисты, занятые творческими профессиями, уверены, что для того, чтобы сотворить очередной шедевр, им нужны страдания. Поэтому душевные терзания и любовные неудачи — их вечные спутники жизни. Это очень чувствительные и тонкие натуры. Они легко заводят отношения с противоположным полом, но быстро в них разочаровываются. Заставить их творить на волне позитива практически невозможно, если, конечно, они сами этого не захотят. Если у такого мужчины есть жена, то ему постоянно будет нужна Муза на стороне, которая будет будоражить его воображение своим присутствием.

**НЕУДАЧНИКИ.** В один прекрасный момент такие мужчины сами задают себе установку, что они неудачники по жизни, и эта установка потихоньку разрушает их жизнь. Они замкнуты, ранимы и обидчивы даже по пустякам. Что касается личной жизни, то они убеждены, что не достойны внимания умных, красивых, самодостаточных женщин. Даже заведя семью, такой мужчина будет уверен, что жена рано или поздно его бросит, или, по крайней мере, изменит при любом удобном случае. Пожалуй, это самый малопривлекательный типаж в быту — угодить ему трудно, а сделать так, чтобы он прекратил озвучивать свои недовольства, практически нереально, ведь это его натура.





## ВОЗРАСТ ИГРАЕТ СВОЮ РОЛЬ

**И**ногда пессимизм у мужчин развивается с возрастом. В юности такой мужчина демонстрирует жизнерадостность, а годам к 45-50 становится «махровым» пессимистом. В этом виноваты жизненные обстоятельства: цели, которых он не смог достичь, люди, не оправдавшие его ожиданий. Дело в том, что именно в этом возрасте активность нервных процессов замедляется. Мужчины с трудом воспринимают что-то новое, поэтому сразу же искореняют все возможности изменений в жизни.

А вот женщины после 45 лет, как правило, наоборот, набираются оптимизма. Они начинают жить для себя, становятся более открытыми и раскрепощенными. Дети уже выросли, карьера построена, и женщина начинает больше времени уделять себе, любимой. Есть даже такая поговорка: «45 — баба ягодка опять!».

## КАК «УКРОТИТЬ» ЗАНУДУ?

**П**сихологи выяснили интересный факт: оказывается, у семейной пары оптимист + пессимист гораздо больше шансов стать счастливыми и построить крепкие отношения, чем у пары оптимист + оптимист или пессимист + пессимист.

Если вы хотите жить с мужчиной-пессимистом в мире и согласии, научитесь некоторым уловкам. Так и вы сможете чувствовать себя счастливее, и для него жизнь наполнится яркими красками.

- Не позволяйте мужу ныть. Говорите прямым текстом, что устали выслушивать водопад жалоб и претензий. Вы не должны быть «жилеткой» для пессимиста. Возможно, он посмотрит на ваш подход к жизни и что-то переймет для себя.

- Пересмотрите и расширьте семейную «культурную программу». Организуйте интересные выходы-походы куда-нибудь на природу, в театр, в гости. Глядишь, ситуация начнет выравниваться сама собой... Отдых за пределами четырех стен квартиры почти всегда автоматически ведет к оживлению семейной жизни, в том числе и интимной.

- Учитесь мужа-пессимиста наслаждаться жизнью вокруг. Постоянно подчеркивайте, что нужно жить сегодняшним днем. Старайтесь привить ему радость благодаря маленьким мелочам жизни — красоте природы, радости общения и т.д. Например, если вы идете гулять в парк, обращайтесь его внимание на краски неба, чириканье птиц, великолепие благоухающих цветов. Это очень важно, потому что такие детали всегда проходят мимо внимания пессимиста.

- Если в какой-то момент жизни он впал в ступор, отвлекайте его на другие задачи. Всегда оставляйте для него разные пути решения проблем, среди которых он сможет выбрать наиболее удобный для себя. Он должен знать: выбор есть всегда! Пусть он поймет, что быть успешным — не страшно и не стыдно!

- Найдите в муже-пессимисте то, что все-таки приносит ему радость: про-

смотр любимых фильмов, посещение спортзала или прогулки перед сном. Делайте это вместе с ним или же позволяйте ему одному наслаждаться этими моментами как можно чаще. Подчеркивайте, что вы уважаете его выбор и считаетесь с его ценностями.

- Юмор — мощнейшее лекарство от пессимизма, поэтому постоянно шутите, а его негативные комментарии переводите в шутку. Со временем он поймет, что язвить бессмысленно, ведь таким способом поведения настроение вам невозможно испортить.



Если же эти способы окажутся малоэффективными, следует все-таки провести откровенный разговор с вашей «половиной» или сходить на прием к семейному психологу.

## ПРИМЕРЫ ИЗ ЖИЗНИ

**«К**огда я познакомилась со своим будущим мужем, мне он понравился из-за своего оптимизма. Но начав жить вместе, я поняла, что это мишура. Он показывал свой веселый нрав для того, чтоб меня завоевать. Сейчас мы женаты уже четыре года и меня раздражает, что мужу все всегда не нравится. Например, если мы идем гулять в парк с ребенком, то там плохая детская площадка, по его мнению, или много людей, или далеко магазины с мороженым и т.д. Когда мы только поженились, я думала, что со временем его пессимизм пройдет. Но это оказалось не так, он мне ежедневно портит жизнь своими придирками. Все мои усилия «переделать» мужа ни к чему хорошему не привели. Понимаю, что так будет, увы, всегда...» Юлия П., 26 лет.

**«К**огда-то в школе я была влюблена в своего одноклассника Олега. Он был невероятно веселый, умный и внимательный. После школы наши дороги разошлись. Я вышла замуж, родила двоих детей, а в 50 лет овдовела. И вот однажды случайно на улице я встретила Олега. Это был совсем не тот человек, которого я любила: потухший взгляд, раздраженный голос и, главное, — абсолютное равнодушие к окружающему миру. Как оказалось, Олег пережил много драм в своей жизни — смерть единственного ребенка, болезненный развод с женой, потерю высокооплачиваемой работы и т.п. Из некогда жизнелюбивого моло-

дого человека он превратился в брюзжащего старика. Я не могла спокойно на это смотреть. Мне пришла в голову идея «вернуть к жизни» близкого мне человека. Я сама много путешествую, раньше занималась альпинизмом, плавала с друзьями на байдарках. Предложила Олегу составить мне компанию. Поначалу он, конечно, упирался, а потом ему понравился мой образ жизни, он втянулся. И чудо случилось! К Олегу вернулась тяга к жизни. Мне удалось побороть его пессимизм и депрессию». Анна К., 53 года.

**«М**ой муж-художник. Как и любой творческий человек, он очень чувствительная и тонкая натура. Все его картины в мрачных тонах, в них прослеживается грусть, тоска, упадок. Да, его творчество впечатляет, но, к сожалению, не радует. Мы женаты 10 лет. Поначалу меня пугал его пессимистический взгляд на жизнь, я пыталась с ним спорить и хотела переубедить его, чтобы он наконец-то начал творить на волне позитива. Но со временем я поняла, что этого человека не переделать. Чтобы творить настоящие шедевры, ему нужно во всем сомневаться, спорить, доказывать свою правоту. Я просто перестала обращать на это внимание. Я живу в свое удовольствие, радуюсь жизни, а мужу предоставляю возможность наслаждаться своим маленьким мирком, в котором ему уютно и удобно». Людмила А., 42 года.

Подготовила Елена ЕПИФАНОВА





# БЕЗ ПОЯСА НИКУДА

Очень часто можно видеть на женщинах довольно скромный наряд, который запоминается только потому, что украшен необычным поясом. Купить оригинальный аксессуар не всегда легко, иногда проще сделать его своими руками. Некоторые представленные здесь пояса выполнены из кожи и, на первый взгляд, кажется, что смастерить их легко, но для работы с кожей нужна не только сноровка и опыт, но и специальные инструменты для нарезки кожи, пробойники, чтобы выполнить отверстия для швов, шило, специальные нитки. Надо уметь обработать край, чтобы он был ровным и красивым. Вы можете заказать понравившийся пояс мастеру, благо найти такого в интернете не составит труда. А можете попробовать освоить работу с кожей, и тогда вам будут доступны не только пояса, но и кошельки, и сумочки и любые другие аксессуары. Если вы решите пойти по этому пути, найдите в своем регионе тех, кто торгует кожей, у них большой выбор материала разных фактур и расцветок по доступным ценам.

Обратите внимание, сейчас можно носить пояса не только с юбкой или брюками, но надевать их поверх рубашки, блузки и даже жакета или пиджака.

## ТОЛЬКО КОЖА

Оригинальность чисто кожаным поясам придает фасон, например, сочетание обычного ремешка и широкой части, напоминающей корсаж, яркий цвет — красный, розовый, сочетание двух частей разного цвета, кольцо вместо привычной пряжки, подвешенная к поясу сумочка. Почти на все эти пояса нужна плотная, достаточно толстая кожа, поэтому сшить их из старой сумочки, куртки или пальто вряд ли получится.

## КОЖА ПЛЮС ШНУР

А вот для поясов, в которых сочетаются кожаные детали и толстые шнуры, подойдут и старые кожаные ремни и обрезки кожи. Поскольку кожаные части в этих поясах можно использовать готовые, ваша работа будет заключаться только в соединении деталей, с этим можно справиться и самой.

## ПОЯСА ИЗ ТКАНИ

Такой пояс можно смастерить даже не обладая особыми навыками.

Сшейте пояс длиннее охвата талии на 25 см, состроив два одинаковых отрезка ткани. Кроите пояс так, чтобы в самой узкой его части он был не менее 30 см шириной и постепенно расширяйте до 45-50 см к другому краю. Пришейте к узкому краю три крупных пуговицы в виде жемчужин. Затем оберните пояс вокруг себя, красиво задрапируйте широкий край и отметьте, где надо сделать прорез-





ные петли. Поскольку нагрузка на петли будет большая, обязательно хорошенько оформите их, хотя бы плотной обметкой.

**С**ерый тканевый пояс сделан профессионально из плотной ткани с вышивкой. В домашних условиях смастерить такой сложно, купить такую ткань вряд ли получится, потому что расшивали уже выкроенный пояс. Но вы можете сшить его из любой очень плотной ткани с рисунком.

Выкроите пояс длиной 130 см плюс двойной охват талии с шириной в узкой части не более 5 см и расширяющимися краями, тщательно обработайте по периметру. Если ткань не достаточно плотная, чтобы удерживать форму, выкроите два пояса и сострочите их, а когда выверните, прострочите снаружи по периметру, отступив от края 5-7 мм, это придаст поясу жесткости. Чтобы надеть пояс, соедините его пополам, оберните вокруг себя, в узкой части сверните двойное кольцо, пропустите в него широкие концы и затяните.

## И ГАЛСТУКИ В ДЕЛО

**С**острочите швом «зигзаг» три галстука одной расцветки, но разного рисунка. Примерьте на себя, заведя узкий конец на 10-15 см поверх широкого, сделайте отметку, здесь вы пришьете большую кнопку, на которой будет держаться пояс. Излишки длины обрежьте со стороны широкого конца и подверните. Украсьте пояс тканевым цветком, брошью, яркой большой пуговицей.

**В**ыберите два галстука, которые будут гармонично смотреться вместе, наложите широкие концы один поверх другого, немного сдвиньте по ширине и пристрочите один к другому так, чтобы концы были соединены плотно. Чтобы надеть пояс на себя, расположите место соединения по центру талии спереди, заведите концы пояса за спину, а затем верните вперед и завяжите узлом.







### ТРИ СУМОЧКИ ЛУЧШЕ, ЧЕМ ОДНА

Если вы увидите в продаже маленькие сумочки-кошельки на шнурах или цепочках, купите сразу три, желательно разной расцветки, и носите их вместе, наложив одну на другую. Чтобы они не сдвигались и оставались единым целым, соедините их кнопками или липучкой.

Так вам будет удобнее распределить по крошечным сумочкам необходимые мелочи, и вы будете выглядеть стильно.



### УНИВЕРСАЛЬНЫЕ УКРАШЕНИЯ

Поскольку в последние годы в моде однотонные вещи простых фасонов, к ним обязательно нужны интересные необычные украшения. Мы предлагаем вашему вниманию три ожерелья, которые благодаря черному цвету можно будет носить с любыми рубашками, топами, джемперами и водолазками.

**З**ахлестните по середине вокруг пластмассового кольца или кольца из толстой кожи 10-15 штук кожаных шнурков или ламинированных трикотажных шнурков. Соедините концы шнурков концевиками с застежкой или просто свяжите узлом.

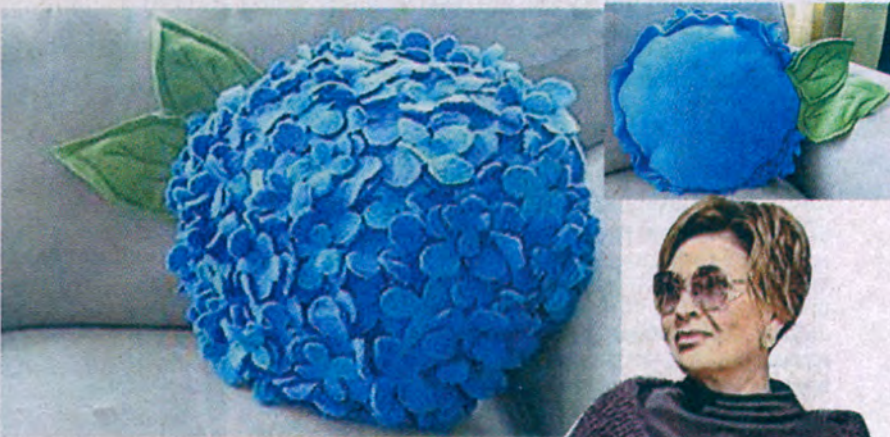
**С**шейте из двух слоев плотной кожи равносторонний треугольник. Заверните в него полоску кожи, подверните у нее край, вставьте толстый витой шнур и зашейте. К концам шнура прикрепите концевики с застежкой.

**И**з кожаного круга большого диаметра вырежьте овал. В овале — небольшой кружок. Пропустите через отверстия в круге и овале широкий плоский шнурок, подверните края и закрепите полосками кожи. Чтобы соединить ожерелье, пропустите овал в отверстие круга.

### ЯРКОЕ ПЯТНО СРЕДИ ХМУРОЙ ОСЕНИ

Хотите порадовать себя и расцветить серые будни? Сшейте яркую красивую подушку в форме цветка гортензии.

**В**ыкроите наволочку на круглую подушку из двух кругов яркого синего флиса. Круги должны быть на 4-5 см больше, чем диаметр подушки. Из такого же флиса вырежьте много цветков с четырьмя лепестками и приклейте или пришейте каждый цветок за серединку к одному из кругов. Прикрепляйте цветки так, чтобы они перекрывали друг друга насколько это возможно, тогда подушка будет более округлой и похожей на гортензию. Из зеленого флиса скроите и сшейте два листа, шов пустите не только по краю, но и по середине заготовки, имитируя прожилки. Соедините оба круга, приметайте в удобном месте листья и, отступив 3-4 см от края, сшейте по кругу.



### ПРЕОБРАЖЕНИЕ ПАЛАНТИНА

Если у вас есть однотонный трикотажный палантин, пришейте к нему широкую тканевую петлю-карман, и вы сможете носить его, не придерживая руками и не опасаясь, что он упадет с ваших плеч.

**К**упите отрезок плотной ткани подходящего цвета и выкроите из него две полосы шириной около 40 см и длиной 80 см. Сшейте полосы по длинным сторонам, сделайте прорез и вставьте в нее молнию, чтобы петлю можно было использовать как карман. Соберите на нитку один край палантина, затяните нитку, чтобы ширина края была равна ширине петли, приметайте к одному краю петли, предварительно подвернув ее край, затем приметайте, также подвернув, второй край петли и просточите. Надевая палантин, пропускайте свободный конец сквозь петлю.





## НОВЫЙ ВИД СТАРОГО ТРИКОТАЖА

Однотонный трикотаж быстро надоедает, потому что он неинтересный. Добавьте к нему детали, и вы получите оригинальную запоминающуюся вещь.

**П**ростенький серый свитшот можно украсить цветочками, состоящими из двух прямоугольных стразов, одного круглого и 10 штук стекляруса. Вы можете прикрепить такие цветочки по переду и рукавам, а можете добавить всего несколько, расположив их произвольно, вид свитшота все равно изменится.

**Т**рикотажный жакет пудровой расцветки выглядит очень нежно, но не выразительно. Все могут изменить вышитые бисером и стеклярусом «карманы». Только это должна быть полноценная вышивка, дающая ощущение объема, а не простой контур.

**К**усок мягкой кожи от старой черной сумки, два кусочка от белой, умение, если не рисовать, то хотя бы срисовывать, и останется только пришить на перед унылого джемпера замечательного котенка с испуганными глазами. Сначала вышейте зрачки, затем пришейте глаза, и только после этого пришивайте самого котенка. Если кожа слишком тонкая, подверните край по периметру. Не забудьте вышить усики.

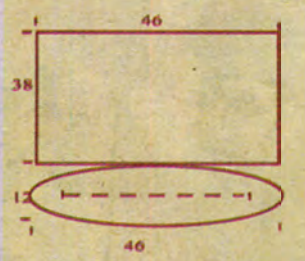
**П**ростенькую серую футболку лонг-слив можно быстро превратить в необычную, если вышить на одном плече «вазочку» темным стеклярусом и «букет цветов» разноцветными пайетками.

**ВНИМАНИЕ!** Если у вас нет такой тонкой кожи, купите кусок ламинированного под кожу трикотажа.



Подготовила Сафья ОЛЕЙНИКОВА





**Вязаные сумки всегда в моде. Их любят многие женщины, но не все могут связать себе такую красоту. Сложность вязания сумки средняя, поэтому вооружитесь толстыми нитками двух цветов, толстым крючком, готовыми ручками, и за два вечера работы вы станете обладательницей модной сумки.**

**Вам потребуется: нитки белого и темно-серого цвета, соответственно 200 и 150 г (акрил 100% 100 м/100 г), крючок № 6, готовые пластмассовые ручки.**

#### Узоры:

1. столбики б/н для вязания донышка;
2. узор по Схеме для вязания верхнего полотна сумки.

### Описание работы

Начните вязание сумки с донышка. Нитками белого цвета наберите цепочку из 20 в.п., плюс 1 в.п. для подъема. 1-й ряд: из 1-й в.п. свяжите 2 ст.б/н, ст.б/н, из 3-й в.п. свяжите 2 ст.б/н, следующие 14 петель вяжите без прибавок, из 18-й петли свяжите 2 ст.б/н, ст.б/н, из 20-й петли свяжите 2 ст.б/н. Далее, не поворачивая вязание, вяжите ряд по кругу и повторите вязание первой половины 1-го ряда с 1-го по 20-й столбик.

**2-й ряд (вязание продолжите по спирали без подъема для следующих рядов):** 1 ст.б/н, 2 ст.б/н в следующий столбик, 2 ст.б/н в столбики предыдущего ряда, 2 ст.б/н в следующий столбик. Следующие 14 столбиков вяжите без прибавок. 2 ст.б/н из ст.предыдущего ряда, 2 ст.б/н, 2 ст.б/н из ст.предыдущего ряда, ст.б/н, далее вяжите другую сторону дна сумки по кругу, также, как и первую.

**3-й ряд:** 1 ст.б/н, \*2 ст.б/н в ст.б/н предыдущего ряда, 4 ст.б/н в столбики предыдущего ряда, 2 ст.б/н в ст.предыдущего ряда\*. Следующие 14 столбиков вяжите без прибавок, повторите от\* до\*, ст.б/н. Довяжите ряд по кругу, повторив вязание 1-й половины ряда.

**4-й ряд:** 1 ст.б/н, \*2 ст.б/н в ст.б/н предыдущего ряда, 6 ст.б/н в столбики предыдущего ряда, 2 ст.б/н в ст.предыдущего ряда\*. Следующие 14 столбиков вяжите без прибавок, повторите от\* до\*, ст.б/н. Довяжите ряд по кругу, повторив вязание 1-й половины ряда.

Далее продолжайте вязание донышка сумки белыми нитками, расширяя полотно, как в предыдущих рядах. Принцип вязания плоских закруглений (чтобы закругленное полотно лежало ровно на ровной плоскости) заключается в прибавлении по 8 ст.б/н в одном круговом ряду (или по 4 прибавления с каждой стороны донышка). Свяжите донышко на ширину 12 см, посчитайте количество столбиков, оно должно быть кратным 6. При недостаточном количестве столбиков, добавьте их в последнем ряду при вязании донышка. Обратите внимание на Схему для вязания верха сумки. Вертикальные дорожки из рельефных столбиков, перекрещенных со столбиками с накидом, должны располагаться по центру сумки.

Далее продолжите вязание верха сумки по Схеме.

Каждый ряд полотна вяжите одинаково (как 1-й ряд):

1-й ряд: 2 в.п. для подъема, 3 полустолбика (для полустолбика сделайте на крючок накид, введите крючок в столбик предыдущего ряда, вытяните новую петлю и все 3 петли на крючке провяжите в один прием), пропустите 1 ст.предыдущего ряда и свяжите выпуклый ст.с/н, отведите вязание к себе и провяжите в пропущенный ст.предыдущего ряда столбик с накидом. \*4 полустолбика, пропустите 1 ст.предыдущего ряда и свяжите выпуклый ст.с/н, отведите

вязание к себе и провяжите в пропущенный ст.предыдущего ряда столбик с накидом\*. Повторяйте вязание по кругу до конца ряда. 2-й ряд (и все последующие): 2 в.п. для подъема, далее вяжите, как 1-й ряд. Свяжите вверх 8 рядов, смените белую нить на темно-серую и свяжите еще 8 рядов. Сумка готова.

Сборка: пришейте ручки. При желании можете сшить подкладку, повторяя выкройку сумки.

**Примечание:** если толщина ваших ниток меньше, чем в описании, то вяжите в 2-3 сложения или измените количество в.п. при наборе и количество рядов при вязании верха сумки.

### Условные обозначения:

- - воздушная петля (в.п.)
- - столбик без накида (ст.б/н)
- † - столбик с накидом (ст.с/н)
- † - выпуклый рельефный столбик с накидом: нить обхватывает спереди соответствующий столбик с накидом
- † - нижнего ряда - получаем лицевой столбик
- † - полустолбик с накидом
- ‡ - выпуклый рельефный столбик перекрещенный со столбиком с/н





Вам точно понравится кардиган, связанный на основе прямоугольника, с дополнительно привязанной планкой, переходящей в воротник шалью. Он связан с использованием 2-х плотных узоров крючком.

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

Вам потребуется: нитки секционного крашения с наличием белого, серого, желтого, красного и бирюзового цветов 900 г, нитки белого цвета 100 г (шерсть 50%, акрил 50% 300 м/100 г), крючок № 3, игла для сшивания.

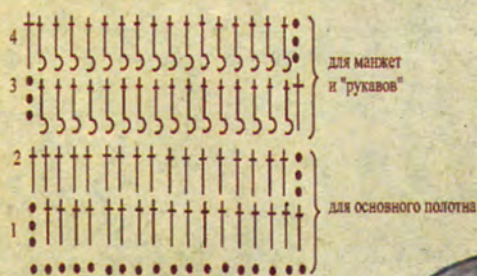
#### Узоры:

1. по Схеме — 2 узора:

- столбики с накидом для вязания основного полотна кардигана и обвязки готового изделия по кругу;

- выпуклые рельефные столбики с накидом для вязания манжет и начало вязания «рукавов»;

описание вязания выпуклых рельефных столбиков: накид, затем с лицевой стороны введите крючок справа от столбика предыдущего ряда на изнаночную сторону, затем выведите крючок на лицевую сторону с левой стороны столбика, подхватите рабочую нить, вытяните петлю, провяжите петлю и накид вместе, затем провяжите оставшиеся 2 петли на крючке. Такими столбиками вяжите лицевые и изнаночные ряды.



### Описание работы

Кардиган связан в поперечном направлении — в направлении от одного манжета и заканчивая другим. Стрелкой на выкройке указано направление вязания. Вяжите свободно, иначе изделие получится очень плотным и тяжелым.

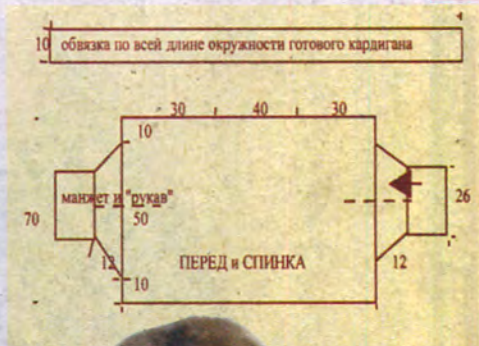
Начало вязания от манжета из ниток белого цвета наберите цепочку из 24 в.п., свяжите 10 рядов выпуклыми рельефными столбиками (по Схеме 3-4 ряда), затем смените нитки и вяжите нитками секционного крашения, прибавляя с каждой стороны манжета по 1 ст. в каждом ряду на высоту 12 см и пока ширина полотна не достигнет 50 см. Прибавьте с каждой стороны по 10 см и вяжите ровное полотно столбиками с накидом (по Схеме 1-2 ряда) длиной 120 см. Затем исключите из вязания по 10 см с каждой стороны, перейдите на вязание рельефными выпуклыми столбиками, с убавлением с каждой стороны по 1 столбику в каждом ряду. Таким образом провяжите 12 см, смените нитки на нитки белого цвета и свяжите 10 рядов выпуклыми рельефными столбиками для второго манжета. Закончите вязание.

Сверните поперек полученное полотно. Сшейте манжеты и наклонные линии. Ваш кардиган почти готов. Нитками секционного крашения обвяжите кардиган 10-ю рядами по кругу столбиками с накидом. Последние 2 ряда обвяжите нитками белого цвета. Нить обрежьте, аккуратно закрепите на изнаночной стороне.

Сборки не потребуются.

#### Условные обозначения:

- - воздушная петля (в.п.)
- † - столбик с накидом (ст.с/н)
- ‡ - выпуклый лицевой рельефный столбик







Что может быть уютнее в вечерней домашней обстановке после рабочего дня, чем мягкие и теплые тапки, связанные своими руками? Связать их сможет даже начинающая мастерица. Украсьте связанные тапки небольшими помпонами из оставшихся ниток и отдыхайте!

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

Вам потребуется: нитки темно-серого цвета 100 г (шерсть 50%, акрил 50% 230 м/100 г), спицы № 3,0, игла для сшивания.

#### Узоры:

1. платочная вязка
2. резинка 1х1

### Описание работы

Тапки связаны на двух спицах и сшиты сзади по пятке и впереди по центру верха.

Наберите на спицы 31 петлю и вяжите по направлению от пятки к мыску:

**1-й ряд:** 15 лицевых, из одной петли провяжите: 3 лиц., накид, лицевая, 15 лицевых (всего петель с прибавкой — 33);

**2-й ряд:** 9 лицевых, 1 изнаночная, 13 лицевых, 1 изнаночная, 9 лицевых (всего петель 33);

**3-й ряд:** 16 лицевых, из одной петли провяжите 3: лиц., накид, лицевая, 16 лицевых (всего петель 35);

**4-й ряд:** 9 лицевых, 1 изнаночная, 15 лицевых, 1 изнаночная, 9 лицевых (всего петель 35);

**5-й ряд:** все петли лицевые.

Далее вяжите, чередуя 4-й и 5-й ряды.

Прибавки по центру пятки были сделаны для того, чтобы в дальнейшем после сшивания на пятке не образовался угол, а пятка тапочки была закругленной.

Довяжите полотно до мизинца, замените платочную вязку на резинку 1х1. Свяжите 10 рядов, 11-й ряд (от начала вязания резинки свяжите по 2 петли вместе, так, чтобы первая из двух петель была лицевой). Далее вяжите лицевой гладью, т.к. изнаночных петель не осталось. Свяжите 3 ряда, повторите убавление петель по 2 вместе лицевой, свяжите еще 2 ряда, соберите все петли на одну нитку, стяните их, нить закрепите, обрежьте, оставив конец нити, равный 20 см, для сшивания.

**Помпоны:** намотайте на 3 пальца левой руки примерно 30 оборотов ниток от клубка. Снимите пасму с пальцев, туго перевяжите ниткой, а затем аккуратно обрежьте кончики ниток (кроме той, которой туго перевязана пасма), поворачивая будущий помпон, придавая ему круглую форму.

Точно также свяжите вторую тапку и сделайте помпон.

**Сборка:** зашейте поверху полотно тапки, связанной резинкой. Затем сверните тапку вдоль и сшейте заднюю сторону.

**Примечание:** в связи с тем, что платочная вязка растягивается при натяжении в длину, поэтому при примерке слегка потягивайте связанное полотно.

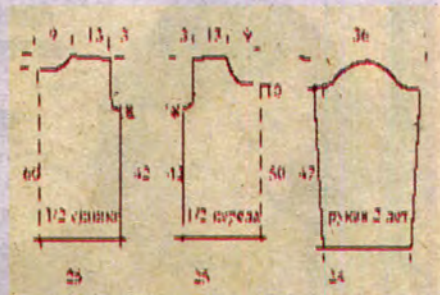




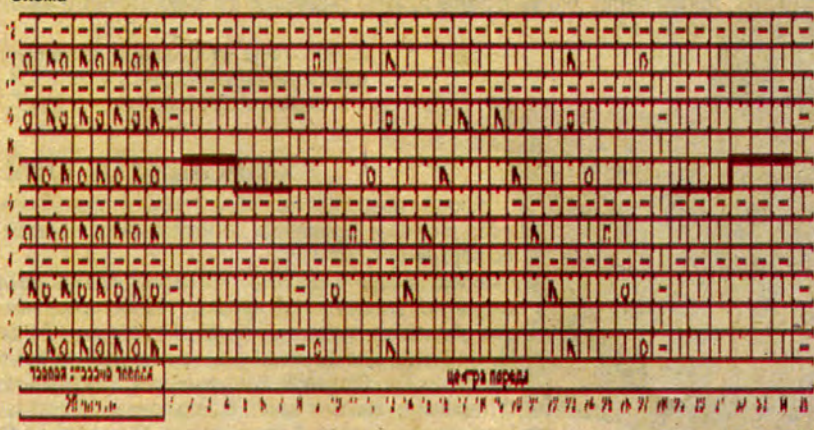
**Свитер нежно-розового цвета, связанный ажуром, в сочетании со жгутами понравится любой романтической девушке. Несмотря на использование нескольких узоров по переду свитера, вязать его несложно и очень увлекательно.**

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

**Вам потребуется:** нитки светло-розового цвета 450 г (шерсть 50%, акрил 50% 300 м/100 г), спицы № 3,0, вспомогательная спица для вязания жгутов, игла для сшивания.



Схема



## Узоры:

1. по Схеме
2. платочная вязка

## Описание работы

**Перед:** наберите на спицы 87 петель (25 петель для левой стороны переда, 35 петель для центра переда, 25 петель для правой стороны переда, плюс 2 кромочные петли). Свяжите 8 рядов платочной вязкой, затем вяжите по **Схеме** до линии пройм, повторяя узор для центра переда с 1-го по 10-й ряды. Раппорт узора для боковых частей переда повторяйте с 1-го по 4-й ряды. Довяжите до пройм, закройте с каждой стороны по 3 петли, в последующих рядах сделайте по 3 убавления по 1 петле в каждом ряду с каждой стороны переда. До линии горловины вяжите без изменения количества петель. Через 50 см от начала вязания закройте в центре переда 22 петли, разделите вязание на две части и свяжите правую и левую половины верха переда по отдельности. Со стороны горловины закройте еще 6 раз по 1 петле в каждом ряду и довяжите половину переда до линии плеча. Закройте все петли. Вторую половину переда довяжите симметрично первой.

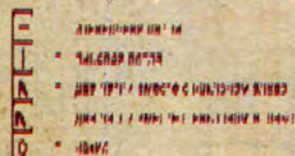
**Спинка:** наберите на спицы 87 петель, свяжите 8 рядов платочной вязкой, затем вяжите лицевой гладью. Довяжите до линии пройм (42 см), закройте с каждой стороны 3 петли, в последующих рядах сделайте еще по 3 убавления по 1 петле с каждой стороны спинки. Довяжите спинку до линии горловины, закройте в центре спинки 30 петель довяжите обе стороны спинки по отдельности на высоту 6-7 рядов. Со стороны горловины сделайте 3 убавления по 1 петле через ряд. Довяжите плечо и закройте все петли. Вторую половину спинки довяжите симметрично первой.

**Рукава:** наберите на спицы 52 петли, свяжите 8 рядов платочной вязкой, затем вяжите рукав лицевой гладью, прибавляя с каждой стороны рукава по 1 петле через 6 рядов. Довяжите до оката рукава, закройте с каждой стороны по 3 петли, затем вяжите, закрывая по 1 петле в начале каждого ряда. Довяжите до полной длины рукава и закройте оставшиеся петли.

**Горловина:** сшейте правое плечо, наберите из края горловины петли и свяжите 4 ряда платочной вязкой. Закройте все петли.

**Сборка:** сшейте второе плечо, боковые швы, сшейте рукава и вшейте их в проймы.

## Условные обозначения:



1. 1-я половина переда и спинки сшить, оставив горловину 3 см, 3-я половина переда 5 см и 14

2. 2-я половина переда и спинки сшить, оставив горловину 3 см, 3-я половина переда 5 см и 14







Араны, использованные в вязании красивой накидки прямоугольной формы, давно не теряют своей актуальности и популярности. На первый взгляд, они представляют собой сложное вязание, но это не так. Это всего лишь перемещение петель, аналогичное вязанию жгутов. И если вы не брались за такое вязание, то настало время связать себе такую незаменимую вещь с красивым узором! Высокая горловина, красиво лежащая по плечам, украшает накидку и согреет вас!

Не забывайте сделать образец узора и в процессе вязания сверять полотно с желаемыми размерами.

Вам потребуется: нитки красного цвета 750 г (шерсть 50%, акрил 50% 250 м/100 г), спицы № 3,0, игла для сшивания.

#### Узоры:

1. по Схемам I, II, III (указаны лицевые ряды, изнаночные ряды вяжите, как сморятся петли, лицевые петли вяжите лицевыми, изнаночные петли вяжите изнаночными).

2. По Схеме IV (указаны все лицевые и изнаночные ряды).

3. резинка 1x1, 2x2, 2x1.

### Описание работы

Накидка представляет собой 2 прямоугольных полотна переда и спинки, связанных по отдельности, а затем сшитых по верхнему краю.

**Перед:** наберите на спицы 167 петель, свяжите 8 рядов резинкой 1x1, затем вяжите вверх до линии горловины следующим образом: 1 кромочная петля, 4 петли жгут 2x2 по Схеме III, 44 петли для «рукава», 1 изнаночная петля, 4 петли «жгут» 2x2 по Схеме III, 5 изнаночных, 15 петель по Схеме IV (араны с «шишечками»), 5 изнаночных, 9 петель по Схеме I для центра переда, 5 изнаночных, 15 петель по Схеме IV (араны с «шишечками»), 5 изнаночных, 4 петли «жгут» 2x2 по Схеме III, 1 изнаночная петля, 44 петли для «рукава», 4 петли жгут 2x2 по Схеме III, 1 кромочная петля.

Для боковых сторон накидки (рукавов) вяжите 44 петли, чередуя 4 лицевых и 4 изнаночных ряда, хаотично вставляя «шишечки», как на Схемат I и IV.

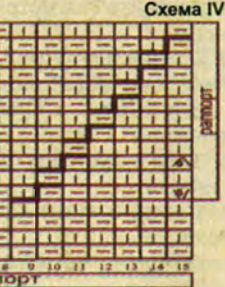
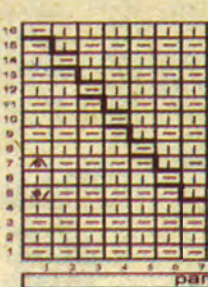
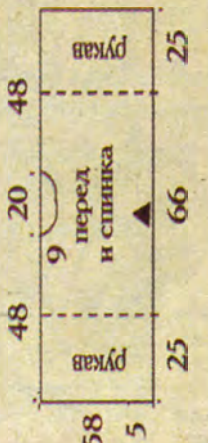
Через 53 см от начала вязания закройте в центре 11 петель, разделите вязание на левую и правую сторону и довяжите части переда по отдельности. Со стороны горловины в последующих рядах закройте 4 раза по 1 петле через 2 ряда и свяжите вверх 5 см без убавлений. Затем с боковых сторон закройте все петли «рукавов», а в последующих рядах закройте 3 раза по 6 петель с каждой стороны по линии плеч, оставшиеся петли закройте в одном ряду.

**Спинка:** наберите на спицы 166 петель, свяжите 8 рядов резинкой 1x1, затем вяжите вверх до линии горловины следующим образом: 1 кромочная петля, 4 петли жгут 2x2 по Схеме III, 44 петли для «рукава», 1 изнаночная петля, 4 петли «жгут» 2x2 по Схеме III, 5 изнаночных, 15 петель по Схеме IV (араны с «шишечками»), 5 изнаночных, 8 петель по Схеме II для центра спинки, 5 изнаночных, 15 петель по Схеме IV (араны с «шишечками»), 5 изнаночных, 4 петли «жгут» 2x2 по Схеме III, 1 изнаночная петля, 44 петли для «рукава», 4 петли жгут 2x2 по Схеме III, 1 кромочная петля.

Через 58 см от начала вязания закройте все петли «рукавов», а в последующих рядах закройте 3 раза по 6 петель с каждой стороны по линии плеч, оставшиеся петли закройте в одном ряду.

**Воротник:** наберите на спицы 160 петель, свяжите 20 рядов резинкой 2x2 (чередование 2-х лицевых и 2-х изнаночных петель), в 21-м ряду свяжите 2 лицевые петли вместе лицевой, свяжите 38 рядов, закройте все петли, не стягивая. Пришейте воротник к горловине.

**Сборка:** с боковых сторон снизу на расстояние 5 см сшейте между собой перед и спинку.



### Условные обозначения:

- изнаночная петля
- лицевая петля
- из одной петли провязать пять: \*лицевая, накид\* повторить 2 раза, лицевая
- 5 петель провязать вместе изн. петлей
- 2 лиц. снять на вспом. спицу, поместить перед работой, 2 лиц., 2 лиц. со вспом. спицы
- 2 лиц. снять на вспом. спицу, поместить за работой, 2 лиц., 2 лиц. со вспом. спицы
- 1 петлю снять на вспом. спицу, поместить за работой, 1 лиц. петлю со вспом. спицы провязать изн.
- 1 петлю снять на вспом. спицу, поместить перед работой, 1 изн. петлю со вспом. спицы провязать лиц.



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

**Вам потребуется:** слабоскрученные нитки серого цвета 500 г, немного ниток светло-коричневого цвета (хлопок 50%, акрил 50% 250 м/100 г), спицы № 3,0 и № 3,5, крючок № 2, игла для сшивания.

1. платочная вязка
2. изнаночная гладь
3. лицевая гладь
4. резинка 1x1
5. жаккардовый узор по Схеме.

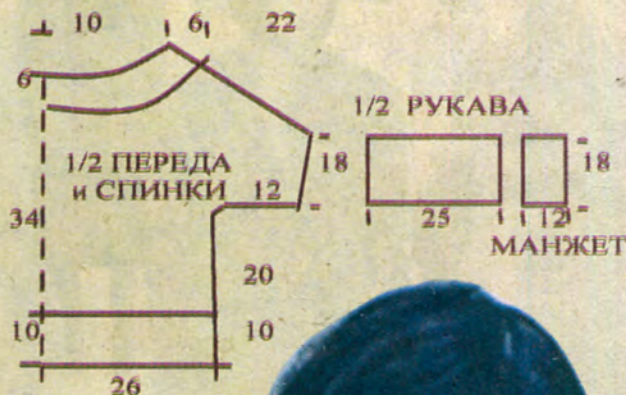
### Описание работы

На спицы № 3,5 наберите петли из длинного края полосы и вяжите изнаночной гладью полотно переда по направлению вверх. Свяжите 20 см, прибавьте с каждой стороны 3 раза по 1 петле в каждом ряду, затем наберите по 12 петель с каждой стороны для рукава и провяжите вверх 18 см. Затем вяжите, убавляя с каждой стороны по 1 петле в начале каждого ряда для скоса плеча. Одновременно, через 34 см от начала вязания переда изнаночной гладью, снимите на вспомогательную спицу в центре переда 8 петель и закончите вязание левой и правой половин переда по отдельности. Для этого в каждом 2-м ряду снимайте на вспомогательную спицу по 2 петли со стороны горловины, а со стороны линии центра рукава убавляйте по 1 петле через ряд, пока на спицах не останется 4 петли. Закройте петли.

**Спинка:** спинку свяжите симметрично переду. Сшейте перед и спинку справа. На спицы № 3,0 наберите петли горловины, свяжите 2 ряда изнаночной гладью, а затем резинкой 1х1 довяжите горловину на высоту 6 см. Закройте все петли, сшейте вторую сторону свитера по линии плеча и центра рукава.

**Рукава:** после сшивания переда и спинки наберите из края петли для рукава и вяжите изнаночной гладью 25 см, замените спицы на № 3,0, свяжите 6 см лицевой гладью, смените спицы на № 3,5, свяжите 4 ряда изнаночной гладью, смените спицы на № 3,0 и свяжите 20 рядов жаккардовым узором по **Схеме**. Закройте все петли.

**Сборка:** сшейте боковые швы и рукава. Для получения выпуклой вертикальной отделочной полосы по центру переда, сверните перед вдоль пополам и крючком обвяжите сгиб одним рядом столбиков без накида.



### Схема

5														раппорт
4														
3		x	x		x	x		x	x		x	x		
2		x	x		x	x		x	x		x	x		
1														
раппорт		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13

**Условные обозначения:**

X	- серый цвет
	- светло-коричневый

Подготовила Юлия ИВАНОВА





## СТИЛЬНЫЙ ВЫХОД

В холодные осенние месяцы пальто становится незаменимым базовым предметом любого гардероба. Благодаря разнообразию силуэтов, тканей и цветовых решений, предлагаемых ведущими модными домами, каждая модница сегодня сможет найти свою идеальную модель.



**1** Стильное однобортное пальто с застежкой на кожаную пату с металлической пряжкой прекрасно сочетается с грубыми «армейскими» ботинками на толстой подошве.

**2** Пальто-трансформер создает иллюзию будто поверх основного пальто надет пиджак. Ткани хорошо сочетаются друг с другом — толстый драп расцветки «в елочку» и более тонкий «в клеточку». Такая модель подойдет и для строгих будней, и для праздничного выхода.

**3** Пальто, слегка расширяющееся книзу, с объемными, округлыми рукавами с патами и пряжками по нижнему краю, поясом, патами на плечах и горловине, заслуживает внимания настоящих модниц.

**4** Элегантная накидка длиной до щиколоток с золотистыми пуговицами вы-





глядит очень солидно и презентабельно.

**5** Пальто из твида в мелкую клетку с деталями из искусственной замши светло-коричневого цвета подойдет ценителям классического стиля.

**6** Серое пальто-накидку с поясом и пряжкой никак не назовешь незаметным. В сочетании с яркими аксессуарами оно заиграет яркими красками.

**7** Облегающий крой, оригинальное решение низа, благородный цвет, металлические пуговицы — это пальто позволит вам продемонстрировать изысканный вкус и чувство стиля.

**8** Широкое пальто в стиле «оверсайз» с огромным карманом, застежкой на две пуговицы и широкими, длинными рукавами — модель, как говорится, «и в пир, и в мир».

**9-10** Длинная бахрома — очень модная отделка в этом сезоне — придает этим пальто цвета верблюжьей шерсти ковбойские мотивы.

**11** Комбинированное пальто из костюмной и стеганой ткани, с отделкой контрастными пуговицами, деталью на талии и шнурами в кулисках, выглядит очень оригинально.

**12** Интересное пальто-кон О-образного силуэта из ткани в мелкую клетку, с карманами на полочках, украшенными помпонами, понравится тем, кто любит все необычное.

**13** Высоким и стройным девушкам прекрасно подойдет пальто в крупную клетку, с отлетной деталью на полочке, патой на воротнике и завязывающимся поясом.

**14** Комбинированное пальто из трех видов ткани — клетчатой, в полоску и контрастной однотонной, делает эту модель яркой и жизнерадостной.

**15** Удивительное пальто ярко-синего цвета с белыми и бордовыми узорами, отделанное широким черным кантом, способно обратить на себя внимание даже самых искушенных модниц.



1



2



3



4



УНИКАЛЬНЫЙ ТРИКОТАЖ

В этом сезоне трикотаж по праву занимает центральное место на модных подиумах. Такого разнообразия фасонов, сочетаний, способов отделки мы не видели уже очень давно. Хотите выразить свою неповторимость? Это легко можно сделать с помощью современного трикотажа. Выбирайте!

**1** Разноцветный кардиган в мексиканском стиле с длинной бахромой и поясом отлично сочетается с брюками черного цвета.

**2** Свитер в стиле «оверсайз» вполне обычен спереди, но про его спинку этого не ска-

жешь. Длинный шарф меняет все дело и создает совсем другое впечатление, превращая его в вещь «от кутюр».

**3** Черно-белый джемпер из хлопкового и шерстяного трикотажа, украшенный кружевом, вполне подойдет для офиса.

**4** Три в одном? Почему бы и нет. Этот многослойный джемпер точно заставит об-

5



6



7



8







9



10



11

12



13

ратить на себя внимание любителей выглядеть оригинально.

**5** Спинка этого трикотажного кардигана выполнена из плиссированной ткани с ярким принтом, за счет чего модель выглядит очень экстравагантно.

**6** С помощью широких контрастных лент простой трикотажный джемпер превращается в оригинальную и необычную вещь.

**7** Бахрома занимает ведущие позиции в декорировании модной одежды. Чем она длиннее — тем сильнее эффект. Этот пуловер с ассиметрично расположенной бахромой — лишнее тому подтверждение.

**8** Шнуровка — популярный прием декора. Плотные свитера лучше украсить толстым шнуром, контрастного цвета, дополнив кисточками на концах.

**9** Фиолетовый джемпер с декором, зеркальными вставками просто невозможно пропустить взглядом, настолько необычно и экстравагантно он выглядит!

Прекрасный выбор для тех, кто всегда хочет быть в центре внимания!

**10** Пуловер с узлами? Это что-то новенькое и очень необычное! Для стильных и смелых — самое то!

**11, 12** Черный пуловер или серый кардиган с вырезами, украшенный бахромой из страз, займут самые почетные места в гардеробе настоящих модниц.

**13** Кардиган цвета беж с черными контрастными рукавами с вышивкой, пригодится в любой ситуации.

**14** Серый кардиган, украшенный разноцветной вышивкой и кисточками, выглядит очень мило и забавно.

**15** Стильный облегающий кардиган в стиле «колор-блок» выглядит очень ярко и оригинально.

**16** Облегающий трикотажный кардиган в стиле колор-блок дополнен оригинальной «застежкой» в виде черных лент, завязывающихся на бантики.



14



15

16







Каждой женщине льстит внимание мужчин. Причем, не единственного и любимого, а многих вокруг — коллег, друзей, знакомых и просто соседей. И чем больше она этого внимания получает, тем счастливее себя чувствует. И хотя считается, что все мужчины — индивидуалисты, у них есть много общих черт, касающихся взглядов на противоположный пол. Так что если выяснить, что мужчина считает самым важным в жизни, можно стать для него единственной и незаменимой.

## МЫ ВЫБИРАЕМ, НАС ВЫБИРАЮТ...

### ПРОФЕССИЯ О МНОГОМ РАССКАЖЕТ

**П**ринято считать, что об успешной карьере и профессиональном росте мечтают только мужчины. И в женщине якобы они видят только сексуальный объект, который может привлечь внимание к себе яркой внешностью. Оказалось это далеко не так!

Американские ученые в ходе многолетних исследований установили, что мужчинам очень важна профессия их избранницы. Каждый род занятий ассоциируется у них с определенными женскими качествами и иногда надо просто упомянуть о своей профессии, чтобы стать привлекательной в мужских глазах.

- **Медработников** (врачей, медсестер) ценят за аккуратность и внимательность.



- **Стюардесс**

мужчины любят не только за красоту, но и за надежность, доброжелательность и готовность прийти на помощь.

- **Представительницы шоу-бизнеса** (певицы, актрисы, телеведущие, танцовщицы и т.п.) для большинства мужчин кажутся чуть ли не небожителями, и мужскому самолюбию льстит знакомство с ними.

- Как ни странно, но **хорошие и заботливые хозяйки, готовые посвятить свою жизнь детям и дому**, тоже привлекают мужчин. Для них женщина, умеющая вести хозяйство и воспитывать подрастающее поколение, это залог счастливой семейной жизни.

### РОСТ ИМЕЕТ ЗНАЧЕНИЕ

**Б**ольшинству женщин нравятся высокие мужчины. Соответственно, они, окруженные постоянным вниманием представительниц прекрасного пола, вступают в брак по несколько раз. Как это ни банально звучит, но женская любовь к высоким мужчинам провоцирует их на разводы и повторные браки. Мужчина ростом выше среднего в случае возникновения конфликтов с супругой рассуждает примерно так: «зачем стараться сохранить семью, если вокруг много новых дам, готовых связать себя брачными узами?». По этой же причине высоким мужчинам почти неведома ревность.

Так что женщинам, мечтающим о мужчинах роста Дяди Степы, можно посоветовать следующее: обращайтесь внимание на кавалеров среднего и низкого роста, ведь с ними у вас гораздо больше шансов прожить счастливую семейную жизнь и не остаться «разведенкой» с детьми без папы.

### ФИГУРА — НА ЛЮБИТЕЛЯ

**О**ткуда пошло это заблуждение, что всем мужчинам нравятся женщины с бюстом Памелы Андерсон и пятой точкой Дженифер Лопез, уже точно никто не сможет определить. Оказывается, и дамы с маленькой грудью, и с очень большим или, наоборот, очень маленьким весом, тоже не обделены вниманием сильной половины человечества. Единственное, что удалось установить ученым, это то, что трезвенникам больше нравятся женщины худого телосложения, практически с мальчишеской фигурой, а любители выпить отдадут предпочтение пышногрудым кра-



соткам. Поэтому, если природа обделила вас размером бюста — не переживайте. Зато у вас есть шанс отхватить непьющего мужа, а это, согласитесь, гораздо важнее.

### ГОРМОНЫ БУШУЮТ ВЕСНОЙ

**С** началом весны гормоны бушуют не только у женщин, но и у мужчин. Любви, ласки и объятий хочется всем!

В марте мужчины, как коты, особенно падки на женские прелести. Но помните, что мартовская связь вряд ли перерастет во что-то серьезное. Весенний



азарт в их крови требует лишь приключений, и в марте мужчин интересуют исключительно мимолетные связи.

Когда вы встретите мужчину, с которым будете готовы построить семью, постарайтесь «продержаться» всего два месяца — март и апрель. В ход могут пойти и легкое кокетство, и бурные страсти. Если по истечении этих двух месяцев ваши отношения не дадут трещину, значит, у вас будет шанс ближе к лету вызвать у своего избранника серьезные чувства.

### ДОПОЛНЯЮЩИЕ ПОЛОВИНКИ

**Е**вропейские ученые недавно установили, что нас притягивают люди, обладающие качествами, слабо развитыми у нас самих, которые могут





компенсировать наши собственные недостатки. Вот почему лидеры строят отношения с ведомыми, импульсивные влюбляются в рассудительных, слабые — в сильных, упертые — в покладистых, фантазеры — в реалистов. Мы хотим чувствовать себя защищенными, «прикрыть тылы», защититься от опасного внешнего мира. Именно поэтому глуповатая девушка ищет для создания семьи мудрого партнера, который не позволит ей совершить ошибки, а робкий и неуверенный мужчина сойдется с женщиной, которая всегда отстаивает свои границы. Вместе они уравновешивают и гармонизируют друг друга.

## МУЖСКАЯ «БЕРЕМЕННОСТЬ»

О том, что беременность — самый непростой период в жизни женщины, мужчины, конечно же, догадываются. И тем не менее каждую женщину хоть раз за девять месяцев посещала мысль: «Вот бы и ему так помучиться!»

А между тем, как утверждают врачи, отец, ожидающий появления ребенка, тоже переживает токсикоз и многие симптомы беременности. Причем, в отличие от будущей мамы, он даже не понимает, что с ним творится.

В признаки мужской «беременности» входят: утренняя тошнота; извращение аппетита, желание «соле-



ненького», необычных блюд, повышенное чувство голода или наоборот, его отсутствие; резкая реакция на запахи; болевые ощущения внизу живота; отеки, прибавка в весе и так далее, практически все симптомы, сопутствующие вынашиванию ребенка. Чаще всего наиболее ярко симптоматика у будущих отцов проявляется на третьем и девятом месяце беременности женщины.

У молодых отцов, живущих бок о бок с беременными женами, резко меняется уровень гормонов, и от этого появляется повышенная утомляемость и апатия. Исследователи, наблюдавшие за мужьями рожениц, выяснили, что даже на расстоянии они принимают на себя часть боли, которую испытывают в это время их жены.

## НЮХАТЕЛЬНЫЙ ТЕСТ

В середине 90-х годов прошлого века группа генетиков захотела выяснить, как запах мужчин влияет на женщин. Для этого попросили несколько десятков мужчин пару ночей подряд спать



в одной и той же футболке. Затем эти футболки с запахом отдали женщинам, участвующим в эксперименте. Их попросили выбрать из представленных запахов тот, который казался им наиболее приятным. Исследование показало, что женщины выбирают запахи мужчин, генетически сходных с ними. Можно сказать, что это был естественный «нюхательный тест». Однако ученые заметили, что когда те же женщины начинали принимать противозачаточные таблетки, их предпочтения менялись на полностью противоположные.

## НЕ ЖДИТЕ ВНИМАНИЯ И ЗАБОТЫ

Интересную закономерность выяснили канадские ученые. Если вы собрались замуж за мужчину, чья профессия предполагает постоянное общение с людьми (психологи, юристы, преподаватели и т.п.), будьте готовы к тому, что и вам, и вашим детям внимания со стороны отца семейства достанется немного. Ученые объяс-

няют этот парадокс так: чем больше человеку приходится на работе решать проблемы других людей, чем больше он вынужден тратить времени и сил на клиентов, пациентов, учеников, тем чаще его жена и дети остаются забытыми и заброшенными. Видимо, ему просто не хватает сил быть «душкой» 24 часа в сутки.

## МЕХАНИКА ВЛЮБЛЕННОСТИ

Американский психолог Артур Арон, занимающийся интимной психологией, доказал, что в начале отношений «проводить больше времени вместе», как советует большинство психологов, практически бесполезно. Вместо этого он нашел другой способ, революционный и безотказный. Он утверждает, что можно влюбиться в незнакомого человека (при этом так, что чувство станет взаимным) при помощи простого опросника и четырехминутной игры в гляделки.

В эксперименте, который он провел в 1996 году, участвовали 33 мужчины и женщины, которые ранее никогда не встречались. Их разбили на пары в случайном порядке. В ходе 45-минутного сеанса доктор просил этих людей ответить на 36 вопросов, которые варьировались от рб-щих до лич-ных. А за-тем



этих людей просили смотреть друг другу в глаза в течение 4 минут. И всё! Они оказались влюблены! Как призналось большинство участников эксперимента, после 4-минутного зрительного контакта они испытали сильное чувство близости по отношению к новому человеку. Спустя полгода участники эксперимента были готовы пожениться.

Артуру Арону удалось совершить настоящее чудо: подчинить себе стихию чувств и в лабораторных условиях воссоздать «прекрасную случайность». Только вот влюбиться — дело нехитрое, а по-настоящему интересно то, как можно сохранить это чувство и пронести его через десятилетия совместной жизни.

Подготовила Елена ЕПИФАНОВА



с 15 октября по 15 ноября

# Гороскоп

Астролог-консультант Николай БУРЧ

**ОВЕН** Во второй половине октября постарайтесь жить по средствам и не торопитесь с крупными покупками. В конце месяца возможны удачные переговоры о кредите. В первой половине ноября берегитесь простуд и обострения хронических заболеваний. Избегайте темных мест, большого скопления народа.

Неблагоприятные дни в октябре: 16, 21, 26, 31. В ноябре: 4, 8, 12.

**ТЕЛЕЦ** Склонность к критике и придирчивость могут быть помехой в делах и общении с 15 по 22 октября. После 22 числа возможно пристальное внимание со стороны лиц противоположного пола. В первой половине ноября романтические отношения могут привести к ошибкам в работе и крупным денежным расходам. Прислушайтесь к советам близких людей, чтобы избежать необдуманных решений.

Неблагоприятные дни в октябре: 15, 20, 24, 29. В ноябре: 3, 7, 10, 15.

**БЛИЗНЕЦЫ** Вторая половина октября подарит успехи в любви, дружбе и делах. Возможен счастливый брак. Первая половина ноября — период неблагоприятный для здоровья. Начальство может быть недовольно вашими действиями и станет предъявлять повышенные требования. Особенно пострадают те, кто завел служебный роман.

Неблагоприятные дни в октябре: 16, 21, 26, 31. В ноябре: 4, 8, 12.

**РАК** Во второй половине октября многим придется заняться вопросами семейного плана. Возможна перемена места жительства, ремонт, продажа или покупка жилья. В первой половине ноября могут представиться неплохие возможности хорошо заработать, начать новый бизнес, удачно поменять место работы или получить выгодные контракты с хорошими перспективами на будущее.

Неблагоприятные дни в октябре: 15, 19, 25, 29. В ноябре: 3, 7, 11.

**ЛЕВ** После 15 октября ваши личные усилия могут привести к улучшению материального благосостояния, укреплению карьеры, авторитета. Возможно создание надежных и долговременных любовных и партнерских отношений. В первой половине ноября, занимаясь семейными проблемами и принимая участие в судьбах других людей, не забывайте о профессиональных обязанностях, будьте внимательны к происходящему на работе и в обществе.

Неблагоприятные дни в октябре: 17, 22, 26, 31. В ноябре: 5, 9, 14.

**ДЕВА** С 15 по 19 октября осторожнее относитесь к поступающей информации. Не упускайте контроль над финансовой ситуацией, чтобы не допустить потерь. Третья декада месяца — удачный период для повышения квалификации, овладения новыми навыками и методами работы. Первая декада ноября — конфликтный период. В это время нежелательно совершать дорогие покупки или планировать дальние поездки.

Неблагоприятные дни в октябре: 19, 25, 30. В ноябре: 2, 7, 11.

**ВЕСЫ** 15–27 октября в делах и финансах возможен значительный прогресс. Не теряйте бдительность 28–30 октября, остерегайтесь обмана и краж. Личная жизнь станет много ровнее и спокойнее. Первая половина ноября принесет много работы, возможно, конфликты с родственниками, большие расходы, связанные с детьми, ремонтом автомобиля или покупкой мебели.

Неблагоприятные дни в октябре: 17, 22, 25, 30. В ноябре: 4, 8, 15.

**СКОРПИОН** Вторая половина октября может принести перемены в работе и личной жизни. Для проведения важных встреч и деловых переговоров лучший период с 22 по 29 число. Первая половина ноября может порадовать улучшением отношений с родственниками и возлюбленными. Люди одинокие могут рассчитывать на новое знакомство. Некоторых ждут дальние дороги, расширение перспектив и сфер влияния.

Неблагоприятные дни в октябре: 15, 18, 23, 30. В ноябре: 3, 5, 11.

**СТРЕЛЕЦ** Во второй половине октября возможное ухудшение состояния здоровья заставит вас пересмотреть многие планы. Любые проекты, рассчитанные на быстрое обогащение, в эти дни не принесут успеха. В первой половине ноября старайтесь быть осмотрительными. Действия тайных врагов могут пошатнуть ваши отношения в коллективе и с близкими людьми.

Неблагоприятные дни в октябре: 17, 22, 27. В ноябре: 1, 5, 9.

**КОЗЕРОГ** Вторая половина октября может принести непредвиденные сложности в работе. Умерьте ваши амбиции и отнеситесь философски к происходящему. В первой половине ноября поддержка друзей поможет устранить возникшие на работе проблемы. После 9 числа возможны удачные поездки, встречи с новыми людьми. Финансовая ситуация месяца обещает быть стабильной.

Неблагоприятные дни в октябре: 18, 23, 28. В ноябре: 2, 6, 10, 15.

**ВОДОЛЕЙ** Во второй половине октября будьте внимательны к своим словам, избегайте рискованных операций с деньгами. В первой половине ноября проблемы со здоровьем могут помешать начать новые дела, расширить круг своих интересов и знакомств. С 3 по 12 число возможно получение крупной суммы денег или возвращение старого долга.

Неблагоприятные дни в октябре: 15, 17, 21, 27. В ноябре: 1, 5, 9, 14.

**РЫБЫ** Во второй половине октября важные встречи и неожиданные знакомства могут сильно повлиять на дальнейшую жизнь и планы. Третья декада месяца — благоприятный период для начала новых дел, дальних поездок. Первая половина ноября принесет желание перемен в делах и личной жизни. Усилить внимание к вашей персоне со стороны противоположного пола. Однако не забывайте об осторожности в выборе сексуальных партнеров.

Неблагоприятные дни в октябре: 20, 24, 28. В ноябре: 2, 6, 10, 15.



# ВАШЕ БЛАГОРОДИЕ, ГОСПОЖА УДАЧА

Бывают счастливицы, которые ничем не лучше других, а фортуна почему-то их обожает. Кто-то выигрывает миллионы в лотерею, становится очень богатым и успешным, а кто-то до конца жизни остаётся бедным. У вас есть опыт, знания, но нет удачи. На работе начальник вас не замечает. Не повышает — ни зарплату, ни должность. Где же она, эта госпожа удача?

**М**ногие люди объясняют свои хронические неудачи тем, что им просто не везет. Посмотрите на свое поведение со стороны. Если вас раздражает все вокруг — люди, фильмы, поездки в автобусе — стоит задуматься в причине неудачи. Ведь удача, как капризная дама, не жалует недовольных, а предпочитает веселых, легких в общении людей. Если вы прячетесь в свою «раковину», отгораживаетесь от новых знакомств и счастливых случаев, вряд ли удача придет к вам.

Ученые утверждают, что везение во многом зависит от самого человека. Профессор психологии британец Ричард Вайсман, изучая феномен удачливости на сотнях людей, написал на эту тему книгу «Фактор удачи». Он утверждает, что хронических «удачников» или «неудачников» нет, просто некоторые лучше других умеют замечать случайные возможности и пользоваться ими. Все потому, что они менее напряжены, доверяют себе и своей интуиции. Неприятности случаются со всеми, но те, кто думает о них как о полезном опыте, в итоге положительно оценивают себя и собственную жизнь. Это помогает им быть оптимистами и смотреть в будущее без страха.

Ричард Вайсман советует воспринимать удачу, как черту характера, которую человек может в себе развить. Удача часто приходит в нашу жизнь, просто мы её не замечаем или, увидев, становимся нерешительными. Ставьте перед собой цели, смелее мечтайте о будущем — получение интересной работы или полезного знакомства. А удача улыбнется нам, если мы активнее будем использовать свои возможности. Она всегда готова помочь тем, кто ей служит, а это люди дела. Чтобы достичь цели, им приходится много ра-

ботать. И нужно обязательно стремиться получить образование — учиться чему-либо никогда не поздно, даже на пенсии. Если посмотреть на жизнь не как на тяжелое испытание, а как на приключение, а на трудности — как на вызов и получать удовольствие, решая свои проблемы, то нас ждет удача.

Британский ученый в ходе экспериментов выявил интересную закономерность удачливости. Более удачливы люди, которые родились в теплое время года. Возможно, родители ребенка, появившегося на свет весной или летом, с большим оптимизмом смотрят в будущее, а их дети еще в младенчестве заражаются этим оптимизмом.

## Как выглядит удачливая женщина

**Е**сли прислушаться к советам психологов, то можно быть уверенным в том, что удаче все равно — красивы вы или нет, она вполне может улыбнуться женщине с самой заурядной внешностью. В качестве примера припомним, что мы знаем актрис и российского и западного кино, чей огромный талант и харизма затмевают их некрасивые черты лица.

Возможно, природа и родительские гены дали и вам полный набор счастливых черт лица, а вы об этом не знаете. Итак, подходим к зеркалу и рассматриваем себя. Может быть, в вашем лице есть одна «везучая» черта, но именно от нее зависит ваш брак и карьера.

### Лицо открытое, овальное по форме —

признак удачливости. Судьба благоволит к женщинам с высокими скулами. У них все прекрасно с карьерой, мужем и детьми. Может причина в том, что они сами привыкли все делать на отлично.

### Округлый гладкий лоб без пятен и темных полос —

признак того, что вы ясно мыслите и умеете организовать других.

### Широкие брови (натуральные, не подкрашенные)

свидетельствуют о том, что вы должны быть удачливы и счастливы. Женщины с такими бровями общительны, честны и проникательны, то есть имеют все шансы сделать карьеру.

### Глаза с опущенными вниз уголками



### делают лицо грустным,

считается, что именно это притягивает к таким женщинам успешных и богатых мужчин.

### Если у женщины широко расставлены глаза,

они способны подружиться с удачей, но для этого должны заняться творчеством.

### Зрят в корень, не упуская мелких деталей, женщины с маленькими глазами,

их тоже ждет блестящая перспектива в карьере.

А теперь рассмотрим нос.

### Больше всего повезло тем, у кого нос гладкий, без горбинки, с округлым кончиком.

Их ждет богатство и счастье в личной жизни.

### Курносые носы можно увидеть у женщин в шоу-бизнесе и моде.

Их обладательницы легко зарабатывают, но также легко и теряют деньги.

### Римский нос

присущ женщинам честолюбивым, смелым, обладающим хорошей интуицией.

### Нос картошкой

свидетельствует о наличии лидерских качеств.

### Крупный нос,

как правило, у бизнес-вумен.

### Крючковатый нос

у дам, умеющих ладить с людьми, им надо работать с персоналом.

### Удачу в жизни и бизнесе сулит большой рот с одинаковыми по размеру губами, а также приподнятые губы с закругленными уголками темно-красного цвета.

Можно верить или не верить в «везучие» черты лица. Но важно всегда помнить, что возможности — это двери. Стучите — вам обязательно откроют.

Верьте в себя, освободите место для везения, избавившись от негативных жизненных установок. А еще не забывайте в любой ситуации разглядывать удачу — замечайте знаки свыше, слушайте голос интуиции.







РАЗ ДОЩЕЧКА,  
ДВА ДОЩЕЧКА —  
БУДЕТ КРАСОТА



В современном интерьере в большой моде отделка рейками, брусом, дощечками. Причем, такие деревянные детали остаются именно деталями, полностью деревянный интерьер остался только для загородных домов. Причем, обратите внимание на то, что морилка для реек, дощечек и бруса применена исключительно в натуральных теплых древесных оттенках, и от этого в доме создается приятная теплая комфортная атмосфера.

Для чего же можно использовать дерево в современной квартире?



## ЗОНИРОВАНИЕ

С помощью бруса и реек можно выделить в комнате определенную зону. Например, спальное место, место отдыха с диваном или обеденную группу. Такое зонирование очень удобно в квартирах, где одна комната может выполнять сразу несколько функций, или в квартирах студиях, где без зонирования вообще не обойтись.

## РАЗДЕЛЕНИЕ

Деревянная перегородка в совмещенной туалетной комнате — отличное решение. Главное, правильно обработать деревянный брус, чтобы он долго служил в помещении с повышенной влажностью.

## УКРАШЕНИЕ

Своеобразное панно из деревянных реек, узорно набитых на большой участок стены над кроватью или местом отдыха, отлично выполняет ту роль, которую раньше в интерьере была отведена коврам во всю стену. Современное решение выглядит совершенно иначе. При этом функция создания уюта сохраняется.

## АКЦЕНТ НА ДЕТАЛИ

Многие дизайнеры стараются с помощью дощечек и реек выделить какой-то участок комнаты, сде-





лать на него акцент. Можно превратить нефункциональный простенок в яркую деталь, добавив к рейкам полочки для цветов. Отлично смотрится выделенный деревом уголок с комнатными растениями и красивыми светильниками. Совершенно иначе смотрится на стене большое зеркало, когда оно обрамлено рейками. Небольшому шкафчику с открытыми полками особый шарм придает та половина, что забрана рейками. Все объединено в единое целое с помощью уютной подсветки.

## УДОБСТВО

**П**рихожая, состоящая из длинной деревянной тумбы и набитых на основу реек, — это очень удобно. Во-первых, ее можно выверить точно по размеру простенка, во-вторых, она позволяет разместить на рейках сколько угодно крючков на любой высоте и тут же прикрепить светильники и кашпо, создавая единый ансамбль прихожей. При желании можно прикрепить еще и полочки для головных уборов или сумок.

Подготовила Софья ОЛЕЙНИКОВА





# Тест **Вы** настоящая женщина или..?

Эмансипация дала свои результаты. Женщина везде стремится проявлять себя наравне с мужчиной. Появился новый тип мужественных женщин. И теперь частенько мы слышим от представительниц слабого пола, что трудно встретить настоящего мужчину. По закону равновесия: если нет настоящих мужчин, значит, нет и настоящих женщин. Наш тест поможет определить, ваш подсознательный уровень «женственности» или «мужественности». На каждый вопрос вы можете ответить: «да», «нет» или «не знаю».

**1** При каждой возможности, появившись в обществе, вы не остаетесь в тени, а предпочитаете обратить на себя внимание, играя роль первой скрипки.

**2** Оказавшись в трудной жизненной ситуации, вы обращаетесь за поддержкой к самому близкому человеку.

**3** Вы легко принимаете решения, не спрашивая ни у кого совета.

**4** Вы впечатлительны, ранимы, не можете сдерживать слез при просмотре мелодрам.

**5** Вам присущи умение отстоять свой авторитет и победить в споре.

**6** Новая прическа, маникюр, макияж доставляют вам радость и удовольствие.

**7** Вы никогда не совершаете поступков по первому побуждению, вам свойственно приспособиться к обстоятельствам.

**8** Не упускаете случая, если возникает такая возможность, покетничать с мужчинами.

**9** Вам присущи независимость и постоянное желание все проблемы решить самой.

**10** Вы не выйдете из дома без косметички, маленького зеркальца и расчески.

**11** Вы надолго запоминаете нанесенные вам обиды и отплачиваете обидчику тем же.

**12** В трудных ситуациях вы не способны проявить выдержку и хладнокровие.

**13** Вы уверены, что любовь нужно скрывать от посторонних глаз, так как это ваше сокровенное переживание.

**14** Вашей натуре присущи черты романтика.

**15** По характеру вы похожи на своего отца.

Поставьте себе по 10 баллов

за каждый ответ «да» на вопросы: 1, 3, 5, 7, 9, 11, 13, 15

за каждый ответ «нет» на вопросы: 2, 4, 6, 8, 10, 12, 14

Поставьте 5 баллов за каждый ответ «не знаю».

принять мужскую помощь. В противном случае вы рискуете «сгореть» эмоционально и физически. Став женственной, вы сможете мужчине переродиться и быть рядом с вами более мужественным.

## 50 – 100 баллов

**В** зависимости от обстоятельств вы проявляете как мужской, так и женский тип поведения, сочетая мягкость с решительностью, впечатлительность с благоразумием. Вы умеете лавировать, быть гибкой, идти на компромисс, отдавать пальму первенства в семейной жизни мужу. Однако в общественной жизни вы намереваетесь упущенное и стремитесь к равноправию с мужчинами. У вас хватает умения и такта оставаться дипломатичной, не подчеркивать свое превосходство. Такая тактика поведения вполне вас устраивает и дает положительные плоды. Однако не превращайте жизнь в игру, доверяйте женской интуиции и будьте более откровенной.

## Менее 50 баллов

**В**ы — стопроцентная женщина. Сегодня это редкий тип. Вас привлекают сентиментальные романы, выжимающие слезы женские сериалы, часовые беседы по телефону, встречи за чаем и тортиком с подругами. Если вы вкусно готовите, с удовольствием занимаетесь домашним хозяйством и детьми, у вас мягкий и уживчивый характер — вы идеал любого мужчины. Но помните, самопожертвование на алтарь семьи — не гарантия счастья, ведь жизнь гораздо интереснее и шире четырех стен квартиры. Вам необходимо помнить и о своих интересах, реализовать себя в профессии. С вашими чертами характера можно работать в социальной сфере, в области культуры.

**Внимание!** Если среди ваших ответов больше пяти вариантов «не знаю», вы беззащитны, нерешительны, не уверены в себе. В современном мире вам трудно, учитесь принимать решения и быть более самостоятельной.

## Вы набрали:

### 100 – 150 баллов

**В**ы обладаете мужской психикой. Вы решительны, независимы и самостоятельны и жизнь строите в соответствии с этими качествами. Вам присущи страсть к испытаниям и радость от их преодоления, быстрая езда за рулем, участие в спортивных играх, просмотр боевиков. Желание победить в споре, отличаться, все проблемы решить самой, сказать последнее слово — это все игра мужественной энергии. Но признайтесь себе — довольны ли вы собой? Вам просто необходимо сбавить темп и разрешить себе стать мягкой и





# САМЫЕ НЕЛЕПЫЕ РАЗВОДЫ

В современном мире разводом никого не удивишь. Но некоторые пары наполняют расторжение брака подлинным абсурдом. Герои нашей сегодняшней подборки доказали, что развестись можно буквально из-за всего — было бы желание.

**Ж**ительница Кливленда (США) очень любила детективы и скупала их просто пачками. Ее супруг, чтобы подразнить жену, заглядывал в концовку, узнавал имя убийцы и писал его на первых страницах книги. Дальше читать, конечно, было уже неинтересно... Долго терпеть такое издевательство она не смогла и подала на развод. На суде она сказала, что шуточки супруга зашли слишком далеко. Услышав про эту традицию, судья встал на сторону женщины и дал ей развод с интересной формулировкой — «по причине особенно-жестокости обращения мужа».



обвиняя друг друга в попытке измены. Суд просьбу супругов о разводе удовлетворил.

**67**-летний румынский пенсионер женился на молодой 47-летней женщине и жил с ней счастливо восемь месяцев. А на девятый месяц кошка жены съела одного из двух любимых полюбав мужа.



Мало того, что муж был в гневе, так он еще и подал на развод. В исковом заявлении он написал, что у них «полная несовместимость супругов». Вероятно, в его представлении попугай — друг человека, а вот жена — еще не факт.

**П**ара из Великобритании развелась из-за... футболки. Муж был ярким футбольным фанатом — на каждый матч он ходил в любимой футболке и собирал на ней автографы. Так как от футболки уже не веяло свежестью, заботливая жена решила ее постирать. Разумеется, драгоценные надписи смылись, а взбешенный супруг подал на развод. Суд признал жену виновной в вандализме и удовлетворил иск разгневанного мужа.



**Н**овобрачные из Италии Марианной и Стефано сразу после регистрации брака решили отправиться в свадебное путешествие. Но в аэропорту новоиспеченная жена увидела любимую свекровь и потеряла дар речи. А та преспокойно сообщила, что сын пригласил ее провести вместе с ними медовый месяц. Более того, забронировал ей соседний номер в отеле. На бурные возражения молодой супруги Стефано ответил, что не может оставить маму в Риме — дескать, та плохо себя чувствует. В результате возмущенной женщине пришлось провести отпуск втроем. Правда, по прибытии домой она немедленно



подала заявление на развод. Брак просуществовал меньше месяца.

**Ж**ительница Саудовской Аравии развелась с мужем после 17 лет брака. Причиной стало прозвище, которым тот записал ее номер в телефоне. Долгие годы жена не подозревала о том, как величает ее супруг. Но однажды он забыл телефон дома, женщина не утерпела и заглянула в телефонную книгу. Ее номер был записан как «Гуантанамо» — это название тюрьмы для военных террористов. Естественно, жене стало обидно, что ее имя ассоциируется с тюрьмой. К тому же дама предположила, что это не просто имя в телефоне, а прозвище, которым благоверный называл ее все годы совместной жизни. Похожий случай произошел и в России. Жена обнаружила, что записана в телефоне у мужа как «Мартышка». Ее девичья фамилия была «Мартынова» и муж придумал такое «ласковое» прозвище. Для женщины это оказалось очень болезненным — в школе ее дразнили именно Мартышкой. От мужа такого предательства она стерпеть не смогла и подала на развод.



**Ж**итель Алжира перед тем как жениться несколько месяцев встречался с дамой своего сердца. Ему она казалась не просто симпатичной, а настоящей красавицей. В первую брачную ночь он увидел ее без слоя грима, корректирующего белья, накладных ресниц и волос. Бедный алжирец даже не узнал благоверную: подумал, что в дом залез вор. Видимо, разница между ненакрашенной и оттюнингованной супругой была очень велика. Бедолага подал на развод и обвинил экс-супругу в мошенничестве. В суде он попросил выплатить ему 20 тысяч долларов за причиненные психологические страдания. Суд просьбу о разводе удовлетворил, а моральный ущерб посчитал необоснованным.



**У**же совсем нелепым разводом, а точнее даже браком, можно назвать историю 55-летнего немецкого фермера. Он познакомился по интернету с 38-летней дамой, которую звали Рэнди. Она была очень мила на фотографиях и не разочаровала мужчину и при знакомстве. Он тут же сделал ей предложение. И только во время брачной ночи обнаружилось, что Рэнди — совсем не женщина. Ральф (так звали «даму» на самом деле) оказался обладателем пениса и отцом двоих детей. На что рассчитывала невеста, не очень понятно, ведь обманутый фермер немедленно потребовал развода, каковой и получил. Удивительно, но местные борцы за права транссексуалов и геев обвинили несостоявшегося мужа в предрассудках и гомофобии.

**Ж**ених и невеста из Сирии прямо на свадьбе обнаружили, что не сошлись характерами. По традиции во время сирийской свадьбы невеста должна была спеть для будущего мужа песню. Девушка приготовила композицию «Я люблю тебя, мой ослик». В ней поется о том, что сама жена может называть любимого как угодно, к примеру, осликом, но никому другому не позволит обзывать его. Жених оказался без чувства юмора. Услышав слова песни, он вырвал микрофон и трижды произнес в него фразу: «Я с тобой развожусь!». По местным традициям, мужчине достаточно произнести эту фразу три раза, чтобы брак стал считаться расторгнутым. На этом история короткого брака, не просуществовавшего даже сутки, и завершилась.



**М**уж и жена из Боснии завели себе интернет-романы. Каждый из них придумал себе ник: Конфетка и Принц. Под этими никами они и нашли друг друга. Фотографий своего нового возлюбленного они не видели, им было просто интересно общаться. Через некоторое время заочного знакомства они решили встретиться. Представьте, что испытал каждый из них, когда увидел, кто пришел на встречу? В результате оба подали на развод.





# Волшебная тайна фантика

Самая любимая радость в детстве — это конфеты. В моем детстве каждая уважающая себя девочка собирала фантики от конфет и шоколадок, складывая их в коробку из-под конфет. Мы копили их как яркие сокровища, которыми можно было обмениваться с подругами. Фантики использовались при игре в «секретки». На детской площадке, где обычно была куча свежего песка, можно было совочком отодвинуть песок, в ямочку положить фантик и накрыть его осколком красивого стеклышка — зеленого, от осколка бутылки, или с цветочком, от разбитого блюда. А потом позвать подружек и с загадочным видом предложить отыскать им «секретик». Такая была волшебная игра.

Прошли годы, фантики современные дети уже не собирают — у них иные игры. Но, оказывается, с конфетами связана тайна, позволяющая психологам определять характер человека по тому, что он делает с фантиком. К вам пришли гости, вы угощаете их чаем с конфетами, предложите им этот маленький тест, а после чаепития прочитайте им ответы. А если среди гостей присутствует ваш избранник, особое внимание обратите на его фантик. И вы узнаете, по самому обычному фантику, какой он в жизни. Самое главное — не воспринимать всё буквально и серьезно.

## Уголок

Так складывает фантик человек, который всегда стремится к идеалу. У него все должно быть идеально — будь то отношения, внешность, карьера, квартира. Он все делает по порядку и доводит любое дело до завершения. Вероятно, на работе его за это ценят. Дома у него полная стерильность, и все вещи аккуратно разложены по своим местам, книги в шкафу ровными рядами, на полках коллекционные фигурки без единой пылинки. Он не терпит, когда его обманывают, бывает чересчур резок с людьми. Но подумайте сами, всегда ли приятно жить с таким «идеальным» человеком.

## Шарик

Из фантика мужчина сделал шарик и катает его по столу. Это свидетельствует о том, что он устал от рутины и обыденности. Его потребность в переменах и новшествах может явиться новой фазой ваших отношений, но при условии, что вы проявите инициативу. Вы должны что-то сделать, что в данный момент вам по силам. Можно взять билеты в театр, пригласить его на вылазку, поехать вместе в краткосрочный отпуск. Даже несколько дней, проведенных рядом в другом месте, где вы сможете расслабиться и отдохнуть, благотворно повлияют на вас обоих. Это вдохнет свежую струю воздуха в ваши застоявшиеся отношения.

## Конвертик

Из фантика получился гладенький конвертик. Создатель такого «шедевра» очень пунктуальный и обязательный человек. Он не опаздывает ни на встречу, ни на работу, так как выйдет из дома вовремя и в пробку не попадет. Он ценит порядок и в делах, и в отношениях. Его целеустремленность позволит сделать карьеру и добиться всех намеченных целей. Рядом с ним вы будете верной спутницей, но не стоит нарушать порядок в его жизни — иначе у вас возникнут разногласия и споры.

## Разглаженный фантик

Если мужчина аккуратно разглаживает конфетный фантик, обратите на него особое внимание. Он и в се-

мейной жизни будет заботливым и внимательным, ответственным и понимающим. Он будет следить, чтобы в его семье, у его близких было все: карманные деньги, подарки, праздники. К окружающим он относится снисходительно, всех опекает, помогает, дает полезные советы. Но помните, что такой человек тоже мечтает, чтобы к нему относились также, хотя никогда даже не намекает на это.

## Трубочка

Если фантик в руках мужчины превратился в тщательно свернутую трубочку, это значит, что он живет чужими эмоциями. Он с удовольствием устраивает чужое счастье, потому что на свое не хватает времени. Когда-то он испытал разочарование в любви и не верит в то, что может построить серьезные отношения. Поэтому, если он вам дорог, берите власть в свои руки и не ждите, пока он сам проявит инициативу.

## Жгутик

Фантик, скрученный в тугую жгут, говорит о том, что внутренняя гармония человека нарушена, он не в ладу с самим собой, не принимает сложившиеся обстоятельства, а от этого часто бывает раздражительным и даже злым. Чем туже скручен фантик, тем жестче он контролирует себя, а голова забита ком-

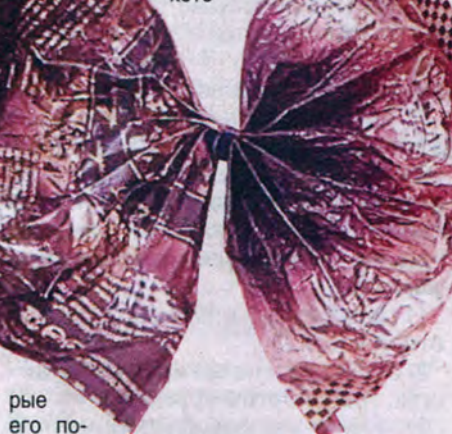




плексами и устарелыми взглядами, которые заставляют сомневаться и злиться на себя. Вам необходимо проявить максимум внимания к такому мужчине, повысить его самооценку, заставить примириться с самим собой, не критиковать себя без повода. Если вам это удастся, он обязательно оценит вас по достоинству.

## Фигурки

Фантик, превратившийся в кораблик, птичку, котика, выдает изобретательного мужчину. Для него реальная жизнь — это поле для экспериментов и авантур. Причем, эти его качества распространяются и на интимную сферу, так что приготовьтесь слегка остужать не-кото-



рого по-пыры. Вам придется внимательно следить за ним и включать тормоза, чтобы жизнь однажды не пошла под откос.

## Коток

Обычно так поступают с фантиками люди, которые и по жизни также небрежно обращаются с окружающими, не обращая внимания на их проблемы, не считаясь с их чув-



ствами. Такой мужчинам склонен к эгоизму, для него его личные переживания и эмоции важнее, чем ваши. Он полностью заиклен на себе.

## Мелкие кусочки

Он порвал фантик на мелкие кусочки. В жизни этого человека существует какая-то серьезная проблема. Он находится в состоянии стресса, из которого пытается выкарабкаться. Он все время мечется, пытается найти лучший вариант, соревнуясь с другими и доводя себя до нервного срыва. Вы можете помочь ему тем, что не станете его дергать или делать то, что ему не нравится. Наберитесь терпения, подержите и утешьте его.

## Оберточная история конфеты

Интересно ли вам, откуда вообще произошли фантики? А ведь существуют они всего-навсего 150 лет. Раньше конфеты делались вручную и продавались в коробках, как правило, для богатой знати. А первые конфеты вообще были приготовлены в европейских аптеках из сухофруктов и считались лекарством. В 19 веке Томас Эдисон изобрел парафинированную бумагу, что быстро оценили производители, так появилась обертка, т.е. фантик. Для рекламы на них изображалась фабрика, писали фамилию производителя конфет в обрамлении цветов и фруктов. Масштабное производство конфет появилось в России только в XIX веке. В 1861 году, после отмены крепостного права, фабрика А.А. Савинова выпустила в продажу конфеты «Реформа», «Воля», «Освобождение крестьян» и «Отмена крепостного права». В начале XX века в России уже было известно множество сортов конфет: леденцы и монпансье, помадка и тянучки, драже, зефир, пастила... Коробки для наборов конфет делали красочными, ничуть не уступающими нынешним. На них красовались изящные дореволюционные барышни, а названия конфет им соответствовали: «Марианна», «Рыбачка», «Веселая вдова», «Софи».

Фантики для конфет и шоколадок были не только красивыми, но и имели познавательное значение. Так, например, серия конфет «Загадка»: нужно было отгадать несложную загадку, напечатанную на конфетном фантике. Обертки обучали покупателей: на них печаталась таблица умножения или азбука, а на некоторых фантиках помещались пословицы, поговорки, частушки, гороскопы. Многие знаменитые художники не чурались рисовать картинки для фантиков, это Иван Билибин, Константин Сомов, Виктор Васнецов, Сергей Ягужинский, Борис Зворыкин и другие. В первые годы советской власти появились приметы нового времени. Упаковки конфет украшали названия и рисунки: «Красный Октябрь», «Красный боль-

шевик», «Чапаев», Пионер», «Октябренок». На фантиках можно было увидеть изображение праздничных тем: 8 Марта, 1 Мая, 7 ноября.

## Много радости от любимой сладости

Было бы неправильно, рассказывая о фантиках, не вспомнить и о конфетах, о которых мы уже когда-то писали. Сколько людей — столько и вкусов. Пристрастие к ирискам питают люди добрые и светлые, ценящие семью и любящие детей. Если вы с удовольствием жуеете желатиновых мишек, вы доверчивы и приветливы, с оптимизмом смотрите в будущее. Любителям леденцов нравится наблюдать, не спешить с выводами об окружающих людях и не делать первых шагов навстречу. Отдающие предпочтение мармеладу способны принимать смелые решения, любят приключения и не боятся ходить по лезвию ножа. Зефир предпочитают сентиментальные люди. Выбирают шоколадные конфеты материалисты, которые смело решают свои проблемы и стремятся двигаться вперед.

Подготовила Лилия ЕРОФЕЕВА.





# НАЛОГ

## НА САМОЗАНЯТОСТЬ

**Кто относится к категории «самозанятое население»? Какие документы нужны, чтобы получить этот статус?**

Долгое время наше государство мучилось вопросом: как вывести из тени необлагаемые доходы граждан и как научить платить налоги тех, кто их не привык платить, но при этом успешно вел свое небольшое дело.

В 2018 году в законодательстве появилась новая категория — самозанятые граждане. Кто они? Это физические лица, в том числе индивидуальные предприниматели, перешедшие на специальный налоговый режим. Перейти на него просто:

- подав заявление, паспортные данные и фотографию через официальное мобильное приложение «Мой налог»;
- подав заявление через личный кабинет налогоплательщика на сайте налоговой.

### КТО НЕ ОТНОСИТСЯ?

Не каждое физическое лицо может быть самозанятым. К ним не относятся:

- 1) лица, осуществляющие реализацию подакцизных товаров и товаров, подлежащих обязательной маркировке средствами идентификации в соответствии с законодательством Российской Федерации;
- 2) лица, осуществляющие перепродажу товаров, имущественных прав, за исключением продажи имущества, использовавшегося ими для личных, домашних и (или) иных подобных нужд;
- 3) лица, занимающиеся добычей и (или) реализацией полезных ископаемых;
- 4) лица, имеющие работников, с которыми они состоят в трудовых отношениях;
- 5) лица, ведущие предпринимательскую деятельность в интересах другого лица на основе договоров поручения, договоров комиссии либо агентских договоров;

6) лица, оказывающие услуги по доставке товаров с приемом (передачей) платежей за указанные товары в интересах других лиц, за исключением оказания таких услуг при условии применения налогоплательщиком зарегистрированной продавцом товаров контрольно-кассовой техники при расчетах с покупателями (заказчиками) за указанные товары в соответствии с действующим законодательством о применении контрольно-кассовой техники;

7) налогоплательщики, у которых доходы, учитываемые при определении налоговой базы, превысили в текущем календарном году 2,4 миллиона рублей.

**Не могут считаться доходами самозанятого:**

- 1) получаемые в рамках трудовых отношений;
- 2) от продажи недвижимого имущества, транспортных средств;
- 3) от передачи имущественных прав на недвижимое имущество (за исключением аренды (найма) жилых помещений);
- 4) доходы государственных и муниципальных служащих, за исключением доходов от сдачи в аренду (наем) жилых помещений;
- 5) от продажи имущества, использовавшегося налогоплательщиками для личных, домашних и (или) иных подобных нужд;
- 6) от реализации долей в уставном (складочном) капитале организаций, паев в паевых фондах кооперативов и паевых инвестиционных фондах, ценных бумаг и производных финансовых инструментов;
- 7) от ведения деятельности в рамках договора простого товарищества (договора о совместной деятельности) или договора доверительного управления имуществом;
- 8) от оказания (выполнения) физическими лицами услуг (работ) по гражданско-правовым договорам при условии, что заказчиками услуг (работ) выступают работодатели указанных физических лиц или лица, бывшие их работодателями менее двух лет назад;



9) от уступки (переуступки) прав требований;

10) в натуральной форме;

11) от арбитражного управления, от деятельности медиатора, оценочной деятельности, деятельности нотариуса, занимающегося частной практикой, адвокатской деятельности.

Отдельно обратим внимание на девятый пункт: если вы самозанятый, то вы не можете оказывать услуги тем, на кого вы работали по трудовым договорам менее двух лет назад. Появление этой нормы не случайно: бывшие работодатели, чтобы сэкономить на налогах, так и норовят перевести своих работников в категорию самозанятых. Здесь такой вариант не проходит, конечно, если у ушедшего работодателя нет другого ООО, с которым может работать бывший работник. Но и здесь налоговая внимательно смотрит на длительность и характер возникших отношений. Если у самозанятого один клиент и по одному и тому же договору, то можно задаться вопросом о притворности сделки и доначислении налогов.

## НАЛОГОВЫЕ СТАВКИ

**Какие применяются налоговые ставки с дохода самозанятых?**

- 4% с доходов от реализации товаров (работ, услуг, имущественных прав) физическим лицам;
- 6% с доходов от реализации товаров (работ, услуг, имущественных прав) индивидуальным предпринимателям и организациям.

Налог уменьшается на суммы вычетов в 1-2% от налогового дохода самозанятого.

## ПЕНСИОННОГО СТАЖА НЕТ

Деятельность самозанятых не облагается пенсионными налогами, соответственно, у них пенсионного стажа нет. При отсутствии уплаты страховых взносов в Пенсионный фонд РФ, пенсионные права и страховой стаж у граждан, зарегистрированных в качестве «самозанятых», и не осуществляющих уплату страховых взносов по обязательному пенсионному страхованию, не формируются, то есть для целей пенсионного обеспечения они считаются неработающими.

Таким образом, «самозанятые» граждане, применяющие специальный налоговый режим «Налог на профессиональный доход», не производящие уплату страховых взносов

по обязательному пенсионному страхованию в ПФР, имеют право на установление компенсационной выплаты по уходу за престарелыми гражданами в соответствии с Указом № 175.

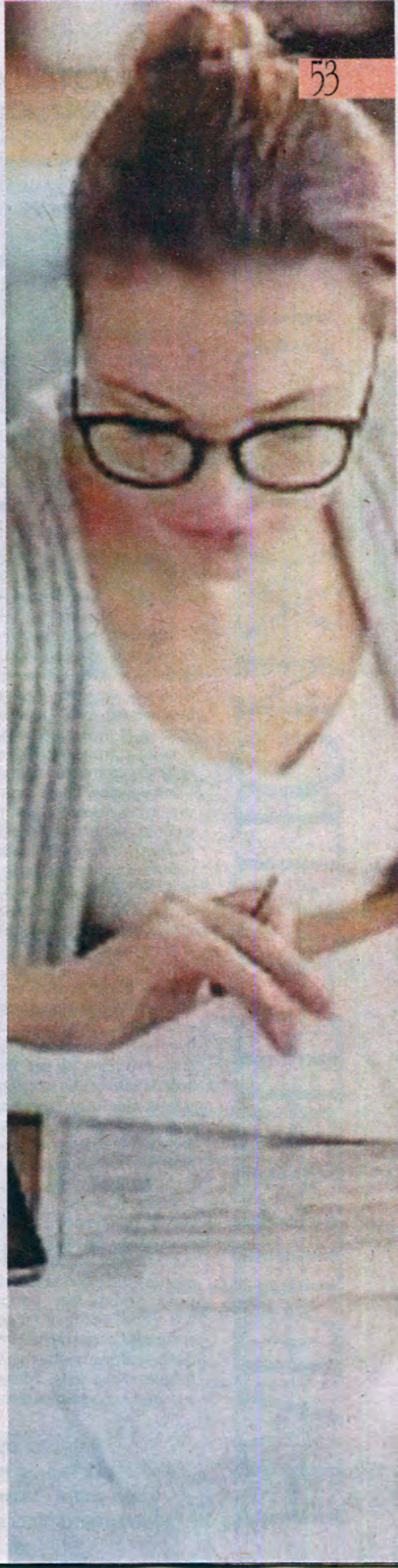
Но если самозанятый платит в Пенсионный фонд налоги сам, то в период уплаты ими страховых взносов по обязательному пенсионному страхованию в ПФР образуются пенсионные права, то есть для целей пенсионного обеспечения они считаются работающими в соответствующий временной период.

С учетом изложенного, факт уплаты страховых взносов в ПФР самозанятыми гражданами, применяющими специальный налоговый режим «Налог на профессиональный доход», влечет также правовые последствия, касающиеся выплаты пенсий и отдельных видов социальных выплат:

- выплата страховой пенсии будет осуществляться как работающим пенсионерам — без учета индексации (корректировки);
- право на компенсационную выплату по уходу за престарелыми пенсионерами, предусмотренную для неработающих граждан, будет отсутствовать;
- выплата страховой пенсии по случаю потери кормильца, предусмотренная одному из неработающих родителей в связи с уходом за детьми до 14 лет, прекращается;
- выплата пенсии, установленная в соответствии с пунктом 2 статьи 32 Закона Российской Федерации от 19.04.1991 № 1032-1 «О занятости населения в Российской Федерации» по предложению службы занятости безработным, прекращается;
- выплата федеральной социальной доплаты, установленной в соответствии с частью 4 статьи 12.1 Федерального закона от 17.07.1999 № 178-ФЗ «О государственной социальной помощи», предусмотренная для неработающих получателей пенсии, прекращается.

Вместе с тем на самозанятых граждан, применяющих специальный налоговый режим «Налог на профессиональный доход», не производящих уплату страховых взносов по обязательному пенсионному страхованию в ПФР, указанные выше ограничения в отношении отдельных видов социальных выплат не распространяются.

*Отвечал юрист С. ПОДБОЛОТОВ*





У моего мужа есть знакомая (не любовница, а именно знакомая), которая часто звонит нам домой.

Муж всегда удаляется в другую комнату, чтобы поговорить с ней. Разговоры могут длиться подолгу. А если я подхожу к телефону, она бросает трубку.

Когда я спрашиваю: «Кто звонил?», муж отвечает: «Не твое дело». Я много раз высказывала свое недовольство, но муж уверяет, что это просто знакомая, и интимных отношений у них нет и быть не может. Мне все это не нравится, я постоянно нервничаю. Не знаю, как себя вести дальше.

**В**аш муж считает, что если он не имеет интимных отношений, то он не изменяет. Но для женщины измена душевная так же непростительна, как и измена физическая. Когда между мужем и женой появляется «третий лишний», это признак того, что в семье назрел кризис. И лучше не доводить ситуацию до критической точки, а выяснить все претензии вовремя.

Для начала предложите мужу не уходить в другую комнату, когда он разговаривает с ней по телефону. Если между ними нет близких отношений, то почему разговор надо скрывать? Какие у него могут быть тайны от жены? Поставьте также условие, чтобы она представлялась, когда вы подходите к телефону, а не бросала трубку.

Дамы в жизни семейного мужчины не появляются «просто так», «на ровном месте». Женщины, как правило, чувствуют, у кого из представителей сильного пола не все благополучно дома и именно на них обращают внимание. Поэтому, даже если муж и не планирует близких отношений с этой знакомой, возможно, она рассчитывает на что-то большее. Так что проанализируйте отношения с супругом и поищите причину того, почему в его жизни появилась другая женщина. Возможно, вашему мужу не хватает внимания от вас, он чувствует себя одиноким. Попробуйте больше времени уделять ему, расспрашивайте его о том, как прошел день, что его тревожит, о чем он думает и т.д. Если он почувствует, что его проблемы небезразличны вам, общение с этой знакомой со временем сойдет на нет.

Я хорошо зарабатываю. Проблема в том, что мои близкие — брат и сестра — знают об этом и пытаются жить за мой счет.

Брату 21 год, он нигде не работает, целыми днями лежит на диване и «ищет себя». Сестра — студентка, и она хочет хорошо выглядеть, потому что учится в престижном институте.

Получается, что большую часть зарплаты я вынуждена тратить на них, а себя во всем урезаю. Но ведь я тоже хочу и хорошо одеться, и отдохнуть. Недавно я набралась смелости и сказала родственникам, что прекращаю их финансирование. Что тут началось! Они обозвали меня жадной и перестали со мной разговаривать. Как мне быть? Не хочу, чтобы они обижались на меня, но и содержать двух взрослых людей мне тяжело.

**К**онечно, родственникам помогать нужно, но вы должны определить, какой процент от своей зарплаты вы можете выделять на них. Если вы полностью возьмете их содержание на себя, то аппетиты ваших близких будут расти, и рано или поздно наступит такой момент, когда они все равно окажутся недовольны и начнут возмущаться, что вы мало им даете. Да и у вас исчезнет стимул работать, ведь что за радость трудиться изо всех сил, если результатами все равно воспользуются другие?

Потакание всем прихотям брата и сестры вряд ли идет им на пользу. Поговорите об этом с ними. Объясните, что они уже взрослые люди и обязаны зарабатывать себе на жизнь сами и понимать, какой ценой даются деньги. А привыкнув получать их просто так, ваши близкие будут иметь большие проблемы, когда все-таки им придется самим обеспечивать себя.

Если брат и сестра по-прежнему будут обижаться на вас, то просто игнорируйте эту ситуацию. В конце концов вы не обязаны их содержать и вправе распоряжаться заработанными средствами по своему усмотрению.

Моя сестра воспитывает своего единственного сына-подростка в чрезмерной строгости. Она постоянно его критикует, сравнивает с другими детьми. Он круглый отличник, но сестре этого мало. Она заставляет его заниматься и в музыкальной школе, и в спортивной секции. Я считаю, что у ребенка просто нет детства. Из-за постоянной

занятости он не общается со сверстниками. Но больше всего меня беспокоит, что племянник боится послушаться мать, он чересчур тихий и скромный. Отца у мальчика нет. Я сказала сестре, что постоянная критика травмирует ребенка. Она обиделась и попросила меня не вмешиваться. Кто из нас прав?

**Т**олько отец и мать несут ответственность за своих детей. Поэтому как правильно воспитывать племянника, решает его мать. Скорее всего, ваша сестра — сильная личность, и она воспитывает сына по своему «образу и подобию». Критикует своего сына и воспитывает его в строгости она не из пустого самодурства, а по причине большого за него беспокойства. Она готовит его ко взрослой жизни и ей именно так видится материнская забота о мальчишке. Разумная строгость особенно нужна парням. Как показывает практика, в большинстве случаев у родителей, которые воспитывают детей строго и требовательно, вырастают успешные и самостоятельные дети.

Вам кажется, что постоянная критика и сравнение с другими детьми травмируют ребенка. Но вы ведь наблюдаете ситуацию со стороны, а изнутри она может оказаться несколько иной. Если вам кажется, что действительно надо как-то помочь ребенку и заставить сестру задуматься об этом, постарайтесь делать это не в лоб. Посоветуйтесь с ней почитать книги по педагогике или обратиться к психологу.





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



**Я лечился от алкоголизма. Не пью уже 5 лет и с ужасом вспоминаю время, когда был пьяницей. Все эти 5 лет я не прикасался к алкоголю ни в каком виде, и все это время я не причащался. Как мне быть, ведь при причастии используется вино?**

**П**ойдите в храм, в котором вы хотите причаститься, объясните священнику о вашей проблеме, и он причастит вас запасными Святыми Дарами (сухое причастие).

**Как простить человека, на которого ты очень сильно обижен? Какую молитву читать?**

**Ч**тобы простить человека, нужно за него помолиться. Все зависит от того, по какой причине произошла ссора.

Например, если вы позавидовали ему, то покаянный канон Иисусу Христу; если это бытовой спор, то, например, святителю Митрофану Воронежскому или великомученику Иоанну Сочавскому и т.д. После такого молитвенного правила нужно исповедоваться и после исповеди приложить все усилия для того, чтобы с данным человеком не вступать в полемику ни по каким вопросам и тогда, спустя время, вы сами удивитесь, как ваша обида растворится в никуда.

**Я считаю себя верующей, но увлекаюсь фэн-шуй. Грешно ли это? Как Церковь относится к данному учению?**

**Е**го воздействие на человека потусторонней силы, независимо от того, откуда они берутся — из камней, из земли, из воздуха, от солнца — Церковь не одобряет. На протяжении многих лет, наблюдая за таким увлечением людей, церковная практика показывает нам, что все эти практики заканчиваются для человека трагически и плачевно. Вопрос только в том, когда это наступит — рано или поздно. Поэтому, если вы себя считаете верующей, то увлекайтесь лучше изучением православия глобально, например, углубитесь в изучение Библии, непосредственно Ветхого Завета, пришествия Христа на землю и Апокалипсиса и т.д. Уверю вас, это интереснее и более чувствительно для человеческой души, и такое увлечение никогда, ни при каких условиях человеку не навредит.

**Можно ли угощать освященными пасхальными яйцами неверующих людей, или людей другой веры?**

**Н**а, можно, так как освящение любых предметов чувствительно только для верующих людей и еда тоже.

**Как правильно раздавать милостыню за усопших?**

**Е** первую очередь, милостыней является общая молитва. Чтобы пригласить людей на общую молитву, люди особым образом готовятся: накрывают трапезу, раздают в память о человеке различные предметы обихода, например, кружки, ложки, полотенца, ну и, конечно, обобщается все церковью. Там нужно заказать заказную обедню, панихиду, сорокоуст, неусыпаемую псалтирь, при-

нести что-то на канун (поминальный стол), для того чтобы помянули усопшего здесь. Таким помином мы поддерживаем усопшего в Вечности, свидетельствуя Богу о том, что нам не безразлична его дальнейшая судьба.

**Все мы знаем, что спор — это плохо. А можно ли спорить с людьми на церковные темы?**

**Н**ужно, при условии, если этот спор не закончится руганью и дальнейшим не общением.

**Нужно ли получать благословение священника на чтение акафистов?**

**Н**ужно, при условии, если мы молимся не за себя и своих близких, а за чужих людей.

**Какую молитву мне надо читать, чтобы дочь бросила курить?**

**Ч**тобы дочь бросила курить, нужно ее личное желание. Если такое желание у нее будет, то тогда нужно начать с исповеди и причастия, а потом уже исповедующий священник положит ей какое-нибудь правило.

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

**4 ноября / 22 октября** — Празднование Казанской иконы Божией Матери.

**5 / 23** — Апостола Иакова, брата Господня по плоти.

**6 ноября / 24** — Димитриевская родительская суббота. Иконы Божией Матери «Всех скорбящих Радость». Поминование усопших.

**21 ноября / 8 ноября** — Собор Архистратига Михаила и прочих Небесных Сил бесплотных.

**26 / 13** — Свт. Иоанна Златоустого, архиеп. Константинопольского. Заговенье на Рождественский пост.

**27 / 14** — Апостола Филиппа.

**28 / 15** — Начало Рождественского поста.

**29 / 16** — Апостола и евангелиста Матфея.





## ЗВЕЗДЫ БРОСАЮТ КУРИТЬ

Неудивительно, что насыщенный темп жизни публичных личностей заставляет их «побаловаться» сигареткой в надежде снять стресс. Уже давно доказано учеными, что никотин губительно влияет на здоровье человека. К тому же в Голливуде курение больше не модно, не круто и не ассоциируется со славой и богатством. К счастью, многие знаменитости вовремя осознали всю опасность пристрастия к сигаретам и отказались от них. Сегодня звезды охотно делятся своими историями и секретами, которые, может быть, пригодятся кому-то из наших читателей, решивших избавиться от никотиновой зависимости.

**П**ринц Гарри Уэльский никогда не был самым примерным из членов королевской семьи Великобритании, и его фотографии с сигаретой время от времени мелькали в таблоидах. С появлением в его жизни Меган Маркл принц стал меняться в лучшую сторону — сократил количество алкоголя, стал больше внимания уделять здоровому питанию. Гарри даже бросил курить, когда узнал, что его супруга беременна.

**А**мериканский актер и продюсер Брэд Питт начал курить еще в школе и выкуривал по пачке сигарет в день. Но впервые понял, что эта привычка вредит его здоровью, на съемках фильма «Троя», где он часами занимался в тренажерном зале, и нагрузка была очень тяжелой. Он впервые бросил курить, но после съемок опять начал. По признанию самого актера, он неоднократно завязывает и снова начинает. Когда-то ему пришлось бросить сигареты из-за экс-супруги Анджелины Джоли: актриса заявила, что никто в ее доме не будет курить, чтобы не подавать детям плохой пример. Джоли, — сторонница здорового образа жизни, но фанаты помнят те времена, когда звезда злоупотребляла спиртным и курила. А во время развода с Питтом Анджелина, переживая стресс, выкуривала по две пачки в день.

**З**везда сериала «Друзья» Дженнифер Энистон была курильщицей много

лет, а еще страстно пила кофе. Во время расставания с Бредом Питтом актриса еще больше пристрастилась к никотину. Чтобы избавиться от кофеиновой и никотиновой зависимости, актриса прошла серьезные процедуры полной очистки организма, после чего регулярно занялась йогой и правильным питанием. «Йога полностью изменила мою жизнь», — призналась Энистон.

**С**тавшая знаменитой после выхода на экраны фильма «Основной инстинкт» американская актриса Шерон Стоун перенесла инсульт в 46 лет. На восстановление после болезни у нее ушло 7 лет. Она потеряла практически все: не смогла сохранить опеку над своим сыном и не имела возможности работать,

заложила дом. Выйдя после лечения из больницы, актриса навсегда отказалась от курения, сократила количество потребляемого кофеина и отказалась от алкоголя. Однако сейчас она признается, что изредка может себе позволить пару бокалов вина.

**Ш**отландский актер, особенно популярный в «Звездных войнах», Эван МакГрегор, считавший в молодости, что курение — это гламурно, пересмотрел свое отношение к сигаретам только после того, как стал отцом троих дочерей. Он несколько раз пытался бросить курить самостоятельно, но каждый раз снова брался за старое. Однажды актер отправился в дальнейшее путешествие на мотоцикле, и в доро-

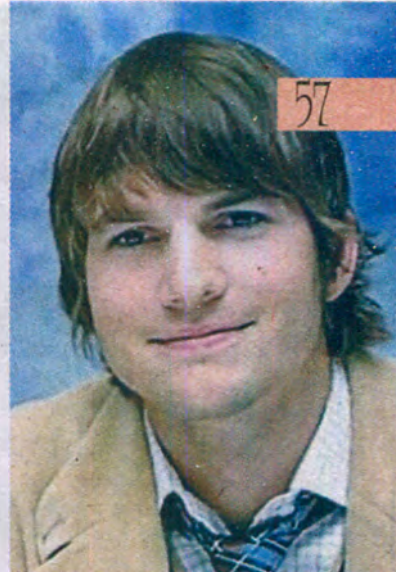
ге снова закурил. Вернувшись домой, МакГрегор обратился к специалисту, который провел с ним несколько сеансов гипноза. После чего он окончательно бросил курить и пить алкоголь. А друзьям заявил, что курение — это привычка, приводящая к смерти от рака. Он не хочет, чтобы его дети остались без отца.

**С**ильвестр Сталлоне начал курить в 12-летнем возрасте, поэтому не удивительно, что эта вредная привычка преследует его до сих пор. Справедливости ради нужно сказать, что с сигаретами актер все-таки смог покончить — на съемках фильма «Рокки» он буквально задыхался на ринге, поэтому вынужден был отказаться от курения. Правда, со временем Сталлоне полюбил легкие сигары, но и ими старается сильно не увлекаться. И периодически устраивает себе дни без табака.

**З**наменитая испанская актриса Пенелопа Крус начала курить во время съемок: ее персонажи в картинах «Кокаин», «Вики Кристина Барселона» и «Манолете» не рас-







ставались с сигаретой. Вредная привычка отравляла ее здоровье несколько лет, но все изменил роман с актером Хавьером Бандером. Пара решила завести детей, и врачи посоветовали Пенелопе избавиться от этой вредной привычки для восстановления здоровья. Актриса сама призналась: «Я никогда не пробовала алкоголь, но курила на протяжении многих съемок, вживаясь в роль. Правда, как только я захотела стать мамой, тут же распрощалась с сигаретами».

**Бен Аффлек** и **Мэтт Деймон** пристрастились к этой вредной привычке еще в школе. Имея огромный стаж курильщиков, им непросто было отказаться от сигарет. Во время съемок фильма «Козырный туз» Бену приходилось выкуривать по пять пачек сигарет в день, чтобы сделать удачный кадр, поэтому уже скоро он просто не мог на них смотреть. Но чтобы окончательно избавиться от зависимости, ему понадобилось несколько сеансов гипноза. Мэтт Деймон решил воспользоваться советами друга и отправился к тому же гипнотизеру. После нескольких сеансов актер

сумел забыть о сигаретах навсегда.

**Джулия Робертс** поборолла никотиновую зависимость по совету своего гинеколога. Она не могла забеременеть, и врач категорически заявил, что здоровье у нее отбирает никотин, о сигаретах надо забыть. Ей было сложно это сделать, по признанию Джулии, она постоянно хотела есть, а ночью ей снились сигареты. Справиться с этой непростой задачей актрисе помогла йога. Но усилия Джулии оказались не напрасны. В конце ноября 2004 года с помощью ЭКО на свет появились близнецы Хазел и Финнеас, а спустя три года — сын Генри.

**В**ыкуривавший по две пачки в день **Эштон Кутчер** сыграл достаточно ролей курильщиков и наркоманов, справлялся с вредной привычкой по методу Аллена Карра, знаменитого британского гуру по борьбе с разными зависимостями, автора книги «Легкий способ бросить курить». Прочитав ее, актер отказался от сигарет. А поспособствовали этому решению опасения Кутчера за собственную жизнь... На съемках одного из фильмов актеру приходилось вы-

полнять много трюков, и он побоялся, что интенсивные физические нагрузки одновременно с курением угрожают его здоровью.

**А**ктриса **Дрю Бэрримор** первая сигарету попробовала еще ребенком — ей не было и 10 лет. А курить она стала с подросткового возраста, бросить же эту вредную привычку решила в 26 лет. За помощью актриса обратилась к гипнозу. После того, как она поборолла наркотическую зависимость, ей было безразлично, что именно будет делать гипнотизер. В одном из своих интервью она отметила, что ей важен только результат. И он отличный. Поэтому с 2001 года актрису больше не тяготит это вредное пристрастие к табаку.

**К**омедийная актриса **Вупи Голдберг** рассказала о своем отказе от вредной зависимости. Покончить с курением она смогла после рекламного ролика, в котором маленькие детки лежали в кроватке, на кухне курил их папаша, а проникающий в спальню дым вдыхали дети. Эта картина настолько сильно поразила актрису, что она решила остановиться. Вупи заметила, что отказ от курения стал для

нее подарком, который она сделала себе на Рождество.

**Л**егендарный актер **Аль Пачино** увлекся сигаретами еще в ранней юности, а сумел бросить курить после внушительного 30-летнего стажа! Произошло это, когда Аль Пачино исполнилось 54 года. Но отказ от сигарет случился не просто так. Врачи посоветовали актеру избавиться от вредной привычки, иначе он вскоре лишится своего фирменного тембра голоса, а сам Пачино начал замечать неприятные изменения.

**А**ктриса **Кэмерон Диаз** раньше дымилла, выкуривая сигарету за сигаретой. Родственники актрисы постоянно упрекали ее во вредной привычке и в том, что она не похожа на созданный ею в фильмах образ белокурого ангела. Актриса и сама понимала, что подает плохой пример своим фанатам и просто окружающим. К тому же каждая выкуренная сигарета отбирала у Кэмерон здоровье, портила цвет лица и голос. И настал тот день, когда актриса все-таки победила это вредное пристрастие.

Подготовила  
**Лилия ЕРОФЕЕВА**





Так называется фильм, ставший первым в жизни начинающей актрисы Анны Михайловской. Ныне она заслуженно признана одной из самых обаятельных и талантливых актрис отечественного кинематографа.

**Р**одилась девочка в 1988 г. в московской семье. Мама Ольга Александровна работала стюардессой. Все детские воспоминания Ани связаны с тем, что мама то уезжает в рейс, то снова возвращается. «Стюардессы были настоящими топ-моделями, — рассказывает Анна, — форму для них в СССР шили в одном из столичных домов моды. До сих пор помню картину: мы с папой ждем маму после рейса в аэропорту, мимо спешат пассажиры, и вдруг появляются женщины неземной красоты с чемоданчиками на колесиках. И весь зал на них оборачивается». Но когда родился еще и Антон, то мама оставила профессию и посвятила себя семье.

А вот отец Михаил Федорович и его братья работали в строительных организациях. И Аня собиралась поступать после школы в строительный институт. Ей особенно легло давалась математика, на олимпиадах она занимала призовые места. Но особенно ей нравились занятия в студии спортивно-балльных танцев. Аня даже получила разряд кандидата в мастера спорта. Его величество случай вмешался в судьбу юной девушки в тот самый момент, когда она выбирала для себя профессию.

Однажды в танцевальную студию приехали ассистенты режиссера Дмитрия Брусникина, которые искали милостивую девушку для съемок в картине «Самая красивая». Аня пришла на репетицию, и была немного смущена, когда ее попросили сказать несколько фраз на камеру. Она очень стеснялась, так как носила брекеты и к тому же, в отличие от юных танцовщиц, совершенно не красилась. Она была сама собой, с естественной красотой молодости и скромности. А через несколько дней домой позвонили с «Мосфильма» и пригласили девушку приехать на пробы, где ее утвердили на главную роль в сериал «Самая красивая», вышедший на экраны в 2005 г. Анне Михайловской в самом начале творческого пути неслыханно повезло. Ведь она познакомилась с блистательными звездами советско-российского кино, набиралась бесценного опыта, снимаясь в своем первом фильме на одной площадке с Ольгой Аросевой, Любовью Полищук, Галиной Польских, Аленой Хмельницкой, Борисом Щербаковым. Ни о какой профессии экономиста не могло быть и речи, с благословения знаменитых актеров, Анна поступила во Всероссийский государственный институт кинематографии им. Герасимова. После окончания института в 2009 г. Анну зачислили в театр имени Моссовета. На сцену она выходила в разных амплуа, к примеру, Соня Мармеладова в «Преступлении и наказании», жена Земляники в «Ревизоре», горничная в «Ошибках одной ночи», Аглая в «Идиоте». Она продолжала сниматься в кино. Вышли сериалы «Барвиха», «Кадетство», «Молодежка», принесшие ей популярность среди молодого поколения

россиян. Невероятный успех имел проект «Маргоша», всего было снято 240 серий этой комедийной мелодрамы. Актриса стала востребованной, в год выходило по несколько кинофильмов с ее участием. Самыми яркими ролями Анны запомнились зрителям фильмы: «Деревенщина», «Бегущая от любви», «В созвездии Стрельца», «Капитанша».

На вопрос, что же больше тянет актрису — кино или театр, она с откровенностью отвечает: «Театр — это душа, твой дом, твоя семья. А в кино сегодня у тебя одна съемочная площадка, завтра другая. После проекта со многими людьми ты общаешься, но в силу занятости рано или поздно ты прекращаешь это общение. Но есть актеры, с которыми я дружу уже лет десять, это Аня Хилькевич, Наташа Бардо».

А что же у звезды сериалов Анны Михайловской с личной жизнью? Со своим будущим мужем Тимофеем Каратаевым они познакомились на пробах сначала одного фильма, куда их не взяли, а потом увиделись и подружились на съемочной площадке фильма «Кто, если не я?». Встречались в компаниях, вместе катаясь то на велосипедах, то на лыжах. И Анна, уверявшая близкую подругу, что не свяжет жизнь с творческим человеком, влюбилась. В августе 2013 молодые люди пышно отпраздновали свое бракосочетание в загородном ресторане. Состоялось и свадебное путешествие на Сардинию и Венецию. В июле 2015 г. родился Мирослав. А через пару лет появились слухи, что Анна и Тимофей уже не живут вместе, и в 2018 г. брак был расторгнут по неизвестной причине, так как никаких комментариев оба не дают.

На вопросы журналистов о сыне, как он переносит разлуку с ней, актриса признается: «В данный момент я не улетаю куда-то дольше, чем на пять дней. С собой на съемки я его не таскаю, ему лучше дома с бабушкой и дедушкой, папа его иногда забирает. Я улетаю, и я работаю, хоть 24 часа в сутки. А когда ты в Москве, после работы хочется скорее к ребенку».

В инстаграмме Анны Михайловской почти 2 миллиона подписчиков. И это совершенно естественно, учитывая ту популярность, которую завоевала актриса у российских телезрителей. Подписчики внимательно следят за жизнью любимой актрисы, видят ее увлечения и пристрастия. Вот ее фотографии летом, где она катается на велосипеде с сынишкой. А вот Анна на лыжах среди искристого снега на фоне горных хребтов. Актриса рассказывает, что особых диет не придерживается, но сохраняет стабильный вес. И ежедневно дома качает пресс. А на гастролях любит с коллегами полакомиться местной кухней. Кстати, в 2020 г. актриса запустила свой собственный видеоблог «Кухня Анны Михайловской», в котором делится рецептами приготовления различных экзотических блюд.

Несколько лет назад Анна стала обладательницей роскошной недвижимости в Подмосковье. Когда-то актриса и подумать не могла, что будет жить в собственном доме. После сделанного ремонта ни капли не жалует о переезде, ее расстраивают лишь утренние пробки, чтобы добраться до съемок приходится выезжать из дома очень рано.

«Самая красивая»



Так можно назвать рассказ о российской актрисе театра и кино Юлии Пересильд, которая без волшебной палочки своей крестной, сама сделала свою судьбу и стала тем, кем ее знают миллионы телезрителей.

**В**едущая актриса Московского драматического театра на Малой Бронной в свои 36 лет уже Заслуженная артистка России, лауреат премий Президента и Правительства Российской Федерации. Родилась звезда российского кино 5 сентября 1984 года в Пскове. Мама работала воспитателем в детском саду, отец был художником, его ценили как иконописца. Но в смутные 90-е годы занялся бизнесом и погиб. Имущество продали за долги, и семье пришлось очень трудно. Юлия рассказывала, что уже в 9-10 лет она помогала маме во всем: стирала, готовила, шила на швейной машинке шторы и покрывала. Девочка с детства мечтала стать артисткой. Она была капитаном школьной команды КВН, участвовала в концертах, а в роли Снегурочки ежегодно выступала на утренниках в школе и в институте. Имея превосходные вокальные данные, Юля стала участницей подросткового музыкального коллектива «Эквалайзер», ей посчастливилось побывать на конкурсе «Утренняя звезда».

После получения аттестата девушка сдавала экзамены в театральное училище, но безуспешно. Зато в родном городе поступила на факультет русской филологии пединститута. Однако оставалась верна мечте, и после окончания 1 курса повторила попытку и поступила в ГИТИС. Сниматься Юлия стала студенткой, ее первый фильм 2003 года «Участок», затем последовали «Принцесса и нищий», «Есенин», «Невеста». Главную роль в фильме «Пленный» (2009 г.) режиссер Алексей Учитель отдал Юлии Пересильд, и она отлично справилась с поставленной задачей. В 2010 г. в прокат вышла новая картина Алексея Учителя «Край» с Юлией Пересильд в главной роли. Благодаря сотрудничеству со знаменитым режиссером, талантливую актрису, получившую престижные премии «Белый слон» и «Золотой орел», запомнили и полюбили зрители. А образ снайпера Людмилы Павличенко из «Битвы за Севастополь» сделал ее звездой первой величины. Затем последовали съемки в фильмах «Людмила Гурченко», «Золотая орда», «Зулейха открывает глаза», «Угрюм-река», всего в фильмографию Юлии Пересильд входит более 60 фильмов.

Талантливая актриса, красивая женщина, учредитель благотворительного фонда для детей «Галчонок» не может быть одинокой в личной жизни. Актриса признается, что с детства не дружила с девочками, а в трудные минуты не испытывает желания излить кому-то душу, а замыкается в себе вместо того, чтобы жаловаться подругам. Тем не менее много лет общается со своей школьной подругой из Пскова. Теплые отношения у Юлии сложились с актрисой Мариной Александровой. Чем ярче и заметнее загоралась звезда славы Юлии Пересильд, тем

активнее желтая пресса выдумывала романы за романами. После выхода фильма «Край» писали, что у нее близкие отношения с актером Владимиром Машковым, потом появились фото с миллионером Романом Абрамовичем, с которым они общалась на какой-то светской тусовке. И только спустя годы стало известно о тайной любви Юлии и Алексея Учителя. Они стали появляться на светских мероприятиях вместе. Пресса запестрила совместными снимками режиссера и актрисы. Учитель заявлял, что Пересильд просто является его музой. Но поводом для новых слухов послужило рождение в 2012 г. второй дочери у Юлии, в 2009 г. на свет появилась ее старшая девочка Анна. Все это оставалось на уровне слухов до 2017 года. В конце концов Юлия не выдержала и сделала сенсационное заявление: «Отец моих детей — Алексей Учитель. Он — хороший папа, который заботится о дочерях». К тому времени 69-летний режиссер развелся с женой. Алексей Ефимович приобрел для своей молодой возлюбленной квартиру, стоимостью 70 млн рублей. Главным в жизни Юлии считает заботу о семье. К отсутствию штампа в паспорте относится совершенно спокойно — ведь печать, по ее мнению, не гарантирует счастья.

Юлия признается, что Аня — «девочка-девочка» в розовых рюшах, а Маша всем рассказывает, что ее мама солдатка, и поет про «Батюню-комбата». «Откуда она такое услышала, не знаю, — смеется актриса. — Один ребенок вырос на фильме «Край» — я как раз была беременна Анькой. А Маше было четыре месяца, когда я начала сниматься в «Битве за Севастополь». Все ее детство прошло на «войне», и теперь она собирается в кадетское училище. Но я бы хотела, чтобы дочери пошли в творческую среду». Старшая дочка Анна занимается балетными танцами, посещает уроки вокала и даже сыграла маленькую роль в фильме «Черновик», где снималась ее мама.

Все свободное от работы время Юлия посвящает своим дочерям. Она не жалуется на нехватку времени, потому что для нее съемки это не работа, а творческий процесс, магия перевоплощения и волшебства, чему она отдает всю себя. «Я не люблю макияж в жизни, — признается актриса. — Мне очень нравится ощущение чистого лица, потому что в этом есть какая-то свобода, дыхание, легкость. Я себя прекрасно чувствую без макияжа. Я восхищаюсь женщинами, которые могут в шесть утра вставать и в полном боевом раскрасе выходить в город. Я совершенно другая, мне во всем нравится простота — что в одежде, что в макияже». Ее талант, естественную красоту, непосредственность и искренность игры ценят режиссеры. Сегодня карьера актрисы находится на взлете. В Израиле завершились съемки Павла Лунгина «Эсав», где Пересильд сыграла библейскую Сару. Не менее интересные роли достались ей в сериале «Конец сезона», «Две страны». Ждем выхода на экраны страны этих новых картин.

Подготовила Лилия ЕРОФЕЕВА

Из золушки в принцессы





**Н**едavno я вышел на заслуженный отдых. Нет, списывать себя, извините, в утиль пока не думаю: сил у меня еще ого-го, но годик-другой отпуска в тепле, сухости, при отсутствии пыли и тараканов, по-моему, еще никому не повредил. А теперь позволяйте рекомендоваться: «Неорганическая химия», учебник для студентов высших учебных заведений. Родился я без малого десять лет назад в издательстве «Высшая школа», что в Москве, на Неглинной, 29/14. Создатель мой, ныне, увы, покойный Гаврила Платонович Хомченко немало времени и здоровья потратил ради того, чтобы на тернистом пути к высшему образованию я стал спасительным куском хлеба для целеустремленных студентов, алчущих знаний.

Едва покинув типографию, я как молодой специалист был распределен в одну периферийную вузовскую библиотеку. Элитные места на полках читального зала были давно заняты, поэтому пришлось довольствоваться небольшим пространством на металлическом стеллаже в Абонементе, где до поры до времени я и простоял, глотая книжную пыль и «угощая» тараканов казеиновым клеем со своего корешка.

Справа меня теснил том под названием «Общая химия» Глинки — старый маразматик-зануда с его грамм-молекулами, ангидридами и питьевой содой, которую он называет «натрий углекислый кислотный». Слева немилосердно жал фольгант «Физическая химия» Никольского, источник студенческих кошмаров, считающий недоумком всякого, кто не знает вывода уравнения изобары химической реакции. А я — добрый и совсем не страшный.

«Ничего, брат-студент, все не так сложно. Вот я же смог выучить неорганику, и ты тоже сможешь, стоит лишь взяться», — эти слова Гаврилы Платоновича явственно читаются между моих строк.

Но вот наступил тот момент, когда из добрых рук библиотекаря переключался в потасканную студенческую сумку. Наконец-то у кого-то возникла потребность в моей информации, и я смогу прине-

сти пользу!

Но дальнейшие события энтузиазм мой охладил. Ну почему желаемое так часто не соответствует действительности?

Мой, с позволения сказать, педагогический дебют состоялся в общежитии.

О, упаси вас Бог попасть ту-

общем, студенты во мне видели кого угодно, только не друга и помощника, которым я так мечтал стать, и я поначалу сильно переживал из-за этого. А ведь то были еще цветочки...

Ягодки созрели на следующий год. Тогда на целые три сессионные недели я попал к

кинуть рабочее место. Приехав на сессию, заочники тратят отпущенное время на что угодно, только не на посещение обзорных лекций или читальных залов. Честно говоря, я не понимаю, как можно химию — глубоко прикладную науку — изучать заочно. А в общаге и открывать-то учебники уже дурной тон, тем более, читать их! Поэтому, едва попав в его комнату, я прямоком угодил под кровать, вместе с такими же бедолагами, как и сам. В качестве ножи. Сложили нас в стопку, сетку панцирную сверху приладили, и — понеслось... С каждым новым колебанием той сетки я испытывал сильнейшую боль, моя обложка все сильнее деформировалась, а листы все крепче слипались. Гостям тогдашнего арендатора, судя по их ритмичным воплям, вылетающим в крошечной тьме в такт со скрипами кровати, тоже было больно, но каждая из них почему-то соглашалась прийти еще. И скучные, жгучие, как серная кислота, слезы бессилия начинали сочиться с моих горемычных страниц, едва в комнате снова раздавался девичий голос... Слава богу, сессия кончилась, и истязатель книг и девушек просто вынужден был вернуть меня в библиотеку.

Следующая хозяйка, особа на первый взгляд весьма чистоплотная, открыла меня уже на второй день аренды. Я замер в сладостном ожидании: вот сейчас этот ясный взор коснется моих строчек...

А не тут-то и было! Ей потребовались только два листа с изложением принципа Лешателье, которые и были безжалостно вырваны ее холерными ручками прямо на экзамене. Разумеется, юная садистка и не подумала о том, чтобы, получив свой железобетонный «уд», вклеить эти листы обратно. И я вернулся на полку, став калекой.

Обидно, хоть в петлю... нет, хоть в печку лезь!

**Ш**ло время. Наступила эпоха рыночных отношений. Цены резко взлетели вверх, а понятия «талон» и «визитка» навсегда ушли в прошлое. В ларьках и магазинах появились первые признаки грядущего изобилия.



да! Повторить мой первый «выход в массы» не пожелаю ни Глинке, ни даже Никольскому! Первые два месяца я просто кормил тараканов в шкафу. Потом еще месяца три служил подставкой под чайник или сковородку. Иногда случалось поработать теннисной ракеткой и даже орудием борьбы (формат А5 и почти семьсот граммов чистого веса позволяли мне, попав в злые руки, наносить довольно ощутимые удары). В

одному заочнику.

Знаете, кто такие заочники? Это люди, перегруженные амбициями относительно высшего образования, но не обремененные трудолюбием и достаточным интеллектом, чтобы получать его на дневном отделении. Именно для них и появились в вузах отделения компенсирующего обучения, чьим «клиентам» дважды в год под видом сессии выпадает законный повод на несколько недель по-



Студент матфака Милютин, в квартире которого я оказался тихим апрельским вечером, находился в том подавленном состоянии, какому весной подвержен каждый, чьи сердечные порывы пока не нашли объекта приложения.

Каким образом, спросите, учебник химии попал к математику? Элементарно: студент-химик Бобкин, взяв меня в библиотеке, решил навестить приятеля, поскольку после стипендии пить в одиночестве пока не научился.

Милютин, как указывалось выше, страдал сердечной болью, которая, в отличие от зубной, анальгетиками, увы, не утоляется. Поэтому он охладил нестерпимый жар, создаваемый тлеющим в груди угольком, исключительно этанолсодержащими жидкостями.

— Вот, брат Бобкин, жизнью бьет ключом, причем газовым. И все по голове.

— Ты че, Миля, в философию полез? Вроде, пока рано. Скушай лучше огурчик да наливай ещё, — последовал ответ.

— Будем здоровы, друг! — Миля поднял стопку.

— И кто на сей раз? — бодро спросил Бобкин, занюхивая выпитое ржаной корочкой.

— Не зна-аю, — обреченно взвыл хмелеющий Милютин.

— Хорошее дело! Люблю ее, не знаю кого. Вот и все!

— Я тебя умоляю! Она тоже так говорит: «Вот и все!». В смысле, «ничего себе!». Подружка: «Я твои конспекты пока не верну, они мне нужны». Она: «Вот и все! Тогда завтра?». Подружка: «Нет, завтра тоже не верну, вечером я занята, переписать, стало быть, не успею». Она: «Вот и все!».

— Ну, а ты что? Заступился за нее или как всегда?

— Эх, брат Бобкин, как тут заступиться, если трамвай опять битком?

— О-о, поздравляю! — Бобкин уставился на бутылку. — Ты уже на трамвайную чиксу вскидываешься. Как интересно! И главное — свежо!

— Ты не прав: она — не чикса. Слышишь: она — не чикса. Извинись.

— Да ладно, извиняюсь, конечно. Но все равно, почему не познакомился? И чего ж в ней такого-то, если не секрет?

— Улыбка. Знаешь, она лучезарна, как... как этот весенний день, когда солнце превращает каждую частичку капели в алмаз.

— Неудивительно. Предыдущая «она», помнится, была ослепительна, как морозное зимнее утро, тоже, кстати, с алмазами. И сколько ты по ней сох? Дня три?

— Перестань ерничать! Только представь, как закатные лучи отражаются в глазах девушки крохотными драгоценными искорками...

— Представлю, не волнуйся. Так же, как рубины чьих-нибудь уст или сапфиры глаз, на которые ты, ювелир-любитель, вскинешься послезавтра в автобусе и вот так же штампованно будешь мне канючить. Думаешь, твоё нытьё поможет делу? — Бобкин разлил остатки спиртного по рюмкам. — Извини, друг, кто ж, как не я, тебе на это указать? Ну, ладно, давай: за «Вот и все!».

Выпив «на посошок», гость ушел, банально забыв меня на тумбочке.

Воскресным утром, которое, как известно, добрым не бывает, к сердечной боли моего нового хозяина (а впрочем, совершенно постороннего человека) добавилась головная. Отпиваясь капустным рассолом, он задался сакраментальным вопросом: «что делать?» И ни телевизор, ни магнитофон, ни пресловутое апрельское солнце, смеющееся над последними поползновениями упрямой зимы, не могли дать ему на него ответ.

Внезапный телефонный звонок вывел его из состояния похмельного транса.

Кто это? Бобкин? Родители?

— Можно с вами познакомиться? — раздался в трубке девичий голос.

— Со мной? Простите, вы кому звоните? — ошарашенный Миля поперхнулся воздухом.

— Как — кому? Вам! Хочу с вами познакомиться.

— А почему именно со мной?

— Скучно мне, — незримая собеседница тяжело вздохнула. — Сняла трубку и набрала наобум. Я всегда так делаю от скуки. Как вас зовут?

— А книжку почитать — не судьба?

— Я ее уже прочитала.

— А другую?

— И другую тоже. И вообще, все. Вы в каком классе?

— В восьмом, — честно ответил Миля, припомнив недавно окончившуюся педагогику. — А вы?

— Че так мало? По голосу не скажешь. А я — в десятом.

— Так вы, извините, в десятом что делаете? — Милютин сообразил, что это какая-то малолетка так оригинально справляется с гормональным штормом.

— Учусь, что ж еще-то?

— Ах, во-он оно как! — Миля попытался изобразить удивление. — А я в восьмом — классный руководитель. Уроки со скуки делать не пробовали? Наверно, вы — двоечница? Из какой вы, говорите, школы?

— Простите, — смущенная девушка повесила трубку.

Сделав то же самое, Милютин задумался. Правильно ли он поступил? Может, стоило подыграть собеседнице? Забить, извините, стрелку у ближайшего клуба и оторваться по полной... Незнакомка-то явно напрашивалась. Но Миля додумался до этого слишком поздно. Куря на балконе, он тупо пялился на группки молодежи, стекавшиеся к Нижнему парку. Чувство бессильной зависти в очередной раз стало наполнять его истерзанную душу. Согревал последнюю лишь недавний телефонный звонок. А что, если...

Тут его остекленевший взгляд остановился на моем потертом переплете. Осторожно, будто боясь получить химический ожог, он взял меня с телефонной тумбочки и открыл «Содержание». Что он там хотел найти для себя нужное? Для математика учебник химии никакой полезной информации не может содержать в принципе!

Глянув на передний форзац, Миля обнаружил прилепившийся туда пожелтевший бланк, на котором читатели указывали дату изъятия меня из библиотеки и свою фамилию. Последняя запись — «11.04.92» — была сделана его другом Бобкиным. Дрожащей левой рукой Миля снял трубку, а правой, зачем-то переключив диск, набрал эти шесть цифр — 110492.

— Але! — раздался приятный голос. Девичий, что не-

маловажно.

Молчание.

— Але, говорите же!

Звонивший поймал себя на мысли, что где-то его уже слышал, но сказать что-либо не решился.

— Ну, раз не хотите говорить, тогда не стоило и звонить, — обиженная девушка нажала рычаг. Стало быть, она не истеричка и не хамка, раз отреагировала так спокойно. Это, без сомнения, добрый знак.

Через десять минут, перекурив и еще глотнув рассола, Милютин снова снял трубку и набрал прежний номер.

— Але! — ответил все тот же приятный голос.

— Можно с вами познакомиться? — проговорил Миля.

— Вот и все! — последовал удивительный, просто ошеломляющий ответ, словно стрелой пронзивший и мозг, и сердце, и все прочие Милютинские органы...

Свадьба состоялась летом, в канун какого-то крупного праздника, кажется, Яблочного Спаса. Бобкин и я были самыми почетными гостями, ведь это мы подсказали Миле номер Аллочкиного телефона.

Милютинские друзья выкупили меня из библиотеки, перевязали алой ленточкой, подклеили уголки и преподнесли новобрачным. Я был принят ими как найденожителю подарок. С тех пор я отдыхаю здесь, на зеркальной полке серванта, опираясь на две бутылки шампанского «Советское полусладкое», скрепленные такой же алой лентой. Молодые супруги всегда представляют меня своим гостям и, таинственно понизив голос, рассказывают им о той роли, какую я сыграл в деле формирования новой ячейки общества. Гости, разумеется, удивляются, не верят, обязательно просят показать судьбоносную Бобкинскую запись, да я и сам, честно говоря, до конца не уверовал еще во все случившееся. Вот и думаю теперь о превратностях судеб людских и о той роли, которую в них может сыграть обыкновенный учебник.



# ЛЕЧЕНИЕ РЫБОК СОЛЬЮ

**Я слышал, что многие заболевания аквариумных рыбок можно лечить с помощью соли. Как правильно это делать?**

**Л**ечение рыбок солью широко применяется многими аквариумистами. Соль является общедоступным продуктом, поэтому использовать солевые ванны в аквариуме может каждый. Но, чтобы лечение приносило результат, важно разобраться, как правильно проводить эту терапию.

## ПОКАЗАНИЯ

Солевые ванночки положительно влияют как на здоровье отдельных обитателей аквариума, так и на его экосистему в целом. Их действию поддаются внешние бактериальные инфекции и многие паразитарные заражения аквариумных рыбок. Показания к применению: гиродактилез, гиоз, бранхиомикоз, диплозооноз, дактилогироз, лепидортоз, колуменариоз, плестофороз, сангвиникоз, сапролегниоз, тетраонхоз, хилодонеллез, триходиниоз, ихтиофтириоз, кистиоз и эктопаразиты.

Если рыбки заболели, то не всегда стоит прибегать к лечению именно солью. Иногда достаточно будет изменить параметры воды (жесткость, кислотность, температуру) или проверить исправность приборов (фильтр, аэратор), чтобы устранить проблему. Только в случае, если эти меры не принесли результата, можно приступать к использованию солевых ванночек.

## СИМПТОМЫ ДЛЯ ПРИМЕНЕНИЯ СОЛЕВЫХ ВАННОЧЕК

**Н**ачинать лечение рыбок солью целесообразно если:

- рыбы начинают чесаться о грунт и листья растений;
- на их теле становится заметной беловатая или серо-голубая слизь;
- тело или плавники обсыпаны мелким сероватым либо золотистым песочком;
- плавники рыб постоянно сжаты, они не расправляют их даже когда пытаются быстро плыть;
- рыбы держатся у поверхности воды вблизи распылителя воздуха;
- живородящие рыбки совершают всем корпусом характерные колебательные движения из стороны в сторону, а лабиринтовые — вперед-назад.

## КАКУЮ СОЛЬ МОЖНО ИСПОЛЬЗОВАТЬ?

Соль для проведения лечебных ванночек можно использовать как поваренную, так и морскую. Обязательное требование — отсутствие любых добавок в ней. Поэтому ни в коем случае нельзя применять йодированную соль и другие ее дополненные сорта.

Лучше всего использовать виды грубого помола в кубиках или крупных кристаллах.

## ПРАВИЛА ПРОВЕДЕНИЯ

**П**ри лечении аквариумных рыбок солью главное — правильно подоб-

рать дозировку и соблюдать несколько важных правил.

- Проводить терапию необходимо только в отдельных резервуарах (отсадниках), а не в общем аквариуме. Так здоровые рыбки не будут подвергаться ненужному влиянию соли, а заболевшие испытывают лишь кратковременное ее действие. Важно, чтобы температура воды в отсаднике не отличалась от температуры воды в основном аквариуме более чем на 2°.
- Проводить лечение необходимо только в отстоянной воде.
- Концентрация соли в лечебном водоеме не должна превышать 3%. Оптимальным вариантом будет 2% для заболеваний средней и малой тяжести. Продолжительность процедуры — не более 20 минут.
- Для лечения многих паразитарных болезней достаточно проводить процедуру в течение 15 минут в 1,5-2% растворе соли.
- Солевые ванночки нельзя проводить каждый день. Их следует использовать через день или раз в три дня. В среднем понадобится от 3 до 10 процедур.
- После лечения рыбок нельзя сразу саживать в общий водоем. Нужно постепенно добавлять в резервуар новую воду, уменьшая концентрацию солевого раствора.

## ДОЛГОСРОЧНЫЕ ВАННОЧКИ

В некоторых случаях для лечения рыбок можно применять и долгосрочные солевые ванночки (1,5-2 недели). Такая терапия отлично подходит для живородящих видов, цихлид, карпозубых и золотых рыбок. Соль в лечебный резервуар в этом случае следует добавлять из расчета 1 ч. ложка на литр воды. Но проводить такие ванночки можно только в тех водоемах, где нет растений.

Имейте в виду, что нельзя держать рыбок больше двух недель в солевом аквариуме, так как у них могут возникнуть проблемы с почками.

## КАКИМ РЫБКАМ ПОДХОДИТ?

Легко переносят лечение солью цихлиды, радужницы, меченосцы, петилии, гулли, анциструсы, лорикариевые. Не любят соль суматранские барбусы, молодняк лабиринтовых рыб, сомовидные, харациновые и рыбки без чешуи, например, боии. Их предельная доза — 2 г на литр.

Некоторые виды аквариумных рыбок вообще не могут находиться в подобных растворах. К ним относятся: каламоихты, торакакумы, коридорасы, лорикариды, анциструсы, птеригоплихты, барбусы.



## Дамы, посмеемся!

— Софочка, это правда, что ваш брат все еще сидит в тюрьме за кражу?

— Нет. Его досрочно выпустили за хорошее поведение!

— Представляю, как вы им все гордитесь.

— Закурить... не найдется?

— Я — боксер... и два дня назад вам уже объяснял, что не курю.

— Извините, глаз заплыл, не узнал. Богатым будете...

— Звонок дочери отцу:

— Папуля! Можешь меня поздравить, я замуж вышла!

— Ничего не знаю! Как стемнеет — сразу домой!

На почте мужик с загипсованной рукой просит женщину написать на открытке текст поздравления и адрес. Женщина выполняет просьбу и спрашивает, может ли она еще чем-либо помочь. Мужик снова дает ей ту же открытку и говорит:

— Да, конечно. Допишите, пожалуйста, в постскрипту: «Извиняюсь за отвратительный почерк и орфографические ошибки».

Объявление в баре: «Посетителей, выпивающих с целью забыть свои проблемы, просим оплачивать спиртное вперед».

— Это служба спасения?!

— Да.

— У меня в квартире шаровая молния!!!

— В комнате?

— Нет, на кухне...

— Рядом с окном?

— Была около плиты...

— А сейчас?

— За столом сидит... Кофе пьет...

Происшествие. Толпа зевак окружила плотным кольцом пострадавшего.

Репортер, испробовавший все, чтобы «прорваться» и начать репортаж, решается на риск и кричит: «Отойдите! Пострадавший — мой отец!»

Все смеются и отходят. На асфальте лежит осел.



# СКАНВОРД

Составил Валерий РУЧИЙ

№ 10

... свинье не товарищ				Туловище		Сушилка для волос	Норма платы за услуги	..., надежда, любовь	Второй завтрак	Стержень внутри карандаша
Внушаемый сон	Латук		Шарики из мясного фарша							Связь, близкие отношения
						Наем имущества				
Самый красивый бог	Вечеринка артистов		Внутреннее чутье		«Крышка» на кармане					Дерево с прямыми листьями
След, отпечаток						Щеголь		Страна в Южной Америке		
		Пустышка младенца		Партия в карты					Плетеный половик	
Кусочки мяса в соусе	Русский танец					Подъемник в доме	Видит око, да ... неймет	Личинки рыб	Актёр Роберт де ...	Триумфальные ворота
	Местность без гор и холмов		Драгоценный камень					Путь, дорога		
							... вечера мудренее			Средства для ухода за кожей
	Мужской купальник	Сторона света		Эскиз, черновик						
					... Бунин	Магазин лекарств	Часть пьесы		Перемеется — ... будет	
	Пушной зверь	Семь бед — один ...				Мазь				Ритмичный танец
			Фирменное блюдо Демьяна	Прозвище		Трава с лечебным корнем	Музыкальное приветствие			
Сдоба с изюмом	Одежда древних римлян						Ткань для блузок, платьев			
				Кукуруза				Нота		
Бобовое растение	Екатерина в детстве				Столица на берегу Даугавы					Пленник Снежной Королевы

Ответы на сканворд № 9. По горизонтали: риск, Наталья, ясли, бисер, мадам, опт, пирог, Парнас, капот, апорт, Твен, решето, вампир, плюмаж, люмбаго, тенор, раж, ликер, ядро, туман, мулине, удав, страх, нон, гора, ноша, южанин.

По вертикали: стопа, пестик, Эдита, дебют, снимок, меломан, агат, сани, ухо, стыд, жок, апогей, ретина, климат, руно, ревю, меню, рябина, тамада, апломб, нуга, Сосо, пари, дон, креп, фи́га, сари, ртуть, рожь, ван.



# на первое полугодие 2022 года

(цена без почтовых услуг)



Наши индексы  
в каталоге «Почта  
России»

**П2181** —

«Веста-М» —

31 рубль (1 месяц) —  
186 рублей (6 месяцев)

**П2194** —

«Веста-М. Здоровье» —

25 рублей (1 месяц) — 150 рублей (6 месяцев)

**П5293** — комплект

«Веста-М.» + «Веста-М. Здоровье» —

50 рублей 50 копеек (1 месяц)

— 303 рубля (6 месяцев)



Наш индекс  
в интернет - каталоге  
печатных изданий  
«Пресса России»

**51182**

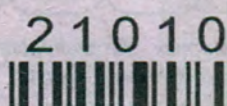
«Веста-М» —

31 рубль (1 месяц)  
186 рублей (6 месяцев)

ISSN 1818-7684



9 771818 768369



21010

Оформить подписку  
на газету «Веста-М»  
можно, не выходя из  
дома, через Интер-  
нет-магазины  
на сайте <https://podpiska.pochta.ru/>

ПОЧТА  
РОССИИ



В строке «Поиск» на-  
пишите «Веста-М».

Выберите период, в  
течение которого же-  
лаете получать газе-  
ту.

Заполните строки  
«Адрес» и «ФИО».

В графе «Доставка»  
выберите, где Вам  
удобней получать га-  
зету.

Выберите способ оп-  
латы.



ЭЛЕКТРОННЫЕ ВЕРСИИ ПЕЧАТНЫХ ИЗДАНИЙ

А также можно чи-  
тать газету он-лайн  
(электронную вер-  
сию) 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, под-  
писывайтесь на сай-  
те, а читайте на iPad.