



# ВЕСТА<sup>®</sup> *elle*

16+

ЕЖЕМЕСЯЧНОЕ ИЗДАНИЕ ДЛЯ ЖЕНЩИН

Февраль

№ 2 (309) 2021



## Ежемесячное издание для женщин

Учредители:

Костына А.В. и Костына М.И.

Издатель:

ООО Издательство «Веста-М»

394030 г. Воронеж,

ул. Средне-Московская, 32

Издание зарегистрировано  
в Комитете Российской Федерации  
по печати. Рег. № 014813  
от 15. 05. 1996 года.

## Главный редактор КОСТЫНА

Марина Ивановна

Адрес редакции:

г. Воронеж,

ул. Средне-Московская, 32

Для почты:

394000, Воронеж, а/я 537

Телефон редакции:

(473) 251-22-13

Факс: (473) 251-22-13

E-mail: info@vesta-m.vrn.ru

Наш сайт: vesta-m.info

Присланные по почте рукописи не  
рецензируются и не возвращаются.

Редакция в переписку с читателями не  
вступает.

Мнение авторов не всегда совпадает с  
мнением редакции.

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

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

Директор

по распространению

Галина СТАРОДУБЦЕВА

Телефон (473) 235-59-75

Номер подписан в печать:

19 января 2021 г.

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

Дата выхода 30 января 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 № 73.

Тираж 102450 экз.

Цена свободная.

Подписной индекс  
в каталоге «Почта России» —  
П2181.

На первой странице — Ольга  
г. Северодвинск

## 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:

### КОСМЕТИКА

- Добавьте ретинола. ● Лаймовая красота.
- Суперскраб для любого типа кожи.
- Несколько хитростей макияжа.
- Рисуйте аппликатором.
- Никакого дополнительного блеска.
- Кожа меняет тип.

### САЛОН КРАСОТЫ

- Коже головы — особое внимание.
- Датская коса с пучком. ● Хвост с «ракушкой».
- Термозащитные средства обязательны.
- Домашний антистатик.
- Частота мытья зависит от типа кожи головы.
- Маски для волос.

### УХОД ЗА ТЕЛОМ

- Целебные ванны Клеопатры.

### ВАШЕ ЗДОРОВЬЕ

- Народные средства при лечении суставов, дисбактериоза, ревматизма, воспаления нерва, головокружения, герпеса, от камней в почках.
- Зеленая аптека: бадан толстолистный.
- «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

- Объемный свитер, жакет со жгутами, жилет, жакет с косами, связанные на спицах; накидка, связанная крючком.
- Детали создают образ. ● Забавные человечки.
- Признавайтесь в любви.

### ВАШ СТИЛЬ

- Модная полоска и клетка. ● Рубашки.
- Такие разные жилеты.

### К ВАШЕМУ СТОЛУ

- 20 замечательных рецептов.

### ЭТИКЕТ

- Чайные традиции.

### ЭТО ИНТЕРЕСНО

- Танцуйте вместе! ● Мифы об алкоголе.

### ИНТЕРЬЕР

- Как спрятать батарею.

### ВАШ САД

- Лунно-солнечный календарь цветовода на 2021 год.

### МОЛОДОЙ МАМЕ

- Белье не гладить. ● Развивающие игры.

### ПОЗНАЙ СЕБЯ

- Гороскоп с 15 февраля по 15 марта.
- О чем расскажут украшения.
- Тест. Есть ли у вашего романа будущее?

### ПРАВОСЛАВНАЯ СТРАНИЦА

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

### БРАТЯ НАШИ МЕНЬШИЕ

- Как убрать шерсть животных.
- Жизнь волнистого попугая.
- Кошачье разочарование.
- И кошки болеют СПИДом.
- Сколько лет домашнему питомцу?

### АХ, ЭТИ ЗВЕЗДЫ!

- Браки и разводы в День святого Валентина.
- «Железная леди» и брутальный мужчина отечественного телевидения.

### ПРОСТО ПОЧИТАТЬ

- Светлана Гребенщикова. Мирись, мирись...

### НА ДОСУГЕ

- Сканворд. ● Анекдоты.

## Читайте в следующем номере:

- Экспресс-маски для волос. ● Худеем по-разному. ● Как ужить со свекром.
- Масленица — пора печь блины. ● Полезные специи. ● Фигура зависит от... мужчины.
- Пальто и платья для весны. ● Вязаные салфетки в интерьере.
- Праздничный наряд из палантина. ● Нестареющий пэчворк.
- Косметический календарь на 2021 год. ● И многое другое.



## ГОЛОДНЫЙ ВОДИТЕЛЬ — ОПАСЕН

**Д**орожно-транспортные происшествия — бич любой современной страны. Ежегодно на дорогах гибнет несколько сотен тысяч человек, а работники транспортной полиции ищут способы, как снизить эту неумолимо растущую статистику. Недавние исследования, проведенные дорожной полицией нескольких стран мира, дали интересные результаты. Оказывается, в аварийные ситуации чаще попадают на голодный желудок. У водителей, которые плохо позавтракали, снижена реакция. Они не только неадекватно реагируют на быстро меняющуюся дорожную обстановку, но зачастую проявляют агрессию и склонны к принятию необдуманных решений.

Также выяснилось, что перед вождением опасно не только недоедать, но и недосыпать. В «группу риска» попадают люди, которые мало спят, то есть меньше своей обычной нормы. Такие «соны» попадают в аварии вдвое чаще, если садятся за руль в течение часа после пробуждения.

Еще один фактор, провоцирующий дорожные происшествия, это регулярное употребление напитков с кофеином. Эксперты провели исследование, в ходе которого изучили данные свыше 3 тысяч водителей грузовиков, 1,5 тысячи из которых ежедневно выпивали хотя бы один напиток с кофеином, а другие — пять и более таких напитков в день. Общее состояние здоровья у членов второй группы оказалось значительно хуже, а скорость реакции и концентрация внимания, необходимые любому водителю, снизились в несколько раз.

Так что, если хотите ездить безопасно, откажитесь от напитков с кофеином, недосыпайте, а также не садитесь за руль на голодный желудок.

## ПОМАДА ПРОТИВ... КРИЗИСА

**В**о времена Великой депрессии в Америке в 30-е годы прошлого века на фоне значительного сокращения спроса и падения промышленного производства, продажи косметики, наоборот, увеличились. Этот феномен получил название «эффект губной помады». Затем в сложные для экономики времена эта закономерность повторялась и в других странах, например в Японии после кризиса 1990-х годов и в США после трагедии 11 сентября. Настоящий бум продаж декоративной косметики происходил и в послевоенной Франции.

Эксперты, занимающиеся изучением этого явления, так объясняют происходящее. В кризисное время нарастает психологическая напряженность, причем, наиболее уязвима к ней именно прекрасная половина человечества. И в то время как крупные покупки (например, дорогая сумка или обувь) становятся недоступны, потребители, стремясь порадовать себя, переключаются на приятные и необременительные для кошелька мелочи, вроде косметики. Особой популярностью у женщин в периоды экономической нестабильности пользуется помада ярко-красного оттенка, потому что она позволяет им почувствовать себя увереннее.

## СПАРТАНСКИЙ ОБЫЧАЙ

**В** Древней Спарте девочки воспитывались почти так же, как мальчики. Во всей Греции не было женщин крепче и энергичнее их.

Физическое воспитание юных спартанок было важно, чтобы их будущие дети были крепки телом, а сами матери могли легко перенести беременность и роды. Занятия спортом — бегом, борьбой, стрельбой из лука, метанием диска и дротика — было обязательным для них. Кроме того, спартанки должны были уметь сражаться с оружием в руках, ведь на них могли напасть захватчики, когда спартанские мужчины будут на войне. Так что не слишком далеки от истины были те, кто называл спартанок амазонками. При этом спортивные тренировки не превратили женщин Спарты в некое подобие современных культуристок. Наоборот, они слыли самыми красивыми женщинами в Греции.

Но, пожалуй, самым главным видом спорта была борьба. В ней женщины соревновались не только друг с другом, но и с мужчинами. Широко известен один спартанский обычай. Юноша вызывал на единоборство понравившуюся ему девушку. Проигравшая становилась женой победителя. А это давало женщинам дополнительный стимул к занятиям борьбой, чтобы избежать брака с немилым. А любимому или приглянувшемуся мужчине всегда можно было поддаться.

## О ЖЕНСКОМ СЧАСТЬЕ

**К**аждой женщине хочется семейного счастья и любви, не угасающей с годами. Российские ученые выяснили, что нужно делать для этого. Исследования британских психологов показали: чтобы жить вместе долго и счастливо, супругам необходима романтика. Они вывели своеобразную формулу счастья:

- нежные объятия и поцелуи — 4 раза в день;
- романтические прогулки — 2 раза в месяц;
- знаки внимания (цветы, сладости и другие приятные мелочи) — 2 раза в месяц;
- романтический ужин дома — 1 раз в месяц;
- совместное посещение театра, кино, ресторана — 1 раз в 2-3 месяца.

## ПОТЕРЯТЬ ГОЛОВУ ОТ ЛЮБВИ

**П**о мнению английских ученых, первые месяцы влюбленности снижают умственный потенциал как мужчин, так и женщин. Сканирование мозга у нескольких десятков добровольцев показало, что области, ответственные за запоминание и концентрацию внимания, делались менее активными, когда обследуемому показывали фотографию любимого человека. Говоря простым языком, влюбленный человек начинает думать своим сердцем, а не головой. Не зря же говорят, что людям свойственно терять голову от любви.

И все же ученые считают, что любовь — это универсальное чувство. Исследование показало, что наличие любимого человека помогает избавиться от стресса, предотвратить депрессию и сделать нас намного счастливее.







## ДАТСКАЯ КОСА С ПУЧКОМ

Если правильно заплести косы и сформировать пучок, можно сделать очень красивую прическу, достойную украсить женскую головку даже в праздник.

- Разделите волосы на прямой пробор до макушки.
- С каждой стороны от пробора выделите по две пряди и заплетите из них датскую косу (она похожа на обычную, только прядки идут не снаружи внутрь, а, наоборот, изнутри наружу). Каждую косу закрепите тонкой прозрачной резинкой в районе середины затылка, затем соедините их и завяжите из всех волос хвост.

- Когда будете завязывать его, сделайте один оборот резинки, на втором обороте протолкните сквозь резинку волосы только до половины длины. Третьим оборотом разделите полученную петлю волос пополам.

- Пальцами сформируйте рыхлый пучок, состоящий из отдельных прядок. Торчащие кончики волос пропустите через петельку прядок и спрячьте под волосы.

Прическа удивительно проста в исполнении, не требует ничего, кроме умения плести косу и нескольких резинок, а выглядит как затейливая свадебная укладка, особенно если вы оставите у лица тонкие прядки с каждой стороны.

## ХВОСТ С «РАКУШКОЙ»

Даже обычный хвост можно превратить в запоминающуюся прическу, причем для этого даже особого умения не требуется.

- Разделите волосы на прямой пробор до макушки, а на затылке просто разберите волосы на равные части, не проводя пробора.

- Из одной половины волос завяжите низкий хвост.

- Второй половиной волос оберните резинку хвоста несколько раз, чтобы получилась «ракушка». Старайтесь максимально сместить хвост к середине. Кончики волос, обертывающих хвост, пропустите под резинкой и закрепите шпильками или невидимками.



## ТЕРМОЗАЩИТНЫЕ СРЕДСТВА ОБЯЗАТЕЛЬНЫ

Летом многие предпочитают сушить волосы естественным путем, в жаркую погоду они высыхают очень быстро. Совсем другое дело зимой. В ход обязательно идет фен, а значит и так страдающие волосы подвергаются дополнительному негативному воздействию. Именно поэтому эксперты не просто советуют, а настоятельно рекомендуют сушить волосы только нанеся предварительно термозащитное средство. Можно выбрать такое, что можно наносить прямо на влажные волосы, это ускорит процесс сушки и укладки.



## КОЖЕ ГОЛОВЫ — ОСОБОЕ ВНИМАНИЕ

Обычно пишут о том, как следует ухаживать за волосами зимой, как их надо беречь от мороза и ветра, и очень редко кто также подробно рассказывает об уходе за кожей головы. И это при том, что понижение температуры воздуха всего на 1 градус снижает выработку кожного жира на 10 %. А ведь кроме него кожу зимой ничего не защищает, особенно если вы не носите шапку. Если температура падает до минус 8, сальные железы вообще перестают работать, и кожа остается совершенно беззащитной. Именно поэтому питание кожи головы в холодное время года важно.

Зимой надо делать маски, которые будут поддерживать в первую очередь кожу головы, а не волосы, потому что никогда не будет красивых и сильных волос, если кожа головы не в порядке. Выбирайте те рецепты масок, где состав надо сначала наносить на кожу, а потом распределять по волосам, и делайте такие маски не реже 1 раза в неделю.





## ЧАСТОТА МЫТЬЯ ЗАВИСИТ ОТ ТИПА КОЖИ ГОЛОВЫ

Тема о том, как часто следует мыть голову, самая проблемная и вызывает множество споров. В конечном итоге специалисты пришли к выводу, что волосы нужно мыть по мере их загрязнения, а не устанавливать определенные сроки, ведь волосы и кожа головы у всех разные.

**Н**апример, если у вас жирная кожа, излишки кожного сала за день смешаются со стайлинговыми средствами и покроют кожу таким щитом, который нарушит кровообращение, снабжение фолликул кислородом, закроет поры кожи. Если вы не будете мыть голову в течение нескольких дней, нарушение питания и дыхания волос приведет к их выпадению. Поэтому обладательницам жирной кожи головы следует мыть голову часто.

И помните, что обращать внимание следует прежде всего на жирность кожи головы, потому что волосы зимой могут быть гораздо суше, чем обычно.

Кстати, ежедневное мытье показано также тем, кто каждый день укладывает волосы, используя много стайлинговых средств. Они, оседая на коже, нарушат питание, дыхание и кровообращение независимо от того, какого типа у вас кожа.

## ДОМАШНИЙ АНТИСТАТИК

Если ваши волосы под шапкой постоянно электризуются, не торопитесь покупать специальный антистатик. Вы можете приготовить его сами.

**С**режьте 2 нижних листа алоэ, вымойте, разрежьте на кусочки, залейте чистой или кипяченой холодной водой и оставьте в воде на сутки в прохладном темном месте. Затем перелейте процеженный настой в бутылочку с пульверизатором и сбрызгивайте настоем волосы перед укладкой.

Если у вас дома нет алоэ, добавьте в 100 мл воды 5-6 капель аптечного сока алоэ. Обладая смягчающим эффектом, алоэ отлично справляется со статическим электричеством.



## ЛЬДА НЕ БУДЕТ

Все советуют для зимнего ухода в основном увлажняющие средства, но не будет ли от них вреда? Я живу в месте, где зимы суровые и морозные, нужно ли мне пользоваться увлажняющими средствами?

**К**онечно нужно. Вы напрасно волнуетесь, они не превратятся на ваших волосах в лед. Производители добавляя в свои увлажняющие средства такие ингре-

диенты, чтобы средство впитывалось очень быстро и не портило волосы на морозе. Главное, не выходить на улицу с недосушенными волосами. А если учесть, что для полного высыхания волосам средней густоты и средней длины требуется не менее 2 часов, что даже после сушки феном им нужно еще минут 20-30, чтобы досохнуть окончательно, то мытье головы и сушку зимой лучше перенести на вечер.



## ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ КОЖИ ВАШЕЙ ГОЛОВЫ

Маски, предназначенные для кожи головы, обычно не держат дольше 30 минут, обычно достаточно 10-15 минут. Их не надо наносить на волосы специально, но если состав остался, нанесите его на волосы, ничего плохого для них не случится, просто маска вряд ли успеет хорошо подействовать на волосы за такое короткое время. Маски для кожи головы желательно наносить под шапочку для душа, укутывать их полотенцем нет необходимости.

### КОФЕЙНАЯ МАСКА

**С**варите чашку крепкого кофе, добавьте в него 1 ст. ложку меда и столько же крахмала. Все перемешайте и нанесите на кожу головы массирующими движениями, чтобы частички кофейной гущи подействовали как легкий скраб, оставьте маску на 30 минут, затем смойте теплой водой.



### САХАРНАЯ МАСКА С МАСЛОМ

**Д**обавьте к 2 ст. ложкам растительного масла 1 ч. ложку репейного или миндального масла и 1 ст. ложку с горкой сахара, перемешайте, подогрейте до теплого состояния на водяной бане, нанесите массирующими движениями на кожу головы, через 10 минут вымойте голову шампунем.



### БАНАНОВАЯ МАСКА

**С**мешайте мякоть 1 банана с оливковым маслом, соком лимона и медом, взятymi по 1 ч. ложке. Нанесите маску на кожу головы, а через 10 минут вымойте голову шампунем.



### МАСКА ИЗ АВОКАДО

**С**мешайте в блендере мякоть авокадо и 1-2 ст. ложки теплой кипяченой воды, чтобы получилось достаточно жидкое пюре, добавьте 1 ч. ложку растительного масла (если кожа головы жирная, масло можно не добавлять), нанесите маску на кожу головы, а через 20 минут вымойте голову шампунем.



### КЕФИРНАЯ МАСКА

**Д**обавьте к 2 ст. ложкам кефира 1 ст. ложку сока лимона, перемешайте, нанесите на кожу головы, а через 30 минут смойте маску теплой водой.

Подготовила Софья ОЛЕЙНИКОВА



## НИКАКОГО ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО БЛЕСКА

Обладательницам жирной кожи лучше выбирать тональные средства и пудру без мерцающих частиц и отказаться от порошковых бронзантов.

**В**се эти средства придают коже блеск, а жирной коже достаточно и своего блеска. Особенно некрасиво они смотрятся на потной коже и при дневном освещении. Если вам нравятся шиммеры и бронзанты, используйте их для вечернего и парадного макияжа.

## КОЖА МЕНЯЕТ ТИП

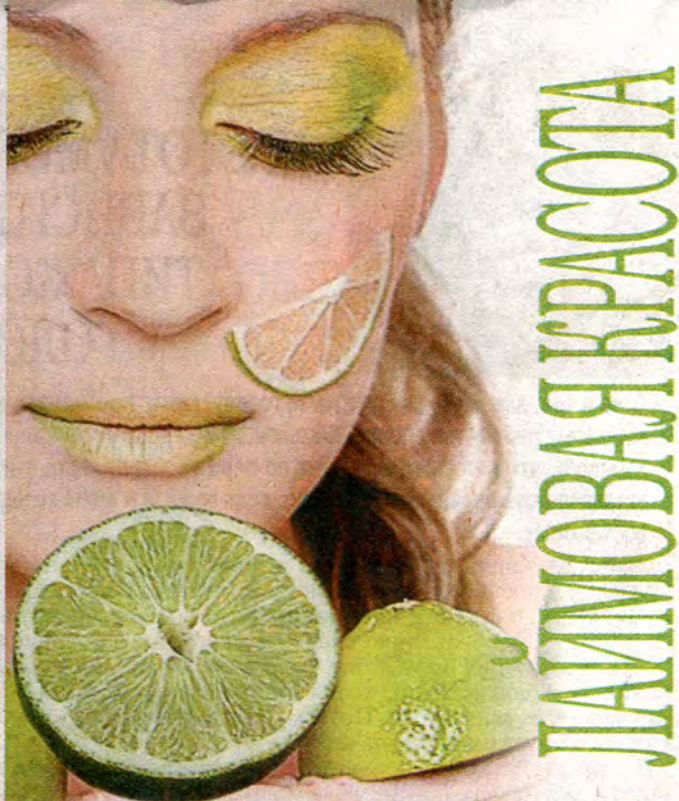
Я уже далеко не подросток и уже много лет у меня нормальная кожа, даже в Т-зоне участки почти не жирные. Но на четвертом десятке кожа вдруг стала менять свой тип. Стали отчетливо видны поры, кожа постоянно блестит. Макияж плывет. Неужели так теперь будет всегда? А главное, в чем причина?

**О**бычно в зрелом возрасте кожа редко меняет свою жирность, причем, чаще всего в обратную сторону, со временем становится более сухой. Но есть одна причина, которая могла привести Вас к такому состоянию кожи. Это следы пережитого длительного стресса. Скорее всего, Вы довольно долго жили в этом состоянии, и Ваши гормоны стресса стали вырабатывать больше кожного секрета, они могут даже вызывать появление белых угрей. Подумайте, что можно изменить? Если ваша жизнь изменится в лучшую спокойную сторону, жирность кожи может вновь вернуться к прежнему состоянию. Постарайтесь изменить свою жизнь так, чтобы привести свое тело и разум в состояние покоя.

## СУПЕРСКРАБ ДЛЯ ЛЮБОГО ТИПА КОЖИ

Один из самых эффективных скрабов легко сделать в домашних условиях. Смешайте равное количество морской соли и сахара. Добавьте к ним мед и кокосовое масло, чтобы получилась не слишком густая паста. Вот и все.

**Н**о у этого скраба есть секрет, его состав можно варьировать в зависимости от потребностей кожи. Если она жирная и на ней много черных точек, приготовьте более густую пасту, увеличив долю соли и сахара. Если коже требуется больше увлажнения — положите больше меда, если питания — кокосового масла. Такой скраб можно использовать дважды в неделю.



Все знают, что во многие маски добавляют лимонный сок, поэтому кажется, что лайм, который так похож на лимон, в масках ни к чему. Но есть замечательные рецепты масок, в состав которых входит лайм.

Поскольку сок лайма, который в основном используется для косметических масок, достаточно агрессивен к коже, его лучше не использовать, если у вас чувствительная кожа и с осторожностью — для сухой кожи. Маски с лаймом отлично омолаживают кожу, убирая верхний слой клеток, поэтому в жаркую погоду использовать такие маски нельзя, чтобы не нанести вреда коже, которая после таких масок становится уязвима для солнечных лучей. Используйте для масок исключительно свежевыжатый сок и, на всякий случай, сделайте пробу на аллергию на коже сгиба локтя. Сок лайма более аллергенный, чем лимонный.

## ДЛЯ НОРМАЛЬНОЙ КОЖИ

**Д**обавьте к 1 ч. ложке жидкого цветочного меда, если у вас нет на него аллергии, 5 капель сока лайма и нанесите на кожу лица. 2-3 минуты разглаживайте состав на коже по массажным линиям, затем оставьте на 5 минут и смойте прохладной водой.

Маска отлично освежает и осветляет кожу.

## ДЛЯ СУХОЙ КОЖИ

**С**мешайте по 1 ч. ложке сока лайма и овсяной муки, добавьте желток, размешайте и нанесите на кожу лица в несколько слоев. Через 10 минут смойте маску сначала теплой, затем прохладной водой.

Маска питает, освежает и слегка отбеливает кожу.

**С**мешайте по 1 ч. ложке сока лайма и оливкового масла, добавьте 1 ст. ложку жирного мягкого творога, перемешайте и нанесите на кожу лица и шеи, оставьте на 15 минут, затем смойте водой комнатной температуры.

Маска разглаживает, освежает и питает кожу.





## ДЛЯ ЖИРНОЙ КОЖИ

**С**мешайте по 0,5 ч. ложки сока лайма и огуречного сока. Нанесите смесь на кожу на 15 минут, затем смойте прохладной водой.

**Маска убирает жирный блеск и сужает поры.**

**В**збейте яичный белок, добавьте к нему 0,5 ч. ложки сока лайма, еще раз взбейте. Наносите маску послойно, давая предыдущему слою слегка подсохнуть на коже. Когда пройдет 5 минут после нанесения последнего слоя, смойте маску прохладной водой.

**Маска сужает поры и подтягивает кожу.**

## ДЛЯ УВЯДАЮЩЕЙ КОЖИ

**С**мешайте по 1 ч. ложки сока лайма и моркови, добавьте 1 ст. ложку простокваши, перемешайте и загустите рисовой мукой. Нанесите маску на кожу лица и шеи на 15 минут, затем смойте теплой водой. Делайте такую маску 3 раза в неделю.

**Маска подтягивает кожу, разглаживает мелкие морщинки.**

**Д**обавьте к 2 ч. ложкам оливкового масла 0,5 ч. ложки сока лайма. Взбивайте, пока смесь не станет мутной, затем нанесите ее кистью на кожу в несколько слоев. Через 30 минут смойте маску теплой водой.

**Маска питает и тонизирует кожу.**

## МАСКИ-ПИЛИНГИ

**В**ыдавите на спонж или ватный диск немного сока и нанесите его на очищенную кожу лица, когда слой подсохнет, нанесите еще один. Через 15-20 минут, когда сок полностью высохнет, а кожа будет слегка стянутой, тщательно смойте сок холодной водой.

**Маска омолаживает и отбеливает кожу, удаляет блеск, сужает поры. Она больше подходит для жирной и комбинированной кожи.**

**ВНИМАНИЕ! Не допускайте попадания сока на губы и в глаза!**

**С**мешайте по 1 ч. ложке натурального йогурта и меда, добавьте 1,5 ч. ложки сока лайма, перемешайте и загустите кукурузным крахмалом.

Нанесите маску на кожу и массируйте легкими движениями 1-2 минуты, затем смойте чуть теплой водой.

Это мягкий скраб, который разглаживает и освежает кожу, он подходит для нормальной и сухой кожи.

**С**мешайте 2 ч. ложки сока лайма, 1 ст. ложка сахара, добавьте в смесь столько живого нефilterованного пива, сколько понадобится для получения густой пасты. Массажными движениями нанесите скраб на кожу лица, затем умойтесь теплой водой.

**Маска мягко удаляет отмершие клетки, насыщая кожу витаминами. Больше подходит для увядающей кожи.**

## ЛОСЬОНЫ С ЛАЙМОМ

**С**мешайте для лосьона в равных частях сок лайма, глицерин и миндальное масло. Используйте для ежедневного протирания нормальной, сухой и увядающей кожи вечером после удаления макияжа.

**Лосьон увлажняет и питает кожу.**

**П**орежьте 1 лайм кольцами и залейте водкой, чтобы колечки лайма были ею покрыты. Закройте крышкой и поставьте в темное место на 10 дней. Используйте лосьон после утреннего умывания для жирной кожи.

**Лосьон убирает жирный блеск и сужает поры.**

## МАСКА ОТ ВЕСНУШЕК

**С**мешайте сок 1 лайма с 1 ч. ложкой глицерина и 100 мл теплой воды. Смоченным в таком составе тампоном обрабатываются проблемные участки кожи. Проводить процедуры нужно как можно чаще, при желании даже каждый день, но не перед тем, как выходить на улицу.



## ДОБАВЬТЕ РЕТИНОЛА

Дерматологи пришли к выводу, что для ночного крема очень важно наличие ретинола — витамина А. Если в вашем креме есть этот витамин — отлично, если нет, добавьте его сами. На небольшую баночку будет достаточно пары капель эфирного масла семян моркови или масла шиповника. Выбирайте те препараты, которые обозначены как косметические.

**Н**аличие ретинола значительно улучшает состояние кожи, предотвращая появление растяжек, морщин и акне.

Но помните, ретинол можно добавлять только в ночной крем, в дневное время он лишает кожу естественной ультрафиолетовой защиты.

## КОГДА ВЫ ТОРОПИТЕСЬ

Если вы не представляете свой макияж без подводки, обязательно имейте не только жидкую подводку, но и мягкий карандаш.

**П**одводка, как известно, требует сосредоточенности и уверенной руки, особенно когда речь идет о жидком айлينере. Но если вы торопитесь, вряд ли у вас получится провести им тонкую и, главное, ровную линию. На случай спешного макияжа и нужен карандаш. Нарисуйте им широкую жирную линию на руке и берите пигмент с этой линии тонкой жесткой кистью со скошенным краем, чтобы сделать подводку. Возможно, она будет не такой тонкой и не настолько яркой, как жидкая подводка, но позволит вам не тратить лишнего времени на привычный макияж.

А если в подводке будут огрехи, карандаш можно будет растушевать.

## НЕСКОЛЬКО ХИТРОСТЕЙ МАКИЯЖА



Женщины красятся, чтобы стать красивее или исправить недостатки внешности. Эти хитрости помогут вам выглядеть на все сто.

- Подводка лайнером телесного цвета, сделанная по линии нижних ресниц, визуально «открывает» глаза и добавляет им яркости.

- Хотите, чтобы тени на веках выглядели ярко? Наносите их пальцем. Кисть и аппликатор захватывают слишком мало пигмента, чтобы цвет получился насыщенным.

- Удобнее всего убрать излишки теней с помощью ватной палочки, смоченной в креме для области вокруг глаз. Когда крем впитается, нанесите немного теней нейтрального цвета, чтобы смягчить макияж.

- У вас тяжелые веки? Откажитесь от подводки, лучше сделайте акцент на ресницы — нанесите лишний слой, чтобы добавить им объема.

- Нанесите вокруг губ немного корректора, это подчеркнет оттенок помады.

## РИСУЙТЕ АППЛИКАТОРОМ

Чтобы подрисованные карандашом брови не выглядели карикатурно, используйте вместо твердого карандаша аппликатор с заостренным уголком и тени для бровей. Тут главное хорошо подобрать цвет.

**Н**анесите тени на те участки бровей, где, по вашему мнению, они слишком редкие, мелкими штрихами уголком аппликатора, затем расчешите брови и аккуратно удалите излишки теней. При прорисовке карандашом штрихи более заметны окружающим, а тени ложатся мягко, просто добавляя цвет, отчего брови выглядят более густыми и акцентированными.

Подготовила Галина КРУПНИНА





# Целебные ванны для Клеопатры

В зимнее время согревающая ванна — прекрасный способ насладиться теплом, расслабиться и получить лечебный эффект. Вся процедура с момента ее приготовления займет около часа или даже меньше. Зато сколько удовольствия получит женщина, почувствовав себя египетской царицей Клеопатрой, в теплой ванне с ароматическими добавками, слушая музыку для релаксации. Существует немало эффективных рецептов целебных для женского организма ванн, которые мы, отвечая на ваши письма, дорогие читатели, приводим в нашей подборке.

## Ванна для загара

Я слышала, что придать коже загорелый вид можно народными средствами. Может быть, у вас есть рецепт?

Елена Орлова, 28 лет.

**В**анны с черным чаем помогут придать коже смуглый оттенок. Заварите 3-5 ст. ложек чая 1 литром кипяченой воды. Настояв 30 минут, вылейте полученную жидкость через ситечко в теплую ванну. И можете ложиться в нее на 15-20 минут. Повторять процедуру рекомендуют ежедневно. Помимо того, что чай меняет оттенок, он прекрасно увлажняет и обновляет кожу, а также способен повысить ее тонус и нормализовать обмен веществ.

Для автозагара попробуйте использовать хну. Это растение не только окрашивает кожу, но и является прекрасным антисептиком, который тонизирует, смягчает и обладает лечебными свойствами. Для приготовления такой ванны пакетик хны разведите в теплой воде, приготовленной для процедуры, и расслабляйтесь в ванне в течение 15 минут. Но прежде обязательно сделайте пилинг всего тела. Иначе вы рискуете стать пятнистой. Если вы хотите получить наиболее смуглый оттенок, используйте басму. Соотношение компонентов надо подбирать индивидуально, но лучше взять их в пропорции 3:1. В любом случае вы должны быть готовы к тому, что цвет долго не будет смываться.



## От пигментных пятен

У меня на лице и руках появились небольшие пигментные пятна. Пытаюсь избавиться от них отбеливающим кремом. Подскажите, чем еще можно отбелить кожу?

Ранса Бекетова, 47 лет.

**В**ам поможет лимонная ванна, которая сделает оттенок кожи более светлым. Особенно она будет полезна тем, у кого появляются пигментные пятна. Для приготовления такой ванны понадобится два-три лимона, из них нужно выжать сок и добавить в теплую воду. Принимать лимонную ванну необходимо 1-2 раза в неделю по 20 минут. Благодаря витамину С и эфирным маслам, которыми богат лимон, уже после первых процедур будет замечен эффект: кожа станет мягкой, шелковистой и более светлой. Кстати, такая ванна не просто отбеливает, но еще и расширяет поры, глубоко очищая кожу.



## Для похудения и омоложения

Годы не делают нас краше, а мне так хочется накануне своего юбилея похудеть и помолодеть.

Ольга Солодова, 54 года.

**С**уществует много способов похудения и омоложения с помощью ванн. С некоторыми из них мы вас познакомим. Способствует похудению ванна с горчицей. Сделать ее совсем не сложно. Для ее приготовления растворите в небольшом количестве теплой воды стакан сухой горчицы. Хорошо размешайте и вылейте в теплую ванну. Принимать такую ванну нужно не больше 15 минут и исключительно в сидячем положении. После процедуры нужно будет ополоснуться теплой водой и на полчаса лечь под одеяло. За счет усиления кровообращения жировые клетки начнут «сгорать». Однако приятных ощущений ждать не стоит: все тело будет буквально гореть. Но прежде чем сбросить килограммы, посоветуйтесь со своим лечащим врачом. Принимать такую ванну можно не всем. Ее не рекомендуют людям с сердечными заболеваниями, высоким давлением и ослабленным организмом. В течение часа до и после этой процедуры нельзя ни есть, ни пить. Иначе нужного эффекта можно и не достичь.

А помолодеть поможет ванна из трав. Возьмите ромашку, липовый цвет и мяту в следующих пропорциях в столовых ложках: 3:2:1. Травы разводят кипятком и настаивают, выливают в наполненную теплой водой ванну. Лежать в такой целебной ванне нужно минут двадцать.

Также омолодит кожу помогут хмель, солодка, шалфей и Melissa. При дряблой и склонной к появлению морщин коже можно рекомендовать ванну с отваром из полыни и розмарина. Такая ванна освежает, подтягивает и смягчает кожу.

Увлажняет и тонизирует кожу, сохраняя ее молодость и красоту, ванна с мумие. Принимать ванну лучше вечером. Нужно взять 5 г мумие и смешать его с 0,5 л кипяченой воды. Половину смеси вылейте в ванну и принимайте ее минут 15-20. До утра воду не спускайте. На следующий день в эту же ванну добавьте оставшийся раствор и теплую воду. Повторять такую процедуру желательно через день.

Омолаживают кожу и лепестки красной розы. В теплую воду нужно добавить две-три горсточки таких лепестков. Чтобы добиться нужного эффекта, принимать такие ванны придется ежедневно по 20-30 минут.



## Против целлюлита

После рождения второго ребенка у меня появился целлюлит. Времени на занятия в фитнес-центре у меня нет. Подскажите, как избавиться от целлюлита народными средствами?

Алла Горохова, 34 года.

**Д**ля лечения целлюлита полезно 1-2 раза в неделю принимать ванну с добавлением ромашки, мяты, Melissa и тысячелистника. Сначала нужно приготовить сбор. Возьмите по одной столовой ложке каждой травы и залейте литром кипятка. Дайте настояться в течение часа. Затем процедите и вылейте в ванну. Температура воды не должна превышать + 37°. Время приема ванны — 20 минут. После нее необходимо ополоснуться под прохладным душем и надеть теплый халат.

Чтобы восстановить упругость и эластичность кожи, можно принимать апельсиновую ванну. Смешайте цедру 5-6 апельсинов с 3 ст. ложками оливкового масла. Добавьте пол-литра теплой воды. Полученную смесь вылейте в ванну. Делать такую процедуру нужно не реже одного раза в неделю, и ваша кожа станет более подтянутой и бархатистой.

Также для тонуса и упругости кожи полезны ванны с добавлением отвара из почек сосны или татарника. Для приготовления нужно взять три стакана измельченной травы и заварить литром кипятка. Затем настоять, процедить и добавить в ванну. Принимают ее не более 15 минут.

## Средство от «гусиной» кожи

Как я завидую женщинам с чистой кожей. Меня же мучает «гусиная» кожа, тело покрыто пупырычатыми выступающими бугорками. Дерматолог сказал, что это индивидуальная особенность кожных покровов. Подскажите, какие принимать ванны, чтобы облегчить состояние?

Оксана Смагина, 24 года.

**В**ам стоит обратить внимание на ванну с нежными компонентами. Другими словами, возьмите растения, которые обладают смягчающим действием. Это могут быть мать-и-мачеха, подорожник, фиалка трехцветная, ромашка или мята, которые содержат вещества, подобные женским гормонам. Поэтому могут воздействовать на кожу «изнутри», постепенно улучшая ее внешний вид.

Рекомендуется попробовать картофельный крахмал в сочетании с хвойным экстрактом. Такая ванна подарит вам чувство свежести, а главное, избавит от ороговевших клеток и прекрасно смягчит. Для ее приготовления необходимо добавить в теплую воду 0,5 кг картофельного крахмала плюс 2 ст. ложки хвойного экстракта. После процедуры желательно нанести на все тело питательный крем.



## Лечим угревую сыпь

Что только не пробовала, но угревая сыпь на лице и плечах не исчезает. Мне даже нравится носить марлевые маски, все-таки пол-лица закрыто и не видно пятен. Подскажите, как избавиться от угрей?

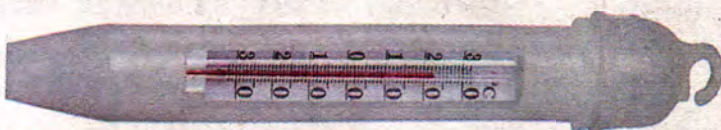
Виктория Крупина, 17 лет.

**П**ри воспалениях кожи эффективны ванны с использованием отваров из цветков ромашки и хмеля. Для их приготовления нужно взять по 100 г каждой из трав, добавить прохладную воду, кипятить в течение 10 минут. После таких ванн кожа станет гладкой и мягкой.

Сделают кожу более здоровой и гладкой отруби. Они богаты витаминами группы В и поэтому успокаивают и питают кожу, отлично помогают при воспалениях. Для приготовления такой ванны вам потребуется марлевый мешочек, который нужно наполнить стаканом отрубей и повесить под краном, чтобы вода, наполняя ванну, протекала через него. Принимать ее следует два-три раза в неделю, не более 15 минут. Отруби можно заменить настоем из овсяных хлопьев. Эффект от ванны будет практически таким же.

Жирной коже также будет полезна ванна с отварами из шалфея, дубовой коры, ромашки, мяты, лопуха или девясила. Если у вас есть время, воспользуйтесь более сложным рецептом. Возьмите по 50 г липового цвета, перечной мяты, травы душицы, по 35 г травы зверобоя и ромашки и по 25 г молодых побегов можжевельника, хвоя и цветов лаванды. Заварите все литром кипятка. Смесь нужно настоять в течение одного-двух часов, затем процедить и вылить в ванну. Процедуры с такими отварами можно делать ежедневно.

Полезна будет и ванна с использованием розмарина, она поможет очистить поры и освежить кожу. Вскипятите в кастрюле 2 л воды, добавьте 2-3 ложки сухого розмарина, накройте крышкой, дайте настояться. Процедите и вылейте в ванну. Лежать в ней следует не более 15 минут. Если у вас особо чувствительная кожа с хрупкими сосудами, то такая ванна вам противопоказана.



## Последний штрих

**Р**езультат от ванн часто зависит от температуры воды. Специалисты считают, что идеальная температура для принятия ванны + 34-37°, а идеальное время — вечер. Если вы активный и здоровый человек, вам показана температура + 27-28°, если нервный и часто болеющий + 38°.

Прохладные ванны, температурой + 25-30°, должны быть непродолжительными: от 1 до 4 минут. Они прекрасно тонизируют и подтягивают кожу.

Теплые ванны оказывают успокаивающее действие. Они также повышают теплопроводность кожи, а значит, улучшают ток крови. Это помогает избавиться от шлаков, шелушения и стянутости кожи.

Травяная ванна обычно должна быть горячей. Тогда эффект целебного сбора будет наиболее сильным.

Ароматические добавки усиливают пользу процедур. Так, медики заметили, что англичане предпочитают запах лимона и экзотических фруктов, немцы — сосну и сандал, испанцы — папоротника, французы и итальянцы предпочитают лаванду. А россияне используют морскую соль, масла с пряными восточными запахами и отвары из целебных трав. Однако, использование масел сугубо индивидуально, важно, чтобы у вас не было аллергии на какой-то запах.

Подготовила Лилия ЕРОФЕЕВА



**Можно ли заразиться токсоплазмозом от кошки? Я беременна и боюсь этого. Как избежать заражения?**

**Д**а, от кошки можно заразиться токсоплазмозом. Но чтобы понапрасну не переживать, ее надо обследовать в ветеринарной лечебнице, чтобы точно знать, заражена ли она. Если такой возможности нет, можно избежать заражения, прекратив или ограничив с ней контакты.

**Мне 45 лет. У меня 3 раза за последний месяц были кровавые выделения. Из-за чего это могло происходить?**

**В**аш возраст является переходным от одного состояния организма к другому. В этот период в нем происходят значительные изменения. В частности, изменяется и менструальный цикл. Стоит проконсультироваться с врачом, в том числе и по поводу вашего поведения в этот период.

**Мне вскрыли nabotovy kisty. Но после этого их стало больше. По анализам мазков из влагалища — лейкоцитов большое количество. Что делать? Что это за кисточки?**

**Н**аботовы кисты — кисты, образующиеся на месте заживления псевдоэрозии. Вам в первую очередь надо провести лечение воспалительного процесса половых органов до нормализации влагалищных мазков. Вскрытие кисточек (электротермокоагуляция) — самый оптимальный путь избавления от них.

# ДЕРМАТОЛОГ ОТВЕЧАЕТ

Кандидат медицинских наук

Ольга ДЕМЬЯНОВА

**М**не 25 лет. С детства на ногах у меня появляются белые пятна. Когда лежу или сижу, ничего нет, но стоит принять вертикальное положение, как ноги покрываются белыми пятнами. Ладонями ноги разотру — все проходит, но ненадолго. Летом даже стыдно в коротких юбках ходить, знакомые сразу спрашивают, кто меня покусал. С этой проблемой к врачу не обращалась, но два года назад наблюдалась по беременности, сдавала все анализы, ничего серьезного не обнаруживали. Подскажите, что мне делать.

Учитывая, что в горизонтальном положении и после растирания пятна пропадают, они, скорее всего, имеют сосудистую природу. Это состояние связано с нарушениями в капиллярном звене (самые мелкие сосуды). Поэтому вам можно обратиться за консультацией к ангиологу (или сосудистому хирургу). В любом случае, прием средств, улучшающих кровоток (например, пищевая добавка «Капиллар»), будет полезен.



**М**не 21 год, половой жизнью не живу. В последнее время на лобке вскакивают прыщики, такие же, как на лице перед месячными. Хотела бы узнать причину их появления и способ предотвращения.

Прежде всего, исключите паразитарные заболевания (чесотка, лобковый педикулез). Далее обратите внимание на гигиенические аспекты (являются ли предметы гигиены, как то: полотенце, бритвенный станок, предметами индивидуальными), не тесно ли нижнее белье и хорошо ли оно впитывает влагу. Также имеет значение состояние волос на лобке и половых губах: если их брить нерегулярно, то они отрастают до 3-5 мм и начинают колоть и раздражать кожу, создавая входные ворота для инфекции. Если вы пользуетесь электропилятором или делаете депиляцию воском, возможной причиной появления гнойничков могут служить вросшие волосы.

**О**коло года я ощущаю дискомфорт в области ладоней и подошв. Иногда бывает зуд. Есть небольшое шелушение кожи, особенно в естественных кожных складках, но цвет кожи нормальный. Применяла различные противогрибковые мази, но без эффекта. Ни у кого из близких этого нет. В карточке дерматолога у меня стоят такие диагнозы, как псориаз и дерматит. Могут ли они проявляться таким образом, ведь у меня давно нет обострений? Что происходит с моей кожей? Как защитить близких, если это нужно?

Не исключено, что таким образом может проявляться псориаз, поэтому имеет смысл проконсультироваться у дерматолога лично.

## БЕЛЬЕ НЕ ГЛАДИТЬ

**М**ногие малыши страдают атопическим дерматитом (диатезом), для которого характерны высыпания на коже. Если вы столкнулись с такой проблемой, проведите ревизию детского гардероба. Вся одежда, которая прилегает к пораженным участкам кожи, должна быть хлопчатобумажной или льняной. Эти материалы не царапают и не усиливают зуд кожи, в отличие от шерстяных и синтетических. Медики не советуют гладить постельное белье для детской кровати и полотенца, которыми вы вытираете малыша после умывания и купания, а тем более — крахмалить белье. Сохраняющие рыхлость нитей неглаженные ткани меньше травмируют пораженную кожу.







## ОТВЕТЫ мамам

**Я больна сахарным диабетом 1-го типа. Очень хочу иметь ребенка. Каков риск рождения больного ребенка? Расскажите подробнее об этой проблеме.**

**И**нсулинзависимый диабет (1-го типа) во время беременности, как правило, протекает с осложнениями, что требует коррекции дозы инсулина в зависимости от тяжести состояния. Кроме того, у 1/3-1/2 женщин с диабетом беременность протекает с кислородной недостаточностью. Даже при оптимальном на сегодняшний день опыте и возможности помочь примерно трети детей у матерей с сахарным диабетом рождается со специфическим комплексом отклонений, характерных для диабета. Основные проблемы у таких детей: недоношенность, родовая травма, отклонения со стороны легких, снижение уровня глюкозы, кальция, магния, длительная желтуха, врожденные пороки

развития и др.

Как правило, такие дети имеют большую массу тела при рождении для соответствующего срока беременности. Характерен внешний вид детей: при длинном ожиревшем туловище конечности кажутся короткими и тонкими, а лицо — лунообразным с выступающими полными щеками. Уже в первые минуты и часы жизни у них отмечаются неврологические нарушения: снижение мышечного тонуса, рефлексов, через некоторое время угнетение центральной нервной системы может смениться возбуждением. Характерно увеличение сердца, печени, надпочечников.

В лечении важен температурный режим, после рождения ребенка помещают в кювет с подачей кислорода и постоянным контролем температуры тела. Через час после рождения у ребенка надо определить уровень глюкозы и, в зависимости от показателей крови, ввести внутривенно раствор глюкозы. Смертность детей от матерей с сахарным диабетом примерно в 2-5 раз выше, чем средняя. Хотя считается, что у выживших детей, не имеющих врожденных пороков, к 2-3 месяцам происходит полное обратное развитие всех отклонений, но у 1/3-1/4 детей в дальнейшем выявляются отклонения со стороны нервной системы, у половины — преходящие отклонения со стороны сердечно-сосудистой системы, у 1/3 — нарушение углеводного обмена. Риск развития детского сахарного диабета у таких детей составляет примерно 2%.

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

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



**После орального секса у меня под языком появились образования 1-2 мм. На кончике языка ощущается жжение. В больнице назначили только полоскание травами. Что это такое и как можно удалить эти образования?**

**Э**то вполне могут быть остроконечные кондиломы, но без осмотра точно поставить диагноз нельзя. Вам стоит еще раз обратиться к дерматовенерологу или стоматологу для уточнения диагноза.

**За два дня до родов у меня обнаружили трихомонады. Сейчас кормлю ребенка грудью и боюсь пить таблетки. Что нам делать?**

**Д**ействительно, сейчас вам нельзя принимать большинство противотрихомонадных средств. Судя по письму, особого беспокойства вам инфекция не доставляет. Поэтому можно потерпеть несколько месяцев до окончания грудного вскармливания, а потом хорошенько обследоваться на урогенитальные инфекции и пролечиться. Пока суть да дело, обследование и лечение можно рекомендовать супругу с условием, что будете использовать презерватив.

# РАЗВИВАЮЩИЕ ИГРЫ

Маленькие дети лучше и быстрее осваивают новые навыки в процессе игры. Для них еще вся жизнь — игра. Мы предлагаем вашему вниманию две игры. Они просты, но занимательны и полезны.

## УМЕЛАЯ ЛОЖКА

**Если ваш малыш уже проявляет желание есть самостоятельно, научите его владеть ложкой.**

**У**садите малыша в детский стульчик на кухне, на столик перед ним поставьте две небольшие сухие миски, в одну из которых насыпана крупа. Покажите ребенку, как правильно держать ложку, чтобы набранная в нее крупа не высыпалась, как зачерпывать крупу ложкой, а потом высыпать в пустую миску. Когда крупы останется мало, помогите собрать ее остатки в ложку, покажите, что для этого надо наклонить миску. После того, как



## ИГРА-ПОТЕШКА

**У маленьких детей бездна энергии, поэтому они с удовольствием играют в любые подвижные игры. Читайте приведенное ниже стихотворение и вместе с малышом проделывайте те движения, о которых говорится в стихотворении.**

Все котятки мыли лапки:  
Вот так, вот так!  
Мыли ушки, мыли брюшки:  
Вот так, вот так!  
А потом они устали,  
Сладко-сладко засыпали:  
Вот так, вот так!

Эта игра хороша тем, что малыш не только повторяет движения, но и учится различать части тела.

*Подготовила  
Галина УШАКОВА*



## ОСТОРОЖНО:

Мы заказали в интернет-магазине бытовую технику на сумму 40 тысяч рублей. Оплатили покупку по квитанции наличными в отделении Сбербанка (подтверждающие документы имеются). Прошло уже больше месяца, но мы товар так и не получили. Звонили по телефонам, указанным на сайте, но они не отвечают. Сайт очень похож на мошеннический. Собираемся обратиться в полицию. Какие документы нужно приложить, учитывая, что вся переписка с интернет-магазином велась в электронном виде?

**В** полиции от вас должны принять заявление со всеми документами, которые вы считаете необходимым приложить. Впоследствии они уже будут оценены с точки зрения того, подходят ли как доказательства по делу.

Электронная переписка даже судами, как правило, признается в качестве надлежащего доказательства. Письма должны быть распечатаны полностью с указанием даты и времени их отправки или получения соответственно.

Моему отцу пришло на телефон смс, в котором сообщалось о блокировке банковской карты. Был указан номер телефона, на который нужно позвонить, чтобы разобраться в ситуации. Он позвонил, сообщил все данные, и с карты списались все деньги. Что нам делать? Куда следует обращаться?

**П**о закону банк должен вернуть деньги, только если вы сообщили о краже в течение суток и не нарушали правила безопасности — не сообщали мошенникам код из СМС, CVC/CVV-коды или другие личные данные о счете.

В указанном в вопросе случае перечисленная информация была сообщена, следовательно, теперь можно обратиться только в полицию. К сожалению, перспективы у такого дела не очень радужные — обычно «операторы» звонят из одного города, а снятие денег происходит в другом, что сильно осложняет установление личности преступников.

Мой хороший знакомый попросил оформить на него кредит, так как у него были проблемы с документами. Он

обязался выплачивать деньги строго в срок и даже подтверждал факт заёма распиской. Но через некоторое время он исчез и не отвечает на звонки. Что мне делать?

**К** сожалению, прекратить выплаты по договору кредита с подобным обоснованием не получится. Вам придется взыскивать долг с вашего знакомого, продолжая при этом выплачивать его кредит.

Положительный момент в вашей ситуации — наличие расписки. Данный документ подтверждает, по сути, заключение между вами договора займа. Соответственно, раз заем есть, а возврата долга нет, то вариант решения проблемы только один — обращаться в суд с иском о взыскании долга. Вероятно, у вашего знакомого найдется какое-нибудь имущество, за счет обращения взыскания на которое, вам удастся получить долг.

Мою маму-пенсионерку обманым путем затащили на презентацию продукции известной фирмы. И там заставили подписать кредит на приличную сумму в обмен на их товары. Мама сама не понимает, как это произошло. Ей придется несколько лет выплачивать огромные суммы по кредиту. Можно ли аннулировать или расторгнуть данный договор?

**К** сожалению, автор вопроса не указал, о каких именно товарах идет речь. Но, в любом случае, конечно, стоит попытаться избавиться от навязанного кредита.

Во-первых, нужно как можно скорее отправить продавцу заявление об отказе от договора и возврате товара, если он не был употреблен. В зависимости от того, что за товар, можно требовать просто его приема обратно (например, посуду) или обосновать невозможность его использования в связи с возрастом, состоянием здоровья и т.п. (если речь идет о БАДах или косметике).

В случае согласия продавца принять обратно товар, нужно не забыть получить от него документы о возврате и обратиться с ними в банк, указав, что сделка расторгнута и продавец должен вернуть полученные денежные средства банку.

В случае отказа продавца (что более вероятно), придется подавать исковое



# МОШЕННИКИ!

заявление в суд. Тип исковых требований будет зависеть от того, какие доказательства вы сможете предоставить: если есть возможность доказать именно обман, введение в заблуждение и т.п. — сделку можно будет признать недействительной. В числе прочего можно сослаться на возраст мамы, слабое зрение (не могла прочесть, что подписывает).

Если фирма известная, как указывает автор вопроса, то в сети Интернет наверняка удастся найти информацию о ранее состоявшихся судебных разбирательствах. На основании указанных материалов можно увидеть, какие доказательства суд принимает в данном случае, а какие не стоит пытаться предоставлять.

**Мы заключили договор подряда на строительство частного дома с ИП. Перевели по этому договору деньги банковским переводом. Но в договоре не стоит дата окончания работ. Может ли такой договор быть признан мошенничеством, так как ни возврата средств, ни выполнения работ не было сделано?**

**Д**оговор подряда, в котором не указаны сроки выполнения работ, может быть признан незаключенным, так как условие о сроках является для договора подряда существенным. Отсутствие в договоре существенных условий — основание для признания его недействительным. При этом в договоре подряда должны быть обязательно указаны два срока: срок начала и срок окончания работы (ст. 708 ГК РФ).

Признать договор незаключенным значительно проще, чем доказать, что ИП, получивший от вас деньги — мошенник. Это будет уже область уголовного права, а там сбор доказательств и судебный процесс длятся намного дольше и сложнее, чем гражданское судопроизводство.

Для признания договора незаключенным вам потребуется написать исковое заявление, где нужно будет изложить, когда был заключен договор, какие работы планировались, было ли сделано хоть что-то, какие меры вы предпринимали по возврату денежных средств, и были ли какие-то ответные действия от должника. Из основных доказательств к иску надо будет приложить копию договора и копию платежного документа.

Предварительно направьте претензию должнику с требованием о возврате де-

нежных средств в установленный срок. Отправка должна быть заказным письмом с уведомлением о вручении, чтобы впоследствии предъявить в суд доказательства того, что все возможные досудебные меры урегулирования спора вы приняли (квитанцию об отправке и уведомление о получении письма).

**Я обратилась к адвокату, чтобы она мне помогла в судебном разбирательстве. Заплатила ей по ее требованию полную предоплату (60 тысяч рублей). Она обещала все уладить, но по сути ничего не сделала. Возвращать мне деньги отказывается. Получается, что она мошенница. Что мне делать? Как вернуть свои деньги?**

**З**десь, скорее, речь не о мошенничестве, а о неисполнении услуг по договору.

В первую очередь, нужно обратиться к тексту договора с адвокатом — в нем должен быть прописан перечень услуг, который она обязалась оказать. Если услуги действительно не были оказаны, то следует написать претензию и отправить ее на адрес адвоката, указанный в договоре. В претензии необходимо указать факт заключения договора, перечень обещанных услуг и сообщить, что считаете услуги неоказанными. Обязательно сослаться на документ, подтверждающий оплату данных услуг, и потребовать возврата денежных средств. Установите объективный срок для возврата — не слишком короткий, в пару дней, чтобы должник потом не ссылался на невозможность исполнения, но и не слишком длинный, чтобы не затягивать процесс ожидания денег дальше.

Кроме того, можно направить письмо в областную коллегию адвокатов, изложить те же факты и попросить привлечь адвоката к дисциплинарной ответственности.

Если перечисленные меры не дадут желаемого результата — обращайтесь с иском в суд.

При этом не стоит думать, что суд против адвоката заведомо проигрышный, ведь он специалист в судах — в любом деле бывают недобросовестные исполнители, и сфера юридических услуг, к сожалению, не исключение, а дела против адвокатов — не редкость. Поэтому смело отстаивайте свои права!

*На вопросы отвечала юрист  
В. А. Стрижакова*







*bergenia crassifolia (L.) Fritsch*

**М**ноголетнее вечнозеленое травянистое растение семейства камнеломковых. Корневище мощное, мясистое, ползучее, достигающее нескольких метров в длину. Стебель толстый, безлистный, розово-красный, до 50 см высоты. Листья собраны в густую розетку, имеют длинные черешки и кожистые эллиптические или почти округлые пластинки с крупными тупыми зубцами по краям. Листья мясистые, темно-зеленые, к осени краснеют, но не отмирают — они уходят под снег живыми. Весной сразу же после выхода из-под снега они возобновляют жизнедеятельность, а отмирают лишь через 2-3 недели после цветения растения, когда начинают появляться молодые листья новой генерации. Цветки мелкие, лилово-розовые, собраны на верхушке стебля в густое метельчатое соцветие. Цветет растение в мае-июне до появления листьев, семена созревают в июле-августе.

В России бадан встречается на Алтае, в Восточной Сибири, где растет на высоте от 400 до 2500 м.

В лечебных целях применяют корневища,

реже листья бадана. Корневища заготавливают в течение всего лета. Их очищают от примесей и промывают в холодной воде. Крупные корневища разрезают на длинные куски. После предварительного подвяливания сушат в тени или хорошо проветриваемых помещениях, раскладывая слоем в 5 см на бумаге или ткани. Листья бадана собирают весной и ранним летом до начала цветения или поздней осенью. В первом случае сырьем служат перезимовавшие листья, во втором — листья текущего года, но уже не молодые. На Алтае местное население называет перезимовавшие листья «черными». Считается, что они более целебны.

В листьях и корневищах бадана содержится до 27% дубильных веществ, относящихся в основном к пирогалловой группе, содержание танина в них колеблется от 8 до 10%. Помимо этого, в листьях содержится галловая кислота, до 22% арбутина и до 2-4% гидрохинона. В корневищах найдены гликозид бергенин, крахмал, сахар, смолы, камеди, микроэлементы (марганец, медь, цинк и др.).

Препараты бадана обладают кровоостанавливающим, вяжущим, противовоспалительным и противомикробным действием, укрепляют стенки кровеносных сосудов, умеренно понижают артериальное давление, незначительно увеличивают частоту сердечных сокращений, улучшают общее состояние организма, увеличивают физическую работоспособность. Есть экспериментальные данные о противоопухолевых и противорадиационных свойствах бадана — спиртовые экстракты из корневищ и листьев тормозили рост опухолей у облученных лабораторных животных.

Препараты бадана применяют в гинекологической практике при обильных менструациях, фиброме матки, маточных кровотечениях. Местно используют для спринцеваний при эрозии шейки матки. Отвар бадана назначают внутрь при поносах различного происхождения, в том числе при дизентерии и энтероколитах. Используют бадан также в стоматологической практике для смазывания десен и полосканий при воспалительных процессах в ротовой полости.

Листья бадана широко используются в тибетской медицине. Красные листья применяют при туберкулезе, пневмонии, коклюше, острых респираторных заболеваниях.

Перезимовавшие под снегом красные листья превращаются в черные, приобретая новые биологические свойства: адаптогенные, антистрессорные и иммуномодулирующие. Причем по адаптогенному действию бадан превосходит элеутерококк. Кроме того, черные листья бадана содержат комплекс антиоксидантов. Препараты из черных листьев защищают мозг от гипоксии (кислородного голодания), возникающей при ряде сосудистых заболеваний.

Народные целители Сибири используют настои и отвары корневищ бадана как кровоостанавливающее, дезинфицирующее и противохолерное средство.

Порошком из сухих корней посыпают раны и язвы для ускорения их заживления.

В Горном Алтае чай из старых листьев растения рекомендуют в качестве полоскания при зубной боли.

## РЕЦЕПТЫ НАРОДНОЙ МЕДИЦИНЫ

1 ст. ложку сухих измельченных корневищ бадана залить 1 стаканом кипятка, нагревать на кипящей водяной бане 30 минут, настаивать 10 минут, процедить. Принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день до еды при обильных менструациях, кровотечениях после выкидыша, эрозии шейки матки и белях, суставном ревматизме и ревматическом артрите. При колитах, энтероколитах и других неинфекционных желудочно-кишечных расстройствах принимать отвар по 2 ст. ложки 3-4 раза в день.

1 ст. ложку измельченных корневищ или листьев бадана залить 200 мл кипятка, настоять 4 часа в термосе, процедить. Принимать по 1-2 ст. ложки перед едой 3 раза в день при болезнях желудочно-кишечного тракта (энтерите, колите, поносе), обильных менструациях, фиброме матки, кровотечениях после выкидыша, аборт.

1 ст. ложку измельченных корневищ бадана залить 1 стаканом воды, кипятить на медленном огне 20 минут, процедить. Принимать по 1-2 ст. ложки 3 раза в день до еды при дизентерии.

1 ст. ложку измельченных красных листьев бадана залить 200 мл кипятка, настоять 1 час, процедить. Принимать по 1-2 ст. ложки перед едой 3 раза в день при туберкулезе, пневмонии, коклюше, острых респираторных заболеваниях.

1 часть измельченных черных листьев бадана залить 10 частями водки, настаивать в течение суток, периодически встряхивая, процедить. Принимать по 1-2 ст. ложки 3 раза в день через 2 часа после еды при хронической сердечно-сосудистой недостаточности как следствии пороков сердца, инфаркта, атеросклероза.

1 ст. ложку измельченных черных листьев бадана залить 1 стаканом кипятка, подогреть 5 минут, не доводя до кипения, процедить. Пить в течение дня как чай для снятия усталости, повышения работоспособности.



3 ст. ложки измельченных черных листьев или корней бадана залить 1 стаканом кипятка, выпарить на медленном огне до половины объема, настоять 10 минут, процедить. Принимать по 25-30 капель 2-3 раза в день при поносах.

1 ст. ложку экстракта развести в 0,5 л кипяченой воды и применять для полосканий полости рта при стоматите, гингивите.

1 ст. ложку экстракта развести в 1 л теплой кипяченой воды и применять для спринцеваний при эрозии шейки матки ежедневно в течение 2-3 недель.

2 ст. ложки измельченных корневищ бадана залить 1 стаканом кипятка, нагревать на водяной бане 30 минут, настаивать 4 часа, процедить. Использовать для полосканий при воспалении слизистых оболочек рта и десен.

## ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ

Препараты бадана нужно применять с осторожностью при повышенной свертываемости крови и склонности к тромбообразованию.

## МОНГОЛЬСКИЙ ЧАЙ

Из листьев бадана издавна готовили монгольский или чигирский чай. В Сибири и Монголии этот чай до сих пор считают прекрасным жаждоутоляющим напитком. Только этому чаю присущ типичный аромат кедровой тайги.

Несколько листьев растения заливают кипятком, настаивают 30 минут, процеживают. Пьют вместо воды. Доза заварки не ограничивается, в чай по вкусу добавляют мед или сахар. Бадановый чай не только отлично утоляет жажду, но и оказывает общее укрепляющее действие на организм.

## СТАРОСТЬ НАЧИНАЕТСЯ В 30 ЛЕТ

Новое исследование американских ученых показывает, что процесс старения мозга начинается гораздо раньше, чем об этом принято думать. На протяжении 7 лет ученые обследовали 2 тысячи человек в возрасте 18-60 лет. В процессе исследования они должны были разгадывать загадки, вспоминать редкие слова и термины, пересказывать детали ранее услышанных историй. Результаты исследования свидетельствуют, что человеческий мозг достигает пика возможностей в 22 года. После этого способности активного познания ухудшаются. С 27 лет начинается необратимый процесс старения. Память у среднестатистического человека начинает ухудшаться в возрасте 37 лет, и еще более плачевные результаты тестов отмечены у людей в возрасте после 42 лет. Есть, однако, и хорошие новости — способности, основанные на аккумулированном знании, такие, как активно используемый словарь и информация общего характера, сохраняются минимум до 60 лет.



## ПЛАЧ С АКЦЕНТОМ



То, что ребенок, еще находясь в утробе матери, слышит и запоминает звучание родительского голоса, музыкальные мелодии и другие звуки — известно давно.

А немецкие ученые сделали очередное открытие: новорожденный младенец, еще не умея говорить, кричит на том языке, на котором разговаривает его мать. В своем исследовании ученые проанализировали койки 60 младенцев на 3-5-й день после их появления на свет. Половина из них родилась в семьях, говорящих по-французски, а родителями второй половины были носители немецкого языка. Мелодический контур криков маленьких французов имел восходящую структуру — от низких к высоким тонам. Новорожденные немцы кричали с характерными для немецкого языка ниспадающими интонациями. Таким образом, можно утверждать, что еще до рождения дети не только запоминают основные шаблоны родного языка, но и способны позднее воспроизводить их.

## ТЫ ТОЛЬКО ПОСМОТРИ...

Может ли одна мысль о любимом человеке уменьшить боль? Американские исследователи выяснили, что такой эффект вполне реален. Они провели эксперимент с участием 25 женщин, которые встречались со своими молодыми людьми и поддерживали с ними хорошие отношения более 6 месяцев. Участницы получили умеренные болевые раздражители в область предплечья, в то время как им было предложено посмотреть на фотографию своего возлюбленного, незнакомца или нейтрального объекта. Оказалось, что когда женщины смотрели на фото любимого человека, они испытывали меньшие болевые ощущения. Таким образом, простое напоминание о близком человеке способствовало снижению боли. В другом эксперименте каждая женщина держала за руку своего молодого человека, незнакомца или сжимала мяч. При идентичных болевых импульсах, подаваемых на кожу, присутствие рядом любимого человека помогало уменьшить болевые признаки. Авторы исследования полагают, что душевные привязанности имеют большое значение для физического и психического здоровья. Они советуют всегда держать при себе фотографию любимого человека, и особенно во время стрессов и болезней.











































## ХОЛОД ПОВЫШАЕТ ДАВЛЕНИЕ

Когда температура на улице понижается, у пожилых людей повышается артериальное давление. Медики заметили, что в зимний период систолическое давление вырастает на 5 пунктов. В исследовании, проведенном французскими учеными, участвовало 8 тысяч человек в возрасте старше 65 лет. В холодное время года у 33% из них было зафиксировано резкое повышение давления, тогда как летом давление повышалось только у 23% пожилых людей. Причины этого явления медикам пока не ясны. Возможно, играет роль барорефлекторная чувствительность — механизм регулирования артериального давления, который изменяет функции симпатической нервной системы в пожилом возрасте. Эта часть нервной системы помогает контролировать такие процессы, как ответ организма на стрессовые условия.





	ФЕВРАЛЬ	МАРТ	АПРЕЛЬ	МАЙ	ИЮНЬ	ИЮЛЬ	АВГУСТ	СЕНТЯБРЬ	ОКТАБРЬ
Неблагоприятные дни для замачивания и посева семян на проращивание, выгонки и работы с растениями	10-12	9-14	6, 7, 11-13	3, 4, 10-12, 30, 31	1, 9-11, 24, 25	9-11, 24, 25	7-9, 20-22	6-8, 17-18	5-7, 14, 15
Посев семян на рассаду в отапливаемых теплицах и помещениях				Посев семян и высадка рассады, луковиц и клубней в открытый грунт			Осенние посевы семян, выкопка и посадка луковиц, клубней и корневищ		
ОДНОЛЕТНИЕ ЦВЕТОЧНЫЕ РАСТЕНИЯ									
Алиссум	13, 14, 17-19, 22, 23	17, 18, 22, 23	14, 18, 19, 25-28	15, 16, 22-25	12, 13, 19-21				
Бархатцы	18, 19, 27, 28	17, 18, 26-29	14, 23-26	20-23	16-20				
Годеция	17, 19, 22, 23, 27, 28	17, 18, 22, 23, 26-29	14, 18, 19, 23-26	15, 16, 20-23					
Душистый горошек	17, 18, 22, 23	17, 18, 22, 23, 28-31	14, 18, 19, 25-28	15, 16, 22-25					
Левкой (маттиола)	4, 5	1-4, 29-31	18, 19, 25-28	15, 16, 22-25					
Львиный зев	13, 14, 22-26	22-25	18-22	15-19					
Настурция	2-5, 22, 23	1-4, 22, 23, 26-31	18, 19, 23-28	20-25	19-21, 29, 30				
Петунья	2-5, 17, 19	1-4, 17, 18, 28-31	25-28	22-25	2, 3, 19-21, 29, 30				
Циния	22, 23, 27, 28	1, 2, 22, 23, 26-29	18, 19, 23-26	20-23	2, 3, 16-19, 29, 30				

# на 2021 год

## ЛУННО – СОЛНЕЧНЫЙ КАЛЕНДАРЬ ЦВЕТОВОДА



	ФЕВРАЛЬ	МАРТ	АПРЕЛЬ	МАЙ	ИЮНЬ	ИЮЛЬ	АВГУСТ	СЕНТЯБРЬ	ОКТАБРЬ
Посев семян на рассаду в отапливаемых теплицах и помещениях				Посев семян и высадка рассады, луковиц и клубней в открытый грунт			Осенние посевы семян, выкопка и посадка луковиц, клубней и корневищ		
ДВУЛЕТНИЕ ЦВЕТОЧНЫЕ РАСТЕНИЯ									
Астра	17-19, 22, 23, 27, 28	1-4, 22, 23, 26-31	18, 19, 23-28	1, 2, 20-25, 28, 29	18-21, 25, 29, 30			15, 19, 20, 24, 25, 29, 30	16, 17, 21, 22, 26, 27, 31
Анютины глазки			18, 19, 27, 28	15, 16, 24, 25	1, 2, 12, 13, 21, 29, 30		5, 6, 14, 15, 23, 24	1-3, 10, 11, 19, 20, 29, 30	8, 9, 16, 17, 26, 27
Васильки		22, 23, 26-30	18, 19, 23-26	15, 16, 20-23				29, 30	26, 27, 31
Гвоздика	22, 23, 27, 28	17, 18, 22, 23, 26, 27	18, 19, 23, 24	1, 15, 16, 20, 21, 28, 29	1, 2, 25, 29, 30				16, 17, 21, 22, 26, 27, 31
Маргаритка			23-26	1, 20-23, 28, 29	16-19, 25, 29, 30				
Наперстянка		28-31	25-30	22-27					
Ноготки	18, 19, 22, 23	22, 23, 26-31	18, 19, 23-28						17, 18, 22-24, 27-30
МНОГОЛЕТНИЕ ЛУКОВИЧНЫЕ, КОРНЕВИЩНЫЕ И КОРНЕКЛУБНЫЕ ЦВЕТОЧНЫЕ РАСТЕНИЯ									
Георгин				15, 16, 20-23	12, 13, 16-19			1-3, 9, 29, 30	4, 21, 22, 26, 27, 31
Гиацинт								9-11, 24, 25	3, 4, 8, 9
Гладиолус			23-28	20-25					8, 9, 21, 22
Ирис						14, 15, 18, 19, 22, 23	10, 11, 14, 15, 18, 19		
Крокус						14, 15, 22, 23	10, 11, 18, 19	15, 16, 24, 25	4, 12, 13
Лилейник			18, 19, 23, 24	15, 16, 20, 21	12, 13, 16, 17		14, 15	5, 6, 10, 11	1-3
Нарцис							10-13	9, 15, 16	
Пион				20-25			10-15, 18, 19, 23, 24	9-11, 15, 16, 19, 20	
Роза			14, 18, 19, 25-28	5, 6, 15, 16			12-15, 23, 24	1, 2, 9-11, 19, 20, 24, 25	
Флокс	1-5, 13, 14, 27, 28	1-4, 26-31	8, 9, 25-28	5, 6, 20-25			27-29	9-11, 19, 20, 24, 25	
Хризантема		1-4, 19, 20, 30, 31	15-17, 20-24	1, 14, 20, 21, 24, 25	6-8		14, 15, 30, 31	4, 5, 10, 11, 26, 27	1-4, 9, 10, 24, 25, 29-31
Тюльпан								9-11, 24, 25	4, 21, 22, 31



## РЕКОМЕНДУЕТ

## Народная медицина

Уважаемые наши читатели!

Мы получаем от вас много писем, в которых вы просите дать рецепт или совет по излечению 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!

## КАК ИЗБАВИТЬСЯ ОТ ОТРЫЖКИ

В последнее время у меня после приема пищи почти всегда начинается отрыжка. С чем это может быть связано и можно ли как-то избавиться от этого?

Лидия К., Ярославская обл.

Отрыжка — это сигнал о сбоях в работе желудочно-кишечного тракта. Она служит признаком заболеваний желудка, печени, желчного пузыря, слепой кишки. При застое пищи отрыжка имеет неприятный запах, сопровождается болью «под ложечкой». Иногда, впрочем, отрыжка играет и положительную роль. К примеру, она может принести облегчение при головных болях нервного происхождения.

Как избавиться от этой проблемы? Врачи рекомендуют средства, содержащие вещество, нейтрализующее кислоту в желудке. Это миланто, маалокс-плюс, дигель. Их можно купить в аптеке без рецепта.

Можно попробовать и некоторые народные средства. Как показывает практика, при правильном их использовании облегчение наступает довольно скоро.

Одно из главных лекарств — фрукты и овощи. Полезно, например, в сезон созревания яблок и помидоров делать из них салаты, заправляя их сметаной. Время от времени вместо яблок можно использовать молодые



## ОТ РЕДАКЦИИ

огурцы. И вообще, нужно как можно больше налегать на сырые овощи, ягоды. В помощники можно взять даже картофель, причем особенно эффективными считаются его красные и розовые сорта.

Картофельный сок и болгарский перец тоже очень хорошо снимают отрыжку. Устраняет ее и анис: 2 ст. ложки измельченного аниса нужно залить 0,5 л воды и варить до тех пор, пока не останется 250 мл жидкости. Пить этот напиток нужно перед обедом как чай.

Кислую отрыжку успокоит жареный кориандр, а предупредит ее айва. Употребляют их в небольших количествах перед каждым приемом пищи.

Большими возможностями обладают и лекарственные травы. Можно, к примеру, приготовить настой из листьев мяты перечной. 3 ст. ложки сырья нужно залить 1 л кипятка в термосе и настоять. Настой следует пить глотками в течение дня.

Эфирное масло мандарина (его можно купить в аптеке) тоже может успешно бороться с отрыжкой. Следует пить его по 2-3 капли с 1 ч. ложкой меда или травяным чаем 2 раза в день. Из масел помогает и гвоздичное, которое нужно принимать также 2 раза в день по 4-6 капель на кусочке сахара.

И, наконец, козье молоко. Если ежедневно утром, днем и вечером, пить его после еды по 3-4 ст. ложки, то к концу третьего месяца такого лечения исчезнет даже самая сильная отрыжка.

И еще несколько полезных рекомендаций людям с этой проблемой:

► Пейте воду из стакана или чашки. Когда люди пьют напитки, к примеру, через соломинку, то большее количество воздуха смешивается с водой.

► Откажитесь от газированных напитков. Остановите свой выбор на тех напитках, которые не содержат углекислоты.

► Не употребляйте жевательную резинку. Жевание способствует накоплению слюны, которая потом заглатывается вместе с воздухом, а это лишь усугубляет проблему.

► Ограничьте употребление «воздушных» продуктов. Взбитые продукты типа молочных коктейлей и суфле обычно содержат значительное количество воздуха, увеличивая тем самым риск возникновения отрыжки.

► Исключите некоторые продукты из рациона: молоко, яйца, пшеница, кукуруза, соя, орехи, цитрусовые, кока-кола, шоколад.

► Если у вас пониженная кислотность желудка, попробуйте в начале еды попринимать, к примеру, таблетки с соляной кислотой.

► Старайтесь не лежать после приема пищи. Самая лучшая альтернатива — отправиться на прогулку.



окуните его в раствор, чтобы он стал горячим, и опять приложите к пораженному месту. Делать это нужно до тех пор, пока вода не станет холодной. После таких процедур на болячке останется тонкая пленка из соды, которую нужно смыть только через некоторое время.

## ОТ ГЕРПЕСА НА ГУБАХ

Как только начинаются сильные холода, у меня появляется герпес на губах. Подскажите какие-нибудь народные средства от этой напасти.

Татьяна Б., г. Архангельск.

Если чувствуете, что коварный вирус вот-вот проявится, то есть одно эффективное средство быстрой самопомощи. Губы нужно смазать разбавленным маслом чайного дерева. Оно не только убережет от дальнейшего распространения герпеса, но и снимет неприятные ощущения. К тому же это средство поспособствует скорейшему заживлению ранок.

Сода — это еще один простой помощник в борьбе с герпесом. Растворите 1 ст. ложку соды в горячей кипяченой воде. Смочите в получившемся растворе ватный диск и приложите в качестве компресса к болячке. Как только компресс слегка остынет, снова

## ЯЗВЕННАЯ БОЛЕЗНЬ И ГРУППА КРОВИ

Недавно я прочитала, что люди с первой группой крови больше предрасположены к язвенной болезни желудка, чем остальные. Правда ли это? У меня как раз первая группа крови, и я боюсь оказаться в группе риска.

Ольга Ивановна, Калужская обл.

Да, определенная статистика на этот счет существует. Согласно исследованиям ученых, язвенная болезнь чаще встречается у людей с первой и второй группой крови. Причем, первая группа крови «содействует» с язвой двенадцатиперстной кишки. А вторая группа и пристрастия к соленой и острой пище — с язвой желудка. Но это совсем не значит, что обладатели третьей и четвертой групп крови застрахованы от этого недуга.

Вероятность язвенной болезни значительно возрастает при на-



личии так называемых факторов риска. К ним относят неблагоприятную наследственность, курение, нервную работу. Немаловажны и особенности приема пищи. Нерегулярное питание, переедание, недостаточное пережевывание, злоупотребление холодной или слишком горячей пищей повышают риск возникновения язвы. А если у человека при этих факторах риска в желудке обитает бактерия хеликобактер пилори, язвенная болезнь может дать о себе знать при любой группе крови.

## ТРАВЯНЫЕ ЧАИ ОТ ДИСБАКТЕРИОЗА

Недавно мне поставили диагноз «дисбактериоз». Я пью лекарственных препараты, но не могли бы вы порекомендовать мне и какие-то народные средства.

Олег Иванович, г. Москва.

Избавиться от дисбактериоза можно с помощью травяных чаев.

Для общей профилактики подойдет свежевыжатый сок белокочанной капусты, арбузов, вишни — по 30-50 мл 3 раза в день до еды.

При дисбактериозе с пониженной секреторной функцией желудка. Залить 0,5 л кипятка 1 ст. л. смеси: ромашки (10 г), тысячелистника (25 г), зверобоя (15 г), подорожника (15 г), хвоща полевого (15 г), лапчатки гусиной (5 г), плодов шиповника (15 г). Настаивать на водяной бане 30 мин. Пить по 1/2 ст. 4 раза в день до еды и перед сном.

При дисбактериозе с диареей. Приготовить аналогичным образом настой: 1 ст. л. смеси ромашки (10 г), тысячелистника (10 г), спорыша (20 г), корня калгана (30 г), подорожника (10 г), листьев земляники (20 г), репешка (20 г). Принимать по 1/4 стакана первые 1-2 дня.

При дисбактериозе на фоне стафилококковой инфекции. Приготовить настой смеси ромашки (20 г), мать-и-мачехи (20 г), листьев березы (20 г), цветков клевера (10 г), листьев подорожника (10 г), цветков календулы (50 г), подорожника (20 г), шалфея (10 г), тысячелистника (40 г), лепестков белой розы (10 г), душицы (10 г), лапчатки гусиной (30 г), пижмы (10 г), листьев брусники (20 г), плодов шиповника (20 г). Принимать по 1/4 стакана каждый час в течение 2 дней, затем по 1/2 стакана 3 раза в день за полчаса до еды. Курс — 30 дней с перерывом в 30 дней.

## ЯБЛОЧНЫЙ КВАС ОТ КАМНЕЙ В ПОЧКАХ

Многие знают, что при камнях в почках и печени помогает отвар корней шиповника. Он очень хорошо дробит и выводит камни. А вот при начальной стадии болезни помогает яблочный квас. Делать его нужно так. Из кислых сортов яблок сварить компот с добавлением небольшого количества сахара и оставить его настаиваться на 2-3 дня (в эмалированной или стеклянной посуде), пока не появится белая пена. В этот компот следует добавить немного дрожжей, а яблоки убрать. Дать настояться еще сутки. Теперь квас можно пить (по 1 стакану 3 раза в день).

Алексей Михайлович, Костромская обл.

## ЕСЛИ БОЛЯТ СУСТАВЫ

Однажды на улице я случайно встретила свою давнюю знакомую. Долго разговаривали о жите-быте, а потом я пожаловалась ей на постоянную боль в суставах. Я перепробовала много мазей и таблеток, но они почему-то помогали мало. И она мне посоветовала рецепт растирки, которым пользуются все члены ее семьи. В 100 г водки растворить 4 таблетки анальгина, добавить 5 г йода, хорошо перемешать и растереть несколько раз в день больные места. Уже после пары растираний я почувствовала значительное облегчение. Теперь эта растирка у меня всегда под рукой. Надеюсь, что ее рецепт пригодится многим людям.

Анна Георгиевна Слепцова, Волгоградская обл.

## МЯТА ОТ ВОСПАЛЕНИЯ НЕРВА

Меня замучила такая напасть — часто, особенно в холодное время года, воспаляется тройничный нерв. Думаю, что многие люди тоже сталкиваются с этой проблемой, поэтому хочу порекомендовать рецепт, которым я пользуюсь уже много лет. Нужно сделать настойку мяты (лучше перечной, так как она крепче) на водке или 40%-ном спирту. Если свежей мяты под рукой нет, то можно купить готовую мятную настойку в аптеке. Смочить ею тампон из марли или бинта и смазать лоб, затылок, виски, щеку, которая болит. Сразу же появится

приятный холодок, и боль начнет постепенно утихать — таким образом проявляются обезболивающее и противовоспалительное действие мяты. Если боль до конца не утихает, то процедуру следует повторить еще несколько раз.

Юрий Викторович Доронин, Московская обл.

## ЛЕЧИМ ХРОНИЧЕСКИЙ РЕВМАТИЗМ

Тем пенсионерам, кого мучит хронический ревматизм, могу предложить несколько полезных рецептов, которыми лечусь я сама.

● 2 ст. ложки корня мыльнянки положить в эмалированную кастрюлю и залить 2 стаканами холодной воды. Поставить на медленный огонь и пусть кипит под закрытой крышкой 30 минут. Снять с огня, дать настояться 30 минут. Процедить, разделить на 4 приема и принимать за час до еды.

● 0,5 кг веточек, молодых листьев и коры вербы отварить в 2 л воды. Процедить и влить в ванну. Принимать ванну в течение 15–20 минут. В неделю делать не менее 2–3 ванн.

Любовь Семеновна Ковальчук, Тульская обл.

## ТРАВЫ ОТ ГОЛОВОКРУЖЕНИЯ

Моего мужа часто стали мучить головокружения. Он обращался к врачам, но точную причину их возникновения установить не удалось. Знакомые посоветовали нам несколько рецептов, которые помогают справиться с этим неприятным явлением.

● 2 ст. ложки цветов боярышника вечером положить в термос и залить 2 стаканами кипятка. Утром процедить. Принимать по 100 г 4 раза в день за 30 минут до еды.

● 1 ч. ложку прострела лугового положить в термос и залить стаканом кипятка. Настаивать сутки, процедить. Принимать по 50 г 4 раза в день за 30 минут до еды.

● 1 ст. ложку семян петрушки залить стаканом кипятка, настаивать 8–10 часов. Процедить, принимать по 50 мл перед едой. Курс лечения — не меньше недели.

Светлана Бортникова, Липецкая обл.







## САЛАТ «ПРАГА»

Отварите до готовности в подсоленной воде 300 г куриного филе, 2 моркови, 3 яйца, залейте горячей водой на 5 минут 100 г чернослива. Луковицу порежьте тонкими полукольцами и залейте для маринования 4 ст. ложками воды, смешанными с 2 ст. ложками уксуса и взятыми по 0,5 ч. ложки солью и черным перцем. Через 20 минут отцедите лук от маринада. За это время порежьте соломкой или кубиками курицу, отцеженный чернослив и 4 маринованных огурца. Соберите салат, каждый слой смазывайте майонезом или наносите из него сетку.

Выложите на блюдо или тарелку куриное филе, затем лук, яйца, огурцы, морковь, 200 г зеленого горошка. Последний слой – чернослив, который надо покрыть сеткой из майонеза, даже если остальные слои вы смазывали.

Готовый салат поставьте на 2-3 часа в холодильник, чтобы он пропитался.



## КОЛЬЦА КАЛЬМАРОВ С ЧЕСНОЧНЫМ СОУСОМ

Смешайте треть стакана майонеза с 2 измельченными зубками чеснока и 0,5 ст. ложки лимонного сока. Для панировки смешайте 0,5 стакана муки, 0,5 ч. ложки соли, по 1 ч. ложке измельченного сухого тимьяна и петрушки. Пересыпьте смесь в плотный пакет. Туда же выложите 3 порезанные кольцами тушки кальмара. Хорошенько встряхните несколько раз, чтобы кольца полностью покрылись панировкой. Пожарьте кальмары в 0,5 стакана раскаленного растительного масла по 3 минуты с каждой стороны, затем выложите на бумажное полотенце, чтобы убрать лишнее масло. Подавайте кольца кальмара вместе с соусом.

## ФАРШИРОВАННАЯ КУРИЦА

Разрежьте вдоль пополам 4 острых или пикантных перца, удалите семена и плодоножки. Наполните половинки смесью из 150 г сливочного сыра, 150 г натертого на мелкой терке твердого сыра и 1 ст. ложки сладкой горчицы (можете заменить ее любым соусом по выбору). Сложите половинки перца попарно. Надрежьте вдоль 4 филе из куриной грудки, чуть больше, чем до середины, вложите в надрезы перцы, соедините края филе и обмотайте каждое 3 полосками бекона. Если надо, закрепите их зубочистками. Выложите филе в форму или на противень и запекайте почти до готовности. Достаньте курицу из духовки, смажьте со всех сторон с помощью кулинарной кисти кетчупом и верните в духовку, чтобы довести курицу до готовности. Выньте форму из духовки, дайте курице отдохнуть 10 минут, разрежьте на ломтики и подавайте.



## РУЛЕТКИ С БЕКОНОМ И ПЕРЦЕМ

Приготовьте дрожжевое тесто, как на пирожки, из 0,5 кг муки. Поджарьте до хруста 5-6 полосок порезанного на кусочки бекона. Выложите готовый бекон на бумажное полотенце, чтобы убрать лишний жир. Порежьте мелкими кусочками 2-3 пикантных консервированных перца.

Когда тесто подойдет, раскатайте его в прямоугольник толщиной 0,5-0,7 см, смажьте 150 г сливочного сыра, посыпьте слоем натертого на крупной терке сыра типа пошехонского, поверх него выложите бекон и перец, сверните рулетом и разрежьте на кружки толщиной 1-1,5 см. Накройте рулетики полотенцем, чтобы они слегка поднялись, затем испеките в разогретой духовке до готовности.

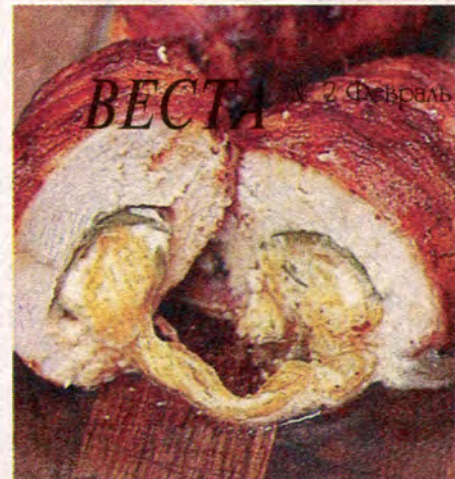


## САЛАТ ПОЛЬСКИЙ

Залейте на 2-3 часа холодной водой 300 г филе из слабосоленой бочковой сельди, за это время дважды смените воду, затем уберите влагу с филе салфеткой и порежьте на кусочки. Нарежьте 1-2 черешка сельдерея тонкими пластинками, половинку красной луковицы тонкими полукольцами. Добавьте к сельди лук, сельдерея, 4 ст. ложки консервированного горошка, 2 ст. ложки красной консервированной фасоли, заправьте, перемешайте, дайте постоять в холодильнике 1-2 часа и подавайте, украсив укропом.

Для заправки смешайте 100 мл натурального йогурта или нежирной сметаны с 2 ст. ложками майонеза, 1 ст. ложкой горчицы и 2 ст. ложками соуса карри.





## ГРУДКА ИНДЕЙКИ, ФАРШИРОВАННАЯ ТРАВАМИ

**Р**астопите 5 ст. ложек сливочного масла на среднем огне, пока пена не исчезнет. Пожарьте на нем 700 г куриного или индюшачьего фарша, посолите, поперчите, добавьте 0,5 ч. ложки сухого шалфея. Жарьте, пока не выпарится жидкость, фарш разбейте картофелемялкой или венчиком в крупку. Добавьте к фаршу мелко порезанную крупную луковицу, 4 мелко порезанных стебля сельдерея, 4 измельченных зубка чеснока и продолжайте готовить, часто помешивая, примерно 10 минут, пока овощи не станут мягкими. Снимите смесь с огня и добавьте в нее 2 стакана куриного бульона.

Отдельно взбейте еще 2 стакана куриного бульона с 3 яйцами и 3 ст. ложками порезанной петрушки. Постоянно помешивая деревянной ложкой, медленно влейте яичную смесь в фарш, добавьте порезанные кубиками подсушенные 2 упаковки тостового (или для сэндвичей) хлеба и аккуратно перемешайте. Эту смесь выложите в форму для запекания. Поверх нее положите грудку индейки с кожей, аккуратно сняв ее с кости.

Руками осторожно отделите кожу индейки от мяса, оставив прикрепленной только нижнюю часть. В небольшой миске смешайте 3 ст. ложки сливочного масла с 1 ст. ложкой мелко порезанной петрушки, 0,5 ч. ложки сухого орегано, 1 ст. ложкой соли и 0,5 ч. ложки свежемолотого черного перца. Равномерно нанесите смесь на кожу индейки и под ней, верните кожу на место.

Жарьте грудку в разогретой духовке, пока фарш не начнет подрумяниваться (около 45 минут), выньте, грудку переложите в другую форму и жарьте до готовности мяса и хрустящей кожицы (около 30 минут). Грудку выньте из духовки, переложите на тарелку и дайте постоять 20 минут, затем порежьте на порционные кусочки. В форму с фаршем слейте выделившийся из грудки сок и жарьте в духовке до золотисто-коричневого цвета. Выложите начинку на блюдо, поверх него положите кусочки грудки и подавайте.

## КУРИЦА С СОУСОМ ИЗ ШПИНАТА

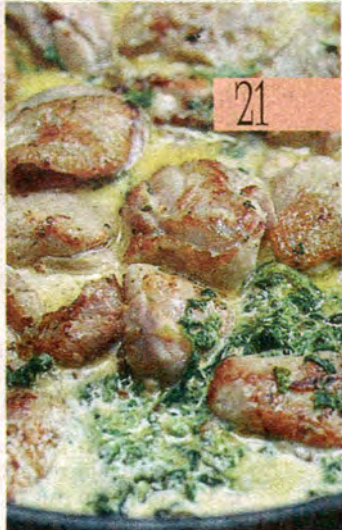
**Р**азморозьте 150 г шпината. 600 г филе грудки курицы или мясо с куриных бедер порежьте небольшими кусочками, посыпьте солью, перцем, сбрызните лимонным соком и 0,5 ч. ложки вустерского соуса. Через 15 минут поджарьте в сотейнике на 1 ст. ложке сливочного масла небольшую, тонко порезанную луковицу. Добавьте к ней замаринованную курицу и жарьте так, чтобы кусочки подрумянились. Сдвиньте в сторону курицу, добавьте в сотейник 3 мелко порезанных зубка чеснока, жарьте 30 секунд, затем добавьте шпинат, перемешайте и влейте 200 мл сливок (10 или 20 %). Доведите сливки до кипения, приправьте по вкусу солью, перцем, мускатным орехом и сухим эстрагоном, перемешайте, добавьте 1 ст. ложку натертого сыра с голубой плесенью и 1 ч. ложку натертого пармезана. Варите без крышки, пока сыр не расплавится и соус не загустеет.



## КРЕВЕТКИ-ГРИЛЬ С КИНЗОЙ, ЛАЙМОМ И АРАХИСОМ

**П**оложите в миску натертую цедру лайма, выдавите из него сок и взбейте с 2 ч. ложками оливкового масла и 0,5 ч. ложки сахара. Смажьте этой смесью 0,5 кг креветок и поджарьте их на гриле или сковороде гриль до розового цвета по 2-3 минуты с каждой стороны.

**Для соуса:** смешайте 1 ст. ложку оливкового масла, пучок крупно порезанной кинзы, 0,5 стакана крупно порезанного соленого арахиса и очень мелко порезанные 2 перышка зеленого лука. При необходимости соус посолите и поперчите. Готовые креветки перемешайте с соусом, полейте соком из половины лайма и подавайте.



## ЛОСОСЬ, КАК ЕГО ГОТОВЯТ НА АЛЯСКЕ

**Р**азогрейте духовку до 150°. Смажьте растительным маслом большую форму для запекания и положите в нее кусок замороженного лосося весом 600 г, посыпав его солью и перцем.

Выложите 100 г кускуса в жаропрочную посуду, залейте 150 мл горячего овощного бульона, добавьте цедру и сок 1 апельсина. Оставьте кускус на 10 минут, чтобы он впитал жидкость. Затем добавьте к нему по 50 г изюма, порезанной кураги и сушеной клюквы, по 25 г порезанного бланшированного миндаля (без шелухи) и кедровых орешков, немного свежего или сушеного тимьяна и розмарина, посолите, поперчите. Выложите смесь поверх рыбы, накройте форму фольгой и запекайте 45 минут в духовке. Затем снимите фольгу, сверху рыбы положите порезанный апельсин и веточки розмарина. Верните рыбу в духовку еще на 10 минут.

**ВНИМАНИЕ!** Если вы готовите размороженную или свежую рыбу, сократите время приготовления до 30 минут.



## СВИНИНА ПОЧТИ ПО-ФРАНЦУЗСКИ

**Н**а 1 порцию: кусок свиной корейки без кости, 2-3 шампиньона, небольшой помидор, четвертушка луковицы, ломтик сыра, 2-3 маслины без косточек. Грибы порежьте и обжарьте с мелко порезанным луком на растительном масле. С помидоров снимите кожуру, удалите семена и порежьте кубиками. Сыр натрите на средней терке. Свинину слегка отбейте, посолите, поперчите. Разложите куски мяса на смазанный маслом противень или в форму для запекания, налейте 0,5 стакана томатного сока. Разложите поверх мяса грибы, помидоры, очень мелко порезанные маслины и сыр. Сверху нанесите сеточку из майонеза. Запекайте мясо в разогретой духовке до готовности. Если сока будет слишком много, отчерпните часть ложкой. Его можно подать вместо подливки, предварительно уварив наполовину.





## БУЛОЧКИ-ПИЦЦЫ

**З**амесите из 1 кг муки дрожжевое несдобное тесто, дайте ему подойти и разделите на порции, которые можно раскатать в кружок диаметром 10-12 см. 150 г бекона порежьте на кусочки, обжарьте до хруста и выложите на бумажное полотенце. Обжарьте до готовности 350 г свиного или говяжьего фарша, дайте испариться жидкости и слегка подрумяньте фарш. Натрите на крупной терке 200 г моцареллы и 150 г полутвердого сыра.

Раскатайте кружки теста, на каждый выложите по 1 ч. ложке фарша и сыра каждого сорта, немного бекона. Поднимите края теста и защипите как хинкали. Булочки выложите защипом вниз в смазанную маслом форму, смажьте верх сладким чаем или взбитым яйцом и испеките в разогретой духовке до готовности.



## ПИРОГ С ГОВЯДИНОЙ ОТ МАРТЫ СТЮАРТ

**Д**ля приготовления начинки нагрейте 1 ст. ложку растительного масла в большой сковороде на среднем огне. Обжарьте на ней мелко порезанную крупную луковицу до полупрозрачности около 4 минут. Добавьте 0,5 кг говяжьего фарша, 0,5 ч. ложки молотой корицы, острый красный перец на кончике ножа и 3 ст. ложки лимонного сока. Посолите и поперчите мясную начинку по вкусу. Готовьте, помешивая, пока говядина не подрумянится. Добавьте по 3 ст. ложки порезанного миндаля и петрушки, готовьте еще 3 минуты, затем снимите с огня и дайте немного остыть.

В миске посолите и поперчите 5 больших яиц, добавьте 3 ст. ложки молока и взбейте. Влейте смесь в начинку.

Положите 1 лист теста филло на чистую рабочую поверхность. Слегка смажьте его кисточкой растительным маслом, сверху выложите следующий лист, слегка сместив его в сторону, чтобы углы не совпадали. Повторите то же самое с оставшимися 6 листами филло, каждый раз слегка поворачивая смазанные маслом листы. Осторожно переложите тесто в форму для пирога, выложите в нее начинку, накройте пирог свисающими краями теста, смажьте маслом и испеките в разогретой духовке до золотистой корочки – 20-25 минут.

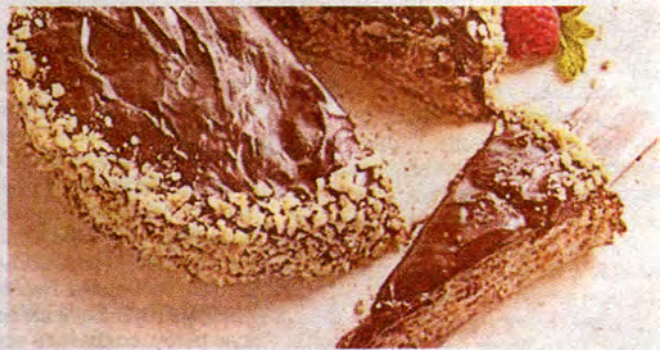
**ВНИМАНИЕ!** По рецепту этот пирог должен быть пряным и пикантным, поэтому его надо посыпать сверху сахаром и корицей, но вы можете отказаться и от корицы, и от сахара. Пирог все равно будет очень вкусным, порежьте его горячим и подавайте. Вы можете использовать для начинки баранину или курицу, а миндаль заменить на кедровые орешки.



## СВИНЫЕ ОТБИВНЫЕ С СОУСОМ ТЕРИЯКИ И АНАНАСОМ

**В**ыложите в плотный полиэтиленовый пакет 6 кусков мякоти свинины толщиной около 1 см, влейте туда 0,75 стакана соуса терияки, завяжите пакет и положите в холодильник на 2-3 часа, чтобы мясо замариновалось.

Выложите свинину в смазанную маслом форму, полейте маринадом, сверху разложите по кружку консервированного ананаса и жарьте в сильно разогретой духовке до готовности около 35 минут. Готовые отбивные разложите по тарелкам, полейте соусом терияки и посыпьте зеленым луком.



## ПАЛОЧКИ С КОРИЦЕЙ

**С**мешайте 2 ст. ложки сахара с 1 ч. ложкой молотой корицы. Расплавьте 2 ст. ложки сливочного масла. Разморозьте и немного раскатайте 2 пласта готового бездрожжевого теста. Каждый пласт разрежьте на 2 части. Две части смажьте маслом и посыпьте половиной смеси сахара с корицей. Накройте их вторыми половинками теста, слегка прижмите и смажьте маслом. Каждую часть разрежьте на 5-6 полосок и скрутите в три оборота. Разложите полоски на застеленный бумагой противень и испеките до готовности в разогретой духовке. Готовые палочки смажьте оставшимся маслом и посыпьте оставшейся смесью сахара с корицей.



## БАНАНОВО-ОРЕХОВЫЙ ТОРТ

**И**змелчите 2,5 стакана грецких орехов в мелкую крошку. Также измелчите несколько крекеров, чтобы получилось 0,5 стакана крошки. Смешайте орехи, крекеры, измельченные в пюре 3 банана, 350 г ванильного или бананового йогурта, 1 ч. ложку цедры лимона и 0,25 ч. ложки корицы. Взбейте до устойчивых пиков 450 мл белков. Если есть возможность, добавьте к ним для устойчивости к теплу 0,25 ч. ложки винного камня. Добавьте к сухой смеси немного белков, перемешайте, затем добавьте остальные белки и аккуратно перемешайте до однородности. Влейте тесто в застеленную пергаментом форму, боковинки которой смазаны маслом, разровняйте и выпекайте в разогретой духовке до сухой, вставленной внутрь зубочистки. Переложите торт на решетку (желательно сначала провести ножом по стенкам формы), удалите пергамент и дайте остыть. Расплавьте в микроволновке плитку черного шоколада вместе с 3 ст. ложками молока, разбавленных пополам 10 % -ными сливками. Перемешайте смесь до однородности и облейте ею торт. Когда шоколад немного остынет, обсыпьте бока торта 0,5 стакана измельченных орехов. Когда шоколад остынет полностью, подавайте торт к столу.





## ДЕСЕРТ С ПЕЧЕНЬЕМ САВОЯРДИ (ДАМСКИЕ ПАЛЬЧИКИ)

Этот красивый праздничный десерт легкий в исполнении, но достаточно дорог, потому что свежие ягоды зимой стоят недешево. А главное, для него нужно печенье савоярди, которое продают далеко не в каждом магазине.

На порцию десерта идет 6 штук этого печенья и 1 круглое для донышка.

Сверните из плотной бумаги цилиндр чуть меньшего диаметра, чем круглое печенье. Поставьте цилиндр поверх печенья, попросите кого-то поддержать его, вокруг поставьте печенье савоярди, предварительно смазав каждое по периметру взбитым с сахаром белком, заполните цилиндр ягодами, обвяжите красивой ленточкой и аккуратно выньте цилиндр.



## ПРЕЗЕНТ ЛЮБИМОМУ

Вырежьте из бисквитного коржа формой для печенья сердечки, вставьте в них соломинки для коктейля или шпажки, окуните в растопленный шоколад и поставьте сохнуть в красивую кружку, на дно которой положен сухой пиафлор — флористический камень, а поверх него красно-белая бумажная стружка.

**ВНИМАНИЕ!** Поскольку бисквит достаточно пористый, возможно, вам придется окунуть его в шоколад несколько раз. После каждого раза давайте шоколаду высохнуть.

## ТЫКВЕННЫЙ ПИРОГ

Запеките до мягкости кусок или половину сладкой тыквы, чтобы получилось 2 стакана пюре.

Приготовьте песочное тесто из пачки растопленного сливочного масла, 2 яиц, стакана сахара, 1 ч. ложки погашенной уксусом соды и 1,5-2 стаканов муки. Выложите его в форму для пирога и обомните, чтобы получились бортики и дно одной толщины. Поставьте форму в холодильник на 2-3 часа.

**Для начинки:** взбейте 2 больших яйца плюс еще 1 желток, добавьте 0,5 стакана темно-коричневого сахара, 0,75 стакана обычного сахара, 0,5 чайной ложки соли, 2 ч. ложки корицы, 1 ч. ложку молотого имбиря, по 0,25 ч. ложки молотого мускатного ореха и молотой гвоздики, молотый кардамон на кончике ножа и 0,5 ч. ложки цедры лимона. Когда все смешаете, добавьте тыквенное пюре, 1,5 стакана жирных сливок и еще раз хорошо перемешайте.

Вылейте начинку в форму с тестом и выпекайте пирог в разогретой духовке при максимальной температуре 15 минут, затем уменьшите огонь до среднего и выпекайте еще 45-55 минут или пока вставленная в центр лучинка не будет почти сухой. Готовая начинка при надавливании слегка поддается. Не удивляйтесь, если середина пирога поднимется при выпекании, не надо с ней ничего делать, она опадет, пока пирог будет охлаждаться.

Если в процессе выпекания края коржа начнут подгорать, а начинка еще будет жидкой, вырежьте кольцо из фольги и прикройте корж сверху.

Дайте пирогу остыть до чуть теплого состояния и подавайте со взбитыми сливками.



## ПРИВЕТ ОТ ПОВАРА

Для яблока с аппликацией «сердечко» вам понадобятся 2 зеленых, 2 красных яблока и форма для печенья. У красного и зеленого яблока выдавите сердечки на боках, вдавив форму как можно глубже, затем аккуратно выньте ложкой мякоть, чтобы образовалось углубление. У оставшихся яблок



аккуратно срежьте мякоть с боков толщиной в 0,5 см. Вырежьте из нее «сердечки» и вставьте их в выемки на яблоках, меняя цвета.



## ТОРТ «СЕРДЦЕ»

Взбейте миксером 3 яйца с 12 ст. ложками сахара, затем добавьте 8 ст. ложек муки, по пакету ванильного сахара и разрыхлителя, 3 ст. ложки теплого молока. Замесите тесто, вылейте его в смазанную маслом разъемную форму «сердце» и испеките до готовности в разогретой духовке (30-40 минут). Выньте корж из формы, дайте остыть и разрежьте на две части. Каждую часть смочите 0,5 стакана разведенного кипяченой водой сиропа от клубничного варенья.

Приготовьте отдельно крем из 2 упаковок готового клубничного пудинга и 4 стаканов холодного молока. Отдельно взбейте 2 стакана жирных сливок.

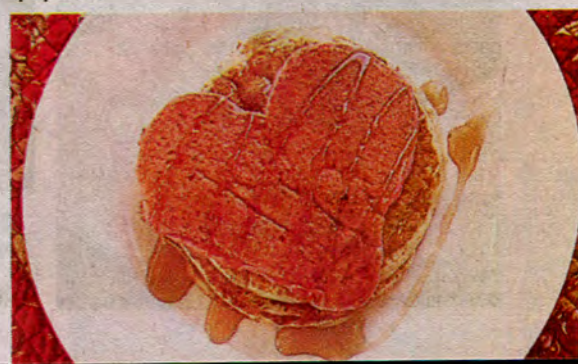
Выложите нижний корж на блюдо, смажьте клубничным кремом, разложите на него несколько порезанных ягод клубники, натрите кусочек шоколада и выложите половину взбитых сливок. Аккуратно накройте вторым коржом, смажьте весь торт клубничным кремом, по краям выпустите из кондитерского шприца украшение из взбитых сливок, разложите по верху торта половинки ягод клубники и шоколадные капли или кусочки шоколада.

Если вы не хотите использовать для крема готовый пудинг, сварите заварной крем и замените в нем часть молока и сахара на сироп от клубничного варенья.

## ПРАЗДНИЧНЫЙ ЗАВТРАК

Замесите тесто для толстых дрожжевых блинов по тому рецепту, который вам нравится. Третью часть теста отложите в отдельную посуду и добавьте к нему несколько капель красного пищевого красителя. Испеките небольшие круглые блины из обычного теста, разложите их по тарелкам по 2 штуки, каждый поливая 0,5 ч. ложки меда. Затем испеките блины в форме сердечка из окрашенного теста. Для этого просто выложите рядом два кружка теста на горячую сковородку, а затем ложкой соедините их и сформируйте нижнюю точку сердца.

**ВНИМАНИЕ!** Вы можете печь не блины, а оладьи и использовать для формирования сердечка форму для печенья. Выложите ее на сковороду и залейте внутрь тесто, когда одна сторона испечется, переверните блин вместе с формой.





# ЧАЙНЫЕ ТРАДИЦИИ



*«Мало в жизни часов, более приятных, чем тот час, что посвящается церемонии, именуемой «чашечка чая после полудня.»»*

(Генри Джеймс)

собственные правила чаепития, наиболее полно раскрывающие национальный характер и превратившиеся в традицию.

Всем известен английский «Five o'clock tea». Но на Британских островах пьют чай не только в пять часов. Англичане обычно пьют чай с молоком. Когда родилась эта традиция, англичане пили чай из тончайшего, баснословно дорогого китайского фарфора. Поэтому полагалось сначала налить в чашку холодное молоко, а затем горячий чай, чтобы не повредить тонкие стенки чашек кипятком. Теперь, когда чайный фарфор перестал быть драгоценностью, в сильно нагретые чашки разливают согретое, но не кипяченое молоко, а затем в молоко наливают чай. Причем, англичане сохранили правило наливать чай в молоко, а не наоборот, и строго ему следуют. Считается, что добавление молока в чай портит аромат и вкус напитка, а потому подобная ошибка рассматривается как невежество.

ски доставляют особенное удовольствие. Но неверно считать, что чай обязательно надо «облагородить» чем-нибудь сладким и вкусным. Традиция подавать к чаю всевозможные печеные вкусности появилась не потому, что чай сам по себе не хорош и требует какого-либо дополнения. Когда-то было замечено, а позже подтверждено учеными, что печеное тесто гораздо лучше переваривается под воздействием веществ, содержащихся в чайном настое. Так что неизвестно «кто кого облагораживает».

● В Китае сформировалась своя, довольно тонкая культура потребления чая, насчитывающая не одно столетие. Когда Европа еще не знала этого напитка, в Китайской империи создавали чайные павильоны, чайные домики, чайные сады, расположенные в живописных уголках природы. Специально приглашали музыкантов, а по вечерам зажигали нарядные бумажные фонарики. Но в самом павильоне стояла очень простая мебель. Главный смысл — насладиться прелестью напитка в кругу близких людей в единении с природой. В XV-XVI веках в Китае перешли на заваривание чая в гайванях — специальных чашках типа пиалы объемом 200-250 мл, но с резким расширением в верхней четверти и с крышкой, диаметр которой меньше

**Ч**ай стал неслучайным атрибутом любой трапезы и у нас в стране, и за рубежом. Он служит и прекрасным завершением обеда или ужина, и основой отдельного застолья.

Чай — не только вкусный, но и полезный для здоровья напиток. Но особенно он хорош, когда принимает форму церемонии, а не выпивается на бегу, поскольку требует спокойной обстановки и создает благодухное настроение. Многие страны создали свои



● Французов выделяет умение создать прекрасное сопровождение к чаю в виде вкуснейших тортов, пирожных, круассанов. Умело найденная гармония напитка и заку-





диаметра верхнего края. В такую чашку засыпают 4-5 г чая и сразу заливают кипятком на 2/3 или 1/2 объема. Время заваривания не превышает 2-2,5 минуты, максимум 3-4 минуты для некоторых сортов чая. Из гайвани чай наливают в чашку для питья так, что крышка даже не приподнимается (чтобы не выдыхался аромат), она лишь неплотно прижимается к краям гайвани, а чай выливают через образовавшийся зазор. Чай пьют в горячем виде маленькими глотками, без сахара и других добавок, которые, по мнению китайцев, искажают его истинный аромат. Выпив 3/4 содержимого гайвани, оставшуюся четверть настоя вновь заливают кипятком. Высококачественный чай можно доливать в гайвани до четырех раз (каждый раз оставляя часть предыдущего настоя), другие — два, максимум — три раза. Первая чашка чая при таком заваривании содержит более слабый настой светлого цвета, но самый ароматный. Полностью же вкус чая проявляется только после второй или третьей заливки. Китайцы считают, что вторая заварка самая вкусная.

При таком способе заварки в течение 2-4 минут полностью сохраняется аромат, но не происходит полного экстрагирования чая. Полученный таким образом напиток, бледно-зеленый по цвету, наливают в маленькие чашечки емкостью примерно 30-50 г и пьют без сахара крошечными глотками очень медленно. Обычно несколько чашек выпивают до еды и несколько чашек — после еды.



● В мусульманских странах принято «жениль» чай: немного чайного настоя наливают в чашку, а потом выливают обратно в чайник. Считается, что эта процедура позволяет полностью проявиться и вкусу, и аромату чая. Не удивляйтесь, если в гостях вам нальют совсем немного чая, это не от жадности, а из уважения к вам. Чай должен сопровождаться неторопливой беседой, в течение которой вам будут постоянно подливать свежий чай. А вот если вам наливают чай до краев, это свидетельствует о том, что хозяева не собираются вас задерживать.

● Когда в середине XVII века на Руси впервые появился чай, купцы продавали его как чудесное снадобье. Цена была соответствующая. Кроме того чай рекомендовалось разливать по вкусу. Это туманное указание и стремление сэкономить дорогую заварку привело к тому, что уже заваренный чай стали разбавлять кипятком. Поскольку довольно долго чай считался лекарством, бытовало предубеждение, что в дозах, превышающих микроскопические, он вреден. Вот тогда в России и родилось понятие «пара чаю», то есть разделение на завар-



ку и кипятком, содержащиеся в двух разных чайниках. Для сохранения температуры кипятка и придания красоты чайному застолью были придуманы самовары. А между тем на Востоке и в тех европейских странах, где существуют давние чайные традиции, заваренный чай не разбавляют.

● Iced tea (чай со льдом) — считается американским изобретением, но на самом деле такой чай издавна любят пить в Индии. Широкое распространение чай со льдом получил после того, как им стали угощать посетителей Всемирной выставки в Сент-Луисе жарким летом 1904 года. Для приготовления iced tea берут крепко заваренный чай, остуженный в холодильнике, наливают в высокий стакан, заполненный более чем наполовину льдом, и украшают кружочком лимона, апельсина и листиком мяты. Индусы предпочитают не только украшать чай ломтиком лимона, но и выдавливать лимонный сок в сам напиток.

Подготовила Софья ОЛЕЙНИКОВА



● Особенностью японского чаепития является температура нагрева чайника и воды. Поскольку японцы главным достоинством чая считают аромат, они с помощью специальных медленно греющихся жаровен подогревают заварочный чайник и воду для заваривания только до 60°.







## МОДНАЯ ОБУВЬ



### Среди самых актуальных тенденций выделяются:

Туфли в мужском стиле.  
Обувь в сеточку.  
Вьетнамки.  
Гладиаторы с длинными шнурками.  
Туфли и босоножки с каблукочком, подогнутым внутрь.  
Каблукочко-рюмочка.  
Массивные клоги.  
Туфли и босоножки на тоненькой подошве.  
Резиновые сапожки.  
Туфли с квадратным мыском.  
Обувь с ремешками и переплетениями.

Туфли и босоножки с ремешком на шиколотке.  
Цепи и цепочки в виде украшений.  
Сандалии на плоской подошве.  
Сапоги выше колена.  
Сапоги с голенищем-«гармошкой».  
Слайды-шлепки без задника.  
Сникеры.  
Сникеры-гибриды (нечто среднее между кроссовками и туфлями).  
Толстые платформы.

## НОВОСТИ МОДЫ ВЕСЕННЕ-ЛЕТНЕГО СЕЗОНА 2021

Если вы следите за модными новинками, не пропустите самые горячие тренды наступающего сезона:

Бюстье-бикини в комплекте с длинными юбками и брюками.

Легкий и воздушный весенний трикотаж в виде платьев, юбок, брюк и кардиганов.

Вырезы самых причудливых форм в необычных местах.

Длинные платья-туники.

Жилеты разнообразных фасонов.

Заостренные плечи.

Корсеты, в том числе кружевные.

Костюмы в стиле релакс.

Одежда из кружева и шитья.

Ленточки и шнурочки в одежде.

Микро-мини юбки.

Облегающая, как вторая кожа, одежда.

Наряды в стиле лаунж.

Отделка перьями.

Платья, сшитые из двух контрастных по цвету или принту тканей.

Платья-сетки.

Прозрачные макси-платья.

Пышные рукава и рукава-баллоны.

Пэчворк.

Свитшоты.

Свободные брюки оверсайз.

Фантазийные фасоны.

Одежда с большим количеством блесток.

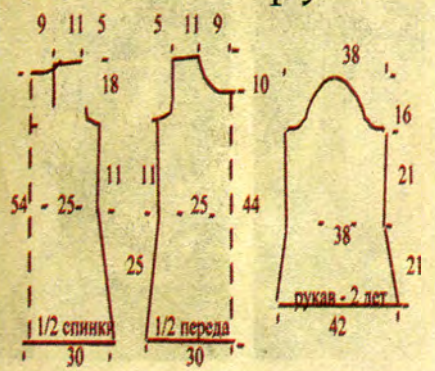
Яркие 80-е.











Если вы стройная девушка и любите объемную одежду, то этот свитер для вас! Необычная форма свитера и рукавов в форме колокольчика делает его изящным и загадочным. Несложные, но эффектные узоры с красивой фактурой, также за счет использования спиц разного размера при вязании лицевой глади, позволяют связать эту красоту за считанные дни.

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

**Вам потребуется:** объемная пряжа оранжевого цвета (шерсть 50%, акрил 50% 240 м/100 г) — 550 г, спицы № 4 и № 8, игла для сшивания.

#### Узоры:

1. Полупатентная резинка спицами.

Отличается этот вид резинки от патентной тем, что она не двусторонняя, лицевая и изнаночная стороны выглядят по-разному. Этот вариант резинки вяжется быстрее и расход пряжи меньше. Для образца наберите нечетное количество петель. 1-й ряд изнаночная, лицевая\*, от\* до чередуйте до конца ряда, изнаночная, 2-й ряд\*лицевая, которая вяжется из петли нижнего ряда, изнаночная\*, от\* до чередуйте до конца ряда, такая же лицевая. Повторяйте 1-й и 2-й ряды, не забывая, что через ряд необходимо вязать лицевые петли, захватывая их за петлю из нижнего ряда.

2. лицевая гладь, связанная спицами разных размеров. Лицевые ряды вяжите спицами № 4, а изнаночные спицами № 8. За счет этого вытянутые петли не будут позволять вязанию растягиваться в ширину.

3. резинка 1x1 (чередование одной лицевой и одной изнаночной петлей).

#### Описание работы

**Перед:** наберите на спицы 36 петель, свяжите 3 ряда лицевой гладью на спицах № 4, а затем вяжите вверх лицевые ряды на спице № 4, а изнаночные ряды на спице № 8.

Через 15 рядов от начала вязания начните вязать кокетку переда полупатентной резинкой на спицах № 4 до линии пройм. Для пройм закройте с каждой стороны переда по 3 петли сразу, а затем с каждой стороны закройте 2 раза по 1 петле через ряд. Оставшиеся 26 петель вяжите до линии горловины. Для горловины в центре переда закройте 6 петель и довяжите стороны переда по отдельности. В последних рядах со стороны горловины закройте 3

раза по 1 петле через ряд. Далее до линии плеча вяжите без изменения количества петель. Закройте все петли плеча в одном ряду. Довяжите вторую сторону переда симметрично первой.

**Спинка:** наберите на спицы 36 петель, свяжите 3 ряда лицевой гладью на спицах № 4, а затем вяжите вверх лицевые ряды на спице № 4, а изнаночные ряды на спице № 8.

Через 15 рядов от начала вязания начните вязать кокетку переда полупатентной резинкой на спицах № 4 до линии пройм. Для пройм закройте с каждой стороны спинки по 3 петли сразу, а затем с каждой стороны закройте 2 раза по 1 петле через ряд. Оставшиеся 26 петель вяжите до линии горловины. Для горловины в центре переда закройте 8 петель и довяжите стороны спинки по отдельности. В последних рядах со стороны неглубокой горловины закройте 2 раза по 1 петле через ряд. Закройте все петли плеча. Довяжите вторую сторону спинки симметрично первой.

**Рукава:** Наберите 30 петель на спицы № 4, свяжите 3 ряда лицевой гладью, а затем вяжите вверх лицевые ряды на спице № 4, а изнаночные ряды на спице № 8. Через 21 см от начала вязания вяжите все ряды на спицах № 4 полупатентной резинкой до начала оката рукава. Закройте с каждой стороны по 3 петли, затем вяжите окат, закрывая с каждой стороны по 1 петле через 4 ряда. Таким образом довяжите рукав до полной длины и закройте все петли в одном ряду.

**Горловина:** сшейте правое плечо. Из края горловины на спицы № 4 наберите петли и свяжите 6 рядов резинкой 1x1. Закройте все петли.

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

**Примечание:** номера спиц вы можете поменять в зависимости от желаемого результата плотности вязания. Чем меньше будет размер более тонких спиц (в данном случае это № 4), тем плотнее будет связана кокетка и верх рукавов, а удлиненные петли будут выглядеть более выразительно. Чем больше будет размер толстых спиц (в данном случае это № 8), тем длиннее и выразительнее будут получаться петли внизу переда, спинки и рукавов.





**Красивая и уютная розовая накидка, связанная крючком по простой выкройке, согреет вас в прохладную погоду и придаст шарма вашему образу. Достаточно связать прямоугольник большого размера, свернуть его пополам и аккуратно сшить небольшие отрезки по боковым линиям. Изучите схему вязания и смелее беритесь за работу. Процесс вязания будет увлекательным, а результат вас непременно порадует!**

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

**Вам потребуется:** нитки розового цвета (шерсть 50%, акрил 50% 300 м/100 г) — 650 г, крючок № 2,5, игла для сшивания.

**Узоры:**

1. по Схеме

В условных обозначениях имеется описание вязания пышных столбиков с наклоном влево, а на Схеме в 5-м ряду они указаны с наклоном вправо, но при повороте вязания на следующий ряд, вы увидите, что их следует вязать тоже с наклоном влево.

## Описание работы

Накидка представляет из себя прямоугольник шириной 90 см и высотой 88 см. Для того, чтобы накидка максимально подходила вам по размеру, проверьте размеры на себе. Высота полотна — полная длина по спинке, а ширина — расстояние от середины предплечья одной руки, до другой, через спину с небольшой прибавкой на свободное облегание (5 см).

**Описание работы:** изучите выкройку и Схему, свяжите цепочку из в.п., равную не менее 90 см. Количество петель должно быть кратным 3-м. Начните вязание с 1-го ряда по Схеме, свяжите вверх 6-7 раппортов узора по высоте и закончите вязание тремя первыми рядами по Схеме. В результате, после сшивания накидки по кругу, края спинки и переда не будут отличаться, а боковые швы не будут заметными.

Высоту вязания проверяйте в процессе, с учетом выбранных вами ниток, номера крючка и плотности вязания, во избежание получения полотна других размеров.

**Сборка:** сверните готовое полотно пополам по высоте, по боковым швам сшейте отрезки равные 22 см.

Ваша обновка готова!



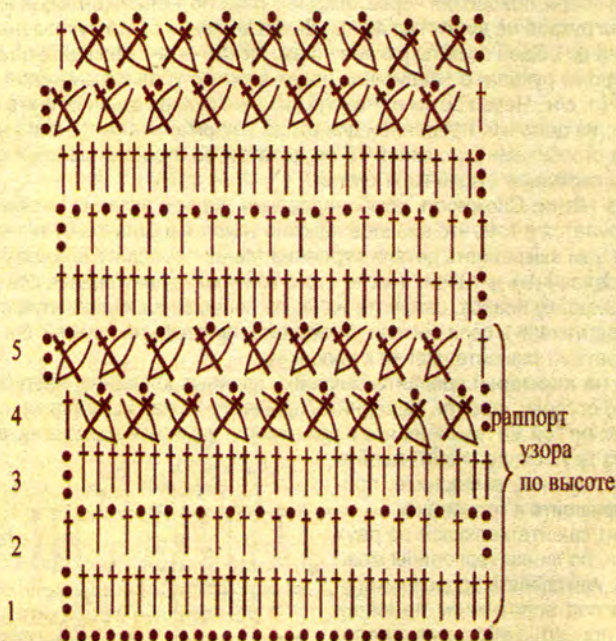
## Условные обозначения:

• - воздушная петля (в.п.)

† - столбик с накидом (ст.с/н)

✱ пышный столбик с наклоном влево:

свяжите ст. с/н. в 3-й столбик предыдущего ряда (получится наклонный ст. с/н.), в.п., далее отведите связанный ст. к изнаночной стороне и свяжите пышный столбик перед ст.с/н: \*накид, введите крючок в 1-й ст. с/н предыдущего ряда, вытяните 1 петлю высотой не меньше ст. с/н. \*, от\* до\* повторите еще 2 раза, провяжите все петли на крючке.







**Комбинирование ткани и вязания в изделии всегда смотрится красиво и стильно. Если вы имеете навыки шитья и вязания, то обязательно сделайте для себя такую вещь! Если вы не пробовали такое сочетание в одном изделии, то непременно стоит попробовать! Основное полотно куртки и рукава связаны крючком, а планки полочек, клапаны на карманы, воротник и капюшон сшиты из плотной ткани подходящего цвета и соединены в одно красивое изделие. Застегнута куртка на молнию.**

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

**Вам потребуется:** нитки бордового цвета (шерсть 50%, акрил 50% 240 м/100 г) — 750 г, крючок № 3, игла для сшивания, застежка молния длиной 70 см, плотная ткань (или трикотаж) подходящего цвета — 80 см при ширине 150 см.

**Узоры:**

1. по Схеме.

### Описание работы

**Перед, правая полочка:** наберите цепочку из 36 в. п. (6 раппортов узора по горизонтали), плюс 3 в. п. для подъема, по **Схеме** свяжите вверх 5 раппортов по вертикали до линии входа в карман. Отступите от края полочки 2 раппорта, следующие 3 раппорта исключите из вязания, а взамен свяжите цепочку из 18 в. п. и продолжите вязание полочки на общую высоту от начала вязания 8,5 раппорта по вертикали, исключите из вязания 1 раппорт со стороны бокового шва для проймы, в последующих рядах свяжите со стороны проймы 3 раза по 2 ст. с/н вместе. Оставшиеся столбики вяжите до линии горловины, затем исключите из работы со стороны центра переда 1,5-раппорта (по горизонтали) для выреза горловины, в последующих рядах провяжите 3 раза по 2 ст. с/н вместе. Оставшиеся столбики довяжите до линии плеча.

**Левую полочку свяжите симметрично правой.**

**Спинка:** наберите цепочку из 78 в. п. (13 раппортов узора по горизонтали), плюс 3 в. п. для подъема, по **Схеме** свяжите вверх 8,5 раппорта по вертикали, исключите из вязания по 1 раппорту со стороны боковых швов для пройм, в последующих рядах свяжите со стороны пройм 3 раза по 2 ст. с/н вместе. Оставшиеся столбики вяжите до линии плеч.

**Рукава:** наберите цепочку из 42 в. п. (7 раппортов узора по горизонтали), вяжите рукав вверх, прибавляя через каждые 3 ряда по 1 ст. с/н (включая их в узор), пока ширина рукава не достигнет 40 см. Далее до линии оката рукава вяжите без прибавлений до общей высоты рукава 45 см. Исключите из вязания по 5 ст. с/н с каждой стороны рукава, в следующих рядах вяжите, убавляя с каждой стороны рукава по 1 ст. с/н. Через 58 см от начала вязания рукава закончите его вязание.

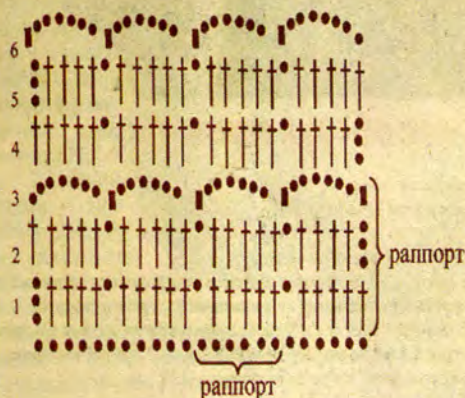
**Карманы:** из цепочки, набранной для входа в карман, свяжите вниз мешковину кармана столбиками с/н длиной 15 см, а затем со стороны изнанки пришейте мешковину карманов к полочкам куртки.

**Детали из ткани:** Сложность комбинирования ткани и вязания (особенно рыхлого) заключается в том, что вязаное полотно тянется в отличие от ткани. Поэтому, прежде чем выкраивать детали куртки из ткани, проведите влажно-тепловую обработку связанных деталей. После этого измерьте длину планок для полочек, сделайте выкройку планок, сверните их вдоль пополам на изнаночную сторону и сшейте по вертикали и горизонтали, выверните, прогладьте, пришейте к планкам молнию, а затем пришейте планки к полочкам.

**Клапаны на карманы:** сделайте выкройку двойных клапанов, сверните их на изнаночную сторону, сшейте, выверните, пришейте их над карманами.

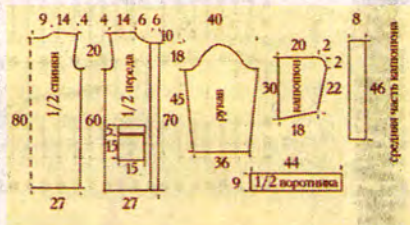
**Воротник:** по той же причине, что и для планок, измерьте горловину, выкроите воротник из двух слоев ткани, сшейте со стороны изнанки, выверните, прогладьте и пришейте к горловине.

**Капюшон:** сшейте капюшон из двух слоев ткани, по линии горловины можно пришить или сделать прорезными 3-4 петли, а под воротником по линии горловины пришить небольшие пуговицы и пристегнуть капюшон к куртке.



### Условные обозначения:

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





**Жилет является универсальной одеждой. Его можно носить с платьями, юбками, брюками. Он постоянно меняет свой облик, и мы видим все новые и новые модели этой одежды. Не является исключением и наш жилет, скорее напоминающий палантин, дополненный отдельной деталью, с которой он приобрел новую форму, стал уютнее и интереснее. Несложная выкройка, незатейливый узор, а какую интересную вещь мы получим, взявшись за работу!**

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

**Вам потребуется:** нитки серого цвета (шерсть 50%, акрил 50% 240 м/100 г) — 800 г, прямые и круговые спицы с леской № 4, игла для сшивания, пуговица Ø 4 см.

#### Узоры:

1. «путанка», для образца наберите любое количество петель. 1-й ряд: \*лицевая, изнаночная\*, от\* до\* вяжите до конца ряда 2-й и все четные ряды вяжите, как смотрятся петли: лицевую вяжите лицевой, изнаночную - изнаночной. 3-й ряд: \*изнаночная, лицевая\*, от\* до\* чередуйте до конца ряда. Узор повторяйте с 1-го по 4-й ряды.
2. резинка 1x1, чередование одной лицевой и одной изнаночной петель.

### Описание работы

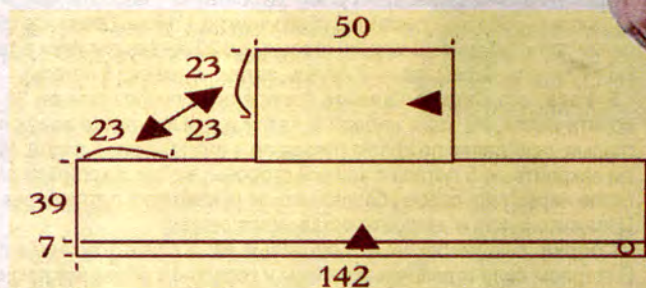
**1-я деталь:** она является самой большой и основной. Ее края приходятся на полочки, а центр на горловину и частично на спинку. На спицы с леской наберите 150 петель, свяжите 6 рядов резинкой 1x1, с правой стороны сделайте петлю для пуговицы, для этого в начале ряда свяжите первые 4 петли, закройте следующие 3 петли, оберните рабочей нитью следующую петлю, поверните вязание в обратную сторону, наберите на рабочую нить 3 петли, взамен закрытых, оберните рабочей нитью следующую петлю (для того, чтобы в следующем ряду не было дырочек в этом месте), поверните вязание и довяжите начатый ряд до конца. Вновь набранные петли провяжите по «рисунку», т. е. там, где должны быть изнаночная петля, свяжите изнаночную, где лицевая — свяжите лицевую петлю. Свяжите вверх еще 6 рядов резинкой 1x1, а затем на общую высоту полотна 46 см вяжите узором «путанка» по описанию. Направление вязания на выкройке указано стрелкой. Через 46 см закройте все петли.

**2-я деталь:** она является нижней частью спинки, вязать ее следует в поперечном направлении к верхней части спинки, к нижней части спинки узор будет располагаться в одном направлении. Направление вязания на выкройке указано стрелкой.

Наберите на спицы 50 петель и свяжите полотно длиной 50 см. Закройте все петли.

**Сборка:** сшейте боковые швы по стрелкам на выкройке.

**Примечание:** размеры для себя вы можете уточнить, примерив на себя любой палантин, подберете для себя подходящую длину и ширину будущего жилета. А можете воспользоваться предложенной выкройкой, подходящей на несколько размеров.







**Жакет с асимметричным передом, украшенный полосой из жгутов по низу, полочкам и низу укороченных рукавов, застегнутый на одну верхнюю пуговицу, — сама элегантность. Изогнутая линия горловины подчеркивает его необыкновенность. Если он вам понравился, то смелее беритесь за работу и свяжите себе такой же.**

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

**Вам потребуется:** нитки красного цвета (шерсть 50%, акрил 50% 230 м/100 г) — 550 г, спицы № 3,5, крючок № 2, игла для сшивания, пуговица Ø 3 см.

#### Узоры:

1. лицевая гладь
2. жгуты по **Схеме**, отображены лицевые ряды. Изнаночные ряды вяжите, как смотрятся петли.

#### Описание работы

**Перед, правая полочка:** для начала вязания полочки по **Схеме** (повторяя раппорт с 1-го по 12-й ряды) свяжите полосу из жгутов длиной 30 см. При вязании последнего лицевого ряда из края с вязанной полосы наберите 45 петель и далее полосу и набранные петли для полочки вяжите вверх одним полотном, полочку вяжите лицевой гладью, полосу продолжайте вязать по **Схеме**. Сразу же начинайте прибавлять к лицевой глади со стороны полосы из жгутов по одной лицевой петле в каждом ряду. Все сделайте 8 прибавок. Обратите внимание на то, что полоса из жгутов на таком резком повороте начнет собираться по краю, для этого на **Схеме** предусмотрены сокращенные ряды (как в 19-м, -20-м и 25-м, -26-м рядах).

**Вязание сокращенного ряда:** начните вязать лицевой ряд, свяжите 10 петель отделочной полосы из жгутов (по примеру 19-го ряда на **Схеме**), поверните вязание и довяжите укороченный ряд, снова поверните вязание и свяжите полный ряд. За счет этого край полосы станет длиннее на 2 ряда. То же самое повторите по примеру 25-го и 26-го рядов на **Схеме**. Первый сокращенный ряд свяжите сразу после соединения полочки и полосы, при необходимости повторите сокращенные ряды, но они должны быть только на уровне прибавления. Далее вяжите полочку ровным полотном до линии проймы. Для проймы закройте 5 петель, затем через ряд сделайте 3 убавления по 1 петле. Через 47 см от начала вязания определите центр переда, закройте в центре переда 10 петель и довяжите каждую сторону правой полочки по отдельности, убавляя для углубления горловины по 1 петле в каждом ряду. Как только все лицевые петли полочки со стороны отделочной планки будут убавлены, начните симметричное убавление петель планки по одной петле в каждом ряду. Когда останется 6 петель планки, закройте их в одном ряду.

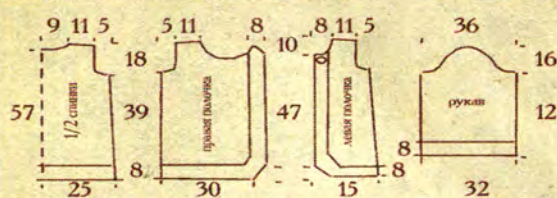
**Вязание полочки со стороны плеча:** убавляйте петли для горловины, пока на спицах не останется 20 петель для плеча. Довяжите плечо на нужную высоту (по выкройке), закройте петли плеча в 3 приема. Вначале закройте 7 петель со стороны проймы, через ряд закройте еще 7 петель, затем через ряд закройте 6 петель.

**Левая полочка:** по **Схеме** свяжите полосу из жгутов длиной 15 см, наберите из края 20 петель и свяжите левую полочку симметрично правой. Не забудьте про закругление полочки и про сокращенные ряды.

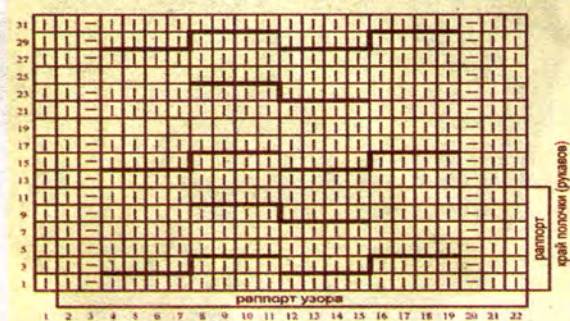
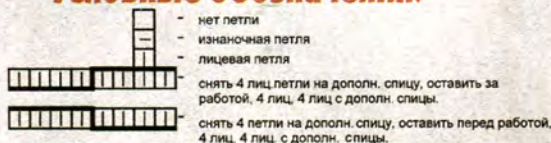
**Спинка:** по **Схеме** свяжите поперечную полосу длиной 50 см, закройте все петли. Из края полосы наберите петли и вяжите вверх лицевой гладью до линии пройм. Для пройм закройте по 5 петель с каждой стороны, затем через ряд сделайте 3 убавления по 1 петле. Довяжите спинку до линии плеч, закройте с каждой стороны по 20 петель для плеч в три приема (7 петель, через ряд — 7 петель, затем через ряд 6 петель).

**Рукава:** по **Схеме** свяжите поперечную полосу длиной 32 см, закройте петли. Из края наберите петли и вяжите рукав вверх лицевой гладью, прибавляя по краям рукава по 1 петле через 6 рядов. Через 12 см закройте по 5 петель с каждой стороны, затем закройте 3 раза по 1 петле через ряд, далее убавляйте окат рукава по 1 петле через 2 ряда. Довяжите рукав и закройте оставшиеся петли.

**Сборка:** сшейте боковые и плечевые швы, швейте рукава в проймы. В готовом виде отделочные полосы и горловину обвяжите крючком одним рядом столбиками без накида.



#### Условные обозначения:





**Расклешенный жакет горчичного цвета, с эффектной отделочной полосой полочек, которая переходит на спинку по линии горловины, с интересным решением вязания спинки, с красивым оформлением низа рукавов, станет вашей любимой вещью. Жакет удачно будет смотреться как с платьем, так и с другой одеждой.**

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

**Вам потребуется:** объемные нитки горчичного цвета (шерсть 50%, акрил 50% 150 м/100 г) — 600 г, спицы № 4, игла для сшивания.

**Узоры:**

1. по Схеме I для полочек
2. по Схеме II для низа рукавов

## Описание работы

**Перед, левая полочка:** наберите на спицы 50 петель, свяжите 4 ряда платочной вязкой, затем вяжите: 35 петель лицевой гладью, 15 петель по Схеме I для края полочки со стороны центра переда.

Вяжите по направлению снизу вверх, убавляя со стороны бокового шва с 1 петле через каждые 4 ряда. Через 41 см от начала вязания закройте 4 петли для проймы, в следующих рядах убавляйте по 1 петле через каждые 4 ряда, пока на спицах не останется 15 петель (по Схеме I), довяжите их до линии плеча и отметьте эту линию цветной ниткой, затем свяжите еще 18 см для горловины спинки. Для лучшей посадки отделочной полосы свяжите 3 раза сокращенные ряды через 10-12 рядов. Для этого свяжите 7 первых петель (со стороны не горловины, а линии, которая будет впоследствии пришита к спинке), поверните вязание назад, довяжите ряд, а затем вяжите обычные полные ряды. В результате этого линия полосы, которая пришивается к спинке, будет длиннее и лежать свободнее, а линия в сторону горловины наоборот укорачивается и будет лучше прилегать к шее.

Закройте все петли.

Правую полочку свяжите симметрично левой, продолжение полочки для горловины спинки вязать не следует.

**Спинка:** спинка связана в поперечном направлении. Наберите на спицы 32 петли (сравните эту длину с длиной бокового шва переда, в зависимости от плотности вашего вязания следует количество петель подкорректировать). Вяжите, расширяя низ спинки за счет вставки 2-х укороченных рядов платочной вязки между двумя рядами лицевой глади. Начните с левого бокового шва спинки.

**1-й ряд (лицевой):** все петли лицевые, **2-й ряд:** все петли изнаночные, **3-й ряд (вставка 2-х рядов платочной вязки):** свяжите 3 петли лицевыми петлями, поверните вязание назад и свяжите **4-й ряд** — 3 петли лицевой гладью. **5-й ряд:** вяжите лицевой гладью все петли ряда, **6-й ряд:** изнаночные петли до конца ряда. **7-й ряд (вставка 2-х рядов платочной вязки):** 5 лицевых петель, поверните вязание и свяжите **8-й ряд лицевой гладью.** Далее чередуйте по 2 полных ряда лицевой гладью и 2 сокращенных ряда платочной вязкой. В каждом следующих 2-х сокра-

щенных рядах платочной вязки добавляйте по 2 петли. 9-й - 10-й ряды: вставка платочной вязкой 7 петель, 11-й 12-й ряды лицевая гладь, 13-й и 14-й ряды вставка платочной вязкой из 9 петель. 15-й и 16-й ряды - лицевая гладь. До середины спинки сделайте 20 вставок, а затем свяжите 4 лицевых ряда и начинайте вязать вставки по убывающей на 2 петли, также симметрично левой стороне спинки.

Для проймы через 8 рядов от начала вязания спинки сделайте 3-4 прибавления по 1 петле через ряд, затем наберите дополнительно 17 петель для проймы и продолжайте вязать спинку. Верх спинки будет занижен, т.к. там впоследствии будет пришита обтачка горловины, связанная ранее за счет продолжения вязания левой полочки.

По окончании вязания спинки наберите из нижнего края петли и свяжите 4 ряда платочной вязкой. Закройте все петли.

**Рукава:** наберите на спицы 24 петли, свяжите 4 ряда платочной вязкой, затем вяжите рукав лицевой гладью, а по центру рукава вяжите треугольную вставку по Схеме II. До линии проймы вяжите рукав, прибавляя в каждом 6-м ряду по одной петле с каждой стороны. Свяжите рукав до проймы, закройте по 3 петли с каждой стороны, затем убавьте два раза по одной через ряд с каждой стороны оката, а далее убавляйте по одной петле через 4 ряда. На высоте рукава 58 см закройте все петли. Второй рукав свяжите симметрично первому.

**Сборка:** сшейте боковые, плечевые швы, рукава, вшейте рукава в проймы. Пришейте обтачку горловины к спинке.

Схема I

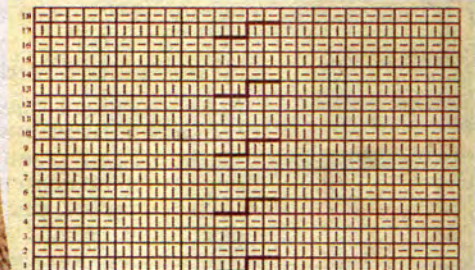
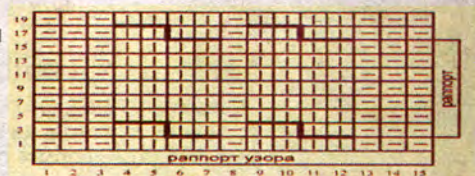
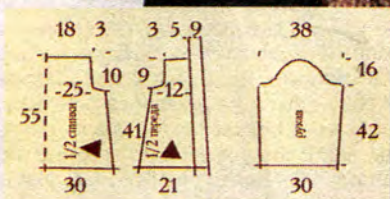


Схема II

## Условные обозначения:

- изнаночная петля.
- лицевая петля.
- снять 2 петли на дополн. спицу, оставить перед работой, 2 лиц, 2 лиц. с дополн. спицы.
- снять 2 петли на дополн. спицу, оставить за работой, 2 лиц, 2 лиц. с дополн. спицы.

Подготовила Юлия ИВАНОВА





Часто самая простая по фасону одежда запоминается окружающим, потому что у нее необычные карманы, рукава или другая отделка. Сегодня мы предлагаем вам идеи необычных деталей одежды, надеемся, что они понравятся вам и пригодятся.

### КАРМАН С БАНТОМ

Прорезные карманы на платье или юбке будут выглядеть очень женственно, если вместо клапана вы пришьете достаточно большой бант из ткани того же цвета.

### КАРМАНЫ - ШАРФ

Если вы хотите, чтобы шарф не только закрывал вашу шею от холода, но в него можно было бы спрятать и озябшие руки, свяжите себе длинный шарф яркого цвета, длиной приблизительно до середины бедра, отдельно свяжите и пришейте к концам шарфа карманы, украсьте их по своему усмотрению и... утепляйтесь.

### КАРМАН С ОТДЕЛКОЙ КАНТОМ

Украшением для платья простого фасона из однотонной ткани или в мелкую клетку станет накладной карман, пришитый по диагонали и отделанный контрастной тесьмой, которая проходит яркой полосой до плечевого шва.

### КАРМАН-СУМКА

Такой карман, представляющий из себя сумочку с откидным клапаном и патой, отлично будет смотреться на куртке или плаще. Пришейте его по краю крепления клапана и старайтесь не класть в него ничего тяжелого, чтобы он не отвисал.

### КАРМАН С «КРЫЛЫШКАМИ»

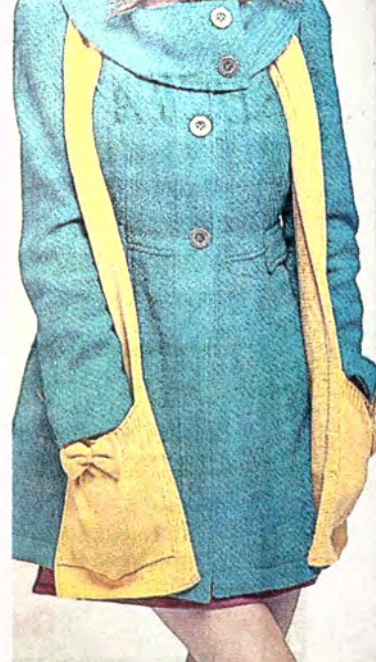
Сшейте для каждого кармана по четыре детали, похожие на паты неправильной загнутой формы разного размера, затем украсьте ими те стороны карманов, что «смотрят» на застежку.

### КАРМАН В КАРМАНЕ

Хотите двойной карман, который не останется незамеченным? Пришейте к одному отрезку ткани в форме трапеции, у которого подвернуты и простроены все стороны, еще один отрезок неправильной формы и пришейте оба отрезка по границам меньшего так, чтобы можно было, как клапаны, отвернуть верх карманов.

### КАРМАН СО ШНУРОВКОЙ

Если ткань для накладных карманов проклеить дублирином, пробить в них люверсы и пропустить сквозь них толстый шпагат такого же цвета, уже неважно, какого фасона будет одежда, все внимание к себе привлекут карманы.





Однотонный темный джемпер, связанный простым узором, будет выглядеть, как эксклюзивная вещь, если вы свяжете четыре небольших квадрата из пряжи ярко-кислотного цвета, украсите их бахромой, а потом нашьете на рукава. Для завершения образа еще желательно обшить этими яркими нитками боковые швы и горловину.

## ЭТО НЕ РВАНИНА

Футболку лонгслив или свитшот украсит необычный рукав. Вырежьте отверстия произвольной формы на плече и верхней части рукава, удалите часть ниток по краям, чтобы получилась короткая бахрома, а под них вшейте металлизированный трикотаж.

## РУКАВ «МАЛЯРА»

Наряд с белой блузкой легко преобразится и будет оригинально выглядеть, если вы дополните его поясом, ремнем или платком яркого цвета, а затем краской для ткани такого же цвета «нарисуете» вымазанный краской рукав.

## КРУЖЕВНОЙ ПОДОЛ

Платье строгого покроя превратит в романтический наряд пришитое по подолу кружево. Подбирайте его цвет в основной цвет платья, только возьмите более насыщенный тон.

## «ГЛАЗАСТЫЕ» ПУГОВИЦЫ

Если в вашем офисе не слишком строгий дресс-код, преобразите свою офисную блузку, добавив ей «глазки». Пришейте голубые или серые пуговицы черной ниткой, чтобы получилась радужка и зрачок, а потом нарисуйте маркером по ткани или вышейте черными нитками вокруг прорезей подводку и реснички.

## ШВАМИ НАРУЖУ

Отделка некоторых швов контрастным сутажом двух цветов превратит мягкое пальто из джерси в уникальный экземпляр. Если вы хотите преобразить готовое пальто, покупайте на 1-2 размера больше необходимого, тогда отделанное сутажем пальто будет впору.

## ВМЕСТО ХЛЯСТИКА И ПОЯСА

Если вам хочется добавить яркую деталь к классическому тренчу бежевого цвета, продерните в шлевки шелковый платок и завяжите сзади.

## СОЕДИНИТЕЛЬНАЯ ДЕТАЛЬ

Юбку со вставкой по переду отлично украсит обычный шейный платок, если подобрать его в тон. Разрежьте его пополам, вшейте половинки платка в швы, которые соединяют юбку с вставкой, и завяжите на узел.





## ЗАБАВНЫЕ ЧЕЛОВЕЧКИ

**П**омните, повесть Конан Дойля «Пляшущие человечки», как забавно они выглядели в зашифрованных фразах. Почти такое же чувство возникает, когда смотришь на этих человечков. В отличие от книжных они не просто забавны, они полезны, они выполняют функцию солонки, держателя, салфетницы.

Понятно, что смастерить таких человечков непросто. Сами по себе ложки и вилки из нержавеющей стали не настолько дорого стоят, чтобы это стало препятствием для творчества. Чтобы фигурка была устойчива и могла нести нагрузку, ее части надо соединить очень прочно, что позволяет сделать пайка или аргоновая сварка. Если среди ваших знакомых или родственников есть специалист, обладающий требуемыми навыками, закажите ему забавных человечков. Они сослужат вам хорошую службу в сервировке стола или, как например, держатель для смартфона, облегчат жизнь.









## МОДНАЯ ПОЛОСКА И КЛЕТКА

Одежда в клетку и полоску никогда не выходит из моды, а уж фасоны можно придумать какие угодно, например, такие, как на этой странице.

**1** Особое очарование платью из ткани в полоску разной ширины с зауженной юбкой и воланом придает необычный верх: косая кокетка, которая завязывается на плече на бант, отворот на не доходящем до плеча рукаве и широкие, расклешенные, скроенные по косой, манжеты.

**2** В таком костюме из ткани в мелкую клетку вы не останетесь незамеченной. У него перед юбки прямой, а задняя часть — в складку. А удлиненный блузон с большими карманами и контрастными воротником и манжетами спереди тоже кажется простым, но у него широкая, скроенная по косой, спинка, которая к тому же ниже перед.

**3** С юбкой, на которой полосы идут в разных направлениях, а низ асимметричный, гармонично будет смотреться только полосатая рубашка фантастического кроя. Левая часть отличается очень широким манжетом, а вот правая не имеет рукава как такового. До локтя руку прикрывает асимметричный перед рубашки, благо у нее застежка не на всю длину. А ниже роль рукава играет отлетная деталь неправильной формы, вшитая в боковой шов.

**4** Двубортное платье с прорезными карманами отлично подойдет для холодной погоды, так как сшито из очень плотной ткани. У платья очень интересная расцветка — сочетание золотого и черного и почти незаметные украшающие детали на рукавах и плечах. Впечатление от этого платья сильно зависит от того, какой пояс вы к нему подберете.

**5** Платье длиной в пол из плотной хлопчатобумажной ткани в горизонтальную полоску с деталями из вертикальных полос (рукава, воротник, манишка, кокетка на юбке и полоса вдоль застежки). Особую прелесть платью придает отделка рукавов контрастной тканью. У платья оригинальный пояс, сочетающий кожу и замшу с отлетными деталями.

**6** Эту блузку лучше всего носить с джинсовой юбкой или джинсами того же оттенка денима, что и манжеты на рукавах, тогда они будут выглядеть как ансамбль. Блузка с имитацией запаха сшита из ткани в полоску разной ширины. Оригинальность модели придает постоянный контраст в полосках между половинками переда, между ними и рукавами, между передом и спинкой.

**7** Прелесть этого платья в сочетании деталей из ткани в полоску и ткани в мелкую клетку. Вполне классический верх этого платья отлично сочетается с двойной юбкой с асимметричными краями. Длинный широкий полосатый пояс с пражкой — деталь, завершающая образ.

**8** Очень простое и в то же время элегантно платье-балахон запоминается широким воротником-стойкой и смешным карманом «кенгуру» на животе. Сшитое из плотной трикотажной ткани, оно будет незаменимым в холодное время года.

**9** Платье с воротником «галстук», контрастными манжетами и асимметричной юбкой невозможно не заметить, ведь в нем так органично сочетаются полосы не только разной толщины, но и разного направления.



1 2

# РУБАШКИ

**Клетчатые рубашки и блузы в этом сезоне очень актуальны. Предлагаем вам самые интересные фасоны и варианты!**

**1** Классическая рубашка в черно-красную клетку, не покидающая модный олимп уже который сезон, на этот раз представлена в комплекте с широким поясом.

**2** Почему бы не дополнить обычную фланелевую рубашку рюшами? Например, на кокетке и рукавах? Это — простой и эффективный способ сделать имидж более женственным.

**3** Рубашка с супатной застежкой, отлетной асимметричной деталью на полочке и спинке, длинным поясом и патами на рукавах не нуждается в особых дополнениях.

**4** Клетчатая блуза прямого покроя с рюшами, расположенными по диагонали на полочке и по краям рукавов, и с завязками на спинке, очень комфортна в носке и подойдет под любой жакет или блейзер.

**5** Рубашка с объемными рукавами в верхней части и маленькими рюшами по краю манжет приобретает романтичный и уже не такой строгий вид.

**6** Комбинированная рубашка из ткани в клетку и однотонной, с воротником-стойкой, планкой с пуговицами на полочках, выглядит ярко и оригинально.

**7** Эффектная рубашка с удлиненной спинкой сшита из двух видов клетчатой ткани.

Подготовила Марина ГРУЗДЕВА

5

6

7





Очень многие модницы испытывают особую любовь к жилетам и имеют целую коллекцию из них в своем гардеробе. И это не случайно. Именно благодаря жилетам можно каждый раз выглядеть по-новому, менять стиль и имидж, делать образ ярким и оригинальным. К тому же, они очень функциональны, помогают согреть в холода и просто являются красивым и таким необходимым элементом одежды.

# ТАКИЕ РАЗНЫЕ ЖИЛЕТЫ



1 Приталенный, отрезной по линии талии, жилет с карманами и клапанами по бокам, асимметричным лацканом, оригинальными металлическими пуговицами в виде разнообразных фигурок, и отлетной деталью на спинке, способен удивить даже очень искушенных модниц.



7

8



**2** Оригинальный жилет со множеством вырезов и супатной застежкой оценят любительницы экстравагантной одежды. Лучше всего такой жилет сшить из яркой однотонной ткани и носить с контрастными по цвету вещами.

**3** Яркий жилет в спортивном стиле скомбинирован из твида и мягкой искусственной замши. Объемные карманы на груди и накладные по бокам делают его очень функциональным, а пояс из корсажной ленты с пряжками придает модели оригинальность.

**4** Теплый удлиненный жилет из мягкого буikle с лацканами, эффектом запаха, длинным поясом с металлическими кольцами и разрезами по бокам, станет прекрасным дополнением к блузке и брюкам.

**5** Просторный кожаный жилет с меховой отделкой, кокеткой, патой с пряжкой на воротнике и карманами по бокам можно использовать как верхнюю одежду.

**6** Стильный жилет из ткани в полосу обладает очень интересным фасоном с баской, асимметричной полочкой и хлястиком на спинке.

**7** Уютный, мягкий и очень элегантный жилет из шерстяной ткани с контрастной окантовкой искусственной кожей и пуговицами, украшен роскошным меховым воротником.

**8** Поклонницы стиля «вестерн» наверняка обратят внимание на этот замшевый жилет с металлическими пуговицами и шикарной бахромой.

**9** Жилет из твида в стиле «карго» с воротником-стойкой и пристегивающимся капюшоном, полочками разной длины, навесными карманами, патами с пряжками из корсажной ленты, и застежкой на молнию понравится тем, кто предпочитает вести активный образ жизни.

**10** Просто супер! Необычный жилет с галстуком дополнен интересной вещицей — ремнем-баской, благодаря которому можно кардинально изменить имидж. Достаточно всего лишь одной этой оригинальной пары в гардеробе, чтобы прослыть самой стильной модницей в своем окружении.



9

10



# ПРИЗНАВАЙТЕСЬ В ЛЮБВИ

На Западе, откуда к нам пришел праздник святого Валентина, его отмечает не только влюбленная молодежь. Многие семейные люди с детьми используют его для того, чтобы лишний раз признаться в любви родным людям, дети готовят сердечки мамам и папам. Давайте и мы скажем своим близким, как сильно мы их любим, приготовим подарки, создадим романтическую обстановку, и не важно, чей это праздник. Говорить своим близким о любви надо как можно чаще.

## РОМАНТИЧЕСКАЯ АТМОСФЕРА

Чтобы создать романтическое настроение, стоит обратить внимание на детали.

## КУБИКИ ЛЬДА С НАПОЛНИТЕЛЕМ

● Процесс приготовления праздничных кубиков льда займет всего пару минут, а эффект будет потрясающим. Такой лед можно использовать для коктейлей или наполнить им емкость для охлаждения напитков. Для его изготовления хорошо подойдут мелкие ягоды или фрукты: клубника, малина, вишня, зерна граната.

● Можно добавить в воду перед заморозкой небольшие бутоны, например, кустовой розы.

● Еще один интересный прием: приобретите в магазине для кондитеров пищевой глиттер. Кубики будут красиво сверкать и переливаться.

● Если вы не планируете добавлять лед в напитки, подойдет и обычный глиттер, который можно купить в магазинах товаров для творчества.

● Любой из этих вариантов создаст романтическую атмосферу и праздничное настроение.



## ЗАВТРАК С ЛЮБОВЬЮ

Блинчики на завтрак — это хорошая идея. А сделать завтрак запоминающимся поможет силиконовая форма для выпечки и различные топпинги.

Положите форму на сковороду и залейте тесто. Далее пусть работает ваша фантазия, например, смажьте готовые «сердца» растопленным шоколадом и сложите один на другой. Сверху полейте конфитюром и украсьте свежими ягодами.







## СЕРДЕЧКО НА ПАМЯТЬ

Для украшения дома к празднику или в подарок можно смастерить панно с сердечком.

● Обтяните тонкую рамку плотной белой бумагой. Наклейте на квадрат из джутовой рогожки разнообразные пуговицы одного цвета так, чтобы получилось сердечко, а потом наклейте ткань на бумагу.

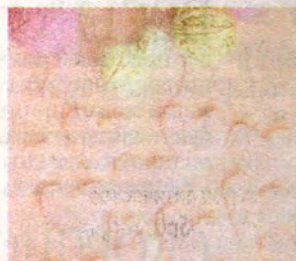
● Для подвесного панно вам понадобятся палочки и проволока или просто выемка для печенья в форме сердечка и нитки. Расположите сердечко внутри палочки и обмотайте нитками, лучше красного цвета. Вы можете оставить панно таким, а можете привесить к нему длинные нитки с бусинами, помпонами, фигурками.



## ДЕТСКИЙ ПОДАРОК

Если ваши малыши захотят приготовить подарки родителям, бабушкам, дедушкам, помогите им.

Вырежьте выемкой для печенья сердечки из тонкого пенопласта, который используют при упаковке техники, и покажите, как следует обмотать заготовку нитками и закрепить ее на клей.



## ФОТОСЕССИЯ НА ПАМЯТЬ

Панно из фотографий, на котором вашими руками образовано сердечко, — отличный способ сохранить память об особенном празднике. Вы можете попросить сфотографировать вас кого-то из знакомых, а потом заказать панно в ателье, а можете поручить это дело профессиональному фотографу. И не забудьте улыбки. Пусть на фото останется ваше отличное настроение.

## ПРАЗДНИК ПРОЙДЕТ, А ПОДУШКИ ОСТАНУТСЯ

Отличным подарком может стать подушечка с сердечком.

● Отлично смотрится сочетание белой ткани или трикотажа и джутовой рогожки. Проявите фантазию, и у вас получатся оригинальные наволочки на подушки.

● Если вы хотите, чтобы подарок был милым и немного смешным, вышейте швом назад две символических фигурки и пришейте сердечки, чтобы они изображали воздушные шары.



Подготовили Мария СТАРОДУБЦЕВА и Валентина ЖИЛИНА





# Гороскоп

с 15 февраля по 15 марта

Астролог-консультант Николь БУРЯ



**ОВЕН** После 15 февраля возможна полоса невезения. Неустойчивое положение на работе, затруднения с финансами могут сильно осложнить жизнь. В конце месяца соблюдайте осторожность при поездке в автомобиле. 1-6 марта возможны проблемы со здоровьем. После 7 числа друзья и возлюбленные окажут вам поддержку и помогут в осуществлении ваших планов.  
Неблагоприятные дни в феврале: 16, 19, 25. В марте: 2, 6, 10.

**ТЕЛЕЦ** Во второй половине февраля будут раздражать многочисленные семейные проблемы. В первой половине марта возможны перемены в служебных и личных делах. Вы сможете компенсировать и финансовые потери прошлого периода. Не исключены также подарки судьбы в виде приятных любовных или дружеских связей.  
Неблагоприятные дни в феврале: 19, 23, 26. В марте: 3, 10, 14.

**БЛИЗНЕЦЫ** Во второй половине февраля возможен переход на новое место работы или смена профессии. В семейных отношениях вероятны сложности. Воздержитесь от серьезных решений. В первой половине марта возможно заключение выгодного брака, неожиданный служебный роман, получение новой должности. После 12 марта в делах и финансах могут наметиться хорошие перспективы.  
Неблагоприятные дни в феврале: 18, 21, 27. В марте: 3, 6, 9, 12.

**РАК** Вторая половина февраля — удачный период для налаживания партнерских отношений, заключения деловых контрактов. С 23 по 28 февраля возможны запоминающиеся встречи и романтические приключения. В первой половине марта на вашу голову могут свалиться проблемы деловых партнеров и ближайшего окружения. Финансовая помощь может потребоваться кому-то из родственников.  
Неблагоприятные дни в феврале: 17, 22, 24, 26. В марте: 2, 4, 7, 14.

**ЛЕВ** Различные поездки, встречи и переговоры во второй половине февраля не будут успешны. Возможно ухудшение здоровья. С 20 по 24 февраля — период повышенной конфликтности и травматизма. В первой декаде марта в профессиональных делах может наступить некоторое затишье, в финансах — незапланированные траты. После 10 числа не исключены мероприятия, связанные с недвижимостью.  
Неблагоприятные дни в феврале: 16, 20, 23, 27. В марте: 2, 6, 9, 14.

**ДЕВА** Во второй половине февраля старайтесь больше внимания уделять своему здоровью. Возможны простудные заболевания, повышена опасность травматизма. После 20 числа могут появиться заманчивые предложения, прибыльные проекты. В первой половине марта ваша финансовая стабильность может пошатнуться, не исключены многочисленные расходы, крупные покупки. После 5 числа вас ждут интересные встречи, поездки, приятные сюрпризы.  
Неблагоприятные дни в феврале: 15, 18, 24, 26. В марте: 3, 11, 14.

**ВЕСЫ** Во второй половине февраля старайтесь не пускать финансовые дела на самотек, держите все под своим контролем. 23-27 постарайтесь избежать потери кошелька с деньгами или прочих ценностей. Начало марта может принести ряд проблем, многие из которых будут связаны со здоровьем, поэтому с 1 по 10 число не планируйте важных дел.  
Неблагоприятные дни в феврале: 18, 20, 24, 26. В марте: 1, 5, 10.

**СКОРПИОН** Положение планет во второй половине февраля позволит урегулировать отношения с окружающими и в семье. После 21 числа появится возможность разрешить многие проблемы, как в делах, так и в личной жизни. В первой половине марта пониженная сопротивляемость организма и перенапряжение на работе могут вызвать проблемы со здоровьем. Ситуация в области финансов будет неопределенной. Не допускайте ошибок при оформлении документов или финансовых расчетов.  
Неблагоприятные дни в феврале: 15, 22, 25, 28. В марте: 5, 10, 15.

**СТРЕЛЕЦ** Во второй половине февраля возможна удачная поездка, возобновление отношений со старыми партнерами и новые деловые контакты. Начало марта принесет с собой большой объем работы. Одновременно придется заниматься приятными квартирными хлопотами и совершать крупные покупки для дома. После 9 марта наметится улучшение в делах и личных отношениях.  
Неблагоприятные дни в феврале: 15, 18, 23, 26. В марте: 4, 8, 14.

**КОЗЕРОГ** Во второй половине февраля возможны проблемы, связанные с нарушением партнерских договоренностей, большие финансовые затраты. Вам придется проявить большую силу воли и упорство, чтобы добиться своих целей и разрешить спорные вопросы. Поездки, намеченные на первую половину марта, должны быть удачными. Здоровье будет в пределах нормы. С 1 по 15 марта будьте осторожны за рулем и в поездках.  
Неблагоприятные дни в феврале: 15, 18, 22, 25. В марте: 3, 5, 11, 14.

**ВОДОЛЕЙ** Период с 15 по 28 февраля — благоприятное время для начала любых новых дел, рискованных проектов и важных встреч. 21-25 числа — возможно поступление крупной суммы денег. Не стоит огорчаться, если 1-7 марта придется столкнуться с препятствиями в делах и личных планах. После 8 числа везение будет следовать за вами по пятам.  
Неблагоприятные дни в феврале: 15, 21, 23, 26. В марте: 5, 10, 13.

**РЫБЫ** Вторая половина февраля принесет плохое самочувствие. На работе возможны конфликты. Старайтесь избегать неправильных решений, интриг, сплетен. В начале марта приток свежих сил позволит противостоять неблагоприятным обстоятельствам. Финансовая ситуация может осложниться. Однако в личной жизни вас ждет большой успех, популярность, возможно интересное романтическое знакомство.  
Неблагоприятные дни в феврале: 19, 23, 27. В марте: 6, 12, 14.



# О ЧЕМ РАССКАЖУТ УКРАШЕНИЯ

Великая Коко Шанель говорила: «Украшения – это то, что делает женщину женщиной». И действительно, сегодня немного найдется женщин, которые вообще не носят украшений. А ведь кольца, серьги, бусы и браслеты способны рассказать не только о вкусе их обладательницы, но и о ее характере и привычках.

## ПЛАСТИКОВЫЕ

Общедоступные, ничем не выделяющиеся пластиковые украшения предпочитают скромные женщины, настолько обремененные заботами, что им некогда думать о своей внешности и нет возможности потратить время «на себя». Они почти всегда уверены в своей правоте, готовы отстаивать свою точку зрения и не переносят чужого давления. Эти дамы с удовольствием завязывают новые знакомства, но часто путают любовь и влюбленность.

## ДЕРЕВЯННЫЕ

Украшения из дерева обычно выбирают любознательные женщины с широким кругом интересов. Они хорошие подруги, умеют сострадать, но человек, однажды обманувший, перестает для них существовать. Некоторые из этих женщин используют деревянные украшения как своеобразный оберег от каких-то негативных сил.

## БИСЕРНЫЕ

Украшения из бисера (не важно, простенькие ли это фенечки или оригинальные украшения сложного плетения) любят жизнерадостные натуры. Они очень впечатлительны, часто слишком восторженно относятся к происходящему и склонны думать о людях лучше, чем они есть на самом деле. Поэтому такие женщины часто поддаются под чужое влияние.

## ИЗ НАТУРАЛЬНЫХ МАТЕРИАЛОВ

Бусы, серьги и браслеты из кожи, фетра или войлока очень необычны, и надеть их может не каждая женщина. Решаются на это те, кто обожает удобство, комфорт и приятные прикосновения. Такие женщины легко ранимы, так как живут чувствами, а не разумом.

## МЕТАЛЛИЧЕСКИЕ

Изящную металлическую бижутерию выбирают не совсем уверенные в себе женщины, которые чувствуют себя незащищенными. Они часто сомне-

ваются в своей внешней привлекательности и уверены в том, что любить их можно только за красоту души. Таких женщин трудно завоевать традиционными конфетно-букетными ухаживаниями, они ценят настоящие глубокие чувства.

## АВТОРСКИЕ

Необычные украшения авторской работы предпочитают женщины, желающие продемонстрировать окружающим свою избранность и раскрепощенность. Они немного эгоистичны, иногда смотрят на окружающих свысока и ненавидят стереотипы. Такие женщины всегда стремятся выглядеть стильно, быть непохожими на других. Они очень осторожны в выборе как спутника жизни, так и окружения. Не любят общественных мероприятий с толпами людей.

## ВЫЧУРНЫЕ

Броские, вычурные украшения выбирают женщины, которые обожают быть в центре внимания и весьма активны в достижении этого самого центра любыми путями, вплоть до скандала на пустом месте. Они не поддаются эмоциям и чаще позволяют себя любить, чем любят сами.

## ВИНТАЖНЫЕ

Украшения «с историей» (винтажные или старинные) часто носят женщины, которые любят вспоминать счастливое детство. Они сентиментальны и романтичны, охотно и с любовью поддерживают семейные традиции и уклад жизни. Из них получаются отличные матери и хорошие жены. Им неважно, что бусы простенькие, а колечко устаревшего фасона – бусы достались от прабабушки, а колечко подарил молодой дедушка молодой бабушке.

## РАЗНОМАСТНЫЕ

На некоторых женщинах можно увидеть множество разных украшений, надетых без всякого представления о стиле и сочетаемости. Украшая себя таким образом, женщина как будто старается спрятаться, переключить внимание с себя на украшения и остаться незамеченной.



## ИЗ НАТУРАЛЬНЫХ КАМНЕЙ

Украшения из натуральных камней отдают предпочтение и женщины, привыкшие жить по правилам и считаться с условностями. Для них следование этикету – дело принципа и чести. На этих женщинах часто можно увидеть очень дорогие бусы, кольца или серьги, которые с виду очень просты. Понять их истинную ценность может только человек искусный. Они призваны продемонстрировать социальный статус женщины и показать, что их владелица знает себе цену, и она настолько велика, что нет необходимости кричать о ней вслух.

## СЕРЕБРЯНЫЕ

Серебряным украшениям в металле отдают предпочтение стойкие к жизненным неприятностям, упорно идущие к цели женщины. Они уверены в себе, самодостаточны и чужое мнение практически никогда не учитывают.

## ДРАГОЦЕННОСТИ

Есть и такие дамы, которые принципиально носят только дорогие украшения, буквально «кричащие» о своей цене, и это не обязательно бриллианты. За любовью к таким украшениям стоит тщеславное желание самоутвердиться хотя бы таким способом. Эти женщины стремятся к славе и власти, они постоянно чем-то или кем-то недовольны, а мужчин предпочитают безвольных, заглядывающих им в рот.





## КАК СПРЯТАТЬ БАТАРЕЮ?

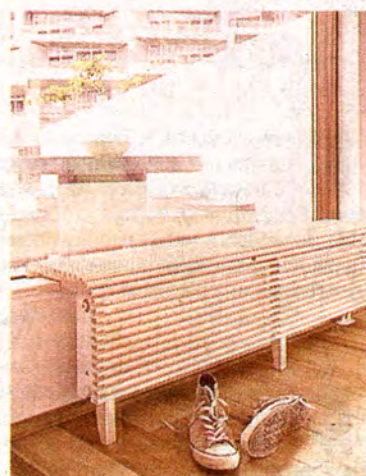
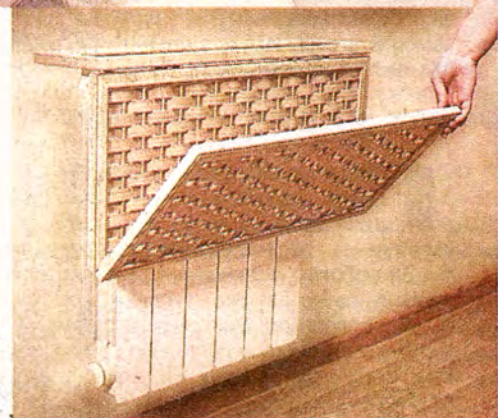
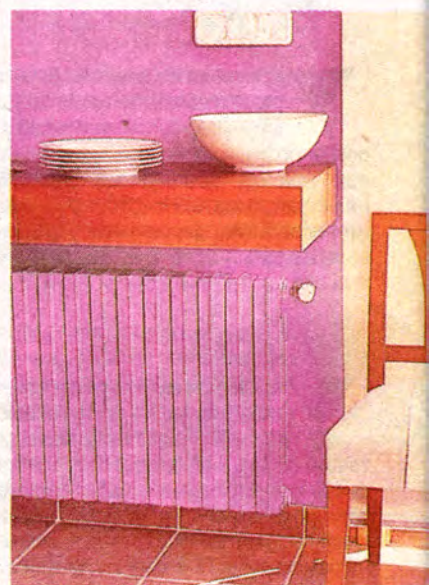
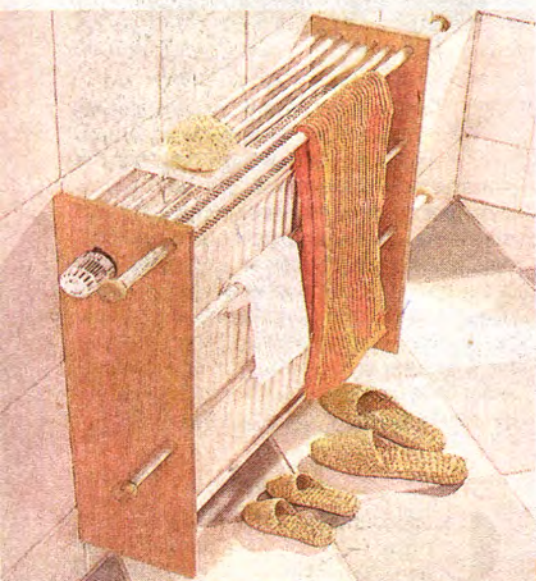
Батареи отопления — далеко не тот элемент интерьера, который хотелось бы выставить напоказ. Наоборот, их хотелось бы замаскировать, убрать «с глаз долой», чтобы не мешали и не портили вид. Если у вас тоже появилось такое желание, почему бы не попробовать задекорировать и немного (а может, и значительно) изменить их внешность и сделать ее чуточку привлекательнее? Для этого можно воспользоваться нашими идеями.

**Б**олее трудоемкий метод — убрать батарею в стену, оборудовав в ней нишу из гипсокартона или пластика, или спрятать ее в шкафчик, сделанный из ДСП. К такой конструкции необходима решетка, через которую будет осуществляться вентиляция и отведение тепла.

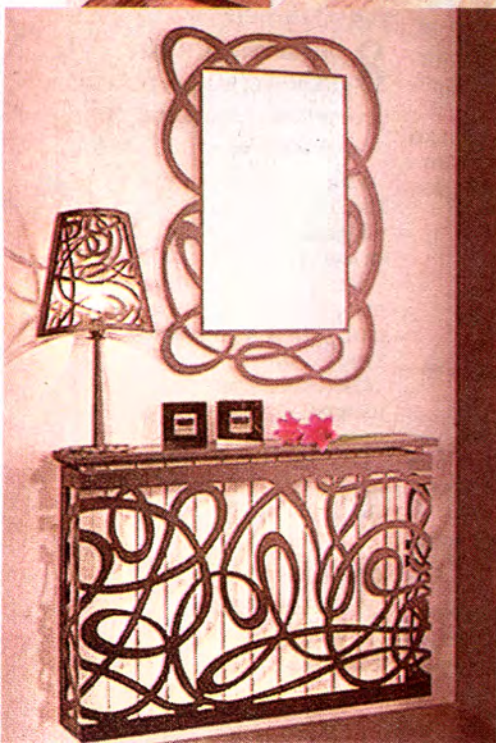
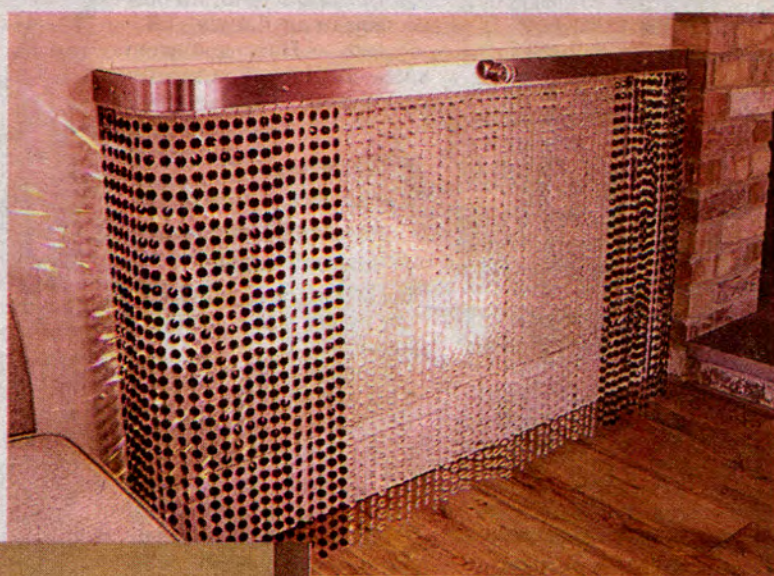
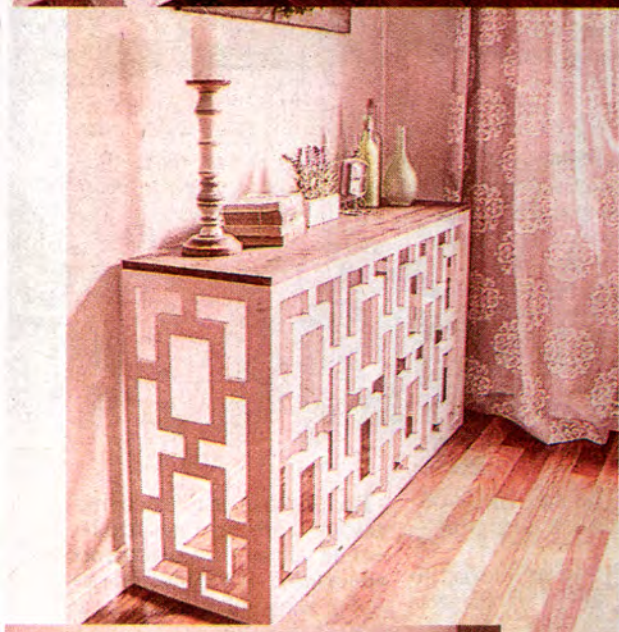
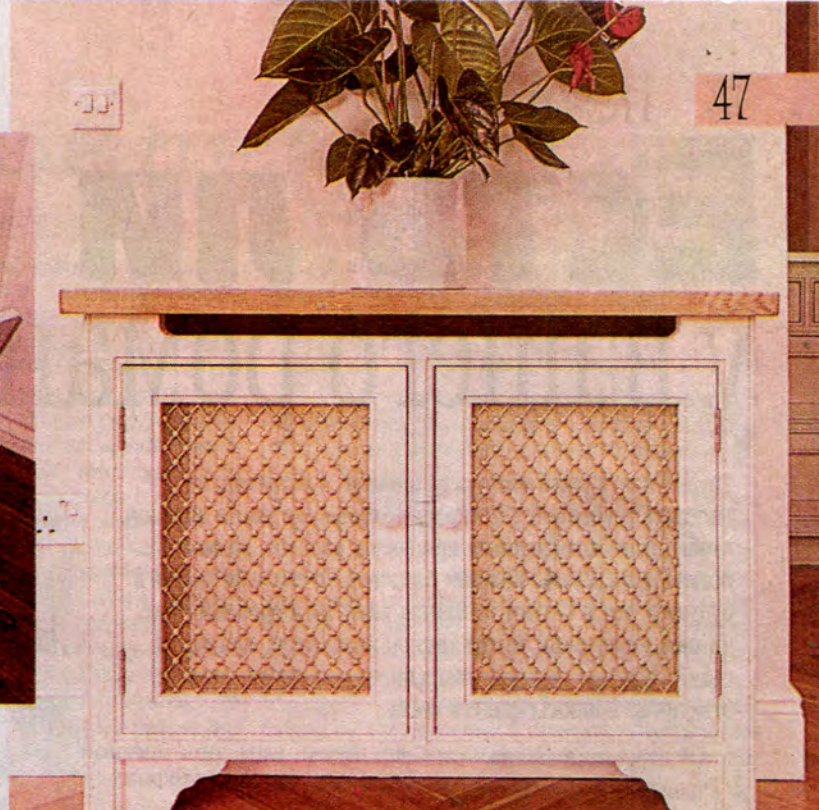
● Если вы делаете косметический ремонт и не хотите тратить много времени и сил на декор батареи, можно воспользоваться красками и разрисовать ее, нанести узоры или орнамент, а может быть, даже написать на ее поверхности целую картину.

● Экраны и панели — прекрасный способ скрыть радиатор. Они очень функциональны, поскольку их можно сделать из материалов, которые не будут забирать много тепла, или, если это необходимо, наоборот, избавят вас от излишне высокой температуры в помещении. Экраны и панели можно подобрать в зависимости от общего стиля интерьера и легко сменить на новый, если вкусы и предпочтения изменились.

● Радиатор, замаскированный под комод, рабочий стол или место для отдыха у окна — прекрасный вариант для небольших помещений.







Подготовила Марина ГРУЗДЕВА



# Есть ли у вашего романа

Трудно найти свою вторую половинку, а встретив, не наделать глупостей, а построить отношения таким образом, чтобы союз влюбленных продлился надолго, на всю оставшуюся жизнь. Каждой женщине хочется заглянуть в будущее, вот и гадают на картах таро, на кофейной гуще, читают гороскопы: может звезды подскажут, как вести себя?! Каковы перспективы вашего романа вы узнаете, ответив на вопросы нашего теста.

## 1. От первого свидания зависят дальнейшие отношения пары. вспомните, как оно прошло.

Мы встретились в назначенное время, пошли в кино, погуляли в парке или поужинали в ресторане. Потом он проводил до дома — А.

Мы познакомились в кафе (на дискотеке), на празднике у друзей и стали встречаться — Б.

Друзья решили, что мы подходим друг другу и нас познакомили — В.

После работы мы с коллегой зашли в кафе, пообщались. И он предложил мне встречаться — Г.

## 2. Какие черты характера вам нравятся в вашем парне?

Защищенность. Рядом с ним как за каменной стеной — А.

Чувство юмора. Он умеет рассмешить в любой ситуации — Б.

Доброта. Он по-доброму относится ко мне, друзьям, родителям — В.

Независимость — Г.

## 3. Часто ли вы общаетесь со своим парнем по телефону?

Часто. Утром я звоню ему, потом созваниваемся в течение дня и обязательно после встречи, прежде чем лягу спать — А.

Не часто. Мне важнее погово-

ворить с ним при личной встрече, чем по телефону — Б.

Когда нам скучно, мы обычно звоним друг другу — В.

Редко. Нам достаточно SMS-сообщений, открыток в мессенджере — Г.

## 4. Ваши родители пригласили вас в гости. Что они сказали после знакомства с ним?

Вы оба такие красивые — А. Он курит, а это вредно для здоровья — Б.

Поживем — увидим, будете ли вы вместе — В.

Век живи — век учись. Полезно повышать свой интеллект — Г.

## 5. Как он поздравил вас с днем рождения?

Рано утром он первым поздравил меня по телефону, а днем преподнес букет цветов и мои любимые французские духи — А.

Подарил букет цветов и пригласил на ужин в ресторан — Б.

Для меня по радио прозвучала песня, которую он заказал накануне — В.

Я получила от него открытку с поздравлениями по электронной почте — Г.

## 6. Часто ли вам и вашему парню приходится встречаться с вашей лучшей подругой?

Он быстро нашел общий язык с моими друзьями, и мы

почти каждые выходные общаемся и с моей подругой — А.

Такие встречи не часты, но случаются, когда мы бываем в общей компании — Б.

Довольно часто мы проводим выходные или праздники вчетвером, с моей подругой и ее парнем — В.

Они встретились только один раз. Моя лучшая подруга ему не нравится (или нравится) — Г.

## 7. У вашего парня до встречи с вами были отношения с другой девушкой. Видится ли он с ней?

Он о ней никогда не рассказывал, хотя я знаю, что она есть, возможно, они и видятся, но крайне редко — А.

Они учатся в одном вузе, так что иногда видятся в его стенах — Б.

Понятия не имею о его отношениях с кем-то из девушек до встречи со мной — В.

Его бывшая девушка встречается с его другом, однако это не мешает и моему парню видаться с ней по выходным — Г.

## 8. Вы заболели, и врач назначил вам постельный режим и лекарства. Что делает он?

Узнав о болезни, купил лекарства, отпросился с работы на несколько дней для ухода за мной — А.

Заезжает в обеденный перерыв, звонит по утрам и вечерам, чтобы узнать о температуре — Б.

Он звонит по телефону и интересуется, чем может мне помочь — В.

Он не хочет заразиться, поэтому ограничил контакты. Только звонит — Г.

## 9. Какого мнения он о вашей внешности?

С такой яркой внешностью, как у меня, можно обойтись

Тест

будущее?



без косметики — А.

Мне не мешает сбросить парочку килограммов для идеальной фигуры — Б.

«Тебе очень идет зеленый цвет» — В.

Моя маленькая грудь ему нравится, но куда больше ему нравится грудь большего размера — Г.

# 10. Вы давно мечтали о новой работе, и вас пригласили на собеседование. Узнав от вас об этом важном событии он:

Дарит мне книгу с интересными статьями психолога, как удачно пройти собеседование, и сам дает полезные советы — А.

Советует мне попробовать себя в другом деле — Б.

Отговаривает идти на собеседование, мотивируя тем, что такие должности даются по знакомству — В.

Эту новость воспринял с улыбкой, продолжая заниматься своим делом — Г.

# 11. По вашему мнению, после вашего знакомства изменяли ли он вам или был готов это сделать?

Однажды на вечеринке у друзей я обратила внимание, что он по-особенному заинтересовался красивой блондинкой и оживленно с ней разговаривал — А.

Уже после нашего знакомства он как-то виделся со своей бывшей девушкой — Б.

Меня этот вопрос не волнует, не думала об этом — В.

Точно знаю, что он изменил мне, хотя мы уже были вместе — Г.

# 12. Что вы думаете о вашей дальнейшей совместной жизни?

Из него получился бы прекрасный отец нашим детям — А.

Мы можем построить вместе семейные отношения — Б.

Смогу ли я быть рядом с ним всю жизнь? — В.

Наше будущее с ним мне даже представить трудно. — Г.

## ПОДВЕДЕМ ИТОГИ

### Большинство ответов А

Говорят, что браки заключаются на небесах. Поздравляем, это ваш случай. В ближайшее время вас ждет предложение руки и сердца, золотые кольца, свадьба, поздравления родных и друзей. Они искренне пожелают вам счастья, ведь ваш союз обречен на долгую и прочную совместную жизнь. Он любит вас, и это видно окружающим. Вам нравится, что он внимателен и заботлив, с ним вы, как за каменной стеной, чувствуете себя защищенной, и в ответ беспокоитесь о нем. Вы скучаете друг по другу, и в каждую свободную минуту звоните по телефону. Он нашел общий язык с вашими друзьями, и важно, что родителям понравился ваш избранник. У вас много общих интересов и жизненных ценностей, что цементирует семейные отношения, делая их с каждым годом прочнее и надежнее. Ваша любовь сильна и горяча и дает уверенность на семейное счастье. Но помните — счастье любит тишину, поменьше демонстрируйте окружающим вашу любовь.

### Большинство ответов Б

Вы даже и предположить не могли, что именно на этой вечеринке встретите такого классного парня. И он сразу же обратил внимание именно на вас. Любовь с первого взгляда не всегда бывает прочной. Однако наедине с собой вы все чаще ловите себя на мысли, что с ним можно построить семейные отношения. Вам хорошо вместе, он заботился о вас, когда вы заболели. Когда вам грустно, он умеет поднять вам настроение, рассказывает смешную историю из жизни или анекдот. Но некоторые мелочи в его поведении вас не на шутку расстраивают. Вы считаете нетактичным его заявление, мол, вам не мешает посетить тренажерный зал, чтобы сбросить лишний вес. К тому же вас тревожит его случайная встреча с его бывшей девушкой. Скорее всего, он просто пока не понял, какая вы серьезная и замечательная. Значит, его надо подтолкнуть к этой мысли. Станьте для него на какое-то время загадочной, не спешите отвечать или просто пропустите его телефонный звонок. Откажитесь от его предложения встретиться в выходной, мотивируя тем, что у вас есть семейные обязательства, именно в этот день вы долж-

ны с тетей выбрать обои для ремонта в ее квартире. Скорее всего, это заставит его поревновать, и он быстрее дозреет до отношений с вами на более серьезном уровне.

### Большинство ответов В

Ваши отношения имеют шанс перерасти в серьезный роман, но для этого вы должны приложить усилия. Так сказать, семена посажены и взошел росток, но чтобы вырос красивый цветок, нужно его поливать, вносить удобрения, удалять сорняки. Друзья вас познакомили не просто так, им показалось, что вы подходите друг другу. Возможно, вы были в одиночестве, переживая душевную травму от предыдущего романа, и вы согласились на знакомство, чтобы не быть в одиночестве. Ничего не зная о его прошлом и мало интересуясь его жизнью, вы легко порвете тонкую нить, которая протянута между вами. Честно ответьте себе: нужны ли эти отношения, стоит ли тратить время на продолжение романа? И если ответ положительный — действуйте, дайте ему понять, что он вам интересен. Общение в социальных сетях, звонки, совместное проведение выходных — все это поможет лучше узнать, понять друг друга, стать ближе и выйти на новый виток отношений.

### Большинство ответов Г

Неделя, быть может, месяц и ваш роман останется в прошлом. При случайном знакомстве в баре или на вечеринке вы заинтересовались друг другом. Он красиво ухаживал, подарил вам цветы, заказал шампанское, обещал повезти к морю в ближайшие выходные. Его внешность, чувство юмора, комплименты вскружили вам голову и вы подумали, а может он есть моя вторая половинка? Но наступили рабочие будни, а общения в социальных сетях недостаточно, чтобы узнать друг друга. Однако и он где-то и чем-то занят, переносит встречи. А вы случайно узнали, что он виделся со своей бывшей девушкой и изменил вам. Это весомый аргумент для того, чтобы первой отказаться от встреч с ним. Отнеситесь к этому увлечению спокойно и будьте уверены, что встреча с вашим суженым обязательно случится в назначенный судьбой день и час.





# Маникуйте вместе!

Танец – совершенно особый вид искусства. По тому, как человек двигается, можно рассказать многое о его характере. Но это правило действует и в обратную сторону – танцы влияют на наш характер, и, следовательно, на наши отношения с окружающими людьми.

А еще танцы – прекрасное лекарство, помогающее избавиться от многих заболеваний и укрепить здоровье. Поэтому, выбирая каким видом танцев заняться, решите для себя, от чего вы хотите избавиться и что хотите изменить в себе.

## ЛАТИНОАМЕРИКАНСКИЕ:

для тех, кто хочет зарядиться энергией

Танцы этого стиля (самба, румба, бачата и др.) как будто созданы для того, чтобы разгонять кровь по венам и будоражить чувства. Те, кто их танцуют постоянно, всегда полны энергии, оптимистичны и уверены в своем обаянии. Так что, хотите быть игривыми и темпераментными – регулярно танцуйте латину.

Занятия латинскими танцами сближают людей, ведь для них характерны энергичные, страстные движения, волнующие покачивания бедрами. Хотя это по большей части парные танцы, но они организованы так, что легко можно менять партнеров, заводя новых знакомства. И они не требуют специальной подготовки, достаточно просты в изучении.

Женщины, занимающиеся латинскими танцами, становятся более чувственными и темпераментными, что, безусловно, в лучшую сторону сказывается на отношениях с любимым человеком.

**КАК ВЛИЯЮТ НА ЗДОРОВЬЕ?** Латинскоамериканские танцы дают большую нагрузку на все группы мышц, сердце, легкие. Они подтягивают фигуру, укрепляют мышцы ног, способствуют похудению.

## ИСПАНСКИЕ:

для тех, кто хочет разбудить в себе страсть

Самый известный испанский танец – это фламенко. В нем необычным образом переплелись элементы цыганской музыкальной культуры, джазовые мотивы и кубинские мелодии. По накалу страстей фламенко не уступает латиноамериканским танцам. Но акцент смещается на артистизм, а не на физическую подготовку. Направление считается одним из самых

мных простых в освоении для тех, кто обладает внутренним «огоньком».

Важную роль в танце играют такие атрибуты, как традиционное платье в пол из разноцветного материала с воланами и оборками, испанская шаль и каблуки, с помощью которых танцовщица отбивает четкий ритм.

У женщин, занимающихся фламенко, развивается обостренное чувство ритма, а это в свою очередь вносит новые эмоции в семейную жизнь.

**КАК ВЛИЯЮТ НА ЗДОРОВЬЕ?** Традиционные испанские танцы улучшают работу органов равновесия, координацию движения, тренируют сердце и оздоравливают суставы.

## СТРИП-ПЛАСТИКА:

для тех, кто хочет почувствовать свою независимость

Неслучайно танцы на шесте называют «искусством обольщения». Этот вид танца способен раскрыть в танцовщице женственность, чувственность и развить потрясающую физическую подготовку. Атлетический танец на пилоне дает женщине осознание собственной силы и независимости.

**КАК ВЛИЯЕТ НА ЗДОРОВЬЕ?** Стрип-пластика улучшает подвижность суставов, тренирует мышцы тела, сердце, органы дыхания, способствует сжиганию калорий.

## ВОСТОЧНЫЕ:

для тех, кто хочет стать женственной

Восточные танцы (в том числе и танец живота) – это одно из древних искусств обольщения мужчин. С их помощью раскрывается истинная женская сущность, так как танцует не только тело, но и душа. Исполнять грациозные движения могут женщины любого возраста и комплекции. Среди умелых танцовщиц Востока нередко встретишь красавиц с пышными формами. Занятия восточными танцами учат женщи-

ну не забывать о своей женственности, смягчает ее характер, что очень важно для семейного благополучия и счастья всех домочадцев.

**КАК ВЛИЯЮТ НА ЗДОРОВЬЕ?**

Восточные танцы снимают физическую зажатость, учат чувствовать свое тело. При регулярных занятиях укрепляются мышцы спины и малого таза. А вот для похудения и коррекции фигуры лучше выбрать другие виды танцев.

## ТАНГО:

для тех, кто хочет развить в себе чувственность

Изначально этот танец, пришедший к нам из Аргентины, исполнялся исключительно мужчинами. Лишь спустя время в ритмы танго ворвалась женщина, сделав его одним из самых чувственных парных занятий.

Частым атрибутом этого танца является роза в зубах, которую партнеры передают друг другу. Ах, как страстно! Дамы исполняют танго в платьях с обтягивающим верхом, но свободным низом, как правило, с разрезом. На ногах – обязательно каблуки. Выразительные движения тела и бедер делают этот танец очень эротичным.

Танго – выбор, зачатую, не юных людей. Дело тут даже не в возрасте, а в жизненном опыте. Танго собирает под свое крыло тех, кто уже





имеет большой багаж воспоминаний и переживаний, не всегда, кстати, простых. И дает возможность этот опыт выразить через танец.

Женщина, занимающаяся танго, это многогранная и интересная личность. Ее уверенность и целеустремленность способны покорить любого мужчину.

**КАК ВЛИЯЕТ НА ЗДОРОВЬЕ?** Танго — хороший способ бороться со стрессом, бессонницей и беспокойством.

## ВАЛЬС:

для тех, кто хочет стать романтичной

Этот танец, зародившийся в Европе, как никакой другой пропитан нежностью и романтикой. Не зря без него не обходится почти ни одна свадьба или выпускной вечер. Название танца происходит от немецкого слова «waller», которое означает «кружиться», «вращаться». Основу вальса составляет именно плавное, непрерывное кружение пары. Легкость и грациозность — вот главные определения этого танца.

**КАК ВЛИЯЕТ НА ЗДОРОВЬЕ?**

Вальс — это не только замечательный способ бороться с неправильной осанкой, лишними килограммами и усталостью, но и прекрасная профилактика сутулости и остеопороза.

## РОК-Н-РОЛЛ:

для тех, кто хочет безудержно веселиться

Рок-н-ролл — это свободный и раскрепощенный танец, который как нельзя лучше отражает желание бесконечно веселиться, дышать полной грудью, получать от жизни удовольствие. Ураганный ритм рок-н-ролла и раскованное музыкальное сопровождение заставляют полностью окунуться в атмосферу развлечений и беззаботности. Этот танец требует определенной физической подготовки, поэтому его экспрессия и накал эмоций придутся по вкусу легким и жизнерадостным особам.

Женщины, увлекающиеся рок-н-роллом, натуры страстные, веселые, коммуникабельные.

**КАК ВЛИЯЕТ НА ЗДОРОВЬЕ?** Заня-

тия рок-н-роллом помогают избавиться от регулярных простудных заболеваний, бронхитов и даже облегчают течение болезни у людей, страдающих астматическими приступами.

## СОВРЕМЕННАЯ ХОРЕОГРАФИЯ:

для тех, кто хочет научиться управлять своим телом

К современной хореографии относятся такие виды танцев, как Go-Go, Waaking, Vogue и др. Танцы этого стиля учат тело быть гибким, а характер постепенно приобретает такие черты, как спокойствие, позитивный образ мыслей, размеренность, уравновешенность. В каждом движении танцоры подчеркивают изящество форм и линий, выгодно раскрывающих красоту их тела.

Женщины, которые танцуют в этом направлении, способны находиться в постоянной гармонии с окружающим миром и собой, быть по характеру очень целостными.

**КАК ВЛИЯЮТ НА ЗДОРОВЬЕ?** Занятия современными танцами восстанавливают и укрепляют всю сердечно-сосудистую систему. Это еще и замечательная профилактика варикозного расширения вен у женщин.

## КЛУБНЫЕ:

для тех, кто хочет быть современным

Широкое понятие «клубный танец» включает в себя множество направлений: хип-хоп, электроданс, хаус, транс и тектоник. Их можно выполнять и синхронно, и сольно. Для клубных танцев характерны четкий ритм и динамика. Они хорошо развивают артистичность, раскрепощенность и коммуникабельность, так как танцоры всегда «на волне», в движении, в общении. Их основное послание — веселье, флирт, запоминающийся отдых.

Женщины, занимающиеся клубными танцами, хорошо владеют своим телом. Они пластичны, гибки и у них прекрасное чувство ритма.

**КАК ВЛИЯЮТ НА ЗДОРОВЬЕ?**

Клубные танцы способствуют снятию внутренних зажимов, повышают настроение, тренируют мышцы и

сердце. Они отлично подойдут для тех женщин, кто хочет быстро похудеть. По сути такие танцы — это разновидность аэробных упражнений, когда для получения энергии организм вынужден использовать собственные жировые запасы.

## НАРОДНЫЕ:

для тех, кто хочет почувствовать себя частью коллектива

В народных танцах у его участников поет все: и душа, и тело. Такие танцы положительно влияют на нервную систему, даря танцорам позитив и задор. Важно и то, что народные танцы исполняются коллективом. А это значит, что у их участников будут активно развиваться коммуникативные навыки.

Женщины, занимающиеся народными танцами, становятся более общительными, открытыми и веселыми, что по достоинству оценят все члены семьи.

**КАК ВЛИЯЮТ НА ЗДОРОВЬЕ?** Народные танцы улучшают осанку, тренируют сердечно-сосудистую и дыхательную систему, укрепляют мышцы ног.

## БАЛЬНЫЕ:

для тех, кто не хочет быть одиночкой

Бальные танцы требуют работы в паре, именно поэтому у танцоров развиваются такие черты характера, как сопереживание, терпение, готовность участвовать в жизни другого. Они учатся эмоциональности и выражению своих чувств через движения.

У женщин бальные танцы в целом очень хорошо развивают координацию движений и пластику.

**КАК ВЛИЯЮТ НА ЗДОРОВЬЕ?** Бальные танцы дают нагрузку на мышцы спины, поэтому осанка исправляется, а позвоночник постепенно выравнивается. А как бонус — красивая походка и изящество движений.

Подготовила Елена ЕПИФАНОВА



# МИФЫ

## об алкоголе

Народная молва нередко приписывает алкоголю чуть ли не чудодейственные свойства. Кому-то рюмка-другая помогла избавиться от болезней, кому-то – справиться со стрессом, а кому-то и согреться в лютый мороз. Но так ли это на самом деле? Попробуем разобраться в алкогольных мифах.

### АЛКОГОЛЬ ПОМОГАЕТ НОРМАЛИЗОВАТЬ ДАВЛЕНИЕ

**Н**екотрые гипертоники уверены, что алкоголь обладает свойством расширять кровеносные сосуды, поэтому ежедневно надо выпивать несколько рюмок спиртного, чтобы не допускать повышения давления.

**НА САМОМ ДЕЛЕ.** Отчасти это является правдой, так как спиртное в небольших дозах может ослабить тонус стенок сосудов. Но при этом увеличивается частота сердечных сокращений. Объем крови, идущий через сердце, увеличивается, и соответственно, давление повышается. Плюс ко всему алкоголь оказывает негативное влияние на артериальное давление за счет присутствия в нем кофеина и тирамина. Поэтому давление лучше понижать средствами, взятыми в аптеке, а не из гастронома.

### ПИВО АЛКОГОЛЕМ НЕ СЧИТАЕТСЯ

**С**уществует заблуждение, что пиво – это не алкогольный напиток, потому как в нем присутствует незначительное количество спирта.

**НА САМОМ ДЕЛЕ.** Пиво – это алкогольный напиток. Три бутылки пива равны почти стакану водки. А за счет легкой газированности напитка алкоголь из пива

всасывается быстрее. К тому же к пиву организм очень легко привыкает, после чего наступает так называемая пивная зависимость. Она не менее опасна, чем любая другая зависимость, и зачастую от нее избавиться можно только с помощью врача-нарколога.

### АЛКОГОЛЬ ПОМОГАЕТ БЫСТРЕЕ УСНУТЬ

**М**ногие люди считают, что бокал вина, бутылочка пива или рюмочка водки перед сном помогают им быстрее уснуть.



**НА САМОМ ДЕЛЕ.** Алкоголь вызывает нарушение стадии быстрого сна, которая влияет на работу памяти и мыслительные способности. К тому же, алкоголь обладает мочегонным эффектом, что заставляет человека вставать посреди ночи, чтобы сходить в туалет, а прерывистый сон также вреден для организма, как и его отсутствие.

### ВИНО ПОЛЕЗНО ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ

**С**торонники винопития считают, что если ежедневно выпивать не менее двух бокалов «нектара богов», то это поможет укрепить здоровье.

**НА САМОМ ДЕЛЕ.** Вино, несомненно, полезно для здоровья. Это идеальное натуральное средство для поддержания здоровья сердца и сосудов, но два бокала

вина в день все-таки излишни. Последние исследования ученых показали, что без вреда для здоровья пить можно не более 20 г чистого этанола, это примерно одна бутылка пива, бокал вина или рюмка крепких напитков.

### АЛКОГОЛЬ СОГРЕВАЕТ

**Ч**асто приходится слышать, будто в холод можно согреться, выпив спиртное. По этому поводу даже существует такой миф, что в Швейцарии собаки-спасатели, которые искали в горах заблудившихся туристов, носили на шее бочонок с алкоголем, чтобы помочь им согреться. Но это неправда! Собаку с бочонком на шее нарисовал английский художник, чтобы привлечь большее внимание к своей картине. На самом деле собаки не носят никаких бочонков с алкоголем на шее, а согревают замерзших своим дыханием и языком.

**НА САМОМ ДЕЛЕ.** Алкоголь не помогает согреться, он расширяет сосуды и приводит обманчивое ощущение тепла. Повышается теплоотдача и температура тела понижается, поэтому замерзающему человеку алкоголь не поможет, а наоборот ускорит замерзание. Немало людей именно так заработали серьезное переохлаждение, даже не заметив этого.

### ПЬАНСТВО – В КРОВИ У РУССКОГО ЧЕЛОВЕКА

**Б**ольшинство людей уверены, что пьянство – древняя традиция нашей культуры. Русский народ всегда пил, пьет и будет пить. Именно такими доводами многие россияне пытаются оправдать свое пьянство. Это убеждение поддерживается творчеством: картинами, песнями, кинофильмами со сценами застолья и гуляний.

**НА САМОМ ДЕЛЕ.** Ученые установили, что пить русский народ начал не ранее пары столетий назад. До этого количество употребляющих алкоголь было невелико, а уровень употребления намного ниже, чем в это же время в странах Европы. На данный момент победителем по потреб-





лению алкоголя является Америка. Средний показатель по Америке составляет 8,5 литра алкоголя на человека в год. Средний же показатель на других континентах составляет 6 литров.

## АЛКОГОЛЬ УЛУЧШАЕТ АППЕТИТ

**Е**ще одно распространенное заблуждение, что тем людям, у кого нет аппетита, надо перед едой обязательно выпивать рюмку-другую.



**НА САМОМ ДЕЛЕ.** Влияние спиртного на некоторые центры нервной системы может усиливать ощущение потребности в пище. Но возбуждение аппетита способны вызвать только крепкие напитки в небольших дозах, например 25-30 мл водки, не больше. Однако употреблять алкоголь натощак небезопасно, поскольку при попадании в желудок он будет раздражать его слизистую оболочку.

## АЛКОГОЛЬ ПОМОГАЕТ ЛЕЧИТЬ ПРОСТУДНЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ

**Н**ередко можно услышать такой совет: «если простыл или подхватил грипп — выпей рюмочку чего-то крепкого».

**НА САМОМ ДЕЛЕ.** Против гриппа и простуды алкоголь не помогает, а, наоборот, усугубляет ситуацию, потому что он ослабляет иммунную систему организма. Единственное, что действительно может помочь при начальных стадиях простуды — небольшое количество разогретого вина или глинтвейна. Но именно небольшое количество «подбодрит» иммунную систему, а литр глинтвейна будет оказывать на нее такое же угнетающее действие, что и прочий алкоголь.

## ЦВЕТ НАПИТКА ИМЕЕТ ЗНАЧЕНИЕ

**Я**кобы степень похмелья на следующее утро напрямую зависит от цвета напитка. То есть чем темнее цвет напитка, тем сильнее будет похмелье и тем хуже наутро человек будет себя чувствовать. К примеру, после выпитой водки похмелье будет менее сильным,



чем после красного вина или коньяка.

**НА САМОМ ДЕЛЕ.** Симптомы похмелья зависят не только от цвета напитка, но и от количества выпитого. Да, водка вызывает самое легкое похмелье, но если выпить бутылку водки за вечер, да еще и без закуски, то плохо человеку будет также, как и от коньяка.

## ДОРОГОЙ АЛКОГОЛЬ МЕНЕЕ ВРЕДЕН

**П**очему-то многие люди уверены, что дорогие алкогольные напитки изготавливаются из более качественного сырья, следовательно, они даже при регулярном применении оказывают меньший вред организму.

**НА САМОМ ДЕЛЕ.** Для тех, у кого проблемы с алкоголем, разницы нет — дорогой или дешевый алкоголь пить, так как и там, и там есть этиловый спирт, который одинаково вызывает чувство опьянения, эйфории, постепенно формируя привыкание. Так что с точки зрения развития зависимости и осложнений, связанных с ними, нет никакой разницы между дорогим и обычным алкоголем.

## АЛКОГОЛЬ ПОМОГАЕТ БОРЬБЫ С ДЕПРЕССИЕЙ

**Ч**его уж греха таить, многие люди, когда на них наваливается депрессия или стресс, прибегают к самому распространенному средству борьбы с этими явлениями — алкоголю. Считается, что несколько рюмок позволяют забыть и избавиться от ненужных мыслей.

**НА САМОМ ДЕЛЕ.** Достаточно употребить 25-30 мл коньяка или водки, чтобы почувствовать повышение настроения. При этом в мозгу вырабатывается гормон радости — дофамин, приносящий ощущения эйфории и приятного возбуждения. Однако с увеличением дозы выпитого алкоголя запасы дофамина будут исчерпаны, и наутро состояние депрессии непременно вернется. А, как известно, похмелье и угнетенное сознание — стресс еще больший.

## В АЛКОГОЛЕ НЕТ КАЛОРИЙ

**П**ьющие люди, особенно женщины, уверены, что алкоголь не калориен, а значит его употребление в больших дозах никак не скажется на фигуре.

**НА САМОМ ДЕЛЕ.** Калории в алкоголе есть! К примеру, в 100 г водки содержится 235 килокалорий. Более того, алкоголь перерабатывается в энергию первым, а это значит, что все съеденное вместе с ним обязательно отложится в жировой запас.

## АЛКОГОЛЬ БЕЗОПАСЕН ДЛЯ АЛЛЕРГИКОВ

**Я**людям, склонным к аллергическим реакциям, приходится тщательно выбирать продукты питания, чтобы не спровоцировать свое заболевание. Но почему-то относительно алкоголя они уверены, что любые спиртные напитки им можно пить без ограничения.

**НА САМОМ ДЕЛЕ.** Этиловый спирт сам по себе не вызывает аллергических реакций. Но не стоит забывать о других составляющих, находящихся в напитках. Например, присутствующие в винах сульфиты могут спровоцировать приступ астмы. Разного рода красители, ароматизаторы, полифенолы нередко вызывают аллергию. После употребления пива аллергия может быть реакцией на хмель и дрожжи. Самыми безопасными спиртными напитками для аллергиков являются домашнее вино, коньяк, а также чистый алкоголь, например, водка. Их готовят без использования химикатов.

## МАЛЫЕ ДОЗЫ АЛКОГОЛЯ БЕЗВРЕДНЫ

**М**ногие люди считают, что если выпивать часто, но по чуть-чуть, то это совершенно безвредно для организма.



**НА САМОМ ДЕЛЕ.** Разговоры об «умеренных» дозах и «культурном» винопитии — это ловушка для простаков. Все алкоголики начинали с «умеренных» доз и «культурно» пили, а кончали в наркологических клиниках. Кроме того, после приема даже небольших доз алкоголя возникает мнимое чувство удовольствия, так называемая эйфория, которая очень часто имеет неблагоприятные последствия как для самого выпившего человека, так и для окружающих.

Подготовила Елена ЕПИФАНОВА



**«Уже 2 года я встречаюсь с молодым человеком, и я его очень люблю. Меня пугает, что, несмотря на наши прекрасные отношения, он не торопится делать мне предложение. Недавно я сама завела разговор на эту тему, но он сказал, что готов только на гостевой брак. Якобы так будет лучше для нас обоих. Я воспитывалась в классической семье, и для меня супружеская жизнь в виде гостевого брака неприемлема. Что мне делать? Я боюсь потерять человека, которого люблю, но и соглашаться на его условия не считаю нужным».**

**Алла, 25 лет.**

**«Моей сестре 30 лет. Личная жизнь у нее не складывалась, и мы с родителями очень обрадовались, когда у нее, наконец-то, появился жених. Еще больше мы обрадовались, когда узнали, что сестра беременна. Однако молодой человек сказал, что отношения они обязательно зарегистрируют, но только это будет гостевой брак. Оказалось, что его родители именно так прожили всю жизнь, и он считает что это лучший вариант семьи. Мои родители в шоке, сестра не знает, соглашаться на это или нет. Мы считаем, что мужчина, соглашающийся на гостевой брак, просто боится брать на себя ответственность за жену и ребенка, и уж лучше вообще не иметь мужа, чем такого».**

**Нина, 35 лет.**

**Д**олгое время в истории человечества традиционная семья была необходима в социальном и бытовом плане. Людям нужно было вести общее хозяйство, зарабатывать, воспитывать детей. Все это одному человеку было просто не под силу. Вот люди и объединялись парами, делая между собой обязанности.

Сегодня острой бытовой необходимости в подобном объединении нет, так как почти все можно делать удаленно: и работать, и дружить, и общаться. У людей появилась современная бытовая техника, домработницы, няни, службы доставки и т.д. Так что

сегодня брак уже не является необходимостью, и популярность набирают удаленные отношения в виде гостевого брака. Этот брак регистрируется. В таком браке супруги живут отдельно, но ходят в гости друг к другу, вместе проводят выходные и отпуск. Такие мало к чему обязывающие отношения освобождают массу времени для более важных дел: для любимого хобби, карьеры, общения с друзьями и т. п.

Гостевой брак удобен, прежде всего, для состоявшихся взрослых людей, у которых есть достаточные средства к существованию и нет желания и необходимости подстраиваться под уклад жизни партнера. Многим людям требуется определенная степень свободы и личное пространство, вот поэтому они и выбирают формат гостевого брака. Встречаясь только в выходные или праздники и не ведя совместное хозяйство, пара не из-за чего ругаться и нервировать друг друга. Для них каждая встреча — медовый месяц. Иногда пара в гостевом браке продолжает существовать в течение многих лет, а иногда, пожив раздельно, люди начинают жить нормальной семейной жизнью.

Гораздо сложнее, когда в гостевой брак вступают молодые люди, которые планируют рождение детей. Когда появляется ребенок, заботы ложатся, в основном, на того родителя, который живет постоянно с ним. Чаще всего, это женщина. И, вполне понятно, мало какую женщину устроят отношения, в которых отец ребенка будет появляться время от времени и не оказывать помощь по хозяйству. К тому же, когда ребенок подрастет, очень сложно будет ему объяснить, почему папа ходит к маме в гости. Да и вообще, воспитанием нужно по возможности заниматься вместе, а не по очереди. Поэтому для молодой женщины гостевой брак — это, как правило, всегда стресс.

Главная проблема в том, что гостевой брак не спасает от чувства одиночества. Для женщины в отношениях очень важно знать, что любимый человек будет заботиться о ней в трудную минуту, поддержит, когда плохо или грустно, окажет материальную помощь. А в гостевом браке получается, что «каждый сам за себя». Иными словами, обычная семья — это быть вместе в горе и радости, а гостевая — только в радости. Возможно, поэтому большинство гостевых браков рано или поздно либо трансформируются в обычные, традиционные семьи, либо распадаются.

Если у молодых людей есть чувства и желание быть вместе (как описано в первом письме), то можно попробовать пожить гостевым браком, чтобы понять, подходят они друг другу или нет. Никогда не поздно поставить точку в отношениях и начать все за-

ново! Если супруги поймут, что нуждаются в обществе друг друга, то, скорее всего, их отношения перетекут в традиционную семью. Как всегда все зависит от людей, и от того, что они вкладывают в отношения, связывает ли их любовь или привязанность.

Если же женщина уже беременна (как описано во втором письме), то, безусловно, предложение от мужчины о гостевом браке она будет воспринимать очень тяжело. Ей будет казаться, что мужчина недостаточно ее ценит и любит. К тому же женщине, воспитывавшейся в традиционной семье, где все обязанности распределялись поровну между родителями, будет нелегко подстроиться под новую для нее форму отношений, когда встречаться с супругом она будет только время от времени. Поэтому соглашаться или нет на гостевой брак, она должна решить сама. Но если молодой человек не соглашается на обычный брак, в любом случае лучше родить ребенка в браке, пусть даже гостевым. Быть может, после рождения ребенка супруг захочет больше проводить времени с женой и малышом, и отношения плавно перетекут в форму традиционной семьи.





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

Мой брат младше меня на 15 лет. Он собирается креститься и хочет, чтобы я стал его крестным. Может ли брат быть крестным отцом родному брату?

**К**рестными не могут быть отец и мать ребенка, а также муж и жена не могут быть крестными у одного ребенка. Остальные родственники — бабушки, тети и даже старшие братья и сестры могут быть крестными. При условии, что вы сами крещены и являетесь православным христианином.

Я проходила мимо церкви и увидела на куполе крест с полумесяцем. Что он означает?

**В** православной религии полумесяц на кресте принято именовать — цата. Цаты украшала кресты на церкви еще в начале второго тысячелетия. Их можно увидеть на одном из древнейших храмов, сохранившихся до нашего времени — Церкви Покрова на Нерли (1165 г.). Издревле этот византийский символ обозначал царскую власть. Поэтому полумесяц был размещен на изображении киевского князя Ярослава в «Царственном летописце» еще в 16 веке. И только после завоевания Константинополя турками войсками это символ «перекочевал» в мусульманство.

Можно увидеть полумесяц и на иконах святых. Например, на облачении Николая Чудотворца, а также Самого Спасителя Иисуса Христа и его Матери Пресвятой Богородицы и Приснодевы Марии. Все это дает право считать, что цата на кресте — символ Господа Иисуса Христа как Царя и Первосвященника. Таким образом, установка креста с цатой на куполе храма напоминает

нам о том, что храм этот принадлежит Царю царствующих и Господу господствующих.

Существуют ли какие-то правила, касающиеся соблюдения поста для беременных?

**Х**отя церковные каноны освобождают от поста только серьезно больных (Апостольские правила. 69-е прав.), однако в практике беременным женщинам благословляется вкушать ту пищу, которая необходима для полноценного развития младенца в лоне матери.

Если есть возможность лично благословиться у священника, хорошо это сделать. Если по состоянию здоровья или по другим обстоятельствам это затруднительно, то можно удовлетвориться общим благословением.

Мой муж — самоубийца. В последнее время он мне часто снится и просит во сне накормить его и помолиться за него. Что мне делать?

**В** церкви помянуть вашего мужа нельзя никак. А дома молиться за него можно и раздавать милостыню за упокой его души, но предупреждая, что этот человек



был самоубийцей. Больше делать в данном случае ничего нельзя.

Часто в церковной литературе встречается термин «благодение». Что он означает?

**Б**лагодение означает — величественная, возвышенная красота.

Однажды я увидела объявление о памятной поездке на Царскую Пасху. Что такое Царская Пасха?

**Ц**арская Литургия и Царская Пасха и все «царское» было только при царе. На сегодняшний день все те же самые богослужения совершаются также, только без царя. Соответственно, царскими они называться не могут.

## Православный календарь на март (новый и старый стили)

**6 марта / 22 февраля** — Вселенская родительская (мясопустная) суббота. Поминовение усопших.

**8 / 24** — Масленица. Обретение мощей блж. Матроны Московской.

**9 / 25** — Первое и Второе обретение главы св. Иоанна Предтечи.

**14 / 1 марта** — Прощеное воскресенье. Заговенье на Великий пост.

**15 / 2** — Начало Великого поста. Иконы Божией Матери, именуемой «Державная».

**27 / 14** — Родительская суббота. Поминовение усопших.





Во многих странах мира в День всех влюбленных заключается больше браков, чем обычно. Молодожены уверены, что совпадение двух романтических дат не случайно. Ведь сам святой Валентин соединит их сердца, став незримым покровителем на всю жизнь, а праздничное торжество будет самым ярким, незабываемым событием. Сегодня мы расскажем о звездных парах, обменявшихся клятвами в любви и верности в День святого Валентина, о том, как сложилась их семейная жизнь.

## БРАКИ И РАЗВОДЫ В ДЕНЬ СЯТОГО ВАЛЕНТИНА



**Т**олливудские актеры **ДЕННИС КУЭЙД** и **МЕГ РАЙАН** вступили в брак 14 февраля 1991 года. Им казалось, что святой Валентин уж точно станет хранителем их семейного очага. Эта романтическая пара сияла счастьем, вызывая восторги поклонников и улыбки друзей. Родился сын, брак казался неизблемым и крепким. Однако, у супругов началось непонимание. Импульсивная Мэг Райан, королева голливудских хитов «Неспящие в Сиэтле», «Когда Гарри встретил Салли», хотела от мужа больше внимания и заботы. Но Деннис вместо общения с женой предпочитал общество других девушек. Да и Мэг не удержалась от романа с актером Расселом Кроу, познакомившись с ним на съемках фильма в Новой Зеландии. Пара расторгла брак в 2000 году.



**С**альма Хайек и Франсуа-Анри Пино зарегистрировали свой брак 14 февраля 2009 года в мэрии г. Парижа, а 25 апреля того же года молодожены приехали на торжество в старинный оперный театр Ла Фениче, где провели церемонию бракосочетания повторно. Оба выходцы из богатых семей, получили хорошее воспитание и образование. Франсуа оценил в супруге не только красоту, но ее ум и природный талант. Карьера мексикано-американской актрисы сложилась в Голливуде на редкость удачно — она снялась более чем в 30 фильмах, кроме этого занималась режиссурой и продюсированием, получила Оскар, премию «Эмми». Сальма Хайек и Франсуа-Анри Пино счастливы в браке, вероятно, все же святой Валентин благословил их семейный союз. Супруги воспитывают дочь, много путешествуют, занимаются благотворительностью. Так, в 2019 году семья перечислила миллионы долларов на восстановление собора Парижской Богоматери после пожара.



**Д**ля бразильской модели **АДРИАНЫ ЛИМА** не было сомнений, на какое число назначить свадьбу. Конечно, на День святого Валентина. Сербский баскетболист **МАРКО ЯРИЧ** поддержал будущую супругу, понимая, что для нее как для верующей это важно. Адриана ходит в церковь, читает Библию и не является сторонницей интимных отношений до свадьбы. Их первая дочь Валентина родилась через девять месяцев после свадьбы, младшая Сиенна — спустя три года. Адриана Лима, находящаяся в списке *Forbes*, публикующих рейтинг 20 самых зарабатывающих моделей мира, неожиданно в 2014 году объявила о разводе. Ей стало невыносимо терпеть многочисленные измены мужа.

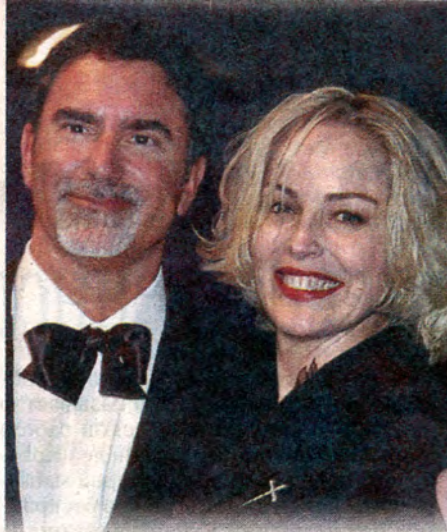


**К**расиво, романтично, в аристократических традициях прошло бракосочетание знаменитого английского актера, исполнителя современного Шерлока Холмса **БЕНЕДИКТА КАМБЕРБЭТЧ** и театрального режиссера **СОФИ ХАНТЕР**. В 2009 году они познакомились на съемках фильма «Бурлеск сказки». Но романтические отношения возникли только через несколько лет. О помолвке, как и положено в аристократических кругах, было сообщено в газете *The Times*. Только родственники и близкие друзья были приглашены на церемонию 14 февраля 2015 года в церковь святых Петра и Павла на острове Уайт, в старинное поместье 10 века, которым некогда владели родственники



невесты. В своих интервью журналистам Бенедикт часто упоминал, что мечтает о большой семье. В 2019 году у них родился уже третий ребенок.

**Х**АРИССОН ФОРД – четырехкратный номинант и обладатель специальной премии «Золотой глобус» входит в список лучших актеров мира, зрители оценили его актерский талант в культовых сериалах «Звездные войны», «Индиана Джонс», в фильмах «Игры патриотов», «Самолет президента», где в полной мере проявились харизматичность и бесстрашие актера: многие трюки он выполнял самостоятельно. Форд в свои 78 лет остается в хорошей спортивной форме, не любит общения с прессой и тщательно скрывает подробности личной жизни. Он был трижды женат. Нынешняя супруга Харрисона актриса **КАЛИСТА ФЛОКХАРТ** не могла не ответить взаимностью на знаки внимания, которые он посылал ей на церемонии вручения «Золотых глобусов». Интерес перерос в глубокие чувства, и 14 февраля 2009 года Форд сделал предложение руки и сердца. Они поженились через год. Вместе воспитывают приемного сына Калисты.

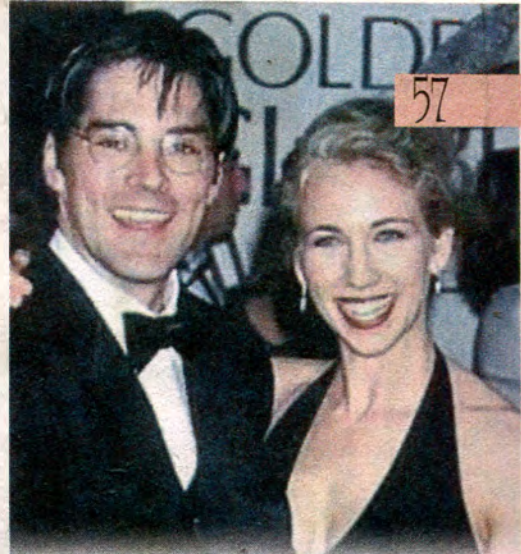


становиться только через два года и вернуться к профессии. Муж оставил ее в больнице, ушел к своей бывшей подруге.



**А**ктер и сценарист **ВИНС ВОН** стал по-настоящему известен после выхода на экран фильма Стивена Спилберга «Парк Юрского периода: затерянный мир». Годом позже он получил роль в фильме Альфреда Хичкока «Психо». В психологическом триллере «Клетка» его партнершей была Дженнифер Лопес. Несмотря на романы с актрисами, в жены Винс Вон взял девушку не из мира кино, ею стала риэлтор **КАЙЛА ВЕБЕР**. Они встречались около двух лет, после чего актер сделал предложение руки и сердца 14 февраля 2009 года. На скромную свадьбу в праздник святого Валентина были приглашены только близкие друзья и родственники, искренне пожелавшие счастья молодоженам, ведь для них это был первый брак. Сейчас пара растит двоих детей.

**В** день всех влюбленных, как показывает статистика, не только заключаются браки, но и расторгаются. **Томас Гибсон**, известный как агент Аарон Хотчнер из сериала «Мыслить как преступник», женился на актрисе **Кристин Гибсон** в 1993 году. Вместе они воспитали троих замечательных детей. Увы, отношения актера с женой разладились. Взаимные претензии и конфликты разрушили семью. В 2011 году супруги разъехались. Официально брак был расторгнут 14 февраля



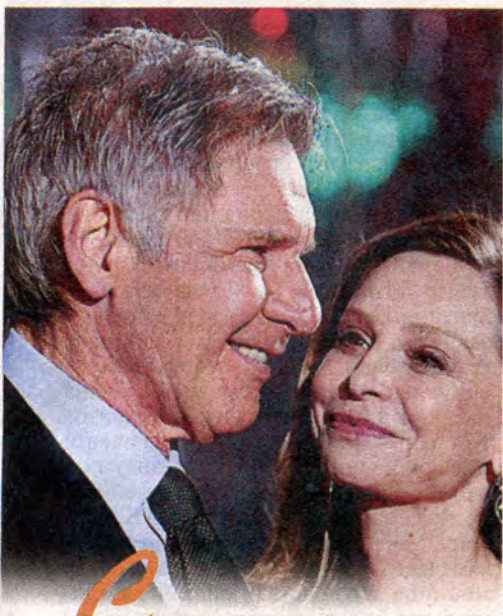
ля 2018 года. Довольно жестокая насмешка судьбы, позволившая любившим друг друга людям расстаться в такой романтический день.

**В** ноябре 2002 года заявили о помолвке знаменитый актер **Бен Аффлек** и поп-дива **Дженнифер Лопес**. На День святого Валентина 2003 года намечалось пышное празднество с многочисленными звездными гостями. Бен купил для невесты платиновое кольцо стоимостью в миллион долларов. Однако за несколько часов до церемонии свадьба самой популярной пары Голливуда была отменена. Причиной стало то, что невеста не подала в Ватикан прошение о расторжении первого брака. Правда, поговаривали, что Дженнифер уличила жениха в измене. Как подметили некоторые СМИ, святой Валентин через Ватикан не благословил их брак.



Сам по себе День святого Валентина не может стать залогом вечной любви и крепкой семьи. После свадебных салютов, праздничных фанфар приходят будни. И как сложится дальнейшая семейная жизнь, зависит от самих влюбленных, от понимания друг друга и внимания, от терпения и верности.

Подготовила Лилия ЕРОФЕЕВА



**С**реди самых талантливых, красивых и несомненно сексуальных актрис Голливуда **ШЕРОН СТОУН** занимает одно из первых мест. Лауреат премий «Золотой глобус» и «Эмми» получила широкую известность после выхода на экраны фильма «Основной инстинкт». Актриса признавалась, что эта роль помогла ей приобрести уверенность в себе, так как никогда не считала себя достаточно красивой и целеустремленной, чтобы стать кинозвездой. У Шерон было немало поклонников, один из них стал ее мужем – редактор газеты San Francisco Chronicle **ФИЛ БРОНШТЕЙН**. 14 февраля 1998 года пара пригласила гостей к себе домой на вечеринку в честь Дня святого Валентина. Оказалось, что таким образом молодожены отпраздновали свое бракосочетание. Однако брак Шерон и Фила распался через шесть лет. В 2001 году актриса пережила инсульт, но смогла вос-



# «Железная леди» и brutальный мужчина

## отечественного телевидения



**Журналист, писатель, телеведущая, сценарист, режиссер Маргарита Симоньян входит в топ 100 самых влиятельных женщин мира. Основатель и главный редактор российского телеканала Russia Today, международного информационного агентства «Россия сегодня» и информационного агентства «Sputnik». Сопредседатель рабочей группы Генерального совета партии «Единая Россия» по правозащитной деятельности. Имеет профессиональные и правительственные награды.**

### Детство и юность

**6** апреля 1980 года в простой армянской семье появилась на свет девочка. Детство Риты и ее младшей сестры Алисы прошло в рабочем квартале г. Краснодара, в доме, где еду готовили на плитках, не было канализации, а воду носили из колонки во дворе. Отец занимался ремонтом холодильников, а мама продавала цветы на рынке. Уже в детском саду Рита быстро научилась читать, а в школу пошла не в обычную, а с углубленным изучением английского языка. В 15 лет Маргарита как отличница поехала в США по программе обмена школьниками, где почти два года проживала в американской семье и училась в школе. Вернувшись в родной Краснодар сдала на отлично выпускные экзамены, став единственной золотой медалисткой в классе. Без труда она поступила в Кубанский государственный университет на факультет журналистики. В своей книжке «Черные

глаза», изданной в 2020 году, она с любовью и ностальгией рассказывает о детстве и юности, о творческой работе корреспондентом на телеканале «Краснодар», исколесившим на старой машине «Ока» сотни километров по бескрайним полям родной Кубани в погоне за новостями.

### Военный корреспондент

**В** 2001 году энергичную талантливую журналистку заметили в Москве и назначили собственным корреспондентом ВГТРК в Ростове-на-Дону. И когда летом 2001 года начался конфликт между Грузией и Абхазией, Симоньян, несмотря на опасность, приехала в Кодорское ущелье и освещала военные события. В сентябре 2004 года уже в должности специального корреспондента «Вестей» Симоньян снова оказалась в горячей точке, прилетев в Беслан. «Мы приехали в Беслан утром первого сентября. Город уже был оцеплен, вокруг — как в Чечне в 99-м: БМП, БТРы, тяжелая техника. Это все, что я помню четко. Остальное — фрагментами, застрявшими в памяти вопреки ее свойству стирать невыносимое из головы. По-другому помнить Беслан невозможно — сойдешь с ума», — рассказывала Маргарита. Буквально под пулями выходила она в прямой эфир, находясь рядом со школой, где боевики удерживали женщин и детей. Во время включения эфира ее со спины прикрывали бронезищитом коллеги. Бесстрашная, энергичная Симоньян, правдиво освещающая события, всегда считала своим долгом ехать в командировки туда, где горячо, где опасность. За ряд репортажей о событиях в Беслане в марте 2005 года она была награждена медалью Министерства обороны «За укрепление боевого содружества».

### Доверенное лицо президента

**В** 2005 году у РИА «Новости» появился новый проект «Russia Today». Маргарите Симоньян всего 25 лет, но несмотря на молодость, именно ее, журналиста новой формации, со своим взглядом на события, не привыкшей к советским новостным стандартам, назначили на должность руководителя. Маргарита со своим бескомпромиссным и одновременно «свежим» стилем работы наладила в компании железную дисциплину, сделав «Россию сегодня» официальным рупором правительства, а в такой организа-

ции не место свободе нравов и плохой дисциплине.

На канале «РЕН-ТВ» под ее началом в 2011 году была запущена аналитическая программа «Что происходит?», поднимающая серьезные политические темы. Вместе с Тиной Канделаки Маргарита Симоньян в 2013 году на НТВ открывают политическое «женское» ток-шоу «Железные леди», вот оттуда и пошло ее прозвище! Ее приглашают в Совет директоров Первого канала. В период с 2005-го по 2018-й Симоньян — наиболее часто приглашаемый президентом Владимиром Путиным корреспондент, сопровождающий его в поездках и во время интервью. Она выступила в качестве доверенного лица Владимира Путина на последних президентских выборах 18 марта 2018 г.

### Любовь и дети

**О** своем первом гражданском муже журналисте Андрее Благодыренко Маргарита вспомнила лишь однажды в интервью. Они жили вместе шесть лет, это был период карьерного роста журналистки, и у нее не было времени думать о свадьбе и официальном оформлении отношений. Более того, она и не хотела этого. Талантливым и знаменитым, как правило, завидуют недоброжелатели и начинают травлю, благо есть где «оторваться» — в социальных сетях — совершенно безнаказанно. Так случилось и с Маргаритой. Когда в 2011 году она получила очередное сообщение в Фейсбуке, подумала, что это фейк. А писал ей знаменитый режиссер Тигран Кеосаян: «Добрый день, Маргарита! Вы мне интересны как замечательный журналист, и как соплеменница. По дороге, в машине, я услышал, что на вас открыта настоящая травля. Выражаю вам свою искреннюю поддержку, так как отлично помню ваши репортажи из Беслана».

Так началось их общение, потом приглашение на ужин в ресторан, они и не заметили, как стали нужны друг другу. Зная о браке Тиграна с Аленой Хмельницкой, Маргарита и не подозревала, что общение с Тиграном может перерасти в нечто большее. Со временем знакомство начало обрывать совместными проектами. Тигран раскрыл ей тайны искусства сочинения сценариев. На основе сценариев Маргариты в 2013 году Тиграном была снята комедия «Море. Горы. Керамзит», а уже в 2017 году — текстовый сериал «Актриса».

Маргарита Симоньян реализовала себя не только в профессиональной деятельности, но и в личной. Когда-то ба-



бушка Маргариты говорила о том, что в ее семье, как принято у армян, должно быть много детей. В 2013 г. у Маргариты родилась дочь от Тиграна, которую назвали Марьяной, в 2014 г. она родила еще и сына Баграта. В октябре 2019 г. на свет появилась дочь Маро. У родителей и детей время расплывается по минутам. Дети занимаются спортом, музыкой, учат пять иностранных языков. Марьяна прочитала детскую Библию, Баграт стал читать. Дети перед сном приучены молиться. Маргарита категорически против того, чтобы дети учились за границей: «Языки иностранные можно выучить и тут, а вот культуру за границей не усвоишь». Маргарита и Тигран живут в гражданском браке. И не видят в этом проблем. По мнению Маргариты, официальный брак бессмыслен, усложняет множество аспектов жизни. А на брак церковный она пока не решает. В их большом доме в Подмосковье всегда тепло и уютно, у них живут обе мамы — Тиграна и Маргариты, а также двоюродная сестра мамы Маргариты, у которой погиб сын.



**Тигран Кеосаян — советский и российский актер, кинорежиссер, сценарист, продюсер, телеведущий. Его называют самым брутальным и успешным мужчиной отечественного кино.**

**К**ак-то в интервью Кеосаян признался, что как в творчестве, так и в жизни он старается руководствоваться правилом трех «не», которые он получил в наследство от своего отца: не завидовать, не предавать и не жадничать. Сыну советского режиссера и сценариста Эдмонда Кеосаяна и актрисы Лауры Геворкян уже на роду было написано идти по стопам родителей. Родился он в Москве 4 января 1966 года, и все детство провел вместе с отцом на съемочной площадке. В четыре года его уже сняли в фильме «Корона Российской

империи, или Снова неувомимые». Мальчик проявил музыкальные способности, и родители отдали его в музыкальную школу, где он учился играть на фортепиано. После окончания школы Тигран сдавал экзамены во Всероссийский государственный университет кинематографии им. С.А. Герасимова. В это время в центральной газете «Известия» появилась критическая статья, как именитый режиссер и сценарист Эдмонд Кеосаян пытается пристроить в ВУЗ «бездарного сына». Эта публикация привела отца к инфаркту и затяжной болезни. Тиграна в ВУЗ не приняли, испытав обиду за себя и отца, он решил, что бы то ни стало доказать, что характер и способности у него есть. Вместе с одной из съемочных групп он в качестве помощника режиссера участвовал в съемках картины «Расставания», в которой играли знаменитые Владимир Самойлов, Валерий Афанасьев и Армен Джигарханян. В 1984 году Тигран успешно сдал экзамены во ВГИК и оказался на режиссерском факультете в мастерской Игоря Таланкина. Как и полагалось в то время, отслужил в армии, и снова вернулся к учебе, окончив институт в 1990 г.

## От клипов и рекламы до фильмов

**В** 1990-е годы Кеосаян вместе со своим другом Федором Бондарчуком занялся съемкой клипов и рекламных роликов. Молодые режиссеры легко заняли свободную нишу, талантливо снимая клипы для актеров шоу-бизнеса Ирины Аллегровой, Леонида Агутина, Михаила Шуфутинского, Игоря Саруханова, Натальи Ветлицкой и других. После выхода на экраны музыкальных клипов актеры становились еще более знаменитыми. «Нало было просто зарабатывать деньги, — признался недавно Кеосаян. — Мы даже не думали, что это станет новым направлением в кино». Настоящий успех пришел к Кеосаяну, когда он стал снимать кино. В 1992 году вышел первый полнометражный художественный фильм «Катка и Шиз». Фильм «Бедная Саша» получил приз «Кинотавра-98» в номинации «Лучшая мужская роль» и ТЭФИ за «Лучший фильм 1998 года». Кинокартина Кеосаяна «Президент и его внучка» была отмечена специальным призом жюри фестиваля «Кинотавр-2001». Роль президента гениально сыграл Олег Табаков, а его внучку — Надежда Михалкова. На счету режиссера ряд фильмов, запомнившихся зрителям: лирическая комедия «Ландыш серебристый», детективно-драматический сериал «Мужская работа», «Мираж», «Ялта-45», «Три товарища». С 2009 по 2010 год вместе с Аленой Хмельницкой Тигран вел на канале «Россия» телешоу «Ты и я», о тайнах семейной жизни. Вот уже четыре года Тигран Кеосаян — ведущий субботнего вечернего развлекательного сатириче-

ского шоу на канале НТВ «Международная пилорама». Режиссер приглашает в студию деятелей российской культуры, спортсменов, политиков и радует телезрителей своим фирменным, порой язвительным юмором.

## Серьезный и надежный

**В** начале девяностых красавец-режиссер познакомился с актрисой Аленой Хмельницкой в театре Ленком. Потом они случайно встретились на заправке. Тигран вышел из машины, завязал непринужденный разговор, предложил сняться в рекламном ролике. Вспоминая то время, Алена призналась, что Тигран производил впечатление серьезного, надежного человека, к тому же они понимали друг друга с полуслова. Когда Тигран пригласил Алену домой, просто перекусить, так как мама хорошо готовит, та даже не думала, что идет на смотрины. До этого у Тиграна были девушки, но родителям они не нравились. Алена сразу понравилась маме и папе. В свои 27 лет он устал от гулянок и хотел настоящую семью. Супруги прожили в браке 21 год. Яркая, талантливая актриса снималась практически во всех фильмах мужа. Первая дочь Тиграна и Алены, Александра, родилась в 1994 году, а вторая, Ксения, появилась на свет спустя шестнадцать лет.

## Дружба семьями

**Н**о так случилось в жизни, что Тигран снова попал в водоворот страстей, познакомившись с журналисткой Маргаритой Симоньян. Развод с Аленой в 2014 году не помешал сохранить теплые отношения, они остаются друзьями и всегда хорошо отзываются друг о друге. На первый канал к Борису Корчевникову они пришли втроем да плюс две мамы — Тиграна и Маргариты. Алена, Маргарита и Тигран открыли интересные подробности своих взаимоотношений. Прошло несколько лет, чтобы из вежливых отношений сложилась дружба двух семей. Алена рассказала, что готовили стол, чтобы отпраздновать день рождения младшей дочери Ксении. Ждали Тиграна, шутили и вдруг решили со старшей дочерью Сашей пригласить на этот праздник и Маргариту. Она с радостью приняла приглашение, решив, что это прекрасный повод растопить лед в отношениях и познакомиться поближе. А на другой день социальные сети буквально взорвали фотографии Кеосаяна, обнимающего Маргариту и Алену. Сначала Саша холодно приняла Маргариту, но постепенно наладились отношения. Теперь семьи дружат, отмечают вместе праздники и дни рождения. Что касается Тиграна, он этому очень рад. Мудрая мама Тиграна Лаура призналась, что сначала переживала за все, но сейчас любит одинаково обеих невесток.

Подготовила Лилия ЕРОФЕЕВА



**В** канун дня святого Валентина семья Ивановых вышла на традиционную вечернюю прогулку. Папа и мама, опять-таки традиционно, ссорились:

— Нет, ну почему, почему я постоянно должна напоминать тебе о таких элементарных вещах?! Неужели ты хоть раз в жизни не можешь вспомнить, что завтра день влюбленных, и купить — бог с ним, с подарком, — но хотя бы открытку?

— Знаешь что, я не могу помнить обо всем на свете! И я не собираюсь рвать на себе волосы из-за какой-то некупленной открытки. И вообще, чтобы дарить что-нибудь кому-нибудь в день влюбленных, надо быть, как минимум, влюбленным!

— Ах, даже вот так, да?! То есть ты хочешь сказать, что ты меня не любишь? Спасибо, милый, это за все, что я для тебя сделала! Лариска правильно говорила мне, что все мужики попросту неблагодарные свиньи! Не зря она бросила этого кобеля, твоего ненаглядного Гену!

— Это он ее вышвырнул!

— Так, может, ты ему завидуешь? Может, тебе тоже свободы захотелось? Давай, не стесняйся! Может, мы с дочерью тебе надоели?!

Шестилетняя Софья шагала между родителями, делая вид, что не слышит их ссоры. Беда с этими взрослыми! Не было печали! Теперь вот их мирить как-то придется. Сосудьку, что ли, съесть? Когда она болеет, родители моментально забывают о ссоре... Ага, она с ан-

гиной дома, а Катька с Данилкой вместе в садике гулять будут?! Ну нет, личной жизнью, товарищи, пренебрегать на стоит... Ну, ничего, чтонибудь придумаем!

— Мама! Папа! Я пойду с Данилкой поиг-

— Чупа-чупс, — сказала Соня. — После операции.

— Два, — шмыгнул носом Данька. — Один сейчас, один потом.

— Как хочешь. — Софья безразлично пожала плечами. — Сейчас Димка во двор

Так, я пошла, а минут через пять начинай действовать.

Выждав, сколько было велено, Даня подошел к родителям Сони. Те были заняты выяснением отношений и не сразу обратили на него внимание.

Данилка, казалось, с нескрываемым интересом следил за перепалкой супругов. Владимир первый понял, что здесь что-то не то.

— Даня, а где Соня? Она разве не с тобой?

— А она с дяденькой ушла, — глядя в лицо дяди Володи голубыми невинными глазками, заявил Даниил.

— С каким еще дяденькой?! — не понял Владимир.

— А он сказал: «Девочка, хочешь конфетку?» А Сонька говорит: «Хочу». А он говорит: «Пошли со мной, у меня в машине много конфеток». И она пошла. А я этого дядьку уже видал, его фотку по телеку показывали, когда про милицию передача была. — Данька решил, что он сказал уже больше, чем достаточно, и пошел дожидаться обещанной награды на условленное место — за песочницу.

Вера и Володя в ужасе посмотрели друг на друга, моментально забыв о ссоре.

— Я же тысячу раз говорила ей, чтобы она к незнакомым людям не подходила! Господи, что делать-то? Надо в милицию, срочно!

— Погоди, а если пацан что-то напутал или соврал? Что-то мне не верится, Софья — человек серьезный... Надо здесь подождать, а вдруг она сейчас сама придет?

— А если нет?! — Вера была на грани истерики. — Боже мой, если бы я не затеяла эту ду-



**МИРИСЬ, МИРИСЬ...**

граю?

— Поиграй, солнышко, только далеко не уходи! — разрешила мама.

— Да, погуляй, малыш, нам с мамой поговорить надо, — подержал ее папа.

Соня нашла Данилку, затащила его подальше от родительских глаз за песочницу и объяснила задачу. Данька не понял. Софья вздохнула и объяснила еще раз. Даниил понял, но испугался.

выйдет, с ним договорюсь...

— Ну ладно, пусть один, — быстро согласился Данилка. — А дядя Вова меня точно не догонит?

— О господи! — вздохнула Соня, сетуя на мужскую тупость. — А ты не дожидайся, сказал — и уходи сразу же! Повтори, что нужно делать!

Даниил послушно повторил.

— Молодец! — похвалила его подруга. —



рацкую разборку!

— Успокойся, Верочка, это я во всем виноват... Если с Сонькой что-то случится, я никогда себе этого не прощу! Нет, идем в милицию!

И они рванули к выходу с детской площадки. Навстречу им шла Софья, живая и невредимая. Она с наслаждением облизывала мороженое.

Обезумевшие родители затормозили ее с обеих сторон:

— Где ты была?! Что он с тобой сделал?! Почему без спросу ушла?! Дочь изобразила полное непонимание:

— Вы же мне разрешили мороженое покупать там, где не нужно через дорогу переходить. И я его не откусываю, а отлизываю, мам, ты же разрешила!

— А деньги ты где взяла?!

— Ты же мне, пап, сам дал еще в понедель-

ник, у меня еще остались. А что случилось-то?

Родители, перебивая друг друга, сообщили ей про Данькину дезинформацию. Софья снисходительно улыбнулась:

— Вот же, дурак ревнивый! Это он бесится, что я с Димкой гулять ходила! Ну ладно, я с ним сама разберусь.

Владимир вспыхнул праведным гневом:

— Да я этому поганцу сейчас уши пооткручиваю!

— Папа, — холодно заметила Софья, — не вмешивайся, пожалуйста, в мою личную жизнь. Я же в твою не вмешиваюсь? И вообще, вы сами виноваты — вам лапшу на уши вешают, а вы верите... И шли бы вы домой, мне тут кое с кем разобраться надо. — И она подтолкнула родителей к подъезду, незаметно и ловко всунув им в карманы только

что купленные валентинки. Вера и Володя, от души посмеявшись, пошли домой, взявшись за руки. Когда они уже входили в подъезд, до них долетели громкие Данькины вопли:

— Ой, мамочки, я больше не буду! Ой, больно! Ой, по лицу только не бей!

— Слушай, — обеспокоился Владимир, — как бы она и вправду до синяков его не излупила.

— Ничего! — заявила Вера, втягивая мужа в подъезд. — Пусть с младых ногтей учится правильно с мужиками обращаться.

А в это время за песочницей Софья шипела на своего собеседника:

— Ну ты что, громче не можешь? Ори нормально! Мне тебя что взаправду лупить, да?! Хотя все уже, можешь заткнуться, они ушли. На свой чупа-чупс, вы-

могатель! Ты не пове-ришь, никаких нервов уже не хватает с этими родителями, — пожаловалась Соня приятелю. — Ни нервов, ни денег. То открытки покупай, то подарок маме будто от папы, то наоборот. А дают всего сто рублей в неделю — и крутись, как хочешь! Нет, хватит! Надо еще одного ребенка заводить.

— Сейчае пока завоза не было, — со знанием дела сказал Даниил. — Я тоже у мамы сестричку просил, а она сказала, вот когда товар завезут...

Софья глянула на друга снисходительно:

— И ты веришь? Наивный! Тут надо не просить, а действовать. Я один способ знаю...

— А мне расскажешь? — загорелся Данька.

— Нет, — покачала головой Софья, — ты еще маленький...

## УВАЖАЕМЫЕ ЧИТАТЕЛИ!

**Хотите получать нашу газету регулярно?**

**Заполните подписной купон: отметьте месяцы, на которые вы решили подписаться, а также укажите свою фамилию, имя, отчество и почтовый адрес. Вырежьте бланк из газеты и поспешите в ближайшее почтовое отделение.**

**ВЕСТА**

Ф. СП-1

АБОНЕМЕНТ		на газету	П2181								
		журнал	(индекс издания)								
«Веста-М»		Количество комплектов:									
на 20 год по месяцам:											
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Куда		(почтовый индекс)		(адрес)							
Кому		(фамилия, инициалы)									

ДОСТАВочная КАРТОЧКА											
на газету	П2181										
журнал	(индекс издания)										
«Веста-М»											
Стоимость	подписки руб. коп. Количество комплектов:										
пере-адресовки руб. коп.											
на 20 год по месяцам:											
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Куда		(почтовый индекс)		(адрес)							
Кому		(фамилия, инициалы)									



## 62 Братья наши меньшие ЖИЗНЬ ВОЛНИСТОГО ПОПУТАЯ



**В**олнистые попугайчики могут жить до 115 лет. Но их жизненный ритм очень неровен. Если, к примеру, двухлетнюю собаку можно считать молодой, то волнистые попугайчики в этом же возрасте могут быть уже прадедушками и прабабушками. Период молодости у этих птиц длится всего два-три месяца.

В этот короткий период попугай активен и любит веселые игры: висит вниз головой на веревках и ветках и вращается вокруг своей оси. Все, чего он касается своим клювом, проверяется на пригодность для игры. В этот период попугай ищет контакта с человеком. Для приручения вашего питомца это — самое подходящее время.

Взрослыми (половозрелыми) попугаи становятся в возрасте трех месяцев. Как только они найдут себе партнера, их жизнь полностью поглощают заботы о потомстве.

Старые птицы (которые перестают размножаться) живут недолго, но и специального ухода за собой не требуют. Дедушка-попугайчик часто до самых последних дней остается активным и жизнедеятельным.

## КОШАЧЬЕ РАЗОЧАРОВАНИЕ

Сидя на окне и глядя на улицу, мой кот щелкает зубами. Что это значит?

**С**корее всего, ваш кот видит птичек, которые прыгают по веткам деревьев, растущих совсем близко к вашему дому, и у него срабатывает охотничий инстинкт, но... от вкусных пернатых его отделяет стекло.

Кошки часто щелкают зубами, наблюдая за добычей, которая находится близко, а достать ее невозможно. При этом уголки губ у них оттягиваются назад, а челюсти смыкаются, издавая щелчок. То же самое можно наблюдать у кошек, которые пребывают в полной растерянности при виде ускользающей от них добычи. Щелчок зубами — это знак кошачьего разочарования.



## КАК УБРАТЬ ШЕРСТЬ ЖИВОТНЫХ

**Е**сли у вас дома есть животные, вам не надо рассказывать, что шерсть домашних питомцев оказывается буквально повсюду и избавиться от нее совсем не просто. Попробуйте перед тем, как начать уборку, сбрызнуть мебель и ковры раствором кондиционера для белья в воде — он сыграет роль антистатика, и вам легче будет удалить шерсть с помощью пылесоса или веника.

А чтобы ваш любимый пес не прыгал на диван или кресла, можно применить простой, но действенный трюк. Постелите на кресло слой фольги, а сверху накройте ее простыней. Уверю вас, прыгнув на кресло один раз, ваш пес больше не отважится забраться туда.

Добавляйте в пищу животных немного растительного масла: оно препятствует чрезмерному выпадению шерсти, а также почаще расчесывайте своего любимца на открытом воздухе.



## ...И КОШКИ БОЛЕЮТ СПИДОМ

Я недавно услышала по телевизору, что у кошек бывает СПИД. Правда ли это? Могут ли люди заразиться от домашних животных?

**С**лучаи заболевания кошачьим СПИДом известны ученым в течение двадцати лет. Вирусы, вызывающие это заболевание, медленно действующие. Они подавляют естественную сопротивляемость организма. К сожалению, как и от человеческого вируса, так и от кошачьего, нет профилактических прививок. Болезнь эта передается через укус. Распространяется вирус через слюну. Половым путем не передается. Как ни странно, больше подвержены кошачьему СПИДу породистые особи. Оптимальный способ уберечь своего пушистого питомца от тяжелого заболевания — не допускать драк с незнакомыми котами. Некастрированные коты, которые бродят сами по себе, являются группой риска. Кошки заболевают реже.

Люди не могут заразиться кошачьим СПИДом от своих питомцев. Кошкам тоже не опасен контакт с больным человеком. Это разные заболевания.



## СКОЛЬКО ЛЕТ МОЕЙ КОШКЕ?

**М**оей кошке Дашке 8 лет. Она веселая и жизнерадостная, но недавно, когда я покупала для нее корм, на коробке увидела надпись «Для пожилых кошек старше 8 лет». Неужели Дашка уже старушка? Сколько ей лет в переводе на человеческий возраст. Как вообще рассчитывается это соотношение?

Кошка	Человек	Кошка	Человек
3 года	28/30 лет	12 лет	68 лет
4 года	35 лет	13 лет	72 года
5 лет	38/40 лет	14 лет	75 лет
6 лет	43/44 года	15 лет	80 лет
7 лет	48 лет	16 лет	84 года
8 лет	52 года	17 лет	88 лет
9 лет	55 лет	18 лет	92 года
10 лет	60 лет	19 лет	96 лет
11 лет	65 лет	20 лет	100 лет

## ЭТАПЫ ЖИЗНИ СОБАК

**М**оей немецкой овчарке скоро будет 7 лет. Как соотносить этот возраст с возрастом человека?

Собака	Человек	Собака	Человек
1	15	12	64
2	23	13	68
3	28	14	72
4	32	15	76
5	36	16	80
6	40	17	84
7	44	18	88
8	48	19	92
9	52	20	96
10	56	21	100
11	60		

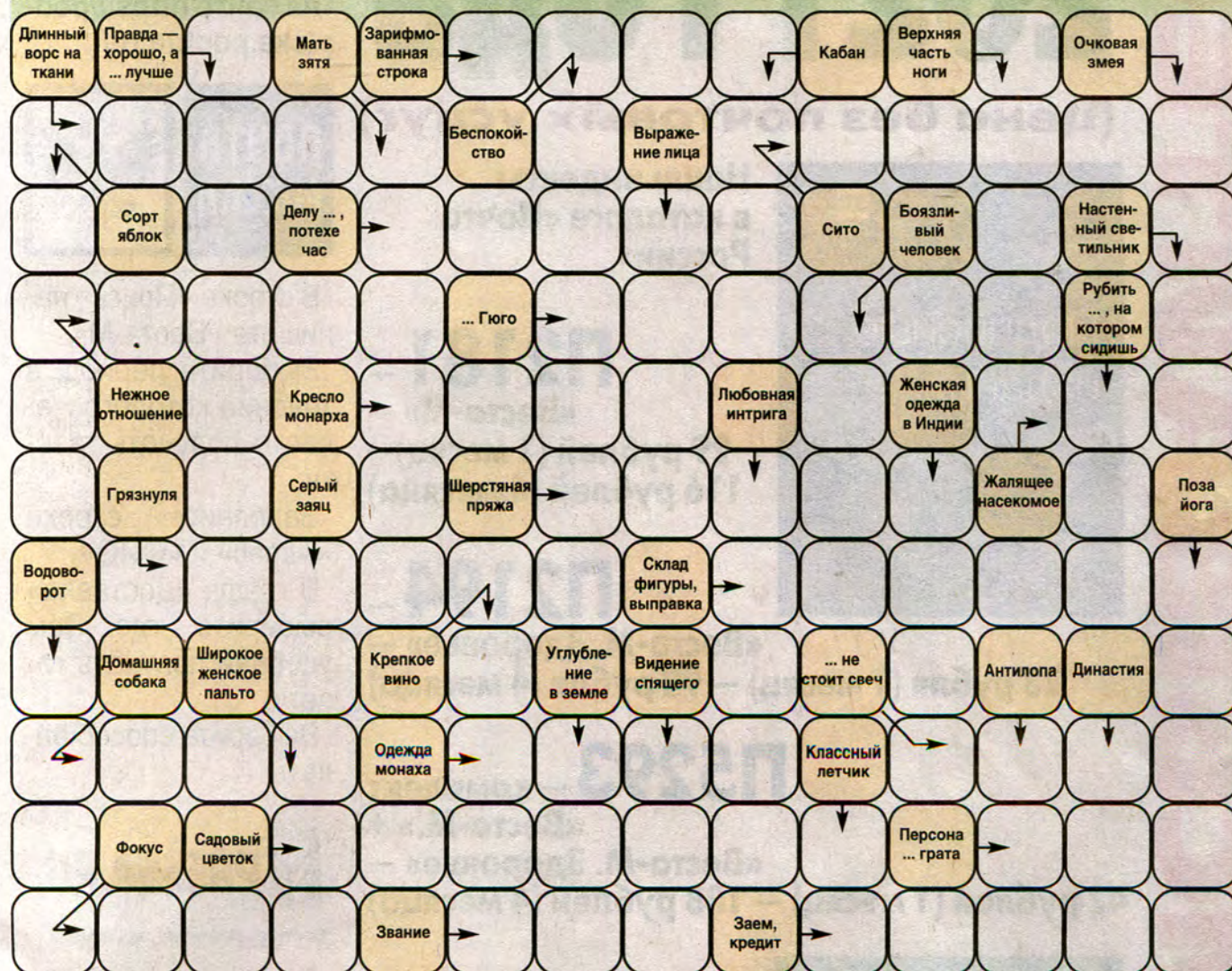




# СКАНВОРД

Составил Валерий РУЧИЙ

№ 2



**Ответы на сканворд № 1 по горизонтали:** мармелад, иголка, шквал, кол, Лариса, отит, сальто, ретина, тюль, Верона, Пуаро, юморист, нуга, фокус, кузен, карета, апаш, такт, салака, прима, ликер, ряд, плод, офис, асана, Артек, сон, Икар.

**По вертикали:** шкатулка, макраме, рюкзак, кот, альбом, мулат, Нонна, прок, Ротару, пир, леди, игра, ирис, лиса, мясо, дикарь, сад, фата, окот, узор, липси, плотина, кета, лак, клин, раут, крона, таро, сага, дар.



## Дамы, посмеемся!

- Моя жена сбежала с моим лучшим другом.
- Он красивый и моложе тебя?
- Не знаю, я его ни разу не видел.

Судья:

- Вы зачем разбили о голову прохожего бутылку шампанского?
- На счастье!

Студент завалил сессию. Телеграфирует маме:

- Мама, выгнали из института, подготовь папу.
- И получает ответ:
- Папа готов, подготовься сам!

- Ты представляешь, у меня теща умерла!
- Да что ты! И что у нее было?
- Да так, ерунда одна: стол, сервант...

- Послала вчера жена за хлебом.
- Ну и что?
- Пришел в магазин - ни белого, ни черного!
- А ты что?
- Что- что, взял две красного.



# в первом полугодии 2021 года

(цена без почтовых услуг)



**Наши индексы  
в каталоге «Почта  
России»**

**П2181** —

«Веста-М» —

**29 рублей (1 месяц) —  
116 рублей (4 месяца)**

**П2194** —

«Веста-М. Здоровье» —

**23 рубля (1 месяц) — 92 рубля (4 месяца)**

**П5293** — комплект

«Веста-М.» +

«Веста-М. Здоровье» —

**47 рублей (1 месяц) — 188 рублей (4 месяца)**



**Наш индекс  
в каталоге «Пресса  
России»**

**51182**

«Веста-М» —

**29 рублей (1 месяц)  
116 рублей (4 месяца)**

ISSN 1818-7684



9 771818 768369



21002

Оформить подписку на газету «Веста-М» можно, не выходя из дома, через Интернет-магазины на сайте <https://podpiska.pochta.ru/>

**ПОЧТА  
РОССИИ**



В строке «Поиск» напишите «Веста-М».

Выберите период, в течение которого желаете получать газету.

Заполните строки «Адрес» и «ФИО».

В графе «Доставка» выберите, где Вам удобней получать газету.

Выберите способ оплаты.

**PRESSA.RU**

ЭЛЕКТРОННЫЕ ВЕРСИИ ПЕЧАТНЫХ ИЗДАНИЙ

А также можно читать газету он-лайн (электронную версию) на [pressa.ru](http://pressa.ru).

Выберите в разделе «Поиск» «Веста-М» и оплачивайте любым доступным для Вас способом.

Для пользователей iPad: установите на свой iPad приложение Pressa.rureader, подписывайтесь на сайте, а читайте на iPad.