

# ВЕЩА<sup>®</sup> *М*А

16+

ЕЖЕМЕСЯЧНОЕ ИЗДАНИЕ ДЛЯ ЖЕНЩИН

Сентябрь

№ 9 (316) 2021



## Уважаемые читатели!

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

Мы ждём вас!

## Сегодня в номере:

### Ежемесячное издание для женщин

Учредители:

Костына А.В. и Костына М.И.

Издатель:

ООО Издательство «Веста-М»

394030 г. Воронеж,

ул. Средне-Московская, 32

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

### Главный редактор

**КОСТЫНА**

**Марина Ивановна**

#### Адрес редакции:

394030 г. Воронеж,

ул. Средне-Московская, 32

#### Для почты:

394000, Воронеж, а/я 537

#### Телефон редакции:

(473) 251-22-13

#### Факс: (473) 251-22-13

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

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

Присланные по почте рукописи не  
рецензируются и не возвращаются.

Редакция в переписку с читателями не  
вступает.

Мнение авторов не всегда совпадает с  
мнением редакции.

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

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

#### Директор

по распространению

Галина СТАРОДУБЦЕВА

Телефон (473) 235-59-75

Номер подписан в печать:

11 августа 2021 г.

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

Дата выхода 28 августа 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 № 1823.

Тираж 96225 экз.

Цена свободная.

#### Подписной индекс

в каталоге «Почта России» —

**П2181.**

На первой странице — Наталья  
г. Ульяновск

### САЛОН КРАСОТЫ

- Прическа на любой случай.
- Тем, кто красит волосы дома.
- Не только щипцы, но и расческа.
- Сушите только корни и длину.
- Маски для волос.

### УХОД ЗА ТЕЛОМ

- Выбирайте вид тренировки по группе крови.
- Вино против целлюлита.
- Рекомендации тем, кто носит каблуки.
- Рыжий источник красоты и здоровья.

### ВАШЕ ЗДОРОВЬЕ

- Народные средства при лечении артрита, диабета, варикоза, геморроя, заболеваний желудка, почек, суставов и др.
- Зеленая аптека: картофель.
- «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

- Головной убор и аксессуары для невесты.
- Десерты для свадьбы.
- Простой подарок в непростом оформлении.
- Зелень в доме.
- На память об отпуске.
- Бежевое пальто, ажурная кофточка, связанные спицами.
- Тапочки, связанные крючком.

### ВАШ СТИЛЬ

- Деловой — не значит скучный!
- Встречаем осень.

### К ВАШЕМУ СТОЛУ

- 19 замечательных рецептов.

### МУЖЧИНА В ВАШЕЙ ЖИЗНИ

- Почему молодые разводятся.
- Ученые по поводу мужчин.

### ИНТЕРЬЕР

- Немного золота не повредит.

### ВАШ САД

- Крымские синапы.
- Реликтовое растение в вашем саду.

### МОЛОДОЙ МАМЕ

- Пока позволяет погода.
- Автодром и гараж в маленькой квартире.
- Еще и английский?

### ЭТО ИНТЕРЕСНО

- Парфюмерный калейдоскоп.

### ЧАСТНЫЕ ПРОБЛЕМЫ

- Увольнение — не конец жизни.
- Невеста ждет ребенка.

### ПОЗНАЙ СЕБЯ

- Гороскоп с 15 сентября по 15 октября.
- Тест. Когда уходит любовь.

### ПРАВОСЛАВНАЯ СТРАНИЦА

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

### БРАТЯ НАШИ МЕНЬШИЕ

- Понос у канарейки.
- Накрывать ли клетку с попугаем?

### АХ, ЭТИ ЗВЕЗДЫ!

- Играющий азартный Голливуд.
- Сергей Горобченко: уральский самородок.
- Александр Ревва: мастер перевоплощений.

### ПРОСТО ПОЧИТАТЬ

- Ксения Студеникина. Когда я закрываю глаза...

### НА ДОСУГЕ

- Сканворд. ● Анекдоты.

## Читайте в следующем номере:

- Свадебный подарок. ● Звезды голливуда бросают курить. ● Тайна фантика.
- Самые нелепые разводы. ● Муж — пессимист: диагноз или неизбежность.
- Опасный лимон. ● Пугливые женщины и неутомимые непоседы.
- Они живут среди нас. ● Без пояса никуда. ● Мы выбираем, нас выбирают...
- Ваше благородие, госпожа удача. ● Вы настоящая женщина или..?
- И многое другое.



## ЗУБЫ - ПОДАРОК НА СВАДЬБУ

**К**аждый из нас не представляет свой день без такой важной гигиенической процедуры, как чистка зубов. Но полезная привычка не всегда сопровождала человека на протяжении истории. Европейцы вплоть до середины XIX века откровенно пренебрегали чистотой зубов. Чистить зубы считалось плохим тоном. Человеку, у которого начинал гнить зуб (а это встречалось довольно часто), приходилось идти к местному хирургу, где его удаляли плоскогубцами без анестезии. При отсутствии гигиены рта зубы гнили регулярно, поэтому таких походов могло быть столько же, сколько и зубов. И чтобы избежать этого, некоторые состоятельные родители дарили своим детям в качестве подарка на свадьбу или юбилей полное удаление зубов и замену их протезами — как правило, золотыми. Это считалось вполне уместным и респектабельным подарком. Неизвестно, правда, как долго держалась такая конструкция, и что делали после ее негодности — вставляли новую челюсть или продолжали жить без зубов. Так что можно смело радоваться, что мы живем в XXI веке, когда золотые зубы уже не являются ценным подарком.



## ПЛАКАТЬ ПОЛЕЗНО

**К**анадские ученые доказали, что активный, от всей души плач в течение 15 минут способен снять напряжение, накопившееся за целый год. Причем это в равной степени относится не только к женщинам, но и к мужчинам. Следует упомянуть и о химическом составе самой слезной жидкости. Она содержит большое количество веществ, благоприятно действующих на кожу. Они способны очищать ее, действовать даже в качестве противоаллергического и противовоспалительного средства. Не потому ли, что женщины чаще плачут, они, как правило, медленнее стареют и зачастую выглядят намного лучше своих ровесников-мужчин?



## КЕТЧУП — ЭТО ЛЕКАРСТВО?

**К**етчуп — очень популярный соус, который многие люди используют практически ежедневно. С ним едят или готовят разнообразные блюда. Но за океаном этот известный соус в XIX веке продавался не в магазинах, а в... аптеках. Американцы годами использовали кетчуп в качестве лекарства. «Целительный соус» применяли для лечения диареи, облысения, экземы на ногах и ревматизма, и он был даже запатентован как лекарственный препарат. Все потому, что в томатах присутствует пигмент каротиноидный ликопин, который действительно эффективен в борьбе с этими недугами.

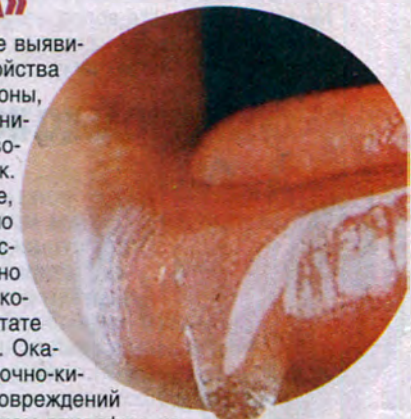


Кроме того, кетчуп считался лечебным из-за того, что ликопина в нем больше, чем в обычных томатах. Сейчас, конечно, лечиться кетчупом перестали, но ликопин встречается в составе многих лекарственных препаратов, а в европейских странах продается в аптеках в виде капсул или таблеток.

Примечательно, что в Америке и Европе вплоть до конца XVII века продавали совсем другой соус под названием «кетчуп». В его приготовлении не использовали томаты, зато добавляли анчоусы, грецкие орехи и фасоль.

## «ЖИВАЯ ВОДА»

**Ф**ранцузские ученые выявили волшебные свойства человеческой слюны, которую они сравнивают с «живой» водой из русских народных сказок. Наверняка вы обращали внимание, что человек может пить достаточно горячие напитки и при этом не испытывать неприятных ощущений, но если кипятком случайно попадет на кожу, то по меньшей мере в результате этого возникнет ее покраснение. Оказывается, слизистую рта и желудочно-кишечного тракта от такого рода повреждений защищает чудо-белок под названием опiorфин, который способствует облегчению боли и в шесть раз эффективнее морфина. Благодаря ему оболочка пищеварительной системы обновляется намного быстрее, чем наша кожа. Сейчас ученые предлагают включать чудо-белок в состав крема для лица.



## САМАЯ ХОЛОДНАЯ ПУСТЫНЯ

**М**ногие люди ошибочно считают, что самое сухое место на нашей планете это пустыня Сахара. Однако это не так. Как утверждают ученые, на это звание может смело претендовать область в Антарктиде под названием Сухие долины. Это одна из самых экстремальных пустынь мира, представляющая собой достаточно большую (около 8 тыс. км²) не покрытую льдом область этого материка. И это не единственная ее особенность.



Сухие долины образовались благодаря расположению Трансантарктического хребта, который заставляет воздух течь над ними вверх. Из-за этого они теряют влагу, а снег и дождь там не выпадают. Это один из самых экстремальных климатов на планете, где среднегодовая температура колеблется от -14° до -30°, в зависимости от места, при этом в ветреных местах теплее. В пробах грунта долины ученые не смогли обнаружить признаки жизни.

Сухие долины настолько близки к природным условиям Марса, что НАСА проводило там испытания спускаемых космических аппаратов «Викинг».

## КОНКУРС ЛИЦО «ВЕСТЫ»

Милые девушки! Присылайте свои фотографии на конкурс ЛИЦО «ВЕСТЫ»-2021.

### ТРЕБОВАНИЯ К КОНКУРСАНТКАМ

1. К фотографиям, отсылаемым в редакцию, необходимо приложить расписку следующего содержания: «Я, (фамилия, имя, отчество, дата рождения, домашний почтовый адрес, контактный телефон, адрес e-mail), даю свое согласие на публикацию моей фотографии на обложке газеты «ВЕСТА-М». Дата. Подпись».
2. Фотографии девушек в возрасте от 15 до 35 лет, присланные до 30 сентября 2021 года и соответствующие нашим требованиям, обязательно примут участие в конкурсе.

Возможно, на обложке ноябрьского номера «ВЕСТЫ» вы увидите свое лицо — ЛИЦО «ВЕСТЫ»-2021.

Адрес нашей электронной почты: [konkurs-vesta@mail.ru](mailto:konkurs-vesta@mail.ru)





## ПРИЧЕСКА НА ЛЮБОЙ СЛУЧАЙ

Эта прическа годится на каждый день и отлично смотрится, когда вы в праздничном наряде.

- Расчешите волосы, отделите сектор по ширине лба и зачешите эти волосы назад, завяжите из них на затылке хвостик тонкой резинкой.
- Оставшиеся волосы разделите пополам и заплетите из них две косы, забирая постепенно прядки волос с одной стороны, как при французском плетении. Закрепите косы тонкими резинками.
- Поднимите одну косу вверх на противоположную сторону и спрячьте кончик косы под волосы у лба. Закрепите невидимкой.
- Повторите со второй косой. Расправьте волосы на затылке, чтобы они лежали красиво.

Если вам нужен парадный вариант этой прически, украсьте ее красивой заколкой или приколите цветок.

## ДЛЯ ШКОЛЬНИЦ И НЕ ТОЛЬКО

Эта прическа подходит для длинных гладких волос. Если ваши волосы слегка выются, перед укладкой их желательно выпрямить. Прическа выглядит строго и опрятно, поэтому отлично будет смотреться на школьницах и тех, кому по дресс-коду положено выглядеть официально.

- Расчешите выпрямленные волосы, отделите сектор волос ото лба до ушей, зачешите назад и завяжите в хвост.
- Волосы хвоста заплетите в рыхлую косу и сверните из нее широкий пучок вокруг резинки, закрепите его шпильками. Остальные волосы разделите пополам.
- Левую половину волос щеткой зачешите наверх на противоположную сторону и уложите вокруг пучка. Кончики волос спрячьте под пучок и закрепите шпилькой.
- Из правой половины волос заплетите косу, начав плетение у линии роста волос, закрепите тонкой резинкой, поднимите косу вверх на противоположную сторону и уложите вокруг пучка. Закрепите косу шпильками.



## СУШИТЕ ТОЛЬКО КОРНИ И ДЛИНУ

Если вы используете фен только для сушки волос, а не для укладки, старайтесь не направлять струю горячего воздуха на кончики волос. Сушите только прикорневую зону и среднюю часть волос. Не волнуйтесь, что кончики останутся мокрыми. При сушке феном вокруг головы создается поле теплого воздуха, кроме того, нагретая основная часть волос передаст часть тепла кончикам, этого вполне достаточно, чтобы они высохли, но не пересохли.



## НЕ ТОЛЬКО ШИПЦЫ, НО И РАСЧЕСКА

Обычно при выпрямлении волос с помощью щипцов (утюжка) просто захватывают прядь волос между пластинами и ведут щипцы вниз. Но если волосы пушистые, часто оставшаяся часть волос мешает, путается, цепляется к щипцам или выпрямляемой пряди. Чтобы этого не происходило, выделите прядь и удерживайте ее на некотором расстоянии от остальных волос с помощью расчески или щетки, как бы направляя щипцы по уже натянутому расческой волосам, так процесс выпрямления будет более быстрым и более эффективным. Это гораздо удобнее, чем подворачивать остальные волосы, закрепляя их заколкой, чтобы не мешали. Ведь выпрямляют обычно только что вымытые и высушенные волосы, которые и так очень ломкие, поэтому заколка и скручивание могут их повредить еще сильнее.





# ТЕМ, КТО КРАСИТ ВОЛОСЫ ДОМА

Сейчас в продаже много хороших красок для волос, поэтому многие женщины экономят и красят волосы дома. Но эффект от домашнего окрашивания даже профессиональной краской часто сильно отличается от того, что можно получить в парикмахерской. Может быть дело в том, что домашнее окрашивание надо проводить немного иначе?

Предлагаем вашему вниманию три хитрости, которые помогают добиваться отличного результата даже в домашних условиях.



## ГЛУБОКАЯ ОЧИСТКА

Причиной того, что окрашенные дома волосы быстро теряют цвет, является то, что молекулы красителя не проникают под кутикулу внутрь волосинок, а налипают сверху. Чтобы этого не происходило, надо смыть с волос все укладочные и ухаживающие средства с помощью шампуня глубокой очистки накануне окрашивания или за 2-3 дня. Тогда вы получите равномерное стойкое окрашивание, волосы приобретут эластичность, будут легко расчесываться.

Сначала намыльте шампунем только корни волос и сделайте мягкий массаж кожи головы, смойте шампунь. Затем нанесите шампунь на всю длину и прикорневую зону и намыльте до образования обильной пены, но старайтесь не сильно тереть. Оставьте шампунь на волосах на 10-15 минут и смойте. И, наконец, намыльте все волосы еще раз до обильной пены, оставьте на 2-3 минуты и смойте шампунь. Отожмите волосы и оберните голову полотенцем на 5 минут.

На подготовленных таким образом волосах цвет после окрашивания держится более месяца в первозданном виде.

Глубокое очищение не стоит проводить чаще, чем 1 раз в 3-4 месяца независимо от того красите вы волосы или нет. Специальный шампунь не сушит волосы, но после его применения волосы остаются «голыми», поэтому желательно нанести на них питательную маску.

## ВРЕМЯ ОКРАШИВАНИЯ

Начинайте отсчет времени окрашивания, как только вы отложите кисть, прокрасив волосы полностью. Нанесите краску, расчешите волосы и дайте старт. Помните, что расчесывать пряди, когда краска на волосах уже находится 5-10 минут, нельзя, химическая реакция уже началась и расчесывание приведет к ломкости волос. Держать краску на волосах дольше положенного времени тоже нельзя. За это время пигмент уже закрепился на волосах и дальше он начнет их выжигать.



## ПРАВИЛЬНОЕ СМЫВАНИЕ

Прежде чем смывать краску, помассируйте их 2-3 минуты, чтобы образовалась пышная пена, только после этого направляйте на волосы струю воды и начинайте смывать. Так процесс пойдет лучше и быстрее.

Безаммиачные краски смывайте водой не менее 15 минут, аммиачные смывайте до тех пор, пока вода, которая стекает с волос, не станет прозрачной.

Казалось бы, очень простые действия: нанес краску кисточкой на волосы, через

определенное время смойте и все. Но если знать тонкости процесса, результат будет совсем другим: краска сохранит свою яркость и останется на волосах гораздо дольше.

# ДЛЯ КРАСОТЫ ВАШИХ ВОЛОС

## ВИТАМИННАЯ МАСКА

Смешайте содержимое 1 ампулы витаминов В<sub>6</sub>, В<sub>12</sub>, никотиновой кислоты (В<sub>3</sub>), сок 1 листа алоэ, 1 ч. ложку меда и желток (для жирных волос желток можно не добавлять) и нанесите маску перед мытьем головы на всю длину волос. Витамины быстро теряют пользу, поэтому хранить состав маски нельзя, надо сразу наносить его на волосы. Оберните голову полиэтиленовой пленкой, поверх нее полотенцем, через 2 часа вымойте голову как обычно.

Маска помогает восстановить волосы после лета.

## ПИТАТЕЛЬНАЯ МАСКА

Разведите пакетик бесцветной хны 4-5 ст. ложками теплой воды, добавьте желток или 2 ст. ложки репейного масла – для нормальных и сухих волос, и касторового масла – для жирных. Нанесите маску на кожу головы и волосы до мытья головы, наденьте шапочку для душа, через 20 минут смойте маску и при необходимости вымойте голову.

Маска питает и разглаживает волосы.



## ВОССТАНАВЛИВАЮЩАЯ МАСКА

Измельчите в пюре 200 г мякоти тыквы или отожмите 200 мл тыквенного сока, добавьте 2 ч. ложки меда, перемешайте. Нанесите маску на кожу головы и вымытые волосы, наденьте шапочку для душа, через 15 минут смойте маску теплой водой.

Содержащиеся в тыкве витамины помогают волосам восстановиться после лета.

## СМЯГЧАЮЩАЯ МАСКА

Измельчите в пюре половинку авокадо, добавьте к нему 5 капель масла мяты перечной, перемешайте, нанесите маску на чистые волосы, наденьте шапочку для душа, через 15 минут смойте маску теплой водой.

Маска добавляет волосам мягкости и шелковистости.

Подготовила Софья ОЛЕЙНИКОВА





# ВЫБИРАЙТЕ ВИД ТРЕНИРОВКИ... ПО ГРУППЕ КРОВИ

Нам только кажется, что знать свою группу крови надо на тот случай, если понадобится переливание крови. На самом деле очень многое в нашей жизни зависит от нее, хотя мы этого не осознаем. Ученые считают, что людям с определенной группой крови подходят определенные физические нагрузки, именно они будут давать наилучшие результаты.

## ПЕРВАЯ ГРУППА

**П**оскольку люди с этой группой крови энергичны, обладают крепким здоровьем и сильной волей, тренеры в фитнес-залах отмечают, что они регулярно ходят на тренировки, не пропускают ни одного занятия, быстро осваивают тренажеры и технику выполнения упражнений. Они отличаются огромной целеустремлен-

но-  
стью, что  
очень важ-  
но при за-  
нятиях  
спортом.  
Спор-  
тивные  
психоло-  
ги увере-  
ны — тре-  
нинги  
просто не-  
обходимы  
людям с  
первой

группой крови, иначе они начинают хандрить и набирать лишний вес.

**КАКИЕ ТРЕНИРОВКИ ВЫБРАТЬ:** силовые тренировки, аэробику, танцевальные тренировки, велосипед (лучшим выбором будет горный велосипед, он самый активный), командные виды спорта: волейбол, баскетбол, водное поло.

## ВТОРАЯ ГРУППА

**Л**юди со второй группой крови старательны, упорны и обязательны, а это очень важные качества для занятий спортом. Они любят гармонию, поэтому будут стремиться к идеальному результату. К сожалению, они плохо умеют отвлекаться и расслабляться, физические упражнения хорошо помогают им устранить этот недостаток.

Тренеры отмечают расположенность людей со второй группой крови к командным играм, ведь они прекрасно контактируют с людьми, умеют сглаживать острые углы в конфликтных ситуациях, болеют не только за себя, но и за других.

По мнению специалистов, этим людям спорт просто необходим, но при-

общаться к фитнесу им нужно обязательно с тренером. А ходить в спортзал лучше с друзьями, иначе тренировки им быстро наскучат.

**КАКИЕ ТРЕНИРОВКИ ВЫБРАТЬ:** командные виды спорта, плавание, бег, ходьба и

стретчинг. На их здоровье благоприятно действуют продолжительные кардионагрузки, танцевальная аэробика (belly dance), пилатес, йога и тай-чи. Из серьезных видов спорта им лучше выбирать легкую атлетику, гимнастику, спортивное ориентирование, лыжи. Меньше всего подходят силовые упражнения и виды спорта, которые требуют полной отдачи.

## ТРЕТЬЯ ГРУППА

**П**оскольку люди с третьей группой крови деликатные, творческие, впечатлительные, они большие индивидуалисты и работать в команде им трудно, в игре они могут выходить из себя, потому что трудно контролируют свои эмоции. В ответственный момент могут подвести команду или, наоборот, спасти положение, когда на них уже не рассчитывают.

При этом они очень ориентированы на результат, что важно при занятии спортом и фи-

зическими упражнениями. К тому же благодаря хорошей выносливости и крепкой иммунной системе, они могут добиться потрясающих результатов в спорте, если правильно выберут, чем заниматься.

**КАКИЕ ТРЕНИРОВКИ ВЫБРАТЬ:** только одиночные виды спорта: велосипед, фигурное катание, теннис, конный спорт, боевые искусства. Им так же подходят тренировки, дающие сочетание физического и психического баланса: китайская гимнастика, пилатес, йога, тай-чи, упражнения на развитие гибкости и пластики, силовые нагрузки и круговые тренировки. Противопоказаны командные и игровые виды спорта.

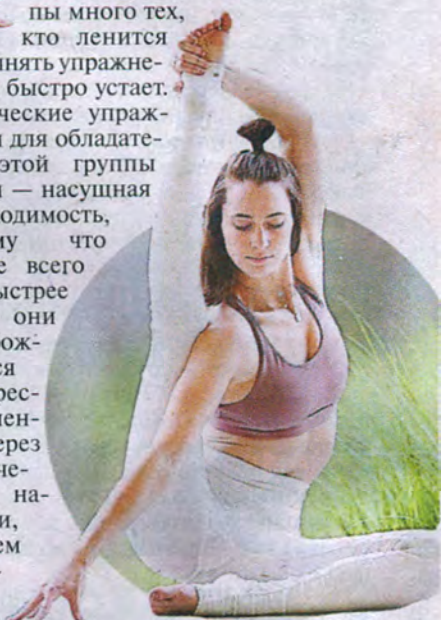
## ЧЕТВЕРТАЯ ГРУППА

**Э**то самая редкая группа крови. Люди с этой группой стремятся испытать в жизни все и добиться максимальных высот, поэтому желание заниматься спортом им не чуждо, но далеко не все стремятся достичь высоких результатов. Тренеры отмечают, что среди обладателей четвертой группы много тех, кто ленится

выполнять упражнения и быстро устает. Физические упражнения для обладателей этой группы крови — насущная необходимость, потому что лучше всего и быстрее всего они освобождаются от стресса именно через физические нагрузки, причем желательна на свежем воздухе. Им следует обратить особое внимание на укрепление мышечного корсета и тренировку сердечно-сосудистой системы. При этом нельзя допускать переутомления: нагрузка должна быть достаточно интенсивной, но умеренной.

**КАКИЕ ТРЕНИРОВКИ ВЫБРАТЬ:** все виды фитнеса с умеренной нагрузкой (лучше всего аэробика, йога, современные танцы), велосипед, все летние виды спорта, например, пляжный волейбол. Игровые виды спорта не дадут им скучать, а результаты послужат хорошим стимулом продолжать тренировки.

Противопоказаны монотонные силовые тренировки и занятия на тренажерах.





## ЧУДО-МАСКА ИЗ РИСА

Эта маска пользовалась особой популярностью у красавиц Китая, где очень ценилась тонкая и нежная кожа.

**В**озьмите 0,5 стакана индийского белого риса (он гораздо мягче Краснодарского и лучше смягчает кожу) и сварите его до полного разваривания. После этого слейте в отдельную посуду отвар, промойте рис, выложите его в отдельную мисочку, добавьте 2 ст. ложки горячего молока и размешайте до получения однородной массы. Немного охладите и наложите на кожу лица и шеи толстым слоем. Через 15-20 минут осторожно снимите и умойтесь теплой водой. Рисовый отвар используйте для умывания в течение трех дней с момента варки. Маску рекомендуется применять 1 раз в 2 недели.

## УЛЫБАЙТЕСЬ ЧАЩЕ

Как только уголки рта поднимаются вверх, в мозг уходит сигнал «счастье». В ответ мозг начинает вырабатывать гормон счастья — эндорфин, который мобилизует защитные функции организма. Вот какие сложные психофизические процессы происходят в человеческом организме. Так что чем чаще вы будете улыбаться, тем меньше будете болеть.

**И**зобретательница системы естественного лифтинга лица Бенита Катиени советует взять дело в свои руки и не ждать хорошего настроения, чтобы улыбаться: «Просто поднимите уголки рта кверху независимо от того, есть ли у вас настроение смеяться или нет. Через 60 секунд вы почувствуете себя лучше». Последуем ее совету?

## ЛАК МОЖЕТ ВЫЗВАТЬ АЛЕРГИЮ

**Л**юдям, склонным к аллергии, надо с особой осторожностью выбирать косметические средства, в том числе и лак для ногтей. Самому ногтю аллергия не грозит, но мы дотрагиваемся накрашенными ногтями до лица, век, шеи. Вот на них-то аллергия и может проявиться (как правило, это жжение или отек). Причиной аллергии могут стать такие компоненты лака, как толуол, производные формальдегида, канифоль и шарики, предотвращающие загустение лака. Их делают из сплава, в состав которого входит никель, а на него у многих бывает аллергия.

Обычно мы не смотрим на состав лака, но тем, кто опасается аллергии, при покупке надо обязательно читать этикетку.

## ВИНО ПРОТИВ ЦЕЛЛЮЛИТА

**К**ак известно, французы очень трепетно относятся к вину, поэтому не только пьют его, но добавляют во многие блюда. А с недавних пор они используют его и в косметических целях. К примеру, многие французки избавляются от целлюлита следующим способом: смешивают по 3 части красного вина и водки, 2 части миндального масла, 1 часть лимонного масла, 1/4 части масла лайма и втирают полученную смесь в проблемные зоны жесткой губкой 2 раза в день. Результат становится заметен уже после нескольких процедур.

## РЕКОМЕНДАЦИИ ТЕМ, КТО НОСИТ КАБЛУКИ

Многим женщинам на работе приходится соблюдать дресс-код, поэтому целый день они вынуждены ходить на высоких каблуках. К концу дня ноги сильно устают и отекают. Помочь справиться с этими неприятными симптомами помогут несколько рекомендаций.

**В**став на каблуки, положение тела в пространстве кардинально меняется. Основная нагрузка ложится на мышцы спины, ягодиц, пресса и ног — в значительной степени на заднюю группу мышц голени и стопы. Снять с них усталость помогут любые занятия в воде: такие как плавание или аквааэробика; а также упражнения, выполняющиеся в положении лежа или сидя на фитболе. В фитнес-клубе подойдут уроки стретчинга и пилатеса. А вот от занятий степ-аэробикой, беговой дорожки, степпера и эллиптического тренажера лучше отказаться.

## ОБЛАСТИ ДЕКОЛЬТЕ — ПОВЫШЕННОЕ ВНИМАНИЕ

В теплое время года многие модницы любят щеголять в платье с открытой спиной. Но прежде чем облачиться в такой наряд, следует сделать маску для кожи спины и области декольте.

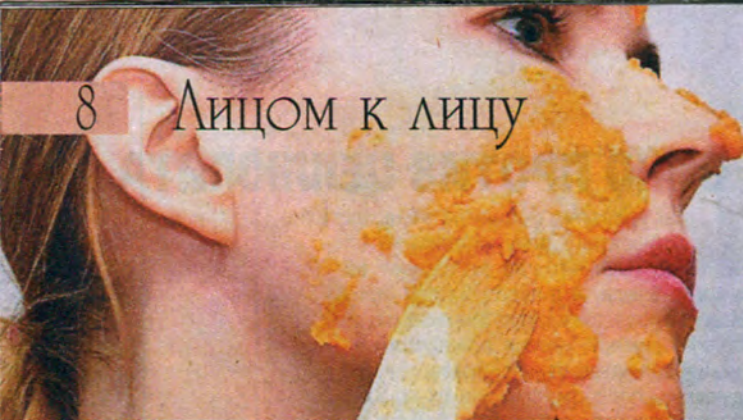
**Р**азведите 3-4 ст. ложки белой глины настоем ромашки или чистотела до консистенции густой сметаны. Попросите кого-нибудь нанести эту массу вам на спину, а остаток распределите по области декольте. Спокойно посидите 15-20 минут, после чего примите теплый душ.

Для настоя залейте 1 ст. ложку ромашки или чистотела 1 стаканом кипятка, дайте остыть, а затем процедите.

С помощью этой маски вы избавитесь от излишков кожного сала, следовательно, кожа на спине и груди станет гладкой и шелковой на ощупь.

Подготовила  
Светлана ЛУНИНА





## РЫЖИЙ ИСТОЧНИК КРАСОТЫ И ЗДОРОВЬЯ

Морковь — это аптека в миниатюре, в ее состав входят 11 витаминов, по содержанию каротина она, вообще, признанный лидер среди овощей. Кроме этого, в морковке множество минералов, микроэлементов, эфирных масел, биологически активных веществ, ферментов и других необходимых организму соединений. Этот корнеплод стимулирует иммунную систему и участвует в образовании эпителия. Бета-каротин, а его в морковке так много, как ни в каком другом овоще, является «витамином красоты», что превращает морковь в одно из лучших средств природной косметики.

### БУДЕТ ЛИ КОЖА ЖЕЛТО-ОРАНЖЕВОЙ?

**П**опробуйте натереть крупную ярко-оранжевую морковь, и вы увидите, как руки моментально окрасятся. Возникает вопрос, не будет ли так же и с кожей лица? Многие считают, что если пить много морковного сока, то и вся кожа может окраситься, поэтому отказывают себе в этом полезном продукте. На самом деле желтоватый оттенок

коже придает не сок, а пигмент, содержащийся в шлаках. Если их накопилось в организме слишком много, морковный сок станет выгонять шлаки не только через кишечник, но и через поры кожи, отсюда и появляется желтовато-темный оттенок кожи. Но он сразу исчезает, как только количество шлаков в организме уменьшается. Если у вас очень светлая кожа, и вы боитесь, что после маски с морковкой она окрасится, выбирайте корнеплод более светлого оттенка.



### МОРКОВКА «ЗА» И «ПРОТИВ» ЗАГАРА

**С**одной стороны — морковный сок — природный ультрафиолетовый фильтр и препятствует обгоранию кожи на солнце, с другой, способствует получению красивого загара. Все зависит от того, как вы его употребляете. Будете наносить на кожу — сок будет защищать ее от солнца. Станете пить — загар ляжет ровнее. Кстати, уже обгоревшую кожу сок тоже спасает, если смешать его с взбитым яичным белком и нанести на пострадавшую кожу на 20 минут, а потом смыть прохладной водой.

### СЫРАЯ ИЛИ ВАРЕНАЯ?

**К**акая морковь полезнее? Это зависит от того, какую именно пользу вы хотите из нее получить. Если витамины — сырая, если антиоксиданты — вареная, причем не просто вареная, а еще и полежавшая в холодильнике. Сразу после варки уровень антиоксидантов в морковке повышается на 34% по сравнению с сырой, и он продолжает повышаться еще в течение недели, пока корнеплод лежит в холодильнике. Даже если вы продержите его там месяц, в вареной морковке все еще будет больше антиоксидантов, чем в свежей. Вот такой парадокс.

### НАДО ЛИ ЕСТЬ ЕЕ КАЖДЫЙ ДЕНЬ?

**С**ъедайте не менее, чем три недели подряд по 1 средней морковке каждый день, если вам надо снизить холестерин (морковь снижает его на 11%). Выпивайте стакан сока, чтобы

## МАСКИ ДЛЯ ЛИЦА

**Т**ертая морковь и сок, как главные ингредиенты косметических масок, подходят для любого типа кожи, остается только добавить к ним другие продукты, которые усилят их действие на кожу конкретного типа.

**ПОМНИТЕ**, использовать тертую морковь и морковный сок для масок надо сразу после приготовления, при хранении они теряют полезные свойства.

### ДЛЯ СУХОЙ КОЖИ

**И**змелите кусочек отварной моркови в пюре, смешайте по 1 ст. ложке морковное пюре и пюре авокадо, добавьте по 1 ч. ложке меда, если у вас нет на него аллергии, и желтка, перемешайте и нанесите на кожу лица толстым слоем на 15 минут, затем смойте теплой водой.

**Маска питает, увлажняет и успокаивает кожу.**

**Р**азбавьте 1 ст. ложку жирного творога морковным соком до состояния жидкой кашицы, нанесите ее на кожу лица в несколько слоев, оставьте на 10 минут, затем смойте теплой водой.

**Маска витаминизирует и выравнивает кожу, возвращает ей свежий вид.**

### ДЛЯ ЖИРНОЙ КОЖИ

**С**мешайте по 1 ч. ложке морковный и лимонный сок, простоквашу и рисовую муку. Нанесите маску на кожу лица на 20 минут, затем смойте прохладной водой.

**Маска обезжиривает кожу, очищает и сужает поры.**

**С**мешайте по 1 ст. ложке морковного сока и мякоти спелого помидора. Загустите смесь овсяной мукой или толченым и нанесите в несколько слоев на кожу лица на 20 минут, затем смойте прохладной водой.

на треть снизить риск развития сердечного приступа или на 40% риск развития рака легких, если у вас есть близкие родственники, которые болели им.

Во всех остальных случаях ешьте морковку и пейте сок, когда хотите, главное, без фанатизма.



### ВЛИЯЕТ ЛИ МОРКОВКА НА ЗРЕНИЕ?

**Д**а, она содержит необходимый для хорошего зрения провитамин А, но, к сожалению, улучшить зрение, поедая морковку, не получится. Зато получится снизить развитие макулярной дегенерации, которая вызывает куриную слепоту. Ешьте морковь, пейте сок и не будете в сумерках чувствовать себя слепой курицей.

### МОРКОВКА ВМЕСТО ЗУБНОЙ ПАСТЫ

**К**огда вы едите морковку, ее довольно грубая клетчатка стимулирует десны и вызывает избыточное слюноотделение, что помогает бороться с бактериями, приводящими к развитию кариеса и других заболеваний полости рта. Морковь — это в какой-то степени натуральный абразив, так что вместо того, чтобы чистить зубы после





**Маска восстанавливает тонус кожи, выравнивает и слегка обезжиривает ее.**

### ДЛЯ УВЯДАЮЩЕЙ КОЖИ

Смешайте по 1 ст. ложке морковного сока, сливок (сметаны) и желтка. Нанесите маску на кожу лица и область декольте, через 20 минут смойте прохладной водой.

**Маска питает, разглаживает кожу и возвращает ей свежий вид.**

### ДЛЯ КОЖИ ВСЕХ ТИПОВ

Смешайте по 1 ч. ложке натертой моркови, желтка (для жирной кожи — белка) и размятой в пюре сваренной без соли картофелины. Нанесите маску на кожу лица на 15-20 минут, затем смойте теплой водой.

**Маска питает и разглаживает кожу.**

Измельчите морковь и зеленый сладкий перец, отожмите из них сок и соедините в пропорции 2 к 1. Нанесите смесь соков на пигментированные участки кожи, оставьте на 30 минут, затем смойте сначала холодной, потом горячей водой.

**Маска отлично убирает с кожи пигментные пятна и слишком темный загар.**

Отожмите из моркови сок, разлейте по яичкам формочек для льда и заморозьте. Протирайте по утрам кожу лица, шеи и области декольте, через 3 минуты смывайте прохладной водой.

**Такая процедура дает сильный тонизирующий эффект.**

### МАСКА ДЛЯ ГУБ

Смешайте по 1 ч. ложке морковного сока и оливкового масла. Обильно смажьте губы, через 5-10 минут

промокните их салфеткой. Затем нанесите на губы тонкий слой меда, и оставьте его на 3-5 минут, удалите остатки салфеткой.

**Кожа губ будет увлажненной, гладкой и мягкой.**

### МАСКА ДЛЯ ШЕИ И ОБЛАСТИ ДЕКОЛЬТЕ

Смешайте 2 ст. ложки натертой моркови с слегка взбитым белком и 1 ст. ложкой оливкового масла. Нанесите маску на кожу шеи и область декольте за 15 минут до принятия душа. Перед душем удалите маску с кожи ватным тампоном.



**Маска отлично питает и разглаживает кожу.**

еды, что невозможно сделать на работе, достаточно сгрызть кусочек морковки.

### ЭТО ДИЕТИЧЕСКИЙ ПРОДУКТ?

Если вы худеете, вам лучше есть сырую морковку вместе с другими овощами на перекус, чтобы получить необходимую клетчатку, и пить сок ради каротина и антиоксидантов, которые повышают гемоглобин. Калорийность сырой моркови составляет всего 35 ккал.

Сложнее с вареной морковью. У нее высокий гликемический индекс, она не подходит тем, кто худеет, чтобы избавиться от диабета. Ведь в 100 г вареной моркови 7 г углеводов, которые вызывают скачки сахара в крови и раздражают аппетит.

### РОДИСЬ МОРКОВКА БОЛЬШАЯ ИЛИ МАЛЕНЬКАЯ?

Считается, что самой вкусной и сочной будет морковь весом не более 150 г. К тому же, если при ее выращивании использовали нитраты, пока корнеплод дорастает до такого размера, он не успеет впитать в себя много вредных веществ.



### РАЗНЫМ БЛЮДАМ — РАЗНЫЙ ОТТЕНОК

Выбрать светлую или яркоокрашенную? Обычно мы выбираем яркую морковку. Но она годится только для первых и вторых блюд и соков, а вот для салатов и запеканок больше подходят светлые корнеплоды. Главное, любая морковка должна быть сочной. Немного поскребите ее ногтем, когда выбираете в супермаркете. Если морковь сочная, сразу выделится сок.

### И БОТВА В ДЕЛО

Морковная ботва — отличное средство для лечения стоматита (отваром полощут рот) и дезинфекции ранок, отваром их промывают. А молодую ботву можно засушить и добавлять в супы. У них появляется очень приятный морковный аромат.

### СКОЛЬКО МОРКОВОК НАДО НА СУТОЧНУЮ ДОЗУ?

Одна морковка среднего размера может дать половину суточной дозы бета-каротина, если ее правильно съесть. Просто сгрызете — получите всего 5 % необходимого каротина, предварительно натрете на терке — получите уже 20 %, а добавите в морковку сметану, сливки или растительное масло — уже 50 % каротина ваши. Остальную половину необходимого витамина желательно добрать из других источников.

### ОВОЩ НЕ ДЛЯ ВСЕХ

В морковке много клетчатки, поэтому она не подходит тем, кто мучается от диареи. У прошедшей термическую обработку морковки

высокий гликемический индекс, поэтому диабетикам нельзя увлекаться этим овощем. Сырая морковь не подходит людям с язвой желудка и двенадцатиперстной кишки, воспалением в толстом кишечнике и при энтероколите.

### СКОЛЬКО ХРАНИТСЯ СОК

Хранить морковный сок более получаса не рекомендуется, так как полезные вещества в его составе быстро разрушаются.

### НЕ ДОПУСКАЙТЕ ПЕРЕДОЗИРОВКИ

Как только ученые доказали огромную пользу витамина А, на Западе начался повальный бум. Этот витамин употребляли в огромных количествах, считая, чем больше, тем лучше.

Даже у совершенно здоровых людей передозировка витамина А может вызывать боли в животе, задержку менструации, расстройства ЖКТ, зуд, боли в суставах, трещины в уголках рта, выпадение волос.

Поэтому максимально допустимое количество сока — 600 мл в день, выпитых в три приема, и то только в том случае, когда у вас серьезная нехватка витамина А в организме.

Подготовила Софья ОЛЕЙНИКОВА





**Правда ли, что нерожавшим нельзя тренировать мышцы брюшного пресса — это плохо скажется на родах?**

**П**ри родах как раз необходимы тренированные мышцы брюшного пресса. В потужной период это поможет рождению ребенка.

**Может ли загиб матки быть причиной бесплодия?**

**Д**а, загиб матки может быть причиной, затрудняющей оплодотворение яйцеклетки.

**Если у меня резус-отрицательная кровь, то должна ли быть и у мужа кровь резус-отрицательной?**

**Д**а, желательно, чтобы это было так, иначе возможно развитие резус-конфликта между матерью и плодом.

**Я до 19 лет жила на юге страны, а затем переехала на север. Там прожила несколько лет, и у меня все время нарушался менструальный цикл. Теперь я снова живу на родине, и цикл восстановился. По приезду домой у меня обнаружили мастит. Повлияет ли этот период нарушения цикла на деторождение и значит ли, что северный климат мне не подходит?**

**Д**умаю, что нарушения связаны именно с местом проживания. Произошел гормональный сбой, который вызвал и нарушения в тканях молочной железы. Если восстановление цикла произошло, то в дальнейшем на деторождении это не скажется.



**ЕЩЕ И АНГЛИЙСКИЙ?**

**Мой сын идет в этом году в первый класс. На собрании в начале лета наша учительница предложила нам записать наших детей на дополнительные платные занятия по английскому языку, мотивируя тем, что совсем без подготовки им будет сложно начинать изучение этого языка во втором классе. Как быть? Первый класс — это огромная нагрузка на ребенка, куда еще и английский? Надо ли?**

**Ж**елательно. К сожалению, изучение английского во втором классе обычной школы предполагает, что ребенок знаком хотя бы с алфавитом чужого языка. Также как, готовясь к школе, вы

учили со своим сыном буквы, цифры и счет, также и с изучением английского, вашему сыну потребуются начальные знания. Да, учебники рассчитаны на то, что малыши совсем не знакомы с английским языком, но на освоение азов практически не отводится времени, де-

# ДЕРМАТОЛОГ ОТВЕЧАЕТ

Кандидат медицинских наук

**Ольга ДЕМЬЯНОВА**

**М**не 16 лет. У меня все тело усыпано множеством родинок коричневого цвета. Они разных размеров, а их количество увеличивается. Какая может быть причина? Что делать?

**С**клонность к образованию пигментных невусов (родинок) является особенностью вашей кожи. Часто эта особенность наследуется, обратите внимание на кожу ваших родителей и родственников. Против генов не пойдешь: с этим придется считаться. Поэтому старайтесь не подвергаться воздействию солнечных лучей, а также искусственного ультрафиолета в соляриях, так как ультрафиолетовое облучение является провоцирующим фактором образования новых пигментных элементов. Если какие-либо родинки представляются вам серьезным косметическим дефектом, можно обратиться к онкологу для решения вопроса об их удалении. Остальные же трогать не стоит.

**Я**не 23 года. До беременности принимала регулон и прыщей на коже почти не было. Во время беременности тоже. Недавно родила, и после родов на лице, груди и спине стали обильно высыпать прыщи, кожа стала жирной. Объясните, с чем это связано? Если я снова начну принимать гормональные препараты (пока не могу кормить грудью), пройдут ли прыщи?

**С**корее всего, это связано с гормональными сдвигами, происходящими в организме в послеродовой период. Тем более что и раньше проблема существовала. Вполне возможно, что все урегулируется самостоятельно. Если же нет, то по окончании грудного вскармливания, пройдите обследование у гинеколога-эндокринолога, чтобы подобрать корректирующие препараты.



тей сразу учат читать слова, в которых есть только что выученные буквы. Такая методика очень напоминает обучение чтению родного языка, но для иностранного кажется слишком сложной.

Кстати, учителя отмечают, что изучение алфавита и обучение чтению сразу на двух языках для детей не представляет трудности. И выученное сравнение правил двух языков помогает им усвоить программу лучше, а в дальнейшем помогает учить английский.

Вы не обязаны отдавать своего сына на дополнительные занятия именно в школе, вы можете выбрать школы иностранного языка или найти ему репетитора, но занятия не будут лишними точно.





## ОТВЕТЫ мамам

У меня уже несколько лет увеличена щитовидная железа. Могу ли я родить здорового ребенка?

**З**аболевания щитовидной железы нередко встречаются у беременных женщин. Однако лишь при некоторых

из них отмечается повышенная частота врожденных пороков развития детей. К таким заболеваниям относится диффузный токсический зоб, который проявляется не только увеличением железы, но и нарушением ее функции, что выражается в резком повышении уровня гормонов. Эти отклонения у матери могут вызвать врожденные пороки развития плода, прежде всего гипоплазию (уменьшение) или аплазию (отсутствие) щитовидной железы. Опасность для плода представляет диффузный токсический зоб, проявившийся у матери в первые три месяца беременности, особенно если ей при обнаружении заболевания впервые назначили мерказолил. В этом случае у ребенка можно наблюдать задержку внутриутробного развития, пороки развития сердца, почек, микроцефалию, гидроцефалию (эти врожденные пороки встречаются в 5-7 раз чаще, чем у детей здоровых матерей). Но и при диффузном токсическом зобе можно сравнительно безопасно выносить и родить здорового ребенка, если планировать беременность после консультации с лечащим врачом-эндокринологом. Обычно рекомендуют планировать беременность не ранее, чем через 2 года после успешного консервативного лечения заболевания.

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

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



Мне 18 лет. Два года назад я лежала в гинекологии, поставили диагноз: гонорея. Выписали с хорошими результатами. После этого на половых губах стали появляться водяные болячки. Ездил к гинекологу-венерологу, сдала все анализы, поставили диагноз: герпес. Назначили мазь «Ацикловир». Она помогла, но периодически снова выскакивают болячки, без мази не могу. При половом акте часто бывает сильное жжение на половых губах. Связано ли это с герпесом? Можно ли от герпеса излечиться?

**Г**ерпес относится к персистирующим инфекциям, то есть постоянно проживающим в организме. По крайней мере, на современном этапе медицина не располагает средствами, способными убить его или заставить покинуть нас навсегда.

Жжение в области слизистой оболочки вполне может быть вызвано именно герпесом.

Лечение герпетической инфекции проводят средствами, подавляющими активность вируса и активизирующими иммунные силы. Поскольку у вас часто наблюдаются рецидивы инфекции, вам нужно посоветоваться с врачом на предмет более интенсивного лечения, нежели мазь «Ацикловир».

## ПОКА ПОЗВОЛЯЕТ ПОГОДА

**П**ока не наступили холода, и вы водите своих малышей на детскую площадку, сажайте их на качели или простейшие карусели как можно чаще. Обычно детвора обожает это развлечение и не без причины. Ученые нашли объяснение детской любви к раскачиванию и кручению. Такие движения укрепляют вестибулярный аппарат, развивают координацию, способствуют развитию тех отделов мозга, которые отвечают за речь, чтение и письмо. Видимо, поэтому дети инстинктивно предпочитают качели и карусели другим развлечениям. Даже совсем крошечные малыши улыбаются. А то и смеются, когда их подбрасывают вверх, раскачивают, раскручивают.

Но, к сожалению, не всем детям природа сразу дает крепкий вестибулярный аппарат, поэтому некоторые детишки побаиваются качелей и тем более каруселей. Что делать, если ваш малыш тоже боится? Приучайте его постепенно. Сильно боится? Садитесь на качели сначала вместе с ним и раскачивайтесь потихоньку. Потом посадите его самого, страхуйте, раскачивайте очень слабо и качайте не более 2-3 минут. Так постепенно увеличивая время, амплитуду раскачивания или скорость вращения, вы приучите его к этому замечательному и такому полезному развлечению.



## АВТОДРОМ И ГАРАЖ В МАЛЕНЬКОЙ КВАРТИРЕ

**М**ногие молодые семьи живут в небольших съемных квартирах или квартирах-студиях, где детям негде развернуться, и слишком мало места для игр. Все знают, что у мальчишек много машин не бывает, они обожают устраивать гонки и каждый раз просят купить очередную машинку, как только видят ее в магазине или киоске.

Но куда девать весь этот автопарк?

Для хранения металлических машинок отлично подойдет магнитная полоса, которую продают в хозяйственных магазинах для подвешивания ножей и металлической кухонной утвари. Сложнее с пластмассовыми машинками и игрушечными автобусами и железными дорогами. Закажите у мебельщиков для этих игрушек выкатные ящики, которые можно прятать под детской кроватью. Если ваш сын любит играть с автобусом или железной дорогой, строить лего-города, верхний ящик закажите на полный размер кровати и уложите на дно тканевое или синтетическое нескользкое покрытие, так вашему ребенку будет удобнее играть.

Подготовила Галина КРУПЕНИНА





# ПАРФЮМЕРИЯ

## КАЛЕЙДОСКОП

Духи – неотъемлемая часть каждой современной женщины. Их брызгают, распыляют и наносят ежедневно. Но знаете ли вы, например, почему парфюм меняет свой запах уже к полудню? Или то, что человек воспринимает запахи не только носом?

### СОЗДАЙ СВОЙ АРОМАТ

Французские ученые обнаружили, что запах духов на теле человека зависит от многих факторов: типа кожи, гормонального фона, рациона, принимаемых лекарств и витаминов и даже характера человека. Исследователи пока не могут точно определить, какие из этих факторов являются ведущими, или предсказать, как именно повлияют те или иные вещества, находящиеся в крови человека, на запах духов. Однако, судя по результатам исследований, можно быть уверенными в том, что древесные и амбровые ароматы имеют более стабильные молекулы, и поэтому незначительно изменяют запах, проявляющийся на конкретном человеке. В то время как цитрусовые или цветочные могут звучать на разных людях совершенно по-разному, — так считает Фредерик Малле, парфюмер из Парижа. Конечно, причина изменения запаха может быть и более простой: например, его может исказить запах вашего дезодоранта, лосьона для тела или даже кожного ремешка от наручных часов.

#### НЕВЕРОЯТНО, НО...

...на запах духов на вашем теле влияет и то, что вы ели на обед. Например, мясо и специи придадут аромату горчинку, а фрукты (особенно абрикосы, дыня, персики и клубника) усилят цветочные ноты. Алкоголь, в особенности шампанское, де-

лает более интенсивным любой запах, а дым сигарет в тандеме с концентрированными духами превратится в неприятную смесь.

### КУДА НУЖНО НАНОСИТЬ ДУХИ

А в нашем теле специалисты насчитывают 16 парфюмерно активных точек: точка на шее на расстоянии 8 см от мочки уха, виски, сгиб локтя, запястье, ложбинка между грудей, с обеих сторон лонной кости, под коленями и у лодыжек. Однако использовать за один раз можно не больше двух-трех точек. Терри Брокманн, парфюмер-консультант из Нью-Йорка, советует нанести духи и на внутреннюю сторону одного запястья, а затем коснуться им другого. Именно коснуться, а не тереть! Трение разрушает молекулы и искажает запах. Вместо традиционных мест — за ушами, лучше нанесите несколько капелек духов в ложбинку между грудей — температура тела здесь выше, а поскольку запах имеет тенденцию подниматься вверх, вы сами, а не только окружающие, сможете наслаждаться вашим любимым ароматом. Для вечернего выхода, когда вы надеваете более яркую одежду и украшения, можно позволить себе нанести духи на места под коленями и у лодыжек, что поможет вам создать вокруг себя облако аромата.

#### НЕВЕРОЯТНО, НО...

...Коко Шанель наносила парфюм на подолы созданной ею одежды, чтобы модели на подиуме оставляли после себя ароматный шлейф.

### КАК ЗАСТАВИТЬ ДУХИ ОСТАВАТЬСЯ НА ТЕЛЕ ПОДОЛЬШЕ

Время действия духов зависит от типа кожи. Если у вас жирная кожа, считайте, что вам повезло: из-за более высокого уровня содержания влаги запах продлится дольше, до 5-6 часов. Чтобы продлить действие духов, француз-



ский парфюмер Элен Журве советует сначала нанести на кожу немного вазелина, подождать, пока он впитается, а затем нанести духи прямо поверх вазелина. Молекулы парфюма как бы «приклеиваются» к жирной основе, и аромат сохраняется на коже дольше.

#### НЕВЕРОЯТНО, НО...

...наименее стойкими являются оттенки ароматов трав, листьев, водных цветов, а наиболее устойчивыми — ароматы ванили, корицы, мускуса, амбры, цибетина.

### ДУХИ МОГУТ МЕНЯТЬ НАСТРОЕНИЕ

Американские исследователи доказали, что различные запахи по-разному влияют на настроение и самочувствие человека. Так, по мнению Роберта Кнотта, парфюмера из Лос-Анджелеса, ароматы мяты перечной оказывают отвлекающее действие при боли; корица, цитрусовые и зеленые запахи заряжают энергией; лаванда, ваниль и жасмин помогают избавиться от стресса и оказывают расслабляющий эффект; мускус и сандаловое дерево усиливают чувственность; цветочные запахи помогают сконцентрироваться и быстрее овладеть знаниями. Причины подобного воздействия ароматов пока до конца не выяснены, но применение запахов для изменения настроения и самочувствия человека имеет научное обоснование.

#### НЕВЕРОЯТНО, НО...

...с помощью духов вы можете усилить любовные чувства. Главными «разжигателями страсти» в парфюмерии являются





мускус и амбра. За ними следуют тмин, пачули, мирра и животное масло циветты, сходное с запахом тела. Среди пряных возбудителей отмечены ваниль, гвоздика, имбирь, корица. А цветочные возбудители — гардения, нарцисс, тубероза и флердоранж. Всех их объединяет индол — самое «плотское» вещество в растительных запахах.

## С ДУХАМИ МОЖНО «ПЕРЕБОРЩИТЬ»

Если вы переборщили с духами, вам поможет лимон. Его сок — самый кислый по сравнению с другими цитрусовыми и помогает разрушить молекулы парфюмерного масла наиболее эффективно. Смойте излишнее количество духов с помощью мыла и воды, вытрите насухо кожу, а после этого протрите ее кусочком лимона.

### НЕВЕРОЯТНО, НО...

...женщины разных стран имеют свои традиции нанесения аромата: американки душатся только утром, но обильно; француженки — несколько раз в день, но по капле; итальянки меняют ароматы в течение дня.

## КАЖДЫЙ ЧЕЛОВЕК МОЖЕТ СОЗДАТЬ СВОЙ АРОМАТ

Отдавать раньше считалось, что смешивать несколько ароматов нельзя, сегодня эта практика — модное хобби. Попробуйте для начала смешать два хорошо сочетающихся между собой моноаромата, например, ванильный и фруктовый. Можно поэкспериментировать с имеющимися у вас духами: в качестве палитры используйте салфетку — нанесите на



нее по капле «участников эксперимента», имейте в виду, что последний будет доминирующим, затем понравившееся сочетание попробуйте на запястье и, если вам понравится результат, можете пользоваться своим собственным ароматом. Однако помните: запаха нельзя смешивать во флаконе — их нужно наносить на кожу поочередно. «Браки» трех и более духов редко бывают «счастливыми».

Можно пробовать не смешивать ароматы, а надуть разные участки тела сочетающимися между собой духами.

### НЕВЕРОЯТНО, НО...

...Каролина Андриана Эррера, дочь модного дизайнера Каролины Эрреры и создательница ультрастильного аромата «212», любит сочетать свой парфюм с миндальным маслом. «Я наношу несколько капель духов на кожу за ушами, а маслом втираю в руки, живот и ноги», — говорит она.

## ЖЕНЩИНА МОЖЕТ ПОЛЬЗОВАТЬСЯ МУЖСКИМИ АРОМАТАМИ

Женщины уже давно и с удовольствием носят мужские рубашки и часы, так почему бы не позаимствовать у них и парфюм? Кстати, голливудские знаменитости женского пола уже давно не скрывают своих пристрастий к мужской парфюмерии. Свежие, яркие цитрусовые и водные запахи, теплые, пряные и древесные ароматы с легким мужским оттенком звучат на женской коже очень сексуально, намекая на то, что эта дама несвободна и желает продемонстрировать это окружающим. Избегать следует насыщенных табачных оттенков, поскольку эти ароматы традиционно подходят только мужчинам.

### НЕВЕРОЯТНО, НО...

...чувство обоняния у женщин намного острее, чем у мужчин, и наиболее восприимчивы мы к запахам во время овуляции — примерно в середине цикла. Лучше всего отправляться за новым ароматом именно в это время.

## АРОМАТ ЗАВИСИТ ОТ ЦВЕТА ВОЛОС



Как сложилось, что темно-волосые женщины тяготеют ко всему яркому, в том числе и запахам — чувственным и тяжелым.

Блондинки, напротив, зачастую создают воздушно-легкомысленный образ, в том числе и с помощью духов карамельно-ягодных и цветочных оттенков. Однако, покрасив волосы, не стоит спешить менять аромат, пока вы не почувствуете, что готовы к этому ответственному шагу. Но если вы решили кардинально сменить имидж, без смены духов не обойтись. Специалисты считают, что брюнеткам лучше всего подходят экзотические восточные смеси, тяжелые древесные и цветочные ароматы, запахи редких чужеземных растений и корней. Рыжеволосым женщинам стоит обратить внимание на терпкие запахи, смеси древесин, растений и цветов, в некоторых случаях чистые цветочные запахи с примесью терпкого аромата. Блондинкам подходят легкие травяные, водные, цитрусовые и цветочные ароматы. А шатенки могут выбирать практически из всех ароматов, начиная с легких цветочных и кончая тяжелыми экзотическими запахами растений, древесины, цветов.

### НЕВЕРОЯТНО, НО...

...хотя многие фирмы дополнительно к коробке упаковывают свою парфюмерию еще и в защитную прозрачную пленку, некоторые производители этого не делают, например, это относится к продукции от Nina Ricci, Clinique, Laura Biagiotti и другим. Так что если коробочка с вашими духами не имеет защитной пленки, не стоит подозревать, что перед вами подделка, или винить продавца. Возможно, это значит, что ее не бывает у этого товара в принципе!

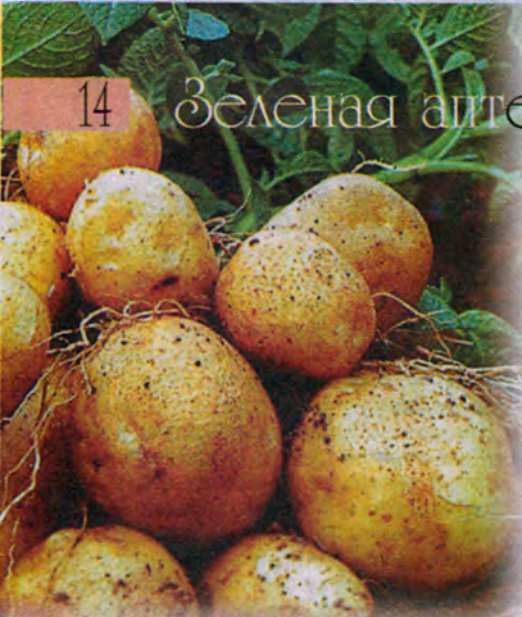
Подготовила Светлана ЛУНИНА





# КАРТОФЕЛЬ, КАРТОШКА, КАРТОШЕЧКА

Без какого овоща вы не представляете свой ежедневный рацион? На этот вопрос многие ответят — без картофеля. Для нашего народа картофель — второй хлеб, блюда из которого не однажды помогали пережить тяжелые времена. Несмотря на обыденность, картофель вполне можно считать природным чудом. И сегодня мы поговорим о его пользе.



**К**лубни картофеля содержат 78% воды, 2% клетчатки, 17% крахмала, 2% белков, 0,5-1% сахаров, минеральные вещества, витамины, органические кислоты. Самым ценным веществом в картофеле является крахмал. Под воздействием ферментов слюны и желудочно-кишечного тракта он превращается в глюкозу — высококалорийный и легкоусвояемый продукт. Помимо этого, крахмал проявляет обволакивающее, абсорбирующее, смягчительное и противовоспалительное свойства. Благодаря этим свойствам, а также за счет меньшего, по сравнению с другими корнеплодами, содержания клетчатки, картофель может без ограничений использоваться в диетическом питании больных с гастритами, язвенной болезнью желудка, двенадцатиперстной кишки и другими хроническими заболеваниями желудочно-кишечного тракта, а также в питании маленьких детей и пожилых людей. Не менее эффективны при названных заболеваниях, а также при пищевых отравлениях фруктовые, яблочно-облепиховый и другие разновидности крахмальных киселей. Для приготовления 1 стакана густого киселя берется около 15 г картофельного крахмала, для киселя средней консистенции — 10 г, жидкой — 5-7 г.

**С** осторожностью следует употреблять картофель людям, страдающим избыточным весом и инсулинозависимым сахарным диабетом. Здесь нужно придерживаться принципа — во всем должна быть мера. Лучше отказаться от жареного картофеля и отдать предпочтение отварному или запеченному. Кроме того, при охлаждении отварного картофеля в клубнях образуется так называемый резистентный крахмал. Он полезен тем, что устойчив к перевариванию, снижает аппетит, усвоение сахара и поступление в кровь холестерина.

**В** клубнях картофеля содержится белок туберин, обладающий наибольшей биологической ценностью из всех известных растительных белков. По своей природе он близок к человеческому белку и поэтому полностью усваивается организмом. Наибольшее сходство по своему составу он имеет с белком материнского молока.

**П** о содержанию аминокислот гистидина и лизина, обеспечивающих рост и развитие скелета, картофель превосходит даже женское молоко. По содержанию незаменимых аминокислот он лидирует

среди других овощей. Именно поэтому картофель является единственной овощной культурой, питаясь которой, человек может прожить длительное время без какой-либо другой пищи.

**И**нтересен и минеральный состав картофеля. По содержанию калия он превосходит многие овощи и фрукты. Достаточно много в клубнях фосфора, магния, в них содержатся также медь, цинк, марганец. Подобный набор макро- и микроэлементов определяет такие лечебные свойства картофеля, как его способность улучшать работу сердца и проявлять умеренный мочегонный эффект. На этом основано назначение картофельной диеты при хронической сердечной недостаточности, гипертонической болезни, заболеваниях печени, почек.

Чтобы получить дневную норму калия, нужно в течение дня съесть 300-400 г печеного с кожурой картофеля или картофеля, сваренного в мундире.

**К**артофель не является лидером по содержанию витаминов среди овощных культур. Витамина С в нем в два раза меньше, чем в лимоне. И тем не менее, картофель — основной источник этого витамина, так как среднее потребление его клубней составляет 200-300 г в сутки. Таким образом, организм получает с картофелем около половины суточной нормы витамина С. Однако при длительном хранении картофеля количество витамина С заметно снижается — в среднем на 60% в течение 6 месяцев. Кроме того, витамин С легко разрушается при кипячении и под влиянием кислорода. Поэтому при варке очищенный картофель лучше класть в кипящую воду — при этом происходит быстрое свертывание поверхностного слоя клубня, предохраняющее потерю полезных веществ и, кроме того, клубни попадают в воду, лишенную кислорода, разрушающего витамин С.

**П**омимо минеральных веществ и витаминов, в картофеле содержится хлорогеновая кислота. Она проявляет выраженные тонизирующие (кофеиноподобные) свойства и антиоксидантную активность: защищает клетки организма от повреждения свободными радикалами при интоксикациях, различных заболеваниях (в том числе и онкологических), повышенной радиации, стрессовых состояниях, старении. Содержание хлорогеновой кислоты в картофеле невелико, но с учетом постоянного присутствия корнеплода в нашем меню, повышается способность организма противостоять различным заболеваниям и токсическим факторам внешней среды.



## КАРТОФЕЛЬНЫЙ СОК

**С**ырой картофельный сок обладает способностью тормозить секрецию пищеварительных желез, а также проявлять противовоспалительные, спазмолитические, болеутоляющие и ранозаживляющие свойства. На этом основано его применение при язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, гастрите с повышенной кислотностью желудочного сока, изжоге, запоре, колите, диспепсии.

**Д**ля приготовления сока отбирают твердые клубни без ростков и участков с зеленой кожурой. Клубни тщательно промывают, вытирают насухо и растирают с кожурой на мелкой терке или дважды пропускают через мясорубку (можно использовать соковыжималку). Далее сок отжимают через марлю, сложенную в несколько слоев. Принимают сок сразу после приготовления — он не должен стоять отжатым более 10 минут. После приема рекомендуется полежать 30 минут. Затем принимать пищу. Пить сок лучше через трубочку, так как содержащиеся в кожуре вещества способствуют разрушению эмали зубов. Присутствие в кожуре солианина может вызвать першение в горле, поэтому после приема сока рекомендуется сполоснуть горло водой или фруктовым соком.

**Р**екомендуется принимать картофельный сок по 1/2 стакана за 30-40 минут до еды 2-3 раза в день. Курс — 2 недели, затем перерыв в течение 7-10 дней и повторный курс. Положительный лечебный эффект при гиперацидном гастрите, колите достигается через 4-6 недель, при язвенной болезни требуется прием до 6-8 недель. Профилактические курсы сокотерапии проводят весной и осенью — в течение 2 недель.

**Н**е рекомендуется прием картофельного сока больным с тяжелой формой инсулинозависимого сахарного диабета, при пониженной кислотности желудка и метеоризме.



# ЛЕЧЕНИЕ КАРТОФЕЛЕМ

## ГЕМОРРОЙ

**В**ырезанные из сырого картофеля свечи вставлять в анальное отверстие через день, длительность процедуры 30 минут, на курс - 10 процедур. Для снятия чувства жжения перед введением свечи обмакнуть ее в мед. Вместо свечи можно использовать на ночь свежий картофельный сок, пользуясь маленькой спринцовкой. Дополнительно можно прикладывать к геморроидальным шишкам тертый картофель.

## ВОСПАЛИТЕЛЬНЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ КОЖИ, ОЖОГИ, НЕЗАЖИВАЮЩИЕ РАНЫ

**Д**елать аппликации с тертым свежим картофелем.

## ГИНГИВИТ, СТОМАТИТ

**П**олоскать полость рта свежим картофельным соком.

## КАШЕЛЬ, АНГИНА, ФАРИНГИТ, НАСМОРК

**П**роводить ингаляции над горячим отварным картофелем в течение 10-15 минут, накрывшись полотенцем или простыней. Процедуры делать 2 раза в день. Желательно после них не выходить на холодный воздух несколько часов.

## ТРАХЕИТ, БРОНХИТ, КАШЕЛЬ

**Д**елать компрессы из сваренного в мундире и растолченного картофеля с добавлением 1 ст. ложки растительного масла и 2-3 капель 5%-ного раствора йода на область груди или спины. Длительность процедуры — 30-40 минут.

## РАДИКУЛИТ

**Д**елать компрессы из сваренного и растолченного картофеля с добавлением 1-2 ст. ложек питьевой соды. Длительность процедуры — 30-40 минут.

## БОЛИ В СУСТАВАХ

**С**теклянную банку плотно заполнить проросшими ростками картофеля, оставив сверху пространство в 1 см, залить сырье самогонном или 60%-ным спиртом, настоять 4 дня. Втирать настойку в больной

сустав, а затем обернуть шерстяной тканью или платком. Процедуру лучше делать на ночь.

## ВНИМАНИЕ!

**При длительном хранении и на свету в клубнях картофеля возрастает содержание токсичных гликоалкалоидов соланина и чаконина. Избыток соланина скапливается на поверхности клубня, и он приобретает зеленую окраску. Гликоалкалоиды придают картофелю горький вкус и вызывают першение в горле. В больших дозах они провоцируют головную боль, тошноту, понос, боли в кишечнике, состояние заторможенности. Позеленевший картофель надо хорошо зачищать и не использовать для приготовления в «мундире».**

Подготовила Ю. БРЫНЗЭ



## КАКИЕ МЫ РАЗНЫЕ...

Радиация сильнее бьет по мужскому полу. К такому выводу пришли ученые Института клинической и социаль-

ной психиатрии им. Сербского. Получены результаты многолетних наблюдений за людьми, которые пострадали во время аварии на Чернобыльской АЭС.

Оказалось, что женский организм более устойчив к избытку радиации. Представительницы прекрасного пола из «опасных» районов реже сталкиваются с недугами, легче их переносят, меньше страдают психическими болезнями. Они же в меньшей степени попадают в аварии на дорогах.

К тому же девочки, рожденные от таких матерей, гораздо более здоровы и развиты по сравнению с мальчиками. У последних нарушения происходят еще во внутриутробном периоде.

## ПРИНТЕР МОЖЕТ ВЫЗВАТЬ КАШЕЛЬ



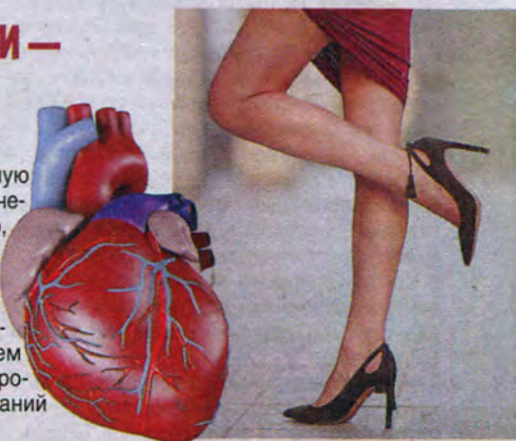
Причиной кашля может быть лазерный принтер, стоящий на рабочем столе. Ис-

следования немецких медиков показали, что картриджи с тонером выделяют вредные вещества, которые могут вызвать кашель и даже спровоцировать приступ астмы.

Поэтому, если нужно распечатать большой объем информации, лучше выходить из помещения, в котором работает принтер. А после окончания работы аппарата стоит проветрить комнату.

## ДЛИННЫЕ НОГИ — ЗДОРОВОЕ СЕРДЦЕ

Длина ног напрямую связана со здоровьем человека и, прежде всего, сердечно-сосудистой системы. Как установили британские исследователи, чем длиннее ноги женщины, тем ниже риск развития хронических заболеваний сердца.



## БОЛЬШЕ ВЫСТУПАЙТЕ

А знаете ли вы, что... стресс не всегда вреден. Он может быть полезным для организма, мобилизуя иммунную систему. Американские и канадские ученые выяснили, что кратковременные стрессы, например, выступление перед большой аудиторией, стимулируют иммунитет. В то же время длительные психотравмирующие ситуации, такие как необходимость ухаживать за тяжелобольным родственником или потеря любимого человека, снижают защитные силы организма.





# Крымские синапы

**Подбирая сорта яблони для своего сада, обратите внимание на зимние сорта. Если яблонь летних и осенних сортов достаточно будет по 1-2 дерева, то зимних следует посадить не менее 5-6. При наличии хорошего подвала они будут поставлять вашей семье пектины, витамины, минеральные вещества и микроэлементы всю зиму.**

## Синапы растут на юге

Старинный сорт Сары синап культивируется в Крыму и в настоящее время. Это типичный крымский сорт, который в ограниченном количестве можно встретить в Краснодарском крае, на Северном Кавказе и в Средней Азии. Сорт ценится за урожайность, отличное качество плодов, лёжкость и транспортабельность. Яблоки сорта синап были известны ещё тогда, когда не знали вегетативных способов размножения — прививок. В результате семенного размножения в Крыму появилось множество различных синапов, сходных с Сары синапом, это Кандиль синап, Судакский синап, Кара синап, Сырлы синап.

Все синапы отличаются вертикально вытянутой формой плодов. Отношение ширины плода к высоте 1:1,5 или даже 1:2. Они дают высокие урожаи яблок хорошего качества. Недостатком их является легкая осыпаемость плодов.

## Кандиль синап

Замечательный сорт Кандиль синап занял прочное место в садах всего Северного Кавказа и Краснодарского края. Деревья этого сорта растут медленно и плодоносить начинают на 12-й — 15-й год. Кроны высокие, приподнятые, узко-пирамидальной или цилиндрической формы. Побеги тонкие, прямые, опушенные. Листья удлинённые, эллиптической формы, заострённые, средних размеров. Кора на стволе серая, на побегах

буроватая с опушением. Плоды крупные и очень крупные с тонкой длинной плодоножкой, выходящей из узкой воронки. Форма плодов сильно удлинённая, почти цилиндрическая, размером и формой напоминающая стакан. Кожица гладкая, блестящая, как бы лакированная, покрытая маслянистым налётом. Более половины плода покрыто ярким красноватым размытым румянцем. Мякоть плода белая, ближе к кожуре с жёлтым оттенком, сочная, нежная, винно-сладкая, очень хорошего вкуса.

Съёмная зрелость наступает в сентябре, потребительская — в ноябре. Яблоки хранятся до конца января. Посмотрим на деревце Кандиля со стороны. Многочисленные длинные яблоки, висят на изящных веточках, освещённые ярким южным солнцем, блестят и сверкают, как фантастические фонарики. Кандиль и канделябр — однокоренные слова, несомненно имеют между собой прямую смысловую связь.

Сведения о прекрасном Кандиле не могли пройти мимо любознательного И. В. Мичурина. Опылив пылью Кандиль синапа цветки морозостойкой китайки, он получил новый сорт — Кандиль-китайку. Но на этом акклиматизация синапа не могла быть закончена, так как деревья нового сорта в условиях Тамбовской области сильно подмерзали. Впереди предстояла длительная работа по посеву семян Кандиль-китайки, выращиванию саженцев и отбору из них лучших растений. Эту работу Мичурин выполнить не успел. Ее выполнили за него московские школьники.

## Синап на севере

Юные натуралисты московской станции юнатов имени К. А. Тимирязева выселили семена Кандиль-китайки и ухаживали за сеянцами, проведя все работы по рыхлению, прополке, поливу и так далее под руководством учёного С. И. Исаева. Через несколько лет, когда сеянцы подросли и стали плодоносить, был выделен один, самый лучший, отвечающий всем требованиям. Этот сеянец стал маточным деревом для размножения нового сорта — Северного синапа.

## Северный синап

Сегодня этот сорт знают все садоводы нашей страны. Одна — две яблони сорта Северный синап растут почти в каждом саду. Сорт районирован во многих областях Черноземной и Нечернозёмной зон. Он любим и востребован. Дерево устойчиво к морозам и к парше, плодоносить начинает на 7-8 год. Плоды крепко держатся на дереве. Они не такие красивые и крупные, как у южных синапов, но по вкусовым качествам им не уступают.

При съёме и хранении плоды сохраняют зелёную окраску, иногда с размытым пятном лёгкого румянца. Мякоть белая, слегка зеленоватая, сочная, плотная. Потребительская зрелость наступает в ноябре. Плоды хранятся до апреля. Хорошо переносят перевозки. Дерево синапа способно удерживать огромный урожай. По этой причине с возрастом плоды становятся мельче. Кроме того, в кроне ветки иногда растут под острым углом, что приводит к разломам. Поэтому деревья Северного синапа нуждаются в тщательной обдуманной обрезке.



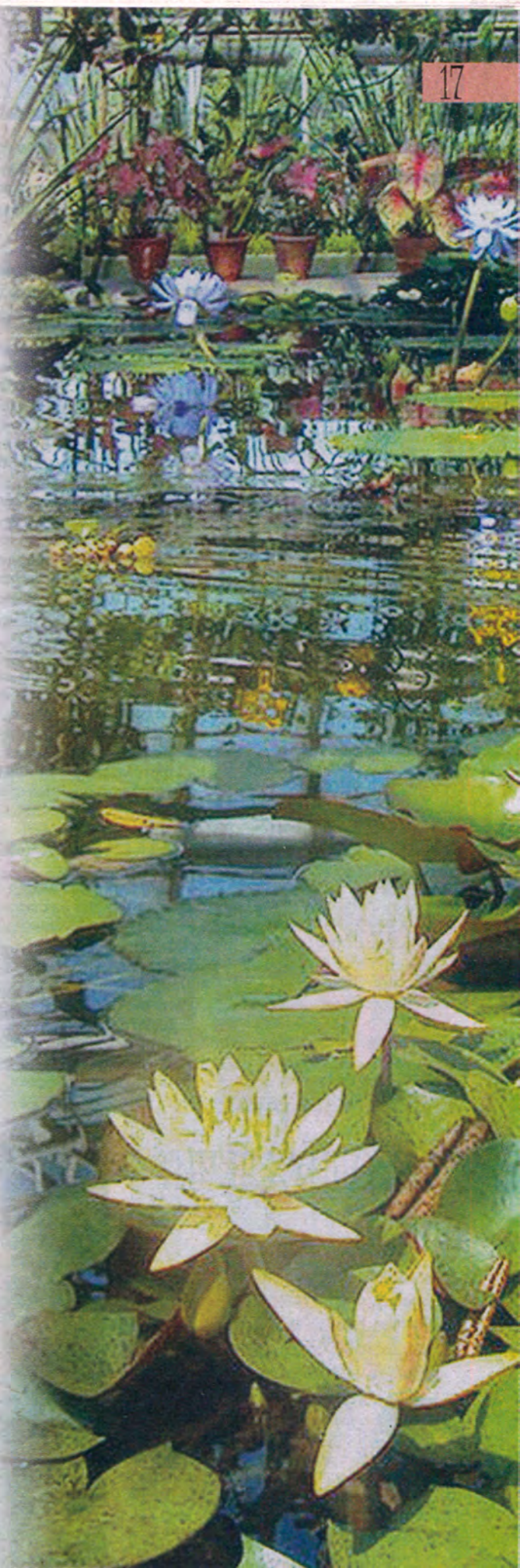


# Реликтовое растение в вашем саду

Мы хотим рассказать о чудесном растении, которое может вас заинтересовать и покориť. Это лотос, или нимфея орехоносная — земноводное растение тёплых стран. Лотос встречается вдоль берегов рек и проточных озёр, по приморским берегам во многих странах: Китай, Япония, Индия, Австралия и Америка. Не все знают, что в нашей стране имеются целые заросли его в дельте Волги и по берегам Каспийского моря, в реках Амур и Уссури, по берегам Чёрного и Азовского морей. Есть несколько версий появления лотоса в наших водоёмах, учёные склоняются к одной из них, а именно, что растение попало к нам с Востока вместе с мигрантами из этих стран.

**У** нас самое благоприятное место для лотоса — это устье Волги. Она разливается здесь на десятки рукавов, притоков и ериков, образуя дельту в виде огромного треугольника со сторонами в сотни метров. Мелководье и теплая вода способствуют быстрому разрастанию и размножению. Лотос — это травянистое многолетнее растение с подводными корнями и толстым мясистым корневищем. Имеет листья трех видов: подводные — довольно мелкие; лежащие на поверхности воды — более крупные; и стеблевые — размером до 7 см. Стебли возвышаются над водой иногда до метра. Цветы розовые ароматные, размером 15-20 см в диаметре. Цветы в рыхлых соцветиях имеют до двух десятков и более округло-продолговатых лепестков, много тычинок и причудливый вырост в центре — будущая коробочка для орехов. Вырост напоминает рассекатель у лейки. Наверху имеет десятка два отверстий, в них покоятся зародыши орехов. Каждый цветок живет дней пять. Распускается с восходом солнца, закрывается вечером. Цветение продолжается около двух месяцев, так как отдельные растения цветут не одновременно. Размножается лотос вегетативно, при помощи корневищ и орешками, которые легко и быстро прорастают, но могут долго оставаться под водой при неблагоприятных условиях. В нашей стране встречаются два вида лотоса, но в восточных странах есть и другие виды. Там выведены сорта разнообразной окраски и различных оттенков, белые, кремовые, розовые, жёлтые, размером до 30 см. Все части растения съедобные. Из цветов готовят сладкие десерты, из листьев — салаты, из корневища — муку для кондитерских изделий и др. Орешки можно есть в любой стадии зрелости (молочной, восковой) и полностью созревшими. Все части растения содержат множество уникальных веществ: крахмал, волокна, витамины группы Б, аскорбинка, полезные минералы, жирные кислоты и смолы, алкалоиды, флаваноиды, эфирные масла, сахара. Кроме этого, лотос используют как народное средство, помогающее при различных, часто серьезных заболеваниях. Местное население в тяжелые годы спасалось от болезней и голода, делая из лотоса чай, экстракты, масла, кремы, изготавливали муку, широко использовали в косметологии. В Индии и некоторых других восточных странах, где проповедуют буддизм, лотос считают священным растением, его любят и культивируют в различных водоёмах и бассейнах. Для размножения используют орешки, которые вначале выращивают в ёмкостях с тёплой водой, где они быстро прорастают.

Подготовила Елена ФРОЛОВА





## РЕКОМЕНДУЕТ

## Народная медицина

## ПРОДУКТЫ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ

**Я** слышала, что с помощью грамотно построенного режима питания можно уменьшить проявление некоторых болезней у пожилых людей. Правда ли это?



Да, некоторые продукты, действительно, способны облегчить течение ряда заболеваний.

► При склерозе сосудов головного мозга в рацион желательно включать болгарский перец, морковь, огурцы, чеснок, укроп, черную смородину, малину, землянику, миндаль, калину, рябину, мед.

► Больным стенокардией рекомендуется употреблять тыкву, морковь, чеснок, облепиху, землянику, боярышник, калину, мед.

► При отеках сердечного происхождения необходимо есть продукты, богатые калием: абрикосы, землянику, тыкву, баклажаны, фасоль, петрушку.

► Для восстановления после длительных заболеваний, когда организм максимально ослаблен, в ежедневное меню необходимо включить яблоки, маслины, гранат, грецкий орех, инжир, лук, чеснок.

► При запорах помогут все виды капусты, баклажаны, кабачки, чеснок, виноград, персики, вишни, сливы, крыжовник, апельсины.

► При судорогах в ногах нужно регулярно употреблять бананы и лимоны.

► При варикозном расширении вен нужно включить в рацион лесные орехи, шиповник, помидоры.

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!

## АИР ПОМОЖЕТ ЖЕЛУДКУ

**Н**асколько я знаю, айр хорошо помогает справиться с некоторыми желудочно-кишечными заболеваниями. Подскажите, как правильно готовить отвары и настойки из него.

Айр болотный имеет несколько народных названий – татарское зелье, ирный корень, лепеха. В лечебных целях применяют корневища айра, которые собирают осенью или весной.

► При хронических гастритах с повышенной кислотностью, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки. 30 г измельченного корня айра залить 100 мл медицинского спирта, настоять 10 дней, отжать, процедить. Хранить в темном прохладном месте. Принимать по 15-20 капель, предварительно разведенных водой в равной пропорции, 2-3 раза в день перед едой.

► При холециститах и мочекаменной болезни. 1 ст. ложку измельченного корневища айра залить 2 стаканами кипятка, настаивать 2 часа, процедить. Принимать в теплом виде по 1 ст. ложке перед едой.



► Для возбуждения аппетита при желудочно-кишечных заболеваниях. 1 ст. ложку измельченного корневища айра залить 2 стаканами горячей воды, кипятить 15-20 минут, процедить. Принимать по полстакана 3 раза в день перед едой.

## ПОДСОЛНУХ ЛЕЧИТ АРТРИТ

Большинство людей пенсионного возраста мучает артрит. Не стала исключением и я. Облегчить боли мне помогает обыкновенный подсолнух. Из него я делаю несколько целебных снадобий.

**З**аливаю 100 г измельченных корзинок подсолнуха 0,5 л водки или спирта, добавляю 20 г детского мыла, натертого на терке. Получившуюся смесь ставлю на 10 дней в темное место. Готовой настойкой растираю больные



суставы утром и вечером, и утепляю шерстяной тканью.

**О**твар из корней подсолнуха я использую для компрессов на больные суставы. Беру корни и воду в соотношении 1:1. Варю смесь час на слабом огне, за это время испаряется около половины всей жидкости. Для компрессов беру хлопчатобумажную ткань, смачиваю ее в отваре и прикладываю к воспаленным суставам. Сверху приматываю полиэтиленовый пакет, а поверх него укутываю теплой тканью. Такие процедуры выполняю на ночь в течение 2 недель, затем делаю перерыв.

Надеюсь, мои рецепты помогут многим людям от болей в суставах.

Анна Ильинична Гвоздикова,  
Саратовская обл.



# ВЕСТА № 9 Сентябрь 2021

## МОЛОКО ИЗ ТЫКВЕННЫХ СЕМЕЧЕК

Каждый год я заготавливаю много тыквенных семечек. Из них я готовлю молоко, оно помогает при болезнях почек и мочевого пузыря, которыми я страдаю уже несколько лет.



**Н**еобходимо взять по 1 стакану нежареных очищенных семечек тыквы и нежаренного кунжутного семени (его можно купить в магазине), растереть пестиком, постепенно подливая 3 стакана кипятка, процедить, остаток отжать и удалить. Получившуюся смесь надо принимать по полстакана 2 раза в день: утром после завтрака и в обед.

Хорош для почек и такой чай: измельченные в кофемолке семена тыквы заварить как чай — 1 ч. ложка семян на 1 стакан кипятка. Пить необходимо утром натощак по 1 стакану.

Галина Ивановна Садчикова,  
Белгородская обл.

## ЧАЙ ДЛЯ ДИАБЕТИКОВ

При сахарном диабете, уровень глюкозы поможет снизить следующий чай.



**В**озьмите половину стакана сока лимона, 2 ст. ложки листьев черники, 2 стакана воды. Листья черники залейте кипятком, настаивайте 2 часа в закрытой эмалированной посуде. Процедите, охладите, добавьте лимонный сок. Принимайте по 1/2 стакана 3 раза в день за 20 минут до еды.

Я через полчаса после приема такого чая измеряю уровень сахара и вижу, что он заметно снижается.

Ольга Владимировна Тулупова,  
Краснодарский край.

## ЦЕЛЕБНЫЙ КАШТАН

Я живу в деревне. Рядом с моим домом есть лес, в котором растет много каштанов. Я никогда не задумывалась о том, насколько это полезное дерево, пока в гости ко мне не приехала двоюродная сестра. Она-то мне и подсказала, что каштан — это настоящий целитель от целого ряда заболеваний. Причем используют не только сами каштаны, но и цветки этого дерева. Хочу, чтобы и другие люди знали, от каких недугов можно избавиться с помощью этого природного лекаря.



**П**ри заболеваниях суставов, варикозе, тромбофлебите, геморрое хорошо помогает мазь из каштана. 3-4 измельченных каштана залить 0,5 л любого растительного масла и кипятить на водяной бане в течение часа. Дать остыть, процедить и можно смазывать больные места.

**П**ри заболеваниях ЖКТ. 3 измельченных каштана или 1 ст. ложку цветков залить стаканом кипятка, кипятить 5 минут, укрыть на 2 часа, после этого процедить. Принимать по 2 ст. ложки 3 раза в день за 30 минут до еды.



**П**ри хронических гинекологических заболеваниях. 5-6 измельченных каштанов или 3 ст. ложки цветков залить 1 л водки, настоять в темном месте неделю, периодически взбалтывая, процедить. Пить по 1 ст. ложке 3 раза в день за 30 минут до еды. Настойку необходимо принимать 10 дней, затем сделать перерыв на неделю и снова продолжить.

Инна Петровна Столярова,  
Воронежская обл.

## НАСТОЙКА ИЗ ПЕРЕГОРОДОК ОРЕХА

**Д**ля лечения колита и дисбактериоза я использую настойку из перегородок грецкого ореха. Для этого в небольшую банку с крышкой бросаю 3-4 ст. ложки перегородок, заливаю водкой до полного их покрытия, настаиваю 7-10 дней. Принимаю настойку 3-4 раза в день по 8-10 капель, разведенных с таким же количеством воды. Улучшение заметно уже после первого приема. Попробуйте и вы!

Александр Семенович, Брянская обл.







## САЛАТ С ТУНЦОМ

Отварите до готовности 250 г макарон «перья», дайте остыть. Разморозьте стакан замороженного зеленого горошка (можно заменить консервированным). Отцедите от жидкости банку тунца. Порежьте 2-3 черешка сельдерея и половинку красной луковицы. Для заправки смешайте в комбайне мякоть 1 авокадо, 2 ст. ложки порезанной зелени укропа, 0,5 стакана сметаны или натурального йогурта, 1 ст. ложку дижонской горчицы, 2 измельченных зубка чеснока, добавьте по вкусу соль, черный и красный перец, лимонный сок. Смешайте макароны, горошек, тунца, сельдерея, лук, заправьте и перемешайте салат.



## КАНАПЕ С КОПЧЕНЫМ ЛОСОСЕМ

Порежьте мелкими кусочками 300 г копченого лосося, оставьте несколько ломтиков на украшение, соедините его с 300 г сыра филаделфия или другого сливочного несоленого сыра, 1 ст. ложкой мелко порезанного укропа, 3 измельченными зубками чеснока, 1 ст. ложкой лимонного сока. Добавьте столько майонеза, чтобы масса не растекалась, а осталась густой. Из 10 ломтиков ржаного хлеба вырежьте стаканом кружки, разложите по ним сырную массу, каждый украсьте ломтиком лосося, кусочком лимона и веточкой укропа. Если у вас есть кольцообразные формочки для салата, вырезайте хлебную основу с их помощью и сразу кладите сверху сырную массу, немного утрамбовывайте ее ложкой и только после этого снимайте форму, так канапе будут выглядеть более красивыми.



## СВЕКОЛЬНЫЙ САЛАТ

Отварите сырую свеклу на терке для корейской моркови, выложите на тарелку, полейте 2 ст. ложками соуса песто, посыпьте 50 г раскрошенного козьего сыра, украсьте листиками свежей мяты и подавайте.

Для песто соедините в комбайне 40 листиков зеленого базилика, 2 порезанных обжаренных бразильских ореха, 0,5 стакана натертого пармезана, 3 измельченных зубка чеснока, 3 ст. ложки оливкового масла, соль и черный перец по вкусу.

Оставшийся соус можно долго хранить в холодильнике и использовать к отварным макаронам.



## САЛАТ С КРЕВЕТКАМИ

Порвите руками листья 1 кочана салата айсберг, отварите и остудите 200 г королевских креветок, 3 мандарина или 1 грейпфрут очистите и освободите дольки от пленок, 100 г адыгейского сыра порежьте кубиками. Смешайте ингредиенты, полейте салат заправкой из 3 ст. ложек оливкового масла, 1 ч. ложки дижонской горчицы, сока из ломтика лимона, добавьте соль и перец по вкусу.



## САЛАТ ИЗ ПОМИДОРОВ С СЕМЕЧКАМИ

50 г помидоров черри разрежьте пополам и выложите на блюдо. 200 г мягкого творога смешайте с 2 ст. ложками нарезанного орегано и 1 ст. ложкой порезанного мелкими кубиками красного лука. На сухой раскаленной сковороде прогрейте сначала 1 ст. ложку льняного семени, затем по 1 ст. ложке семян подсолнечника и тыквенных семечек. Распределите поверх помидоров творог, посыпьте семечками, сбрызните оливковым маслом и посолите по вкусу.





## ЗАКУСОЧНЫЕ БУТЕРБРОДЫ С ГРУШЕЙ И ГОЛУБЫМ СЫРОМ

**П**орежьте на ломти буханку ржаного хлеба чиабата и подсушите их в тостере. Выложите хлеб на противень, застеленный бумагой, каждый ломоть посыпьте раскрошенным сыром с голубой плесенью, накройте ломтиком груши, сверху еще посыпьте сыром и поставьте под гриль, чтобы сыр растаял и запузырился. Посыпьте бутерброды порезанными грецкими орехами и верните их в духовку, чтобы орехи слегка поджарились. Достаньте бутерброды, полейте медом и сразу подавайте.

## РУЛЕТ С СЫРНОЙ НАЧИНКОЙ

**Д**обавьте к 1 кг фарша, соль, перец, специи по выбору и 0,5 стакана панировочных сухарей. Обжарьте на растительном масле большую луковицу и порезанный соломкой сладкий перец. Разложите на фольге полоски бекона, поверх них выложите фарш, разровняйте его в пласт, сверху разложите 12 ломтиков плавленого сыра, лук и перец. Сформируйте рулет только из фарша с начинкой, не захватывая бекон, затем оберните его полосками бекона и перенесите на противень. Запекайте рулет в разогретой духовке до готовности фарша.



## ФАРШИРОВАННЫЕ БАКЛАЖАНЫ

**Н**а 1 порцию идет 1 баклажан среднего размера. Очистите с них кожуру полосками, сделайте один глубокий продольный надрез на каждом, посолите и оставьте на 0,5 часа. Промойте баклажаны, обсушите и обжарьте на растительном масле со всех сторон.

Для начинки обжарьте на растительном масле 1 крупную луковицу, порезанную кубиками, добавьте к ней 2 измельченных зубка чеснока, 3 порезанных кубиками помидора, 2 порезанных кубиками сладкого перца и 1 горький, добавьте 2 ст. ложки томатной пасты, посолите, поперчите и тушите почти до готовности. Начинку разложите в надрезы баклажанов, выложите их в форму для запекания, залейте разведенной томатной пастой, посолите, поперчите ее и запекайте в разогретой духовке 20-25 минут.

При желании вы можете добавить к начинке 200-250 г любого мясного или птичьего фарша.



## РУЛЕТКИ ИЗ БАКЛАЖАНОВ С ХУМУСОМ

**Р**азрежьте 2 баклажана каждый на 4 ломтика, посолите, дайте полежать 15-20 минут, промойте, обсушите, смажьте оливковым маслом, посолите и запекайте в духовке до мягкости, затем выньте и дайте остыть. За это время приготовьте пасту из помидоров, для чего на 2-3 ст. ложки оливкового масла поджарьте 450 г порезанных помидоров черри, добавьте 1 ч. ложку морской соли, 1 ст. ложку сухого орегано, по 1 ч. ложке чесночного порошка и копченой паприки, дайте смеси остыть.

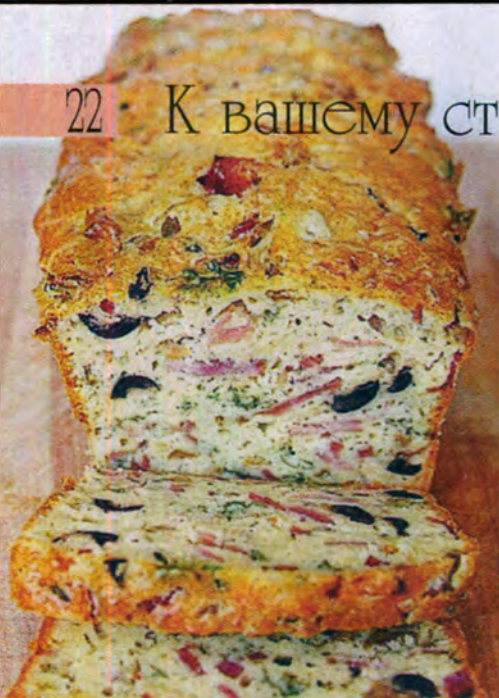
Когда ломтики баклажана остынут, смажьте каждый 1-2 ст. ложками хумуса, добавьте столько же поджаренных помидоров и 1 ст. ложку порезанных оливок без косточек. Сверните ломтики пополам и скрепите зубочистками или шпажками. Подавайте рулетики на кусочках лаваша или листьях салата, так их удобнее есть.



## «ЛОДОЧКИ» НА ЗАВТРАК

**У** 4 небольших багетов срежьте верхушки и выньте основную часть мякиша, чтобы получились «лодочки». Порейте кружочками 200 г охотничьих колбасок. Мелко порейте пучок зеленого лука. Смешайте 8 яиц с 0,5 стакана 10 % сливок и 250 г натертого сыра, посолите, поперчите. Смешайте яичную массу с луком и колбасой, разложите по «лодочкам» и запекайте их в разогретой духовке 25-30 минут, затем выньте и дайте немного остыть. Порейте «лодочки», чтобы их было удобнее есть.





## ХЛЕБ С БЕКОНОМ, СЫРОМ И ОЛИВКАМИ

Смешайте в миске 150 мл белого сухого вина, 100 мл оливкового масла, 4 яйца и 0,5 ч. ложки соли. Отдельно смешайте 250 г муки и 1 ч. ложку разрыхлителя, соедините муку с винно-масляной смесью, перемешайте. Спассеруйте на малом количестве растительного масла большую луковицу, добавьте 100 г порезанного бекона, когда он обжарится, снимите сковороду с огня. С помощью салфетки удалите из нее лишний жир. Порежьте на кружки по 100 г маслин и оливок без косточек, 200 г ветчины порежьте соломкой, порубите зелень петрушки (2 ст. ложки), натрите 150 г сыра. Соедините все ингредиенты, хорошо перемешайте и выложите в смазанную маслом продолговатую форму для кексов. Выпекайте хлеб в разогретой до 180° духовке в течение 1 часа или до пробы на сухую лунину.

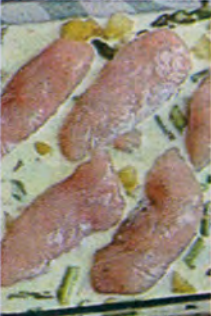


## КУРИЦА С КАРТОФЕЛЕМ

Порежьте небольшими кубиками 600 г картофеля и 1 луковицу, посолите, поперчите, добавьте 1 ст. ложку растительного масла, перемешайте, выложите в форму и запекайте в разогретой духовке 20 минут. За это время отварите 5-6 порезанных на кусочки стручков спаржевой фасоли. Растворите в 1 стакане кипятка кубик куриного бульона, перемешайте, добавьте стакан сливок любой жирности и 0,5 стакана сметаны, хорошенько взбейте, добавьте соль и перец по вкусу. Посолите, поперчите, обваляйте при желании в специях 6 филе куриной грудки. Достаньте форму из духовки, выложите к картошке спаржевую фасоль и стакан размороженного зеленого горошка, аккуратно вылейте в форму соус и выложите сверху куриное филе. Верните форму в духовку и запекайте еще 20-30 минут до готовности курицы и картофеля.

## СЭНДВИЧИ ИЗ ЦУКИНИ

Кружки кабачка или цукини посолите, поперчите, смажьте растительным маслом и пожарьте до готовности на сковороде. Возьмите по 50-70 г фарша на 1 сэндвич, добавьте в него специи, соль и перец по вкусу, перемешайте. Натрите на терке 100 г сыра. Сформируйте котлетки, положив внутрь каждой по 1 ст. ложке на тертого сыра, поджарьте котлетки до готовности на растительном масле. Чтобы сэндвичи были горячими, желательно одновременно жарить цукини и котлетки и сразу собрать сэндвичи. Для этого положите на кружок цукини котлетку, сверху ломтик плавленого сыра и еще один кружок цукини. Прижмите лопаткой верхний ломтик цукини, чтобы сэндвич стал более плоским.



## КАРТОФЕЛЬНЫЙ РУЛЕТ С ТУНЦОМ

Приготовьте пюре из 700 граммов отварного картофеля, 1 ст. ложки сливочного масла, 1 ст. ложки порезанной зелени петрушки или укропа, соли и перца по вкусу. При желании можете добавить в пюре для цвета 0,25 ч. ложки порошка куркумы.

Для начинки: смешайте 2 банки (по 85 граммов) тунца, отцеженного от жидкости, 2 порезанных сваренных вкрутую яйца, по 0,5 стакана зеленого горошка (отварного или консервированного) и порезанного кубиками лука, половинку порезанного мелкими кубиками красного сладкого перца. Перемешайте, добавьте 4-5 ст. ложек майонеза, порезанную зелень петрушки или укропа и еще раз перемешайте.

Расстелите на столе пищевую пленку, выложите на нее пласт картофельного пюре в форме квадрата или прямоугольника. Поверх него разложите начинку и с помощью пленки сверните рулет. Туго заверните его, скрутите пленку в торцах рулета и положите в



## КУРИЦА, ЗАПЕЧЕННАЯ С ОВОЩАМИ

6 куриных голеней и бедер посолите, поперчите, посыпьте паприкой и обжарьте на растительном масле по 3 минуты с каждой стороны. Очистите и крупно нарежьте 5 картофелин, 3 луковицы, 1 твердый крупный помидор.

Выложите в форму картофель и лук, между ними разложите кусочки помидора. Сверху выложите куски курицы, полейте тремя четвертями соуса и запекайте в разогретой духовке 30 минут, затем достаньте форму, разложите между кусками курицы порезанную на соцветия брокколи, полейте оставшейся четвертью соуса и запекайте еще 20 минут или до полной готовности курицы.

Для соуса: смешайте 120 мл соевого соуса, 100 г меда, 3 измельченных зубка чеснока, 1 ч. ложку орегано, 200 мл куриного бульона, соль и перец по вкусу. Готовое блюдо посыпьте семенами кунжута.



холодильник не менее, чем на 1 час. Достаньте рулет, уберите пленку, а его украсьте из кондитерского шприца смесью сливочного сыра со сметаной, солью и перцем. Посыпьте украшение укропом и кубиками сладкого перца.

При желании вы можете заменить тунца на порезанную отварную курицу, добавить к начинке вареную морковь, помидоры, оливки.



**Р**азрежьте пополам 2 кочана капусты с неплотно набитыми листьями, вырежьте немного листьев из середины каждой половинки, чтобы было куда положить начинку. Выложите половинки кочанов в форму или на противень, если они не хотят стоять ровно, срежьте выпуклости на донышке. Подлейте в форму немного холодной воды.

Порежьте ту капусту, что вы вынули из середины. На растительном масле обжарьте 0,5 кг говяжьего фарша с 1 мелко порезанной луковицей и 1 измельченным зубком чеснока, добавьте порезанную капусту, мелко порезанный пучок зеленого лука и 2-3 очищенных от кожицы и порезанных помидора, тушите начинку 5 минут, добавьте соль, перец, специи, 3 ч. ложки орегано или базилика, перемешайте с 1,5 стаканами отварного риса, если надо досолите и добавьте специи. Разложите начинку в углубления в кочанах, посыпьте ее натертым сыром и запекайте капусту в разогретой до 200° духовке до мягкости, около 30 минут.



## ОКУНЬ С МАНГО И ЛАЙМОМ

**К**рупного морского окуня с головой выпотрошите, обсушите, хорошенько посолите снаружи и внутри, сделайте с двух сторон крестообразные надрезы до кости и обмажьте большим количеством индийских специй. Оставьте рыбу на 20 минут при комнатной температуре мариноваться, затем хорошенько сбрызните рыбу растительным маслом и поджарьте на гриле до готовности. При желании вы можете пожарить ее на сковороде или запечь в духовке. Произвольно порежьте ломтиками 1 твердый очищенный манго, добавьте к нему тонко порезанную красную луковицу, пучок кинзы, посолите, добавьте по 3 ст. ложки сока лайма и растительного масла. Готовую рыбу выложите на блюдо, посыпьте салатом, добавьте ломтики лайма.



## ПИРОГ С ОВОЩАМИ

**Д**ля основы смешайте по 65 г кукурузной и рисовой муки, добавьте 1 ст. ложку с горкой пшеничной муки, щепотку соли, 2 ст. ложки растительного масла, перемешайте и добавьте порциями около 3 ст. ложек очень холодной воды, замесите эластичное тесто. Раскатайте его между двумя слоями пищевой пленки и перенесите в смазанную маслом и посыпанную мукой форму, сформируйте бортики, излишки теста обрежьте. Смажьте дно пирога 200 г сливочного сыра. Нарезьте очень тонкими полосками 1 баклажан, 1 большой кабачок (или 2, потому что

мягкую середину с семенами брать нежелательно), 2 крупных ярко окрашенных моркови. Уложите полоски овощей поверх сыра концентрическими кругами, смажьте растительным маслом, посолите, при желании можете полить томатным соком или соусом песто. Выпекайте пирог в разогретой до 180° духовке 30 минут, следите, чтобы овощи не подгорели. Подавайте пирог теплым.



## ПИРОГ С ГРУШЕЙ

**Ж**акануне приготовления пирога сварите груши в сиропе. Смешайте 1 литр воды, 0,5 кг сахара, сок 1 лимона, 1 ч. ложку ванильного экстракта. Пока сироп закипает, очистите 4 крупные твердые груши сорта «Конференция» от кожицы. Когда сироп закипит, опустите в него груши, убавьте огонь до среднего и варите 40-45 минут или пока груши не станут мягкими. Не переварите, попробуйте их проткнуть время от времени. Оставьте груши в сиропе до следующего дня при комнатной температуре. Желательно заранее приготовить тесто и оставить его на ночь в холодильнике. Натрите на терке 150 г замороженного масла. Смешайте 250 г муки, 30 г сильно измельченного миндаля и щепотку соли. Добавьте масло и пальцами месите тесто, пока не получите крупку, добавьте 100 г сахара, яйцо и 0,5 ч. ложки ванильного экстракта. Продолжайте замешивать тесто, пока оно не станет однородным, сформируйте из него прямоугольный пласт, оберните пищевой пленкой и положите в холодильник. На следующий день достаньте из сиропа груши, а сам сироп уварите до консистенции меда. Достаньте из холодильника тесто и дайте ему согреться около 30 минут. Раскатайте его по размеру формы, переложите в нее, сформируйте бортики. Расстелите поверх теста фольгу и насыпьте горох или фасоль. Выпекайте основу в разогретой до 175° духовке 20 минут, затем снимите фольгу с наполнителем и пеки-те еще 10 минут. Выньте основу из духовки и дайте остыть. Каждую грушу осторожно разрежьте пополам, выньте ложкой сердцевину, а мякоть нарежьте полосками.

**Приготовьте крем:** взбейте до пышности 120 г сливочного масла комнатной температуры с таким же количеством сахара, вбейте 1 яйцо, перемешайте до однородности, вбейте еще 1 яйцо, перемешайте, добавьте 150 г молотого миндаля и 1 ст. ложку любого ликера по вашему выбору. Вылейте поверх основы несколько ложек уваренного сиропа, затем выложите часть крема, разложите груши, вылейте оставшийся крем, посыпьте пирог лепестками миндаля и выпекайте в духовке при температуре 180° 45 минут. Готовый пирог выньте, дайте ему немного остыть, полейте сиропом и посыпьте сахарной пудрой.





# ГОЛОВНОЙ УБОР ДЛЯ НЕВЕСТЫ

Если традиционный свадебный убор невесты — фата — потихоньку отходит на второй план, то шляпки, таблетки и вуалетки не сдали своих позиций и в 2021 году. Они несколько преобразились — появились с бантиками, обрамленные камнями, бусинами, стразами и т.д. Новинка свадебной моды — шапочки, которые подойдут как молодым девушкам, так и зрелым невестам. Такой милый аксессуар, кроме красоты, несет важную функциональную задачу — убрать волосы с лица невесты и закрепить непослушные пряди. Преобразить их можно с помощью страз, стеклояруса, бисера, искусственных цветов и вуали.

● Элегантная вуаль со стразами, покрывающая полностью голову невесты, как нельзя лучше подойдет для свадебного образа. Она идеальна для венчания в церкви, а также поможет создать винтажный свадебный стиль.

● Шапочка из гипюра, богато украшенная жемчужинами, пайетками и камнями, может заменить или выгодно дополнить бижутерию невесты.

● Кружевная шапочка, украшенная цветами, — это новая версия цветочных корон, очень популярных пару сезонов назад.

● Свадебная шапочка из качественного плотного шифона или изысканного французского кружева смотрится безумно красиво на голове невесты. Она полностью раскрывает нежный образ девушки, дополняя его еле заметными нотками таинственности.

● Украсить свадебную шапочку можно не только цветами, но и перьями. Особенно элегантно она будет смотреться, если в остальном наряде невесты будут перекликаться эти же элементы.

## ДЕСЕРТЫ ДЛЯ СВАДЬБЫ

Пожалуй, ни одна свадьба не обходится без торта. И если раньше этот торжественный десерт был стандартным — двух- или трехъярусным, с заварным кремом, украшенный цветами или лебедями, то сейчас это настоящее произведение искусства. Традиционные бисквитные коржи уступили место вкуснейшим кондитерским изыскам.

♥ «Цветущие» торты остаются востребованными и в наше время. Они могут быть украшены не только живыми цветами, но и цветами, сделанными из марципана. Профессиональный кондитер сделает шикарную цветочную композицию не хуже флориста.

♥ «Голый» свадебный торт — необычное и самобытное решение для торжества. Непокрытые кремом либо мастикой бисквиты выглядят лаконично и сдержанно. Украшением такого десерта являются фрукты и ягоды, которые порадуют любителей здорового питания.

♥ Если еще недавно свадебные торты были предпочтительно светлых оттенков, то сейчас в моду входят **черные торты**. Как правило, черными у них бывает не только глазурь, но и коржи. Такие торты выглядят очень оригинально на фоне нежного свадебного декора.

♥ Торт с **геометрическими элементами** идеально подойдет для свадьбы в стиле лофт. Цветовая гамма у такого торта должна быть двух-трех цветов, один из которых белый, чтобы сложные геометрические узоры были хорошо видны.

♥ **Сюжетный торт** отражает стиль свадьбы. Большинство пар предпочитают фигурки, изображающие жениха и невесту, но фигурки могут быть необязательно нежными и романтичными. Если молодожены обладают хорошим чувством юмора, то можно увенчать торт оригинальными карикатурами, что принесет в торжество нотку веселья и непринужденности.

♥ Последний тренд свадебной моды — **блестящие торты**, для которых используется так называемое сусальное золото и кондитерское серебро. Такие свадебные торты выглядят по-настоящему роскошно и благородно. Особенно они подходят тем молодоженам, которые хотят сделать свадьбу запоминающейся.

♥ Те молодожены, кому не по душе свадебный торт традиционной формы, могут выбрать альтернативное кондитерское решение — **порционные капкейки**. Их главное преимущество в том, что их не надо разрезать, что очень удобно на большом празднике.







Подготовила Светлана ЛУНИНА



# УВОЛЬНЕНИЕ

## — НЕ КОНЕЦ ЖИЗНИ

Увольнение с работы, пусть даже и нелюбимой, это всегда шок. Прежде всего это потеря стабильности и выход из зоны комфорта. Но если взглянуть на проблему с другой стороны, то это шанс изменить свою жизнь в лучшую сторону. Так что, если вас уволили, впадать в уныние, поддаваться панике и обижаться на несправедливость судьбы не стоит. Возможно, именно сейчас вы стоите на пороге чего-то нового.

**Ж**енщины более эмоциональны, поэтому, как утверждают психологи, потеря работы по силе негативного воздействия для их психики сравнима с разводом или смертью близкого человека. Но, как бы не было тяжело и обидно, надо взять себя в руки, чтобы минимизировать вероятный стресс, ведь потеря работы не всегда означает, что вы непрофессионал в своем деле. Может быть, вам просто стало не по пути с прежним работодателем?

Уже на следующий день после увольнения не стоит бежать на поиски новой работы — лучше возьмите паузу, успокойтесь и нарисуйте в своей голове дальнейший план действий. Не забывайте — из каждой ситуации всегда есть выход и попытайтесь избежать наиболее типичных ошибок уволенных людей.

### ВЫ ХОТИТЕ ПОБЫСТРЕЕ УЙТИ, НЕ ДОЖИДАЯСЬ РАСЧЕТА

**П**осле увольнения у вас, как никогда прежде, расцветает обида на бывшего начальника, который кажется самым злым человеком на земле, и на коллег, которые не отстояли вас в глазах шефа. Вы считаете, что, получив известие об увольнении,

нельзя оставаться ни одной лишней минуты на рабочем месте. В голове невольно начинает вертеться мысль: «Они еще об этом пожалеют!!!» Поэтому вы согласны побыстрее написать заявление об увольнении по собственному желанию и бежать подальше от этого «злачного» места, в котором, как вам кажется, вас никогда не уважали, не любили, не ценили.

### КАК ПРАВИЛЬНО СЕБЯ ВЕСТИ?

**Н**е горячитесь! Рано или поздно вам придется устраиваться на новое место работы, а от того, что будет написано в трудовой книжке, будет зависеть ваша будущая зарплата. Плюс ко всему деньги, которые вам положены при увольнении, лишними точно не будут.

Еще один важный момент — при официальном трудоустройстве человек, который увольняется по собственному желанию, обязан отработать две недели перед тем, как покинет данное место работы. Поэтому, даже если вам хочется поскорее хлопнуть дверью и бежать в неизвестность, оцените ситуацию трезво. Согласитесь, иметь оплачиваемую возможность искать новую работу (пока вас еще не уволили) лучше, чем оказаться на улице с одной зарплатой в кармане. Не стоит пренебрегать этим правилом, прописанным в Трудовом ко-

дексе. Если вас предупредили об увольнении, как положено по закону, за два месяца, не торопитесь уходить — у вас будут еще две зарплаты и компенсация. Если вы уволитесь по собственному желанию, то получите только текущую зарплату и компенсацию за неиспользованный отпуск.

### ВЫ ХОТИТЕ, УХОДЯ, ВЫСКАЗАТЬ НАЧАЛЬНИКУ И КОЛЛЕГАМ ВСЕ, ЧТО О НИХ ДУМАЕТЕ

**В**полне понятно, что в данной ситуации вы считаете себя обиженной и оскорбленной. Вам кажется, что в увольнении виноваты все вокруг, а начальник — просто тиран, не способный ценить ни одного сотрудника, а уж вас-то и подавно. Поэтому вы считаете, что, уходя, надо обязательно высказать все накопившееся за долгие годы работы, чтобы и шеф, и его подчиненные поняли, какого ценного сотрудника они потеряли. А ведь на эмоциях можно сказать совсем ненужные и даже оскорбительные фразы. Подумайте, было бы вам приятно, если с вами поступили бы также?

Очень часто уволенными женщинами движет желание отомстить начальнику, например, удалить из компьютера все свои наработки или специально сделать множество ошибок в начатых проектах. А те, кто планируют уйти работать к конкурентам, планируют раскрыть коммерческие секреты своей фирмы.

### КАК ПРАВИЛЬНО СЕБЯ ВЕСТИ?

**С**воим поведением вы способны испортить жизнь не бывшему работодателю, а прежде всего себе. Вы должны сохранить хорошую репутацию, ведь, кто знает, как дальше жизнь повернется — возможно вас еще позовут обратно. Оставьте о себе хорошую память, возможно, новый работодатель заинтересуется у вашего бывшего руководства и коллег, что вы за специалист и человек. Кроме того, на новом месте работы могут попросить рекомендацию с





прежней службы. Представляете, что вам напишут, если вы уйдете со скандалом?

Если вы собираетесь «слить» служебную информацию, то учтите, что с вами наверняка был подписан трудовой договор, по которому разглашение коммерческих тайн карается законом. Вам нужны судебные разбирательства вдобавок к увольнению? К тому же, работник, который не умеет хранить тайны, не вызывает доверия, поэтому рассчитывать получить работу у конкурентов вряд ли получится.

## ВЫ ХОТИТЕ ВПАСТЬ В ДЕПРЕССИЮ

**Б**ольшинство женщин, оказавшихся без работы, сразу же начинают взращивать в своей голове идею, что теперь все вокруг считают их неудачницами, профанами и неумехами. На самом деле это не так! У окружающих полно собственных проблем, поэтому думать о вас им просто некогда. Плюс ко всему накладываются бесконечные сравнения себя с коллегами, оставшимися работать, которые кажутся счастливыми и баловнями судьбы. Результат такой «игры разума» — плохое настроение и отчаяние, переходящие в депрессию.

### КАК ПРАВИЛЬНО СЕБЯ ВЕСТИ?

**П**остарайтесь первое время свести к минимуму общение с бывшими коллегами. Так вам не придется отвечать на неприятные вопросы. Тем не менее выговориться о беспокоящей вас ситуации обязательно надо! Если вы будете держать все эмоции внутри, переживать молча, это может сильно подорвать не только душевное, но и физическое здоровье, привести к депрессии. В качестве «жилетки», в которую можно выплакаться, подойдет близкая подруга или родственница. Расскажите ей обо всех своих претензиях к бывшей работе и вообще к жизни, судьбе, миру. И вообще: хотите поплакать — плачьте, вас переполняет злость — дайте выход своей агрессии наружу, например, побейте подушку или покричите. Выплеснув весь негатив, вы перестанете заикливаться на увольнении и быстрее выйдете из стресса.

## ВЫ ЖДЕТЕ, ЧТО ВАС ПОЗОВУТ ОБРАТНО

**К**онечно, ситуации бывают разные... Но в подавляющем большинстве случаев начальство наверняка, прежде, чем уволить вас, все просчитало и обдумало. А незаменимых работников, как известно, не бывает.

### КАК ПРАВИЛЬНО СЕБЯ ВЕСТИ?

**В**спомните все негативные моменты бывшей работы (злобного начальника, завистливых коллег, ненормированный рабочий день, отсутствие премий и т.п.). Это поможет вам окон-

чательно расстаться с желанием вернуться и начать поиски новой работы. Используйте для этого все возможности: Интернет, службу занятости, друзей, родственников, знакомых. Чем больше будет дверей, в которые вы постучитесь, тем больше шансов, что за какой-то из них вас ждут.

Проанализируйте, по каким причинам вы были уволены. Если от вас это не зависело, например, сокращение штата сотрудников, то расстраиваться и вовсе не стоит. Если вы действительно в чем-то провинились, сделайте выводы, учитесь на своих ошибках.

## ПЕРВЫЕ ШАГИ ПОСЛЕ УВОЛЬНЕНИЯ

**Хоть вы и оказались уволенной, расслабляться не стоит.**

● Возьмите тайм-аут. Чтобы привести в порядок свое эмоциональное состояние, вам нужна передышка. Если есть возможность, отправьтесь в короткое путешествие. Если такой возможности нет — почаще проводите время с родственниками и друзьями, организуйте свой культурный досуг.

● Разошлите резюме по всем подходящим вакансиям. Если вас пригласили на собеседование, не отказывайтесь ни под каким предлогом.

● Попросите рекомендательное письмо с теперь уже бывшего места работы и оформите справку о доходах за последнее время. Они понадобятся при поступлении на новую работу.

● Поищите курсы повышения квалификации или попытайтесь освоить новую для себя профессию.

● Ищите альтернативные источники дохода. Это может быть удаленная работа, подработка на несколько часов в неделю и т.д. Возможно, у вас есть хобби, которое можно монетизировать?

● Пересмотрите свои траты. Так как какое-то время вы проведете в поисках новой работы и зарплаты пока не будет, список расходов следует сократить. Тратьте деньги только на самое необходимое.

● Если у вас есть кредиты или ипотека, обязательно поставьте в известность банк о том, что вы потеряли работу и попросите изменить вам график выплат.

● Расскажите знакомым о том, что вы находитесь в поисках работы. Чем больше людей об этом узнает, тем выше будут шансы найти подходящую вакансию.

● Обратитесь на биржу труда и встаньте на учет, чтобы сохранить непрерывный трудовой стаж. Вы будете получать пособие по безработице, пока вам не найдут подходящую работу. Размер пособия устанавливается в процентном отношении к среднему заработку за последние месяцы работы. Три первых месяца пособие составит 75% от заработка, следующие четыре месяца — 60%, а оставшиеся пять месяцев — по

45%, но эти выплаты не могут превышать максимальной суммы пособия (12130 рублей).

## НЕ ДОПУСКАЙТЕ ОШИБОК

**Сразу же после увольнения попытайтесь соблюдать ряд простых правил.**

● Не навешивайте на себя ярлык неудачницы. У вас наверняка есть успехи и заслуги, за которые вас по-прежнему ценят окружающие. Вы можете искать работу не только по своей специальности, но и исходя из своих умений и любимых занятий. Многие после увольнения превращают в профессию хобби.

● При устройстве на новую работу не «обливайте грязью» свою бывшую работу и начальника. Мало того, что со стороны это выглядит некрасиво, многие сотрудники с прежнего и нового места работы могут оказаться знакомы, соответственно правда рано или поздно все равно станет известна.

● Не позволяйте себе расслабляться, как бы тяжело вам ни было. Теперь вам будет сложнее оправдывать собственную лень дефицитом времени и сил для того, чтобы привести в норму режим дня, заняться спортом, сбросить лишний вес или позаботиться о здоровье. После увольнения вам будет доступным все, на что в напряженных рабочих буднях действительно не хватало времени: чтение любимых книг, посещение театра или общение с друзьями. Поддерживайте взаимоотношения с единомышленниками не только в интернете, но и в реальной жизни.

Подготовила Елена ЕПИФАНОВА





## ПРОСТОЙ ПОДАРОК В НЕПРОСТОМ ОФОРМЛЕНИИ

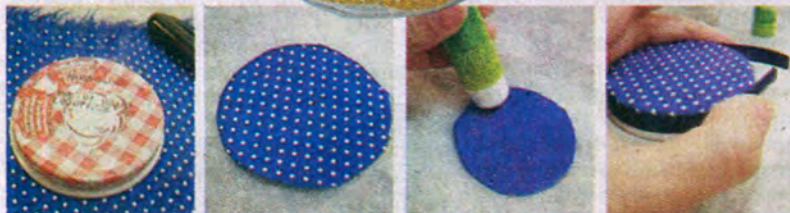
Лето и начало осени — время заготовок на зиму. Но вы можете не только сами съесть все приготовленное, вы можете превратить заготовки в подарок или сувенир на память для друзей, если разложите их в красивые банки. С таким презентом не стыдно идти в гости, ведь когда содержимое съедят, останется банка, которую можно поставить на полку и заполнить, например, конфетами.

**Д**ля оформления банок вам понадобятся разноцветные лоскуты, нитки, тесьма, фетр и клей, которым можно всю эту красоту приклеить.

Вырежьте из бумаги шаблон фруктов или цветов, затем по нему выкроите заготовки для аппликации из ткани. Обработайте все детали обметочным швом контрастной ниткой и только после этого приклейте основные детали на банку. Затем добавьте украшения: брелоки, сизаль или пенку.

Осталось сделать «шапочки» для крышек. Вырежьте тканевые кружки на 2 см больше, чем диаметр крышек, и кружки из фетра (поролон) по размеру крышек. Приклейте фетр или поролон на каждую крышку, затем оберните их кружками из ткани и приклейте, подвернув край, по периметру. Поверх подворота приклейте тесьму.

У этих красивых банок есть только один недостаток, с ними надо обращаться аккуратно, когда вы раскладываете в них заготовки и потом, когда их надо будет вымыть.



## ЗЕЛЕНЬ В ДОМЕ

Все знают, что комнатные растения придают необыкновенный уют любому дому, наполняя его зеленью, которая радует глаз, особенно осенью и зимой. Но для того, чтобы завести дома зеленых питомцев, не обязательно заставлять ими все подоконники. Предлагаем рассмотреть и такой вариант, когда растения живут... в столе.

**К**акой бы столик вы не выбрали под цветы, надо помнить, что их надо регулярно поливать, поэтому крышка у столика должна легко сниматься, а столешница должна быть стеклянной, чтобы растениям было достаточно света.

В деревянном столике надо сделать не только хорошую пропитку от влаги, но и гидроизоляцию. Для этого достаточно будет выстлать его изнутри плотным полиэтиленом, а затем нетканым укрывным материалом. Также в столике с цветами нижним слоем обязательно должен идти керамзит на случай, если вы перельете воды при поливе. Для посадки лучше выбрать нецветущие, слегка вьющиеся растения с декоративными листьями. Обычно такие растения не особенно требовательны к освещению и смогут расти даже в столе.

Кроме комнатных растений внутрь столика можно поселить мох. Он очень красиво смотрится и его надо не столько поливать, сколько регулярно опрыскивать. Как вырастить дома мох, почитайте в интернете. Приносить мох из леса не желательно, вместе с ним вы можете занести в дом паразитов.

Круглый столик — это промышленный образец, и он особенно хорош тем, что поливать растения в нем можно через встроенную воронку.

Кстати, если вы будете делать деревянный столик сами или заказывать, проследите, чтобы он был небольшим, тогда вы сможете поливать растущие в нем растения по периметру. А столешницу надо будет снимать только для замены грунта и пересадке растений, то есть не чаще 1 раза в год.







## РУКАВА? РАСПОРОТЬ!

**П**ридать новый оригинальный вид любимому кардигану или свитеру не составит труда, если распороть его рукава по внутренним швам и украсить их любым интересным способом — например, с помощью бахромы из стразов, атласными рюшами, как на наших моделях, или так, как подскажет ваша фантазия.

## ШНУРКИ

**Т**ренд этого года — завязанные шнурки босоножек поверх брюк. Таким нехитрым приемом воспользовались многие голливудские звезды и знаменитости. Чтобы выглядеть так же модно, понадобится немного: длинные брюки и туфли или босоножки с длинными шнурами, которые можно обмотать вокруг щиколотки, и вы готовы пройти по красной ковровой дорожке, и не только!





## НА ПАМЯТЬ ОБ ОТПУСКЕ

Уезжая домой, многие берут с собой на память об отпуске хотя бы несколько морских камешков. Чаще всего эти камешки лежат мертвым грузом где-нибудь в кладовке, потому что их слишком мало, чтобы превратить их в какую-то интересную поделку. Но даже один камешек может стать привлекательной деталью, которую можно положить на видном месте, смотреть на нее время от времени и вспоминать отпуск у моря. Но сначала надо превратить эти камешки в маленькое произведение искусства — разрисовать.

**В**ам понадобится гипс, акриловая краска, тонкая кисть, кисть пошире и много фантазии. Поскольку даже гладкие на первый взгляд камешки имеют довольно пористую структуру, использовать только акриловую краску не всегда удобно. Чтобы она не «проваливалась» в поры, краску обычно смешивают с гипсом в соотношении: 1 часть краски на 3 части гипса. Потом эту смесь надо разбавить водой до нужной консистенции, чтобы краской было удобно рисовать. Кстати, добавление гипса позволяет получить приятные для глаза пастельные оттенки.

Если вы хорошо рисуете, придумать сюжет и воплотить его на каменном полотне не составит труда. Это может быть городской пейзаж, абстрактный рисунок, геометрический узор, рисунок на морскую тему или на космическую. Можно вообще раскрасить только часть камешка краской, а границу замаскировать, приклеив полоску потали (имитация сусального золота).

Если художник из вас не особенно хороший, а хочется изобразить ажурный рисунок, используйте в качестве трафарета лоскут кружева или кружевной тесьмы. Плотным тампоном нанесите акриловую краску.









Какая девушка или женщина не мечтает носить стильное вязаное пальто? А если попробовать связать его самой? Запаситесь пряжей, изучите схемы вязания жгутов и аранов и приступите к вязанию такой замечательной вещи. Конечно, это работа для опытных мастериц, но наступило время попробовать свои силы мастерицам, у которых опыта поменьше!

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

**Вам потребуется:** нитки бежевого цвета 1500 г (шерсть 50%, акрил 50% 100 м/100 г), спицы № 8-10, № 3, крючок № 3, вспомогательная спица для вязания жгутов, игла для сшивания. Нитки можно взять в 2 раза тоньше и вязать в 2 нити.

#### Узоры:

1. **Схемы I, II, III.** Обратите внимание, что на Схемах I и II пропущены некоторые нечетные ряды. В этом случае их следует вязать, как смотрятся петли, т.е. лицевые петли вяжите лицевыми, изнаночные — изнаночными.
2. **резинка 2х2, чередование 2-х лицевых и 2-х изнаночных петель.**

### Описание работы

**Перед, правая полочка:** наберите 52 петли на спицы № 8. 1-й ряд: 3 лицевые, 3 изнаночные, 3 лицевые (для планки), остальные петли вяжите резинкой 2х2. Свяжите 20 рядов. 21-й ряд: 3 лиц, 3 изн, 3 лиц (для планки), 42 петли по **Схеме I**, плюс 1 кромочная петля со стороны бокового шва. Свяжите первые 16 рядов, затем повторите вязание с 7-го по 16-й ряд, а далее вяжите по **Схеме I** до 56 ряда, затем свяжите 3 ряда узор с 7-го по 16-й ряды **Схемы I**. Через 90 см от начала вязания закройте 15 петель со стороны центра переда для горловины, далее закройте 5 раз по 1 петле со стороны горловины. Не забывайте продолжать вязать жгуты. Довяжите перед до линии плеча, закройте все петли. Если количества петель для полочки будет недостаточно из-за более тонких ниток или спиц, взятых вами или плотности вашего вязания, то добавьте несколько изнаночных петель со стороны боковых швов.

Вторую полочку свяжите симметрично первой.

**Спинка:** наберите 86 петель на спицы № 8, свяжите 20 рядов резинкой 2х2, 21-й ряд: кромочная петля, 14 петель по **Схеме I** (выделенный фрагмент 1-й - 10-й ряды), 20 петель по **Схеме II**, 16 петель по **Схеме III**, 20 петель по **Схеме II**, 14 петель по **Схеме I** (выделенный фрагмент 1-й - 10-й ряды), 2 кромочные петли.

Далее вяжите:

- по **Схеме I**, повторяя раппорт с 1-го по 10-й ряды до конца вязания спинки.
- по **Схеме II**, свяжите до 24 ряда, затем повторите 4 раза вязание с 15-го по 24-й ряды, далее вяжите до 54-го ряда, повторите вязание с 43-го по 54-й ряды еще 2 раза.
- по **Схеме III**: свяжите до 30-го ряда, а далее повторяйте вязание с 3-го по 30-й ряды (раппорт узора) до конца вязания спинки.

Довяжите спинку, закройте все петли.

**Рукава:** наберите на спицы № 8 48 петель, свяжите 20 см резинкой 2х2. Затем вяжите: 16 изн. петель, 16 петель по **Схеме III**, 16 изн. петель. При необходимости повторите вязание раппорта или его части с 3-го по 30-й ряды. Довяжите до оката рукава, закройте с каждой стороны по 4 петли, затем закрывайте в начале каждого ряда по 1 петле. Довяжите рукав до нужной длины и закройте все петли.

**Пояс:** наберите 36 петель на спицы № 3 ниткой в 1 сложение и свяжите пояс длиной 200 см резинкой 1х1. Для крепления пояса в боковых швах свяжите крючком 2 цепочки из в.п., длиной 9 см каждая.

**Сборка:** сшейте плечевые, боковые швы, рукава, вшейте рукава в проймы по отметкам на выкройке, укрепите в боковые швы петельки для пояса, вставьте в них пояс и при примерке завяжите его на спинке.





повторяйте с 5-го по 14-й ряды

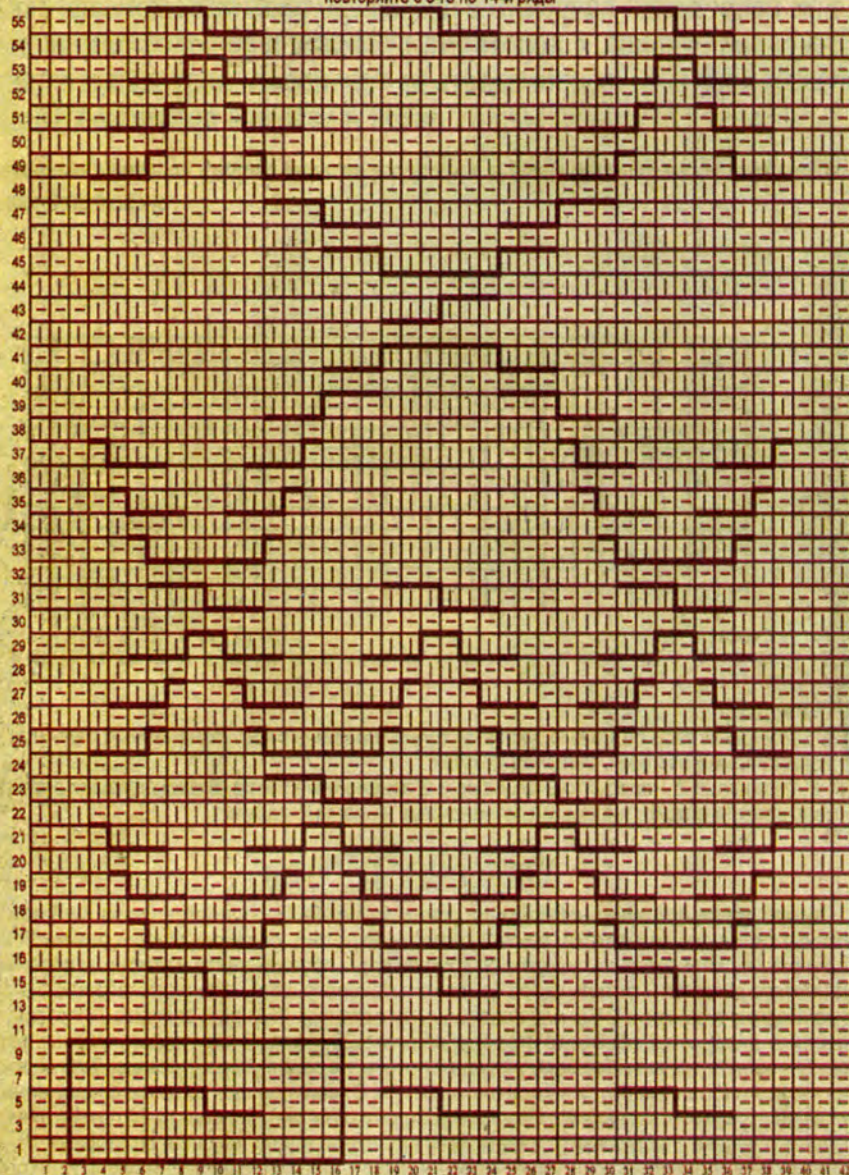


Схема I  
Раппорт узора для спинки  
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14

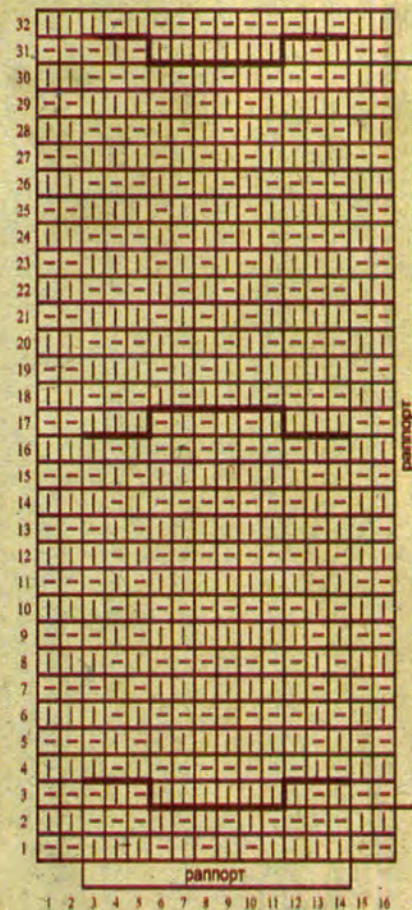


Схема III

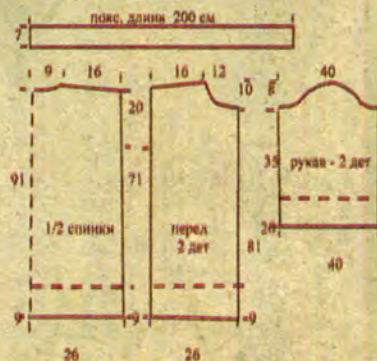
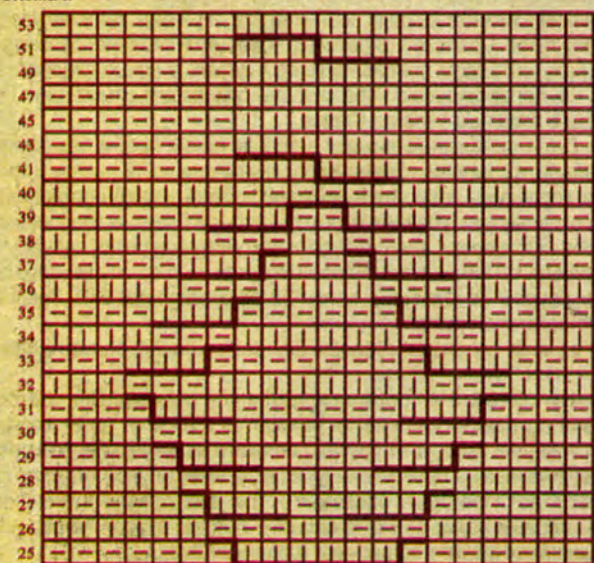










Схема II



## Условные обозначения:

-  - изнаночная петля
-  - лицевая петля
-  - снять 3 петли на доп.спицу, оставить за работой, 3 лиц, 3 лиц с доп.спицы
-  - снять 3 петли на доп.спицу, оставить перед работой, 3 лиц, 3 лиц с доп.спицы
-  - снять 3 петли на доп.спицу, оставить перед работой, 3 изн, 3 лиц с доп.спицы
-  - снять 3 петли на доп.спицу, оставить за работой, 3 лиц, 3 изн. с доп.спицы
-  - снять 1 изн. петлю на доп.спицу, оставить за работой, 3 лиц, 1 изн. с доп.спицы
-  - снять 3 лиц. петли на доп.спицу, оставить перед работой, 1 изн., 3 лиц. с доп.спицы

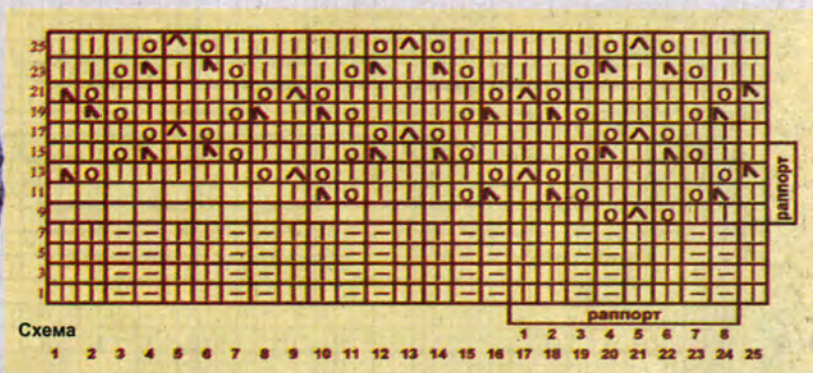




Вам непременно понравится легкая ажурная бежевая кофточка с заниженной спинкой, с короткими рукавами и широкой резинкой по полочкам и низу. Её можно надеть на топ любого подходящего цвета. Кофточка связана из тонких ниток и кажется просто воздушной.

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

Вам потребуется: нитки бежевого цвета 350 г (шерсть 50%, акрил 50% 500 м/100 г), спицы № 2,5, игла для сшивания, 4 пуговицы Ø 2 см.



#### Узоры:

1. ажурный узор по **Схеме**, указаны только лицевые ряды. Изнаночные ряды вяжите изнаночными петлями, включая накиды.
2. резинка 2х2, чередуйте 2 лицевые и 2 изнаночные петли. В последующих рядах лицевые петли вяжите лицевыми, изнаночные — изнаночными.

### Описание работы

**Перед, левая полочка:** наберите на спицы 51 петлю (6 раппортов узора по 8 петель, плюс 1 петля для симметрии, плюс 2 кромочные петли), свяжите 22 ряда резинкой 2х2. 23-й ряд: вяжите ажурным узором по **Схеме**, ряды провязывайте частичным вязанием. Для этого свяжите 8 петель узора (от левого бокового шва), поверните вязание на другую сторону и свяжите 24-й ряд изнаночными петлями, 25-й ряд: свяжите 16 петель, поверните вязание на обратную сторону, свяжите 26-й ряд. В следующих лицевых рядах прибавляйте к провязываемому ряду по 8 петель, не теряя узора, пока в работу не включатся все набранные петли в количестве 51. На **Схеме** порядок вязание сокращенными рядами отражен ступеньками. Свяжите до проймы (44 см), прибавьте 10 петель для спущенного рукава, продолжайте вязать вверх до линии плеча, убавляя со стороны центра переда, для горловины по 1 петле через 4-5 рядов. Довяжите до линии плеча и закройте все петли.

Правую полочку переда свяжите симметрично левой. Обратите внимание, что сокращенные ряды будут с противоположной стороны.

**Спинка:** наберите на спицы 107 петель (13 раппортов по 8 петель, плюс 1 петля для симметрии, плюс 2 кромочные), свяжите 22 ряда резинкой 2х2. 23-й ряд: свяжите узором по **Схеме** до центра спинки, плюс 1 раппорт (8 петель), поверните вязание, свяжите 24 петли 24-го ряда. Далее с каждым рядом прибавляйте по 8 петель в конце лицевого и в конце изнаночного рядов, т.е. попеременно по обе стороны спинки для симметрии. Прибавленные петли включайте в ажурный узор по **Схеме**.

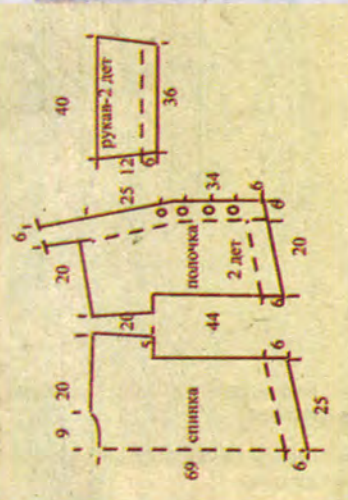
Когда все петли резинки будут провязаны, вяжите вверх до линии пройм без изменения количества петель. Наберите с каждой стороны дополнительно по 10 петель и вяжите вверх до горловины. Для горловины закройте в центре 30 петель и закончите вязание каждой стороны спинки по отдельности, убавляя в каждом ряду со стороны горловины по 1 петле в каждом ряду. Провяжите вверх всего 2-3 см и закройте все петли плеча.

**Рукава:** сшейте перед и спинку по линии плеч. Наберите петли из края спущенного плеча, свяжите 6 см ажурным узором по **Схеме**, а затем 22 ряда резинкой 2х2. Закройте петли и свяжите симметрично второй рукав.

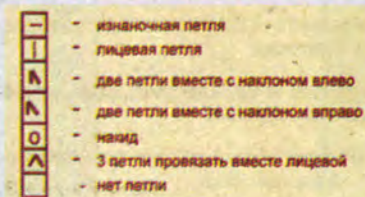
**Планка:** наберите петли из края полочек и горловины и резинкой 2х2 свяжите планку на высоту 22 рядов.

По правой стороне полочки сделайте 4 прорезные петли для пуговиц. Для этого отметьте места расположения петель (нижняя петля находится в 8 см от нижнего края, следующие 3 петли на расстоянии 6 см друг от друга), довяжите планку до первой петли, провяжите \*2 петли вместе, 2 накида на правую спицу, 2 петли вместе\*, довяжите до следующей петли и провяжите от\* до\*. Повторите описание от\* до\* еще 2 раза в намеченных местах. В следующем ряду первый накид свяжите лицевой петлей, второй накид изнаночной петлей. В следующем ряду вяжите по рисунку (резинкой 2х2).

**Сборка:** сшейте боковые швы, пришейте пуговицы.



#### Условные обозначения:





Если вы не любите носки, а ваши ножки просят тепла и комфорта в домашней обстановке, то обязательно свяжите себе такие тапочки, напоминающие мокасины. Вы сможете их связать за пару вечеров.

Не забывайте сделать образец узора и в процессе вязания примеряйте тапочки на свою ногу.

Вам потребуется: нитки серо-голубого цвета 150 г (шерсть 50%, акрил 50% 240 м/100 г), крючок № 3, игла для сшивания.



Узоры:  
1. по Схемам I, II.

## Описание работы

Каждая тапка связана единым полотном.

Начало вязания — со стороны задней стороны пятки до мыска.

Наберите цепочку из 18 в.п., плюс 3 в.п. для подъема, свяжите 8 рядов (6 см) по Схеме I. Получится задняя часть и боковины пятки. Далее вяжите только среднюю часть, соединяя в конце ряда с боковинами (на выкройке указано стрелками). Если в процессе вязания у вас не получится присоединить среднее полотно к боковым или получается грубое соединение, то свяжите среднюю часть пятки, а затем сшейте с боковинами. Объемная пятка готова.

Далее вяжите тапку, включив в работу стороны пятки (боковые края объемной пятки), обозначенные буквами «а» и «б» и среднюю (подошвенную) часть пятки. Свяжите узором по Схеме I выпуклыми и вогнутыми столбиками с/н на высоту 8 см.

Теперь тапка должна приобрести свою объемную форму. Следует добавить верх. Для верха тапка в конце ряда свяжите 12 в.п., присоедините их к противоположной стороне тапки и примерьте на себя. Если в подъеме свободно, то количество в.п. петель сократите, в противном случае - добавьте количество в.п. Далее вяжите по кругу еще 8 см. При этом, уже связанную деталь вяжите по Схеме II (простые ст.с/н), т. е. узор поменялся, а верхнюю, вновь набранную часть вяжите по Схеме I (выпуклые и вогнутые ст.с/н). Следующие 3 см (3 ряда) вяжите, сокращая количество столбиков в каждой боковой, верхней и нижней частях тапки в 1-м ряду: на 1 ст. через каждые 3 ст, во 2-м ряду: через каждые 2 ст, в 3-м ряду: через 1 ст. Не забывайте примерять тапку на свою ногу. Оставшиеся столбики верхней и нижней частей тапки сшейте, слегка стягивая шов.

Вторую тапку свяжите как первую.

## Условные обозначения:

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

- † - выпуклый рельефный столбик с накидом: нить обхватывает спереди соответствующий столбик с накидом нижнего ряда - получаем лицевой столбик
- † - вогнутый рельефный столбик с накидом: нить обхватывает сзади соответствующий столбик с накидом нижнего ряда - получаем изнаночный столбик



Схема I

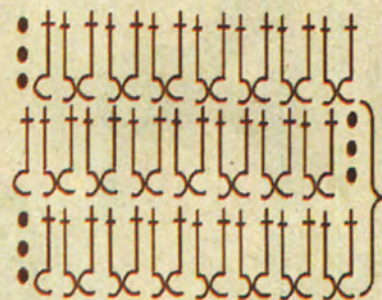
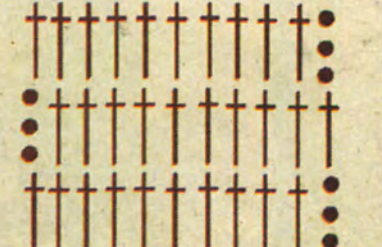


Схема II





## АКСЕССУАРЫ ДЛЯ НЕВЕСТЫ

Аксессуары для невесты – это те мелочи, которые помогают подчеркнуть неповторимый стиль и вкус. Правильно подобранная сумочка или букет способны сделать любой образ ярким и выразительным.

● Букет невесты может состоять не только из живых цветов, но и из совсем нетрадиционных материалов – брошек и заколок. Такие «цветы» не боятся ни зноя, ни дождя, ни ветра, ни морозов, а букет не завянет в течение дня. Такой букет – настоящее спасение невестам с аллергией на цветы.

● Любительницам моря можно посоветовать обратить внимание на свадебный аксессуар из ракушек, кораллов и морских звезд. Если правильно их подобрать и надежно закрепить, то такой букет будет смотреться ничуть не хуже, чем традиционный. Эти букеты подходят для свадьбы в морском стиле, для свадьбы на берегу моря или на борту теплохода.

● Нежно, элегантно и стильно смотрятся клатчи, украшенные живыми цветами. Они придают особый шарм свадебному наряду. Такой аксессуар удобен в использовании, он идеально сидит в руке и подчеркивает индивидуальность невесты.

● Если раньше свадебный букет всегда составлялся в нежных тонах, то сейчас в моде – контрастные цвета. Например, букет из темно-фиолетовых калл будет подчеркивать светлый наряд невесты и привлекать к себе внимание гостей.

● Свадебный букет можно сделать и из искусственных бабочек. Их можно изготовить самостоятельно, вырезав по шаблону из цветной бумаги, а можно купить заготовки в магазине для рукоделия. Каждую бабочку надо приклеить на кусок проволоки, а затем соединить их вместе. Место соединения закрыть цветным скотчем или кусочком бумаги яркого цвета.





● Муфта в свадебном образе используется не часто и обычно только в холодное время года. Но и тем невестам, кто выходит замуж летом, можно использовать этот необычный аксессуар, изготовленный из живых цветов. Цветочная муфта придаст прекрасному образу романтичности на протяжении всего торжества.

● Элегантно смотрится сумочка, обрамленная живыми цветами. Причем можно использовать не только садовые цветы, но и дикорастущие. Главное, чтобы они сочетались по цвету и фактуре.

● Тем невестам, кто хочет создать яркий и неповторимый образ, можно посоветовать использовать зонтик, в верхнюю часть которого кладутся живые цветы. Элегантно и неожиданно одновременно!

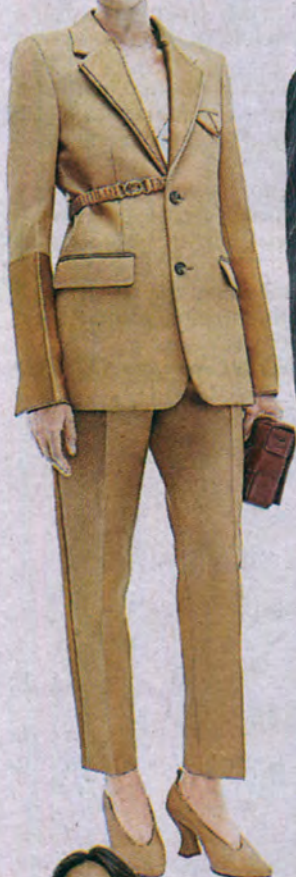
● Нестандартная форма букета подойдет для смелых невест. Это может быть веер, украшенный живыми цветами, или цветочная композиция в виде обруча.

Подготовила Светлана ЛУНИНА





1 2



3



4



5



6



7



ДЕЛОВОЙ - НЕ ЗНАЧИТ СКУЧНЫЙ!

Эти модели костюмов, жакетов, блейзеров идеально подойдут для создания оригинального образа в деловом стиле.

**1** Комплект из однобортного жакета с патой и металлической застежкой на полочке, комбинированными с помощью подобранной в тон атласной ткани рукавами, лацканами жакета и такими же лампасами на брюках, сшит из костюмной ткани песочного цвета.

**2** Костюм из двух видов костюмной ткани — темной в полоску и светлой в клетку, с комфортными брюками свободного покроя и блейзером прилегающего силуэта, дополнен длинным кожаным ремнем в два оборота вокруг талии.

**3** Стильный костюм из зеленой шерсти в мелкую клеточку с контрастными лацканами и пуговицами на жакете и расклешенными длинными брюками отлично сочетается с топом с глубоким декольте.

**4** Комбинированный костюм из двух оттенков серого не может не обратить на себя





нов, расположенными по диагонали, и слегка зауженными брюками со стрелками. Дополните образ контрастным кожаным ремнем.

**6** Замечательный белый костюм из жакета с застежкой на одну пуговицу и прямой юбкой, прикрывающей колени, с кулиской на талии и манжетой по нижнему краю, сшит из плотного трикотажного полотна и украшен черным кантом и корсажной лентой.

**7** Оригинальность этому комплекту из серой костюмной ткани с широкими длин-

ными брюками и блейзером придают контрастные лацканы и отделка в виде лент, концы которых свободно свисают на полочках и спинке.

**8** Двубортный жакет кремового цвета отделан контрастной черной тканью по воротнику, бортам, карманам и низу рукавов. Пояс выполнен из этой же темной ткани. Его можно носить с классическими брюками или джинсами черного цвета.

**9** Однотонный блейзер с отлетной деталью на полочке и поясом с пряжкой, выполненным из той же ткани, отлично сочетается со свободными длинными брюками в крупную клетку.

**10** Костюм из двубортного блейзера и узких брюк в клетку «гленчек» украшен фантазийными цветами на одном из лацканов.

**11** Жакет из шерсти в английском стиле, декорированный разноцветными эмблемами, станет достойным партнером для однотонных брюк или юбки.

**12** Комплект-двойка из жилета-корсажа и жакета, сшитых из костюмной ткани в клетку, прекрасно сочетается с белой блузкой и джинсами.

**13** Жакет прилегающего силуэта и облегающие брюки — это уже успех, но если добавить еще и вязанные рукава, то

костюм становится настоящим хитом сезона!

**14** Комбинированный костюм из клетчатой и однотонной контрастной ткани обладает отличительными деталями — длинным завязывающимся поясом и накладными карманами с клапанами, складками и пуговицами.

внимания благодаря интересной игре геометрических элементов фасона. Укороченные узкие брюки прекрасно сочетаются с высокими грубыми ботинками на толстой подошве.

**5** Хочется элегантности? Выбирайте этот комплект из блейзера с клапанами карма-





**1** Плащ из твила в стиле «гранж» с необработанными краями и обильным декором, выполненным из черной ткани с белыми рисунками, не оставит равнодушными уверенных в себе модниц.

**2** Поклонницы женственного стиля выберут тренч с отложным воротничком, кокетками на полочках, патами на плечах и рукавах и деталями кроя, выполненными из гофрированной ткани-партнера.

**3** Стильный плащ свободного покроя, с крупными деталями, укороченными рукавами, патами и клапанами, шит из трех видов ткани — клетчатой, однотонной и искусственной кожи.

## ВСТРЕЧАЕМ ОСЕНЬ

Подберите подходящий вам по вкусу и стилю плащ, и наступающая осень не будет казаться хмурой и унылой. Эти модели способны поднять настроение и создать неповторимый образ.





**4** Классический тренч со всеми характерными для него деталями на этот раз предстает в новом образе — с объемными клиньями на подоле, что придает ему очень оригинальный вид.

**5** Комбинированный тренч из однотонной плащевки и клетчатой полушерсти выглядит очень эффектно благодаря необычному сочетанию тканей и цвета.

**6** Плащ объемного силуэта с кулисками на воротнике, рукавах и по нижнему краю, с контрастными молниями, представляет образец сочетания комфорта и оригинальности.

**7** Однотонный плащ с деталями из черной стеганой ткани, отлетной деталью на спинке, поясом с пряжкой и контрастными кнопками по бокам, выглядит очень стильно.

**8** В этом сезоне модели, скомбинированные «пополам», когда левая и правая части изделия шьются из тканей разных цветов, как этот плащ с металлической молнией на спинке, особенно актуальны.

**9** Дополняющая классический тренч объемная курточка из стеганой ткани, согреет теплом в ненастный осенний день, защитит от ветра и дождя.

**10** Серый плащ с обилием деталей в виде пат, кнопок, объемного воротника, карманов и пояса никак нельзя назвать неприметным.

**11** Плащ-рубашка из теплой клетчатой байки можно комбинировать с чем угодно. Он будет выглядеть ярко и эффектно в любом сочетании.

**12** Любительницы экстравагантного стиля обязательно обратят внимание на эту модель тренча с яркими вставками из ткани в клетку двух цветов.

**13** Черный плащ-накидка с комбинированной спинкой, украшенной прозрачным тюлем, крупными лацканами и воротником, объемными карманами с клапанами и поясом, будет эффектно смотреться с яркими брюками и водолазкой.

**14** Отличный плащ из стеганой ткани с круглым вырезом горловины, смешенной линией переда, асимметричной застежкой, отделкой кожаным кантом и длинным кожаным ремнем с пряжкой, достоин того, чтобы пополнить ваш гардероб.

**15** Кожаный плащ со вставками из вязаного кружева? А почему бы и нет! Это эклектичное сочетание придает образу мягкость и женственность.

**16** Легкий плащ в лаконичном стиле с застежкой на две крупные перламутровые пуговицы, пригодится в самом начале осени.

Подготовила  
Марина ГРУЗДЕВА



# НЕВЕСТА ЖДЕТ РЕБЕНКА

В наше время все чаще молодые люди живут в так называемом «гражданском браке» и годами не регистрируют отношения. Решение расписаться приходит в голову только тогда, когда пара ждет ребенка. И любая невеста, даже будучи в положении, не хочет лишать себя самого грандиозного праздника в жизни – свадьбы – и желает выглядеть «на все сто». Но возможно ли это?



Научно доказано, что малыш, родившийся в законном браке, появляется на свет более здоровым и спокойным, потому что маме не приходится нервничать и волноваться из-за того, что она может остаться одна с ребенком на руках. Поэтому узнав о предстоящем пополнении, молодые родители спешат как можно быстрее зарегистрировать отношения. Причем только небольшой процент беременных невест стесняются своего положения и ограничиваются обычной регистрацией брака в загсе. Остальные же, вместо того, чтобы посвятить себя хлопотам перед долгожданной встречей с малышом, затягиваются в длинный и утомительный процесс подготовки свадьбы.

## О ЧЕМ НАДО ПОМНИТЬ?

**Р**ешив торжественно провести свадебную церемонию, будущая мама должна помнить, что ее участие в подготовке мероприятия должно быть минимальным – любые волнения ей противопоказаны. Итак, на что же стоит обратить внимание и какие важные моменты учесть, чтобы не причинить себе лишних проблем со здоровьем?

Лучше запланировать свадьбу между тремя и шестью месяцами беременности. Раньше – опасно, позже – тяжело: беременные женщины быстро устают, часто ходят в туалет, а многие сильно отекают. Такое самочувствие не подходит для торжественного момента. К тому же первые месяцы беременности могут сопровождаться токсикозом, а на раннем сроке велика угроза выкидыша.

Если срок приближается к пяти-шести месяцам, необходимо взять в женской консультации справку о сроке беременности и отнести ее в загс. С этой справкой дадут возможность выбрать день и время регистрации на ближайшие даты.

Так как свадьба – это торжество, длящееся целый день и требующее много сил, следует выбирать самое позднее время регистрации, чтобы была возможность выспаться утром и не спеша подготовиться к встрече с гостями.

Банкетный зал обязательно надо посетить заранее, чтобы проверить, нет ли там сквозняков и неприятных запахов. Если стол для молодоженов расположен прямо под струей воздуха из кондиционера, надо попросить обслуживающий персонал переставить его в другое, более комфортное, место. Также стоит обратить внимание на то, какой высоты пороги и ступени в помещении. Беременная женщина из-за живота может их не заметить и оступиться, а это очень опасно в ее положении.

То же самое касается и туалета. Надо определиться: сможет ли невеста поместиться там вдвоем с кем-то из родственников, так как одной посещать дамскую комнату в вечернем платье ей точно будет неудобно.

В качестве первого танца молодоженам лучше выбрать медленный вальс – беременной невесте он вполне по силам. А вот от быстрых ритмичных танцев на протяжении всего торжества ей лучше отказаться.

## НЕ ЗАБУДЬТЕ ПРО ТОКСИКОЗ

**М**ногих беременных женщин мучает токсикоз, поэтому большинство запахов могут вызывать приступы головокружения, тошноты и даже удушья. Поэтому этот момент надо учитывать заранее.

Особенно ответственно следует подойти к выбору цветов для букета невесты и оформления столов, а также парфюма для молодоженов. Если предпочтение отдается живым цветам, то они обязательно должны быть без ярко выраженного запаха.

Желательно заранее «прорепетировать» свадебную прическу. Дело в том, что многих будущих мам тошнит от специфического запаха средств для укладки волос. Поэтому предварительное посещение



парикмахера даст возможность понять беременной невесте стоит ли пользоваться в день торжества фиксирующими лаками и муссами или выбрать средства с нейтральным запахом.

Свадебное меню должно составляться с учетом пожеланий и предпочтений беременной невесты. На праздничном столе не должно быть еды, запаха и вкуса которой будет ее раздражать. Желательно, чтобы все блюда были хорошо знакомы и приготовлены именно так, как она любит. Конечно, это не значит, что все гости должны подстраиваться под невесту. Молодоженов можно посадить за отдельный стол, чтобы запахи еды для гостей не раздражали невесту.

Так как невесте в положении алкоголь противопоказан, его следует заменить на безалкогольные напитки (компоты, соки, минеральную воду и т. п.). Невозбранной вовсе не обязательно выпивать за каждый тост, иначе не избежит отеков.

Наверняка на свадьбе придется как-то целоваться под крики «Горько!», а запах спиртного может вызвать у беременной женщины тошноту. Поэтому жениха надо попросить не увлекаться спиртными напитками, а с тамадой заранее договориться, чтобы он пореже беспокоил молодых активными конкурсами.

## ВЫБИРАЕМ НАРЯД

**В**ажный момент в подготовке любой свадьбы – это наряд невесты. Естественно, каждой невесте хочется выглядеть неотразимой в этот день, а свадебное платье должно не только вызывать зависть у гостей, но и остаться в памяти и на фотографиях на долгие годы.

Выбор свадебного платья для беременной невесты – это целая проблема, ведь платье нужно покупать не раньше, чем за



10–14 дней до торжества, так как живот и грудь могут значительно увеличиться буквально за одну-две недели. Здесь тоже есть свои «подводные камни», которые следует учитывать.

Главное в свадебном платье — не оригинальный фасон или дорогой бренд, а максимальный комфорт. Платье нигде не должно жать, ни в коем случае не утягивать живот, в нем должно быть удобно и сидеть, и ходить, и двигаться.

Учтите, что такие детали, как кружевные вставки, объемные рукава, рюши, банты, крупные пуговицы, — подчеркнут уже округлившиеся формы.

Особенно удачный вариант для беременной невесты — свадебные платья в греческом стиле или ампир. Высокая талия подчеркивает красоту бюста, а ниспадающая ткань низа визуально делает силуэт более изящным и грациозным, что лишний раз не акцентирует внимание на округлившемся животе.

Плечи беременной невесте прятать незачем, поэтому допустимо платье с декольте или без верха.

Материал платья должен быть натуральным не менее, чем на 80%. Для летней церемонии больше подойдет платье невесты из хлопка, льна, легкого шелка. Наряды из более плотного атласного полотна или шелка лучше выбрать для более прохладного времени года. Допускаются смешанные ткани: батист, крепдешин, хлопковый бархат. Главное условие — материал должен быть дышащий, без статического эффекта, гипоаллергенный, приятный к коже, чтобы не вызывал раздражения.

## УКРАШЕНИЯ И ОБУВЬ

Украшения должны быть не крупными. Достаточно нитки жемчуга или кулона с крупным камнем.

Макияж беременной женщины не должен быть ярким, притягивающим к себе внимание. Лучше всего, если он будет в естественных тонах.

Что касается обуви, то беременным женщинам надо отказаться от высоких каблуков. Мало того, что они неустойчивы, так они еще способны и влиять на положение ребенка в животе. На регистрацию можно обуть туфли на небольшом устойчивом каблучке, а потом переобуться в удобные балетки, в которых будет комфортно в течение всего дня. К концу вечера вероятность того, что ноги отекут, очень велика.

## ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ НА БЕЛЬЕ

Если со свадебным платьем и обувью все понятно, то вот о правильном выборе белья многие беременные невесты забывают. И, как показывает практика, зря.

За время беременности у многих женщин грудь значительно увеличивается, поэтому бюстгалтер, как и платье, нужно покупать незадолго до свадьбы. От бюстника «пуш-ап», увеличивающего формы, следует отказаться, так как сильно сдавливает грудь, а это вредно для будущей мамы.



Тем беременным женщинам, кто постоянно носит бандаж, не стоит отказываться от него и в день свадьбы. Но классический бандаж тут не подходит: он может быть замечен под платьем, его надо надевать лежа, а значит, один раз сняв бандаж в туалете, невеста не сможет правильно его надеть. В качестве свадебного нижнего белья будущей маме лучше выбрать трусы-бандаж. Они плотно прилегают к телу, незаметны под платьем, хорошо поддерживают живот, и самое главное — надевать их гораздо легче.

Беременной женщине очень сложно подобрать колготки: даже модели с заниженной талией могут давить на живот. Поэтому надо купить специальные колготки или чулки для беременных. Они обладают массажным эффектом, а значит, уберут отечность и снизят усталость ног в течение всего дня.



## ЕЩЕ НЕСКОЛЬКО НЮАНСОВ

Не лишним будет запомнить еще несколько важных моментов при подготовке свадебного торжества.

Заранее необходимо подготовить небольшую аптечку на экстренный случай. Можно положить в клатч невесте или отдать на хранение близким родственникам разрешенные врачом лекарства от тошноты или изжоги, успокоительные препараты, другие средства для регулярного приема. Телефон гинеколога, у которого наблюдается невеста, тоже должен быть под рукой.

Женщины в положении ходят в туалет чаще и терпеть им нельзя. Следует позаботиться о том, чтобы доступ в туалет у невесты был на протяжении всего свадебного маршрута (например, когда кортеж катается по городу). Также у новобрачной должны быть с собой влажные салфетки, питьевая вода, веер на случай жары или какая-нибудь накидка на случай похолодания. Беременной нельзя ни перегреваться, ни переохлаждаться.

От многовековой традиции ношения невесты на руках лучше отказаться, так как живот беременной женщины лучше лишний раз не напрягать. То же самое касается и длительных катаний по городу перед банкетом. Лучше сразу отправиться из загса к праздничному столу.

И еще один важный момент. Многие пары мечтают о венчании, но отказываются от него, считая, что венчаться беременной грех. Если есть большое желание обвенчаться, это следует обсудить заранее со священником. Обычно в венчании не отказывают, потому что беременность — Божественная тайна зарождения новой жизни, а в таинстве венчания на семью изливается особая Божия благодать.

**Никто не может запретить невесте в интересном положении быть на своей свадьбе красивой, модной и стильной. Забудьте, что у вас теперь лишний вес и далекая от идеальной фигура. Все это — сущая ерунда в сравнении с тем маленьким и великим чудом, которое растет в вашем животе.**

Подготовила Светлана ПУНИНА





# Гороскоп

с 15 сентября по 15 октября

Астролог-консультант Николь БУРЯ

**ОВЕН** Во второй половине сентября вероятны проблемы со здоровьем. На работе возможны конфликты. Не рассчитывайте на помощь друзей. В начале октября не теряйте времени и приступайте к новым планам: у вас появится неплохая возможность добиться компромиссного решения по многим значимым для вас вопросам. С 4 по 14 будьте осторожны в местах, где есть риск получить травму.

Неблагоприятные дни в сентябре: 15, 19, 24, 29. В октябре: 3, 8, 12.

**ТЕЛЕЦ** Вторая половина сентября может принести успехи в карьере и удовлетворение собственных потребностей. Возможен удачный союз с новым деловым партнером. Некоторые могут заключить брак, который принесет любовь и гармонию на долгие годы. С 1 по 15 октября улучшится самочувствие и состояние здоровья. Первая половина октября — хорошее время для самообразования.

Неблагоприятные дни в сентябре: 18, 23, 27. В октябре: 2, 7, 11.

**БЛИЗНЕЦЫ** С 15 по 30 сентября, старайтесь поменьше говорить о себе и своих проблемах. 21—30 сентября не стоит планировать каких-либо поездок. В это время ваше внимание и забота может потребоваться вашим родителям. Первая половина октября принесет активную эмоциональную жизнь. Возможно начало нового прекрасного романа, беременность или рождение ребенка. По возможности избегайте крупных покупок и финансовых вложений.

Неблагоприятные дни в сентябре: 15, 18, 24, 30. В октябре: 4, 8, 12.

**РАК** С 1 по 30 сентября возможны проблемы, связанные с партнерами или старыми делами. Отношения с близким человеком будут неясными и неопределенными. В первой половине октября звезды дадут возможность перевести дух и расслабиться. В первой и второй декадах месяца можно получить кредит. В доме возможен ремонт, приобретение недвижимости для детей или кого-то из близких людей.

Неблагоприятные дни в сентябре: 14, 18, 22. В октябре: 1, 6, 11, 15.

**ЛЕВ** Во второй половине сентября деятельность Львов станет более плодотворной. Многих ожидают успехи в сфере финансов и удачи в карьере. Возможно тяготение к политической или общественной деятельности. Первая половина октября принесет удачные знакомства, урегулирование спорных вопросов, потребность в активной творческой деятельности.

Неблагоприятные дни в сентябре: 15, 20, 25, 30. В октябре: 5, 9, 13.

**ДЕВА** Во второй половине сентября старайтесь не терять бдительности во время поездок. В брачных отношениях могут возникать трудности. В первой половине октября возможно снижение творческой и деловой активности. Кредиты и ссуды в это время лучше не брать. Будьте внимательны в поездках и за рулем 18—22 сентября, 6—8 октября.

Неблагоприятные дни в сентябре: 18, 22, 26, 30. В октябре: 1, 6, 10, 14.

**ВЕСЫ** Во второй половине сентября уделяйте больше внимания своему организму. К активной деятельности лучше приступить после 30 сентября. Октябрь принесет прилив жизненной энергии. В первой декаде месяца возможна романтическая поездка. Самый продуктивный период с 1 по 8 октября. На это время целесообразно наметить организационные дела.

Неблагоприятные дни в сентябре: 16, 20, 25, 30. В октябре: 5, 9, 13.

**СКОРПИОН** Вторая половина сентября может принести ухудшение здоровья. Ссоры с близкими и конфликты на работе могут повлиять на личные планы. До 7 октября проявляйте сдержанность и старайтесь не рисковать. После 8 числа участие и поддержка друзей помогут преодолеть возникшие трудности.

Неблагоприятные дни в сентябре: 16, 20, 25, 30. В октябре: 2, 6, 10, 14.

**СТРЕЛЕЦ** Вторая половина сентября будет перегружена. Период с 20 по 30 число будет более удачным, новые договоры, партнеры и союзы позволят Стрельцам закрепиться на новом уровне и почувствовать уверенность в завтрашнем дне. Первая половина октября принесет расширение контактов. Однако с 9 по 15 октября необоснованный риск может стать причиной финансовых потерь.

Неблагоприятные дни в сентябре: 16, 20, 24, 30. В октябре: 4, 9, 13.

**КОЗЕРОГ** С 15 по 23 сентября финансовые трудности и служебные неурядицы могут негативно отразиться на здоровье. Любая новая деятельность не принесет ожидаемого результата. Первая половина октября — благоприятный период. Деловые поездки и командировки должны пройти успешно. После 12 октября возможна неожиданная прибыль.

Неблагоприятные дни в сентябре: 17, 21, 28. В октябре: 2, 7, 10, 14.

**ВОДОЛЕЙ** Во второй половине сентября не исключены конфликты с окружающими, высока вероятность заболеваний. Важные дела и проекты лучше отложить до 24 сентября. На начало октября можно планировать наиболее ответственные встречи. 9—13 октября многие планы окажутся под ударом. После 15 октября наступает благоприятный период.

Неблагоприятные дни в сентябре: 15, 20, 24, 30. В октябре: 3, 9, 13.

**РЫБЫ** В период с 15 по 20 сентября возможен эмоциональный спад, ухудшение здоровья, необходимость в медицинской помощи. С 22 по 29 придется усиленно работать для чьей-то пользы в ущерб собственным планам. В первой половине октября Рыбы почувствуют спад жизненной энергии. Многие Рыбы будут находиться в разбалансированном состоянии, когда ничего не болит, но покоя нет. В период с 7 по 15 октября старайтесь избегать ссор, выяснения отношений. Больше отдыхайте и следите за питанием.

Неблагоприятные дни в сентябре: 18, 23, 28. В октябре: 2, 7, 11, 14.



# ПО ПОВОДУ МУЖЧИН

Многие женщины думают, что знают всё о мужских желаниях и предпочтениях. Но это далеко не так! Мужской пол — чрезвычайно сложные существа и дамам нужно упорно работать или гадать, чтобы постараться узнать их настоящие мысли. Предлагаем вам несколько наблюдений ученых на этот счет.

## ЕСТЕСТВЕННАЯ КРАСОТА НИ С ЧЕМ НЕ СРАВНИТСЯ

В последнее время женщины тратят огромные деньги на пластические операции и коррекцию фигуры. Но вот только большинство мужчин считают, что такие траты — впустую. В наши дни мужчины предпочитают женщин, которые выглядят естественно. По подсчетам статистики, около 80% мужчин в возрасте от 18 до 35 лет (самые лучшие женихи) заявили, что они категорически возражают против пластической хирургии. Оставшиеся 20% были менее категоричны и сказали, что не смогут отличить силиконовую грудь от настоящей.

Так что женщинам, чтобы быть любимыми и счастливыми, лучше тратить деньги на новые наряды, чем на пластические операции и силиконовую грудь.

## МУЖЧИНЫ НЕ ЛЮБЯТ ДЛИННОНОГИХ

Испокон веков считается, что мужчины без ума от красоток с ногами от ушей. Но недавно проведенные опросы показали, что это всего лишь миф. Британские ученые провели опрос более тысячи мужчин. Им раздали фотографии женщин приблизительно одного возраста и роста, но с различной длиной ног, и попросили высказать свое мнение. Оказалось, что из

всех фотографий мужчины отобрали те, на которых изображены женщины с длиной ног, составляющей в среднем половину тела. Тех, у кого ноги, как у фотомоделей, мужчины называли непропорционально сложенными и непривлекательными, потому что с таким строением тела, по мнению опрошенных, женщине будет трудно выносить ребенка.

## УМ ЗАВИСИТ ОТ... ФИГУРЫ

Американские ученые установили, что умственные способности женщины и уровень интеллекта ее потомства зависят от фигуры. У женщин с пышными формами, по их наблюдениям, более острый ум, чем у худышек. Исследователи протестировали 15 тысяч девочек и взрослых женщин и пришли к выводу, что у более фигуристых представительниц прекрасного пола результаты теста лучше. Причем, чем больше разница между объемом бедер и талии женщины, тем выше ее IQ. А причину ученые видят в концентрации жирных кислот Omega-3, которые накапливаются в жировой клетчатке на бедрах. Именно там таятся вещества, которые улучшают умственные способности женщины и ее будущих детей.

Психологи в один голос утверждают, что при виде леди с бедрами, которые бросаются в глаза, у мужчин срабатывает древний инстинкт продолжения рода. Считается, что именно женщина «кровь с молоком» способна выносить и родить здоровое потомство, а не та, чья фигура похожа на недозревшего подростка.

## НЕРАВНЫЙ БРАК

Мужчина и женщина по-разному относятся к браку, особенно если в нем наблюдается существенная разница в возрасте между партнерами. Мужчина с молодой женой, особенно на первых порах, старается соответствовать ей, напрягается изо всех сил. Это как раз тот случай, когда говорят, что молодая жена молодит мужчину. Однако, долго жить в таком напряжении невозможно — постоянный стресс оказывает негативное воздействие на здоровье — и зачастую мужчина просто раньше времени угасает.

Научно доказано, что у представителей сильного пола после 50 лет быстрее идут биологические часы и им все чаще нужны от женщины забота, уход, сочувствие, «жилет-

ка», в которую можно поплакать. А вот дама в 45 — «баба ягодка опять», поэтому ей хочется ярких эмоций, сильных переживаний, в том числе и любовных, которые ей может дать только более молодой партнер. Отсюда у семейных дам после 45 лет очень часто возникает кризис, потому что женщина так создана, что отсутствие повышенного внимания к себе вызывает депрессии и вытекающее плохое самочувствие. Получается, что мужчина с более молодой партнершей со временем угасает, а женщина в аналогичной ситуации — расцветает. Исследование не этот счет недавно провели испанские ученые. Они доказали, что девушки с мужем намного старше быстрее старятся, так как им приходится подстраиваться под физиологический и психологический ритм мужчины, и организм женщины дает соответствующую реакцию. В конце концов ее может охватить тупое безразличие и она опустится, махнув на себя рукой.

Кстати, все мы время от времени говорим про женский климакс и молчим про мужской. А ведь он тоже есть и начинается после 40 лет!

## О ЧЕМ РАССКАЖЕТ УРОВЕНЬ IQ?

Согласно последним исследованиям, мужская неверность определяется уровнем IQ. Как оказалось, IQ мужчин, которые изменяют женам, ниже, чем у моногамных представителей сильного пола.

Еще одно исследование, касающиеся уровня IQ у представителей сильного пола, провела группа шведских ученых. Они доказали, что этот показатель влияет на то, злоупотребляет ли мужчина алкоголем или нет. В эксперименте приняли участие более 50 тысяч шведов. Результаты показали: мужчины с более низким IQ часто пьют слишком много и слишком часто.

Подготовила Елена ЕПИФАНОВА





Вы считаете, что золото используют только в оформлении богатых дворцовых интерьеров? Вы не правы. В последнее время золотой цвет вошел в моду и, чтобы украсить свой интерьер, не обязательно создавать его в стиле барокко. В современных интерьерах золото тоже красиво смотрится, оно придает им изысканность. Достаточно всего одной детали.

Немного золота не повредит никакому интерьеру.

**Ч**аще всего сейчас золотой цвет добавляют в настенные панно. Обычно это панно с растительными или природными мотивами: листьями, цветами, бабочками, рыбками. Еще интересное смотрятся панно с абстрактным рисунком. Это может быть отдельное произведение или состоящее из двух или трех частей, причем размеры его достаточно велики, потому что такое панно – это привлекающая взгляд деталь, иногда главная в интерьере. Если вы не умеете рисовать сами, а купить такое панно дорого, просто выкрасите одну стену светлой краской и нарисуйте на ней золотистые полосы.

Для размещения интерьерной детали с золотом больше всего подходит свободный простенок, но не менее интересно такая деталь будет смотреться и над диваном, и над столиком, и над камином, главное, что на стене ничего, кроме этого панно, быть не должно.

Отдельно стоит рассматривать панно с золотистым металлом. Понятно, что это не золото, а всего лишь крашеный металл, но, чтобы создать такое панно, надо обладать навыками чеканки.

Обратите внимание на цветовую гамму, среди которой помещены золотые детали. Лучше всего для обрамления подходят синий, серый, черный и белый цвета. На их фоне золото выглядит наиболее выигрышно. Причем, эти цвета должны присутствовать не только на панно, создавая фон, но и в интерьере вообще: цвет стен, мебели, другие детали. Тогда все вместе будет смотреться очень гармонично.







Подготовила Софья ОЛЕЙНИКОВА





## 48 Мужчина в вашей жизни

Если верить статистике, то большая часть разводов приходится на супружеские пары, которым от 18 до 25 лет. В этом возрасте около 50% молодых семей не могут справиться с проблемами, и каждая вторая пара принимает решение развестись.

Другие исследования показывают, что вступление в брак после 25 лет уменьшает вероятность развода на 20% (по сравнению с теми, кто женился или вышел замуж в более молодом возрасте).

Психологи выделяют следующие причины разводов в молодых семьях.

### СЛИШКОМ ПОСПЕШИЛИ

«**К**огда я только закончила школу, я влюбилась с первого взгляда в своего ровесника. Мы оба были безумно счастливы, и нам казалось, что мы две половинки одного целого. Брак мы зарегистрировали через четыре месяца после знакомства. И его, и мои родители говорили нам, что это безумие, что мы недостаточно хорошо знаем друг друга. Но мы им не поверили, и, действительно, несколько месяцев прожили душа в душу. Но вскоре появились первые бытовые трудности, к которым мы оказались не готовы. Проблемы накапливались как снежный ком, и мы стали все чаще ссориться даже по мелочам. В результате, наш брак просуществовал меньше года». Вероника П., 20 лет.

Многие пары поспешно связывают себя узами брака, не задумываясь о том, что будет завтра. В молодом теле, когда чувства «кипят», все решает сиюминутная вспышка страсти. Но, как утверждают психологи, союзы, основанные на сильном влечении, наиболее неустойчивы, ведь в первое время семейной жизни отнюдь не страсть смягчает неминуемо возникающие конфликты, а терпение и терпимость.

В первый год совместной жизни многие начинают борьбу за первенство вместо того, чтобы стремиться к взаимопониманию. Поэтому, если молодые люди решили пожениться только потому, что испытывают друг к другу сильное влечение, то, как правило, это и станет причиной конца семейной жизни.

С этой точки зрения, гораздо более устойчивыми являются браки, когда люди, достигнув определенного возраста, понимают, что «пора вить гнездо», и осознанно выбирают подходящую для семейной жизни пару.

### ФИКТИВНЫЕ ЦЕЛИ

«**Е**ще с детства я мечтала о свадьбе, почти ежедневно представляла, как я буду неотразима в фате и белом платье. Как только мне исполнилось 18 лет, я согласилась выйти замуж за малознамого человека,



## ПОЧЕМУ МОЛОДЫЕ РАЗВОДЯТСЯ

Впереди много праздников, а это значит, что в шумных компаниях наверняка появятся новые пары, которые вскоре пойдут под венец. Но как показывает статистика, с каждым годом все большее количество браков среди молодежи заканчивается разводом. Так почему же это происходит и есть ли шансы этого избежать?

ведь так хотелось почувствовать себя принцессой на свадебном торжестве. Не скрою, на свадьбе настояла я, а мой будущий муж уверял, что надо повременить, чтобы лучше узнать друг друга. Но я была непреклонна! Свадьба прошла, как я и предполагала, пышно и грандиозно. Но после праздника начались серые будни. Оказалось, мы совсем не созданы друг для друга, у нас мало общего и на жизнь мы смотрим по-разному. В итоге через полгода мы развелись». Ангелина, 21 год.

Пышная свадьба — это наиболее распространенная фиктивная цель, которая крутится в голове у многих девушек. Желание покрасоваться в свадебном платье настолько затмевает им ум, что они совсем не осознают всю серьезность намерения соз-

дать семью.

Еще одна, не менее распространенная цель, — «утереть нос» подругам. Похвастаться перед ровесницами колечком, как ни странно, для многих весомая причина связать себя узами брака с другим, зачастую малознакомым человеком. В итоге, когда цель достигнута, оказывается, что больше молодых людей ничего не связывает.

### ЖЕЛАНИЕ ИЗБАВИТЬСЯ ОТ ОПЕКИ РОДИТЕЛЕЙ

«**М**ои родители постоянно контролировали мою жизнь. Когда я выросла, меня это стало раздражать. Я мечтала поскорее избавиться от их опеки, но сделать это можно было только одним путем — жить отдельно. Так как своего жилья у меня не было, я стала искать мужа с квартирой. Я считала, что ужиться с одной территорией с мужчиной мне будет проще, чем с собственными предками. В итоге в 19 лет я вышла замуж за Андрея, у которого была двухкомнатная квартира. Вскоре после свадьбы выяснилось, что у нас разные представления о семейной жизни. Он считал, что жена должна целыми днями заниматься хозяйством, как это делала его мама. Но я к этому не готова! Через семь месяцев такой жизни я не выдержала и сбежала обратно к родителям. Сейчас я считаю, что нет ничего лучше «родительского гнезда». Наталья Н., 20 лет.

Еще одна причина, которая толкает молодые пары на брак, это желание поскорее избавиться от опеки назойливых родителей. И это далеко не последняя глупость, по которой создаются семьи.

Родители вмешиваются в жизнь своих повзрослевших детей по разным причинам. Порой это происходит из-за желания научить «правильно» жить, иногда из-за искреннего чувства беспокойства за них, в некоторых случаях проявляет себя элементарная невоспитанность. Но в любом случае попытка создать семью из-за нежелания жить с родителями ни к чему хорошему не приводит. Рано или поздно такой брак распадется, так как в нем нет настоящих чувств.

### НЕ СОШЛИСЬ ХАРАКТЕРАМИ

«**Е**ще с детства я мечтала о свадьбе, почти ежедневно представляла, как я буду неотразима в фате и белом платье. Как только мне исполнилось 18 лет, я согласилась выйти замуж за малознамого человека,

«**Е**ще с детства я мечтала о свадьбе, почти ежедневно представляла, как я буду неотразима в фате и белом платье. Как только мне исполнилось 18 лет, я согласилась выйти замуж за малознамого человека,

Алексеем мы поженились через пять месяцев после знакомства. Пока мы встречались, нам казалось, что мы идеальная пара. Наши встречи проходили нечасто, так как и он, и я еще были студентами, и нам приходилось пропадать на занятиях допоздна. Когда мы стали жить вместе, поняли, что мы абсолютно разные. Я «сова», а он «жаворонок». Мне хотелось праздника и веселья, а ему — тишины и спокойствия. Встретившись с друзьями он мне запретил, а в финансовых вопросах оказался достаточно прижимистым.





Наш брак просуществовал всего год. Я считаю, что это была самая большая ошибка в моей жизни». Людмила К., 22 года.

**А** вообще, кто сказал, что у людей должны быть одинаковые характеры? Сколько людей на Земле, столько и натур. Они могут различаться и темпераментом, и увлечениями, и складом ума, и способностями, и привычками, и биоритмами.

Во многих счастливых и дружных семьях люди не повторяют, а дополняют друг друга или даже контрастируют. Но молодые супруги еще не умеют находить компромиссы и идти на уступки, все приходит со временем, а чтобы пережить критический период, нужно осознанно к этому стремиться.

## ИСПУГАЛИСЬ ТРУДНОСТЕЙ

**«К**огда я первый раз вышла замуж, мне едва исполнилось 20 лет. Муж был чуть постарше. Нам пришлось снимать квартиру. Наши родители жили в других городах и помогать нам ничем не могли. Денег катастрофически не хватало. Я училась на дневном отделении, поэтому работать не могла. Зарплаты мужа хватало только на самое необходимое. Мы почти перестали развлекаться и общаться с друзьями. Усталость стала выражаться в раздражительности и недовольстве друг другом. В итоге через полтора года брака мы развелись. Быть может, если бы в это критическое время кто-нибудь из родителей помог нам материально, наша семья и выдержала бы. Но, к сожалению, этого не случилось. Второй раз я вышла замуж уже в зрелом возрасте, имея профессию и стабильный заработок». Дарья Р., 30 лет.

**В** пылком воображении влюбленных, пока они не обременены бытом, жизнь кажется легкой и светлой, и возлюбленные уверены, что крыша над головой им вовсе не нужна — от всех невзгод укроет любовь.

На деле оказывается, что нужна не только крыша, но много чего еще. Денег же на это катастрофически не хватает, потому что оба молодых супруга учатся или только окончили учебные заведения, и пока еще не имеют стабильного заработка. Постепенно совместное раздражение накапливается и начинает выражаться в ссорах и раздорах.

Конечно же, материальное благополучие не может быть гарантией семейного счастья, однако без него радости от совместной жизни тоже будет мало.

## ЖЕЛАНИЕ ПОСТОЯННОГО ПРАЗДНИКА

**«Д**о свадьбы мы с Ромой постоянно пропадали в веселых компаниях. То шашлыки на даче, то праздники с друзьями, то дискотеки в местном клубе. Всегда находился повод что-то отметить. Когда мы поженились, наш образ жизни не изменился, только теперь друзья стали приходить к нам домой. Мне вскоре надоела такая жизнь, ведь все хозяйственные хлопоты ложились на мои плечи. Мне хоте-

лось больше времени проводить с мужем, а он не мог отказать друзьям, которые постоянно куда-то звали. Так продолжалось почти год. Однажды я узнала, что во время очередной встречи с друзьями он мне изменил. И хотя я его простила, мы не переставали ссориться и ругаться. А потом я приняла решение переехать к родителям. Вскоре мы развелись. Главный урок, который я извлекла для себя, что в семейной жизни нет места шумным компаниям». Татьяна В., 24 года.

**К**онечно, это не говорит о том, что в семейной жизни нужно исключить абсолютно все веселые мероприятия. Сами по себе застолья не несут никакого вреда. Но если эти застолья перерастают в праздник без конца, то последствия могут послужить причиной распада семьи, которая едва появилась.

К тому же частые дружеские вечеринки могут стать основой для более весомой причины подать на развод — измена. И тогда уже не будет играть роль то, что к этому подтолкнуло: избыток алкоголя или очередная семейная ссора. Иногда зрелые пары могут простить такой поступок, но молодым супругам свойственно рубить сплеча. Им проще начать новую жизнь, нежели жить с misplaced о том, что однажды вторая половинка предпала не его.

## СИЛЬНОЕ ДАВЛЕНИЕ РОДИТЕЛЕЙ

**«П**осле свадьбы мы стали жить у родителей мужа. Поначалу все было неплохо, но потом они все чаще стали высказывать мне недовольство по любому поводу. Во время очередной ссоры со свекровью, выяснилось, что она хотела бы для своего сына более удачной партии. Естественно, это меня задело и хотя я пыталась не показывать вида, обида засела во мне надолго. Родители пытались внушить мужу, что я «не его половинка». Он уверял, что не слушает их, но я же знаю, насколько для него важно их мнение. Такое давление со стороны родственников мужа мне оказалось не по силам, и я подала на развод». Евгения П., 23 года.

**С**амая тяжелая ситуация возникает, когда родители недолюбливают пассивность своего ребенка. Плохое отношение может тщательно скрываться или открыто демонстрироваться, но в любом случае, рано или поздно, кто-то из молодых супругов становится перед выбором — или родители, или любимый человек. И последний побеждает далеко не всегда!

Именно поэтому возникают конфликтные треугольники «жена-муж-теща» или «жена-муж-свекровь». В таких семьях не будет благополучия, поэтому молодые разводятся.

Родители должны дать право своим взрослым детям самим принимать решения. Пусть эти решения будут неправильными, но они должны знать, что родители не вечны, поэтому нужно учиться самим преодолевать трудности.

Подготовила Елена ЕПИФАНОВА







Осознание того, что вы разлюбили, зреет долго, а появляется чаще всего из-за конфликтов, проблем, невысказанных обид и в итоге ставит в тупик: что делать дальше? Уходить или всеми силами пытаться реанимировать увядающие отношения? Психологи советуют не рубить с плеча и ориентироваться, прежде всего, на собственные чувства. Ведь любовь — это не просто страсть, это еще и искренний интерес к другому человеку, желание его изучать, каждый день знакомясь с чем-то новым. Если ваш мужчина уже давно стал для вас прочитанной книгой, попытайтесь посмотреть на него другими глазами. Взгляните на него так, словно вы — другая женщина, а он — прекрасный незнакомец. Но если уже нет никакой возможности продлить отношения, вселить в них романтику, а вы все цепляетесь как утопающий за соломинку, значит вы боитесь одиночества, страшаетесь перемен. Ответив на вопросы нашего теста, вы откроете себя с новой стороны.

## Когда уходит любовь

**1** Вы считаете, что отношения начинают угасать, когда появляется:

- Однообразие.
- ▲ Самоуправство.
- Ревность.
- ◆ Другой или другая.
- ★ Недопонимание.

**2** Если вы решитесь расстаться с партнером, что вы сделаете?

- Сообщите ему об этом по телефону.
- ▲ Спокойно, уверенно скажете ему, чтобы не вызывать у него сомнений, что вы уходите и не вернетесь.
- Поцелив его самолюбие, устроите все так, будто он вас бросил.
- ◆ Попытайтесь поговорить по душам, надеясь, что можно улучшить отношения.
- ★ Не станете церемониться и выскажете ему все накопившиеся обиды.

**3** По вашему мнению, если двое расстанутся:

- Это навсегда.
- ▲ Расходиться нужно цивилизованно.
- Это еще не окончательно — последнее слово еще впереди.

◆ Не надо обрывать все связи — можно остаться друзьями.

★ Для обоих это огромная трагедия.

**4** Ваша близкая подруга рассказывает о своих проблемах с партнером. Как вы себя ведете?

- Вам неприятны разговоры о личной жизни, и вы меняете тему беседы.
- ▲ Терпеливо выслушиваете все подробности, но совета ей не даете, так опасаетесь что-то решать за других.
- Вы с удовольствием даете подруге советы, опираясь на собственный опыт.
- ◆ Приглашаете подругу прогуляться, стараетесь подбодрить, уверяя, что все наладится.
- ★ Чтобы помочь подруге, вы решаетесь встретиться с ее партнером и выслушать его мнение.

**5** Как вы себя ведете, случайно встретив на улице своего бывшего?

- Если он с вами не поздоровается, вы сделаете вид, что не заметили его.
- ▲ Проходите мимо, отводя взгляд.

● Для вас отношения умерли, и вы ведете себя естественно.

◆ Кидаете в его адрес нелестную реплику, ведь только негодяй мог вас бросить.

★ Вам не о чем говорить, вы проходите мимо, отворачиваясь и не здороваясь.

**6** Как должна вести себя влюбленная девушка?

- Довериться своей интуиции.
- ▲ Не скрывать своих чувств, быть откровенной во всем.
- Помнить о самоуважении и придерживать свои чувства.
- ◆ Оставаться загадкой для мужчины, не откровенничать.
- ★ Быть твердым орешком, нельзя радовать мужчину легкой победой.

**7** Вы сомневаетесь в своих чувствах к нему. Что вы станете делать?

- Поостережетесь что-либо опрометчиво предпринимать, зная, что в жизни каждой пары бывает кризис, и он проходит.
- ▲ Продолжаете жить, как и прежде, так как любовь и пылкие чувства со временем угасают.
- Решитесь на откровенный

разговор со своим партнером.

◆ Для вас это звоночек: пора начинать новый роман.

★ Не забываете себе голову такими мыслями, ведь отсутствие страсти лучше, чем одиночество.

**8** Вы узнали, что он нашел другую. Какой вывод вы сделаете?

- Он никогда не любил вас по-настоящему.
- ▲ Вы не созданы друг для друга.
- Это она вскружила ему голову.
- ◆ Вы сами виноваты в этом.
- ★ Это позор.

**9** Какие предпосылки в отношениях заставляют вас думать, что вы разлюбили друг друга?

- У вас не замирает сердце, когда он появляется.
- ▲ Находится любой повод для скандала.
- Вы лукавите, не говорите ему всю правду.
- ◆ Исчезло к нему сексуальное желание.
- ★ Обязанности по дому стали тяготить.



## 10 Кто виноват, когда кончается роман?

- Мужчина всегда виноват.
- ▲ Иногда виновата женщина.
- Оба виноваты.
- ◆ Вмешалась судьба.
- ★ Оба не идут на компромисс.

## 11 Как вы оцениваете ваши предыдущие романы?

- Вы даже не помните многие свои романы.
- ▲ Романов было немного, но продолжительные по времени.
- Романы случались нечасто, зато были яркими и запоминающимися.
- ◆ Без сильной влюбленности.
- ★ Романы остались в прошлом.

## 12 Что должны делать те, кого бросают?

- Следовать правилу — лекарство от любви — другая любовь.
- ▲ Пусть окончившийся роман станет уроком на всю жизнь.
- Не впадать в отчаяние.
- ◆ Ни в коем случае не заводить новые отношения. Дать себе время на размышления.
- ★ Сразу ставить крест и об этом не вспоминать.



## ПОДСЧЕТ БАЛЛОВ

Вопросы	■	▲	●	◆	★
1.	4	3	2	5	1
2.	1	3	5	4	2
3.	1	2	4	5	3
4.	4	1	3	2	5
5.	1	4	3	5	2
6.	2	3	5	4	1
7.	2	1	5	3	4
8.	4	2	5	3	1
9.	4	5	1	2	3
10.	5	2	3	1	4
11.	1	4	3	2	5
12.	1	5	4	3	2

## РЕЗУЛЬТАТЫ

### От 55 до 60 баллов

**В**ы никогда не решитесь на разрыв, как бы плохо вам не было. Вы панически боитесь остаться одной, страшаетесь перемен и еще больше общественного мнения. Но вместе с тем вы страстно хотите быть счастливой. Вы можете решиться на разрыв только в том случае, если вас ожидает новый кавалер. Причем для вас совсем не важно — любите вы его или нет, просто принимаете его ухаживания. Все дело в низкой самооценке, и вам просто необходимо решить для себя, что вы и сама по себе — личность. Психологи советуют открыто поговорить с партнером и понять, что в дальнейшем ждет ваш союз. Возможно, душевная беседа вселит в вас надежду, что все еще можно спасти.

### От 43 до 54 баллов

**К**онец романа для вас большой удар. Вы обижены и удивлены, ведь вы такая умница, вы преданны, послушны, уступчивы. И вы не понимаете, почему вас оставили? Подумайте, что в течение долгих лет держит людей вместе? Общие интересы, ценности, стремления. Можно ли это сказать о вашей паре? Если нет, то постарайтесь понять и принять то, что произошло. И сейчас вам необходима поддержка друзей и близких. Поскольку жизнь без любви для вас немыслима, у вас вскоре начнутся отношения с другим партнером.

### От 31 до 42 баллов

**У** вас мягкий романтический характер, вы полностью отдаетесь своим чувствам, приписывая партнеру качества, которых у него нет. И разрыв вы переживаете глубоко, испытывая сильное разочарование, ведь за страстью не стоит ничего, кроме идеализации. К счастью, вы быстро приходите в себя, и готовы к новым приключениям и головокружительному роману (а у вас все романы такие) с новым объектом вашей страсти.

### От 17 до 30 баллов

**В**ашей жизни любовь не в приоритете, хотя вам приятно, что рядом с вами есть мужчина. Даже находясь в отношениях, вы умеете сохранять свои интересы, друзей и свое личное пространство. И когда страсть и отношения вдруг подходят к концу, вас это не сильно расстраивает. Конечно, вы немного переживаете, так как к мужчине вы успели привыкнуть и какую-то часть вашего времени он все же занимал. Но вы продолжаете жить в прежнем ритме, друзья не замечают в вас особых перемен. Вы непреклонны в своей правоте — кто вас не оценил, тот вас не заслуживает.

### До 17 баллов

**Р**оман окончен, но вы совершенно спокойны и холодны. Если вы оказались в столь непростой ситуации, прислушайтесь к себе и собственным чувствам. Вы или не любили его с самого начала, или настолько разочаровались в партнере, что страсть поменяла знак, и любовь обратилась в ненависть.





## О ПРАВАХ ГРАЖДАН

Я работаю слесарем на заводе. Всем работникам запретили на основании внутреннего приказа проносить на завод телефоны со встроенной камерой и интернетом. Причем ни с какой секретностью у меня работа абсолютно не связана. Время в пути до работы у меня составляет 1,5 часа. Пока я еду, естественно, мне хочется в интернете и почитать, и фильмы посмотреть. Подскажите, законно ли, что мне запрещают пользоваться телефоном. Можно это как-то оспорить или нет?

Обычно подобное условие прописывается в «Правилах внутреннего трудового распорядка», которое утверждается приказом (вероятнее всего, именно о нем идет речь в вопросе читателя). Это локальный нормативный акт, с которым каждый сотрудник должен быть ознакомлен под роспись.

Подать в суд иск о признании локального нормативного акта нельзя, но можно потребовать признать его не подлежащим применению в отношении конкретного работника и восстановить его права, если они нарушены таким актом (ст. 8 Трудового кодекса РФ).

Работнику нашей фирмы был передан сотовый телефон для использования в рабочих целях, но во время увольнения выяснилось, что телефон был им утерян. Вправе ли работодатель удерживать сумму стоимости утерянного телефона с выплаты работнику при увольнении без его согласия?

Нет, не вправе. Удержания из заработной платы работника без его согласия делать нельзя.

Статьей 137 Трудового кодекса РФ установлено, что удержания из заработной платы работника для погашения его задолженности работодателю могут производиться:

- для возмещения неотработанного аванса, выданного работнику в счет заработной платы;
- для погашения неизрасходованного и своевременно не возвращенного аванса, выданного в связи со служебной командировкой или переводом на другую работу в другую местность, а также в других случаях;
- для возврата сумм, излишне выплаченных работнику вследствие счетных ошибок, а также сумм, излишне выплаченных работнику, в случае признания органом по рассмотрению индивидуальных трудовых споров вины работника в невыполнении норм труда или простое;
- при увольнении работника до окончания того рабочего года, в счет которого он уже получил ежегодный оплачиваемый отпуск, за неотработанные дни отпуска.

В случае с утерянным имуществом следует руководствоваться условиями договора о материальной ответственности. На основании него можно обратиться в суд с иском о возмещении причиненного ущерба.

Мы живем в коммунальной квартире. Один из соседей завел собаку, кошку и кота без согласия других собственников. Всюду шерсть, животные зачастую появляются на кухне, питаются тоже на кухне. Нам это не нравится. Мы можем заставить соседа убрать животных из квартиры?

Да, вы можете обратиться в суд и требовать выселения животных.

Свои требования можете смело обосновывать следующими нормами.

- Статьей 16 Жилищного кодекса РФ комната определена как часть жилого дома или квартиры, предназначенная для использования в качестве места непосредственного проживания граждан в жилом доме или квартире.
- На основании статей 246, 247 Гражданского кодекса РФ владение, пользование и распоряжение имуще-

ПРАВИЛА СОДЕРЖАНИЯ ЖИВОТНЫХ





ством, находящимся в долевой собственности осуществляется по соглашению всех ее участников, а при недостижении согласия — в порядке, устанавливаемом судом.

Таким образом, содержание домашних животных, даже при условии, что они не выходят в места общего пользования, возможно только при согласии собственников и пользователей других комнат.

**Мы держим собаку на участке в СНТ. Разрешен ли выгул собаки по территории СНТ? Получили претензию со стороны председателя, что нарушаем статью Правил о содержании домашних животных, правила их выгула. Обоснована ли жалоба?**

**Д**ля выгула собак по территории СНТ применяются те же правила, что и для выгула в любом другом месте. Они закреплены в ст. 13 Федерального закона РФ от 27.12.2018 №498-ФЗ «Об ответственном обращении с животными», в частности:

1) необходимо исключить возможность свободного, неконтролируемого передвижения животного при пересечении проезжей части автомобильной дороги, на детских и спортивных площадках;

2) владельцы животных должны обеспечивать уборку продуктов жизнедеятельности животного в местах и на территориях общего пользования;

3) нельзя допускать выгул животного вне мест, разрешенных решением органа местного самоуправления для выгула животных.

Кроме того, запрещается выгул потенциально опасных собак без намордника и поводка независимо от места выгула, за исключением случаев, если потенциально опасная собака находится на огороженной территории, принадлежащей владельцу потенциально опасной собаки на праве собственности или ином законном основании.

**У нас есть собака очень дорогой породы. Недавно я узнала, что ее можно застраховать. Как это делается? Куда обращаться?**

**Д**ля страхования любимого питомца вы можете обратиться в любую страховую компанию. Как правило, застраховать можно собаку или кошку от 3-х месяцев до 8 лет.

В случае травмы или заболевания вашего питомца страховая компания возместит вам расходы на его лечение.

Традиционно в пакет услуг входит также круглосуточная ветеринарная помощь.

На вопросы отвечала  
юрист В.А. Стрижакова

## ОФОРМЛЕНИЕ СОБСТВЕННОСТИ

**У моей бабушки имеется неприватизированный участок. Он расположен в поселке городского типа, а на нем приватизированный дом. Бабушка хочет подарить дом с участком мне. Может ли она мне его подарить без оформления приватизации участка?**

**П**одарить можно только то, чем владеешь. А отсутствие приватизации обычно означает, что у вашей бабушки не оформлено право собственности на земельный участок. С земельными участками это правило действует особенно неукоснительно — право на него должно быть зарегистрировано в Росреестре. Поэтому чтобы передать вам участок, бабушке придется оформить на него право собственности.

Для этого нужно найти документы, подтверждающие права на участок. До вступления в силу Земельного кодекса РФ выдавались совершенно разные документы на землю — это может быть акт о предоставлении земельного участка, акт или свидетельство о праве на землю и др.

Как мы знаем, в Советском Союзе не было частной собственности на землю, поэтому в документе может быть указано «право пожизненного наследуемого владения» или «право бессрочного пользования земельным участком». Любой из этих вариантов подойдет для регистрации, главное, чтобы из содержания документа было четко понятно, что гражданину предоставлен земельный участок.

Если документы были утеряны, то можно запросить копию в архиве. Скорее всего, вам помогут в архиве администрации муниципального образования, на территории которого находится участок. Либо придется обратиться в архив территориального управления Росреестра.

**Мы с женой сейчас разводимся. Будет раздел имущества. Но у нас есть дорогостоящая собака редкой породы, победитель выставок. Мы продаем ее щенков и зарабатываем на этом. Собаку мы приобретали в браке, на совместные деньги. Как нам ее поделить? Жена отказывается оставлять собаку мне.**

**В** статье 137 Гражданского кодекса РФ указано, что к животным применяются общие правила об имуществе. Семейным кодексом РФ, в свою очередь, закреплено, что имущество, нажитое супругами во время брака, является их совместной собственностью (ст. 34) и разделено оно может быть супругами по их соглашению. Соглашение о разделе общего имущества, нажитого супругами в период брака, должно быть нотариально удостоверено.

Если же супруги не могут прийти к соглашению о разделе имущества, то спор о совместно нажитом имуществе подлежит разрешению в судебном порядке. Суд должен будет исследовать все обстоятельства, чтобы разрешить ваш спор. Он может принять во внимание показания соседей и ветеринара, чтобы понять, кто лучше относится к собаке, изучить условия ее проживания, оценить, кто больше вкладывался в ее содержание.





**Мне 20 лет. У меня много друзей, мы регулярно собираемся большими, шумными компаниями.**

**Между нами часто возникают споры на абсолютно разные темы.**

**Но беда в том, что я стесняюсь высказывать свое мнение, потому что боюсь возражений. Я совершенно не умею спорить и отстаивать свою точку зрения. В результате все друзья меня считают тихоней и никогда не спрашивают, что я думаю по тому или иному вопросу. Что мне делать? Можно ли как-то побороть мою неуверенность?**

**В**ы имеете право высказывать свое мнение, независимо от того, как к нему отнесутся окружающие. Осознайте, что на любой вопрос существует множество точек зрения, и примите это как данность. Возражения всегда были и будут, конструктивные или нет, поэтому нужно просто к ним привыкнуть и научиться отвечать на них. А в некоторых случаях лучше будет вовсе не отвечать, а просто улыбнуться.

А еще из возражений можно извлечь пользу: почему-то ведь ваш собеседник считает так, а не иначе. Возможно, стоит вступить с ним в диалог и узнать что-то новое.

**Я забеременела от женатого мужчины. Он настаивает на аборте, так как у него уже есть сын. Уверяет, что если жена узнает, то запретит общаться с сыном, а он очень сильно его любит. Я не знаю, что делать...**

**Н**икто не сможет сделать этот выбор за вас. Решите, что для вас важнее — ребенок или мужчина, который, по всей видимости, не дорожит вами. Можно найти массу причин против беременности и тем самым переложить на них ответственность, но это будет только ваше решение и только на вашей совести будет этот шаг.

Ваш мужчина согласен платить жизнью еще не родившегося ребенка за свои страхи и свою нерешительность. Но должен ли ребенок расплачиваться за эти страхи своей жизнью? И главное — нужен ли вам такой мужчина?

Только вам решать, с каким грузом жить дальше — с грузом бытовых проблем, которые вы будете ежедневно решать, но не будете видеть своего ребенка, его шаги и улыбку; либо с грузом того, что на ваших плечах смерть не рожденного ребенка. К то-

му же учтите, что сделанный аборт может привести к тому, что в дальнейшем вы больше не сможете иметь детей.

**У меня был молодой человек, мы встречались 3 года, из них 2 года жили вместе. В нем меня многое не устраивало, особенно финансовая несостоятельность, и в конце концов мы разошлись. Потом у меня начались новые отношения, я вышла замуж за обеспеченного человека. С мужем мы живем вместе уже 1,5 года, но общение с бывшим не прекратилось. Более того, он сильно изменился как раз в период, в который мы не общались. На данный момент исчезли практически все недостатки, которые меня не устраивали. Я чувствую, что мои чувства опять возродились. Он уговаривает бросить мужа и вернуться к нему. При этом я люблю и мужа, с точки зрения разума он устраивает меня почти полностью. Он финансово обеспечивает мне безбедную жизнь, но с ним нет той остроты чувств и той страсти, которые были с первым. У меня образовался любовный треугольник, я запуталась. Больше всего я боюсь принять неправильное решение и остаться с этим на всю жизнь.**

**Т**о, что вы описываете, не столько любовный треугольник, сколько незавершенность одних отношений, которые так и будут мешать строить другие. Вы должны определиться, действительно ли в бывшем молодом человеке произошли какие-то изменения. Так как ваши чувства до конца еще не остыли, возможно, вы просто убеждаете себя в этом. Зачастую люди (особенно женщины) долгое время надеются на то, что партнер изменится в лучшую сторону и верят в это, цепляясь за малейшие перемены. К сожалению, в большинстве случаев это не больше, чем самообман.

Вы должны тщательно проанализировать ситуацию. С чего бы вдруг все, что вас не устраивало, исчезло во взрослом, окончательно сформировавшемся человеке? Так как вы сейчас не живете вместе, скорее всего, вы просто не замечаете того, что вам когда-то не нравилось в нем. Ведь вы сами когда-то от него ушли,

не желая принимать его недостатки. Представьте, каково будет ваше разочарование, если вы, сойдясь вместе, опять наступите на те же грабли?

Вам следует разобраться, к кому все-таки вы испытываете настоящие чувства: к мужу или к бывшему парню. Действительно ли вы любите своего мужа или просто живете с ним, потому что он обеспечивает вам финансовую независимость?

В данный момент вам просто не хватает остроты чувств, поэтому вы и цепляетесь за прошлые отношения. Если вы действительно любите бывшего молодого человека, то вы не сможете двигаться дальше, так как отношения с ним всегда будут напоминать о себе. Будет правильнее поставить точку в ваших семейных отношениях и начать вновь совместную жизнь с любимым мужчиной. Но вы должны понять, что эти чувства взаимны, ведь главное для вас — это собственное душевное благополучие.

Возможно дело не в бывших отношениях, а в том, что вы пока просто не до конца разобрались в себе и в том, что вы ищете в своем партнере по жизни. Вы хотите и ярких ощущений, и финансовой стабильности. Но много работающий мужчина не всегда способен уделять достаточное количество времени своей избраннице, зато способен создать безбедное существование для всей семьи.

Поэтому принять правильное для себя решение вы можете только самостоятельно.





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



**Наш сосед систематически приводит своих несовершеннолетних детей для попрошайничества в храм. Просит и сам, а все предложения поработать игнорирует. Получается, что детей он учит кланяться. Является ли подаяние в этой ситуации потаканием греховному образу жизни?**

**Н**онечно, является, так как вы знаете, что это обыкновенные попрошайки, которые не лишены возможности заработать самостоятельным трудом на жизнь. Если вас это раздражает, то обратитесь к настоятелю храма, и он укажет вам действительно нуждающегося человека, которому в последующем вы и окажете милость.

**Прощаются ли мне грехи, если я каюсь дома, а не в храме?**

**Н**ет, не прощаются. Существует Таинство Исповеди, во время которого мы предстоим перед Богом и просим прощения за содеянные, нами уже осознанные деяния. После чего священник накладывает на голову кающегося епитрахиль (атрибут священнической одежды) и читает разрешительную молитву. После этого грех считается Богом прощен или отпущен.

**Наш родственник пропал без вести много лет назад. Мы не знаем точно, но предполагаем, что его, скорее всего, уже нет в живых. Как за него молиться: как за живого или как за умершего?**

За таких людей молятся как за живых, только перед именем нужно написать «без вести пропавшего».

**Обязательно ли отмечать годовщину смерти близкого человека день в день? И как это правильно сделать?**

**О**бычно отмечают годовщину смерти непосредственно под этот день. Накануне читают Псалтирь, утром в этот день приходят в церковь, заказывают заказную обедню, панихиду, затем идут на кладбище.

Отмечают годовщину непосредственно до или после непосредственно числа, только если не положено поминать усопших по церковному уставу. Например, первая неделя после Пасхи и т.д. Или же должна быть какая-то серьезная, аргументированная причина, по которой мы не можем помянуть усопшего.

**Как правильно молиться о нашей дочке, которая**

**прожила только полтора дня?**

**Е**сть специальное Чинопоследование, по которым молятся об умерших некрещеных младенцах. Но такую молитву может совершить только священник, поэтому

придите в храм, объясните ситуацию, и батюшка помолится вместе с вами.

**Можно ли замаливать большую часть тела (в частности, ногу) или надо молиться только в общем за человека?**

**Е** православной церкви принято молиться просто о даровании здоровья, без указания конкретных частей тела.

**Одна наша знакомая недавно сказала, что поставила за нас в храме свечи на послабление. Что это значит?**

**Е** церкви свечи ставят для того, чтобы принести хоть какую-то благодарственную жертву Богу. Что конкретно имела ввиду ваша знакомая, я затрудняюсь ответить.

## Православный календарь на октябрь

(новый и старый стиль)

**4 октября / 21 сентября** — Отдание праздника Воздвижения Честного и Животворящего Креста Господня. Обретение мощей свт. Димитрия, митр. Ростовского.

**8 / 25** — Прп. Сергия, игумена Радонежского, всея России чудотворца.

**9 / 26** — Преставление апостола и евангелиста Иоанна Богослова.

Свт. Тихона, патриарха Московского и всея Руси.

**14 / 1 октября** — Покров Пресвятой Владычицы нашей Богородицы и Приснодевы Марии.

**19 / 6** — Апостола Фомы.

**23 / 10** — Прп. Амвросия Оптинского.

**24 / 11** — Собор преподобных Оптинских старцев.

**26 / 13** — Иверской иконы Божией Матери.

**28 / 15** — Иконы Божией Матери «Спорительница хлебов».

**31 / 18** — Апостола и евангелиста Луки.



# ИГРАЮЩИИ

## АЗАРТНЫЙ ГОЛЛИВУД

Жизнь звезд — это не только съемки, фотосессии и светские мероприятия. В свободное время некоторые актеры, как дети, любят поиграть в какие-нибудь игры: шахматы, домино, бильярд, гольф... Но это для домоседов. Как правило, люди они очень обеспеченные и поэтому многие азартные натуры могут позволить себе дорогие развлечения и рискованные игры. Немало знаменитостей являются заядлыми игроками в казино. Кому-то удастся поучаствовать даже в профессиональных турнирах и обойти более опытных соперников.



**А**мериканский актер, режиссер **Джордж Клуни** увлекся игрой в казино, после съемок в фильме «11 друзей Оушена». Эта картина, как и пример Клуни, «заразили» игрой в карты актера **Бреда Питта**, поначалу пристрастившегося к игровым автоматам. Актер является близким другом Клуни, и они часто вместе посещают казино в Лас-Вегасе, что подтверждают снимки папарацци. Так Бред Питт стал заядлым картежником. Когда режиссер фильма «Большой куш» **Гай Ричи** заполучил себе в команду Питта, актеры-картежники обрадовались. В перерывах между съемками они сражались в покер, надеясь обыграть богатенького Питта, получающего по 20 млн. долларов за роль. Но у них ничего не вышло. По словам Ричи, они все остались должны Питту, который мастерски играет и владеет арсеналом карточных трюков и фокусов.



**З**наменитая американская певица, обладательница семи наград Грэмми **Глэдис**

**Найт** проводит много времени в игорных заведениях, где она частенько дает концерты, собирая многочисленную публику, приехавшую испытать фортуны в Лас-Вегас и Атлантик-Сити. После выступления певица спешит сесть за игровой стол и покрутить рулетку. Однажды Найт, проиграв крупную сумму, настолько огорчилась, что вызвала в казино службу спасения. Но пока те ехали, она проиграла еще 45 тыс. долларов. Певица страдает от игровой зависимости и даже проходила курс лечения. Ходят слухи, что Найт, из-за пристрастия к азартным играм, лишилась в общей сложности более 6 млн. долларов.



**Н**ужно вас не удивляет, но игра в домино, что была любимой в нашей стране в советское время, стала популярной и среди обитателей Голливуда. Продюсер, актриса **Ева Лонгория** и певица, модель **Виктория Бекхэм** обожают домино. Этой игрой их «заразили» **Дэми Мур** и **Эштон Катчер**. И Ева Лонгория даже открыла ресторан в пригороде Лос-Анджелеса **Beso** (на испанском — «поцелуй»), где один зал ориентирован на играющих в домино и маджонг — это китайская игра в фишки, похожие на костяшки домино.



**С**амые знаменитые личности из мира кино и спорта не в силах устоять перед притяжением игры в покер. Известный актер и обладатель «Оскара» **Бен Аффлек** начал увлекаться азартными играми лет двадцать назад и приучил к этому своего друга актера **Мэтта Дэймона**. В 2014 году Бену даже запретили появляться в одном из самых известных казино Лас-Вегаса. Причина в том, что актер так хорошо играл в блэк-джек, что его обвинили в счете карт. Ранее Аффлек всего за один вечер выиграл в этом казино 140 тысяч долларов, однако всю сумму раздал в качестве чаевых. Поговаривают, что Аффлек принимал участие в закрытых играх в подпольном покер-клубе вместе с голливудскими звездами и криминальными авторитетами. Однажды Бену удалось выиграть California State Poker Championships с призом в 356 тыс. долларов. Всего он «нагрел» владельцев казино более чем на миллион долларов.





биться в Контру или Доту. Кинорежиссер и продюсер, актер, известный по снятым им боевикам и, в частности, фильму «Форсаж» **Вин Дизель** замечен играющим в World of Warcraft, Dungeons and Dragons, Call of Duty. Он настолько фанатично относится к этому увлечению, что даже содержит свою компанию по разработке игр.



Шахматы известны с древности, считаются игрой королей, а по своей сложности не каждому подходит это занятие. Итальянскую актрису **Софи Лорен** домашние частенько видят за игрой в шахматы. Софи любит проводить время, особенно за игрой в карты или шахматы в кругу семьи. Ей далеко за 80, и она предпочитает покой и тишину, а на вопросы журналистов отвечает: «Стараюсь наслаждаться великолепной, умиротворенной жизнью. Умиротворенность — ключ к красоте. Можно достичь мира с самой собой». Кстати, актриса попала в набор шахматных фигур, сделанный знаменитым художником Маурицио Каттелана.



Гольф — один из самых популярных в мире видов активного досуга, которым занимается ради отдыха и удовольствия трехкратный обладатель «Оскара» **Джек Николсон** ежедневно отрабатывая удары на заднем дворе своего дома. Он впервые взял в руки клюшку в возрасте 50 лет. И сейчас является одним из лучших игроков Голливуда, членом нескольких гольф-клубов в районе Лос-Анджелеса, в том числе — знаменитых Riviera, Bel-Air и Lakeside. Николсон организует благотворительные турниры по гольфу, подноски клюшек любят актера за щедрые чаевые.



Американскую певицу, танцовщицу **Бритни Спирс** компания Sony PlayStation пригласила для создания своей танцевальной игрушки Dance Beat. Это закончилось тем, что знаменитость настолько увлеклась виртуальным миром, что подсадила на приставку и поиграла во все эксклюзивы. Но больше всего ей нравится играть саму себя.



Модель и телевизионная ведущая, запомнившаяся российским зрителям по популярному телесериалу «Спасатели Малибу», **Дженни МакКарти** также с удовольствием проводит свой досуг за видеоигрой. Она даже призналась в том, что играла в компьютерные игры еще тогда, когда играми увлекались только дети и социопаты, то есть в конце 80-х годов.



Вукратный номинант «Оскара» **Джеймс Вудс**, знакомый нам по фильмам «Однажды в Америке» и «Казино», проявляет свою любовь к покеру в профессиональных и любительских турнирах. Не так давно Вудс занял седьмое место в одном из этапов чемпионата мира по покеру. Он входит в тысячу самых успешных игроков в истории Калифорнии.

Подготовила Лилия ЕРОФЕЕВА

Американский актер и продюсер **Тоби Магуайр** выиграл более десяти миллионов долларов, играя в домашний покер со знаменитостями кино, музыки и спорта. Он занимал первое место в одном из американских чемпионатов и получил в качестве приза 95 тысяч долларов. Бывший герой «Человека-паука» входит в тысячу самых успешных игроков в истории Калифорнии.



Британская актриса и фотомodelь **Элизабет Херли** подчеркивая свою любовь к шахматам, поделилась такой историей. Еще в детстве дедушка показал ей азы шахматной игры, и это стало любимым увлечением актрисы на всю жизнь. В коллекции актрисы более 25 необычных шахматных досок. На день рождения она получила набор от Theo Fennel, бренда ювелирных изделий, инкрустированный бриллиантами.



Видеоигры давно стали отличным способом провести досуг, отвлечься от реальности, погрузившись в виртуальный мир игры. Многие знаменитости не стесняются признавать себя геймерами. А во время карантина, когда в основной деятельности образовалась пауза, была возможность днями и ночами ру-





## Сергей Горобченко

### Уральский самородок

**Е**сли бы Борис Горобченко и его супруге Нине гадалка предсказала невероятное будущее их сына — они бы долго смеялись. Наш сын — актер? Где кино и где их Сережа? В их родном Североуральске, индустриальном городке Свердловской области, найдется хорошая достойная работа. Да — отец крутит баранку, шофер, но заработок стабильный, мать — уважаемый на заводе человек — инженер-экономист. И Сережа в школе отличные отметки получает, учится музыке. В плохих компаниях не замечен. После занятий — волейбол, футбол, железо тягает в спортивном зале. Вымахал сынок — под два метра. Вот выучится на инженера и вернется в родной город. Так мечтали родители.

Семнадцатилетний Сергей Горобченко в 1989 г. без труда поступил в Санкт-Петербургский горный институт. Сколько непознанного в культурном плане для юноши от-

крыла северная столица, прекрасный мир искусства — театры, музеи, выставки. Через три года учебы, после раздумий и переживания, он понимает, что не хочет учиться на инженера. Его мечта — Ленинградский институт театра, музыки и кинематографии. Если чего-то очень хочется — судьба открывает тебе двери. Дерзай! И он — самородок с Урала, своеобразный, особенный, сдал экзамены и поступил, и по прошествии времени стал актером в Санкт-Петербургском академическом театре комедии. Общась с коллегами по цеху, он знакомится с Михаилом Боярским, участвует в его антрепризах и переходит в 2000 г. в знаменитый Ленком, где очень скоро становится одним из ведущих актеров.

Но однажды кино полностью захватило актера. Сергея Горобченко пригласили на съемки в сериал «Агент национальной безопасности». Роль у него была второстепенная, но молодого артиста запомнили зрители и режиссеры. А настоящая слава и узнаваемость пришли к артисту в 2003-м, когда вышла картина «Бумер». Как и некоторые актеры в то время, Горобченко решил попытаться судьбу в США. А подрабатывать пришлось пением в ресторане, где он впервые увидел и познакомился с Ричардом Гиром. Вот и все впечатление. Сергей понял, что слава и успех у него не здесь, в чужой и непонятной для него стране, а на родине. И действительно, его пригласили сразу в шесть проектов.

Одним из значимых страниц в судьбе актера станет сага о героях Афганской войны, двух друзьях, для которых превыше всего офицерская честь и семья. Вместе с Алексеем Макаровым они стали главными героями в военно-патриотической ленте «Офицеры». Фильм прошел на телевидении с большим успехом. В 2006 г. во время премьерного показа первого сезона этой военно-патриотической картины Сергей Горобченко за исполнение роли спецназовца Александра Гайдамака даже получил боевой кортик от Службы внешней разведки России.

Для актера важно постоянно быть в форме, несколько раз в неделю он занимается в спортивном зале, любит бокс и коньки. Активный образ жизни помогает Сергею во время съемок практически во всех фильмах, где приходится прыгать, бегать, стрелять и драться. Для роли хоккеиста в картине «Миннесота» Сергею пришлось обучаться игре в хоккей у заслуженного мастера спорта СССР Эдуарда Иванова. Полученные навыки пригодились ему и в фильме «Молодежка».

Режиссер Владимир Меньшов очень высокого мнения об актерском даровании Горобченко, благодаря его протекции, зрители увидели артиста в криминальном образе полицейского в сериале «Москва. Центральный округ». В общей сложности вышло три сезона этого проекта. О том, что актерская деятельность — не только слава и хороший заработок, но еще и риск, Горобченко знает и часто испытывает на себе. Так случилось и во время съемок сериала «Москва. Центральный округ». В одной из сцен, связанных с погоней, актер неудачно упал с мотоцикла и получил многочисленные травмы. Лечение проходил в знаменитом институте им. Склифосовского. Но быстро поправился.

Пиком в актерской биографии Сергея Горобченко стала картина 2009 г. «Братья Карамазовы», где он перевоплотился в самый сложный и противоречивый у Достоевского образ Дмитрия Карамазова. За актерское мастерство он по праву получил престижную премию «Золотой орел» в категории «Лучшая мужская роль» на телевидении.

Более двадцати лет Сергей Горобченко буквально не сходит с экранов, играя такие непохожие роли и характеры — криминальных авторитетов и полицейских, бандитов и бизнесменов. В его актерской копилке более ста сыгранных ролей. К каждому персонажу он находит определенный подход, что позволяет точно передать образ. И в каждом его воплощении есть харизма и неповторимое обаяние красивого русского мужчины.

Трудно поверить, что в жизни актера было всего две женщины. А вот мы поверим в его порядочность, искренность и желание любить ее, единственную. Со своей однокурсницей Александрой Флоринской они жили в гражданском браке восемь лет. На свет появился сын Глеб. Благодаря помощи Сергея, Флоринская сыграла в фильме «Капитанские дети» и стала популярной. А вот отношения в семье оставались весьма напряженными, скандалы и выяснения отношений свели на нет юношескую влюбленность. Но надо отдать должное обоим — Сергей и Александра после расставания смогли сохранить дружеские отношения, и отец всегда активно участвовал в воспитании сына. Кстати, Флоринская быстро вышла замуж и уехала в Милан.

Второй раз Сергей связал себя семейными узами в 2008 г. Известному уже на то время актеру на дне рождения общего знакомого понравилась веселая и энергичная девушка, и он начал настойчиво ухаживать за ней. Полина, дочь известного журналиста Александра Невзорова, избалованная вниманием и подарками богатых поклонников, не сразу ответила на ухаживания простого актера. Однако, Сергей не отступал и Полина более пристально вгляделась в искреннего, влюбленного в нее по-настоящему Сергея. Пара официально узаконила свои отношения в 2008 году и обвенчалась в церкви. В этом же году у них родился первенец, которого назвали Александром — в честь отца Полины.

Спустя два года в их семье родился еще один ребенок, а через год — еще. Мальчиков назвали — Петром и Иваном. После рождения троих сыновей в 2014 году в семье актера появилась долгожданная дочь — Анна, в 2015 г. — Софья, в 2016 году — Катерина. В 2017-м в семье Горобченко — снова сенсация — супруга родила седьмого ребенка, дочку Полину. Как бы ни был занят актер, он находил возможность присутствовать при рождении своих детей.

На вопросы журналистов о семье и детях Горобченко рассказывает: «Самый старший Глеб у меня будущий режиссер, потому что им сняты уже две короткометражки. 12-летний Саша занимается боксом, плаванием, ходит в школу с английским уклоном, не лишен актерских амбиций. Десятилетний Петенька — поющий человек; Ваня в спорте, в хоккее, также танцы его интересуют». А дочерей Сергей планирует отдать на занятия



художественной гимнастикой, фигурным катанием и танцами.

Супруги за двенадцать лет не давали повода для сплетен и слухов. Это значит, что в большой семье Сергея и Полины Горобченко царят уважение и взаимопомощь, а еще верность друг другу. Глядя на фотографии этих счастливых людей в окружении детей, понимаешь, что дружная семья живет в гармонии, любви и согласии. Это редкостное счастье, которое они берегут.



Александр

Ревва

## Мастер перевоплощений

**Н**а вопрос журналиста: опишите себя несколькими словами, Ревва с самым серьезным видом ответил: «Очень легкий, веселый, скромный, харизматичный, гениальный, самоуверенный красавчик». И не сразу понимаешь, то ли он шутит, то ли абсолютно серьезен. Но без этих качеств он не стал бы тем, кем является сейчас. Александр Ревва — комедийный актер, шоумен, телеведущий, певец. Его сценические образы запоминаемы и смешны: будь

то донжуан, культурист и танцор Артур Пирожков, босс итальянской мафии Дон Дигидон, бабушка Зинаида Кузьминична. Уровень его актерского мастерства невероятно высок и позволяет Ревве быть многогранным и все успевать: записать альбом с песнями собственного сочинения, музыкальные клипы, принимать участие в многосерийных фильмах. Вспомните: «Ржевский против Наполеона», «Дублер», «Бабушка легкого поведения». А в нынешнем году зрителей порадовал детективно-приключенческий комедийный блокбастер «Прабабушка легкого поведения». Актер признается: «Мне нравится перевоплощаться. Играл бомжа, лысого маньяка, гомосексуалиста. Иногда мне роль нравится больше, чем сам фильм. Это некий опыт, пополнение портфолио».

Александр Ревва родился в Донецке в 1974 году. Его предки проживали в Эстонии и переехали на Украину, меняя фамилию Эрва на Ревва. Мама пела в кубанском хоре, организовывала концерты, кстати, будущих звезд — Анастасии Заворотнюк, Валерии Меладзе. Дедушка у Саши — профессор Донецкой консерватории преподавал учащимся игру на баяне. Папа ушел из семьи, и мама с двумя детьми-двойняшками, у Саши сестра Наташа, вышла замуж во второй раз и уехала с семьей на два года в Хабаровск. Уже лет с десяти Саша Ревва посещал кружки самодеятельности, бальных танцев, участвовал в школьных постановках. Он быстро научился играть на гитаре и показывал фокусы на детских утренниках.

Ревва окончил техникум промышленной автоматики, затем факультет менеджмента Донецкого университета управления. Попытка заняться рекламой не удалась, и он работал слесарем на шахте. 1995 год стал судьбоносным в жизни Александра. В то время огромной популярностью пользовался КВН, клубы веселых и находчивых были в каждом уважающем себя вузе и предприятии. На первом канале центрального телевидения шли передачи КВН с сумасшедшим рейтингом, Александр Масляков поначалу вел их в прямом эфире. Энергичный, остроумный, веселый Александр Ревва стал участником донецкого коллектива КВН «Желтые пиджаки», параллельно работал на радио. А через несколько лет телезрители увидели Ревву в составе уже сочинской команды «Утомленные солнцем». Их номера в паре с Михаилом Галустьяном имели оглушительный успех, а шутки расходились как анекдоты. В итоге команда сочинцев в 2003 г. получила заслуженную награду — чемпионский титул Высшей лиги КВН.

Как ни странно, но КВН Ревва воспринимал как хобби, и когда его как талантливого юмориста пригласили в новый телевизионный проект «Камеди Клуб», он был даже немного удивлен. Передача объединила многих игроков из разных команд, это и привлекло внимание зрителей и сделало передачу очень популярной. Поначалу Ревва выступал в миниатюрах с Гариком Харламовым, Павлом Волей, Тимуром Батрутдиновым, но вскоре он получил возможность выступать со своими номерами сольно. Он вел проект «С днем рождения», был членом жюри конкурса «Ты — суперстар». В 2009 г. на телевидении появилась новая программа «Ты

смешной», которую вели юмористы, представители разных, но любимых зрителями, команд КВН Александр Ревва и Андрей Рожков. Так появился и знаменитый персонаж Реввы, собирательный образ сочинского мажора, культуриста, самовлюбленного Артура Пирожкова.

Деятельная натура Реввы заставляет его пробовать себя в чем-то новом. Он записывает видеоклипы со своими песнями, а в 2015 г. вышел альбом «Любовь», куда вошли все хиты автора. Александру Ревве удается колоритно озвучивать многие персонажи из кино и мультфильмов «Монстры против пришельцев», «Новые приключения Аленушки и Еремы», «Лего», «Про Федота-стрельца, удалого молодца».

Убеденный холостяк Ревва не раз в кругу друзей говорил, что не переступит порога раньше своего 40-летия. Он встретил свою любовь в 2005 г. в одном из сочинских ночных клубов. Популярный шоумен был уверен, что может покорить любую девушку, стоит ему только появиться и пригласить ее на танец. Увы, он просчитался. Красивая блондинка отказала самодовольному незнакомцу. «Мужчина, вы кто?», — возмутилась она и ушла вместе с подругами. Он, униженный и оскорбленный, выскочил на улицу, быстро договорился о прокате дорогого лимузина и с шиком подъехал к девушкам с предложением развести их по домам. Приемчик сработал. Анжелика не знала, кто ее поклонник, выросшая в армянской семье со строгими традициями, она училась гостиничному бизнесу на Кипре и приехала на каникулы. На другой день девушка уехала к родителям в Краснодар. Ревва обрывал телефон, а потом помчался следом. Ему пришлось выдержать разговор со строгим армянским папой, когда он пришел просить руки Анжелики. Однако, несмотря на это, свадьба у них состоялась только через два года. Кстати, у пары есть интересная традиция — Александр и Анжелика дали себе слово, повторять свадьбу в различных уголках мира. В 2020 году это важное для их семьи событие они отметили на Мальдивах.

В 2007 г. у пары родилась дочка Алиса, через шесть лет — Амели. Анжелика сама воспитывает детей, в доме нет прислуги, а помогает ей лишь мама. Алиса учит иностранные языки, ходит заниматься в лучшую танцевальную студию Москвы, нередко выступает на соревнованиях и даже занимала призовые места. Кроме этого, девочка учится играть на гитаре и фортепиано. Младшая Амели любит петь и танцевать, в школе обожает математику. «Мои дочери — мое счастье, я не читаю им нотации, не наказываю, не ругаю. Ребенку все можно объяснить», — откровенничает в одном из интервью Ревва.

Кстати, девочки настоящие звездочки в соцсетях, у них немало подписчиков. Шоумен уверяет, что следит за тем, чтобы дочери не злоупотребляли гаджетами. Они с женой контролируют комментарии в аккаунтах дочерей, учат пению, танцам, рисованию и стараются, чтобы дети больше времени проводили в реальном мире и как можно меньше в виртуальном.

Подготовила Лилия ЕРОФЕЕВА



Она медленно шла по парку. Осенние листья с тихим шелестом падали к ее ногам. На скамейках обнимались влюбленные пары.

Она присела на свободную лавочку и задумалась.

— Ну вот, наверное, и все... Случилось то, чего я больше всего боялась... Он ушел... И я не стала его останавливать. Зачем...? Он встретит свою настоящую любовь и будет счастлив. Женщину, которая будет в тысячу раз лучше меня... Которая будет его достойна. А я... Что будет со мной, я не знаю... Его я отпустила. Но любовь осталась... И она будет жива, пока я существую.

Она встала и пошла дальше по шуршащим желтым листьям. Она не знала, куда идти и что теперь делать.

— Сегодня же вечеринка на работе! — вдруг вспомнила она. — Как не хочется туда идти... Я не смогу веселиться. Но хуже всего то, что там будет Он...

Пришлось идти на работу. Когда Она пришла, вечеринка была в самом разгаре. К ней сразу подлетели подружки.

— Где ты была? Давай к нам за столик!

Она ничего не успела ответить, а коллеги по работе тут же увлекли ее за собой.

Она села за столик и огляделась по сторонам. Его нигде не было. Она с облегчением вздохнула и взяла бокал. Она не собиралась пить, хотя подружки настаивали.

— Ты должна расслабиться! Что с тобой происходит? Ты какая-то странная? Что-то случилось?

— Нет, все в порядке... Я сейчас приду, — сказала Она и направилась в «женскую» комнату.

Вернувшись к столику, Она снова взяла в руки бокал и вдруг почувствовала на себе чей-то пристальный взгляд.

Она обернулась. Это был Он. Увидев, что Она его заметила, Он тут же отвел взгляд и начал что-то увлеченно обсуждать с коллегой по работе.

— Можно Вас пригласить? — обратился к ней какой-то мужчина.

— Извините, я не танцую, — ответила Она и снова поймала на себе Его взгляд.

К ней тут же подбежали подружки.

— Почему ты ему отказала?

И почему ты никогда не танцуешь? Даже со своим! — Он не мой, — ответила Она. — Вы что, поссорились? — Она промолчала.

— Хотя вы и так всегда вели себя, как будто чужие! Хоть бы раз пригласил тебя на танец! Зачем он тебе вообще нужен?!

подвезу.

— Нет. Я сама доеду.

— Я тебя подвезу.

— Не надо.

— Прекрати! Почему я не могу тебя подвезти? Что в этом такого?! — Он схватил ее за руку.

— Пусти меня, — Она вывернулась из его рук.



Ее сердце вдруг сжалось от боли. Бокал выскользнул из рук и разлетелся на мелкие осколки.

Он резко обернулся. Она взглянула на него и кинулась к выходу. Он немного помедлил и направился за ней.

Вылетев на улицу, Она остановилась и глубоко вздохнула. «Зачем я вообще пошла на эту вечеринку?» — с негодованием подумала Она.

— Уходишь? — внезапно раздался за спиной Его голос. Она не стала оборачиваться.

— Ухожу.

— Я тоже, — сказал Он. — Тут нечего делать. Я тебя

— Если мы расстались, это не значит, что мы не можем общаться! Мы же работаем вместе!

— Я не против с тобой общаться. Но сегодня я доберусь сама, — холодно ответила Она.

— Ладно, как хочешь... Кстати, твои подружки знают все, что между нами происходит?

— Ты совсем с ума сошел?! Я никогда никому ничего не рассказывала!

— Ну конечно! Я видел, как они яростно сегодня обсуждали нашу личную жизнь!

— Просто есть вещи, кото-

рые не скроешь! Они же не слепые, они видят, что мы с тобой не танцуем и почти не разговариваем!

— А что, на работе мы должны постоянно обниматься и целоваться?! Это вообще не их дело! И ты знаешь, что я не люблю...

— Да, я знаю, — перебила Она его. — И поэтому никогда ничего от тебя не требовала.

Она развернулась и пошла на остановку. Он сел в машину и долго наблюдал за ней через боковое зеркало. Потом Он нажал на газ и понесся вперед.

Увеличив скорость, Он выехал на встречную. В голове все перемешалось. Он не понимал, что с ним происходит... Закрывая глаза, Он видел Ее. Ее нежный взгляд, Ее изящные руки. Слышал Ее тихий, ласковый голос. Ощущал повсюду легкий аромат Ее светлых волос.

Он понял, что происходит нечто ужасное. Что Он совершает самую большую ошибку в своей жизни. Он теряет часть себя. Он теряет Ее навсегда...

Она вышла из маршрутки и направилась к дому. Она уже не могла сдерживать слезы. Ее мысли перемешались, ей хотелось исчезнуть куда-нибудь подальше от всего этого...

Переходя дорогу, Она не заметила автомобиля, вынырнувшего откуда-то прямо перед ней. Раздался визг тормозов, и в ее глазах все потемнело.

В этот момент Он внезапно ощутил сильную боль в сердце и резко затормозил. Не понимая, что делает, Он тут же развернул машину и поехал назад.

Подъехав к дому, Он увидел кучу собравшихся людей, милицию и машину «Скорой помощи».

Он сразу же кинулся к этой толпе. Он уже знал, что случилось. Навстречу ему вышел врач.

— Мне очень жаль..., — тихо произнес он.

Ничего не говоря, Он медленно опустился на скамейку возле подъезда. Закрыв глаза и снова увидел Ее. Ее руки, Ее губы, Ее плечи... Но самое главное то, что Он не сможет уже забыть никогда — Ее взгляд. Он никогда не обращал на него внимания. Но если бы Он заглянул в Ее гла-



за, Он увидел бы в них всю свою жизнь. Он бы понял, что то, ради чего живет большинство людей и Он сам, бессмысленно. Он всегда думал, что все можно объяснить, что рассуждать о любви глупо. Но сейчас Он не может понять, почему Она не покидает его мысли. Почему перед ним стоят Ее глаза, полные страдания, боли и... огромной, бесконечной, бескорыстной любви.

«Все, чего я достиг в жизни, — все это бесполезно, — подумал Он. — Зачем мне это теперь нужно? Сейчас мне это не поможет. Когда я закрываю глаза, я вижу Ее. Я словно потерял часть себя самого... Ее не вернуть. И только Богу известно, что теперь со мной будет».

Он вдруг ощутил сильную боль в груди. Ему впервые захотелось плакать.

Не в силах больше сдерживать своих страданий, Он закричал:

— Господи, за что?! Почему?! Почему ты забрал именно Ее?! Хотя я знаю, что сам во всем виноват, и прошу тебя, прости меня! Прости за все, что я сделал! И пусть с Ней там все будет хорошо... Прощу, дай мне сил вынести эту боль!

Он почувствовал, что задышится от слез, душивших его. Но тут внезапно все звуки стихли и перед ним возникла полная темнота. Затем вспыхнул яркий свет.

Он резко дернулся и... проснулся. Приподнявшись на кровати и оглядевшись по сторонам, Он понял, что находится в собственной спальне, а рядом с ним тихо спит Она.

«Неужели мне все это приснилось?» — подумал Он, постепенно приходя в себя.

Он опустил голову на подушку и закрыл глаза. Тревожные мысли долго не давали ему заснуть, но через некоторое время Он снова погрузился в сон.

На работу они прибыли не вместе. Начальник попросил его приехать пораньше. Обсудив все важные дела с шефом, Он поднялся к ней в кабинет. Она с задумчивым видом стояла возле окна и не заметила, как Он вошел. Он приблизился к ней сзади и нежно обнял ее. Она слегка вздрогнула от неожиданности.

— Прости, — прошептал Он. — Прости меня за все... Я во всем виноват. Я сойду с ума, если тебя потеряю... Ты нужна мне. Прости...

Он сжал ее холодную руку в своей горячей ладони.

Она не могла произнести ни слова от переполнивших ее чувств. Всегда, когда Он обнимал ее, Она была на седьмом небе от счастья. Он прикоснулся губами к ее плечу.

— Ты можешь мне не верить. Я тебя пойму. Но мне нужна именно ты. Я еще никогда ни в чем не был так уверен.

— Значит, чудеса все же бывают? — улыбнулась Она. — Если ты меня простишь, произойдет еще одно чудо.

— Ты тоже меня прости... Виноваты всегда оба, — вздохнула Она. — Да простила я тебя, как я могу тебя не простить!

Он пристально посмотрел в ее глубокие глаза.

— Как я раньше этого не замечал, — произнес Он. — А ты всегда была рядом со мной. Значит, чтобы все осознать, мне нужно было тебя потерять... Хорошо, что все это произошло не наяву... Слушай, а что было вчера ночью?

— Ты предложил меня подвезти, я отказалась. Затем ты, наверное, полночи колесил по городу, а потом приехал домой и сразу лег спать. А в

чем дело? — удивленно спросила Она.

— Да так... Неважно. Главное, что ты рядом со мной. И я никогда никуда тебя не отпущу.

— И я тебя тоже, — с улыбкой произнесла Она.

— А я никуда и не собираюсь!

— Уже не собираешься? — прищурилась Она.

— Да я тогда, если честно, и не знал, куда мне идти. Я признаюсь, что вел себя, как самый настоящий дурак!

— Да куда ты денешься с подводной лодки, — усмехнулась Она.

Он крепко прижал ее к себе, и на душе вдруг стало так легко, как еще никогда не было.

— Ну хватит, вдруг кто-нибудь войдет? — испугалась Она.

— А мне все равно. И на следующей вечеринке ты танцуешь только со мной!

Она улыбнулась и ласково провела рукой по его щеке.

«Еще одно чудо, которое я никогда не смогу объяснить, — это Ее нежная улыбка», — подумал Он и поцеловал ее.

Осеннее солнце, глядя в окно, любовалось ими. Они были счастливы.

Ф. СП-1

АБОНЕМЕНТ на газету		П2181	
		(ИНДЕКС ИЗДАНИЯ)	
«Веста-М»		Количество комплектов:	
на 20 год по месяцам:			
1	2	3	4
5	6	7	8
9	10	11	12
Куда (ПОЧТОВЫЙ ИНДЕКС) (адрес)			
Кому (ФИМИЛИЯ, ИНИЦИАЛЫ)			

ДОСТАВочная КАРТОЧКА	
на газету	П2181
	(ИНДЕКС ИЗДАНИЯ)
«Веста-М»	
Стоимость подписки руб. коп.	Количество комплектов:
на 20 год по месяцам:	
1	2
3	4
5	6
7	8
9	10
11	12
Куда (ПОЧТОВЫЙ ИНДЕКС) (адрес)	
Кому (ФИМИЛИЯ, ИНИЦИАЛЫ)	

## УВАЖАЕМЫЕ ЧИТАТЕЛИ!

**Хотите получать нашу газету регулярно?**

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

ВЕСТА



## 62 Братья наши меньшие ПОНОС У КАНАРЕЙКИ

У нашей канарейки начался понос. С чем это может быть связано? Питание мы ей не меняли.

**У** канареек бывает два вида диареи: обычная или известковая. Первый вид болезни возникает из-за: некачественного или испорченного корма; несбалансированного рациона питания; в некоторых случаях — ОРВИ. Во время болезни испражнения канарейки жидкие, имеют коричневатый или зеленоватый оттенок.

Чтобы улучшить состояние птицы, нужно прежде всего согреть ее. Для этого следует на расстоянии 40–50 см от клетки установить лампу накаливания мощностью 25 Вт.

Что касается питания, то во время поноса следует отказаться от сочного корма, пророщенных зерен. Кормить канарейку следует едой из свежих круп: просо, овес, семена льна. Меню надо дополнить маложирным творогом, отварными яйцами, рисовой кашей на воде с толчеными сухарями из белого хлеба. Нужно поить канарейку теплой кипяченой водой с марганцовкой, отваром из риса, овсянки или ромашки. Также можно приготовить лечебное питье из Биомидина. Для этого таблетку измельчают в ступке, добавляют в воду 3–5 крупинок.

Если через 3–4 дня после начала болезни состояние канарейки не улучшилось, то нужно срочно посетить ветеринара.

Понос также может быть известковый, и он особо опасен для птиц. Такая болезнь нередко приводит к гибели, даже если вовремя обратились за ветеринарной помощью.

Признаки известковой диареи у канарейки: жидкие испражнения белого цвета с примесью слизи, угнетенное состояние (птица подолгу сидит на одном месте нахохлившись). При появлении таких симптомов болезни нужно обработать клетку и все аксессуары канарейки раствором карболовой кислоты. Для обогрева пернатого следует использовать тканевую грелку, которую кладут на пол его жилища.

Больной птице можно давать только мелкое просо и канареечные семечки. Выпаивают ее рисовым или овсяным отваром с добавлением древесной золы.

Так как известковый понос вызывают болезнетворные бактерии, то для их устранения необходимо принимать антибиотики. Для лечения болезни применяют синтомицин: половину таблетки измельчают и разводят в минимальном количестве теплой кипяченой воды. Раствор вливают в клюв канарейки шприцом без иглы.



## НАКРЫВАТЬ ЛИ КЛЕТКУ С ПОПУТАЕМ?

**Мы купили волнистого попугайчика. Он пока ведет себя очень настороженно: постоянно вздрагивает, жмурится. Знакомые говорят, что клетку с попугайчиком обязательно надо днем накрывать плотной тканью, чтобы он чувствовал себя в безопасности. Так ли это?**

**Д**нем клетку накрывать не стоит. Да и вообще первое время после покупки попугая нужно стараться как можно меньше трогать клетку. Со временем попугайчик освоится и начнет вести себя естественно.

Подготовила Светлана ЛУНИНА



## Дамы, посмеемся!

— Мама, как узнать, хорошего ли мужа я себе выбрала?

— Если плохого — заметишь сразу. Если хорошего — никогда.

— Как ты себя чувствуешь? Как свежеспеченный молодежен?

— Наоборот — как соплик.

— Почему?!

— Снова тайком курю в туалете...

Разговор двух подруг:

— Из Олега мне удалось сделать совершенно другого человека.

— И как его теперь зовут?

— Женился?

— Женился.

— Ну и как жена?

— Ребята хвалили.

Армянское радио спрашивают:

— Можно ли сравнить супружескую жизнь с лотереей?

— Нет. В лотерее у тебя есть хоть какой-то шанс.

Муж — это все то, что остается от мужчины после брака.

Пришла к врачу певица — эстрадная звезда:

— В этом месяце я снова поправилась, хотя постоянно хожу на студию пешком.

— Ходить пешком мало. Вам нужна более значительная физическая нагрузка. Попробуйте некоторое время поездить в автобусе.

— Вы кто такой?

— Певец.

— Стыдитесь! Здоровый человек! Лучше бы работать шли.

Приходит волк в роддом. Берет на руки своего волчонка:

— Ути, мой маленький, ути, красивенький... Чьи у тебя зубки? Мои... Чьи у тебя глазки? Мои... Чьи у тебя ушки? М... Ну, заяц, ну погоди!!!





# СКАНВОРД

Составил Валерий РУЧИЙ

№ 9

Женский орган цветка	Фотография	Смущение	Режим погоды	«Ой, ... кудрявая» (песня)			Шероховатая ткань
Детское учреждение	Имя жены Пушкина				Опасность	Певец ... Павлашвили	Металл в термометре
		Ювелирный камень	Высшая ступень, расцвет	Мелкие цветные бусинки			
Печеное тесто с начинкой	Замужняя француженка			Циновка	Самоуверенность		
			Гора — символ поэзии			Торговля партиями товара	
Нижняя часть ноги	Женская домашняя одежда			Сорт яблок			
Автор книги о Томе Сойере	Первое выступление	Сито	Эстрадное образование	Распорядитель пира	Место стоянки судов	Кукиш	
		Не в свои ... не садись			Словесное состязание	Злак	
Украшение из перьев на шляпе	Любитель музыки	Молдавский танец	Оборотень, кровосос				
			Боль в пояснице				
Мужской голос			Сетчатка глаза	Овечья шерсть	Возбуждение		
... Пьеха	Сладкий спиртной напиток			Список блюд	Ореховая масса	Женская одежда в Индии	
		Медведь на ... наступил (посл.)	Мгла, дымка		Обращение к испанцу	Людвиг ... Бетховен	
Плод в твердой скорлупе	Нитки для вышивания			Крупная змея			
		Персона ... грата		Возвышенность			
Боязнь, опасение	Своя ... не тянет		Житель теплых краев				

Ответы на сканворд № 8 по горизонтали: экспонат, коса, калым, льгота, пасть, танго, ядрица, анонс, клад, ссуда, оса, рама, лук, цикл, наркоз, акын, город, цена, арба, река.

По вертикали: котик, кулон, аркан, гадалка, помпон, осанна, нонсенс, сугроб, тулья, диалог, кагор, узор, инок, ре, ситец, судок, Адам, да.



# ВО ВТОРОМ ПОЛУГОДИИ 2021 года

(цена без почтовых услуг)



Наши индексы  
в каталоге «Почта  
России»

**П2181** —

«Веста-М» —

30 рублей (1 месяц) —  
90 рублей (3 месяца)

**П2194** —

«Веста-М. Здоровье» —

24 рубля (1 месяц) — 72 рубля (3 месяца)

**П5293** — комплект

«Веста-М.» + «Веста-М. Здоровье» —

48 рублей 50 копеек (1 месяц)

— 145 рублей 50 копеек (3 месяца)



Наш индекс  
в каталоге «Пресса  
России»

**51182**

«Веста-М» —

30 рублей (1 месяц)  
90 рублей (3 месяца)

ISSN 1818-7684



9 771818 768369

21009



>

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.