



# ВЕСТА

16+

ЕЖЕМЕСЯЧНОЕ ИЗДАНИЕ ДЛЯ ЖЕНЩИН

*Ноябрь*

№ 11 (318) 2021



COOLLIB-NET



## 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

Наш сайт: vesta-m.info

Присланные по почте рукописи не  
рецензируются и не возвращаются.

Редакция в переписку с читателями не  
вступает.

Мнение авторов не всегда совпадает с  
мнением редакции.

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

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

Директор

по распространению

Галина СТАРОДУБЦЕВА

Телефон (473) 235-59-75

Номер подписан в печать:

19 октября 2021 г.

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

Дата выхода 30 октября 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 № 2639.

Тираж 91000 экз.

Цена свободная.

Подписной индекс

в каталоге «Почта России» —

П2181.

На первой странице —

ХАРЧЕНКО Алена из Швеции

### САЛОН КРАСОТЫ

- Узелок к узелку.
- Невидимки помогут.
- Вместо ободка.
- Для холодного времени года.
- «Колосок» на бочок.
- Для красоты и здоровья ваших волос.

### УХОД ЗА ТЕЛОМ

- Используйте теплую воду.
- Заведите алоэ вера.
- Лосьон не только для тела.
- Солнцезащитный крем подсушивает.
- Корректируйте нагрузку раз в две недели.
- Вода или спортивный напиток?
- Сладко-соленый скраб.
- Правило «10%».
- Живительная вода.
- Картофель решает любую проблему.

### ВАШЕ ЗДОРОВЬЕ

- Народные средства при лечении болей в коленях, простуды, насморка, гастрита, диабета, головных болей и др.
- Зеленая аптека: репчатый лук.
- «Скажите, доктор...» — на вопросы читательниц отвечают врачи: гинеколог, педиатр, дерматовенеролог.

### У ЮРИСТА

- Юрист отвечает на письма читателей.

### ЧАСТНЫЕ ПРОБЛЕМЫ

- Психолог отвечает на письма читателей.

### СВОИМИ РУКАМИ

- Сам себе модельер.
- Тканевое ожерелье.
- Браслет из кожи.
- Зимние серьги.
- Ремешок к ремешку.
- Забавные детали интерьера.
- Жилет с высоким воротником, пончо в «шахматку», серое пальто, бежевый свитер, связанные спицами.
- Жакет, коврики, связанные крючком.

### ВАШ СТИЛЬ

- Модные пальто.
- Зимние пальто с меховой отделкой.

### К ВАШЕМУ СТОЛУ

- 20 замечательных рецептов.

### МУЖЧИНА В ВАШЕЙ ЖИЗНИ

- Мужское молчание. Что не заметит мужчина?

### ХОЗЯЮШКА

- Как вернуть жемчугу блеск?
- Натуральный освежитель воздуха.
- Ткемали из клюквы. Обновите потолок.
- Правила выбора йодированной соли.
- Если масло стало мутным. Пластичная глазурь.
- Уход за кожаными вещами. Травы против моли.
- Французская горчица.
- Цельное или разбавленное?

### ИНТЕРЬЕР

- Чемоданное настроение.

### ВАШ САД

- Подзимний посев. Укроем южных неженек.
- Чтобы листья «дырявились».

### МОЛОДОЙ МАМЕ

- Бусы для мамы. Учимся различать цвета.
- Часы и минуты.

### ПОЗНАЙ СЕБЯ

- Гороскоп с 15 ноября по 15 декабря.
- Измена: мстить или простить?
- Тест. Доверять или проверять?

### ЭТО ИНТЕРЕСНО

- Учимся у предков.
- Царство Морфея с сексуальным подтекстом.

### ИСТОРИЯ ВЕЩЕЙ

- Римские термы, русские бани, спа-салоны.

### ПРАВОСЛАВНАЯ СТРАНИЦА

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

### БРАТЯ НАШИ МЕНЬШИЕ

- Прививка для кошки. Паховая грыжа у собаки.
- Самоошпывание попугая.

### АХ, ЭТИ ЗВЕЗДЫ!

- Мачо российского кино Константин Соловьев.
- Вирази судьбы Прохора Дубравина. Талант важнее красоты.

### ПРОСТО ПОЧИТАТЬ

- Нина Домнина. Прощание.

### НА ДОСУГЕ

- Сканворд. Анекдоты.

## Читайте в следующем номере:

- Что год грядущий нам готовит.
- Белый мех снова в моде.
- Праздничная сервировка стола.
- Ёлки разные нужны...
- Что русскому хорошо, то японцу — смерть.
- Родители плохого не посоветуют.
- Можете ли вы стать успешной?
- Календарь причесок на 2022 год.
- Карман все меняет.
- Жемчуг плюс металл.
- И многое другое.



# ВНИМАНИЕ!

## ИТОГИ КОНКУРСА!

### Дорогие наши читатели!

Традиционно осенью, в ноябре, в День Рождения нашей газеты мы публикуем итоги ежегодного конкурса «ЛИЦО «ВЕСТЫ».

Конкурсной комиссии было нелегко — на необъятной территории нашей страны живет очень много прекрасных девушек, и отдать предпочтение кому-либо совсем не просто. Тем более, что в этот раз фото прислали и наши читательницы из других стран.

Всем, кто прислал нам свои фотографии для участия в конкурсе, мы выражаем благодарность и искреннюю признательность.

### Итак, итоги!

**Победительницами ежегодного конкурса «ЛИЦО «ВЕСТЫ» в 2021 году признаны:**

**1 место**

**ХАРЧЕНКО АЛЕНА**

из Швеции.

**2 место**

**ВАСЕНКО ВАЛЕРИЯ**

из г. Воронежа.

**3 место**

**КОСЫРЕВА КСЕНИЯ**

из Республики Татарстан,  
г. Бугульма.

Фото победительницы украшает обложку этого номера «Весты», а фото девушек, занявших 2 и 3 места, появятся на обложках декабрьского (2021 г.) и январского (2022 г.) номеров.

Также комиссия отобрала из фотографий, присланных на конкурс, еще несколько кандидатов — возможно, они будут опубликованы на обложках «Весты» в течение следующего года.

Огромное спасибо всем участницам конкурса! Мы любим всех вас — и желаем вам счастья, удачи, чистого неба, яркого солнца, настоящей, возвышенной и романтической Любви!!!

*Ваша «Веста».*



# УЗЕЛОК К УЗЕЛКУ

Прическа отлично смотрится на пышных, слегка вьющихся волосах. Их даже не надо полностью расчесывать, достаточно разобрать пряди пальцами, тогда будет лучше видна структура волос.

● Зачешите пальцами все волосы назад. Отделите две одинаковые прядки над ушами, заведите их на затылок, переплетите (завяжите) и закрепите шпилькой или невидимкой.

● Отделите еще две прядки такой же толщины с обеих сторон по границе роста волос, переплетите между собой и закрепите шпилькой.

● Слегка начешите оставшиеся волосы, отделите еще две прядки на уровне плеч или чуть ниже, переплетите и закрепите. Следите за тем, чтобы расстояние между переплетениями было приблизительно одинаковым.

● Оставшиеся волосы разделите на две части, завяжите и тут же закрепите резинкой.



## НЕВИДИМКИ ПОМОГУТ

Если вы бережете свои волосы и прячете их в холодное время года под шапку или капюшон, добавьте к своей укладке, которая плохо держится под головным убором, невидимки. Они помогут усмирить волосы и позволят выглядеть интересно. Недаром стилисты даже на показах часто используют невидимки. Они рекомендуют сочетать невидимки с хвостами на косой глубокий пробор и использовать сразу несколько штук.







## «КОЛОСОК» НА БОЧОК

Эта прическа выглядит особенно красиво на колорированных волосах.

- Проведите косой пробор, отделите и закрепите зажимом волосы челки. Отделите широкую прядь волос ото лба (без челки) до макушки.
- Заплетите из выделенных волос рыхлую косу «колосок» («рыбий хвост»). Закрепите ее тонкой силиконовой резинкой.
- Слегка накрутите челку и сбрызните ее лаком.



## ВМЕСТО ОБОДКА

Если у вас слегка отросшая стрижка каре и волосы лезут в глаза и мешают – эта прическа для вас.

- Проведите косой пробор, сдвинув его до границы лба. Отделите прядь волос вдоль лба шириной 10-15 см.
- От пробора начните плести одностороннюю французскую косу, забирая дополнительные прядки только ото лба. Плетите косу рыхло, чтобы волосы приподнимались у лба и визуально создавали дополнительный объем.
- Доплетите косу до конца, завяжите тонкой резинкой, заведите под волосы над ухом и закрепите там невидимкой. Остальные волосы тщательно расчешите до блеска.

## ДЛЯ ХОЛОДНОГО ВРЕМЕНИ ГОДА

Чем холоднее погода, тем больше от нее страдают волосы, которые не убраны под головной убор. Они истончаются, секутся, а в помещении поднимаются шапкой, потому электризуются из-за перехода температур и уровня влажности (на улице сыро, а в помещении от отопления – сухо).

Чтобы справиться с сезонными проблемами, волосам нужно дополнительное питание. Только масла, нанесенные на кончики волос, проблему не решат. Обеспечить усиленное питание могут специальные бальзамы, кондиционеры, двухфазные спреи, масла, сыворотки, маски, на упаковке которых нарисована снежинка. Обычно в их состав входит силикон, который обволакивает каждый волосок и создает для него защитный кокон. Волосы становятся плотными и более устойчивыми к холоду. Не надо бояться силиконов, они эффективны, безопасны и легко смываются обычным шампунем. Ищите в составе Dimethicone и другие ингредиенты, например, Dimethiconol, Dimethiconum, Polysiloxane.

Если вы пользуетесь для защиты волос несмываемыми кремами и сыворотками, ищите в их составе гидролизированный кератин – родственник волосам белок, который насытит их аминокислотами и уплотнит.



## ДЛЯ КРАСОТЫ И ЗДОРОВЬЯ ВАШИХ ВОЛОС

Разомните в пюре мякоть авокадо, добавьте по 1 ст. ложке меда и сока алоэ (если у вас дома нет этого растения, купите сок в аптеке), хорошенько перемешайте. Отступите от корней 5-7 см и нанесите маску на волосы по всей оставшейся длине. Наденьте на голову шапочку для душа, через 40 минут вымойте голову шампунем.

**Маска отлично питает волосы и восстанавливает любые повреждения.**

Заварите стаканом кипятка 1 ч. ложку зеленого (для светлых волос) или черного (для темных волос) чая, дайте остыть до теплого состояния, процедите и залейте настоем 2 ст. л. желатина. Когда желатин набухнет, растопите его на водяной бане, дайте остыть до температуры тела, при желании добавьте пару капель своего любимого аромасла. Распределите состав, пока он не застыл, по всей длине волос с помощью расчески с редкими зубьями, аккуратно сверните волосы в рыхлый пучок и наденьте шапочку для душа. Через 1 час вымойте голову шампунем.

**Маска возвращает силу и блеск тонким, поврежденным, потускневшим, окрашенным волосам.**

Подготовила Софья ОЛЕЙНИКОВА







## КОРРЕКТИРУЙТЕ НАГРУЗКУ РАЗ В ДВЕ НЕДЕЛИ

**Е**сли вы хотите достигнуть результата (нарастить мышцы, увеличить выносливость, похудеть), силу нагрузки во время тренировки и ее интенсивность надо постоянно увеличивать, но постепенно. Будет мало толку, если вы станете бегать 2 км или проходить 5 км три раза в неделю в течение полугода. Ваш организм быстро привыкнет к такому уровню нагрузки, и она перестанет приносить пользу. Как только поймете, что легко справляетесь с упражнениями, увеличьте интенсивность или количество повторов. Но добавляйте себе нагрузку не чаще, чем раз в две недели. Это самый комфортный для организма ритм, который не будет вызывать стресса.



## ЖИВИТЕЛЬНАЯ ВОДА

Если вы сильно устали, замерзли, вам кажется, что вы заболеваете, кожа стала сухой и стянутой, примите живительную ванну.

**С**мешайте по 0,25 стакана овсянки, сухого молока, коричневого сахара и сухой аптечной ромашки или мяты, измельчите смесь в кухонном комбайне.

Добавьте к ней 10-15 капель эфирных масел на ваш выбор, 2 ст. ложки меда и 2 ч. ложки масла для тела или любого растительного масла. Выложите смесь в полотняный мешочек, опустите его в небольшое количество теплой воды на 5 минут, а затем наберите полную ванну водой комфортной температуры и наслаждайтесь ванной 15-20 минут.

**ВНИМАНИЕ!** Оставьте мешочек со смесью в воде на все время приема ванны.

## НИКАКОЙ БОЛИ

**Ф**изическая нагрузка приносит пользу тогда, когда вы выполняете упражнения, вы чувствуете легкую болезненность в мышцах и ломоту. Но если вы почувствовали резкую боль или боль в суставах, упражнения надо сразу прекратить, иначе вы сделаете только хуже и можете остаться вообще без тренировок на долгое время.



## ВОДА ИЛИ СПОРТИВНЫЙ НАПИТОК?

**В**се, кто занимается спортом и фитнесом, знают, как важно пить воду до, после и в процессе тренировки. Чтобы подготовить организм к нагрузкам, начните пить воду за 2 часа до тренировки и обязательно пейте столько, сколько хотите, после нее. Выполняя упражнения, лучше пить понемногу и маленькими глотками, иначе будете сильно потеть.

Что выбрать: спортивный напиток или обычную воду? Если вы собираетесь тренироваться час и больше, выбирайте напиток, он даст не только влагу, но и поддержит организм. Если заниматься будете меньше часа, вода подойдет лучше всего.



## ЛУЧШИЙ ПОДХОД – «ТЯЖЕЛО-ЛЕГКО»

**Е**сли не давать своему организму отдыхать, он очень быстро перегорит, и вы вообще не сможете заниматься, поэтому нельзя устраивать подряд более двух интенсивных тяжелых тренировок. Чередуйте их с легкими, давая мышцам отдых. Такое же чередование желательно устраивать и во время тренировки, работайте над упражнениями усердно, потом медленно, потом опять усердно. Такой подход позволяет сжигать больше жира, чем если вы будете всегда выполнять упражнения со средней скоростью и интенсивностью.



## СЛАДКО-СОЛЕННЫЙ СКРАБ

Все знают, что в холодное время года кожа становится суше, клетки верхнего слоя кожи отмирают быстрее и их надо удалять. В то же время естественная защита кожи в холода особенно важна, поэтому пользоваться скрабом чаще, чем раз в неделю, нежелательно. Как быть? Использовать мягкий и в то же время эффективный скраб. И приготовить его лучше самостоятельно из натуральных продуктов.

**С**мешайте соль и сахар в равных количествах, добавляйте понемногу мед и кокосовое масло, чтобы получилась густая паста. Этот скраб можно использовать как для лица, так и для тела. Он отлично отшелушивает кожу, предотвращает закупорку пор и появление прыщей.

Если под теплой одеждой у вас часто на спине, груди и плечах появляются прыщики, используйте в скрабе больше твердых элементов – соли и сахара, чем жидких.

## ПРАВИЛО «10 %»

**Н**е увеличивайте время тренировки или расстояние, которое вы проходите или пробегаете, более чем на 10 процентов в неделю. Только в этом случае вы избежите перетренировки и травм. Более высокий темп наращивания нагрузок – это дело профессиональных спортсменов, которые тренируются целыми днями. К тому же за их физической формой следят тренер и врач, а вам проблемы не нужны.





**С** началом пандемии мы привыкли постоянно мыть руки, и это замечательная привычка. Но в холодную погоду, вернувшись с улицы, хочется не столько вымыть руки, сколько погреть их. А мыть руки горячей водой, значит, удалять с кожи естественную защитную пленку. Не годится для мытья и холодная вода, после нее кожа рук становится еще суше. Используйте теплую воду и мягкое моющее средство, чтобы и руки были чистыми, и кожа на них не пострадала.

**ВНИМАНИЕ!** Антибактериальное мыло к числу мягких средств не относится. Чтобы лучше обеззаразить руки, просто увеличьте время мытья.



## ТАНЦУЙТЕ!

Редко кто любит гулять в холодную промозглую погоду. Вместо занятий спортом и прогулок многие предпочитают поваляться под одеялом. Но при малоподвижном образе жизни и плотной еде, а в холода мы едим именно такую пищу, организм быстро становится мусорным ведром.

**Ч**тобы очистить его, не обязательно использовать детокс, можно просто от души потанцевать. Танцуйте до пота и вместе с ним вы удалите из организма токсины, мертвые клетки, предотвратите появление пигментных пятен. А если танцевать регулярно, можно к тому же удалить те лишние сантиметры, что появились на талии и бедрах от сытной еды и лежания на диване.

## ЗАВЕДИТЕ АЛОЭ ВЕРА

Гель из этого неприхотливого комнатного растения вы найдете в составе многих косметических ухаживающих средств. Алоэ вера обладает рядом свойств, которые делают его эффективным при лечении перхоти и потрескавшейся кожи на подошвах и пальцах рук.

**Г**елеобразный сок этого удивительного растения отлично увлажняет кожу, не оставляя ощущения жирности, уменьшает воспаление кожи и минимизирует образование рубцов. Алоэ вера содержит два гормона, которые обладают противовоспалительными и ранозаживляющими свойствами. К тому же они стимулируют рост новых клеток кожи, что позволяет коже быстро и естественным образом заживать. А когда источник таких замечательных гормонов стоит на подоконнике, почему бы не пользоваться этим средством при первой необходимости.



## СОЛНЦЕЗАЩИТНЫЙ КРЕМ ПОДСУШИВАЕТ

**И**спользуйте оставшееся с лета солнцезащитное средство, чтобы подсушить появившиеся на коже прыщики. В состав практически всех средств от ультрафиолета входит цинк. Но в отличие от специальных средств от прыщей с тем же цинком в составе, солнцезащитные средства, как правило, нежирные и не вызывают раздражение. Да и зачем тратить деньги на новые кремы, когда уже имеющиеся справятся с проблемой не хуже.

Подготовила Галина КРУПЕНИНА

## ЛОСЬОН НЕ ТОЛЬКО ДЛЯ ТЕЛА

Обязательно покупайте и используйте увлажняющий детский лосьон для тела сразу после душа, когда кожа еще влажная, так вы избежите пересыхания кожи. Но кроме того у вас будет стоять в шкафу палочка-выручалочка, которая поможет справиться со многими другими проблемами.

● Лосьон растворяет макияж и увлажняет кожу. Можете использовать нежный гипоаллергенный детский лосьон для снятия макияжа вместо мицеллярной воды и других средств.

● Закончился крем для бритья? Нанесите на ноги вместо него лосьон для тела и получите гладкое бритье.

● Укротите упрямые пряди и избавьтесь от вьющихся кончиков, используя смоченные лосьоном руки.

● Добавьте к лосьону немного молотого кофе и получите отличный тонизирующий и увлажняющий скраб для тела.

● Смешайте лосьон и оливковое масло в равных количествах и используйте эту смесь, чтобы размягчить сухую кутикулу.

● Нанесите лосьон на ступни перед сном и наденьте плотные носки. Утром кожа на ногах будет мягкой и нежной.

● Вам хочется сиять на вечеринке? Добавьте к небольшой порции лосьона немного золотых теней, размешайте и нанесите на открытые участки кожи. Сияние обеспечено.





## КАРТОФЕЛЬНЫЙ ТОНИК

Смягченный крахмалом и богатый микроэлементами картофельный отвар станет отличным тоником для умывания любого типа кожи, если вы не будете солить картофель при варке или сольете часть его за 10 минут до готовности, а оставшийся потом посолите. Храните тоник в холодильнике не дольше 2-3 дней и используйте, разбавив теплой водой для умывания.

## СОВЕТЫ ПО ПРИМЕНЕНИЮ

● Для масок с картофелем желательно предварительно раскрыть поры с помощью ванночки, например, с календулой или ромашкой.

● Не ешьте и не используйте для косметических целей проросший картофель и, главное, позеленевший картофель, в котором много ядовитого соланина.

● Если у вас очень чувствительная кожа, маски из сырого картофеля могут вызвать раздражение. Вам подойдут маски из отварного и остуженного до комнатной температуры.



● Натертый картофель и его сок надо использовать сразу, не дожидаясь, пока он потемнеет. На воздухе в нем становится меньше витаминов.

● Сам картофель не вызывает аллергии и подходит для любой кожи, но если вы добавляете в маску травы или эфирные масла, обязательно делайте пробу на аллергию.

● Не измельчайте картофель в блендере, вы получите слишком жидкую кашу, которую будет трудно нанести на кожу, придется загущать ее мукой, а в ней полезных веществ меньше, чем в картофеле.



# ВСЕГО ЛИШЬ КАРТОШКА

Картофель – это самый доступный продукт, который можно найти на любой кухне. И обычно мы не воспринимаем его, как средство, которое может не только утолить голод, но и принести еще много пользы, в том числе и нашей красоте. А ведь в картошке очень много полезных веществ.

В нем много воды, за счет которой кожа отлично увлажняется, уходят повышенная сухость или шелушение. Витамины А, В и С – питают и увлажняют кожу, сохраняя ее молодость и привлекательность. Крахмал обладает ярко выраженными отбеливающими свойствами. Селен способствует повышению клеточного иммунитета и улучшению состояния эпидермиса, холин улучшает тонус кожи и устраняет признаки старения, лютеин эффективно оберегает кожу от вредного воздействия ультрафиолетового излучения.

## КАРТОФЕЛЬ РЕШАЕТ ЛЮБУЮ ПРОБЛЕМУ С КОЖЕЙ РУК

● Если кожа рук загрубела, шелушится, покраснела, стала шероховатой, устройте для своих рук ванночку из картофельного отвара. Остудите его до комфортной температуры и подержите в нем кисти рук 10-15 минут. После ванночки смажьте руки жирным кремом и наденьте нитяные перчатки на 30-40 минут.

● Чтобы добавить коже рук мягкости и эластичности, смешайте в равных долях сок лимона, крахмал и муку. Получившейся пастой смазывайте руки перед сном, и кожа быстро приобретет бархатистость и эластичность.

● Картофельное пюре с молоком и сливочным маслом называют картофельным бальзамом для раздраженной кожи. Нанесите его на кожу рук, наденьте на руки полиэтиленовые пакеты или перчатки для окраски волос на 30 минут. Пюре увлажнит, подпитает, смягчит кожу и даже разгладит на ней морщинки.

● Обветренную кожу смягчит аппликация из картофеля с лимонным соком. Сварите 2 картофелины в «мундире», очистите, разомните, смешайте с 2 ч. ложками сока. Нанесите теплую массу толстым слоем на кисти рук, оберните салфеткой. Через 15-20 минут смойте теплой водой и нанесите питательный крем.

● Если обветренные, покрасневшие на морозе руки подержать 10-15 минут в теплом картофельном отваре, а потом в холодной воде (можно попеременно повторять эти ванночки несколько раз), то состояние кожи рук заметно улучшится.



## МАССАЖ КАРТОФЕЛЕМ

Испанские косметологи провели ряд исследований и утверждают, что массаж ломтиком сырой картошки может предотвратить старение кожи и избавить от акне.

Перед сном очистите картофелину, отрежьте от нее кружок толщиной 3 см и помассируйте им всю поверхность лица круговыми движениями. Если вы хотите, чтобы ваше лицо помолодело, смойте картофельный сок с кожи и нанесите увлажняющий крем. Если вы хотите избавиться от акне, оставьте сок на коже до утра. Добиться быстрого эффекта можно при ежедневном применении картофельного массажа.



## КАРТОФЕЛЬНЫЕ МАСКИ ДЛЯ ЛИЦА

**В**се знают, что при термической обработке погибает много витаминов, сегодня мы хотим познакомить вас с масками для лица из сырого картофеля, в котором сохранены все полезные вещества.

### ОТБЕЛИВАЮЩАЯ МАСКА

**С**мешайте по 1 ч. ложке натертой картошки и свежего огурца, отожмите часть сока и замените его 1 ч. ложкой яблочного уксуса, перемешайте и нанесите маску на кожу лица на 20 минут, затем смойте ее теплой водой.

**Маска отлично отбеливает пигментные пятна и кожу любого типа.**

### ТОНИЗИРУЮЩАЯ МАСКА

**И**змелчите в пюре запеченный съедобный каштан добавьте к нему

## НИ ОТЕКОВ, НИ КРУГОВ

**С**ырой картофель — одно из лучших средств от темных кругов и мешков под глазами. Можно класть под глаза тонкие кружки картофеля или завернутый в марлю натертый и слегка отжатый картофель на 10–15 минут. Это средство хорошо еще и тем, что помогает разглаживать мимические морщинки у глаз.

Для усиления эффекта можно добавить к натертой картофелине по 1 ст. ложке молока и муки.

## ГОРЯЧИЙ КОМПРЕСС ДЛЯ ШЕИ

**Ч**тобы разгладить кожу на шее, используйте картофельный компресс. Отварите 2–3 картофелины, разомните их в пюре, добавьте 1 ст. ложку растительного масла и взбитое яйцо. Когда пюре немного остынет, но останется достаточно горячим (кожа должна легко его терпеть), выложите его на салфетку, оберните вокруг шеи, зафиксируйте полотенцем и прилягте на 20 минут, затем смойте пюре с кожи теплой водой и смажьте ее кремом.

**ВНИМАНИЕ!** Накладывая компресс, захватывайте только переднюю часть и боковые поверхности шеи, греть позвоночник не надо.

## РАССЛАБЛЯЮЩАЯ ВАННОЧКА ДЛЯ НОГ

**К**артофельный отвар способен расслабить уставшие ноги, если их замочить в нем на 20 минут.

Слейте отвар, разведите его прохладной водой до комфортной температуры. Помните, она должна быть достаточно горячей, ведь ступни придется держать в ней достаточно долго. Бонусом такой ванночки будет заживление мелких трещинок на коже, которому способствует крахмал.



столько же натертого картофеля, 1 ч. ложку оливкового масла и перемешайте. Нанесите маску на кожу лица на 15 минут, затем смойте теплой водой. Маску можно делать не чаще, чем через день.

**Маска питает, тонизирует и очищает сухую и нормальную кожу.**

### ОМОЛАЖИВАЮЩАЯ МАСКА

**С**мешайте по 1 ч. ложке натертого картофеля, свежего огурца и лимонного сока. Если у вас чувствительная кожа, добавьте еще 1 ч. ложку молока, все перемешайте и нанесите на кожу лица на 20 минут, затем смойте прохладной водой.

**Маска разглаживает, питает, отбеливает кожу любого типа, помогает снять отечность.**

### СМЯГЧАЮЩАЯ МАСКА

**Д**обавьте к 1 ст. ложке натертого картофеля перепелиное яйцо и 0,5 ч. ложки растительного масла, перемешайте, нанесите на кожу лица толстым слоем на 25 минут, затем смойте теплой водой.

**Маска смягчает, омолаживает, очищает и отбеливает увядающую кожу.**

### СУЖАЮЩАЯ ПОРЫ МАСКА

**Н**атрите на терке небольшую картофелину, слегка отожмите сок, добавьте по 1 ч. ложке сухого молока и лимонного сока, по 1 ст. ложке взбитого белка и светлого пива, перемешайте и нанесите маску кистью на кожу лица,

шеи и область декольте на 10 минут, затем смойте водой комнатной температуры.

**Маска действует как противовоспалительное средство, очищает и сужает поры.**

### ОЧИЩАЮЩАЯ МАСКА

**Н**атрите на мелкой терке картофелину, отожмите сок и дайте ему постоять, пока на дне не осядет крахмал. Аккуратно слейте жидкость, к осадку добавьте 1 ч. ложку сухой кофейной гущи и 0,5 ч. ложки пищевой соды. Все перемешайте, нанесите массирующими движениями на очищенную и предварительно распаренную кожу лица, оставьте на 10 минут, затем смойте маску прохладной водой.

**Маска очищает кожу от ороговевших частичек, удаляет комедоны, добавляет коже мягкости и эластичности.**

## РАЗМЯГЧАЮЩИЙ КОМПРЕСС

**С**ухие мозоли и огрубевшую кожу пяток и ступней можно удалить с помощью картофельного компресса.

**Р**аспарьте ноги в ванночке с содово-мыльным раствором (1–2 ч. ложки соды на литр воды, плюс немного жидкого мыла). Промокните кожу и нанесите на подошвы кашицу из тертого сырого картофеля, оберните ступни салфеткой. Когда кожа побелеет, повторите горячую ванну и удалите грубую кожу пемзой.

## ВАННА С КРАХМАЛОМ

**О**на помогает избавиться от «гусяной кожи», которая часто появляется осенью и зимой из-за недостатка влаги и ограничения доступа воздуха к коже.

**Р**астворите в 2–3 л холодной воды 0,5 кг картофельного крахмала, добавьте 1 ст. ложку хвойного экстракта, перемешайте и вылейте в подготовленную ванну с водой 37–38°. Полежите в воде 15 минут, затем ополоснитесь теплой водой и промокните кожу, не растирая ее полотенцем.

Подготовила Софья ОЛЕЙНИКОВА





## Консультация

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

Мне недавно поставили диагноз «гидросальпинкс». Что это такое и как это лечить?

**Г**идросальпинкс — это опухоль маточной трубы с водным содержимым, возникает как осложнение воспалительного процесса в придатках. Лечение обычно начинается с консервативных методов. Хороший результат дает пункция опухоли для того, чтобы убрать ее содержимое, промыть и ввести антибактериальные вещества. Параллельно проводится противовоспалительное лечение. Другие виды терапии — по необходимости.

Год назад у меня случилась апоплексия яичника. Смогу ли я иметь детей?

**А**поплексия (кровоизлияние) в ткань яичника сама по себе не является препятствием для беременности. Более того, при беременности происходит естественный отдых яичников, и это на них сказывается благотворно.

У меня воспалилась бартолиниевая железа (бартолинит). Надо ли удалять ее или возможны роды с ней, если будет беременность?

**Н**адо удалять, если в результате воспаления образовалась киста, так как она никуда не денется, а может во время беременности причинить довольно серьезные неприятности. Операция эта несложная, проводится под местной анестезией.



## БУСЫ ДЛЯ МАМЫ

Все родители знают, что занятия, когда дети выполняют какую-то работу пальчиками, отлично развивают мелкую моторику, а вслед за ней мозговую активность малыша. Детки, которые любят лепить, рисовать и играть с конструктором, обычно развиваются быстрее своих сверстников, которые не любят работать руками. Они мыслят логичнее, быстрее усваивают новые знания, умения и навыки, лучше и четче говорят. Но поскольку однообразные занятия быстро надоедают, придумайте для своего малыша что-то новое, например, попросите его нанизать бусы для любимой мамы.

**В**ам понадобится достаточно толстая веревка или шнур, который будет удобно держать малышу, и «бусины» чуть большего диаметра, в роли которых могут выступать даже макароны.

Сначала покажите малышу, как правильно нанизывать «бусины»,

# ДЕРМАТОЛОГ ОТВЕЧАЕТ

Кандидат  
медицинских наук

Ольга ДЕМЬЯНОВА

**У** меня в области икры на левой ноге появились красные пятна и прыщи, которые лопаются, а потом чешутся. Я обратилась к нашему дерматологу. Она сказала, что это варикоз и мне нужно обратиться к сосудистому хирургу. Его у нас нет (я живу в Саратовской области). Мне 81 год, у меня постоянно держится давление и каждый день болит голова, поэтому я не смогу поехать в город на прием к хирургу. Моя сестра привезла мне «Пептидный комплекс» №14 от варикоза. Я один месяц им натираю, но мало что изменилось. Я натираю это место кремом «Боро-плюс». Он смягчает пятна, но совсем они не проходят. Прошу вас посоветовать что мне делать.

**Д**аже если данный процесс вызван трофическими изменениями на фоне варикозного расширения вен, ничто не мешает заниматься снятием воспаления на коже.

Желательно не мочить место поражения (не принимать ванну), не тереть его мочалкой. Можно аккуратно обмывать теплой водичкой.

На высыпания следует наносить крем Акридерм ГК (или Тридерм, Кандидерм, Тертадерм) 2 раза в день тонким слоем, не втирая, в течение 2-4 недель (до исчезновения пятен и прыщей). После исчезновения сыпи надо перейти на крем Комфодерм К (Адвантан), который нужно наносить 1 раз в день 2-3 раза в неделю на те места, где были высыпания.

Если кожа голени сухая, то желательно использовать увлажняющие средства для ежедневного ухода за ней, например, Липобейз эмульсия, Сенсадерм эмульсия, Эмолиум эмульсия.



обязательно хвалите его в процессе работы и носите бусы дома хотя бы первое время после их изготовления. Если нанизать полноценные бусы малышу будет слишком трудно, отложите работу на завтра и продолжайте каждый день, пока бусы не будут готовы.

В этой работе есть еще один очень важный момент. У маленьких детей в основной своей массе бывает возрастная дальнозоркость, которая к началу школы обычно уходит, и зрение становится нормальным. У малышей часто бывает косоглазие, иногда оно бывает незначительным и, чтобы его заметить, надо присматриваться или застать тот момент, когда малыш смотрит под определенным углом. В других случаях косоглазие можно не заметить.

Работа с мелкими деталями помогает заметить, как именно смотрит ваш малыш. Присмотритесь к своему ребенку, когда он за работой. Обратите внимание, на каком расстоянии от глаз он держит мелкие детали. Если слишком близко к лицу, значит, у него нет дальнозоркости и это повод сходить к окулисту, вдруг у него уже начала развиваться близорукость и ее надо компенсировать очками. То же самое, если заметите, что глазки слегка косят.





## ОТВЕТЫ на мам

**Мой 13-летний сын пожаловался на уплотнения и небольшую болезненность в области правой грудной железы. Ему кто-то сказал, что это надо удалить. Что нам делать?**

**С** учетом возраста, это видимо гинекомастия. Сопровождается это заболевание увеличением молочных желез у мужчин, которое чаще бывает двусторонним и

реже - односторонним.

У детей обоего пола имеется железистая ткань молочной железы. От преобладания уровня гормонов мужских или женских (андрогенных и эстрогенных) зависит развитие молочных желез. При повышении мужских гормонов андрогенов молочные железы остаются недоразвитыми.

Нередко гинекомастия развивается у мальчиков при половом созревании (в возрасте 14 лет) за счет дисбаланса гормонов в процессе роста, но через 2-3 года может самостоятельно исчезнуть.

Диагноз подтверждается при УЗ-исследовании. Обнаруживается железистая ткань в области уплотнения. В ней под влиянием гормонов могут расширяться протоки, вызывая дискомфорт.

Наблюдает это состояние врач-эндокринолог. У ребенка проверяют уровень гормонов - эстрадиола, ТТГ, тестостерон и др. При воспалении такой железы возможно хирургическое лечение. Существует косметическая коррекция этого состояния - удаление, однако это используют редко.

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

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



**Что такое трихомонадный кольпит? Не одно ли это и то же, что трихомониаз? Каковы пути передачи этого заболевания, кроме полового? Возможно ли полное излечение от этого заболевания и сколько курсов лечения надо для этого пройти? Можно ли после лечения иметь детей?**

**Т**ермином кольпит обозначается воспаление влагалища, соответственно, трихомонадный кольпит - это воспаление, вызванное трихомонадой. Так что вы правильно разобрались в ситуации. Кроме полового пути, теоретически возможна и бытовая передача возбудителя через предметы гигиены и общую постель, что особенно актуально в отношении девочек от 2 до 9 лет. Излечение возможно. Сколько курсов лечения потребует, зависит от особенностей организма. После лечения заводите хоть дюжину детей.



## УЧИМСЯ РАЗЛИЧАТЬ ЦВЕТА

Процесс приобщения к жизни малышей, начиная с полугода, - это постоянное знакомство их с чем-то новым. Пусть это знакомство будет интересным и увлекательным. Хотите научить свое чадо различать цвета? Покажите, назовите их, а потом дайте поиграть, чтобы закрепить новые знания.

● Посмотрите, какого цвета запчасти у детского конструктора. Подберите листы цветной бумаги, которые им соответствуют. Разложите разноцветную бумагу, выдайте запчасти и попросите разложить их на бумагу так, чтобы они совпадали по цветам. Не забудьте показать пример.

● Выкрасьте разноцветной краской бутылочки из-под воды и дайте малышу разноцветные резинки или пластмассовые колечки, пусть надевает на бутылку нужного цвета. Проследите, чтобы бутылки не падали, если вы выкрасили их снаружи, просто налейте в них воды. А можно просто налить в бутылочки краску, тогда и цвет будет, и устойчивость.

## ЧАСЫ И МИНУТЫ

Мой сын-первоклассник прекрасно ориентируется во времени дня, знает, что в часе 60 минут, хорошо считает. Обычно он смотрит время в своем телефоне. Но в школе телефоны на время уроков забирают, а по настенным часам, висящим в классе, он плохо ориентируется. Недавно у него была истерика, когда учительницы показала на часы и сказала: «У вас 10 минут, чтобы доделать работу. Я засекала время». Мы уже несколько раз пытались объяснить ему, как определить время по обычным часам с циферблатом. С часами ему все понятно, а вот с минутами - беда.

**С**овременным детям сложно освоить обычные, не электронные часы, поэтому вам придется помочь своему сыну. Купите самые дешевые настенные часы с круглым циферблатом, в крайнем случае, вырежьте из картона и нарисуйте деления и цифры. По периметру прикрепите к часам лепестки с написанными минутами с интервалом в 5 минут. Лепестки с минутами должны находиться точно напротив цифр часов. Напишите минуты на лепестках с двоекратным, чтобы это максимально напоминало электронные часы. Так вашему сыну будет проще соотнести время на обычных и электронных часах, к которым он привык. Останется только потренироваться.

Как только он усвоит минуты, замените те лепестки, что идут от 6 и напишите на них «без 25», «без 20» и так далее. Как только ваш сын усвоит и эти минуты, у него никогда не будет сложности с обычными часами.





# УЧИМСЯ У ПРЕДКОВ

В редакцию пришло много писем с просьбой рассказать о нетрадиционных методах лечения различных заболеваний, которыми пользовались еще наши предки. Вполне понятно, все их описать мы не можем, поэтому остановимся на самых популярных и самых доступных из них.

## ЛЕЧЕНИЕ ДЕРЕВЯННЫМИ ПЛАШКАМИ

**П**лашки — это деревянные круги диаметром 6-15 см и толщиной примерно 3 см. Такой метод лечения применяли на Руси на протяжении многих столетий.

Плашки использовали для профилактики различных заболеваний. Но не все деревья подходят для такого лечения. Нужно знать, какие деревья подходят для борьбы с различными недугами.

Чаще всего используются плашки из осины. Для того чтобы снять зубную боль, надо положить осиновую плашку к зубу, который беспокоит, на 20 минут, пока не исчезнет боль. При ангине ее нужно прикладывать к области лимфатических желез на 15 минут по 3 раза в день. Для того, чтобы снять мышечную боль, можно приложить плашку к месту, которое вас беспокоит, и оставить на 20 минут. Если вас беспокоит бессонница, приложите осиновый диск к солнечному сплетению на 10 минут.

Можно делать осиновые матрацы, подушки с использованием опилок или стружек. Если нет опилок, можно использовать веточки и листья.

Плашки из осины, тополя, черемухи (забирающих энергию пород деревьев) хорошо снимают те виды головной боли, которые вызваны избытком энергии и воспалительными процессами. Если такую плашку приложить к голове, боль стихнет за несколько минут без каких-либо побочных последствий.

**Тополиные** плашки помогут вылечить воспалительные процессы, которые происходят в органах пищеварения. Необходимо приложить их на эту область.

Плашки **каштана** эффективны при лечении полиартрита. При невралгии рекомендуется положить березовый диск на макушку и оставить на 10-15 минут.

Можно использовать несколько плашек одновременно. Например, при гастрите можно положить осиновую плашку на желудок на 15 минут, а затем на 10 минут березовую. Процедуру надо повторять 4 раза в день.

Если вас мучает хронический колит, можно положить березовый диск на макушку, а осиновый на область желудка.

Для комплексного лечения нужно прикладывать плашки в течение 5 дней, затем сделать перерыв продолжительностью в один день. Весь курс должен продлиться 1 месяц. Плашки можно прикладывать и на проекцию больного органа на тело или на место выхода меридиана данного органа (по китайским каналам) — ладони, подошвы, уши.

Деревянные плашки можно купить в магазинах с различными мелочами или сувенирами, но лучше в лесу собрать ветви этих деревьев, а дома собственноручно сделать их, распилив на круги нужного диаметра.

## МЕТАЛЛОТЕРАПИЯ

**Н**аши предки верили, что металлы определенным образом вступают в контакт с человеком и оказывают положительное влияние на здоровье. Они обладают силой земли и свойствами, необходимыми человеку в определенное время.

Сейчас металлотерапия используется при мышечной боли, заболеваниях опорно-двигательного аппарата, дыхательной и пищеварительной системы, снятии головной боли, как противовирусное и антибактериальное средство. Чаще всего используют медь, железо, серебро, золото, цирконий, а такие металлы, как ртуть, свинец и олово, менее употребимы.

**И**зделия из **МЕДИ** в старину защищали от эпидемий. С помощью медных монет снимали сердечную и головную боль, боль после ушибов, а также считалось, что они способны улучшать слух. Сейчас доказано, что медь полезна людям с нарушением обмена

веществ. Им стоит пить медную воду по 2 чайные ложки три раза в день в течение месяца, а также постоянно носить медные украшения. Медная вода готовится чрезвычайно просто. Потребуется сосуд из чистой меди, без примесей других металлов. Вечером в медную посуду надо влить воду, накрыть стеклянным блюдцем. Спустя 8 часов медная вода готова к использованию.

Но если после контакта с медью появляется чувство тревоги и раздражительность, то от медетерапии нужно отказаться.

**ЗОЛОТО** активизирует обменные процессы, улучшает циркуляцию крови, укрепляет сердце, благотворно влияет на нервную систему, печень и легкие, улучшает память, убивает болезнетворные микробы.

Для лечения сердца и общего



укрепления организма используется золотая вода. Ее можно приготовить в домашних условиях самостоятельно. На 0,5 л воды берется одно золотое украшение без камня, помещается в эмалированную посуду и кипятится, пока вода не выкипит на треть. После этого вода должна настояться 2-3 дня, затем украшение вынимают. Принимают золотую воду по 1 ч. ложке 3 раза в день перед едой.

**СЕРЕБРО** тоже достаточно популярный металл в металлотерапии. Его дезинфицирующие свойства известны еще с древних времен. Серебро как уникальный антисептик способно убивать многие вирусы и даже кишечную палочку. В старину в воду бросали серебряные монеты, сейчас воду очищают при помощи се-







реб-  
ряных элек-  
тродов. Серебряные украшения полезно носить людям, страдающим от гипертонии, заболеваний печени и желчного пузыря, воспалении кишечника, истощении.

Еще несколько десятилетий назад серебро вводили внутрь при гнойных септических заболеваниях, но после открытия антибиотиков серебро перестали использовать. Популярной остается и серебряная вода, которую можно приготовить в домашних условиях. В емкость с водой надо положить серебряный предмет (монету, ложку, вилку, рюмку и т.п.). Если вода хлорированная, нужно подержать ее в открытом сосуде 3-5 часов. Но нужно учитывать, что концентрация серебра тут очень слабая и для лечения она недостаточна. Тем не менее, многие именно так готовят серебряную воду для всевозможных бытовых нужд, в первую очередь, для приготовления чая, кофе и других напитков.

Доказано, что вода, обогащенная ионами серебра, стимулирует иммунную систему и убивает патогенную флору в кишечнике. Во время эпидемии гриппа и сильных стрессов нужно употреблять серебряную воду для профилактики болезней.

Дефицит серебра в организме человека учеными до конца не изучен. Однако переизбыток серебра может откладываться в организме человека, и это приводит к головным болям и нервной возбудимости. Поэтому перед тем, как использовать серебро, нужно проверить организм на реакцию на него. Если после ношения серебряных украшений появляется беспокойство, головокружение, нервозность, значит серебро вам противопоказано.

**ЖЕЛЕЗО** — жизненно важный элемент для человека микроэлемент. Оно необходимо для нормально-го функционирования печени, селезенки, костей и тканей. Дефицит железа в организме приводит к анемии, которую лечат, принимая железосодержащие препараты внутрь. Их



применяют только по назначению врача.

**В** медицине также используют **ЦИРКОНИЙ**. Из него изготавливают зубные имплантаты, медицинские инструменты, в протезировании из него делают суставы, так как он обладает бактерицидными свойствами. Считается, что цирконий поглощает негативные вибрации организма и таким образом исцеляет. В зависимости от места ношения на теле человека украшений из циркония происходит влияние на биологические активные акупунктурные точки, и таким образом происходит лечение. Например, серьги из циркония помогают избавиться от головной боли. Ме-



дальоны из циркония помогают при патологиях бронхо-легочной системы. Но наиболее популярны циркониевые браслеты, так как на запястьях находится много активных точек, и таким образом, исцеляется весь организм в целом.

## МАГНИТОТЕРАПИЯ

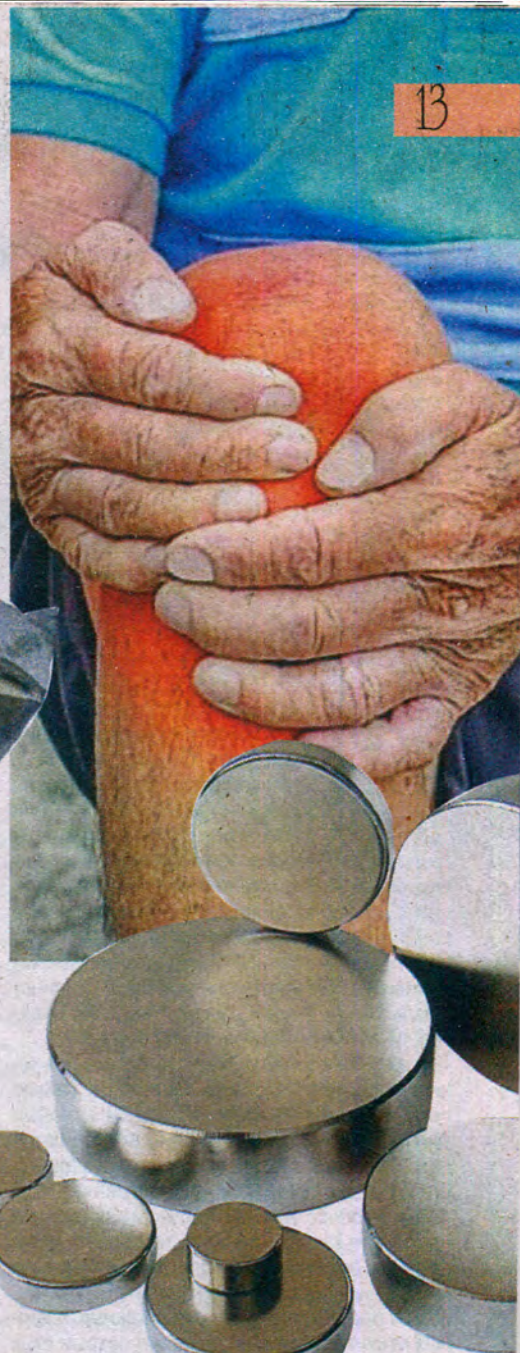
**П**ри магнитотерапии происходит воздействие магнитного поля на организм человека с целью лечения и профилактики различных заболеваний. Этот метод используют при заболеваниях опорно-двигательного аппарата, заболеваниях сердечно-сосудистой и пищеварительной систем, проблемах неврологического характера, легочных болезнях, при травмах.

**Существуют два вида магнитотерапии:**

- **местная** — при которой действие магнитных полей направлено на определенные области человеческого тела (например, колено, сустав);
- **общая** — когда магнитные поля направлены на весь организм с целью общеукрепляющего эффекта.

На всех магнитах имеются северный (отрицательный) и южный (положительный) полюса. В зависимости от влияния того или иного полюса на организм человека, достигаются различные лечебные эффекты.

**С** помощью воздействия **СЕВЕРНОГО ПОЛЮСА** повышается работоспособность и умственная деятельность; ускоряется развитие и рост бактерий, в связи с чем влияние данного полюса противопоказано при наличии инфекционно-воспалительных заболеваний в остром периоде.



**С** помощью воздействия **ЮЖНОГО ПОЛЮСА** снижаются болезненные ощущения; оказывается противовоспалительное действие; прекращается рост и развитие бактерий; происходит успокаивающее действие на нервную систему; разрушаются липидные (жировые) отложения; повышается эластичность сосудов.

Магнитотерапию можно проводить с помощью стационарных аппаратов (в лечебных учреждениях), портативных приборов (для домашнего использования) и магнитных украшений. При поверхностных заболеваниях, как правило, используют портативные аппараты (они продаются в магазинах медицинской техники). При более серьезной патологии показано применение прибора стационарного типа. Существуют также различные украшения со встроенными магнитами, однако подобного рода магнитотерапия может быть полезна лишь при незначительных нарушениях здоровья.

Подготовила Светлана ЛУНИНА



# Старый друг от всех недугов

Репчатый лук — старейшее культурное растение. Его разводили еще древние шумеры за 4 тысячи лет до н. э. Первоначально лук был основной едой беднейших слоев населения Средней и Малой Азии, со временем он превратился во всемирно употребляемую приправу. Сегодня лук — незаменимый компонент мясных и рыбных блюд, соусов, супов, салатов.

За многие века накоплен огромный опыт использования лука и как лекарственного средства. В трактатах известных целителей Древней Греции, Рима, Востока лук занимает одно из первых мест, а русская пословица гласит: «Кто ест лук, тот не знает вечных мук». Не отказывается от лука и современная медицина.

## НА ВКУС И ЦВЕТ...

**В** зависимости от цвета луковиц различают белый, желтый и красный лук. Окраска луковиц зависит от присутствия в них пигментов, относящихся к группе флавоноидов, которые обладают антиоксидантной активностью, то есть защищают клетки организма от повреждающего действия токсических веществ. Белые сорта лука практически лишены пигментов, желтые окрашены кверцетином, красные и сине-фиолетовые — антоцианом. Чем ярче окраска лука, тем полезнее он для организма.

До 80% съедобного репчатого лука приходится на желтые сорта. Они же и самые острые. Белый лук не такой острый, как желтый, а среди красных луковиц встречаются даже сладкие. Общее содержание сахаристых веществ в луковице составляет 4,5–14%, что сопоставимо с арбузом. Однако это не говорит о сладости лука, тем более, что в острых сортах может содержаться больше сахара, чем в сладких. Это объясняется высоким содержанием в луке сложных эфирных масел, которые определяют острый вкус и резкий запах лука.

С эфирными маслами связана и высокая биологическая активность лука: способность повышать секрецию бронхиальных желез, желез желудочно-кишечного тракта, поджелудочной железы, печени, ускорять образование и выведение мочи, снижать уровень жиров в крови, проявлять антисклеротические свойства, снимать зуд при аллергических реакциях и ослаблять тонус бронхов, а также антисептическое действие. Помимо сахаров, эфирных масел и пигментов, в луке обнаружены стероидные сапонины, близкие по структуре и свойствам к половым гормонам человека; органические кислоты (яблочная, лимонная); белки, содержащие незаменимые аминокислоты; ферменты; макро- и микроэлементы; витамины группы В, фолиевая кислота, витамины С, Р, каротин (по его содержанию лук уступает только моркови). В луке есть фитонциды — летучие антибиотические соединения, способные подавлять рост и размножение болезнетворных бактерий, вирусов, простейших, грибов и гельминтов. Особенно богаты фитонцидами фиолетовые и красные сорта лука.

## ЧЕМ ПОЛЕЗЕН ЛУК?

**В** первую очередь лук можно использовать для лечения и профилактики инфекционных заболеваний, начиная от ОРВИ и гриппа, и заканчивая туберкулезом легких.

**С**амое простое и в то же время эффективное средство в начале ОРВИ — натереть перед сном ступни свежерезанной луковицей. После этого обязательно надеть шерстяные носки и хорошо укутаться.

**С**мешать поровну кашку репчатого лука, протертые яблоки и мед. Принимать по 1 ст. ложке 3–4 раза в день до еды.

**1** ст. ложку кашицы лука залить 1 стаканом кипятка, настоять 2 часа, затем смешать с 2 ст. ложками меда. Промывать раствором нос и полоскать горло 5–6 раз в день. Одновременно принимать смесь: 3 измельченные луковицы среднего размера, 2 ст. ложки меда и 1/2 стакана сахара залить 1 л воды, прокипятить на слабом огне 1 час, настоять до охлаждения. Пить по 1 ст. ложке 3 раза в день.

**Л**уковицу средних размеров измельчить в кашку и залить 1 стаканом горячего растительного масла. Настоять в тепле 6–8 часов, процедить. Полученным маслом смазывать слизистую носа 3–4 раза в день.

**Э**то средство хорошо помогает отхождению мокроты и смягчает кашель. Мелко нарезать 5 луковиц и головку очищенного чеснока, залить 0,5 л молока и варить до размягчения. Добавить немного меда. Принимать по 1 ст. ложке в течение дня, чем чаще, тем лучше (особенно в первый день заболевания).

**П**ри сильном кашле натереть на терке большую луковицу. Кашку смешать с топленным сливочным маслом или гусиным жиром. Натереть как следует шею и грудную клетку, обвязать их теплым платком и оставить на всю ночь.

**П**ри туберкулезе легких, ОРЗ, гриппе, гайморите, насморке полезны луковые ингаляции. 2 ст. ложки свеженатертого лука положить на дно стакана и накрыть сосуд воронкой из плотной бумаги. Стакан поместить в кастрюлю с горячей водой, а конец воронки приложить к носу, вдыхая испарения лука поочередно каждой ноздрей по 10 минут. Проводить процедуру 3–4 раза в день.

**П**ри затяжном бронхите с сухим кашлем, ангине, ларингите свежесжатый сок

лука или луковую кашку смешать пополам с медом и в течение дня, как можно чаще, рассасывать 1 ч. ложку смеси во рту, проглатывая слюну.

**П**ри ангине полезно полоскать горло теплым отваром лука. 1–2 луковицы разрезать и отварить до размягчения, настоять 10 минут, процедить.

**П**ри отите ввести в слуховой ход ватный тампон, смоченный соком лука, и на протяжении дня закапывать в больное ухо 2–3 капли теплого лукового сока. При остром воспалительном процессе процедуру повторить 2–4 раза.

**П**ри отите, особенно у детей, компресс из испеченной луковицы приложить к уху и лечь на подушку стороной больного уха, укрыться теплым платком. Снимается боль и воспаление.

**Лук помогает при заболеваниях желудочно-кишечного тракта, мочевыводящих путей, нормализует давление, улучшает работу сердца.**

**П**ри гастрите с повышенной кислотностью принимать лук в любом виде ежедневно за 15–20 минут до еды.

**П**ри вялом пищеварении, колике со склонностью к запорам, сахарному диабету 2–3 измельченные луковицы залить 2 стаканами теплой воды, настоять 7–8 часов, процедить. Пить по 1 кофейной чашке 3 раза в день перед едой.

**П**ри хроническом гепатите, циррозе печени, холецистите, хроническом панкреатите растолочь 1 кг репчатого лука, смешать с 2 стаканами сахара и выдержать в духовке до появления желтой окраски сиропа. Принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день до еды в течение нескольких месяцев.

**П**ри отеках на начальной стадии смесь из равных частей измельченного лука и меда принимать по 1 ст. ложке 3–4 раза в день. Или 2 ст. ложки измельченного лука залить 0,5 л водки, настоять 7 дней, процедить. Принимать по 1 ч. ложке 3–4 раза в день до еды.

**П**ри цистите, пиелонефрите 3 ч. ложки луковой шелухи залить 2 стаканами кипятка, настоять 30 минут, процедить. Принимать по 1 ст. ложке 3–4 раза в день до еды.

**П**ри мочекаменной болезни 200 г измельченного лука залить 0,5 л белого вина, настоять 10–14 дней, процедить. Принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день до еды в течение 3 недель. Провести 3 курса с пере-



рывом между ними в 7 дней.

**П**ри простатите горсть луковой шелухи залить 3 л воды, прокипятить 5 минут, настоять до охлаждения, процедить. Пить в течение дня, сколько хочется, вместо воды. Курс лечения — 1 месяц. Через неделю повторить курс.

**П**ри импотенции употреблять в пищу больше лука в любом виде. Можно сделать настойку: 2 стакана измельченного лука залить 0,5 л водки, настоять 7 дней, процедить. Принимать по 1 ч. ложке в 1/4 стакана воды 2-3 раза в день до еды.

**Д**ля лечения гипертонии, атеросклероза принимать смесь из равных частей луковой кашицы (или лукового сока) с медом по 1 ст. ложке 3-4 раза в день до еды.

**П**ри гипертонии 2 ст. ложки измельченной луковой шелухи залить 100 мл воды, настоять 1 неделю, процедить. Принимать по 20 капель с 1 ст. ложкой нерафинированного подсолнечного масла 3 раза в день за 30 минут до еды. Курс — 14 дней, сделать перерыв на 7-10 дней и повторить курс.

**П**ри глистах (аскариды, острицы) ежедневно в течение 1-2 недель съедать натощак 1-2 луковицы средней величины и пить по 1/2 стакана лукового настоя (1 измельченную луковицу залить 1 стаканом теплой, кипяченой воды, настоять 7-8 часов, процедить).

**Свежий сок или измельченную мякоть луковицы можно использовать наружно для лечения ран, язв, обморожений, ожогов, различных кожных болезней.**

**П**ри гнойных ранах, язвах, грибок кожи, укусах насекомых обработать пораженную поверхность чистым луковым соком или соком, разведенным кипяченой водой 1:1. Можно приложить на больное место повязку с луковой кашицей.

**П**ри сильном зуде после укуса насекомых разрезать луковицу и приложить ее к ранке — стихают боль и зуд.

**П**ри обморожениях и ожогах мелко порезанную луковицу прожарить в подсолнечном масле до золотистого цвета, затем масло слить, остудить и смешать с яичным белком. Марлевые тампоны пропитать полученной смесью и приложить к пораженному участку кожи. Менять их каждые 2 часа.

**П**ри фурункулах теплую свежеспеченную луковицу положить на воспаленный участок и забинтовать. Повязку менять 2 раза в день. Можно приготовить смесь из 2 частей печеного лука и 1 части натертого хозяйственного мыла, закрепить на месте фурункула лейкопластырем. Менять 2 раза в сутки.

**ВНИМАНИЕ!** Свежий лук или неразбавленный луковый сок могут вызвать обострение ишемической болезни сердца, спровоцировать развитие мерцательной аритмии, экстрасистолии, обострение гломерулонефрита, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки. В то же время вареный или печеный лук, прожаренная мякоть лука, а также разбавленный луковый сок (1:1, 1:2) не вызывают раздражения органов и тканей. Применение лука в таком виде практически не имеет противопоказаний.

Подготовила к. м. н. Римма КИТАЕВА



## ЙОГУРТ ВМЕСТО ЗУБНОЙ ПАСТЫ

**Я**понские ученые пришли к выводу, что йогурт способствует снижению в слюне уровня сероводорода — главной причины дурного запаха изо рта. Поэтому натуральные йогурты без сахара могут вполне заменить зубную пасту или жевательную резинку.

В результате проведенных исследований выяснилось, что ежедневное употребление йогурта значительно снижает уровень сероводорода в слюне. Теперь нет сомнений в том, что йогурты без сахара являются куда более полезной альтернативой сладостям и шоколаду, и специалисты намерены поощрять их употребление.

Более того, этот вкусный кисломолочный продукт помогает бороться с кариесом и болезнями десен.

Однако главным условием сохранения здоровья зубов все же остается соблюдение гигиены полости рта. Специалисты советуют обязательно чистить зубы пастой с фтором, пользоваться нитью для чистки зубов, есть поменьше сладкого и регулярно заглядывать к стоматологу.

## ПИРСИНГ ОПАСЕН ДЛЯ ДЕСЕН

**С**томатологи предупреждают, что пирсинг губ опасен для десен. Американские ученые из университета штата Огайо установили интересную закономерность. У тех, кто увлекается пирсингом, в два раза чаще развиваются воспаления десен, чем у тех, кто подобных «украшений» не приемлет. Причем чем дольше человек носит металлические кольцо или стержень в губе, тем более выраженные изменения происходят. Металл постоянно воздействует как на десну, так и на шейку зуба, заставляя десну опускаться, а зуб — расшатываться. Наиболее неприятным результатом этого может стать потеря зубов.

Но развитие данных осложнений возможно только при длительном ношении кольца в губе. Если металлические элементы извлекать на ночь и постоянно следить за гигиеной полости рта, риск значительно снижается.

## КАК ИЗБАВИТЬСЯ ОТ ИЗЖОГИ?

**Е**сли вы страдаете изжогой, пережевывайте пищу как можно дольше. Как показали исследования ученых, тщательное пережевывание пищи в ритме 15-20 жеваний на кусок на 30% снижает частоту изжоги. Кроме того, медленное жевание может быть использовано и как

часть программы по снижению массы тела.

## УЧИТЕ ИНОСТРАННЫЕ ЯЗЫКИ

**О**казывается... люди, которые с детства изыскиваются на двух языках, стареют медленнее. Английские ученые провели серию тестов на скорость реакции и концентрацию внимания у людей среднего и пожилого возраста. Люди, владеющие двумя языками, показали значительно лучшие результаты. Врачи считают, что мозг «двуязычных» людей дольше остается молодым.







## Подзимний посев

**Н**екотрые овощные растения прорастают при температуре от +2 до +5°. Поэтому их можно сеять не только весной, но и осенью, в самом начале ноября. Они очень устойчивы к пониженным температурам. К ним относятся морковь, петрушка, лук, салат, пастернак, укроп, шпинат и даже редис.

Подзимний посев производят с таким расчётом, чтобы семена осенью не успели прорасти. Поэтому спешить с ним не следует. Высейные под зиму семена этих растений хорошо используют осеннюю влагу, быстро прорастают и дают дружные всходы. Корневая система хорошо развивается, что способствует засухоустойчивости этих культур.

Участок для подзимнего посева овощей рыхлят, удобряют и тщательно выравнивают. Семена заделывают на глубину 2-2,5 см. Норму посева по сравнению с весенним посевом увеличивают в полтора раза, так как некоторая их часть зимой погибнет. Чтобы рядки с высейными овощами не затерялись во время таяния снега и дождей, к семенам моркови, петрушки, укропа добавляют семена маячной культуры — салата. Его ранние всходы чётко обозначат посевные рядки.

# Укроем южных неженков

В наших садах есть немало растений, которые нуждаются в неприменном укрытии на зиму. Без него они просто погибнут. Розы, виноград, Клематисы, крупнолистная розовая гортензия, гиацинты и другие растения хорошо зимуют в открытом грунте только в южных регионах нашей страны. Но зимой страшны не только морозы. Растения могут погибнуть от двух других факторов: подопревания и повреждения грызунами.

**Н**ебольшие кратковременные морозы -1... -3° обычно не вредят растениям. Им страшны длительные похолодания в бесснежные периоды. Снег — лучшее укрытие, но он обычно выпадает на уже основательно промёрзшую землю. Спешить с укрытием тоже не следует, так как повышенная температура и избыточная влажность вызывают подопревание. Тем не менее в средней полосе России уже в конце октября растениям — неженкам необходимо лёгкое укрытие (листвой, лапником). Основное укрытие проводят в начале ноября. Материал для укрытия: сухие опилки, сухие листья, лапник (мелкие ветки) хвойных деревьев (ель, сосна, можжевельник), полиэтиленовая плёнка, земля, торф и пр.

Для растений особенно опасны резкие перепады температуры, когда после морозов наступают оттепели. Очаги гибели от мороза ткани разрастаются, на них появляется плесень, гнилостные грибы и болезнетворные бактерии. Быстро разрастаясь, они захватывают здоровые ткани и могут вызвать полную гибель наземной части растения. Поэтому при укрытии необходимо предусмотреть, чтобы к растению не попадала талая и дождевая вода.

В материале укрытий часто устраивают гнезда мыши. Они объедают кору у основания веток, иногда оголяя куст полностью. Для защиты от мышей обычно пользуются лапником хвойных деревьев, располагая его так, чтобы острые хвоинки были направлены от основания куста наружу.

Прежде чем укрыть растение, с него удаляют все листья, бутоны, отцветшие цветки и кисти, не вызревшие веточки и укорачивают побеги. Затем обрабатывают каким-либо фунгицидом (например, 5%-й железным купоросом — 500 г на 10 л воды). Итак, укрытие должно быть сухим, воздухопроницаемым и многослойным.

## Виноград

**В**иноград укрывают землёй или опилками. Лозы снимают со шпалер и связывают мягкой алюминиевой проволокой в два рыхлых пучка. Под шпалеры в



обе стороны делают неглубокую канаву, куда укладывают полоски толя или полиэтиленовой плёнки. Насыпают немного опилок и кладут лозы. Затем снова насыпают опилки слоем в 15 см и все укрывают сверху толем или плёнкой. С наступлением зимних холодов укрытие можно сделать более капитальным, насыпав сверху землю, а затем снег. Можно использовать только землю. В этом случае между споями толя или плёнки закладывают мелкие веточки хвойных деревьев, а слой земли увеличивают до 25—30 см.

## Клематис

**К**лематис укрывают подобно винограду, только его лозы укладывают в круговую спираль на «подушку» из лапника и опилок. Сверху накрывают пустым ящиком.







## Розы

**Р**озы низкорослые, чайно-гибридные и полиантовые удобно укрывать, используя для этого цилиндры из плотных материалов (толь, картон и др), заполненные опилками. Сверху цилиндры накрывают кусками стекла, плёнкой, деревянными дощечками, крышками и т. п., защищая кустики от дождя и талой воды.

Полиантовые розы, растущие тесными группами, засыпают опилками сплошным слоем, а сверху покрывают плёнкой.

Высокорослые ремонтантные и плетистые розы практически не обрезают, так как после обрезки они плохо цветут. Каждую веточку (плеть) укладывают отдельно, не связывая в пучки, на «подушку» из лапника и опилок веером. Это делают для того, чтобы не ранить шипами соседние плети. Раны, полученные при небрежном обращении с растениями, могут явиться очагами заражения гнилью, плесенью, болезнетворными бактериями. А в условиях повышенной влажности очаги заболевания очень быстро распространяются и могут захватить всё растение. Сверху засыпают опилками слоем 20—25 см и покрывают плёнкой.



## Гиацинт

**Д**ля укрытия грядки с луковичками гиацинтов на зиму вокруг неё устанавливают на ребро доски шириной в 15—20 см. На почву набрасывают мелкий хвойный лапник. Он будет сохранять воздушную прослойку, а колючие хвойные иголки — отпугивать мышей. Сверху лапника насыпают опилки слоем 10—12 см или сухие листья слоем 20—25 см. Над укрытием устанавливают металлические дуги или прутья высотой 20—25 см, на которые натягивают полиэтиленовую плёнку. Края плёнки тщательно заделывают землёй. Если гиацинты выращивают не на грядке, а в мелком парничке, подобное укрытие устроить удобнее, и оно будет надёжнее.

# ЧТОБЫ ЛИСТЬЯ «ДЫРЯВИЛИСЬ»

Подскажите, пожалуйста, как мне решить проблему с монстерой. Недавно я купила молодое растение с пятью листьями, из которых два были с прорезями. С тех пор на монстере появилось еще два листа, на одном две прорези с одной стороны, а на втором всего одна. Подскажите, может ей чего-то не хватает? Моя знакомая сказала, что растение еще молодое, а там где их выращивают, добиваются эффекта «дырявости» с помощью каких-то препаратов. Но мне кажется, что я как-то не так за ней ухаживаю. Расскажите, пожалуйста, как это правильно делать и нужно ли что-то специально предпринимать, чтобы листья у монстеры были дырявыми?

**М**онстера — красивое фокусное растение семейства ароидных, особую эффективность которому придают прорези и отверстия на больших, глянцевых листьях. Оно относительно неприхотливо.

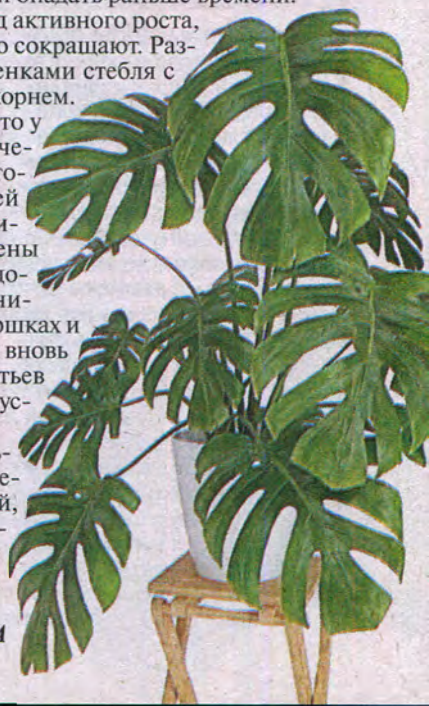
Первое, что нужно учесть при покупке монстеры, что растет она очень быстро и вырастает до гигантских размеров. Правда, истинные любители этого растения находят решение этой проблемы в том, что периодически проводят верхушечное черенкование, значительно уменьшая тем самым длину лианы. Взрослая, ухоженная монстера выглядит просто потрясающе, и при этом не требует никаких особых хитростей в уходе. Ей нужна умеренная температура особенно зимой, в период покоя. При повышенной температуре в зимний период растение очень быстро разрастается, а из-за недостатка света черешки листьев становятся длинными, сами листья мельчают и могут расти без прорезей и дырок. Многие любители-цветоводы полагают, что монстера не выносит яркого света. Это не так. Монстера не выносит прямых солнечных лучей, но ей просто необходим яркий рассеянный свет. Полив монстера любит обильный с весны до осени, его немного сокращают в зимний период, но земля всегда должна быть влажной. Монстера — растение-индикатор, поэтому с ее поливом трудно ошибиться. Если вы начнете поливать ее слишком обильно, на листьях появятся капельки воды. Очень важный показатель комфортного содержания монстеры — влажность воздуха. Как все тропические растения, она любит высокую влажность воздуха, частые опрыскивания и теплый душ. Особенно важно следить за влажностью зимой, так как центральное отопление очень сушит воздух, к тому же, из-за огромных размеров взрослого растения, монстера часто занимает место у окна рядом с батареей. Это может привести к тому, что листья будут сохнуть и опадать раньше времени.

Удобрят монстеру, как и все растения, в период активного роста, в период покоя количество удобрения постепенно сокращают. Размножают ее верхушечным черенкованием и черенками стебля с одним листом и как минимум одним воздушным корнем.

Что касается проблемы с разрезами на листьях, то у нее может быть несколько причин. Малое количество разрезов на листьях бывает у монстеры, которой недостаточно освещения. Возможно, вашей монстере не хватает света. Также проблема с листьями может быть следствием стресса от перемены условий. И еще одной причиной может быть недостаточное питание. Обычно растения из питомников, где их выращивают, привозят в маленьких горшках и в грунте, бедном питательными веществами. Если вновь приобретенное растение уже дало несколько листьев на новом месте, значит период адаптации прошел успешно.

Попробуйте пересадить монстеру в горшок большего размера, переставьте ее на самое светлое место, исключив попадание прямых солнечных лучей, и в первое время внимательно следите за влажностью воздуха. При несложном, но правильном уходе монстера станет настоящей красавицей и подлинной гордостью вашей коллекции.

Подготовила Елена ФРОЛОВА





## РЕКОМЕНДУЕТ

## Народная медицина

## КОМПРЕССЫ ОТ БОЛЕЙ В КОЛЕНАХ

**Н**асколько я знаю, при болях в коленях хорошо помогают компрессы. Расскажите, как правильно их готовить.

Правильно приготовленный компресс может существенно облегчить боль в коленном суставе. Он не только улучшает кровообращение, но и избавляет от воспалительного процесса.



Измельчите свежие огурцы в блендере и нанесите на сустав, сверху зафиксируйте пленкой и теплым полотенцем либо платком. Такой компресс надо применять вечером и оставлять на всю ночь.

Желтую глину смешать с теплой водой до получения кашеобразного состояния. Смесь наложить на колено, перемотать целлофаном и укутать теплым одеялом. Применять такой компресс надо на ночь каждый день в течение двух недель.

Взять по 1 ст. ложке меда и соли, хорошо перемешать. Нанести смесь на больной сустав, сверху замотать ногу шерстяным платком. Компресс надо держать не меньше 6 часов.

Залить водой две ложки желатина. Настоять 30–40 минут. Готовую смесь использовать для компрессов. Держать компресс на колене необходимо не менее часа, затем смыть теплой водой.

## У КАЖДОГО НАРОДА — СВОИ РЕЦЕПТЫ

**С**ейчас наступает пора холодов. В нашей семье, как и в большинстве других семей, начнется сезон простуд и насморка. Каждый раз мы используем проверенные временем рецепты от этих недугов, но хотелось бы узнать, а как в других странах лечат насморк, кашель, простудные заболевания. Ведь наверняка у каждого народа есть свои народные рецепты.

**В РУМЫНИИ** первое средство от насморка — это соль с лимоном. Готовится очень просто: выжимают пол-лимона, сок смешивают с 1 ч. ложкой соли, затем добавляют 50 г воды. Жидкость вводят в нос при помощи пипетки. Конечно, такое лечение вытерпит не каждый, но зато оно очень эффективно. Такой раствор снимает отек, а витамин С сужает капилляры. Однако медики советуют быть особенно осторожным с этим рецептом, особенно детям.



## 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!



**В ГЕРМАНИИ** насморк лечат смесью свеженатертого хрена с сахаром и яблоком. Если съесть несколько столовых ложек этой смеси в день, то нос освободится. Дело в том, что хрен содержит особые вещества, которые ведут борьбу с бактериями, вирусами и грибами. Они хорошо воспринимаются организмом, потому что не уничтожают полезные бактерии кишечной флоры. Кроме того, хрен укрепляет иммунную систему.

**В РОССИИ** есть похожий рецепт. Смазать нос вазелином, отжать на ватные тампоны сок чеснока и вложить тампоны в обе ноздри, сначала в одну, затем — в другую. И хрен и чеснок содержат фитонциды — летучие антисептики. Но с ним главное — не переборщить, иначе может появиться ожог.

**В СЕВЕРНОЙ ЕВРОПЕ** очень популярны ванны для ног. Ноги опускают в емкость с водой, температура которой составляет +37°. Затем постепенно добавляют горячей воды, пока не будет достигнута «гра-

ница переносимости». Цель таких ванн — улучшить кровоснабжение слизистой оболочки носа. Ведь охлаждение ног ведет к плохому кровоснабжению дыхательных путей, что, в свою очередь, — к большой вероятности заражения. А теплые ноги, напротив, активизируют иммунную защиту.

Сходным воздействием обладает один из самых распространенных русских рецептов: насыпать сухой горчицы в носки и лечь спать. При этом уменьшается отек слизистой оболочки. Но будьте осторожны: у этих простых и эффективных методов есть противопоказания — трофические нарушения и сахарный диабет.

**В АВСТРИИ** один из самых распространенных методов борьбы с насморком — ингаляции с ментолом, камфорой или ромашкой. Такие ингаляции также эффективны при заболеваниях нижних дыхательных путей, например, бронхите или трахеите. Нельзя делать подобные ингаляции детям, так как слишком горячий пар может привести к ожогу.

## ОТ ГОЛОВНОЙ БОЛИ

**У** меня часто бывают головные боли. Подскажите, какими травами можно от нее избавиться.

От пульсирующей боли в височной части головы хорошо помогает ромашка. Как правило, подобные болезненные ощущения возникают от переедания или связаны с плохим оттоком желчи. Для приготовления настоя нужно 1 ст. ложку цветков залить 300 мл кипятка, накрыть крышкой минут на 10–15. Пить настой в теплом виде. Можно добавить 1 ч. ложку натурального меда.





▶ Душица — отличное средство при головных болях спазматического характера. Травяной отвар готовится примерно так же, как и ромашковый. 1 ст. ложку травы залить 250 мл кипятка, накрыть крышкой, настоять 10-15 минут. Пить 2 раза в день по полстакана.

▶ С головными болями прекрасно справляется **полынь**. Заваривать ее нужно в термосе. 1 ст. ложку измельченной травы залить стаканом крутого кипятка, настоять 1 час. Пить по 50 мл 3 раза в день за полчаса до еды. Несмотря на то, что полынь — трава горькая, постарайтесь отказаться от ее употребления с медом.

▶ Мята действует и как спазмолитик, и как противовирусное средство. Настой готовится так: 1 л воды налить в эмалированную кастрюлю, когда закипит, всыпать 1 ст. ложку мяты. Снять с огня, накрыть крышкой и дать чаю настояться 10 минут. Настой охладить. Пить теплым, по полстакана, по вкусу можно добавить мед или лимон.

▶ Если причина головных болей — переутомление или нервное расстройство, поможет **розмарин**. 1 ст. ложку травы залить 200 мл кипятка, накрыть крышкой и настаивать 30-40 минут. Готовый настой процедите и разделите на 5-6 приемов.



## ЦЕЛЕБНАЯ ОСИНА

Осину чаще всего используют для декоративного оформления садов. Но это растение, помимо своей красоты, обладает выраженными лечебными свойствами и может служить экологически чистым природным лекарством. Я лично уже много лет использую несколько рецептов.

▶ При хроническом цистите, подагре и ревматизме почки осины настаивают на водке или 70%-ном спирте в соотношении 1:10 в течение недели. Принимаю по 20-30 капель 3 раза в день после еды.

▶ При кашле, простуде взять 1 ст. ложку с верхом почек или коры осины и залить 500 мл кипятка, кипятить 15 минут. Настаивать, укутав, 3 часа. Принимать настой по 1 стакану 3 раза в день, подсластив медом. Это средство обладает потогонным и мочегонным эффектом, поэтому уже после первого приема наступает заметное облегчение.

▶ Тем людям, кого мучает **геморрой**, можно попробовать такой рецепт. Измельченные, обваренные кипятком молодые листья осины наложить на геморроидальные шишки и оставить на 2-3 часа. Если эти припарки будут беспокоить больного, листья следует снять и через 1-2 дня процедуру повторить.

Виктор Парамонов, Волгоградская обл.

## ТРАВЫ ОТ ГАСТРИТА

Последние несколько лет меня замучил гастрит. Я перепробовал множество лекарств, но они давали только кратковременное облегчение. Однажды знакомый посоветовал использовать несколько рецептов народной медицины. Не поверите, но они значительно облегчили мое состояние.

▶ Взять в равных частях плоды фенхеля, корень алтея, ромашку аптечную, корневища пырея, корень солодки. Все хорошо измельчить и смешать. 1 ст. ложку смеси залить 1 стаканом воды. Кипятить 10 минут. Настоять, укутав, 3 часа, процедить. Принимать при повышенной кислотности желудка на ночь по 1 стакану настоя.

▶ 1 ст. ложку сухих измельченных листьев подорожника заварить стаканом кипятка, настоять 10 минут, процедить. Пить небольшими глотками при пониженной кислотности в течение часа.

Надеюсь, мои рецепты пригодятся людям, столкнувшимся с подобным недугом.

Алексей Михайлович Гордеев, Воронежская обл.

## ЛЕЧИМСЯ ШИПОВНИКОМ

Шиповник растет во многих садах, и большинству людей он известен как средство от авитаминоза. А ведь это настоящий кладезь полезных веществ! В моей семье шиповником лечатся при самых разных болезнях.

▶ При болях в желудке и для улучшения его моторной функции полезен напар из шиповника (я его называю чай): 100 г измельченных плодов залить 2 стаканами крутого кипятка и держать на малом огне 1,5-2 часа, ни в коем случае не давая закипеть. Температура должна держаться не больше +90°. Полученный отвар процедить и выпить в течение дня дробными порциями.

▶ При заболеваниях желчного пузыря рекомендуется профилактический чай из лепестков шиповника: 20 г свежих или высушенных цветков заварить как чай, 2 стаканами кипятка, настаивать 20-30 минут. Принимать 3-4 раза в день по 0,5 стакана.

▶ Народная медицина считает, что наибольший целительный эффект при большинстве заболеваний дает применение настоя из свежих цветков шиповника, поэтому надо не упустить момент цветения и провести хотя бы двухнедельный курс лечения таким настоем. Особенно это полезно тем, кто страдает сердечно-сосудистыми заболеваниями. На зиму можно запастись высушенными цветками. Настой готовится так: 2 ст. ложки цветков залить стаканом кипятка, настоять 2 часа, процедить. Принимать по 2 ст. ложки 3 раза в день перед едой.

Антонина Георгиевна, Московская обл.

## ПЕТРУШКА И ЧЕСНОК ОТ ДИАБЕТА

Пару лет назад мне поставили диагноз «сахарный диабет». Чтобы нормализовать уровень сахара в крови, я использую рецепт, который прочитала в одном из журналов.

▶ Надо пропустить через мясорубку 1 лимон, корни петрушки (200 г) и пару головок чеснока. Все тщательно перемешать. Полученное средство сложить в стеклянную баночку, закрыть крышкой и убрать в прохладное темное место на 14 дней — оно должно настояться. Принимать готовое средство нужно по 1 ч. ложке 3 раза в день за 30 минут до еды.

Сейчас я регулярно принимаю данное средство, и, слава богу, сахар держится в норме.

Лидия Семенова, г. Белгород.







## САЛАТ С ЗАПЕЧЕННОЙ КРАСНОЙ РЫБОЙ

**В**ылейте в форму 1-2 ст. ложки оливкового масла, выложите в нее 0,5 кг лосося без кожи, предварительно посолив и поперчив, сбрызните сверху маслом и запекайте в разогретой духовке до готовности 30-35 минут, выньте рыбу и дайте ей остыть до теплого состояния. Пока рыба запекается, отварите в подсоленной воде 250 г замороженной стручковой фасоли. Готовую фасоль переложите в ледяную

воду, чтобы она быстро остыла и сохранила цвет, через 2 минуты выложите фасоль на полотенце и дайте ей обсохнуть. Сварите вкрутую 4 яйца, переложите в холодную воду, затем очистите и разрежьте пополам. 10 помидорчиков черри разрежьте пополам.

**Для заправки:** смешайте по 1 ст. ложке дижонской горчицы, красного винного уксуса и щепотку сахара, добавьте очень мелко порезанную маленькую луковицу, посолите, сильно поперчите, влейте 6 ст. ложек оливкового масла и хорошенько взбейте заправку.

На блюдо выложите листья салата, полейте их третьей частью заливки, затем выложите фасоль, разрезанные пополам яйца, помидоры и 0,5 стакана маслин без косточек. Вилкой разделите запеченную рыбу на кусочки и выложите сверху, полейте салат остатками заправки. При необходимости посолите и поперчите салат дополнительно.

## САЛАТ С КАПУСТОЙ И КОЛБАСОЙ

**М**елко нашинкуйте 300-400 г свежей (или пекинской) капусты, тонкой соломкой порежьте 200 г твердой копченой колбасы, так же порежьте свежий огурец. Добавьте к этим ингредиентам банку отцеженной кукурузы, соль, перец, майонез и перемешайте. При желании для большей пикантности можно добавить сухарики к пиву. Ими следует посыпать салат сверху.



## КУРИНАЯ ГРУДКА С ВЯЛЕННЫМИ ПОМИДОРАМИ

**С**делайте в 4 куриных грудках прорези-кармашки, посолите, поперчите. Смешайте для начинки 4 ст. ложки сливочного сыра, 3 ст. ложки соуса песто, 1 измельченный зубок чеснока, 1 порезанный шарик моцареллы и 8 порезанных соломкой вяленых помидоров. Заполните надрезы начинкой и свежими листиками шпината. Если начинки оказалось много, закрепите надрезы зубочистками, чтобы начинка не вытекла. Обжарьте грудки на сковороде с обеих сторон до золотистого цвета, затем переложите в форму для запекания и готовьте в разогретой духовке, пока они не станут мягкими.



## САЛАТ В АВОКАДО

**С**нимите мясо с половинки курицы гриль и мелко порежьте, смешайте с половинкой мелко порезанного красного лука, 1 мелко порезанным черешком сельдерея, 1 ст. ложкой измельченной зелени петрушки. Заправьте салат смесью из 3 ст. ложек майонеза, 1 ст. ложки сметаны, 1 ст. ложки сока лайма, соли и перца по вкусу. 3 авокадо разрежьте пополам, удалите косточки, сбрызните соком лайма место среза и внутреннюю поверхность. Заполните половинки авокадо салатом, украсьте тонко порезанным зеленым луком или зеленью петрушки и свежесмолотым черным перцем.

## САЛАТ С БРЮССЕЛЬСКОЙ КАПУСТОЙ И ТЫКВОЙ

**О**чистите и разрежьте пополам 0,5 кг кочанчиков брюссельской капусты, смешайте их с 2 ст. ложками оливкового масла, 1 ст. ложкой сладкого кетчупа, 1 ст. ложкой кленового сиропа или меда, 1 ч. ложкой соли, выложите на противень в один слой и запекайте до готовности. Мускатную тыкву очистите, порежьте небольшими кусочками и 3 стакана этих кусочков смешайте с 1 ч. ложкой копченой паприки, 1 ч. ложкой чесночного порошка и солью по вкусу. Выложите тыкву на другой противень в один слой и запекайте до готовности. Согласно инструкции на упаковке, отварите 1 стакан киноа в овощном или курином бульоне. Порвите на крупные куски пучок салата. Приготовьте горчичную заливку, смешав 0,25 стакана оливкового масла, 1 ст. ложку яблочного уксуса, 1 ст. ложку меда, 2 ч. ложки дижонской горчицы, 0,25 ч. ложки соли.

На дно салатника выложите салат и киноа, полейте большей частью заправки, затем выложите остывшие до комнатной температуры капусту и тыкву, полейте оставшейся заправкой. При желании украсьте салат очищенным и порезанным полукольцами авокадо и кусочками лимона.



## МАКАРОНЫ НЕ ПО-ФЛОТСКИ

**С**легка обжарьте большую, мелко порезанную луковицу на растительном масле, добавьте к ней 0,5 кг фарша, посолите, поперчите, добавьте по 0,5 ч. ложки куркумы и копченой паприки, перемешайте. Обжаривайте все 2-3 минуты, а затем переложите в форму для запекания. Высыпьте в нее 400 г сухих макарон «ракушки», перемешайте, влейте 2 стакана куриного бульона, накройте форму крышкой или фольгой и поставьте в разогретую духовку. Тушите макароны под крышкой до их мягкости, при необходимости подлейте еще немного бульона.





## КЛАССИЧЕСКАЯ ТУШЕНАЯ ГОВЯДИНА (2 СПОСОБА)

**П**орежьте кусочками 700-800 г мякоти говядины, посолите, поперчите, обваляйте в муке и обжарьте в емкости, которую можно поставить в духовку, на растительном масле небольшими партиями. Выньте последнюю порцию мяса из сковороды, долейте немного масла и обжарьте на нем 3 измельченных зубка чеснока, 2 крупно порезанные большие луковицы, 1 крупно порезанную большую морковь. Добавьте 2-3 ст. ложки томатного соуса или пасты, 1 ч. ложку вустерского соуса, 10 маленьких картофелин, кусочки обжаренного мяса, долейте 1 стакан бульона, положите 1-2 лавровых листа. Попробуйте, если надо, досолите и поперчите дополнительно. Накройте емкость и поставьте в разогретую духовку на 2-2,5 часа. Блюдо готово, когда мясо стало очень мягким и нежным. Из готового мяса выньте лавровый лист.

**Е**сли у вас нет духовки или большой емкости для нее, приготовьте классическую тушеную говядину в мультиварке. При открытой крышке обжарьте мясо, добавьте остальные ингредиенты, посолите, поперчите, влейте бульон, закройте и готовьте на режиме «тушение» на слабом огне 9-10 часов, среднем 7-8 часов и сильном 6-7 часов. Если у вас мультиварка-скороварка – готовьте на режиме «тушенка» или «холодец». Когда мясо будет готово, выньте лавровый лист.



## ШАШЛЫК ИЗ ОСТРОЙ КОЛБАСЫ

**П**риготовьте маринад из 0,5 стакана кетчупа, 0,25 стакана растительного масла, 1 ч. ложки красного перца, 2 ч. ложек сахара, 1 ч. ложки уксуса, 1 ч. ложки орегано, 1 ч. ложки базилика, 2 измельченных зубчиков чеснока. Порежьте острые колбаски, можно сырые, из расчета 1 на порцию, перемешайте с маринадом и оставьте на 1 час. За это время замочите в воде деревянные шпажки. Нанижите на них кусочки колбасок вперемешку с ломтиками очищенного картофеля и кусочками сладкого перца. Запекайте шашлык в разогретой духовке до готовности, за 5 минут до готовности полейте шашлык оставшимся маринадом.

## КУРИНЫЕ БУРГЕРЫ

**С**мешайте 1 кг куриного фарша, 1 яйцо, 0,5 стакана панировочных сухарей, 3 измельченных зубка чеснока, мелко порезанную луковицу, 0,5 стакана порезанного очень тонкой соломкой сыра, соль, перец и приправу для курицы по вкусу. Сформируйте из фарша круглые плоские котлеты, чтобы они были по размеру булочек, и обжарьте их на растительном масле до готовности. Отдельно обжарьте до хруста по разрезанному пополам ломтику бекона из расчета на каждый бургер. Тонко порежьте 2-3 помидора. Смешайте с рубленой зеленью и 1 зубком измельченного чеснока 200 г сливочного сыра.

**Соберите бургеры:** разрежьте булочки, смажьте нижнюю часть сыром, положите поверх него 2 ломтика помидоров, 2 ломтика бекона и котлету.

Если хотите, замените сыр, помидоры и бекон на салатные листья, маринованный огурец и кетчуп.



## РУЛЕТ С ЛУКОВОЙ НАЧИНКОЙ

**П**орежьте на толстые ломтики 2 крупные луковицы и жарьте их в большом количестве масла, посыпав 2 ч. ложками сахара до мягкости и карамелизации. Мелкими кубиками порежьте 1 большой шарик моцареллы, 100 г вяленых помидоров и горсть свежего базилика. Смешайте начинку, слегка посолите, поперчите.

Плост мякоти свинины весом 500-600 г разрежьте по толщине почти до конца, разверните, хорошо отбейте, посолите, поперчите. Выложите на пласт мяса начинку, плотно сверните рулет, оберните его беконом, при необходимости обвяжите шпагатом. Запекайте рулет в разогретой духовке до готовности. В конце приготовления можно включить гриль или увеличить температуру, чтобы довести бекон до хруста.

## СПАГЕТТИ БОЛОНЬЕЗЕ С МОЦАРЕЛЛОЙ

**О**бжарьте в большой сковороде на растительном масле 2 измельченных зубка чеснока, 2 мелко порезанные луковицы и 1 натертую на мелкой терке морковь. Когда они обжарятся, добавьте 300 г фарша, посолите, поперчите и жарьте до готовности фарша, добавьте 1 ст. ложку томатной пасты, 0,5 банки порезанных помидоров в собственном соку и тушите все вместе 5-7 минут, затем влейте 0,5 л бульона и тушите еще 10 минут. Выложите в сковороду гнезда из спагетти (не из лапши), если жидкость не покрывает их, добавьте бульона, накройте крышкой и готовьте на слабом огне, пока спагетти не станут мягкими и не впитают большую часть жидкости. Подавайте макароны прямо в сковороде. Внутри каждого гнездышка положите по шарiku моцареллы и половинке помидорчика черри, украсьте зеленью.



## ШАШЛЫК ИЗ ЛОСОСЯ

**З**амочите в воде на 1 час 16 деревянных шпажек. Смешайте 2 ст. ложки нарезанного свежего орегано, 2 ч. ложки семян кунжута, 1 ч. ложку молотого тмина, 0,25 ч. ложки порошка паприки. 700-800 г филе красной рыбы порежьте кубиками, а 2 лимона тонкими кружками. Нанижите сразу на 2 шпажки шашлычки, перемежая куски рыбы и сложенные пополам ломтики лимона. Сбрызните шашлычки растительным маслом, посолите, посыпьте смесью специй и запекайте в разогретой духовке на решетке до готовности рыбы 8-10 минут. Желательно хотя бы 1 раз перевернуть шашлычки.





## 22 К вашему столу

### КУРИЦА С ОВОЩАМИ В СЛИВОЧНОЙ ЗАЛИВКЕ

**П**осолите, поперчите, обсыпьте приправой для курицы 4 куриных бедра, обжарьте на растительном масле до готовности, переложите в форму для запекания. Отварите до полуготовности столько картофеля, сколько поместится в форме в промежутках между кусками курицы. Разрежьте картофелины на 2-4 части и выложите в форму. Туда же отправьте 4 мелко порезанных и поджаренных до хруста ломтика бекона и пучок крупно порезанной петрушки. При желании можете добавить другие овощи.

**Для соуса:** смешайте стакан сливок, 0,5 стакана сметаны, посолите, поперчите, добавьте 0,5 ч. ложки куркумы и 0,25 ч. ложки копченой паприки. Вылейте соус поверх курицы и овощей и запекайте в разогретой духовке до готовности курицы и картофеля.



### ПИРОГ С ИНДЕЙКОЙ

**Р**азморозьте 2 пласта слоеного бездрожжевого теста, положите один поверх другого и тонко раскатайте, переложите пласт на пергамент, вырезанный по размеру противня или формы, обрежьте по кругу. Выложите на тесто и разровняйте 1 стакан чуть теплого картофельного пюре, смешанного с мелко порезанной зеленью укропа, оставьте 3 см чистого теста на бортики. Поверх картофеля выложите 2 стакана кусочков жареной или вареной индейки (можете заменить ее на курицу). Посыпьте мясо 150 г натертого на мелкой терке твердого сыра, заверните края теста и заложите их складками. Смажьте края пирога взбитым яйцом, поставьте в разогретую духовку и выпекайте 30 минут, затем достаньте, высыпьте в середину еще 100 г натертого сыра и выложите 0,5 стакана ягод клюквы, размятых и смешанных с солью, сахаром и перцем. Верните пирог в духовку на 10-15 минут, пока сыр не расплавится, а тесто не станет золотисто-коричневым. Готовому пирогу дайте остыть 10-15 минут, посыпьте тимьяном и подавайте.

### РУЛЕТ «ТРОЙНОЙ ШОКОЛАД»

**С**мешайте 1,5 стакана нарезанного белого шоколада и 0,75 стакана жирных сливок в миске и растопите в микроволновке, помешивая, до полной однородности, дайте остыть до комнатной температуры и уберите в холодильник на 4 часа. Так же растопите 1,5 стакана нарезанного черного шоколада и 0,75 стакана жирных сливок в другой миске. Дайте остыть до комнатной температуры и уберите в холодильник.

Разогрейте духовку до 175°. Выстелите прямоугольную форму пергаментной бумагой, смажьте сливочным маслом.

Смешайте 4 желтка и 0,33 стакана коричневого сахара, взбивайте, пока смесь не станет легкой и кремовой. Отдельно смешайте 2 ст. ложки растопленного и охлажденного масла, 2 ст. ложки крепкого охлажденного кофе и 1,5 ч. ложки ванильного экстракта.

Просейте 0,5 стакана муки, добавьте 0,33 стакана какао, по 0,5 ч. ложки разрыхлителя и пищевой соды, 0,25 ч. ложки соли, перемешайте и введите в яичную смесь, перемешайте тесто. Взбейте 4 бел-



ка до образования мягких пиков, постепенно добавляйте 0,25 стакана белого сахара и взбейте до устойчивых пиков. Добавьте треть яичных белков в тесто, аккуратно перемешайте, затем добавьте остальные и осторожно замесите.

Вылейте тесто в подготовленную форму и осторожно разравнивайте. Выпекайте корж до готовности около 10 минут.

Пока корж печется, приготовьте кусок пергаментной бумаги, который немного больше формы для выпечки, посыпьте его порошком какао. Выньте форму, проведите ножом по бортикам формы и переверните корж на посыпанный какао пергамент. Снимите тот пергамент, на котором корж выпекался. Быстро скатайте корж и бумагу, посыпанную какао, начиная с узкого конца. Положите его швом вниз на решетку, чтобы он полностью остыл в течение 1-2 часов.

Пока корж остывает, закончите начинку. Достаньте сначала белый шоколад, взбейте миксером до легкости и пушистости, добавьте еще 0,75 стакана жирных сливок и взбивайте до однородности 1-2 минуты, затем выложите в кондитерский мешок и уберите в холодильник. Повторите с черным шоколадом, его взбить будет немного сложнее, потому что он при застывании больше твердеет. Добавьте сливки, взбивайте еще 1-2 минуты, переложите в другой кондитерский мешок и уберите в холодильник.

Осторожно разверните охлажденный корж, удалите бумагу. Выдавите из кондитерских мешков полосы белого и черного шоколадного крема вдоль узкой стороны коржа. Оставьте узкую полоску чистого коржа, сверните торт рулетом, украсьте кремом сверху и уберите в холодильник на 1 час.

**Р**азогрейте в сковороде 1-2 ст. ложки растительного масла, положите 1 измельченный зубок чеснока, помешайте. Два куска палтуса или другой белой рыбы весом 150-200 г каждый (это на 2 порции) посолите и поперчили. Когда чеснок в сковороде даст аромат, выложите к нему рыбу, обжарьте не просто до готовности, а до золотистой корочки с обеих сторон.

В другой сковороде разогрейте 2-3 ст. ложки растительного масла, обжарьте на нем 3 крупно порезанных зубка чеснока и крупную луковицу, порезанную тонкими полукольцами. Кабачок или цуккини среднего размера натрите на терке для корейской морковки и выложите в сковороду, посолите, поперчите, жарьте около 4-5 минут, пока кабачок не станет мягким, добавьте 2 ч. ложки лимонной цедры, пучок порезанной зелени петрушки, 1 ст. ложку лимонного сока, перемешайте, попробуйте и при необходимости досолите. Разрежьте пополам 10-12 штук сладких помидорчиков черри. Разложите по 2 тарелкам овощи, добавьте к ним помидорчики, а сверху выложите рыбу и украсьте зеленью петрушки.







## ИРЛАНДСКИЙ РУЛЕТ

Разморозьте 2 пласта готового слоеного бездрожжевого теста, положите их немного внахлест и тонко раскатайте. Переложите пласт теста на застеленный пергаментом противень, оставьте нетронутой треть теста посередине, а края разрежьте на полоски. На середину выложите 200 г тонко порезанной ветчины, поверх нее стакан приготовленного на сливочном масле шпината, разложите сверху тонкие кружки картофеля, посолите, поперчите, посыпьте стаканом натертого сыра. Накройте начинку полосками теста: берите их по очереди с разных сторон и кладите внахлест. Посыпьте пирог маком или черным кунжутом и запекайте в разогретой духовке до золотистого цвета теста и готовности картофеля.



## ФРАНЦУЗСКИЙ ГРУШЕВЫЙ ПИРОГ

В кухонном комбайне смешайте 1 стакан муки, 1 ч. ложку сахара и 0,5 ч. ложки соли. Добавьте 100 г порезанного кубиками охлажденного сливочного масла и продолжайте перемешивать, пока смесь не станет рассыпчатой и кусочки масла не станут размером с горошину. Добавьте 0,25 стакана натурального йогурта или нежирной сметаны и взбивайте, пока не сформируется шарик из теста. Разомните его в диск, оберните полиэтиленовой пленкой и отправьте в холодильник минимум на 1 час.

Очистите 6 груш, разрежьте их пополам и положите в большую миску, там сбрызните 1,5 ст. ложками лимонного сока, посыпьте 2 ст. ложками сахара и перемешайте, чтобы груши покрылись сахаром.

В сковороде, которую можно поставить в духовку, или в форме для запекания, которую можно поставить на огонь, растопите 6 ст. ложек сливочного масла. Убедитесь, что масло полностью покрывает дно и стенки



## ОСЕННИЙ ФРУКТОВЫЙ ПИРОГ

Свободите от сердцевин и порежьте на кусочки 4 яблока и 2 груши, добавьте к ним стакан свежей клюквы и сбрызните лимонным соком. Отдельно смешайте 0,5 стакана коричневого сахара, 0,25 стакана обычного сахара, 3 ст. ложки крахмала, 1 ч. ложку молотого имбиря и щепотку соли. Отдельно взбейте белок от большого яйца.

Смажьте сливочным маслом форму для пирога, тонко раскатайте готовое слоеное бездрожжевое тесто, выложите пласт в форму, обожмите его, излишки теста отрежьте, оставив 2 см. Дно и бортики теста смажьте взбитым белком. Смешайте фрукты и сахарно-крахмальную смесь, выложите в форму, максимально уплотните, но не трамбуйте, сверху выложите порезанные мелкими кубиками 100 г сливочного масла. Накройте пирог вторым, тонко раскатанным пластом теста, отрежьте лишнее, закройте края. Сбрызните верх пирога холодной водой и посыпьте 1 ст. ложкой сахара. Прорежьте тонким ножом в верхнем слое теста несколько отверстий для выхода пара. Края пирога оберните фольгой, чтобы они не подгорели. Выпекайте пирог в разогретой духовке до закипания начинки около 60-75 минут, затем снимите фольгу и дайте краешкам пирога подрумяниться. Готовый пирог выложите на решетку или блюдо и дайте остыть в течение 3 часов.



## ЯБЛОЧНЫЙ ПИРОГ С ОРЕХАМИ И ШТРЕЙЗЕЛЕМ

Приготовьте для пирога тесто по вашему выбору: бездрожжевое слоеное (можно взять готовое) или песочное, раскатайте и уложите в форму для пирога, красиво оформите бортик. Очистите и мелко порежьте 7 яблок сорта Гала или по выбору, сбрызните их лимонным соком, добавьте 0,5 стакана обычного сахара, 0,25 стакана коричневого сахара, 0,5 ч. ложки молотой корицы, 0,33 стакана муки и щепотку соли. Хорошо перемешайте начинку и выложите в форму, полейте 0,25 стакана карамельного соуса. Приготовьте штрейзель, для чего смешайте 0,5 стакана классических овсяных хлопьев, 0,33 стакана муки, 2 ст. ложки коричневого сахара, влейте 3 ст. ложки растопленного сливочного масла и перемешайте до однородности. Добавьте 0,33 стакана порезанных орехов и еще раз перемешайте. Рассыпьте штрейзель по поверхности пирога и выпекайте пирог в разогретой духовке до золотисто-коричневого цвета и готовности яблок – 40-45 минут. Если штрейзель будет слишком коричневым, а яблоки еще не будут готовы, накройте пирог фольгой. Выньте пирог из духовки, дайте немного остыть, сбрызните 0,25 стакана карамельного соуса, дайте остыть до комнатной температуры и подавайте.



сковороды, равномерно распределите по дну 0,75 стакана сахара. Перемешайте и готовьте, пока сахар не растворится. Выложите в сковороду груши срезом вверх, полейте их растопленным сахаром. Продолжайте готовить, пока жидкость в сковороде не станет карамелизоваться и не приобретет темно-янтарный цвет, около 15 минут.

Аккуратно разложите груши в сковороду так, чтобы они красиво лежали и свободного пространства было как можно меньше. Посыпьте груши 0,25 ч. ложки молотой корицы, мускатным орехом на кончике ножа и 1 ч. ложкой мелко порезанных цукатов из имбиря.

Достаньте из холодильника тесто. Раскатайте его в пласт диаметром чуть больше, чем сковорода, выложите поверх груш и аккуратно вилкой заправьте края теста внутрь сковороды. Выпекайте пирог в разогретой духовке 30-35 минут или до золотисто-коричневого цвета.

Достаньте сковороду из духовки и дайте остыть 5-10 минут. Проведите ножом по краю сковороды, чтобы отделить пирог от стенок. Переверните пирог на блюдо и подавайте с мороженым или взбитыми сливками.



## КАК ВЕРНУТЬ ЖЕМЧУГУ БЛЕСК?

Вернуть былой блеск старому жемчугу можно с помощью простого рецепта, которым пользовались еще наши бабушки.

Старый жемчуг надо положить в льняную тонкую тряпочку, хорошенько посолить и завязать в узелок. Оставить узелок на несколько часов, а еще лучше — на сутки. Затем жемчуг прополоскать в теплой воде, пока вся соль не растворится. Жемчуг просушить, разложив на салфетку, при комнатной температуре.

## О КВАШЕНОЙ КАПУСТЕ

Капуста будет хрустящей и приятной на вкус, если дно емкости для квашения выстлать не капустными листьями, как обычно делают, а листьями хрена.

Чтобы капуста получилась белоснежной, добавляйте в нее морковь не тертую, а порезанную тонкими полосками.

Если есть возможность, заквашивайте капусту целыми кочанами или половинками. В них сохраняется в 1,5 раза больше витамина С, чем в нашинкованной.

Квашеная капуста, вынутая из рассола, уже через 3 часа теряет 33% витамина С, а через 12 часов — 50%.

Поэтому ее нужно немедленно использовать в пищу или подвергнуть тепловой обработке.

При правильном хранении в квашеной капусте до марта сохраняется до 80% первоначального количества витамина С. Она остается для нас одним из самых доступных и богатых аскорбиновой кислотой продуктов.

## ТКЕМАЛИ ИЗ КЛЮКВЫ

Кисло-острый ткемалевый соус нравится многим людям. Ничуть не хуже получается соус из клюквы, а витаминов и полезных веществ в нем будет даже больше.

Протрите через сито 1 стакан вымытой и обсушенной клюквы. Измельчите в кофемолке по 0,5 ч. ложки семян кориандра, тмина и укропа. Смешайте клюквенное пюре, размолотые семена, добавьте соль и сахар по вкусу. Дайте соусу постоять, время от времени перемешивая, чтобы полностью растворились соль и сахар.

Такой соус можно приготовить и впрок, но хранить его надо в холодильнике. Клюквенный «ткемали» хорошо подойдет к любому мясному блюду.



## НАТУРАЛЬНЫЙ ОСВЕЖИТЕЛЬ ВОЗДУХА

Всякий раз перед тем, как делать влажную уборку в квартире или протирать пыль, заварите в большой емкости (чтобы хватило на всю уборку) душистые и полезные растения: полынь, хвою, чабрец, березовые листья, тысячелистник, листья герани и др. Теплый настой добавьте в воду, которую вы используете для удаления пыли и мытья окон, полов, ванны и туалета. Такая уборка не только придаст воздуху аромат, но и продезинфицирует его.



## ПРАВИЛА ВЫБОРА ИОДИРОВАННОЙ СОЛИ

Симптомы дефицита йода проявляются у большинства современных людей. Для восполнения этого элемента в кулинарии используется йодированная соль, и поэтому многие хозяйки покупают именно такую соль. Но есть ли правила и ограничения в использовании этого продукта?

При покупке обратите внимание на дату выпуска. Если соль произведена более трех месяцев назад, ее целебные свойства значительно снижены, и, съедая свою дневную норму соли, вы уже не получите необходимое количество йода. А ведь йодированную соль и придумывали для того, чтобы вместе с дневной нормой соли человек получал дневную норму йода.

Не покупайте йодированную соль, если она упакована в негерметичную тару (например, в картонную коробку). При хранении в ней йод из соли улетучивается. По этой же причине храните распечатанную соль в плотно закрывающейся таре.

Для консервации используйте соль без йода, иначе ваши заготовки будут иметь специфический привкус.

Йод почти полностью испаряется при нагревании и кипячении. Солить еду йодированной солью надо непосредственно перед употреблением.



## ЕСЛИ МАСЛО СТАЛО МУТНЫМ

Если растительное масло помутнело или у него появился неприятный запах, насыпьте в масло обычную соль из расчета 1 ч. ложка на 1 л масла. Через 3 дня осторожно, не взбалтывая, слейте масло в другую посуду. На дне останется мутный осадок с солью.



**В**осенне-зимний период многие женщины отдают предпочтение кожаным плащам и курткам, которые хорошо защищают от ветра, практичны в носке и просты в уходе. Любимую куртку можно подновить всего за 15 минут. Вам понадобится свежая апельсиновая, лимонная или банановая кожура. Хорошенько натрите внутренней стороной кожуры всю поверхность куртки, а затем отполируйте мягкой фланелевой тряпочкой. Куртка будет блестеть как новая!



## ОБНОВИТЕ ПОТОЛОК

**Е**сли вас затопили соседи или протекала крыша, как бы вам не хотелось, придется делать ремонт. Но прежде чем заново белить потолок или клеить на него обои, обязательно надо ликвидировать желтые разводы от протечки, иначе они через какое-то время обязательно проявятся на отремонтированном потолке. «Побелите» разводы обычным столовым 9%-ным уксусом, дайте высохнуть, и если следы разводов остались, повторите процедуру. После полного высыхания можете приступать к побелке или оклеиванию потолка обоями.



## ТРАВЫ ПРОТИВ МОЛИ

**С** наступлением теплого сезона мы убираем меховые и шерстяные вещи в шкафы, не забыв положить и средства от моли. А ведь зимой, когда все эти вещи на виду, моли еще проще до них добраться. Что же делать? Измельчите высушенную траву душицы или донника, ссыпьте в марлевые мешочки и разместите их в шкафах — и польза, и запах приятный. При длительном хранении вещей душице или доннику против моли, конечно, не выстоять, а вот отпугнуть вредных насекомых им под силу. Зимой, когда теплые вещи постоянно в ходу, большего и не требуется.



## ЦЕЛЬНОЕ ИЛИ РАЗБАВЛЕННОЕ?

**М**ногие хозяйки привыкли покупать молоко на рынке, и им очень важно знать цельное оно или разбавленное. Определить это можно следующим способом. Капните каплю молока в стакан воды. Если молоко цельное, капля опустится на дно. Капля же разбавленного водой молока расплывется.

## ФРАНЦУЗСКАЯ ГОРЧИЦА

В кулинарных рецептах часто встречается французская горчица. В магазинах найти ее непросто, но можно приготовить и самим.

**З**аварите 2-3 ст. ложки порошка горчицы небольшим количеством крутого кипятка и перемешайте до однородности, долейте еще стакан кипятка и оставьте на 12-18 часов в теплом месте. Воду слейте, добавьте 2 ст. ложки винного уксуса, 1 ст. ложку сахара, соль по вкусу, молотой гвоздики и корицы на кончике ножа. Луковицу мелко порежьте, припустите на растительном масле (1-2 ст. ложки) до мягкости, протрите через сито или измельчите в блендере и вместе с маслом добавьте к горчице. Все хорошенько перемешайте и используйте в понравившихся рецептах.



## ПЛАСТИЧНАЯ ГЛАЗУРЬ

**Ч**асто при украшении торта или пирожных приходится использовать для глазури шоколад. Но прежде чем растопить его, распустите в четверти стакана воды 1 ч. ложку желатина (залейте холодной кипяченой водой и, помешивая, подержите на слабом огне до полного растворения). Смешайте желатин с растопленным шоколадом и, пока глазурь теплая, залейте ею торт. По вкусу вы не отличите такую глазурь от обычного шоколада, но в силу своей пластичности она распределяется по поверхности торта равномерно и не будет крошиться, когда вы станете его резать. Не забудьте поставить торт в холодильник, чтобы глазурь как следует застыла.



## ПРОБКА ИЗ... ГОРЧИЦЫ

В сезон заготовок вы приготовили рассола и маринада больше, чем надо, а следующая партия овощей для консервирования будет только через пару-тройку дней? Не выливайте приготовленный рассол, слейте его в чистую банку, а чтобы он сохранил все свои качества, закройте горчицей пробкой. Даже через 3-4 дня его можно будет использовать для следующей партии засолки.

**С**мешайте большую пригоршню сухой горчицы с холодной водой, чтобы получилась масса, как крутое тесто. Выложите «горчичное тесто» на полотно или марлю, сложенную в несколько слоев, и свяжите концы, чтобы часть ее заходила внутрь, и она плотно прилегала к горлышку банки, закупоривая его. Такая пробка будет препятствовать проникновению воздуха и микробов в рассол. Такую пробку можно использовать для укупорки банки с малосольными огурцами или любой открытой банки с овощными консервами, если вы не смогли съесть сразу все содержимое. Остатки под такой пробкой будут такими же, как из только что открытой банки.





# МУЖСКОЕ МОЛЧАНИЕ

Как известно, мужчина и женщина — разные существа. Они по-разному переживают чувства и по-разному выражают их. Если для дам нормальным показателем является чрезмерная эмоциональность, то от представителей сильного пола в большинстве случаев можно дожидаться только скупой монотонный ответ на яркие события повседневности. Они не любят комментировать все происходящее вокруг, а разговаривать их удается только самым близким друзьям. И зачастую женщины обижаются на своего партнера, считая, что мужское молчание — это признак или угасших чувств, или полного равнодушия. Но так ли это на самом деле?

Молчание у мужчин имеет множество значений. У кого-то молчание — это эмоция, а для другого презрение. Мужчины вообще молчаливые существа, поэтому не стоит в их молчании искать что-то тайное. Он просто молчит, потому что так ему легче осмысливать все происходящее. Молчание — это возможность расставить в своей голове «все по полочкам» и проанализировать ситуацию вокруг. Причем неважно, что именно мужчина обдумывает — как добиться успеха на профессиональном поприще или кто выиграет в предстоящем матче любимых команд. И ладно бы он просто себе молчал, но бывают моменты, когда мужское молчание очень раздражает.

## ПРИВЫЧКА БЕЗМОЛСТВОВАТЬ

Большинство женщин мучается от молчания мужчины, их аж трясет от его спокойствия, ведь иногда так не хватает хоть словечка. Типичная ситуация: муж молчит или односложно и невпопад отвечает на вопросы супруги, касающиеся бытовых проблем. Она обижается и начинает лихорадочно прокручивать в голове причины этого молчания. Ей кажется, что ее ни в грош не ставят, на ее мнение наплевать и т.д. В голове тут же рождаются неприятные мысли: «Он считает меня бестолковой», «У него есть другая», «Он молчит, потому что думает, как сказать мне, что уходит!». Как известно, женщины — большие мастерицы себя накручивать!

В женской природе заложена потребность обсуждать любые возникшие проблемы. Неважно, с кем: с мужем, родственниками, подругами, коллегами. Для женщины главное — выговориться, и часто в процессе обсуждения она находит решение. Мужчины же более склонны проблемы обдумывать. Он должен «все обмозговать», естественно, молча и в тишине, и только потом обсуждать проблему с кем-либо.

Кроме того, в психологии доказано, что речевые центры у женщин гораздо более активны, нежели у мужчин. Если женщина не сдерживает себя в своей болтливости, это еще более усугубляет ее привычку к разговорам. На фоне такой гиперобщительности избранник представляется ей замкнутым молчуном.

Вот почему поведение, когда мужчина большую часть времени молчит, приводит любую, даже самую спокойную даму в угнетенное состояние духа. Часто в подобных случаях она говорит своему благоверному: «Если ты выговоришься, то станет намного легче», совершенно не понимая, что он нуждается только в одном: чтобы его, в конце концов, оставили в покое и позволили смотреть в потолок до тех пор, пока не получится отыскать выход из трудной ситуации. Он не желает говорить о собственных трудностях ни с кем, тем более с женщиной, поскольку считает подобное поведение признаком слабодушия.

## ПРИЧИН МОЖЕТ БЫТЬ НЕСКОЛЬКО

Типичных ситуаций, в которых мужчина молчит, может быть несколько.

- Ему нужно обдумать какую-то актуальную на данный момент проблему и найти практическое решение.
- Он расстроен или пребывает в состоянии стресса. В такие минуты ему требуется побыть одному, чтобы «остыть» и снова взять себя в руки. Он просто не хочет говорить и делать то, о чем впоследствии, возможно, сам пожалеет.
- Он находится в поиске «своего я». Этот мотив приобретает особую важность, когда мужчина влюбляется. Мужчина может ощущать, что чрезмерное сближение с женщиной делает его зависимым и что ему нужно отрегулировать степень этого сближения. Когда дистанция между ним и предметом его любви сокращается настолько, что он начинает терять свое «я», он чувствует себя в опасности. Единственный способ успокоить себя — поразмыслить над всем происходящим и определить дальнейший путь действий.

## РАЗНЫЕ СИТУАЦИИ

Так как ситуации, когда мужчина выбирает тактикой поведения молчание, бывают разными, то и вести себя женщине в них надо тоже по-разному.

**ВО ВРЕМЯ СЕМЕЙНОЙ ССОРЫ.** Это только в сказках муж и жена после свадьбы живут долго и счастливо. В реальности редко в какой семье не бывает ссор и скандалов, и, как правило, инициатором выяснения отношений всегда бывают представительницы прекрасной половины человечества. Когда ссора достигает своего апогея, а мужчина не признает себя виновным, у женщины начинается истерика. В результате мужчина замыкается в себе и выбирает для себя лучшей тактикой поведения — молчание (оно, как известно, золото!).

**КАК СЕБЯ ВЕСТИ?** В момент семейной ссоры выскажитесь, а потом оставьте мужа одного. Через некоторое время он успокоится, сформулирует свой ответ и, возможно, попросит прощения или признает свою вину. Если не дать мужчине помолчать и подумать, а продолжать кричать в ожидании его реакции, можно дождаться совсем нежелательной реакции: он хлопнет дверью и уйдет, пусть и не навсегда, а чтобы помолчать и подумать.







### КОГДА У НЕГО ПРОБЛЕМЫ НА РАБОТЕ

Рано или поздно у любого, даже самого успешного мужчины, на работе возникают трудности или конфликты. Ему тяжело, он не знает, как дальше себя вести. Ему нужно время, чтобы все обдумать и обмозговать. Женщина же в данной ситуации считает, что благоверный обязан рассказывать ей о всем происходящем, она ждет подробностей, предполагает, что он начнет с ней обсуждать, какую и где ему лучше искать работу и на что вы станете жить, если его уволят. Или, наоборот, начинаете успокаивать мужа: он замечательный специалист и работу всегда найдет. Мужчина и так пребывает в стрессе, а тут на него обрушивается дополнительный поток претензий. В результате он предпочтет скрывать проблемы на работе, чтобы избежать лишних разговоров.

**КАК СЕБЯ ВЕСТИ?** Не торопите события. Ваша попытка поговорить с супругом и успокоить действует на него как сильнейший раздражитель. В такой момент присутствие любого человека может взбесить мужчину, потому что отвлекает от важных мыслей.

Услышав от мужа о грядущих переменах на работе, не паникуйте раньше времени. Возможно, дав мужу спокойно обдумать ситуацию, вы с удивлением узнаете, что, в результате грядущих перемен, муж пошел на повышение или нашел себе более перспективную работу.

### В ОТВЕТ НА ПРИЗНАНИЯ ЖЕНЩИНЫ

Так как женщины — очень эмоциональные существа, то и свои чувства они выражают очень бурно. К примеру, девушкам свойственно писать SMS-ки с объяснениями в любви, по несколько раз в день звонить объекту своей симпатии и т.д. Мужчина же считает такое поведение — лишней тратой времени. Зачем говорить об и так очевидных вещах? Если он любит, то женщина это должна чувствовать и без слов. Многие мужчины считают, что в жизни до-

статочно одного-единственного признания в любви, а дальше надо доказывать ее не словами, а поступками.

**КАК СЕБЯ ВЕСТИ?** Если вы хотите получить ответные признания — выберите правильное время. Рабочий день — самое неподходящее время. К тому же в мужском коллективе принято подшучивать друг над другом, иногда достаточно жестко. Подумайте: хотите ли вы, чтобы коллеги, услышав его признание в любви, сделали вашего мужчину объектом насмешек?

### КОГДА В ГОСТЯХ ВАШИ РОДСТВЕННИКИ ИЛИ ДРУЗЬЯ

Чего уж греха таить, многие мужчины откровенно недолюбливают родственников или друзей своей половинки. Естественно, мужчина пытается этого никак не показывать, ведь он этих людей не выбирал, он выбрал вас, а эти люди достались ему в придачу. Но рано или поздно, когда придется с ними встречаться, скрыть свое недовольство оказывается не так легко. Конечно, муж не может возражать против того, чтобы его жена встречалась со своими родными, но наверняка предпочел бы, чтобы эти встречи проходили не в его доме. Поэтому, узнав о предстоящем визите, он может впасть в молчаливый ступор. Ему трудно усидеть на двух стульях — и вас не обидеть, и близких для вас людей. Мужчины очень не любят лицемерить!

**КАК СЕБЯ ВЕСТИ?** Ни в коем случае нельзя упрекать мужа в том, что он не любит ваших близких. То, что он молчит при встрече с ними — по-своему хорошо, ведь если он заговорит, вы можете услышать много нелестных высказываний о дорогих вам людях. Возможно, вы в своей родне души не чаете, но это не значит, что ваш муж тоже должен быть от нее без ума. И у него никто не спросил, нравятся ли ли они ему, хочет ли он с ними общаться.

Если же «нелюбовь» достигла своего апогея, постарайтесь проводить встречи с друзьями и родственниками вне дома, без присутствия супруга. Так вы и себе нервы сохраните, и своим близким.



### КОГДА ПРИХОДИТ ДОМОЙ ПОСЛЕ РАБОТЫ

На каком бы профессиональном поприще мужчина не трудился, приходя домой, он всегда чувствует себя уставшим. Ему хочется отдохнуть в тишине, поваляться на диване, посмотреть любимый фильм и т.д., чтобы нормализовать свое душевное состояние. И если в этот момент назойливая жена лезет с расспросами о том, как прошел день, это его раздражает. Особенно ситуация усугубляется, если мужчина много лет жил один, и привычка отдохнуть после тяжелых трудовых будней у него формировалась годами. Как вы думаете, захочется мужчине после оживленного общения в течение дня еще раз подробно обо всем рассказывать? И в ответ на лаконичное: «Все хорошо», он получит обиженный взгляд, поджатые губы и ужин в сердитом молчании.

Когда мужчина приходит домой, ему меньше всего хочется говорить о том, какой проект он сегодня начал и сколько раз его вызывали к начальнику. Он мечтает спокойно поужинать и посмотреть телевизор. Весь день он делал то, что необходимо, теперь пришло время делать, что хочется.

**КАК СЕБЯ ВЕСТИ?** Не требуйте от мужчины отчетов и подробных рассказов, когда он возвращается домой после трудного дня. Дайте ему сначала расслабиться и отдохнуть, и тогда он ответит на все ваши вопросы. А если вы будете настаивать, у него возникнет только одно желание — закрыться от вас и вообще ни о чем не говорить.

В действительности дамы, задумывающиеся о том, почему мужчина молчит, должны ценить в своих избранниках это качество. Представители сильного пола, любящие безмолвие, нередко обладают сильным характером и развитыми волевыми качествами. Они привыкли тратить свое драгоценное время не на пустословие, а на полезные дела. Считайте, что вам повезло с таким мужчиной!

Подготовила Елена ЕПИФАНОВА





## САМ СЕБЕ МОДЕЛЬЕР

Всем хочется одеваться красиво и оригинально. В продаже сейчас очень много разных вещей на любой вкус, но иногда хочется иметь что-то совсем эксклюзивное. А такие вещи трудно купить, их проще создать своими руками.

**Д**жемпер плюс рубашка — любимое изделие рукодельниц. Если к верхней части джемпера пришить нижнюю часть рубашки в клетку, получается забавная туника. Но есть несколько тонкостей: рубашку следует брать на 1-2 размера больше и обязательно надо придумать оригинальные карманы, которые будут объединять обе части туники. А вот будете ли вы добавлять к рукавам манжеты от рубашки или нет — это ваш выбор. Так же как и цветовое сочетание составных частей туники. Обычно их подбирают либо в одних тонах, либо контрастных цветов.

**Е**сли у плотной трикотажной фуфайки отрезать длинный подол, у вас получится вещь модной длины — чуть ниже талии, да еще останется материал на украшение. Вырежьте из отрезанной ткани «сердечки» разных размеров и пристрочите их к переду по линии симметрии.

**С**мастерить или сшить себе оригинальную одежду проще, чем преобразить обувь. Но если у вас есть голенища от старых сапог, превратить обычную обувь в стилизованную под этническую индейскую можно и без навыков сапожника. Надо лишь разрезать их по заднему шву, пришить завязки, чтобы можно было привязывать съемные голенища поверх сапог или ботинок без каблука (лучше всего подойдут башмаки в стиле мокасинов). Сами голенища можно украсить бахромой, ремнями, ракушками и бусинами.

**ВНИМАНИЕ!** О том, какие приспособления необходимы для работы с кожей, мы писали в одном из прошлых номеров.





## ТКАНЕВОЕ ОЖЕРЕЛЬЕ

**К**строгим однотонным вещам очень идут необычные ожерелья из ткани. Их можно сшить из лоскутов ткани одной цветовой гаммы. Нарежьте кусочки ткани округлой формы, подверните края и наметайте. Соедините несколько тонких кожаных или ламинированных трикотажных шнурков с помощью застежки. Поверх шнурков в произвольном порядке наложите лоскутки, сложив их попарно или в несколько слоев.



## БРАСЛЕТ ИЗ КОЖИ

Не всегда для того, чтобы сделать кожаный браслет, нужно большое умение, иногда достаточно иметь пробойник и уметь ставить заклепки и кнопки.

**О**трежьте часть красивого широкого пояса на 3-5 см длиннее, чем объем вашего запястья. Обрежьте концы, чтобы они были закругленными, и обработайте края. Пропустите концы через пластмассовое, деревянное или металлическое кольцо такого же диаметра, как ширина пояса. Подверните концы пояса и закрепите их кнопками. Особенно красиво смотрится браслет из двухцветной кожи.

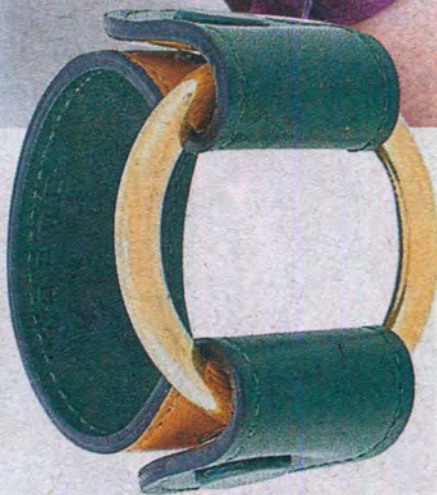
**О**трезок мягкой экокожи от старой сумочки, вырезанный по ширине предплечья, разрежьте канцелярским ножом на полосы равной ширины, отступив от краев на 3 см. Из полосы кожи другого цвета сделайте вставку, переплетая полосы браслета, закрепите вставку заклепками. По краям браслета вставьте кнопки.



## РЕМЕШОК К РЕМЕШКУ

Если у вас есть несколько кожаных ремней в одной цветовой гамме, значит, вы можете быстро замаскировать ими обычную стеклянную банку, превратив ее в вазу для цветов. Надо всего лишь обернуть вокруг банки пару ремней и застегнуть их.

**Н**ебольшой жесткий клатч легко превратить в красивую сумочку, если наклеить поверх него отрезки кожаных ремней и прикрепить еще один как длинную ручку. Средний отрезок ремня прикрепляйте с пряжкой — это будет застежка сумки.



## ЗИМНИЕ СЕРЬГИ

Поскольку серьги состоят из полосок кожи и полосок яркого фетра, они выглядят «теплыми» и поэтому отлично подходят для холодного времени года.

**В**ырежьте из плотной кожи и толстого фетра одинаковые полоски, произвольно оберните ими крупные бусины, нанизывая их и кожу с фетром на жесткую проволоку. К верхнему колечку проволоки прикрепите фензю. Желательно нанизывать параллельно обе серьги, чтобы они получились одинаковыми.





## ЗАБАВНЫЕ ДЕТАЛИ ИНТЕРЬЕРА

Интересные детали интерьера, которые украсят ваш дом, можно купить, а можно смастерить своими руками.

**Е**сли вы любите вино, не выбрасывайте пробки, из них можно сделать оригинальное панно. Выкрасьте темной краской прямоугольник из фанеры и по периметру приклейте рамку из пробок. Из целых пробок приклейте в низу панно подобие бокала. Чтобы бутылка вина на панно выглядела объемно, выполните ее из пробок разной высоты. «Струя вина» отлично получится из оверлоченной полоски красного шелка или крепа и капроновой ленты.

**Ч**тобы украсить кресло подушкой-бантом, обязательно шить новую подушку, достаточно взять уже имеющуюся прямоугольную и просто добавить к ней новую наволочку. Сшейте прямоугольный чехол в поперечную полосу, добавив по 10 см длины и ширины по сравнению с размерами самой подушки. Затем сшейте поперечник в вертикальную полосу, для чего сострочите ткань, выверните, заглайте так, чтобы шов оказался по середине изнаночной стороны, сострочите поперечные швы. Наденьте на подушку новую наволочку, перетяните ее поперечником и сметайте его края.

**В**ы любите носить серьги? Смастерите сет для них из обычных пялец, плотной ткани и швейных булавок. На его изготовление уйдет не намного больше времени, чем на то, чтобы развесить на нем серьги.

**К**офейный столик с ножками из винных бутылок, которые служат одновременно и вазочками для цветов, не останется незамеченным. Собрать бутылки — самое легкое дело. А вот столешницу из МДФ желательно заказать у мебельщиков. Они не только смогут вырезать ее нужного размера и формы, но правильно обработают край и вырежут отверстия под горлышки бутылок.





Не все обладатели кошек имеют дома диваны с анти-вандалным покрытием, которому не страшны кошачьи когти. Как быть, если диван еще хороший, а боковины уже растерзаны домашним питомцем? Замаскировать неприглядные места кружевными салфетками или аппликацией из разноцветных лоскутов. Аппликацию сначала сшейте, а потом вручную пришейте к боковушке дивана. Так же можно замаскировать несмываемые пятна.



Если в вашем доме любят читать, и книги можно увидеть на столе, тумбочке, диване, значит, вы можете добавить своему интерьеру забавные детали — закладки.

Из обрезков разноцветной ткани и обычных канцелярских скрепок получаются забавные бантики. Сверните из полоски ткани колечко, склейте, перетяните по центру, приклейте еще одну полоску, чтобы получились хвостики, затем приклейте скрепку и замаскируйте ее поперечником.

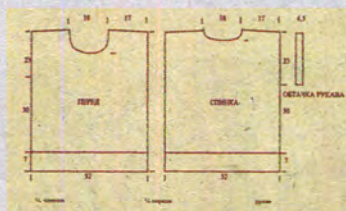
Закладки, выполненные из полосок ткани и кружева, будут выглядеть очень гламурно, если вы прикрепите к концевикам на узких сторонах старые кулоны, подвески и броши. Стопка книг с такими закладками на столике в гостиной — это очень изяшно.



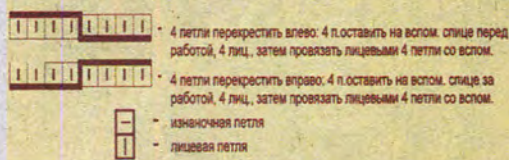
Подготовила Софья ОЛЕЙНИКОВА







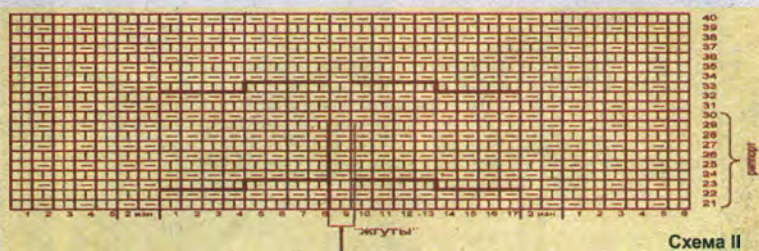
### Условные обозначения:



**Свободный со спущенными плечами жилет, украшенный по центру переда двойным жгутом, — удобная и красивая вещь, которая очень пригодится в холодное время года. А высокий воротник может заменить шарф.**

Не забудьте связать образец узора и в процессе вязания сверяйте полотно с выкройкой и своими мерками.

**Вам потребуется:** пряжа (шерсть 50%, акрил 50% — 200 м/100 г) — 700 г, спицы № 3, дополнительная спица для вывязывания жгутов, круговые спицы для вязания воротника, игла для сшивания.



**Узоры:** по схеме I — узор для основного полотна, по схеме II — узор «жгуты» для центра жилета, резинка 2 х 2 для отделки жилета по низу, пройм и вязания воротника с отверстием.

### Описание работы

**Перед:** набрать на спицы 85 п. (1 кром., 31 для основного узора, 2 изн., 17 для жгутов, 2 изн., 31 для основного узора, 1 кром.). Связать 20 р. резинкой 2 х 2.

21-й и все следующие лицевые ряды (кроме 23-го, 33-го, 43-го рядов и т. д.): 1 кром., 31 п. чередовать 1 лиц. и 1 изн., начав с лиц., 2 изн., 17 лиц. для жгута, 2 изн., 31 п. чередовать лиц. и изн. петли, начав с лиц., 1 кром.

22-й и все изнаночные ряды вязать: 1 кром., 33 лиц., 17 изн., 33 лиц., 1 кром.

23-й ряд (повторять через каждые 10 р.): 1 кром., 31 п. чередовать лиц. и изн., начав с лиц., 2 изн., 17 лиц. для жгута провязать по схеме II, 2 изн., 31 п. чередовать лиц. и изн., начав с лиц., 1 кром.

Вязание повторять с 21-го по 30-й ряд.

Провязав 37 см от начала вязания, закрыть по центру 21 п.

**1-й вариант:** если ряд вывязывания жгутов пришелся на ряд, в котором следует закрыть петли, то сняв на запасную спицу 4 п. для провязывания жгута, перенесите дополнительную спицу вперед и провязывайте одновременно по 2 п., вводя правую спицу в первые петли на каждой спице (левой и дополнительной), таким образом провязать все 4 п., затем одну лиц. (между жгутами). Затем 4 п. второ-

го жгута перенести на запасную спицу, поместить ее за вязанием и провязать 4 раза по 2 п. одновременно (с левой спицы и с дополнительной).

**2-й вариант:** если уже провязали жгут несколько рядов ниже, то петли жгута провяжите по две вместе. При этом горловина впоследствии не будет топорщиться из-за лишних петель.

Вязание разделить и продолжить вязание плеч следует по отдельности.

**Левое плечо:** со стороны горловины сделайте 6 убавлений по 1 п. в начале и в конце каждого ряда. Провяжите без изменения количества петель до линии плеча.

**Спинка:** набрать на спицы 77 п. (1 кром., 75 п. основного узора). Связать 20 р. резинкой 2 х 2.

21-й и все лицевые ряды вязать, чередуя 1 лиц. и 1 изн., начав с лиц.

22-й ряд и все изнаночные вязать: 1 кром., 75 лиц., 1 кром.

Провязав 57 см от начала вязания, закрыть по центру 15 п.

Вязание разделить и продолжить вязание плеч по отдельности.

**Левое плечо:** со стороны горловины сделайте 5 убавлений по 1 п. в начале и в конце каждого ряда. Провяжите без изменения количества петель до линии плеча.

**Воротник:** сшить одно правое плечо. Набрать из горловины петли.

1-й ряд провязать лицевыми (с изнаночной стороны), затем вязать резинкой 2 х 2 на нужную высоту — 27 см. Сшить левое плечо.

**Примечание:** высокий воротник можно связать на круговых спицах. Для этого, сшив два плеча, набрать из горловины петли и вязать по кругу.

**Обвязка пройм:** отметить цветными нитками от линии плеч по боковым швам равные расстояния — 23 см.

Набрать из края петли из расчета 3 п. из 4 вертикальных рядов (3 набираем, 1 пропускаем), 1-й ряд связать лиц. петлями, следующие 10 р. вязать резинкой 2 х 2. Закончить обтачку пройм одним изнаночным рядом. Все петли закрыть.

**Сборка:** сшить боковые швы.





**Связать прямоугольную накидку-пончо можно легко и быстро. Вам не придется даже сшивать ее — она застегивается по бокам на пуговицы.**

Не забудьте связать образец узора и в процессе вязания сверяйте полотно с выкройкой и своими мерками.

**Вам потребуется: пряжа 700 г (шерсть 50%, акрил 50% — 80 м/100 г) — 700 г, прямые и круговые спицы № 5; 4 пуговицы Ø 3 см.**

**Узоры:** платочная вязка — для низа накидки и обработки горловины, «шахматка» — для основного полотна.

Для образца узора «шахматка» набрать на спицы 18 п. (1 раппорт — 16 п.).

1-й ряд: кром., 8 лиц., 8 изн., кром.

2-й и все четные ряды вязать, как смотрит вязка: лицевые — лиц., изнаночные — изн. 1-й и 2-й р. повторять до 10-го р.

11-й ряд: 1 кром., 8 изн., 8 лиц., кром.

12-й и все четные ряды вязать, как смотрит вязка: лицевые — лиц., изнаночные — изн.

11-й и 12-й р. повторять до 20-го р. Затем узор повторить с 1-го по 20-й р.

## Описание работы

**Перед:** набрать на спицы 92 п. (5 раппортов, плюс 8 п. для симметрии, плюс по 2 лиц. п. с каждой стороны, которые следует вязать вдоль накидки платочной вязкой). Связать 6 р. платочной вязкой (лиц. и изн. ряды вязать лиц. п.), затем провязать вверх 2,5 раппорта (50 р.) узором «шахматка» без изменения количества петель. По 2 п. с каждого края вязать платочной вязкой. На расстоянии 5 и 10 см от начала вязания сделать прорезные петли для пуговиц.

В 51-м р. закрыть по центру переда 8 п. сразу, разделить вязание, далее каждую полочку накидки вязать отдельно.

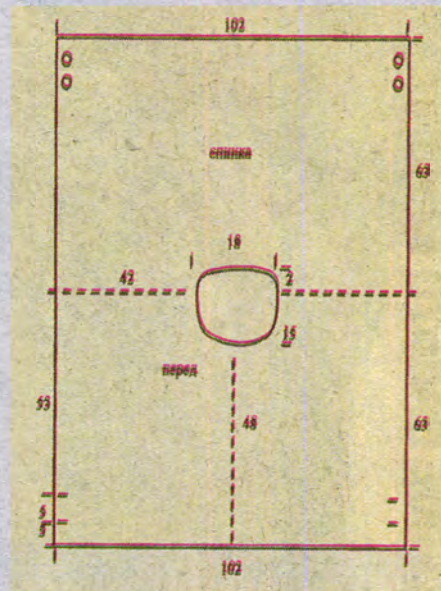
Со стороны горловины убавить 3 раза по 1 п. через ряд. До линии плеча вязать ровно. Затем прибавить с каждой стороны горловины 3 раза по 1 п. через ряд.

Вторую полочку связать симметрично, также сделав 3 прибавления по линии горловины.

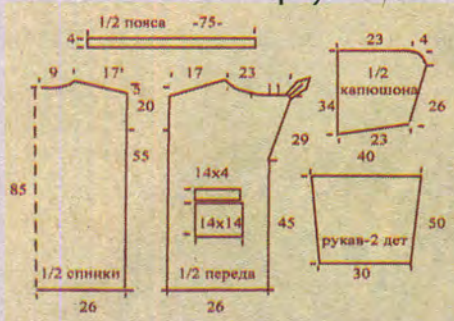
Далее вязать одним полотном. Проверьте, чтобы узоры на левой и правой стороне совпадали по количеству рядов в «шахматке». Далее провяжите петли одной полочки, наберите при помощи дополнительной нити 10 п., провяжите петли второй полочки. Провязать вниз 60 р., затем 6 р. платочной вязки. Закрыть все петли накидки.

Набрать на круговые спицы петли из края горловины, провязать 4 р. платочной вязкой. Петли закрыть.

**Сборка:** пришить по 2 пуговицы к нижней лицевой части накидки.







## Узоры:

1. Полупатентная резинка спицами. Отличительная особенность этого вида резинки в том, что она не двухсторонняя, ее лицевая и изнаночная стороны выглядят по-разному. Не растягивается в стороны как английская резинка, которую напоминает одна из сторон, и расход пряжи меньше.

Для образца наберите четное количество петель. 1-й ряд: \*1 ли-

цевая, изнаночную снимите с накидом не провязывая\*, от\* до\* повторите до конца ряда. 2-й ряд: \*лицевую провяжите вместе с накидом, изнаночная\*, от\* до\* повторите до конца ряда. Повторяйте 1-й и 2-й ряды.

2. резинка 1x1 для вязания пояса, застежки для пуговицы.

3. лицевая гладь для обвязки края капюшона.

## Описание работы

**Перед:** правая полочка. Наберите на спицы 68 петель, свяжите 45 см полупатентной резинкой до линии талии, а затем отступите от края со стороны центра переда 3 петли и сделайте прибавку 2-х петель, провязав из следующей лицевой петли 3 петли (лицевая, накид, лицевая), в следующем ряду провяжите их по рисунку, т.е. провязывая лицевые и изнаночные петли, не нарушайте очередности. Продолжайте делать такие прибавки по краю полочки по всей оставшейся высоте детали. Всего прибавьте 30 петель. Провяжите с прибавками 29 см, затем закройте 30 петель от края полочки со стороны центра переда и довяжите оставшиеся петли до плеча: со стороны горловины в каждом лицевом ряду убавьте 10 раз по 2 петли сразу, затем вяжите ровно, без убавлений, а со стороны плеча (для плавного скоса) начните закрывать по 4-5 петель одновременно, пока на спицах не останется 10 петель, которые следует закрыть в одном ряду.

Левую полочку свяжите симметрично правой в зеркальном отражении. Обратите внимание на расположение рисунка.

**Спинка:** наберите на спицы 130 петель, вяжите полупатентной резинкой до начала линии скоса плеча (75 см), закрывайте по 4-5 петель с каждой стороны спинки, пока на спицах не останется 40 петель для горловины. Закройте все петли в одном ряду.

**Рукава:** наберите на спицы 42 петли, свяжите полупатентной резинкой рукав высотой 50 см, прибавляя с каждой стороны рукава по 1 петле через каждые 6 рядов. Через 50 см закройте все петли рукава. Второй рукав свяжите симметрично первому.

**Капюшон, левая сторона:** наберите на спицы 20 петель и вяжите, прибавляя в конце каждого лицевого ряда по 5 петель, пока на спицах не будет 40 петель, затем симметрично свяжите правую нижнюю сторону капюшона, обратите внимание, чтобы узор был зеркальным и чтобы вы не связали 2 одинаковые части капюшона. Соедините две нижние части капюшона так, чтобы провисающие в первом ряду уголки находились со стороны лица и вяжите вверх, делая прибавки по заднему «условному шву» по 2 петли одновременно через каждые 6-8 рядов. Прибавки делайте аналогично прибавкам на полочке.

Так провяжите 26 см, затем по заднему шву сделайте 5 убавок по 2 петли в лицевых рядах (провязывая по 3 петли вместе) и закройте все петли капюшона. Сшейте верх капюшона.

**Карманы:** свяжите основным узором 2 квадрата размером 14x14 см для карманов и 2 прямоугольника размером 14x4 см для клапанов. Отметьте на полочках места пришивания карманов. Пришейте карманы и клапаны для карманов.

**Поясок:** наберите на спицы 18 петель и резинкой 1x1 свяжите пояс длиной 170 см. Для застежки в верхней части пальто свяжите петлю. Наберите на спицы 8 петель и резинкой 1x1 свяжите полосу длиной 17 см. Сверните ее поперек, зашейте сверху уголок, внизу соедините и сшейте на расстоянии 1 см от края, оставив отверстие для пуговицы.

**Сборка:** сшейте боковые швы, плечи, вшейте капюшон в горловину, наберите петли из края горловины и капюшона по лицевой стороне и свяжите 8 рядов лицевой гладью. Закройте все петли и пришейте полосу к капюшону и горловине с изнаночной стороны. К уголку борта правой полочки пришейте петлю для пуговицы, а к плечу левой полочки пришейте пуговицу. Сшейте рукава, вшейте их в проймы.

**Красивое укороченное пальто с капюшоном, с асимметричной застежкой и накладными карманами не может не понравиться. Работа сложная, но интересная. Изучите узор, выкройку, запаситесь пряжей и смелее беритесь за работу.**

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

**Вам потребуется:** нитки серого цвета 1300 г (шерсть 50%, акрил 50%, 230 м/100 г), спицы № 3,5, игла для сшивания, 1 пуговица Ø 30 мм.





**Свитер свободного силуэта с удлиненными рукавами, высоким воротником-стойкой связан из толстой пряжи незатейливым узором «платочная вязка», рукава украшены несложным ажуром. Свитер точно понравится юным девушкам.**

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

**Вам потребуется: нитки бежевого цвета 600 г (шерсть 50%, акрил 50% 200м/100г), спицы № 4,5, игла для сшивания.**

#### Узоры:

1. платочная вязка
2. резинка 1х1
3. ажурная вставка по Схеме 1.

### Описание работы

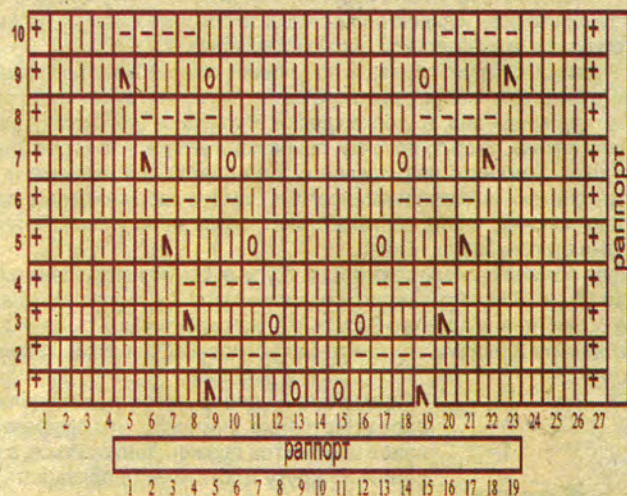
**Перед:** наберите на спицы 64 петли, свяжите 6 рядов резинкой 1х1. Свяжите вверх 62 см, закройте в центре переда 12 петель и довяжите каждое плечо по-отдельности, закрывая по 3 петли со стороны горловины в каждом лицевом ряду. Всего закройте по 9 петель, оставшиеся 17 петель провяжите на высоту 2-3 рядов. Закройте все петли. Второе плечо свяжите симметрично первому.

**Спинка:** наберите на спицы 64 петли, свяжите 6 рядов резинкой 1х1. Свяжите вверх 64 см, закройте в центре спинки 12 петель и довяжите каждое плечо по отдельности, закрывая по 3 петли со стороны горловины в каждом лицевом ряду. Всего закройте по 9 петель, оставшиеся 17 петель плеча закройте в одном ряду. Второе плечо свяжите симметрично первому.

**Рукава:** наберите на спицы 41 петлю, свяжите 6 рядов резинкой 1х1, далее вяжите: 11 петель платочной вязкой, 19 петель ажюра по Схеме, 11 петель платочной вязкой. В процессе вязания добавляйте к каждой стороне по 3 петли через 10 рядов. Довяжите рукав до полной длины - 55 см, закройте все петли.

**Воротник:** сшейте перед и спинку по правому плечу, наберите из горловины петли (58 петель) и свяжите горловину на высоту 26 рядов. Закройте все петли.

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



#### Условные обозначения:

- изнаночная петля
- + лицевая петля
- N кромочная
- N две петли вместе с наклоном влево
- N две петли вместе с наклоном вправо



**Если у вас накопились остатки пряжи и вы любительница яркой неординарной одежды, то можете приступить к вязанию кардигана необычного кроя.**

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

**Вам потребуется: нитки разных цветов 700 г (шерсть 50%, акрил 50% 300 м/100 г), крючок № 2,5, игла для сшивания.**

Узоры:  
1. по Схеме.

## Описание работы

Кардиган связан в несколько этапов:

**1-й этап вязания.** Центральная деталь спинки: наберите цепочку из в.п. равную по длине 38 см. Начало цепочки будет располагаться вертикально до линии талии, конец цепочки — по центру горловины спинки, от которой начнется вязание центральной части спинки (на выкройке она обозначена пунктирной линией): Свяжите 3 в.п. для подъема, а далее вяжите по **Схеме**. Довяжите все петли цепочки, сделайте прибавки по нижним углам, как на **Схеме**, а затем свяжите вторую сторону набранной цепочки из в.п. Довяжите ряд до конца, свяжите 3 в.п. для подъема и свяжите второй ряд столбиков, обвязывая те же две стороны центра переда. Закончите ряд, свяжите 3 в.п. для подъема, поверните вязание, свяжите 3-й ряд, а далее продолжайте вязать, пока каждая из 3-х сторон спинки (2 боковые и нижняя, полученная в результате прибавок) не будет равна 9 см. Также будет на 9 см увеличено вязание внизу связанной детали. Нить обвяжите.

**2-й этап вязания.** После вызывания центральной детали спинки, наберите от ее верхних уголков, расположенных по обе стороны от горловины спинки, цепочки из в.п., равные 41 см. Вяжите, тем же узором, начиная с края цепочки, затем обвяжите центральную деталь спинки с широкой стороны, сделайте прибавки, обвяжите нижнюю узкую сторону центральной части спинки, сделайте прибавки, затем обвяжите вторую широкую сторону, а затем свяжите столбики (по **Схеме**) на цепочке для второй полочки. Поверните вязание, наберите 3 в.п. для подъема и свяжите 2-й ряд над столбиками, связанными в 1-м ряду. Таким образом свяжите 16 см, не забывая делать прибавки в продолжение прибавок, связанных на детали центра спинки.

Замерьте ширину спинки после вязания центральной детали обвязки, она должна быть не менее 1/2 окружности бедер (не менее 50 см). На ширину полочек не ориентируйтесь, они будут довязаны в следующем этапе обвязки.

Сверните полученное полотно, в виде буквы «П», поперек. Отметьте линию плеч и линию пройм. Сшейте боковые линии до пройм и приступите к окончательной обвязке кардигана.

**3-й этап вязания.** Следует обвязать полученное шитое полотно кардигана по кругу. Начните вязание с менее заметного места, например от бокового шва и вяжите по кругу: низ кардигана, в углке сделайте прибавку (по **Схеме**), далее полочку, горловину спинки, вторую полочку, прибавка в углке, низ кардигана до начала вязания ряда. Замкните ряд, сделайте 3 в.п. петли для подъема и вяжите следующие ряды обвязки высотой не менее 16-17 см (не забывая делать прибавки по нижним углам полочек, иначе обвязка стянет кардиган по углам). Затем обвяжите 3-мя рядами столбиков без накида.

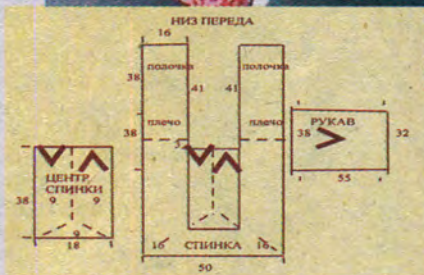
**Рукава:** из края прямой проймы свяжите по кругу рукав по направлению от проймы вниз длиной 55 см. В начале каждого ряда вяжите по 3 в.п. для подъема. В процессе вязания сделайте 4 убавки (по 3 столбика) на расстоянии 7 см друг от друга. Края рукава обвяжите 3 рядами столбиков без накида. Второй рукав свяжите аналогично первому.

Примечание: цвета ниток распределяйте на свое усмотрение, учитывая, что при вязании рукавов цвет ниток должен повторяться, а при вязании по кругу достаточно довязывать ряд до конца нитью одного цвета.

**Сборка:** кардиган готов, сборки не требуется.

### Условные обозначения:

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





**Узор «бабушкин квадрат»** где только не используют. Им вяжут салфетки, прихватки, пледы, одежду. А мы сегодня свяжем красивые коврики, которые разнообразят и украсят ваш дом. За счет двухцветной расцветки коврики «впишется» в любой интерьер.

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

**Вам потребуется:** нитки черного цвета 400 г, светло-серого цвета 150 г, всего 550 г (акрил 100% 200 м/100 г), крючок № 4.

Узоры:  
1. по Схеме.

## Описание работы

Свяжем коврик из 2-х больших квадратов размером 30х30 см, 2-х средних квадратов размером 20х20 см, 4-х маленьких квадратов размером 7х7 см.

Чтобы понять принцип вязания коврика, начните вязать с меньшего квадрата по Схеме, наберите нитками светло-серого цвета 6 в.п., далее 1-й ряд: 3 в.п. для подъема, 3 в.п., \*3 ст.с/н, в.п.\* от\* до\* повторите еще 2 раза, 2 ст.с/н, замкните круг в 3-ю в.п. предыдущего ряда.

2-й ряд: нитками черного цвета, 3 в.п. для подъема, 3 в.п., 3 ст.с/н под арку из 3-х в.п. между столбиками с/н предыдущего ряда, в.п., 3 ст.с/н под арку из 3-х в.п., 3 в.п., 3 ст.с/н под эту же арку из 3-х в.п. петель, в.п., 3 ст.с/н под арку из 3-х в.п. предыдущего ряда, 3 в.п., 3 ст.с/н под эту же арку из 3-х в.п. петель, в.п., 3 ст.с/н под арку из 3-х в.п., 3 в.п., 3 ст.с/н под эту же арку из 3-х в.п. петель, в.п., 2 ст.с/н под арку из 3-х в.п. предыдущего ряда, замкните ряд в 3-ю в.п., связанных для подъема. Далее вяжите по Схеме, расширяя вязание квадрата по углам.

3-й ряд вяжите нитками светло-серого цвета. Свяжите еще 3 таких квадрата.

Средний квадрат вяжите по Схеме на необходимую ширину сторон, которые расширяются одновременно. 1-2-й ряды: вяжите нитками светло-серого цвета

3-4-й ряды: нитками черного цвета

5-й ряд: нитками светло-серого цвета

6-7-й ряды: нитками черного цвета

8-й ряд: нитками светло-серого цвета. Свяжите еще один такой квадрат. Большой квадрат вяжите по Схеме на необходимую ширину сторон

1-3-й ряды: нитками светло-серого цвета,

4-7-й ряды: нитками черного цвета

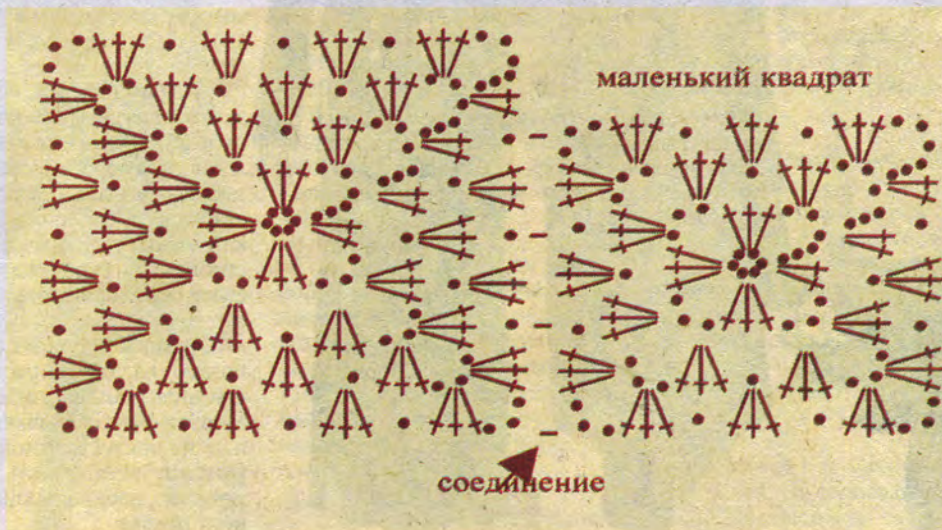
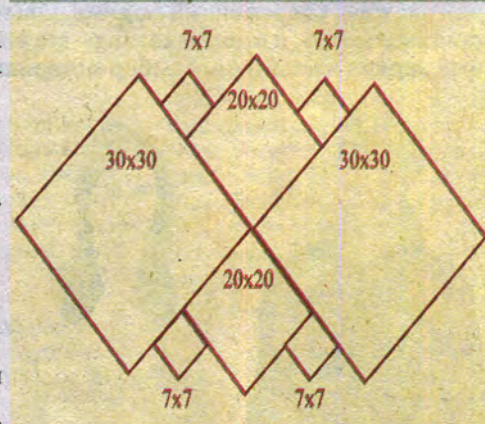
8-й ряд: нитками светло-серого цвета

9-12-й ряды: нитками черного цвета

13-й ряд: нитками светло-серого. Свяжите еще один такой квадрат.

Все квадраты готовы. Теперь их можно соединить между собой, сшивая при помощи иголки с ниткой.

Второй вариант соединения при наличии небольшого опыта в вязании:



свяжите первый квадрат, при вязании последнего ряда следующего квадрата присоединяйте квадрат к предыдущему. Вместо в.п. между группой ст.с/н вяжите не воздушную петлю, а ст.б/н под в.п. рядом стоящего квадрата. Места соединения указаны на Схеме.

При внимательном рассмотрении схемы расположения квадратов, вы на свое усмотрение можете увеличить размер коврика за счет увеличения количества квадратов или их размеры. Цвета ниток можно поменять на другие подходящие цвета.

Подготовила Юлия ИВАНОВА



# МОДНЫЕ ПАЛЬТО



1



2



3



4



5

Пальто давно перестало быть скучным предметом верхней одежды. Современные модные пальто – это стиль, оригинальность, а в новом сезоне – это еще нестандартный подход и необычный выбор материалов!

**1** Двустороннее стеганое пальто, верхняя сторона которого бледно-зеленого цвета, а нижняя – светло-кофейного. В цвет клапанам карманов, обтачкам полочек, горловины и пройм подобран и пояс из искусственной ко-

жи с объемной пражкой. Такая модель и тонкая фактура ткани отлично подчеркивают стройность фигуры.

**2** Двубортное пальто стильной клетчатой расцветки дополнено воротником из натурального меха. По боковым швам вставлены клинья из плиссированной ткани. Особую изысканность образу придадут сапоги, выполненные из такого же материала, как и пальто.

**3** Необычность объемному ярко-лимонному пальто на синтепоне придает объемный низ в виде складок и дополнительной горизонтальной стежки. А воротник-стойка согреет даже в сильные морозы!

**4** Пальто из белой кожи отделано натуральным мехом по низу рукавов. Декоративную деталь под воротником можно застегнуть и тогда пальто будет смотреться более строго. Такая модель подчеркивает стройность и женственность своей обладательницы.

**5** Застежкой для объемного пальто из ткани расцветки «гусиная лапка» служат три завязки-бантики, выполненные из искусственной кожи. Особую элегантность пальто придают расклешающиеся к низу рукава.



6



8



9

7





10



11

12



13

14



**6** Даже самый простой фасон пальто может стать непревзойденным благодаря необычной расцветке. Данная модель отличается большим отложным воротником, поясом, завязывающимся на бант, и кепкой из такой же ткани.

**7** Кашемировое двубортное пальто бежевого цвета отличается минимализмом и лаконичным силуэтом. Оригинальность ему добавляют яркие детали в виде контрастной черной отделки воротника и по низу. Пуговицы подобраны в цвет основной ткани.

**8** Двубортное пальто асимметричного покроя из искусственной кожи серого цвета застегивается на кнопки, подобранные в тон основному материалу. Необычность данной модели - в широком поясе, часть которого спрятана под отлетной деталью полочки.

**9** Пальто-«френч» черного цвета выполнено из облегченного драпа. Его особую утонченность подчеркивают воротник-стойка, 16 металлических пуговиц по полочкам и 2 такие же на клапанах кармана.

**10** Универсальная двубортная модель бежевого цвета подойдет и для деловой встречи, и для похода в гости. Особое внимание привлекают к себе большие лацканы, длинный пояс и пуговицы контрастного черного цвета.

**11** Пальто-накидка из тви-

да бежевых тонов придется по нраву любительницам элегантности и изысканности в стиле. Его украшают большой отложной воротник, прорезные карманы и пояс из искусственной кожи более темного цвета.

**12** Пальто-накидка выполнено из мягкого кашемира темного цвета. Пять металлических пуговиц сочетаются с тесьмой с заклепками, которыми отделаны воротник и полочки.

**13** Пальто свободного покроя бежевого цвета со спущенной проймой подойдет как молодым девушкам, так и дамам в возрасте. Такое пальто можно сочетать с одеждой в разных стилях - начиная с платьев и брюк, заканчивая толстовками, худи и джинсами.

**14** Красно-оранжевое двубортное пальто отличается необычностью покроя и пуговицами контрастного черного цвета. Боковые части переда, расклеашивающиеся на уровне талии, подчеркивают два ряда лапанаов. С таким пальто вы поднимете настроение не только себе, но и окружающим.

**15** Однотонное удлиненное пальто-кейп серого цвета дополнено поясом на талии.

Большие накладные карманы, потайная застежка и крупные лацканы способны не только выгодно подчеркнуть достоинства фигуры, но и отлично скрыть недостатки.

**16** Пальто из серого драпа с асимметричной полочкой, застегивающейся на 5 больших черных пуговиц. Клапаны карманов и паты на рукавах украшают такие же пуговицы. Пояс, завязывающийся на бантик, придает особую женственность образу.



16

15







## ЗИМНИЕ ПАЛЬТО

### С МЕХОВОЙ ОТДЕЛКОЙ

Пальто с мехом – вещь весьма универсальная и на удивление очень практичная. Такой предмет гардероба превосходно смотрится в любом сочетании и образе – будь то на каждый день или для важных мероприятий. Меховая отделка придает зимним пальто нотки шика и гламура, с которыми образы будут более яркими и запоминающимися.

**1** В великолепном двубортном пальто бордового цвета, отрезном по талии, можно не только выглядеть стильно и элегантно, но и представить в выгодном свете фигуру. Идеально сочетается с ним воротник из белого меха. Он может быть выполнен как из натурального меха, так и их искусственного.

**2** Тренд нынешнего сезона – джинсовое пальто на меховом подкладе. Это прообраз дубленки, только выполненный из других материалов. Такое пальто приобретает широкую популярность не только среди молодежи, но и старшего поколения. И это понятно, ведь стильный фасон умело соединяется с удобством и практичностью изделия.

**3** Особый шик пальто нежно-серого цвета придают широкие меховые манжеты, достигающие практически до локтя. В холодную погоду лацканы пальто можно застегнуть, и тогда никакой холод вам не страшен!

**4** Выделиться из толпы по-

может двубортное пальто цвета морской волны. Пуговицы подобраны в цвет ткани, а воротник из искусственного меха – контрастного цвета.

**5** Однотонное пальто не будет выглядеть скучно, если в нем будет присутствовать игра фактур: натуральный мех и кожа, которые чередуются полосками друг с другом. Укороченный рукав и пара объемных пуговиц призваны подчеркнуть изысканный вкус обладательницы этого пальто.

**6** Безупречно стильная и красивая модель женского полупальто представлена вариантом в ярко-желтом цвете. Воротник из искусственного меха подобран в цвет основному материалу. В таком пальто любая женщина сможет почувствовать себя настоящей королевой.

**7** Модное плюшевое пальто составит достойную конкуренцию шубе, а нежный молочный оттенок, популярный в этом сезоне, придаст образу особый шик. Воротник, карманы, лацканы и внутренняя часть рукава сде-





8

9

10

это пальто уникальным и неповторимым.

**10** Двубортное пальто из нежно-голубого кашемира отделано искусственным мехом «каракуль» такого же цвета. Важно, чтобы оттенок меха был максимально похож на цвет самого пальто — такая комбинация смотрится более элегантно, лаконично и дорого.

**11** Одно из самых милых и романтических пальто — это плюшевая модель, выполненная из приятного и мягкого на ощупь материала. Ее

украшают вставки из белой кожи по низу изделия, карманам и воротнику. А контрастные пуговицы белого цвета придают особую утонченность образу.

**12** Двубортное пальто темно-коричневого цвета отличается простым кроем и минимализмом, которые присущи офисно-деловому стилю одежды, а объемный воротник из меха и тонкий пояс придают некую аристократичность образу.

**13** Полупальто серого цвета украшено декоративными элементами из белого эко-меха. Меховой воротник и отделку карманов дополняют крупные блестящие пуговицы, придавая им изюминку и нотки роскоши.

**14** Серое пальто из облегченного драпа выглядит особенно модным за счет застежки на навесные петли черного цвета и тесьмы с бусинами, которой отделаны рукава, клапаны карманов, воротник и полочка изделия. А воротник из черного натурального меха дополнительно придает элегантность образу.

**15** «Куриная лапка» или «ломаная клетка» — это не-

стареющий принт. Пальто этой расцветки, дополненное широким светлым мехом по воротнику и полочкам изделия, придаст образу особый шик. В таком комплекте ни одна женщина не останется незамеченной!

**16** Черный цвет всегда в моде. Чтобы такое пальто выделялось из толпы, его можно дополнить шнуровкой по талии, тремя металлическими пуговицами и большим отложным воротником из искусственного меха.

16

Подготовила  
Светлана ЛУНИНА



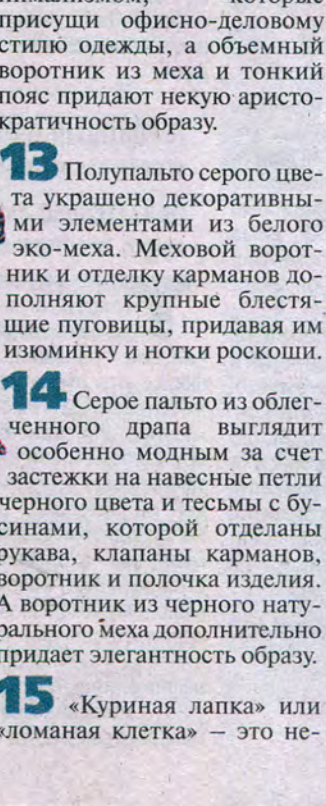
13



14



15





# ЧТО НЕ ЗАМЕТИТ МУЖЧИНА?

**Очень часто женщины, состоящие много лет в отношениях, обижаются на то, что супруг не замечает у них новую прическу, сногсшибательный наряд или постройневшую фигуру. Из-за этого некоторые впадают в депрессию, которая ничего хорошего ни им, ни их домочадцам, естественно, не принесет. Но все ли так плохо на самом деле? Действительно ли муж с годами становится равнодушным или же жена сама раздувает из мухи слона?**

**М**ужчина не обратит внимания на то, что вы изменили форму прически или сделали модное мелирование. Большинство из них всю жизнь носит одну прическу, поэтому новинки парикмахерского искусства их вовсе не интересуют.

Мужчины не понимают, зачем много сил и средств тратить на идеально уложенные волосы. Походы по парикмахерским они считают бесполезной тратой времени. Достаточно того, что волосы чисто вымыты и не мешают созерцать этот мир. Их больше привлечет легкий «беспорядок» на вашей голове. Такая естественность дает им понять, что вы не заиклены на внешности и не будете стоять перед зеркалом часами, приглаживая непослушный завиток.

А вот то, что ваши волосы в плохом состоянии (секутся, электризуются, слишком жирные или сухие, пережженные и т.д.) точно привлечет их внимание. Мужчины вообще склонны оценивать здоровье женского организма в целом. Связано это с тем, что на подсознательном уровне представители сильного пола выбирают здоровую партнершу, которая сможет подарить ему здоровых детей.

Всего мужчины выбирают дам не пользующихся косметикой или использующих ее только по минимуму.

**ВЕРОЯТНО НЕ ЗАМЕТИТ: что у вас неидеальный макияж.**

**ОБЯЗАТЕЛЬНО ЗАМЕТИТ: неухоженную или нездоровую кожу.**

**Е**сли в жару ваша кожа слегка засалилась, это еще не повод для беспокойства — все мы потеем в теплое время года. А вот то, что ваша кожа постоянно раздражена или воспалена, это говорит о нездоровье организма в целом. Зачастую прыщи, угри и припухлости являются признаком аллергии или заболеваний желудочно-кишечного тракта. Мужчина, видя женщину с такой кожей, считает ее больной и постарается держаться подальше.



**М**ужская невнимательность часто становится поводом для упреков и обид. На самом деле обижаться на мужчин не имеет смысла, поскольку они не замечают женских стараний отнюдь не из-за равнодушия, а из-за особенностей восприятия. Дело в том, что представители сильного пола оценивают картинку целиком, не расчлняя ее на отдельные детали. Психологи утверждают, что ОН...

**ВЕРОЯТНО НЕ ЗАМЕТИТ: что блюдо слегка пересолено.**

**ОБЯЗАТЕЛЬНО ЗАМЕТИТ: что вы не умеете готовить.**

**К**ак известно, путь к сердцу мужчины лежит через желудок. Мужчина, который серьезно настроен к понравившейся ему женщине, вольно или невольно будет оценивать ее кулинарные способности. Для него важно, чтобы дама сердца умела готовить и вести хозяйство. Только с такой спутницей жизни он будет чувствовать себя счастливым.

И одно дело, когда вы слегка недосолили, переперчили суп или чуть-чуть не дотянули в приготовлении до совершенства. «Ничего, она обязательно научится», — подумает он. И совсем другое дело, когда вы абсолютно ничего не знаете о кулинарных премудростях. Особенно тяжело это будет переживать мужчине, у которого в семье было принято, что женщина обязана быть хорошим поваром.

**ВЕРОЯТНО НЕ ЗАМЕТИТ: как изменилась ваша прическа.**

**ОБЯЗАТЕЛЬНО ЗАМЕТИТ: что ваши волосы в плохом состоянии.**

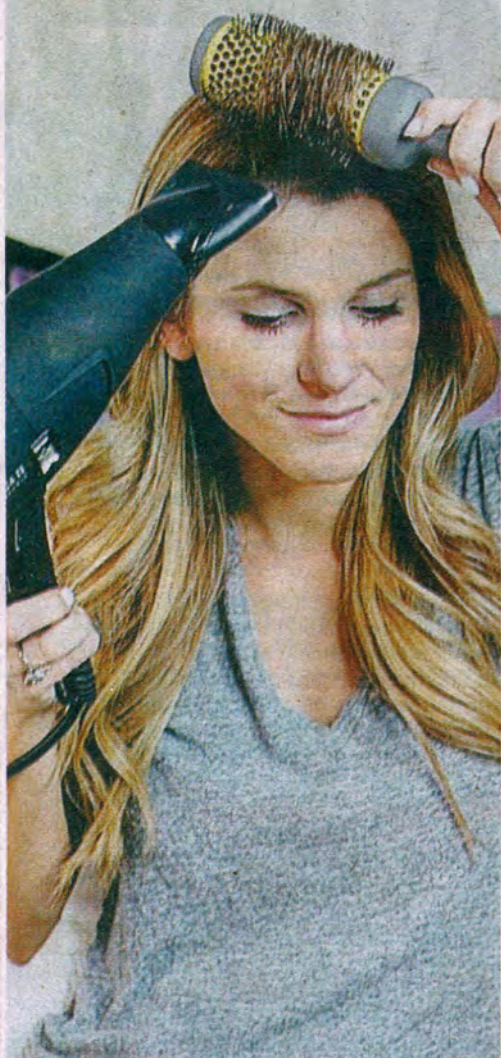
**ВЕРОЯТНО НЕ ЗАМЕТИТ: что вы не успели накраситься.**

**ОБЯЗАТЕЛЬНО ЗАМЕТИТ: слишком яркий, неестественный макияж.**

**Т**о, что женщина пытается хорошо выглядеть, мужчинам нравится. Но когда ее лицо кричит о том, сколько усилий она приложила, чтобы показаться на людях, это пугает. В мужском восприятии любительницы тяжелого грима похожи на клоунов или трансвеститов, поэтому перебор с косметикой действует на мужчин отталкивающе. Например, толстый слой помады обязательно размажется в самый неподходящий момент, и мужчина будет думать, что находясь на близком с вами расстоянии может испачкаться. А еще такая помада в мужском мозгу станет непременным препятствием для поцелуя или прикосновения. Так что не создавайте ему преград для выражения естественных чувств.

Зато женщина без косметики будет ассоциироваться с естественной красотой. Чаше





**ВЕРОЯТНО НЕ ЗАМЕТИТ:** новую краску на ваших волосах.

**ОБЯЗАТЕЛЬНО ЗАМЕТИТ:** новую прическу.

**М**озг мужчины устроен таким образом, что он способен замечать только глобальные перемены во внешности спутницы. Например, вместо косы до пояса — короткая стрижка, или внезапно появившаяся челка. Скорее всего, он подумает: «Она меняет свою внешность, чтобы еще больше понравиться мне».

А отросшие корни волос или слегка изменившийся тон не имеют для мужчин никакого значения — ни положительного, ни отрицательного. Такие мелочи мужчины просто не замечают.

**ВЕРОЯТНО НЕ ЗАМЕТИТ:** кожу без загара.

**ОБЯЗАТЕЛЬНО ЗАМЕТИТ:** слишком ядреный загар.

**В**се женщины мечтают об идеальном золотистом оттенке кожи, но добиться его получается лишь единицам. Многие мучают себя соляриями и автозагарами, нанося тем самым вред здоровью. У каждой женщины свой определенный цвето-

тип кожи, поэтому, если вы «белоснежка», то загореть до уровня азиатских красавиц у вас не получится никогда. И если мужчина выбрал именно вас, значит, ему нравится именно такой естественный оттенок вашей кожи. Не пытайтесь себя переделать! Наоборот, неестественный цвет кожи действительно подействует на вашего кавалера отталкивающе.

**ВЕРОЯТНО НЕ ЗАМЕТИТ:** цвет теней или туши.

**ЗАМЕТИТ:** усталые покрасневшие глаза.

**Ж**енщины часто переживают по поводу того, что тушь может потечь, а тени — смазаться. На самом деле, для мужчин это не имеет особого значения. Наоборот, слишком идеальный макияж мужчины воспримет как излишнюю замкнутость на собственной внешности.

Но если в глазах партнерши читается усталость и отрешенность, то мужчину это пугает, и он попытается как можно быстрее ретироваться с «поля боя». Для него это знак — «вряд ли я смогу изменить ситуацию». К тому же покрасневшие белки глаз — это явные признаки стресса и нездоровья, что не может быть привлекательным.

**ВЕРОЯТНО НЕ ЗАМЕТИТ:** что вы покрасили ногти супермодным лаком.

**ОБЯЗАТЕЛЬНО ЗАМЕТИТ:** что у вас неухаженные ногти.

**Е**сли вы постоянно живете или долго встречаетесь с мужчиной, он уже привык к вашей внешности. Поэтому, вероятнее всего, он заметит, что ваши ногти вдруг стали слишком длинными или короткими, или из квадратных превратились в заостренные. Зато если вы измените своему любимому красному лаку и покрасите ногти зеленым, он не придаст этому факту никакого значения.

То же самое касается и маникюра. Если вы всегда были с покрашенными ногтями, то вдруг неухаженные руки кинутся в глаза даже самому невнимательному мужчине. Он подумает, что вы не пытаетесь ухаживать за собой, потому что он стал вам безразличен.

**ВЕРОЯТНО НЕ ЗАМЕТИТ:** целлюлит.

**ОБЯЗАТЕЛЬНО ЗАМЕТИТ:** то, что вы сильно поправились.

**М**ногие женщины считают, что мужчины отрицательно относятся к целлюлиту, который появляется только на женском теле. Исходя из этого, они стараются приложить максимум усилий для устранения у себя апельсиновой корки и предотвращения ее возникновения. К счастью, количество адекватных мужчин, не придающих большого значения этому явлению, преобладает.

Но если вы вдруг поправились на несколько килограммов, мужчины на подсознательном уровне воспринимают это как склонность к ожирению, что в свою очередь связано с нездоровьем.

**ВЕРОЯТНО НЕ ЗАМЕТИТ:** аромат новых духов.

**ОБЯЗАТЕЛЬНО ЗАМЕТИТ:** сильный неестественный запах.

**С**пор о том, что воспринимается более сексуально — запах человеческого тела или запах искусно подобранного парфюма — до сих пор не окончен. Обоняние мужчин не столь тонкое, как у женщин, и замысловатые запахи не будут ими распознаны во всем богатстве.

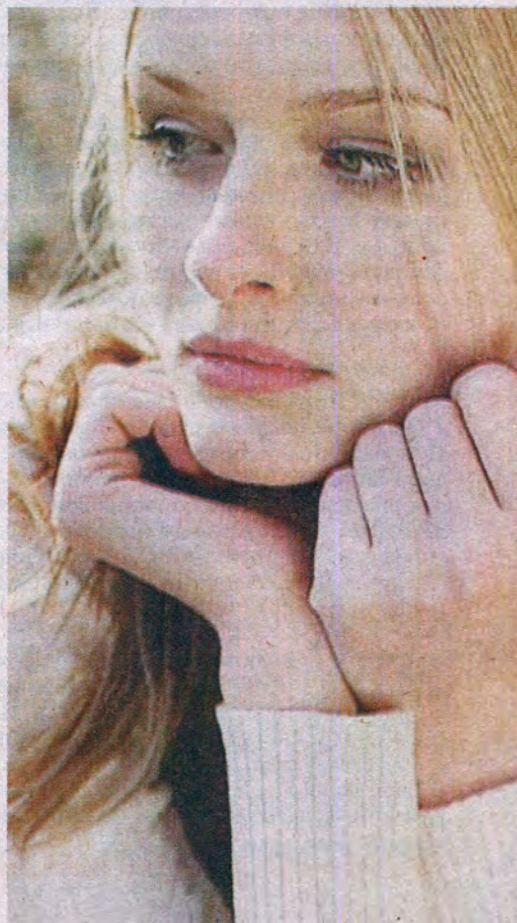
Зато слишком сильные, кричащие запахи (в том числе и запах нечистого тела) мужчины распознают мгновенно, и они их отпугивают.

**ВЕРОЯТНО НЕ ЗАМЕТИТ:** неправильный прикус или оттенок ваших зубов.

**ОБЯЗАТЕЛЬНО ЗАМЕТИТ:** что вы не улыбаетесь.

**М**ужчины в первую очередь обращают внимание на веселых, добрых и позитивных женщин. А улыбка — это возможность продемонстрировать эти качества и расположить партнера к себе. Именно улыбка является наглядным подтверждением вашей заинтересованности в этом мужчине. Поэтому никогда не прячьте свою улыбку, даже если вы считаете, что ваши зубы далеки от идеала. Ваш спутник точно не обратит внимание на желтоватый оттенок зубов, их неровность или какие-то другие недостатки. А вот отсутствие хорошего настроения он воспримет как факт того, что попросту вам неинтересен.

Подготовила Елена ЕПИФАНОВА





# Гороскоп

с 15 ноября по 15 декабря

Астролог-консультант Николь БУРЯ

**ОВЕН** Во второй половине ноября защитные силы организма будут ослаблены. В делах, связанных с финансами, коллективной собственностью могут возникнуть конфликты. Только после 25 ноября Овны почувствуют прилив сил и энергии, поэтому в декабре они сумеют противостоять возникшим трудностям, продвинуться в делах, увеличить свои доходы.

Неблагоприятные дни в ноябре: 17, 22, 27. В декабре: 2, 5, 10, 14.

**ТЕЛЕЦ** Во второй половине ноября может наступить полоса трудностей, конфликты с окружающими и интриги тайных недоброжелателей. После 26 ноября ситуация изменится и вы сможете немного передохнуть. В первой половине декабря Тельцы сумеют подключить к своим делам надежных партнеров и друзей и разрешить возникшие проблемы. С 4 по 15 декабря придется вспомнить о старых долгах и не выполненных обещаниях.

Неблагоприятные дни в ноябре: 15, 20, 25, 30. В декабре: 5, 9, 13.

**БЛИЗНЕЦЫ** После 15 ноября наступает благоприятный период для урегулирования личных и семейных отношений. После 21 ноября ожидается ряд проблем, связанных с партнерами, финансами, судебными разбирательствами. С началом декабря возросшая предприимчивость поможет улучшить материальное благосостояние. После 13 декабря опасайтесь рискованных финансовых операций, вы можете оказаться втянутыми в авантурные планы и проекты.

Неблагоприятные дни в ноябре: 18, 24, 28. В декабре: 2, 6, 9, 14.

**РАК** Во второй половине ноября удачными окажутся подписание контрактов, начало новой деятельности, поездки, встречи. С 25 по 30 ваша предприимчивость может оказаться причиной крупных проблем. В первой половине декабря возможно ухудшение самочувствия. В это время на Раков может свалиться большое количество неотложных дел и проблем, которые не позволят им расслабиться и отсидеться в тиши.

Неблагоприятные дни в ноябре: 16, 20, 25, 29. В декабре: 5, 9, 15.

**ЛЕВ** Вторая половина ноября принесет Львам большие финансовые расходы, связанные с развитием дела, вложением средств в недвижимость, покупкой дорогой техники или оборудования. 26-30 ноября не исключены проблемы со здоровьем. Начало декабря будет активным и беспокойным периодом. Однако высокий уровень жизненных сил поможет им справляться с негативными ситуациями и проблемами.

Неблагоприятные дни в ноябре: 19, 24, 28. В декабре: 2, 7, 11.

**ДЕВА** Во второй половине ноября самонадеянность и упрямство Дев могут привести к ошибкам, за которые им придется расплачиваться. После 25 числа Девы станут более спокойными. Наступит хороший период для творчества, укрепления отношений с окружающими. В первой половине декабря многим Девам придется больше времени уделять домашним делам и проблемам с близкими людьми.

Неблагоприятные дни в ноябре: 16, 21, 25, 29. В декабре: 5, 10, 13.

**ВЕСЫ** Во второй половине ноября есть шанс получить новые интересные предложения по работе и продвинуться в карьере. После 21 числа вам могут вернуть старые долги. В начале декабря запланированная поездка может не состояться. 7-15 декабря проблемы родственников могут испортить настроение. Здоровье не подведет, но в период с 8 по 13 будьте осторожны за рулем и в поездках.

Неблагоприятные дни в ноябре: 17, 22, 28. В декабре: 16, 11.

**СКОРПИОН** Усталость и напряжение во второй половине ноября может негативно отразиться на настроении Скорпионов, толкнуть их на необоснованный риск. Главное внимание в первой половине декабря будет направлено на сферу финансов. Возможны удачные переговоры, получение прибыли, выгодные сделки. В этот период возможно начало новых деловых и любовных отношений.

Неблагоприятные дни в ноябре: 16, 21, 25, 29. В декабре: 4, 9, 14.

**СТРЕЛЕЦ** После 15 ноября остро может встать проблема нехватки денег. В плане здоровья — это тоже не лучший период. После 21 числа ситуация начнет восстанавливаться. В первой половине декабря звезды будут благоприятствовать Стрельцам в любых начинаниях. Удачно будут проходить важные встречи, переговоры, поездки. Это также благоприятный период для свадеб и создания длительных романтических отношений.

Неблагоприятные дни в ноябре: 18, 23, 28. В декабре: 3, 7, 11, 15.

**КОЗЕРОГ** Во второй половине ноября возможны крупные финансовые расходы. В личных отношениях недоразумения и споры могут возникать на пустом месте. Первая половина декабря может оказаться сложным периодом, влияющим на бизнес, отношения с окружающими и здоровье. Потребуется силы для улаживания различных конфликтов и проблем.

Неблагоприятные дни в ноябре: 15, 20, 26, 30. В декабре: 4, 8, 12.

**ВОДОЛЕЙ** С 15 по 22 ноября возможные столкновения с недоброжелателями создадут проблемы в делах и могут стать причиной нервных срывов. После 25 числа возможны конфликты с близкими людьми. С началом декабря следует придерживаться четкости в деловых и личных взаимоотношениях, не доверять непроверенной информации. После 9 числа могут беспокоить проблемы здоровья пожилых членов семьи.

Неблагоприятные дни в ноябре: 19, 23, 27. В декабре: 2, 7, 12, 15.

**РЫБЫ** Вторая половина ноября — сложный период для большинства Рыб. После 25 числа обстановка начнет меняться к лучшему. К Рыбам вернется творческий и деловой настрой. В начале декабря огромный наплыв работы может приводить к нервным срывам, усталости, провоцировать конфликты с окружающими. Однако возможный небольшой флирт придаст Рыбам уверенности в своих силах и поднимет настроение.

Неблагоприятные дни в ноябре: 15, 21, 26, 30. В декабре: 4, 8, 15.



# ЦАРСТВО МОРФЕЯ С СЕКСУАЛЬНЫМ ПОДТЕКСТОМ

Сны о сексе время от времени бывают у всех. Просто к одним людям подобные сновидения приходят чаще, к другим — изредка. Но и в том, и в другом случае причины их появления нужно искать не в недостатке реального секса, а в глубинах подсознания, которое таким образом сигнализирует о существующих проблемах.

**К**ак известно, сны имеют быструю и глубокую фазы. Эротические сны приходят к нам во время быстрой фазы, когда слегка повышается кровяное давление, в том числе и в области половых органов. Таким образом возрастает их чувствительность, что часто и приводит к тому, что во сне можно наблюдать сексуально окрашенные картинки. Причем часто людям может сниться именно эротика — манящие образы, ощущение возбуждения, пикантные ситуации. То есть эротический сон — это не столько половой акт, сколько ощущение сексуального подтекста в ситуации.

Видят подобные сны практически каждый мужчина и только около 80% женщин. Причем женщинам они начинают являться только с возрастом, а мужчинам — с момента полового созревания. Такая разница обусловлена физиологией: у мужчин пик сексуальной активности происходит где-то от 16 до 30 лет, а затем идет на спад, а у женщин, наоборот, сексуальность нередко высвобождается только с возрастом.

## ИГРЫ РАЗУМА

**К**ак утверждают психологи, эротические сны вовсе не говорят о каких-либо проблемах в интимной жизни. Связано это с тем, что нравственные устои в реальной жизни часто подавляют истинные желания, в которых человек стесняется признаться даже самому себе. Совсем другое дело — сон, в котором он не властен над своими мыслями и желаниями. Сон снимает все табу, и в виде эротических картинок он видит свои нереализованные мечты.

Примечание о том, что эротические сны снятся только сексуально озабоченным людям ошибочно. Они снятся и тем, кто в реальной жизни испытывает недостаток секса, и тем, у кого с этой сферой все в порядке.

Расшифровать «послание» должен попытаться сам человек, обращая внимание на те эмоции и ощущения, которые возникают во время или после сна.

Итак, что же означают эротические сны?

**БЫВШИЙ ВОЗЛЮБЛЕННЫЙ.** Бурная ночь с бывшим молодым человеком вовсе не говорит о том, что к нему все еще остались чувства. Таким образом мозг пытается вспомнить самые яркие моменты жизни (возбуждение, радость, эйфория), которых сейчас явно не хватает. Это самый распространенный тип эротических снов. Если такой сон повторяется часто, это повод задуматься о том, что в существующих отношениях вас многое не устраивает — ско-

рее всего, вы чувствуете себя одинокой или недостаточно любимой.

**НЕЗНАКОМЫЙ ЧЕЛОВЕК.** Тем женщинам, кто находится в состоянии активного поиска, часто снится секс с незнакомцем. Он может быть нежный и романтический или же, наоборот, страстный и гиперактивный. Появление такого образа говорит о сильном подсознательном желании контакта, причем как физического, так и эмоционального. Незнакомый человек во сне видится как раз тем прекрасным принцем, образ которого есть в голове у каждой свободной дамы.

**БЛИЗКИЙ ЧЕЛОВЕК.** Сны, в которых в качестве партнера выступает кто-то из близких людей или родственников, сигнализируют о проблемах в отношениях с этим человеком. Как правило, эта проблема заключается в недостатке любви или взаимопонимания. Такой человек в жизни вызывает неприятные ощущения, поэтому подсознание обозначает наличие проблемы через такие вот ситуации.

**ЗНАМЕНИТЫЙ ЧЕЛОВЕК.** Это очень распространенный вариант, особенно у молодых девушек. По мере того, как средства массовой информации создают идеализированные образы известных людей, последние становятся частыми гостями сновидений. Их появление обычно связано с желанием подружиться или завести роман с главным героем сна.

**ВРАГ ИЛИ НЕДОБРОЖЕЛАТЕЛЬ.** Если снится неприятный человек в роли вашего сексуального партнера — вероятен вариант того, что он наделян какими-либо качествами, которые вы желали бы видеть в себе. Ведь часто бывает так, что нас раздражает в других людях то, что нам не дано. Возможно, вам стоит наладить отношения с этим человеком.

**КОЛЛЕГА ПО РАБОТЕ.** Секс с коллегой по работе (неважно какого он пола) говорит о том, что стоит обратить внимание на его качества, которых вам не хватает, и попытаться перенять их. Вы испытываете легкую зависть к этому человеку. Вероятно вам нужно проявить больше властности в каких-то жизненных аспектах или учиться быстрее принимать решения.

**НАЧАЛЬНИК.** Сон, в котором партнером выступает начальник, может отражать сексуальное влечение к реальному шефу. Впрочем, если в жизни начальник — человек весьма неприятный и не вызывает никакого



восхищения, то таким образом подсознание возмещает подавляемое наяву желание доминировать над начальником.

**ИЗМЕНА ВОЗЛЮБЛЕННОГО.** Ситуация, в которой семейному человеку снится эротическая сцена с другим партнером, говорит об имеющейся скудости сексуальной жизни. Вам не хватает новизны и страсти, поэтому мозг выдумывает сексуальные приключения, чтобы дать выход накопившемуся возбуждению.

**ИЗНАСИЛОВАНИЕ.** Здесь тоже не стоит искать эротическую подоплеку, а просто понять: вы порываетесь сбросить какие-либо связывающие вас путы, избавиться от внезапно возникших проблем. Нужно попробовать взглянуть на себя со стороны — кто знает, сколько положительных качеств вы в себе откроете.

## УЧИТЕСЬ АНАЛИЗИРОВАТЬ

**И**мейте в виду, что эротический сон вовсе не обязательно является буквальным. Это всего лишь сексуально окрашенный повод задуматься, что именно нас беспокоит в данный момент, и начинать решать проблему.

В случае, если вам во сне что-то препятствует в реализации сексуальных желаний — это трансформация ваших неосуществленных планов наяву. Проанализируйте ситуацию и попытайтесь найти способ решения проблемы.

Если какой-то эротический сон повторяется регулярно, то это явный знак имеющейся проблемы. Здесь нужно обратить внимание на собственные ощущения и довериться интуиции — скорее всего, в жизни что-то идет не так, о чем и сигнализирует бессознательное.

Подготовила Елена ЕПИФАНОВА





## ЧЕМОДАННОЕ НАСТРОЕНИЕ

Были времена, когда вещи делали из расчета, чтобы они служили не одному поколению. Старые чемоданы относятся к таким вещам. Выбросить чемодан, который еще хорош, не у всякого поднимется рука. Многие используют старые чемоданы для хранения вещей, которые редко используются, определяя им место в шкафах или кладовых. Но старый чемодан легко превратить в изюминку интерьера, надо лишь приложить немного фантазии и усилий.



## ОДИН ХОРОШО, А ДВА ЛУЧШЕ

● Прикрепите к чемодану интересные ножки — и вот у вас необычный столик.

● Огромный неудобный в использовании чемодан отлично превращается в кофейный столик и украшение гостиной.

● У вас сохранились два одинаковых с виду чемодана разного размера? Превратите их в уголок отдыха, прикрепив к ним одинаковые ножки. К тому, что поменьше размером — ножки подлиннее — это будет столик. К тому, что побольше — ножки покороче, чтобы получилось кресло. Раскройте большой чемодан, закрепите его в таком положении и сшейте две большие подушки по размеру — сиденье и спинку кресла.

● Из чемодана получается отличный туалетный столик, надо лишь поставить его на ножки и прикрепить к крышке с внутренней стороны зеркало.

● Если на чемодан поставить небольшой ларь или сундучок, получится красивая прикроватная тумбочка. Надо лишь выкрасить обе вещи в один цвет, подходящий к цветовой гамме спальни.

## НЕОБЫЧНЫЙ КОМОД

В наше время через интернет можно ку-

пить практически любую вещь, и если вы задаетесь целью собрать необычный комод из нескольких чемоданов, всегда можно рассчитывать, что найдутся люди, которые с удовольствием расстанутся с ненужными чемоданами нужного вам размера или расцветки.

Поставьте друг на друга несколько чемоданов одной цветовой гаммы, располагая их от большего к меньшему, и можете заниматься этим импровизированным комодом любой простенок или угол в доме. Такой необычный комод станет той частью интерьера, что привлекает к себе взгляд.

На первый взгляд, кажется, что это несколько разноцветных чемоданов одного размера, которые лежат один на другом в специальной основе. Но это не так, на самом деле передние панели ящиков комода всего лишь правильно раскрашены и к ним прикреплены петли, ручки и уголки от старых чемоданов.

## НЕ ЧЕМОДАН, А ПОЛОЧКА

Если чемодан яркого цвета разрезать пополам, а потом с помощью реек прибить к стене, получатся две оригинальные полочки.

От небольших по размеру чемоданов можно отрезать треть или даже четверть ширины и прикрепить к стене сразу несколько по-







лок. Они будут смотреться особенно красиво, если вы хорошо продумаете, что именно вы поставите на эти необычные полки.

### БРАТЬЯМ НАШИМ МЕНЬШИМ

Кошки и собаки любят, когда у них есть свое место в доме – домик или лежанка. Она будет смотреться очень оригинально, если вы не просто бросите на пол коврик или подушку, а положите их внутрь раскрытого и поставленного на ножки чемодана. Животных двое? Разделите чемодан на части и устройте двухэтажную лежанку.

### ХОТИТЕ – БАР, ХОТИТЕ – ШКАФЧИК

Чемодан, поставленный на ножки, легко превратить в бар, если устроить внутри хранилище для бутылок и бокалов. Прикрепленный к стене чемодан станет отличным хранилищем для косметических средств или лекарств, если внутри него сделать полочки.

Подготовила Софья ОЛЕЙНИКОВА





Когда любимый человек предает, изменяет, уходит к другой, первое, что хочет женщина, отомстить изменщику. Это приходит в порыве отчаяния, в результате бессонных ночей, пролитых слез, бесконечных разговоров с подружками. Хочется закатить грандиозный скандал с битьем тарелок, уничтожением общих фотографий, пощёчинами. А социальные сети пестрят изысканными способами мести, начиная с порчи любимой машины, разрезанных рубашек, слабительного в пиве. Список подобных эпизодов практически бесконечен, поскольку женская фантазия не знает границ.

И женщина может отомстить за измену той же монетой, сделать то же самое с кем-то из понравившихся коллег, друзей или даже с незнакомцем из бара. Считается, что месть сладка. Обиженная получит свою компенсацию и, возможно, почувствует гордость. Но морального и душевного удовлетворения такой поступок никогда не принесет. Ведь лучшие чувства, соединяющие людей, доверие и преданность уйдут навсегда, их никогда уже не вернуть. А без них продолжать полноценные отношения между мужчиной и женщиной просто невозможно. В душе непременно поселится стыд. А как жить дальше, постоянно вспоминая о своем поступке? Мстить за измену любимому человеку нельзя уже потому, что он — любимый. Слова «измена», «месть» — это вещи, несовместимые с чувством любви. Невозможно причинить боль тому, кто дорог и любим.

К сожалению, этого не понимают те, кто решает, что измена за измену — это лучший вариант наказания. В пылу эмоций часто принимаются необдуманные решения, которые еще более усугубляют и без того непростую ситуацию. По мнению психологов, желание женщины отомстить партнеру за измену означает, что она ощущает себя в роли жертвы. А чтобы обрести уверенность в себе и освободиться от статуса жертвы, настоятельно рекомендуется выбросить идею мести из головы.

# ИЗМЕНА: МСТИТЬ ИЛИ ПРОСТИТЬ

## Что делать?

**С**толкнувшись с проблемой измены, следует принять совершенно беспринципный вариант: залечь на дно, продемонстрировать абсолютное равнодушие к случившемуся. Это потребует терпения, преодоления собственной обиды, гнева, горечи. Но, как показывает опыт, это один из самых действенных способов показать своё равнодушие и посеять зерно сомнения в голову изменщика. В этот нелёгкий для обоих период важно дать мужчине понять, что он не является центром вселенной и смыслом вашего существования. Прислушайтесь к мнению психологов, которые дают ряд советов, как справиться с депрессией в этот сложный период.

**Д**истанцируйтесь. Если есть возможность уехать, сделайте это. Если нет, хотя бы переселитесь в отдельную комнату.

**О**тложите аптечные антидепрессанты на потом. Лучше поговорите с тем, кому доверяете — родственником, подругой. Если ощущаете, что вам совсем плохо — обратитесь к психологу.

**Н**е берите вину на себя. Нередко женщины начинают оправдывать партнера: «Я была плохой женой», «У меня ужасный характер и все из-за этого».

**Н**е надо самостоятельно пытаться восстановить отношения с изменщиком. Велика вероятность вернуться к той же кабале. Если вы дороги партнеру, он будет сам стараться вас вернуть. Некоторые мужчины для примирения начинают просить прощения, задовать женщину подарками, делать сюрпризы.

**П**римите для себя факт измены. Если вы осознаете, что дальше не можете жить с таким человеком, отпустите его на все четыре стороны. Насильно или уговорами невозможно вернуть любовь. Простите его грехи, поблагодарите судьбу за то, что он был в вашей жизни и займитесь устройством личной жизни.

**В**згляните на свою жизнь как бы со стороны, переоцените все, что было вам дорого раньше. Ведь помимо отношений, которым отдавалось слишком много сил, есть и другие сферы жизни, интересные и захватывающие. И в них тоже можно развиваться, они приносят удовольствие: карьера, дети, хобби, путешествия и так далее.







Отметьте вариант ответа на каждый вопрос, который относится именно к вам.

Часто можно услышать о том, как жены подозревают своих мужей во всех смертных грехах. Конечно, быть настороже вроде как безопасней, однако, такие отношения сопряжены с постоянным чувством тревоги и страха, возникающими из-за ожидания опасности и предательства. И многие женщины все чаще задаются вопросом, как научиться доверять мужу. И этому стоит только порадоваться, поскольку проблема доверия в отношениях — одна из самых значимых в общении с партнером. Вопросы нашего теста помогут вам разобраться, пользуетесь ли супруг вашим доверием или нет.

# ТЕСТ ДОВЕРЯТЬ ИЛИ ПРОВЕРЯТЬ?

**1** Ваша подруга неожиданно призналась, что за ней пытался ухаживать ваш муж. Вы:

- А. Решите, что она просто фантазирует — 0.
- Б. Станете более бдительной — 1.
- В. Установите слежку за мужем — 3.

**2** На новогоднем корпоративе вы заметили, что муж уж слишком много времени уделяет другим дамам. Вы:

- А. Подойдете к нему и выскажете свое недовольство — 2.
- Б. Вам приятно, что мужа ценят другие женщины — 0.
- В. Предпримите меры для того, чтобы он обратил на вас внимание — 1.

**3** Вы ждали мужа с работы в 19 часов, но уже поздний вечер, а он еще не приехал. Вы:

- А. Спокойно занимаетесь своими делами, зная, что муж занят на работе — 0.
- Б. То и дело поглядываете на часы, терзаетесь подозрениями, но по мобильному не звоните — 1.
- В. Не сомневаетесь, что этот вечер он проводит с любовницей, и готовы заказать ему скандал, как толь-

ко он вернется — 3.

**4** Поиская в кармане пиджака мужа носовые платки для стирки, обнаружили коробочку с духами. Вы:

- А. Подумаете, что духи — это подарок для вас — 0.
- Б. Тут же выясните у мужа, кому предназначена коробочка — 1.
- В. Устроите сцену ревности, разбив флакон с духами, и потребуете развода — 3.

**5** Отдыхая на берегу моря, вы замечаете, что муж не сводит глаз с молодой, в смелом купальнике, красотки, расположившейся неподалеку от вас. Вы:

- А. Уверены в своей привлекательности и не опасаетесь сравнения с собой — 1.
- Б. Утверждаете, что погода должна вот-вот поменяться и зовете его вернуться домой — 2.
- В. С усмешкой станете обсуждать ее достоинства и недостатки вместе с ним — 1.

**6** На улице вы неожиданно увидели мужа с незнакомкой. Вы:

- А. Устраиваете скандал, требуя немедленных объясне-

ний — 3.

- Б. Не придаете этому факту особого значения считая, что он идет по рабочим делам с коллегой — 0.

- В. Делаете вид, что вы их не заметили, и только вечером тактично спросите у мужа о знакомке — 2.

**Подсчитайте количество набранных вами очков.**

**Меньше 3 баллов.**

**В**аше доверие к мужу безгранично. Однако, имейте в виду, что слишком доверчивых жен очень легко ввести в заблуждение и они долго не будут обращать внимание на явные признаки измены и закрывать глаза на неверность мужа. И когда вы узнаете правду, вам грозит серьезная депрессия.

**4–9 баллов.**

**И**ногда вы замечаете, что муж стал более придирчив к вам, у него появились резкие перемены в настроении. Вы не придаете этому большого значения, а напрасно. Поговорите с ним, ревность пойдет только на пользу супружеству.

**10–15 баллов.**

**В**ы настолько хорошо знаете своего мужа, что даже не сомневаетесь, он в определенных обстоятельствах пойдет на измену. Вы готовы устроить скандал, но при явных доказательствах его вины.

**Больше 16 баллов.**

**В**ашим отношениям с мужем не позавидуешь. Ваша постоянная борьба с воображаемой угрозой истощает и вас, и мужа. Он не чувствует вашей поддержки, заботы и любви. Ему кажется, что вы считаете его слабым или плохим, отчего вы все больше отдаляетесь друг от друга. Поэтому вам стоит осознать, насколько плохо быть излишне подозрительной.

Подготовила Лилия ЕРОФЕЕВА



# Римские термы, русские бани, SPA-салоны

В последнее годы стали очень популярны spa-процедуры. Но многие из них применялись еще в глубокой древности. Сохранились упоминания о целительных и лечебных водных процедурах в Древнем Египте и Месопотамии. Лечебными грязями и минеральными водами лечились греки и римляне.

## Римские термы

Зарождением культуры SPA мы обязаны в целом Римской империи. Самые первые термы появились при императоре Агриппе в 25 году до н.э. Каждый последующий император усовершенствовал термы, делая их более роскошными. Полы выкладывали дорогим мрамором, стены украшали узорами из мозаики, вешали зеркала, были даже библиотеки и сады. Воздух в термах — огромных мраморных залах — всегда был наполнен паром. После нескольких часов пребывания во влажной атмосфере костоправ разминал мышцы, прорабатывал суставы и делал сложный массаж. В термы регулярно ходили все горожане, потому что видели в этом пользу для здоровья. А современные ученые отмечают тот факт, что костная система останков людей Древнего Рима была в прекрасном состоянии.

## История ванны

Самая древняя ванна найдена при раскопках дворца города Кнос на острове Крит — ей почти 5 тысяч лет, а ванне, найденной археологами при раскопках Помпеи, — чуть менее 3 тысяч лет. Форма ванны за прошедшие тысячелетия мало изменилась, а вот материал для ее изготовления был разным: ванны изготавливали из камня и дерева, бронзы и обожженной глины. У древних греков ванны были сидячими, поскольку они были уверены, что мыться лежа вредно для здоровья. А вот древние римляне любили полежать в бронзовой ванне, подвешенной к потолку цепями, подогреваемой очагом.

Чистоплотность в Древнем Риме была возведена в культ. Для мытья люди использовали не только чистую воду, но и различные добавки. Клеопатра любила мыться в молоке и настое из трав. Римлянки втирали красное вино в кожу бюста, желая сделать его более упругим. Считалось, что винные ванны делают человека более стройным и подтянутым, а его кожу — молодой. И со временем появилось винное обертывание. Сначала женщину обливали вином, а потом с ног до головы укутывали в полотно. Патриции предпочитали винные ванны, где они лежали часами, беседовали, обсуждали государствен-

ные дела. Иногда эти «винные» законопроекты были просто нелепы и критиковались Сенатом.

## Красные водоросли для плодородия

В Древнем Египте водные процедуры были доступны тем счастливицам, кому повезло жить недалеко от Нила, реке приписывалось множество целебных свойств. Благодаря присутствию большого количества водорослей, вода окрашивалась в красно-бурый цвет. Считалось, что Нил изобилует от бездетности. Мужчины и женщины, мечтавшие о детях, принимали ванны с нильской водой. Бурные водоросли использовались как удобрение. Разлившаяся река была залогом хорошего урожая и плодородия.

Водоросли использовались и в косметических целях, делая кожу чистой, гладкой, а самое главное — белой. Их использовали в качестве масок не только египетские женщины, но и модницы из других государств, куда караваны верблюдов доставляли мешки с сухими водорослями.

## Маски из лотосов для красоты

А вот в азиатских странах целебные свойства приписывались лотосу, якобы дарившему женщине вечную молодость, а кожу делая нежной и белой, как лепестки цветка. Однако лотос считался священным цветком, который срывать было строго запрещено. И купаться в во-

доемах с лотосами тоже было нельзя. Наказание было суровым — били палками и выгоняли из города. Но всегда находились нарушители закона среди знатных людей. Они сооружали искусственные пруды, которые засаживались этими растениями. В них и нежилась знать.

В истории Китая есть один очень интересный факт. Супруга одного богача тоннами изводила лотос, пытаясь сохранить свою молодость. Тем временем во владениях ее мужа случился неурожай, закончившийся голодом. Крестьяне решили, что виновата хозяйка, совершившая богохульство. Они захватили дворец хозяина, а любительницу лотосов убили.

## Миф о молочных ваннах

Более двух веков Европа как-то обходилась без общественных бань. Большинство людей, живших в Средние века, мылись очень редко, только по большим праздникам. С началом эпидемий черной чумы в XVII веке и сифилиса в XVIII веке воду избегали, бытовало мнение, что эти болезни передаются через воду. Общественные бани в Европе стали закрываться. И только в конце XVIII века было принято решение, что принимать ванны все-таки полезно. Из этого правила были некоторые исключения. Например, маркиза де Помпадур купалась в молоке для придания своей коже белизны, как красавицы древности — Клеопатра и жена Нерона Помпея. История приписывала им молочные купания для сохранения красоты. Лишь в конце XX века историки из Италии и Франции категорично выступили по поводу молочных ванн, называя это мифом, не имеющим доказательств. Однако, знаменитая ванна Клеопатры существует в современных SPA-салонах. Процедура, при которой пациента укутывают в специальные ткани, пропитанные смесью молока с натуральными маслами. Его погружают в теплую ванну (37-38°) на 30 минут. Результатом является





открытие пор и глубокое проникновение в кожу питательных веществ, оказывающих смягчающее и увлажняющее действие.

## Русская баня

Русская баня имеет древнюю историю. Банные обычаи на Руси появились задолго до славян. Есть свидетельства, что древние скифы, жившие в наших широтах, уже пользовались баней. Они часто устраивали походную баню, которая была очищающей, лечебной процедурой и просто восстанавливала силы. В баню положено было идти



ти практически с любой болезнью: при простуде, насморке, кашле и болезнях суставов. И в наше время люди пользуются любой возможностью сходить в баню, хотя бы раз в неделю обязательно попариться с веником. Это же великолепный массаж — лимфодренажный, контурирующий, стимулирующий.

## Курорты в России

Развитие отечественных курортов началось во время царствования императора Петра I. Он был знаком с практикой лечения в Западной Европе, неоднократно там бывал. В 1719 г. близ Петровзводска, возле минерального источника, построили дворец, где жил царь с семьей. Здесь и зародился первый курорт в России — Марциальные воды. Вскоре были заложены «бани» на Липецких соленых водах. С 1822 г. аристократы ездили пить минеральную воду в Кисловодск, на



грязевые курорты в Одессе, в Белокуриху на Алтае.

## Мода на санатории

Европейские города, в названии которых слово «бад» — купальня, построены рядом с источниками. Это знаменитые курорты: Баден-Баден, Карлсбад, Мариенбад. В середине XIX века появилась мода на морские санатории. Их ценили за целебный морской воздух и спокойную умиротворяющую обстановку. Около моря прогуливались, но купание тогда не было в моде. Первым использовал морские ванны французский доктор Пьер Дюкло. В его лечебнице появились огромные дубовые бочки, устроенные таким образом, что часть воды испарялась, оставляя перенасыщенный солевой раствор. Такие ванны доктор Дюкло прописывал пациентам с жалобами на депрессию, апатию, с заболеваниями кожи и суставов. Процедуры стали настолько популярны, что в санаторий на берегу Ла-Манша стали съезжаться пациенты со всей Европы.

## Ванна Кнайпа

Комплекс терапии, разработанный немецким священником Себастьяном Кнайпом, основан на

стимулирующих эффектах горячей и холодной воды. Он включает в себя ванны, обертывания, хождение по снегу, различные водные процедуры. Эти процедуры улучшают кровообращение, обмен веществ, состояние кожи, активизируют иммунные функции организма.



## Первый SPA-салон

Первый Day-SPA-салон современного типа открыла в Манхэттене в 1910 году Элизабет Арден. Он быстро завоевал популярность у американок. Через 50 лет Дебора Сзекели открыла в Калифорнии салон, в котором пациенткам предлагали фитнес и коррекцию веса. А актриса Джейн Фонда создала

комплекс упражнений, названных аэробикой. В конце 1990-х годов стали распространяться медицинские SPA-центры, предлагающие новейшие технологии в сочетании с традиционными SPA-процедурами в роскошной атмосфере SPA-курорта.

## Изобретения Джакузи

За счет инженеров, братьев Джакузи более 200 различных устройств, в том числе различные насосы и другие гидравлические и пневматические механизмы. В 1963 году сын



младшего из братьев заболел ревматоидным артритом, они впервые применили насосы для домашней ванны, который заменил больному ребенку массаж. С 50-х годов такие ванны уже продавались в магазинах медицинской техники. В 1968 году американская корпорация Jacuzzi выпустила первую гидромассажную ванну с форсунками. Из них били мощные струи, нагнетаемые системами насосов. Так гидромассажные ванны стали не только лечить заболевания, но и снимать усталость. Два года спустя джакузи усовершенствовали: в конструкции поставили нагревательный элемент и систему фильтрации. Это был первый spa-бассейн.

На сегодняшний день SPA-процедуры стали очень популярными, благодаря своим свойствам отлично восстанавливают физическое и эмоциональное здоровье. К SPA-процедурам относятся разнообразные массажи, грязевые и солевые ванны, бани, сауны, ароматерапия, бальнеотерапия, талассотерапия, фитотерапия. Кровь насыщается кислородом, токсины выводятся из организма, в результате улучшается внешний вид кожи, повышается жизненный тонус, улучшается работоспособность и настроение, исчезает скованность в суставах. В особой атмосфере полумрака, тихой музыки, приятных ароматов можно расслабиться, прийти в душевное равновесие.

Подготовила Лилия ЕРОФЕЕВА



# ГАРАЖНАЯ АМНИСТИЯ

**Сейчас объявили гаражную амнистию. Мне не совсем понятно, что это такое. Объясните, пожалуйста.**

С 1 сентября в России вступил в силу Федеральный закон от 05.04.2021 N 79-ФЗ «О внесении изменений в отдельные законодательные акты Российской Федерации». Стандартное название документа фактически вводит в правовое поле гаражи как объекты капитального строительства, капитальные сооружения, у которых есть фундамент и стены. Одноэтажные гаражи, которые блокированы общими стенами с другими одноэтажными гаражами, сведения о которых внесены в Единый государственный реестр недвижимости как о помещениях в здании или сооружении, признаются самостоятельными зданиями. Внесение соответствующих изменений в записи Единого государственного реестра недвижимости осуществляется путем указания на вид объекта «здание» и на его назначение «гараж».

Но основная часть гаражей в гаражных кооперативах не является капитальными объектами. В связи с этим планируется распространить амнистию на все гаражные сооружения, которые входят в гаражные кооперативы.

Амнистия подразумевает упрощённое оформление права на земельный участок и на сам гараж как объект недвижимости. Сроки амнистии до 1 января 2026

года. По опыту дачной амнистии, срок, вероятно, будет продлён, поскольку практика применения закона будет складываться не сразу.

**И**так, до 1 сентября 2026 года гражданин, использующий гараж, являющийся объектом капитального строительства и возведённый до дня введения в действие Градостроительного кодекса Российской Федерации от 29 декабря 2004 года N 190-ФЗ, имеет право на предоставление в собственность бесплатно земельного участка, находящегося в государственной или муниципальной собственности, на котором он расположен, в следующих случаях:

- 1) земельный участок для размещения гаража был предоставлен гражданину или передан ему какой-либо организацией (в том числе с которой этот гражданин состоял в трудовых или иных отношениях), либо иным образом выделен ему, либо право на использование такого земельного участка возникло у гражданина по иным основаниям;
- 2) земельный участок образован из земельного участка, предоставленного или выделенного иным способом гаражному кооперативу, либо иной организации, при которой был организован гаражный кооператив, для размещения гаражей, либо право на использование такого земельного участка возникло у таких кооперативов либо организации по иным основаниям и гараж и (или) земельный участок, на котором он расположен, распределены соответствующему гражданину на основании решения общего собрания членов гаражного кооператива либо иного документа, устанавливающего такое распределение.

Указанные гаражи могут быть блокированы общими стенами с другими гаражами в одном ряду, иметь общие с ними крышу, фундамент и коммуникации либо быть отдельно стоящими объектами капитального строительства.

Обратим внимание, что земля под гаражом для последующей приватизации



должна быть государственной или муниципальной. Для того чтобы узнать, стоит ли земельный участок под вашим гаражом на кадастровом учете, можно обратиться:

- в МФЦ;
- в филиал Кадастровой палаты в своем городе;
- в орган местного самоуправления;
- к кадастровому инженеру;
- в Росреестр.

Сведения о земельных участках, стоящих на кадастровом учете, также можно найти на публичной кадастровой карте Росреестра в разделе «Справочная информация по объектам недвижимости в режиме online».

## УПРОЩЕННЫЙ ПОРЯДОК

Упрощенный порядок приватизации земли и регистрации объекта не коснется:

**Ракушек.** Такие разборные металлические гаражи обычно находятся не на территории кооперативов, и они точно не капитальные. При желании или по необходимости ракушку можно перевезти на другое место — например на дачу.

**Пристроек к другим объектам.** Не получится узаконить землю под гаражом, который пристроен к дому, магазину или зданию автосервиса.

**Гаражей в многоквартирных домах и под землей.**

**Самовольных построек под снос.**

Если не соблюдаются другие условия амнистии — гараж построен после 2004 года или нет подтверждения права на объект, — узаконить участок не получится даже под капитальным строением.

## КАКИЕ ДОКУМЕНТЫ НУЖНЫ?

Для оформления достаточно заявления о предоставлении земельного участка. К нему нужно приложить:

- Документы, которые подтверждают выделение земли, законное строительство гаража или его добросовестное использование до 2004 года включительно.
- Документ о предоставлении земли гаражному кооперативу, решение общего собрания и выписку из ЕГРЮЛ об этой организации — при наличии. Документы о кооперативе может представить кто-то один из его членов.
- Схему расположения участка на кадастровом плане, если не было ме-

жевания.

■ Технический план гаража.

У покупателей или наследников может не быть документа о выделении земли — особенно если это происходило 30 или даже 50 лет назад. Тогда подойдет какое-то подтверждение использования объекта: договор с электросетями, квитанции на оплату коммунальных услуг, документ о технической инвентаризации до 2013 года.

Документы можно подать в орган местного самоуправления, который занимается учетом объектов, или в МФЦ. В этом случае госпошлины не будет: власти сами передадут документы в Росреестр для регистрации прав. Если обращаться туда самостоятельно, нужно заплатить госпошлину — по 350 рублей за участок и за гараж.

Постановка участка на кадастровый учет и регистрация права на землю и гараж произойдет одновременно. На все процедуры уйдет около 20 рабочих дней.

## ВОЗМОЖНЫЕ СЛОЖНОСТИ

Сложности могут возникнуть с оформлением земельного участка, если он отдельно не учтен в кадастре.

**В** этом случае вам предстоит его образовать. Сначала нужно подготовить схему расположения земельного участка, которую подготовит кадастровый инженер. Эту схему вместе с заявлением о предварительном согласовании предоставления земельного участка вы подаете в данные органы. Ответ на него вы должны получить по истечении 30 дней.

Если по итогам рассмотрения заявления о предварительном согласовании предоставления земельного участка принято решение о предварительном согласовании предоставления земельного участка, подача заявления о предоставлении земельного участка не требуется. Предоставление образованного на основании данного решения земельного участка осуществляется после государственного кадастрового учета указанного земельного участка не позднее двадцати рабочих дней со дня направления заявителем в адрес уполномоченного органа технического плана гаража, расположенного на указанном земельном участке. Иными словами, вы готовите техпаспорт гаража и межевой план. Затем ставите участок на государственный кадастровый учет.

Особо в законе оговаривается, что «граждане, использующие гаражи, собственники гаражей вправе использовать земельные участки, предназначенные для общего пользования, для прохода и проезда к гаражам свободно и без взимания платы. Никто не вправе ограничивать доступ указанных лиц к данным объектам».

Отвечал юрист С. ПОДБОЛОТОВ





**Очень долго у меня не складывается личная жизнь. Друзья пытаются познакомить меня с одиноким мужчиной. Но меня пугает то, что все его предыдущие отношения были с очень молодыми девушками.**

**Ему уже почти 50 лет, а последней жене — 25. Да он и сам не скрывает, что не любит своих ровесниц, а с женщинами намного моложе «держит себя в тонусе». Мне уже далеко за 30, и, думаю, что я просто не впишусь в этот список. Он будет постоянно сравнивать меня с молодыми телами.**

**К**огда мужчина может удовлетворить в сексуальном плане партнершу моложе себя в разы, это придает ему уверенности в себе. Он тем самым показывает себе и окружающим, что еще «ого-го!», и даже юнцу даст фору. Ему неинтересно встречаться с ровесницей. Ему нужна молодая спутница жизни, с которой, по его мнению, не стыдно выйти в свет.

Так что ваши опасения вполне оправданы. Вы вряд ли сможете привлечь мужчину, который привык обращать внимание только на молодых особ. Не стоит тратить время на эти бесперспективные отношения. Ищите мужчину, который сможет заинтересовать вас, вашим внутренним миром.

**После развода прошло три года, а я до сих пор не могу отпустить ситуацию, из-за которой разошлись, и бывшего мужа. Я постоянно мысленно возвращаюсь к семейной жизни и тем моментам, когда мы были счастливы. Наверное, я до сих пор его люблю. Теперь в каждом мужчине ищу подвох, что опять предадут. Не могу построить новые отношения.**

**Н**ельзя сразу приказать себе разлюбить и забыть конкретного человека, даже если он уже бывший. Так что, будьте готовы к тому, что вам придется помучиться и пострадать.

Естественно, когда из вашей жизни уходит человек, с которым было прожито несколько счастливых лет, смириться с его потерей очень сложно. Поначалу кажется, что вы будете страдать по нему всегда. Но, как показывает практика, время оказыва-

ется хорошим лекарем. Для вас самое главное сейчас — это научиться не проецировать негативный опыт семейной жизни на всех мужчин. Не бойтесь строить новые отношения, ведь только так вы сможете вновь обрести радость жизни. Новый роман позволит почувствовать себя любимой и желанной.

Если понадобится, можете на некоторое время уехать на отдых в другой город или даже другую страну. Смените обстановку, отдохнете, познакомитесь с новыми людьми и тогда пережить о любимом человеке не будет ни времени, ни желания.

Сейчас вы чувствуете себя разбитой, потому что разбились те ожидания, которые у вас были. На данном этапе вам важно эмоционально завершить отношения с бывшим супругом внутри себя. Безусловно, вам будет больно и тяжело, но только пройдя через это вы сможете вновь быть счастливой. Вам надо научиться заполнять жизнь новыми эмоциями, направляя себя в будущее, принимая прошлое и оставляя его позади себя. Только так вы сможете выстроить свою жизнь так, как вы хотите. Важно обрести опору под ногами и научиться доверять себе.

Если самой справиться с проблемой не получается, всегда можно обратиться за помощью к психологу. И не комплексуйте — это совершенно нормально. Он реально поможет поднять самооценку и начать новую жизнь, в которой вы обязательно будете счастливы.

**Я всегда вела очень активный образ жизни: занималась спортом, ходила в походы, в горы, много путешествовала. Год назад я вышла замуж. Муж оказался человеком размеренным и спокойным. Для него лучший отдых — с книжкой на диване. А ведь ему всего 26 лет! Я много раз пыталась «встряхнуть» его, чтобы он почувствовал жизнь, но все оказалось бесполезно... В итоге отпуск и выходные мы проводим порознь. Не представляю, как можно изменить супруга и увлечь его хоть чем-то.**

**П**о всей видимости, у вас с мужем разный тип темперамента. Вы — холерик, он флегматик. Холерики — возбужденные и быстрые, флегматики — медленные и задумчивые. Для вас лучший отдых — это активный образ жизни. Вам, чтобы восстановиться, требуется достаточно мало времени,

вы сразу включаетесь в отдых и потом быстро настраиваетесь на работу. Вашему мужу требуется больше времени, чтобы настроиться на отдых, а потом — на работу. Отпуск ему, в самом деле, лучше проводить в каком-нибудь спокойном месте. Если вы, к примеру, потащите мужа в горы, он испытает стресс, от которого долго будет приходить в себя. Скорее всего, он даже не заметит красоты окружающей природы и будет скучать в вашей веселой компании.

Так что единственный способ ужиться с мужем — это не навязывать ему свои представления об отдыхе. Каждый из вас имеет право проводить выходные дни так, как считает нужным. Рассказывайте побольше мужу обо всех эмоциях, которые вы испытываете, и, возможно, со временем он захочет присоединиться к вам.





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

Уместно ли прикладываться к святым иконам и кресту в маске, как некоторые сейчас делают? И священники не одергивают, а наоборот: если в маске, то к кресту можно приложиться, а если без маски, то крест на голову.

**И**з-за пандемии коронавирусной инфекции COVID — 19 в начале 2020 года для того, чтобы храмы были открыты, главный санитарный врач РФ выписал Предписание для всех приходов на территории России. Согласно этому предписанию, человек, приходящий в храм, обязательно должен надеть на себя маску и обработать руки на входе и выходе из храма антисептическим средством. А настоятель храма, в свою очередь, должен обеспечить протирание антисептиком икон и прочей святыни перед каждым прикладывающимся человеком. С учетом того, что по объективным причинам иногда это сделать невозможно, человеку не возбраняется прикладываться к иконам и прочим святыням, находящимся в храме, не снимая маски. Именно поэтому по окончании Божественной литургии крест и возлагается на голову.

Наш родственник умер от коронавируса. У нас не получилось похоронить его по христианским канонам. Тело выдали в пакете, в заколоченном при нас гробу. Скоро 40 дней. Подскажите, что нужно делать, чтобы упокоить душу умершего. Можно ли собираться родственникам, чтобы помянуть покойника?

**Н**убой усопший человек, умерший своей смертью, погребается по всем церковным канонам (чтение Псалтири, отпевание в храме, поминовение через сорокоуст и

т.д.) Для более подробной информации обратитесь в ближайший храм и вам расскажут, как правильно проводить памятные даты по усопшему: 9, 20, 40 дней и годовщины.

В моей жизни были люди, которые меня обижали и причиняли мне боль. Сейчас со многими из них я не общаюсь. Я понимаю, что надо всех простить и, в принципе, никому из них я не желаю зла, но общаться с ними не хочу. Могу ли я простить людей, но при встрече, например, сделать вид, что я их не узнала или что они обозначились?

**Е**сли вы так себя будете вести, то это приведет к новым конфликтам, которые в конце концов превратятся в нерешаемые проблемы. Поэтому здороваться, конечно, придется, но от каких-либо совместных дел вы вправе отказаться.

Моя дочь долго не могла найти работу и недавно устроилась. Но в коллективе есть женщина, которая открыто называет себя колдуньей. Она угрожает окружающим, шлет проклятия, злорадствует и т. д. Не общаться с ней дочь не может. Но



как дочери правильно себя вести с ней?

**Е**ашей дочери надо не вступать с ней в конфликты, часто исповедоваться и причащаться.

Я читала, что психически больных людей, совершивших самоубийство, церковь разрешает отпевать. Значит ли это, что с таких людей Господь снимает грех самоубийства?

**Ч**тобы отпеть самоубийцу, даже психически нездорового, нужно иметь благословение в письменном виде от

правлящего архиерея той епархии и города, в которой жил этот человек. И только с его разрешения можно отпевать таких людей.

Как правильно поблагодарить человека, который, будучи постоянным, оказал очень большую помощь и практически спас от смерти?

**Б**лагодарить нужно по возможности, и так, чтобы это никоим образом не отобразилось на вашем финансовом жизненном положении (другими словами — по своим возможностям).

Моя дочь выбрала в крестные своему сыну малознакомого на тот момент человека. Со временем выяснилось, что он судим, увлекается наркотиками, у него неуравновешенная психика и т. д. Он пытается общаться с крестником, и нас это пугает. Боимся, что ничему хорошему он ребенка не научит. Можем ли мы отказаться от этого крестного и найти другого?

**Н**ет, не можете. Единственное, что вы можете сделать, — это ограничить возможность общения вашего ребенка с крестным.

## Православный календарь на декабрь

(новый и старый стиль)

**3 декабря / 20 ноября** — Предпразднство Введения во храм Пресвятой Богородицы.

**4 декабря / 21 ноября** — Введение (Вход) во храм Пресвятой Владычицы нашей Богородицы и Приснодевы Марии.

**6 / 23** — Блгв. Вел. кн. Александра Невского, в схиме Алексия.

**7 / 24** — Вмц. Екатерины.

**8 / 25** — Отдание праздника Введения во храм Пресвятой Богородицы.

**10 / 27** — Иконы Божией Матери, именуемой «Знамение».

**13 / 30** — Апостола Андрея Первозванного.

**17 / 4 декабря** — Вмц. Варвары.

**19 / 6** — Святителя Николая, архиепископа Мир Ликийских, чудотворца.

**25 / 12** — Свт. Спиридона, еп. Тримифунтского, чудотворца.





## МАЧО РОССИЙСКОГО КИНО

Константин  
Соловьев

**Ш**ирокую известность мужественному актеру с яркой запоминающейся внешностью принесли роли военных, бойцов, блюстителей правопорядка. Образы супергероев сочетаются со спортивной и мужественной фактурой. Он и внешне очень напоминает популярного артиста Голливуда Джэйсона Стэтхэма — крепкого телосложения, с накаченными мышцами и, конечно же, всеобщего любимца женщин.

Актер — коренной москвич, родился 28 января 1974 года. Его отец был подполковником милиции, а мама — инженером-железнодорожником. Несмотря на то, что его отец был строгим, сказывалась служба в московской милиции, мальчик рос хулиганистым. Он постоянно с кем-то спорил во дворе и дрался, учеба его не сильно интересовала, сбегал с занятий, курил в школьном туалете. Повзрослев начал искать в каком виде спорта применить свои силы.

«Сколько себя помню — всегда занимался спортом. Перепробовал массу всего — самбо, тяжелую атлетику и плавание, фехтование, верховую езду... Когда за мое необузданное поведение в школе встал вопрос об отчислении, меня спасло то, что я записался в спортивный клуб по тяжелой атлетике. Там из меня сделали человека», — вспоминал о своем детстве Константин. Именно там он смог направить свою неумную энергию в нужное русло, бросил курить, стал сильным, спокойным, целеустремленным.

После 9 класса юноша поступил в медицинское училище, но в скором времени понял, что его не интересует выбранная профессия. Решил идти по стопам отца, оканчивает Высшую школу милиции. Но после года работы в органах понимает, и это не его путь. И тогда старшая сестра посоветовала Косте идти в артисты. Поступить сразу не удалось, надо было готовиться, и в этом помогла Косте актриса Марина Голуб. И на второй год ему улыбнулась удача: он был зачислен сразу в четыре театральных вуза, но выбрал Щукинское театральное училище. Здесь он познакомился со своей будущей женой американкой Иной Баррон, в которую были влюблены многие сокурсники. Женитьба на ней определила дальнейшую судьбу начинающего актера, решившего поехать вместе с супругой в Америку и завоевать Голливуд.

Однако, Америка не спешила открывать двери перед русским актером. «Я ходил на кастинги, постоянно доказывал, что не пустышка. Но там даже на крошечную роль пробуются десять человек. Нужно быть, как Шварценеггер, личностью, тогда выстрелишь. Там я прошел курс взросления, — рассказывал потом Константин. — Когда приехал, не было ни друзей, ни денег, ни знания языка». Надо было как-то зарабатывать, и он становится фитнес-тренером крупного клуба. Между тем, актер частенько летал в Россию, и не только, чтобы навестить родителей и друзей, а и сняться в кино в той или иной роли. Константин Соловьев постепенно становится востребованным актером. А дебютом для него в кино стала небольшая каскадерская роль в фильме-катастрофе «Черный океан». А первой главной ролью актера — хирург в мелодраме «Летний дождь». После съемок в этом сериале карьера Соловьева пошла в гору. В короткий срок спортивный харизматичный актер снялся во множестве картин, отмеченных зрителем: «Кодекс чести», «Не родись красивой», «Солдаты», «Бригада», «Ростов-папа», «Остановка по требованию», «Марш Турецкого», «Маросейка, 12» и других.

Во время съемок фильма «Однажды будет любовь» он увидел актрису Евгению Ахрименко. Дочь российских дипломатов жила в Америке, училась актерскому мастерству у Энтони Хопкинса в национальной академии актерского

искусства, а приехала на родину на съемки. Совместная работа очень сблизилась Евгению и Константина. Гостевой брак с американкой уже порядком утомил актера, и он развелся, сделав официальное предложение Евгении. В 2009 году влюбленные поженились в Москве. У пары родились сыновья Даниил и младший Тимофей, ставший для Константина настоящим подарком, так как Евгения родила второго ребенка в день рождения мужа — 28 января, который сам наблюдал за его появлением на свет. Однако через три месяца произошло странное событие, в которое трудно поверить и понять. Актер в одночасье ушел из семьи. Самое ошеломляющее то, что он и детей вычеркнул из своей жизни, впоследствии заявив, что сыновья не его, а свои отношения с Евгенией назвал «ошибкой и пиаром». И сейчас даже неизвестно, платит ли актер алименты на своих сыновей. После развода с мужем Евгения с мальчиками уехала жить к родителям в Америку.

Оказалось, что brutальный мачо бросил семью из-за женщины — снова влюбился. С Анастасией Лариной он познакомился на съемках сериала «Литейный», где она работала ассистентом кастинг-продюсера. Он сразу же заметил симпатичную девушку на площадке, да и она не могла не ответить на знаки внимания со стороны brutального актера. Она профессиональный хореограф, младше его на 15 лет. В 2014 году влюбленные расписались. В настоящее время у пары двое детей. Соловьев во всех интервью говорит, что очень счастлив в третьем браке и в подтверждении этого частенько выкладывает фото с женой и двумя дочками в интернете. «Для меня понятия дома и семьи неотделимы. Где мои девочки, где им хорошо — там мой дом. После работы бегу домой, лечу, чтобы обнять и расцеловать моих любимых», — признается он.

Константин Соловьев, снявшись более чем в 120 фильмах, по-прежнему остается востребованным режиссерами, переходя из проекта в проект, снимаясь одновременно в нескольких фильмах. К примеру, 2018 г. был особенно плодотворным — 9 картин с его участием вышли на экраны страны, 2019 — 2020 гг. отмечены фильмами: «Балканский рубеж», «Морские дьяволы. Рубежи родины», «Смерть в объективе», «Тайна последней главы», «Герой по вызову», «Маршруты любви» и другими. В настоящее время Константин Соловьев занят в съемках картины режиссера Медербека Жалилова о легендарном русском богатыре Пересвете, вступившим в битву с ордынцем Челубеем. Эта роль как будто написана для него, похожего на богатыря, рослого, крепкого, ростом 188 см. Кстати, опасные трюки во время съемок во всех картинах Константин Соловьев выполняет самостоятельно — ему нравится ощущение опасности и риска. У такого мужчины и увлечения серьезные — боевое искусство и бокс.



# ВИРАЖИ СУДЬБЫ

## Прохора Дубравина

**О**дин из самых известных и популярных актеров театра и современного кинематографа. Никто не знает, что уготовано судьбой, какие крутые виражи надо пройти для достижения своей мечты. В каждом отрезке своей жизни можно принять решение и выбрать другой вектор развития, который кардинально может изменить все.

Мог ли представить себе простой рабочий, штамповщик с литейного завода в Набережных Челнах, что станет он президентом? Не настоящим, конечно, но исполнителем роли Гейдара Алиева в фильме «Иду спасать людей» о советском и азербайджанском лидере Гейдаре Алиеве, роль которого воплотил на экране Прохор Дубравин.

Виктория Павловна одна воспитывала родившегося в 1976 г. Виталика Емашова. Имя и фамилию он сменил в 2011 году на более благозвучную, взяв творческий псевдоним — Прохор Дубравин. Он рос послушным мальчиком, в школе неплохо учился, особенно хорошо давались ему точные науки, к тому же класс был с физико-математическим уклоном. Вспоминая детство, актер признается: «Мама много трудилась, на нескольких работах, чтобы содержать семью. Мужского воспитания практически не было. Какое-то время его заменяло общение с тренером по плаванию, потом — учителем труда, к которому мы бегали группой мальчишек после уроков, чтобы своими руками мастерить полезные вещи для себя. Через него я получал мужскую и отцовскую энергию».

После окончания школы Прохор решил стать инженером и поступил в Камский политехнический институт. Денег на жизнь не хватало, парень после 1-го семестра бросил обучение и пошел работать к маме на завод, штамповал огнеупорные кирпичи. И когда пришла повестка в армию, ему предлагали оформить бронь и оставить на заводе. «Если бы я тогда принял решение остаться на заводе, возможно, был бы сейчас инженером-технологом по разработке новых смесей для огнеупорных кирпичей», — улыбаясь он. Спустя полгода Прохора забрали в армию. С ростом в 186 см и крепким телосложением он попал в воздушно-десантные войска. «На тот момент я планировал поступать в военное училище. Пошел в армию, чтобы узнать все изнутри и понять, насколько мне это подходит. Но, как оказалось, это было не мое, и я отказался от этой идеи». Через два года вернулся домой, и прежде чем понял, куда идти дальше, сменил несколько работ.

В 1999 году Прохор поступил в Ярославский театральный институт. На дипломный спектакль приехала его мама и очень радовалась за сына, который воплотил ее мечту, получив высшее образование. Конечно, он поехал в столицу, где больше перспектив у начинающего актера. И повезло с работой — приняли в московский театр «Кино-спектакль», кроме этого Прохор вел детскую развлекательную передачу «История старого чердака» на телевизионном канале «Звезда».

Дебют в кино стала роль в картине «Холостяки». Затем последовало еще несколько работ в лентах «Адьютанты любви», «Бухта Филиппа», «Не родись красивой», «Талисман любви». И второстепенные роли в сериалах «Сваха», «Бешеная», «Сдвиг».

Какая же роль принесла известность актеру? Конечно, проект из 115 серий «Принцесса цирка», длившийся 8 месяцев. «Мы не сходили все это время с экранов телевизоров, — вспоминает Прохор. — Люди смотрели на нас каждый вечер, и мы стали для них просто членами семьи. После этого, конечно,

проводницы в поездах и продавцы в магазинах начали узнавать». Еще один знаковый длительный — 4 сезона — молодежный сериал «Закрытая школа», снимавшийся два года. Он очень полюбили подросткам и детям. Мужской сериал «Игра», закончившийся еще в 2015 г., до сих пор актуален и люди пишут и спрашивают у Прохора, будет ли продолжение.

В 2020 г. вышел сериал «Женские секреты» с полюбившейся зрителям творческим дуэтом — Прохор Дубравин и Валерия Ланская. Он также снялся в картине «Лабиринт» и «Сильная ты».

Дубравин, служивший в ВДВ, достойно справляется с экстремальными условиями съемок и охотно соглашается на опасные трюки. В «Закрытой школе» его герой бегал по пересеченной местности, проваливался в подвалы и вылезал из-под земли. По признанию артиста, ему нравится экстрим: «В проекте «Игра» я прыгал с третьего этажа дома на специальную подушку. Мы с моим партнером по сериалу уговорили каскадеров разрешить нам это сделать».

Прохор — мужчина яркий, красивый, всегда привлекал внимание девушек. Однако свою личную жизнь он держит в секрете. Во время обучения на последнем курсе театрального училища он встретил актрису Евгению Серебренникову. Отношения развивались стремительно, молодые люди быстро стали семейной парой. Вскоре они приняли решение переехать в столицу. Счастливый брак неожиданно распался через 10 лет. Актеры расстались интеллигентно, без скандалов и выяснения отношений. Ходят слухи, что причина в отсутствии детей.

Из социальной страницы в инстаграме, где он иногда выставляет фото, можно узнать, что Прохор любит заниматься спортом, проводит время с друзьями и призывает гуманно относиться к животным. Пока актер не женат. Хочется пожелать ему новых ярких ролей и настоящего семейного счастья.

Подготовила Лилия ЕРОФЕЕВА



# ТАЛАНТ ВАЖНЕЕ КРАСОТЫ

Как только речь заходит о звездах Голливуда, воображение рисует нам умопомрачительных красавиц, чьи фотографии украшают гляцевые журналы. В наше время, когда сплошь и рядом все недостатки исправляются пластическими операциями, хочется увидеть нестандартную красоту. Среди звезд Голливуда есть талантливые самородки, доказавшие всем, что для успешной карьеры и восхищения зрителей не обязательно иметь идеальную фигуру и правильные черты лица. Для актеров зачастую выгодна нестандартная внешность, потому что запоминается и выделяется такой актер своей непохожестью на других.

**А**мериканскую певицу и актрису **Барбру Стрейзанд** обсуждают с самого начала карьеры. Завистники не понимают, как можно было с такой непривлекательной внешностью стать звездой мюзиклов, культовой поп-певицей, имеющей десятки платиновых альбомов. С детства Барбру третировали в школе, а дома отчим и родная мать называли ее «уродиной» и высмеивали все мечты творчески одаренной девочки. Но ее не остановили насмешки, а только давали силы для восхождения к славе. Она не стала делать ринопластику, уменьшать свой нос, улучшая свою внешность. Замужем актриса во второй раз. Видный актер Джеймс Бролин любит ее именно такой.



**А**мериканская актриса и певица, лауреат премий «Оскар» и «Грэмми», двух «Золотых глобусов» и двух «Тони» **Лайзу Миннелли** сложно назвать красавицей в привычном понимании красоты. У Лайзы широко посаженные глаза, большой бесформенный нос, к тому же постоянные сравнения с ее мамой, бродвейской звездой Джуди Гарленд, сказались на самооценке актрисы не лучшим образом. Однако внешность актрисы ни повлияла на ее личную жизнь: Лайза кружила голову мужчинам и четырежды официально выходила замуж.



**О**дна из самых ярких голливудских звезд 80-90 гг. американская комедийка, телеведущая, продюсер **Вупи**

**Голдберг** в начале своей карьеры также высмеивалась за свой внешний облик. Но это не помешало ей, а скорее способствовало блестяще сыграть в культовых фильмах «Привидение», «Действуй, сестра» и еще в 150 картинах. Вупи Голдберг получила множество наград и номинаций за свои работы в кино, на телевидении и на сцене. Актриса трижды выходила замуж и несколько раз была в гражданском браке с красавцами-актерами.



**В**нешность итальянской модельерши **Донателлы Версаче** не перестает волновать общественность, многие высмеивают ее за любовь к пластическим операциям, испортившим окончательно внешность женщины. Другие завидуют ее таланту, благодаря которому она стала главным модельером, креативным директором модного Дома Versace. Именно ей пришла идея в рекламных целях использовать знаменитостей на подиумах для показа новых коллекций одежды модного Дома, что принесло Донателле всемирную известность и миллионы долларов. Она была замужем за манекенщиком и актером Полом Беком, которого многие находят привлекательным.



**С**ара Джессика Паркер стала классическим примером нестандартной, специфической и своеобразной внешно-

сти. Сару за глаза называли «лошадью» из-за вытянутого лица и крупных зубов. Однако, это не помешало Саре стать знаменитостью и получить четыре «Золотых глобуса» за роль журналистки Кэрри Брэдшоу в сериале «Секс в большом городе». Да и с личной жизнью у Сары все в порядке. Когда-то в молодости у актрисы случились непродолжительные романы с красавчиками Джоном Кеннеди-младшим и Николасом Кейджем. И вот уже более двадцати лет Сара счастлива в браке с весьма привлекательным актером Мэттью Бродериком.



**А**лександра Грант — американская художница, которую отличают поразительный талант, ум и необычная внешность. Именно за свою необычность она и получает многочисленные колкости недоброжелателей в свой адрес. Особенно много негативных высказываний появилось в сети после начала отношений с красавчиком актером Кيانу Ривз. Завистники хотели бы видеть Александру по-прежнему одинокой. А Кيانу показал всем, что важна ему не внешняя оболочка, молодость и красота. Он ценит и любит свою Александру за ее богатый внутренний мир.



**А**ктриса **Тильда Суинтон** принадлежит к древнейшему англо-шотландскому роду, чье генеалогическое древо ухо-



дит корнями в глубокое Средневековье. Тильда с детства решила считать свои внешние данные несущественными, поэтому может позволить себе любые роли, даже те, в которых выглядит не привлекательной и даже старой. Ее называют по-разному: мужеподобным альбиносом или безупречной инопланетянкой с бездонными зелеными глазами. Шотландская актриса, как никто другой, сумела обратить свои недостатки в достоинства — ее стилем восхищаются гляцевые страницы, с ней сотрудничают режиссеры с мировым именем.



Несмотря на свою весьма посредственную внешность, ирландская актриса **Сирша Ронан** доказала всем, что она обладает не только выдающимися актерскими способностями, но и колоссальным даром перевоплощения. Названная гадким утенком, она прошла путь от невинной жертвы до Марии Стюарт, королевы Шотландии, в образ которой она прекрасно вжилась на съемках фильма «Две королевы». В ее арсенале ярчайшие роли и самые достойные награды «Оскар» и «Золотой глобус», о которых мечтают возрастные голливудские звезды, у которых за плечами годы работы и серьезные роли. А Сирши Ронан только 27 лет, и впереди ее ждет блестящее будущее.



Серьезное заболевание не помешало британскому актеру **Адаму Пирсону** стать телеведущим и весьма успешным актером. Его можно было встретить в таких проектах, как «Красавица и чудовище» и «Меня не зовут на свидание», в фильме «Побудь в моей шкуре». Его генетическая аномалия появилась в виду развития незлокачественных опухолей, когда Адам был еще ребенком. В медицине заболевание зовется нейрофиброматоз, и даже 33 операции не излечили Адама, он продолжает терять четкость зрения.



Американский актер **Майкл Берриман** имеет специфическую внешность из-за 26 врожденных дефектов. С детства он интересовался кино, театром и телевидением. В 1975 году он принял участие в съемках фильма «Пролетая над гнездом кукушки», где в нем рассмотрели замечательного актера с очень заметной внешностью. Его пригласили сниматься в фильме ужасов «У холмов есть глаза». Через 8 лет Майкл снялся во второй части этого популярного фильма. У него богатейшая фильмография, Майкл играл мутантов, зомби и монстров, а также иных страшных злодеев. Актер снялся в одном из эпизодов сериалов «Звездный путь: Следующее поколение» и «Секретные материалы». Майкл не афиширует личную жизнь, известно лишь то, что он счастлив в браке.



Американский певец, музыкант и актер **Лайла Ловетта** выпустил свою первую пластинку еще в восьмидесятых. На его счету более десятка студийных альбомов и четыре награды «Грэмми». Кроме того, Ловетта известен широкой общественности как первый муж популярной актрисы Джулии Робертс. Вероятно, Джулия рассмотрела за непривлекательной внешностью Лайла потрясающе талантливую харизматичную личность. Роман случился на съемках фильма «Игрок», где они познакомились. В какой-то момент между певцом и актрисой вспыхнул роман, и в итоге в июне 1993 года они официально стали мужем и женой. Однако через два года брак распался, но хорошие отношения между ними сохранились до сих пор.

Американский актер и продюсер **Эдриен Броуди** попал в кино благодаря своей матери, фотожурналистке, использовавшей нестандартную внешность сына для своих фоторабот. При своем ярком, запоминающемся и слегка асимметричном лице — худой, вытянутый овал, тонкие губы, длинный, как у Сирано де Бержерака, нос с



горбинкой — актер нравится зрителям и запомнился по ролям в боевиках и триллерах. Всемирную известность Эдриену Броуди принесло исполнение роли польско-еврейского музыканта в драматическом фильме Романа Полански «Пианист».



**Шейн Макгоуэн** более известен как лидер ирландской фолк-панк группы The Pogues, а также как лопухий, беспорядочно пьющий несколько десятилетий подряд, обладатель ужасных зубов. Этот ирландский музыкант, прославившись на весь мир как талантливый автор и исполнитель собственных песен, признан одним из самых значительных и поэтичных ирландских композиторов и музыкантов последних 30 лет.



**Ричард Кил** на экраны попал, благодаря специфической внешности, из-за болезни гипофиза, наградившей его огромным ростом (2 м 17 см) и внешностью, позволяющей играть чудовищ без грима. Начал карьеру актера со съемок в сериалах с 1960 г., но настоящая слава пришла к нему после съемок в фильме «Челюсти», а также в двух фильмах о Джеймсе Бонде: «Шпион, который меня любил» и «Лунный гонщик», где он сыграл злодея с железными зубами. Кил ушел из жизни в 2014 г., не дожив 3 дня до своего 75-летия. Он оставил после себя 4 детей и 9 внуков, которые, однако, не унаследовали его огромный рост.



С каждым разом нас становилось все меньше. За прошедшие полгода проводили большую часть отдела. Осталась горстка — кому некуда ехать, не на что, или просто страшно стронуться с места. Ехали в основном в Россию, к родственникам или наобум, надеясь на переселенческие льготы. Ехали со страхом, неуверенные в будущем, но и здесь, в умирающем поселке, оставаться было страшно. Прошедшая зима была очень тяжелой, плохо топили, и в некоторых квартирах полопались батареи. Магазины прекратили работу. Хлеб еще пекли, но очереди были за ним длинные, не всем хватало. Геологическая партия, а вместе с ней и поселок, стали не нужны никому — ни России, она теперь стала за границей, ни Казахстану. Как хотите, так и выживайте.

Сегодня провожали Надю. Некогда большой отдел теперь поместился в одной комнате. Сдвинули столы и расселись как-то быстро, привычно — последние полгода проводжали кого-нибудь почти каждую неделю.

Стол Надюша накрыла небогатый, плов да торт, да литр самогонки. В поселке спиртное не продавали — в магазинах пусто, но местные умельцы заботились о населении — гнали.

— Ну что, будущая россиянка, наливай,

пусть тебе там живется лучше.

— Ух крепка, Надя, у кого брала?

— Ну и сколько же ты, Надь, здесь отпахала?

— Десять лет.

— Прилично, прие-

Надя, молодая, выскокая, тоненькая, даже не верится, что мать двоих детей, раскраснелась от глотка самогонки и всеобщего внимания. Мучительно билось в голове, что сидит она за

уже через месяц подали заявление. Эти же добрые лица поздравляли ее с рождением сына и дочери. И они же жалеючи отводили глаза, когда буйный Санька присветил ей «фонари», и пришлось идти на работу в черных очках, но черно-фиолетовые круги были больше окружности очков.

Ей было хорошо все эти годы рядом с этими людьми — тепло и надежно. И вот теперь завтра она уезжает, уж и расчет получен, и пропуск сдан. И сейчас, сидя за столом, где мало ели и мало пили, она едва сдерживала слезы.

Ей не хотелось куда-то ехать. Нравилась работа, степь и этот уютный поселок у озера, огромные — с чайное блюдце — красные тюльпаны по весне, и даже змеи в канавах, куда приходилось спускаться для документации, пугающие ее до обморока, теперь не казались такими страшными.

Литр самогонки, конечно, на такую компанию — очень мало, и вот уже женщины несут трехлитровую банку с кипятком, ставят чай.

— Тихо, друзья, тихо! — говорит главный геолог, поднимаясь с места.

Надя, мы тут тебе дарим на память, вот, камни — яшма на граните, вот, девочки в мастерской отполировали и гравировка, чтоб не забывала родной коллектив.

— И вот тебе еще от нас набор кухонный,



хала одна, а увозишь троих: дети да муж.

— А в России-то куда? Где жить будете?

— Да бабушкин дом в деревне пустой стоит — зайдем.

— А работа?

— Ну, Саша шоферить пойдет, а я подожду, посижу дома.

— На геологии крест?

— Естественно, какая геология в деревне?!

этим столом последний раз, с этими родными для нее людьми. Они всегда были рядом — эти разные по облику и возрасту мужчины и женщины. Помогали ей освоиться, когда 10 лет назад приехала по распределению длинноногой неопытной девчонкой. И все были у нее на свадьбе. Лихой, рыжий Санька закружил голову и



на дощечках овощи резать, а скалками Саньку на путь жизненный наставлять. Мы тут все расписались.

Он перевернул досточки, посмотрел.

— О, здесь еще много места, может кто стихи на память напишет или в любви признается?

Посмеялись, рассматривали подарки, тихо переговаривались. Мужчины потянулись к выходу — покурить.

Ждали чай. Никому не хотелось уходить. Так хорошо было всем вместе.

Кутившие вернулись, рассаживаясь, передавали чай, торт, беззлобно, по привычке, подшучивая.

Подруга Нади рассеянно разглядывала узор на кухонной досточке, перевернула

ее и как-то сразу, не подумав, прочитала.

— Я люблю Вас, Надя! С.Н.

За столом стало тихо. Все замерли и с каким-то испугом посмотрели на С.Н.

— О, Боже, какая я дура! Простите меня, пожалуйста! — пролепетала подруга.

С.Н. как-то густо покраснел, лицо стало цвета жженого кирпича, неуклюже поднялся во весь свой двухметровый рост и, согнувшись, пошел к выходу. Надя, как замороженная, смотрела на эту ссутулившуюся спину. На ее побелевшем лице и без того огромные глаза стали еще больше, и столько в них было удивления и испуга, что никто ничего не посмел сказать. Даже вечная ехидна Татьяна, не спуская

глаз с С.Н., не решилась прокомментировать этот факт. Еще бы не удивиться, ведь это же С.Н., который никогда ни за кем не ухаживал, не посмотрел ласково ни на одну женщину. Молодых разведенков доводило до бешенства его откровенное пренебрежение их прелестями. Что только ни говорили о нем злые языки. До сорока лет дожить, посвятив себя лишь работе и спорту, — это не всякий может понять. Жил он вдвоем с мамой, в отпуск уезжал в Ленинград. Всегда казалось, что кроме геологии его ничего больше не интересует. Посидели еще, поболтали и как-то незаметно разошлись по домам. Надя шла медленно, мысленно

прощаясь с поселком и людьми. Подруга семеняла рядом и, чувствуя свою вину, не знала, что сказать.

— Надя, ты не бери в голову. Это ж надо, честно сказать, я до сегодняшнего дня думала, что любовь только в книгах и в кино. А в жизни — быт и секс, и больше ничего... Нет, видеть тебя изо дня в день долгие годы и молчать! Ведь никто даже не догадывался.

На следующий день Надя уезжала. Провожавшие обнимались с ней и плакали.

Садясь в машину — муж за рулем торопился, нервничал — Надя оглянулась на небольшую группу людей у своей, теперь уже бывшей, калитки — С.Н. среди них не было.

## УВАЖАЕМЫЕ ЧИТАТЕЛИ!

**Хотите получать нашу газету регулярно?**

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

**ВЕСТА**

Ф. СП-1

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

ДОСТАВочная КАРТОЧКА											
на газету											
П2181											
(индекс издания)											
«Веста-М»											
Стоимость	подписки	руб.	коп.	Количество комплектов:							
	пересылки	руб.	коп.								
на 20 год по месяцам:											
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

Куда	
(почтовый индекс)	(адрес)
Кому	
	(фамилия, имя, отчество)



## ПРИВИВКА ДЛЯ КОШКИ

Недавно мы завели кошку. Какие ей надо делать прививки?

Комплексная вакцинация включает в себя компоненты от герпесвирусной инфекции; калицивирусной инфекции, панлейкопении и бешенства. Именно такой многокомпонентной вакциной и следует вакцинировать домашних кошек.

## ПАХОВАЯ ГРЫЖА У СОБАКИ

Нашей собаке 6 лет. Недавно у нее появилась паховая грыжа. Нужно ли ее удалять?

Удаление происходит в зависимости от типа грыжи (ущемленная или неущемленная).

Ущемленная грыжа образуется в результате ущемления кишечника грыжевыми воротами. Если грыжа вовремя не была диагностирована, это может привести к таким тяжелым последствиям, как перитонит и некроз кишечника. Неущемленная грыжа может также нуждаться в оперативном лечении, в зависимости от содержимого грыжевого мешка (это может быть как сальник, так и кишечник).

Тип грыжи может определить только ветеринарный врач на очном приеме.



## САМООЩИПЫВАНИЕ ПОПУГАЯ

В последнее время наш попугай (мальчик, 4 года) стал ощипывать себя перья. На некоторых участках он уже совсем лысый. С чем это может быть связано? Это какая-то болезнь?

Самоощипывание — распространенный синдром болезней птиц. Эта проблема может развиваться у птиц любого вида, а не только у попугаев.

Степень проявления самоощипывания может быть разной — от жевания оперения, до полного удаления пера на всех, доступных птице, участках тела. Как правило, птица не только выщипывает перья, но и разламывает их клювом, а затем съедает. Если самоощипывание длится долго, то это становится привычкой и птица в результате может остаться вообще без оперения.

Такое необычное поведение птицы вызвано болью. Болевая реакция в определенном участке тела провоцирует пернатого избавиться от дискомфорта. Боль может появляться из-за воспалительных процессов в организме, из-за хронического мышечного спазма, из-за болезней нервных окончаний и т. п.

Вылечить от самоощипывания заболевшего попугая довольно сложно, поскольку не всегда можно установить точную причину возникновения заболевания. На сегодняшний день до сих пор нет эффективных способов лечения, а запущенная форма может привести к гибели животного.

Существует версия, что самоощипывание у попугаев может быть вызвано неправильным кормлением, а именно переизбытком в рационе семян подсолнечника. Если хозяин не изменит рацион питания, то это приведет к нарушению обмена веществ, что побудит птицу ощипывать себя с целью получения нужных микроэлементов из перьев.

Иногда самоощипывание у попугаев (особенно у попугаев средних размеров — жако, какаду, амазоны и др.) носит сезонный характер. Оно появляется в период размножения у самок и реже у самцов, и потом проходит — перо снова отрастает. Так может продолжаться несколько лет. Такая сезонность самоощипывания связана с тем, что организм птиц в брачный период претерпевает ряд значительных физиологических изменений.



## Дамы, посмеемся!

Социологические исследования показывают, что все, кто садится на ежа, сразу начинают думать только о своей заднице, и никому не приходит в голову подумать о еже.

Официант кинозвезде:

— Вы знаете, я где-то вас видел.  
— Может быть, в кино?  
— Может быть: А вы какой кинотеатр посещаете?

Оружейный магазин в Техасе.

Мужик долго выбирает оружие и никак не может выбрать. То ствол ему короткий, то цевье недостаточно крепкое, то патронов в обойме мало, то ручка недостаточно ребристая, то приклад тонкий. Наконец через час хозяин магазина не выдерживает, пишет на листке адрес, и клиент, обрадованный, уходит.

Такая фигня происходит с разными покупателями уже не в первый раз, и второй продавец наконец отваживается спросить, куда хозяин их все время отправляет.

— Дружище, я торгую оружием уже 50 лет. Поверьте мне, это не наш клиент. Я направил его к своему брату.

— А чем торгует ваш брат?  
— Мой брат ничем не торгует. Он сексопатолог.

Встретились на Мальдивах российский и американский разведчики.

Отдыхают, пиво потягивают.

Американец: Ну скажи ураган «Катрина» — это вы?

Русский: Не-а.

Американец: Ну не обманывай, ведь вы, вы!

Русский: Да нет же, говорю...

Американец: Ну а что тогда вы. Работаете ведь...

Русский: Работаем...

Американец: Ну скажи...

Русский. Ты не поверишь.. Джордж Буш — это мы...

Прилетает Карлсон к Малышу:

— Малыш, у тебя выпить есть?  
— Конечно! Сейчас принесу воды.  
— Малыш! Я у тебя выпить просил, а не помыться.

После обследования психиатр — пациенту:

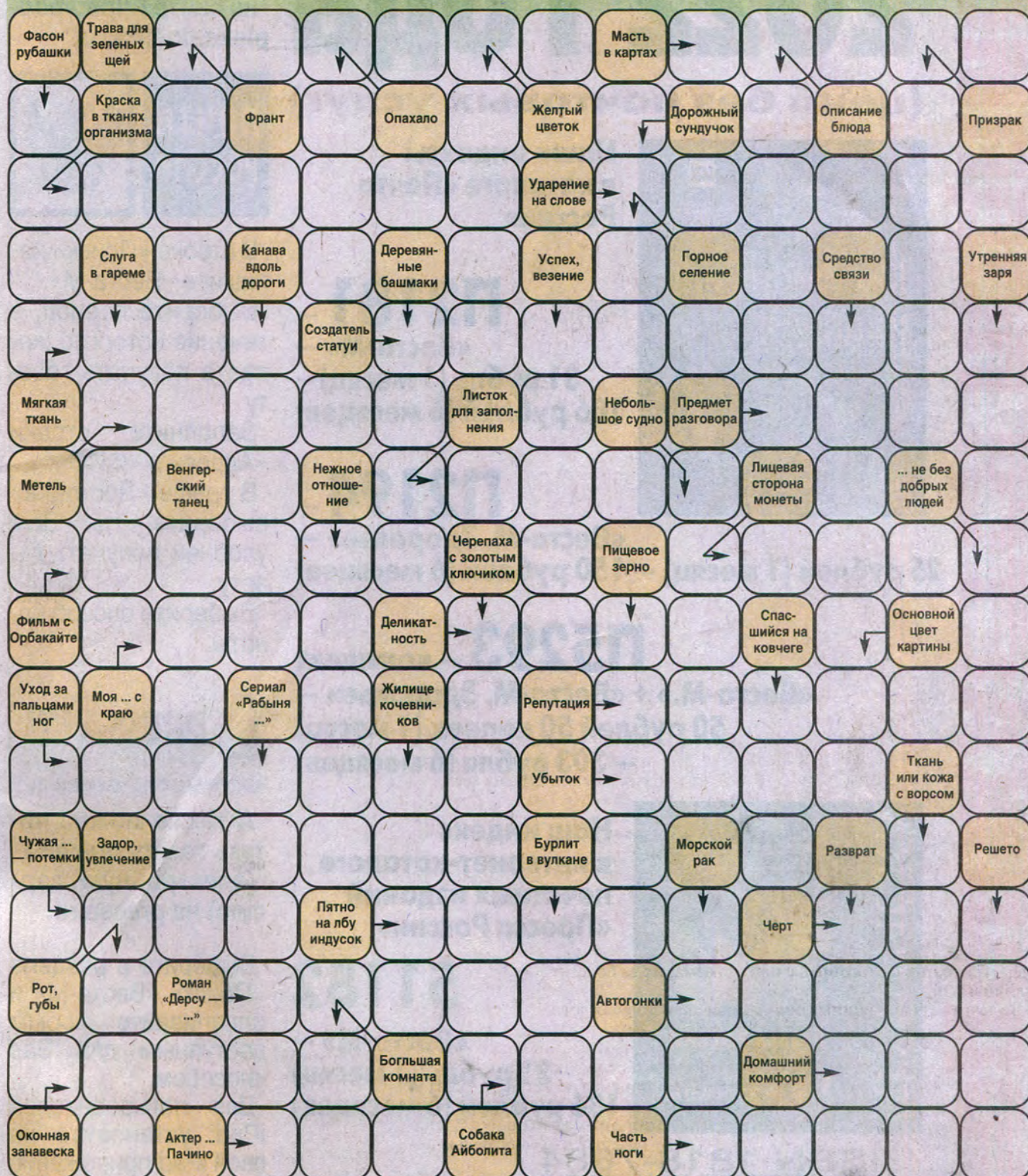
— Вам следует прекратить умственную работу. Чем вы занимаетесь?  
— Доктор, я сочиняю анекдоты.  
— А-а! Это можно.



# СКАНВОРД

Составил Валерий РУЧИЙ

№ 11



**Ответы на сканворд № 10 по горизонтали:** гусь, тефтели, Аполлон, аренда, франт, оттиск, Чили, азу, лифт, мат, соска, топаз, икра, равнина, утро, набросок, плавки, ответ, крем, кекс, туш, туника, пике, горох, маис, Кай, Катя, Рига.

**По вертикали:** трепак, гипноз, енот, тусовка, салат, восток, инстинкт, уха, торс, кон, Иван, фен, клапан, имя, аптека, тариф, зуб, аир, вера, тракт, си, ленч, Ниро, интим, косметика, лавр, мука, графит, арка, шейк.



# на первое полугодие 2022 года

(цена без почтовых услуг)



Наши индексы  
в каталоге «Почта  
России»

**П2181** —

«Веста-М» —

31 рубль (1 месяц) —  
186 рублей (6 месяцев)

**П2194** —

«Веста-М. Здоровье» —

25 рублей (1 месяц) — 150 рублей (6 месяцев)

**П5293** — комплект

«Веста-М.» + «Веста-М. Здоровье» —

50 рублей 50 копеек (1 месяц)

— 303 рубля (6 месяцев)



Наш индекс  
в интернет-каталоге  
печатных изданий  
«Пресса России»

**51182**

«Веста-М» —

31 рубль (1 месяц)  
186 рублей (6 месяцев)

ISSN 1818-7684



9 771818 768369



21011

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



В строке «Поиск» на-  
пишите «Веста-М».

Выберите период, в  
течение которого же-  
лаете получать газе-  
ту.

Заполните строки  
«Адрес» и «ФИО».

В графе «Доставка»  
выберите, где Вам  
удобней получать га-  
зету.

Выберите способ оп-  
латы.



А также можно чи-  
тать газету он-лайн  
(электронную вер-  
сию) на [pressa.ru](http://pressa.ru).

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

Для пользователей  
iPad: установите на  
свой iPad приложение  
Pressa.rureader, под-  
писывайтесь на сай-  
те, а читайте на iPad.