



® 16+

# ВЕСТА

ЕЖЕМЕСЯЧНОЕ ИЗДАНИЕ ДЛЯ ЖЕНЩИН

**Июнь**

№ 6 (313) 2021

## Ежемесячное издание для женщин

Учредители:

Костына А.В. и Костына М.И.

Издатель:

ООО Издательство «Веста-М»

394030 г. Воронеж,

ул. Средне-Московская, 32

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

## Главный редактор КОСТЫНА

Марина Ивановна

Адрес редакции:

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.

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

Директор

по распространению

Галина СТАРОДУБЦЕВА

Телефон (473) 235-59-75

Номер подписан в печать:

16 мая 2021 г.

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

Дата выхода 29 мая 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 № 1121.

Тираж 100200 экз.

Цена свободная.

Подписной индекс  
в каталоге «Почта России» —  
P2181.

На первой странице — Ксения  
г. Борисоглебск

# Уважаемые читатели!

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

Мы ждём вас!

## Сегодня в номере:

### КОСМЕТИКА

- Срок годности вышел.
- Как подобрать помаду.
- Универсальное розовое молочко.
- Красота растёт вдоль дороги.
- Пилинг пробиотиком.

### САЛОН КРАСОТЫ

- Как сохранить гладкость волос.
- Коса с шарфом.
- Если волосы жирные.
- Кондиционер для сухих и окрашенных.
- Модный образ.
- Бальзам после маски?
- Для роста ваших волос.

### УХОД ЗА ТЕЛОМ

- Все что надо — это бассейн и нудл.
- Сам себе психотерапевт.
- Домашний педикюр.
- Если закончился дезодорант.
- Правильное питание — залог успешной тренировки.
- Выберите закрытый купальник.
- От вросших волос.
- Физкультура для глаз.
- Ешьте морковь и помидоры.
- Скорая летняя помощь.

### ВАШЕ ЗДОРОВЬЕ

- Народные средства при лечении гастрита, стенокардии, диабета, пиелонефрита, запоров, носовых кровотечений и др.
- Зеленая аптека: ягодное лукошко.
- «Скажите, доктор...» — на вопросы читателей отвечают врачи: гинеколог, педиатр, дерматовенеролог.

### У ЮРИСТА

- Юрист отвечает на письма читателей.

### ЧАСТНЫЕ ПРОБЛЕМЫ

- Психолог отвечает на письма читателей.

### СВОИМИ РУКАМИ

- Раз футболка, два футболка.
- И ключик пригодился.
- Топ с воланами, связанный спицами.
- Топ с ажурной вставкой, ажурный свитер, полосатый топ, летний яркий топ, связанные крючком.

### ВАШ СТИЛЬ

- Модные купальники.
- Модные очки.

### К ВАШЕМУ СТОЛУ

- 20 замечательных рецептов.

### ХОЗЯЮШКЕ

- Сушим травы силикагелем.
- Идеальное тесто.
- Запаситесь орегано.
- Экологичное средство для мытья.
- Пометка на простыне.
- Оптимальная температура.
- Как промыть бачок унитаза.
- Если отключили электричество.
- Нежирная курица под луковым соусом.
- Возьмите на дачу WD-40.
- Оставьте часть жидкости.

### ЭТО ИНТЕРЕСНО

- «Синдром хомяка»: что делать, если на работе все время хочется есть?
- Как худели короли и поданные.

### МУЖЧИНА В ВАШЕЙ ЖИЗНИ

- Если муж ревнует к работе.
- Как завоевать его любимцев.

### ИНТЕРЬЕР

- Сплетите уютный интерьер.

### ВАШ САД

- Наши любимые летники.
- Прививка овощей.

### МОЛОДОЙ МАМЕ

- В помощь юным художникам.
- Учимся есть овощи.
- С ребенком на пляж.

### ПОЗНАЙ СЕБЯ

- Гороскоп с 15 июня по 15 июля.
- Напиток и ваш характер.
- Тест. Какая у вас репутация?

### ПРАВОСЛАВНАЯ СТРАНИЦА

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

### АХ, ЭТИ ЗВЕЗДЫ!

- Где и как отдыхают знаменитости Голливуда.
- На взлете творческой карьеры: Александра Никифорова и Алина Лапина.

### ПРОСТО ПОЧИТАТЬ

- Анна Кабаченко. Пока не поздно.

### НА ДОСУГЕ

- Сканворд. ● Анекдоты.

## Читайте в следующем номере:

- Ягодный микс. ● Солнце, море, загар. ● Дачные развлечения.
- Стесняетесь ли вы своего тела? ● Синдром однопометника.
- Если дети оказались не нужны... ● Необычные добавки. ● Отдых по темпераменту.
- Первым делом самолеты. ● Сексуальная несовместимость.
- И это соль?.. ● И многое другое.

**Л**юди целуются еще с доисторических времен. Первое письменное упоминание поцелуя ученые обнаружили в индийских ведах — собрании религиозных текстов, которые появились более 3 тысяч лет назад.

В прошлом веке ученые пришли к выводу, что желание целоваться возникает благодаря выделению многочисленных гормонов и, наряду с приятными ощущениями, благотворно сказывается на здоровье. Во время поцелуя учащается сердцебиение и улучшается обмен веществ, соответственно, у тех, кто много целуется, сокращается риск гипертонии и депрессии. У того же, кто мало целуется, быстрее образуются морщины.

А вот английские ученые недавно провели исследование, в ходе которого установили, что для женщины поцелуи по удовольствию сравнимы с сексом. В проведенном эксперименте приняло участие более 500 человек обоих полов в возрасте от 16 до 90 лет. Выяснилось, что удовольствие от поцелуев испытывают 65% женщин и лишь 40% мужчин. Исследователи сделали вывод, что если для представительниц сильной половины человечества поцелуи, в основном, нечто вроде привычки и что-то необязательное, то для дам они намного важнее и иногда по важности даже опережают интимные ласки. Когда пара перестает целоваться, значит, партнеры в душе уже настроились на расставание.



**П**о мнению многих психологов, любовь похожа на лихорадку, на некий сильный эмоциональный взрыв. У человека появляется некое ощущение полета и странное помутнение рассудка. Влюбленному хочется все время петь, танцевать, делать что-то необычное, хочется свернуть горы...



Пару лет назад европейские психологи решили изучить периодичность возникновения «приступов любовной лихорадки» у мужчин, когда обычно сдержанные и рассудительные представители сильного пола вдруг теряют голову от любви. Оказалось, что в жизни мужчин существует всего два критических возраста, когда подобные страстные чувства могут перевернуть их жизнь. Чаще всего «настоящую любовь» мужчины испытывают в 15-17 и в 50-55 лет. В эти возрастные периоды они более склонны поддаваться эмоциям и вести себя необузданно. Но если у подростков любовь довольно быстро проходит, не оставляя порой и следа, то 50-летние влюбленные зачастую бросают все ради призрачного счастья.

## ЖЕНЩИНЫ РАЗВОДЯТСЯ ЧАЩЕ



**Н**есмотря на сложившийся стереотип, что мужчины после сорока бросают своих жен ради молодых женщин, статистика утверждает, что более половины разводов в этом возрасте инициируют женщины. Виною тому гормональный фон, который

изменяет работу головного мозга и заставляет

женщину видеть реальность несколько иначе и слышать обидные слова, которые, возможно, и не были произнесены. С этого момента женщина становится менее заинтересована в сохранении мира. Она не получает такого эмоционального «вознаграждения», которое получала раньше от заботы о маленьких детях и хозяйственных проблем. Плюс ко всему она становится менее чуткой к чувствам и потребностям других людей.

## БЛОНДИНКИ ПРОТИВ БРЮНЕТОК



**А**мериканским ученым удалось, наконец,

найти ответ на вопрос: чей IQ выше, у блондинок или брюнеток? Как оказалось, выражение «тугая блондинка» не более, чем стереотип. Согласно научным исследованиям, утверждать то, что белокурые красавицы глупее своих темноволосых подруг, совершенно неправильно и ошибочно. И с аналитическим мышлением у них все в порядке, и с логикой не хуже, чем у брюнеток. Но одно отличие все-таки есть: чем светлее цвет волос, тем женщины эмоциональнее.

Психологи объясняют происхождение мифов о блондинках так: если человеку часто говорят, что он глуп, то рано или поздно он может в это поверить. С помощью тестов около 100 женщин были проверены на умение быстро соображать, но перед испытанием половина участниц должны были прочитать шутки о беспросветной глупости блондинок. После такой психологической «обработки» эта половина испытуемых показала худшие результаты.

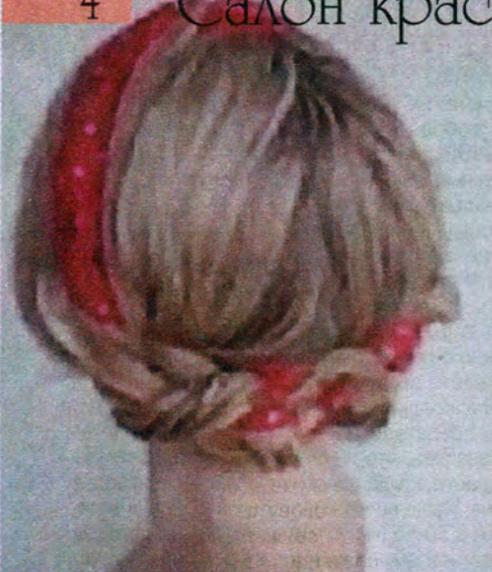
## НЕ ПЕРЕГНИТЕ ПАЛКУ

**М**ужчины не особенно разговорчивы во время секса, да и после него тоже. Женщины куда более общительны в этом плане. Но даже в таких случаях нужно научиться различать молчание «потому что устал» и молчание «потому что что-то пошло не так».

Сексологи уверяют, что мужчины быстро устают от пустой беседы, особенно в постели. Примерно за полчаса до занятия сексом мужчина готов выслушать и принять к сведению всю информацию, которую хочет донести до него партнерша.

В этот момент в мужчине уже зажглась искра сексуального желания. А потому он лояльно настроен на выполнение маленьких женских прихотей. Однако нужно быть начеку. Он выслушает монолог о покупке нового платья или о проблемах детей в школе. Но если вы перегнете палку и потребуете от него серьезного решения, мужчина просто переключит работу своей мысли и... его сексуальное желание исчезнет.





## КОСА С ШАРФОМ

Летом многие женщины стараются не носить волосы распущенными, во-первых, чтобы их не портило солнце, во-вторых, потому что с ними жарко. Как сделать интересную прическу, убрать волосы и при этом выглядеть стильно? Добавьте к прическе шарф.

● Пропустите шарф под волосами, поднимите его концы вверх, перекрутите, опустите и резинкой соедините с разделенными пополам волосами.

● Поочередно снимайте резинки и заплетайте косы, используя шарф, как одну из прядей.

● Когда доплетете косы до конца волос, закрепите их концами шарфа, захлестнув его вокруг волос, или завяжите резинкой.

● Уложите косы «корзинкой» по линии роста волос. Спрячьте кончики под шарф и закрепите там невидимками.



## И ТАК, И ЭДАК

**М**ногие девушки летом, чтобы убрать волосы от лица, используют банданы, которые представляют собой шитую в окружность полосу ткани, собранную частично на резинку, чтобы бандана хорошо держалась на голове. Такой аксессуар легко найти в продаже, многие используют их круглый год, когда отправляются в спортзал, чтобы волосы не мешали во время занятий. Но летом, если вы выберете яркую цветную бандану, вы сможете выглядеть не столько спортивно, сколько стильно.

Главное достоинство этого аксессуара в том, что его можно носить двумя способами. Надевайте бандану как повязку, спрятав резинку под волосами, и она будет закрывать лоб и переднюю часть волос. Переверните ее резинкой вперед, расправьте на затылке, и вот у вас уже совершенно другой образ.



## КАК СОХРАНИТЬ ГЛАДКОСТЬ ВОЛОС

**Е**сли вы привыкли, что ваши волосы должны быть гладкими, и предпринимаете для этого все возможные усилия, вас наверняка раздражает, когда они начинают пушиться и завиваться в сырую погоду. Особенно подвержены этому волосы, пострадавшие от солнца, окрашивания, применения горячего фена или стайлера. Кутикулы на таких волосах уже не прилегают плотно, поэтому молекулы воды проникают в стержень волоса и заставляют его пушиться и завиваться.

Хотите, чтобы волосы сохраняли гладкость в любую погоду, держите под рукой два укладочных средства: силиконовую сыворотку и лак для волос с эффектом против завивания. Сыворотка приглаживает кутикулы. Современные силиконовые средства не утяжеляют волосы, они нежирные и мелкодисперсные, поэтому могут заделать даже самые крошечные погрешности, волосы становятся гладкими и блестящими. Используйте сыворотку во время укладки волос. А лак для волос поможет этому эффекту сохраниться при любом уровне влажности, используйте его как завершающий штрих после укладки.



## ЕСЛИ ВОЛОСЫ ЖИРНЫЕ

**О**бычно летом они становятся еще жирнее, особенно у корней, ведь на солнце сальные железы работают в усиленном режиме. Постарайтесь носить на улице головной убор, он защитит кожу головы от солнца и, значит, выработки излишнего кожного сала. Если головной убор не для вас, постарайтесь не трогать волосы руками в течение дня, и каждый раз после расчесывания мойте расческу с мылом, чтобы смыть микрочастицы жира, осевшие на ней. Иначе вы нанесете их обратно на волосы, когда решите расчесаться в следующий раз.

## ДЛЯ РОСТА ВАШИХ ВОЛОС

Когда еще растить волосы, как не в начале лета, когда еще нет изнуряющей жары. Помогите своим волосам расти лучше и быстрее с помощью самых простых масок.

**С**мешайте по 1 ст. ложке оливкового масла и меда, доведите до кипения, снимите с огня и дайте остыть до теплого состояния. Нанесите смесь расческой на вымытые волосы. Наденьте на голову шапочку для душа и повяжите поверх нее полотенце. Через 1 час смойте маску теплой водой.

Маска не только помогает волосам быстрее расти, но придает им удивительную гладкость.



**Н**адев перчатки, нарвите листьев крапивы, желативно самых молодых, вымойте, обсушите и блендером измельчите в однородную массу. Нанесите на прикорневую зону волос полученную массу, вотрите в кожу головы, оберните голову полиэтиленовой пленкой или наденьте шапочку для душа. Через 1 час смойте маску теплой водой.

Маска не только ускоряет рост волос и укрепляет корни, но слегка обезжиривает кожу головы и корни волос, что позволяет реже мыть голову.

**С**вежие листья мяты и крапивы измельчите блендером. Добавьте к 0,5 стакана кефира по 2 ст. ложки пюре из мяты и крапивы, перемешайте. Нанесите маску на кожу головы, оберните голову полиэтиленовой пленкой, поверх нее хлопчатобумажным полотенцем. Через 30 минут смойте маску теплой водой.

Маска способствует росту волос, придает им мягкость и эластичность.

Подготовила Софья ОЛЕЙНИКОВА

## МОДНЫЙ ОБРАЗ

Все знают, что мода меняется не только на длину волос, стрижку, укладку и цвет, но и на аксессуары. Если вы хотите выглядеть этим летом модно, используйте: заколки и ободки с цветами, черные шелковые ленты, шарфы, жемчуг, заколки и необычные ободки.



## БАЛЬЗАМ ПОСЛЕ МАСКИ?

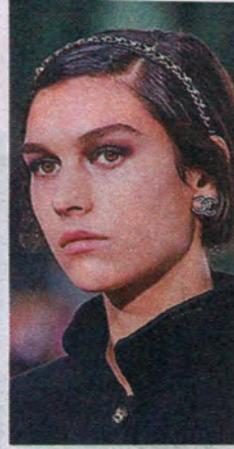
**Е**сли вы уже слышали этот совет, наверняка, пользуетесь им, если еще нет, знайте, после смывания любой маски для волос обязательно надо использовать кондиционер или бальзам. Те полезные вещества, которые ваши волосы получили из маски, надо в них сохранить. А как это сделать? Правильно, запечатать внутри волосинок. Для этого и нужен бальзам. Он запечатает кутикулы, все полезное останется внутри, волосы станут более гладкими, блестящими и послушными, а эффект от маски сохранится дольше.

## СОВЕТ ДЛЯ ОКРАШЕННЫХ ВОЛОС

**Д**аже самое щадящее окрашивание иссушает волосы, нарушает их структуру. Поэтому не забывайте обязательно мыть голову после каждого купания в море или бассейне. Именно мыть, а не просто ополаскивать чистой водой. Хлорка и соль еще больше разрушают структуру волоса и способствуют вымыванию пигмента, а полностью смыть их просто водой без шампуня не всегда получается.

## КОНДИЦИОНЕР ДЛЯ СУХИХ И ОКРАШЕННЫХ

**В**се уже привыкли использовать бальзам или кондиционер после каждого мытья головы. Но если ваши волосы сухие или недавно окрашены, добавьте еще и экспресс-кондиционер — тот, что не требует смывания. Тогда ваши волосы будут защищены даже в те дни, когда вы не моете голову. Сухим волосам этот кондиционер придаст ухоженный вид до самых кончиков, а окрашенным — яркость цвета.



В прошлом номере мы писали о том, как увеличивает количество сожженных калорий любое движение, которое вы делаете в воде и под водой. Сегодня в продолжение этой темы, мы предлагаем комплекс упражнений в бассейне, для выполнения которых вам понадобится мягкая, гибкая, плавучая палка из вспененного материала — нудл (нудлос). Ее повышенная плавучесть заставит вас во время упражнений преодолевать не только сопротивление воды, но затрачивать силы на то, чтобы не дать палке всплыть.

Для укрепления мышц и похудения желательнее заниматься этими упражнениями три раза в неделю и выполнять по три подхода.

**ВНИМАНИЕ!** Упражнения могут выполнять только те, кто умеет хорошо плавать и нырять.

**ВСЕ ЧТО НАДО - ЭТО БАССЕЙН И НУДЛ**



### УПРАЖНЕНИЕ 1

Работают: пресс, бедра, ноги.

Оберните нудл вокруг себя, пропустив под мышками, держите его руками.

Вытяните ноги ко дну бассейна, стопы вместе, пальцы вытянуты. Напрягите пресс и поднимите колени под прямым углом к туловищу, задержитесь на две секунды, затем выпрямите ноги. Выполните 20 повторов.



### УПРАЖНЕНИЕ 2

Работают: руки, спина, пресс, бедра.

Лягте на воду, поставив ноги на лестницу бассейна, держите нудл обеими руками на ширине плеч, вытянув руки перед собой. Напрягите пресс для стабилизации и старайтесь опустить нудл ко дну, держа руки прямыми, пока не займете положение «планка». Постарайтесь удержать его 30 секунд. Вернитесь к исходному положению и выполните 10 повторов.



### УПРАЖНЕНИЕ 3

Работают: пресс, бедра, ягодицы, ноги.

Держитесь за лестницу руками, согнув локти, нудл положите под живот и дайте телу всплыть. Вытяните ноги, ступни вместе. Напрягите пресс и опустите ноги ко дну бассейна, чтобы тело образовало угол 90 градусов (как показано на рисунке). Вернитесь в исходное положение и выполните 20 повторов.



## САМ СЕБЕ ПСИХОТЕРАПЕВТ

Часто человеку, чтобы расслабиться или, наоборот, сконцентрироваться, нужно время и много усилий. Бывают трудные жизненные ситуации, которые вызывают яркие всплески тех или иных эмоций, с которыми трудно справиться самому. Ученые призывают в такие моменты рисовать, неважно, умеете вы это делать или нет, рисуйте, как можете. Главное, знать, что рисовать.

- Если надо сконцентрироваться, рисуйте сетки и мишени.
  - Если вам грустно, рисуйте радугу.
  - Когда отчаялись — рисуйте дороги.
  - Вы напряжены в ожидании чего-то? Рисуйте узоры.
  - Если надо быстро восстановить силы, рисуйте пейзажи.
  - В моменты, когда надо прояснить мысли и понять свои чувства, рисуйте автопортрет.
- Мысли и эмоции, выплеснутые на бумагу, помогут быстрее избавиться от проблемы и избежать стресса.

## ДОМАШНИЙ ПЕДИКЮР

«Я долго боролась с грубой кожей и трещинами на пятках и подошвах, а потом одна знакомая провела мне отличную процедуру, теперь я только так и обрабатываю свои ступни. Хочу поделиться рецептом с читательницами. Многие женщины страдают от этой проблемы, особенно летом. Эта процедура особенно хороша тем, что эффекта от нее хватает летом на месяц, а в другое время года почти на два месяца.

Купите в аптеке специальные полиэтиленовые носочки. Они продаются сразу с раствором, который «съедает» всю ороговевшую кожу. Да, раствор щиплет, но совсем чуть-чуть. Наденьте носочки на чисто вымытые ноги, сверху наденьте носки с плотной резинкой и ходите или сидите 30 минут. Затем носки снимите, смажьте ноги глицерином, наденьте на ноги полиэтиленовые пакеты и носки и ходите еще 20 минут. Потом надо просто вымыть ноги. После процедуры кожа становится мягкая, нежная и долго остается такой.

Только в первый раз мне пришлось при мытье немного потереть ступни пемзой, но на них был очень толстый слой ороговевшей кожи и его просто надо было стереть. Все последующие разы даже этого не требовалось. И еще я теперь добавляю в глицерин масло мяты и лимонграсса — мои любимые, поэтому получается еще и сеанс ароматерапии. Попробуйте, уверена — вы не пожалеете, эффект как после салонной процедуры, только в разы дешевле». Ксения, 36 лет.



## ЕСЛИ ЗАКОНЧИЛСЯ ДЕЗОДОРАНТ

Если дезодорант закончился, а новый вы не успели купить. Не расстраивайтесь, главное, чтобы в доме был хлоргексидин (мирамистин). Это вещество обладает очень сильным антибактериальным эффектом и входит в состав всех дезодорантов. Оно убивает бактерии на коже, которые как раз и вызывают запах пота. Нет бактерий — нет запаха. После душа протрите ватным диском, смоченным в хлоргексидине, подмышки и другие места, для которых вы обычно используете дезодорант. Для ног это средство тоже подходит.



### УПРАЖНЕНИЕ 4

**Работают:** руки, грудь, спина, пресс, ягодицы, ноги.

**В**станьте на дно бассейна, где воды вам по пояс, ноги на ширине плеч, держите нудл на поверхности воды обеими руками чуть шире плеч. Опустите руки с палкой и весь корпус вниз, одновременно поднимая левую ногу, сделайте «ласточку». Вернитесь в исходное положение и сделайте 10 повторов. Поменяйте ногу и выполните еще 10 повторов.



### УПРАЖНЕНИЕ 5

**Работают:** ягодицы, пресс, косые мышцы живота, ноги.

**В**станьте в воде по грудь, расставьте ноги на ширине плеч, держите нудл двумя руками немного шире плеч у поверхности воды. Присядьте, опуская нудл до колен (как показано), затем встаньте, поворачивая туловище вправо и туда же перемещая руками нудл. Вернитесь в исходное положение, выполните 10 повторов, затем при подъеме поменяйте сторону и поворачивайте влево, выполните еще 10 повторов.



### УПРАЖНЕНИЕ 6

**Работают:** бедра и ягодицы.

**С**огните нудл буквой U, заведите его под колени, откиньтесь на воде на спину, полежите на воде. Сгибаясь в талии, поднесите руки к коленям, просунув их внутрь нудла. Вернитесь в исходное положение и выполните 10 повторов.



### УПРАЖНЕНИЕ 7

**Работают:** руки, грудь, спина, ягодица, ноги.

**В**станьте на дно бассейна в воде по грудь, расставьте ноги на ширине плеч, возьмите согнутый буквой U нудл в руки. Руки вытянуты перед собой под водой. Толкайте нудл ко дну бассейна, поднимите левую ногу и переступите нудл, сделав выпад. Вернитесь в исходное положение, затем сделайте выпад правой ногой. Чередую ноги выполните 10 повторов.

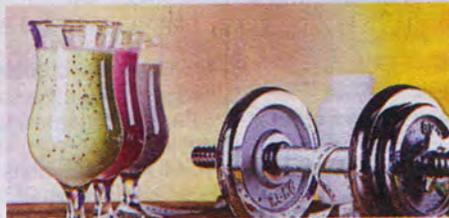
## ОТ ВРОСШИХ ВОЛОС

Я всем видам депиляции предпочитаю бритье, но и специальный крем и хороший станок не дают гарантии от вросших волос. Время от времени эта неприятность случается и со мной, а как с ней бороться, я не знаю.

**В**росший волос желательно как можно быстрее «выманить» из-под кожи, чтобы его можно было сбрить. Поможет в этом простой скраб домашнего приготовления. Использовать его на месте вросшего волоса можно хоть каждый день, пока волос не покажется на поверхности, тогда вы сможете его удалить.

Смешайте по 1 ч. ложке пищевой соды и овсяной муки (смелите в кофемолке геркулес или овсяные хлопья), добавьте 1 ст. ложку воды, перемешайте до однородной консистенции. Нанесите скраб на участок кожи с вросшим волосом, оставьте на 5-7 минут, затем смойте теплой водой. Используйте скраб, пока над поверхностью кожи не появится кончик волоса, затем удалите его.

А в будущем купите в аптеке раствор салициловой кислоты и смазывайте ею те участки, которые вы будете брить, несколько дней после бритья. Эта кислота обладает хорошим отшелушивающим эффектом, она предотвращает вросание волосков.



## ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ – ЗАЛОГ УСПЕШНОЙ ТРЕНИРОВКИ

**Д**аже если вы ходите в спортзал для того, чтобы похудеть, нельзя отправляться туда голодной. Организм перед тренировкой надо покормить, чтобы он был в тонусе и хорошо отработал занятие. Но это не значит, что надо наесться до отвала. Нужны только углеводы в небольшом количестве, съешьте за час до тренировки стаканчик йогурта и горсть фруктов.

Обязательно надо поесть и сразу после тренировки, чтобы восполнить затраты энергии, покормить уставшие мышцы, восстановить запас гликогена. Для этого отлично подойдет протеиновый коктейль и фрукты, банан, нежирный бутерброд, протеиновый батончик, булочка. И следующий нормальный прием пищи не раньше, чем через 2-3 часа. Исходя из этих рекомендаций выбирайте правильное время для тренировок, чтобы ужин не оказался слишком поздним. Если вы можете тренироваться только после работы, следите, чтобы ужин был легким и состоял по большей части из белков.

## ВЫБЕРИТЕ ЗАКРЫТЫЙ КУПАЛЬНИК

**Е**сли вы заметили, что кожа в области декольте стала слишком дряблой и на ней появились морщинки, старайтесь прикрывать ее от солнца, иначе ситуация станет только хуже. Слишком тонкая и нежная кожа в этом месте очень сильно страдает от воздействия солнечных лучей, поэтому старайтесь не носить слишком открытых маек и футболок, сарафанов и платьев с большим вырезом. Кожа в области декольте гораздо тоньше и нежнее, чем на лице, ее не восстановишь и не замедлишь процесс старения, если он уже начался, с помощью косметики анти-эйдж. На пляже опасность поражения солнцем возрастает в несколько раз, поэтому выбирайте купальник спортивного типа, у которого достаточно небольшой вырез.

Кроме этого специалисты советуют не мыть эту область жесткой мочалкой, только рукой, не использовать здесь скраб, не массировать кожу, она слишком тонка и нежна. Еще желательно носить бюстгалтеры по размеру, чтобы кожа не морщилась в слишком тесном белье. Многие женщины специально надевают бюстгалтер поменьше, чтобы увеличившаяся с возрастом грудь выглядела компактнее. Этого делать ни в коем случае нельзя.

Подготовила Софья ОЛЕЙНИКОВА



## ЛИЦОМ К ЛИЦУ

### СРОК ГОДНОСТИ ВЫШЕЛ

Многие девушки и женщины пользуются разной декоративной косметикой в зависимости от сезона, в холодную погоду той, что пожирнее, в теплую – облегченной, в которой жира нет. Но за сезон не всегда удается использовать упаковку до конца. Есть ли смысл оставлять ее до следующего года?

1,5 ГОДА отлично хранится губная помада, тени для век, румяна, пудра, карандаши для губ, век и бровей.

Всего 6 МЕСЯЦЕВ сохраняют свои свойства тушь для ресниц, жидкая подводка и тональное средство.

Если вы разделяете декоративную косметику на летнюю и зимнюю, следите за сроками годности. Правда, специалисты считают, что этот срок можно продлить, если хранить косметику в холодильнике.

**ВНИМАНИЕ!** Если ваша летняя косметика пролежала всю зиму в тумбочке или в шкафу в ванной, не пользуйтесь ею, чтобы не получить проблем с кожей. Она способна вызвать аллергию.

### ФИЗКУЛЬТУРА ДЛЯ ГЛАЗ

Если в солнечную погоду вы забыли дома очки, ваши глаза получили удар ультрафиолетом и ярким светом. Вернуть им нормальное состояние поможет минутная зарядка, которую желательно выполнять в тени или в комнате, не на ярком солнце.

● Для начала подвигайте глазами в стороны: вправо-влево по горизонтали.

● Затем подвигайте глазами вверх-вниз.  
● Интенсивно сжимайте и разжимайте глаза.  
● Двигайте глазами по кругу слева-направо, потом справа-налево.

● Двигая глазами по кругу, «нарисуйте горизонтальную 8», получатся движения одновременно и в стороны и вниз-вверх.

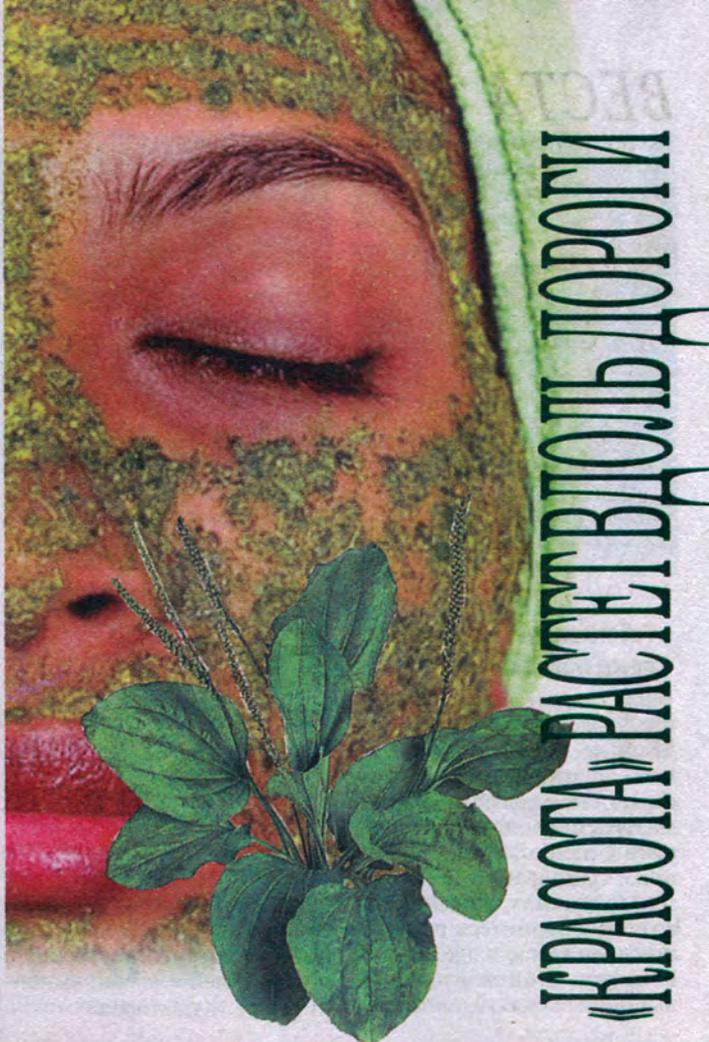
● Часто-часто поморгайте.

Выполнять упражнения надо без усилий и напряжения, при этом надо сидеть или стоять прямо и не шевелить головой, работать должны только глаза. На каждое упражнение нужно всего 10 секунд. Поэтому уже через 1 минуту ваши глаза вернут свою зоркость.

### ПИЛИНГ ПРОБИОТИКОМ

Летом на солнце и ветре поверхностные клетки кожи быстрее отмирают, но проводить пилинг часто нельзя, поэтому косметологи предлагают использовать самое щадящее средство, которое подходит даже тем, у кого очень чувствительная кожа и другие скрабы не подходят.

Для щадящего пилинга вам следует воспользоваться препаратом Хилак форте. В его состав входит молочная кислота, которую используют при химическом пилинге, но в препарате она в такой концентрации, что не портит даже слизистую, поэтому для кожи будет безвредна, но при этом дело свое делает – мертвые клетки удалит. Кроме того, в состав препарата входят жирные кислоты, которые дополнительно смягчают действие кислоты. Вы можете просто протереть лицо, смоченным в препарате ватным тампоном, а через минуту умыться, а можете добавить 0,5 ч. ложки Хилак форте в маску.



«КРАСОТА» РАСТЕТ ВДОЛЬ ДОРОГИ

Практически у каждой тропинки за городом и в любом городском парке можно увидеть подорожник, который многие не считают пригодным для поддержания красоты, а зря. Понятно, что для этой цели траву можно собирать только вдали от дорог.

Листья подорожника содержат флавоноиды, витамины К и С, дубильные вещества, органические кислоты, поэтому в косметологии его используют для смягчения кожи, разглаживания морщинок, заживления ранок и лечения гнойных воспалений. Если вы никогда не накладывали лист подорожника на рану и вообще не использовали это растение, перед началом процедуры на коже лица измельчите 1 лист и сделайте пробу на аллергию на сгибе локтя.

**ВНИМАНИЕ!** Средствами с подорожником нельзя увлекаться тем, кто имеет склонность к образованию тромбов.

### ДЛЯ СУХОЙ КОЖИ

Сорвите 5-6 листиков подорожника, промойте, обсушите, крупно порежьте, залейте 120 мл воды и варите на слабом огне 10 минут, дайте остыть, процедите и перелейте в бутылочку темного стекла.

Протирайте отваром кожу лица перед нанесением макияжа.

**Отвар заменяет умывание, тонизирует и витаминизирует кожу. Его можно добавлять в кремы и маски.**

Смешайте 4 измельченных листика подорожника, 1 ч. ложку сметаны и перепелиное яйцо, предварительно взбив его. Нанесите маску на кожу лица и шеи, а через 20 минут

смойте теплой водой или настоем ромашки (залейте 1 ст. ложку сырья стаканом кипятка, дайте остыть, процедите).

**Маска глубоко питает и увлажняет кожу.**

### ДЛЯ ЖИРНОЙ КОЖИ

Сорвите 5 листиков подорожника, вымойте, обсушите в темном месте и измельчите сухие листики. Засыпьте их в посуду из темного стекла, добавьте 50 мл коньяка или водки, 100 мл воды, 5 мл персикового масла, взболтайте и поставьте в темное место на неделю. Используйте лосьон для протирания кожи лица, взбалтывая перед применением.

**Лосьон сужает поры и лечит гнойничковые воспаления.**

**Р**азведите теплой водой 1 ст. ложку черной глины до консистенции густой сметаны, добавьте к ней 1 ч. ложку измельченного в кашичу свежего подорожника или 1 ч. ложку измельченного сухого. Нанесите маску на кожу лица на 15 минут, а затем смойте маску теплой водой и ополосните лицо прохладной водой.

**Маска успокаивает, снимает раздражение и покраснение.**

**С**вежие листочки подорожника измельчите и отожмите из них сок. Смешайте по 2 ч. ложки сока и овсяной муки. Немного взбейте белок, добавьте к нему взведенную муку, перемешайте и нанесите на кожу лица в несколько слоев. Дайте маске высохнуть на коже, а затем смойте теплой водой.

**Маска хорошо обезжиривает кожу и сужает поры, возвращает ей здоровый вид, если делать ее 1-2 раза в неделю все лето.**

**ДЛЯ УВЯДАЮЩЕЙ КОЖИ**

**О**тожмите сок из измельченных листьев подорожника, добавьте 1 ч. ложку сока на 100 мл чистой воды, добавьте туда 6 мл масла зародышей пшеницы, перемешайте и разлейте по формочкам для льда.

Кубиком льда из подорожника протирайте лицо перед нанесением вечернего крема.

Проведите 10 процедур подряд, если вам больше 45 лет. Для тех, кто моложе, достаточно 3 процедур в месяц. При более частом применении кожа вырабатывает меньше эластина.

**Лед укрепляет сосуды, улучшает лимфодренаж, разглаживает морщинки и препятствует их образованию.**

**С**мешайте в сухом виде по 1 ч. ложке белой глины и ржаных отрубей, залейте 1 ч. ложкой сливок, перемешайте и разведите до состояния очень густой сметаны отваром подорожника (1 ст. ложку измельченных листиков варите в 0,5 стакана воды на водяной бане 10 минут, дайте остыть, процедите). Нанесите маску толстым слоем на кожу лица на 15 минут, а за-

тем смойте настоем чабреца и ополосните лицо прохладной водой.

**Маска постепенно обесцвечивает возрастные пятна, позволяет добиться однородного матового оттенка кожи.**

**ДЛЯ ВСЕХ ТИПОВ КОЖИ**

**С**мешайте 1 ст. ложку измельченной мякоти банана с 4 измельченными в кашичу листиками подорожника. Нанесите маску на кожу лица на 30 минут, а затем смойте теплой водой.

**Маска освежает цвет лица, разглаживает, увлажняет пересохшую на солнце кожу.**

**В**оймите и высушите несколько листиков подорожника и веточек полевого хвоща. Измельчите травы в порошок, соедините 1 ч. ложку подорожника и 0,5 ч. ложки хвоща, смешайте с 1 ст. ложкой ряженки. Нанесите маску на кожу лица на 20 минут, затем удалите маску смоченным в теплой воде спонжем или ватным диском.

**Маска хорошо защищает кожу от пересушенности солнцем и ветром.**

**В**оймите, обсушите листья подорожника, измельчите и отожмите из них сок. Перелейте его в емкость из темного стекла и храните в холодильнике. Перед применением вашего крема добавляйте в каждую порцию 5-7 капель сока и прямо на ладони перемешивайте.

**Сок витаминизирует крем и придает ему разглаживающие свойства.**



**ЕШЬТЕ МОРКОВЬ И ПОМИДОРЫ**

В сезон, когда овощи можно вырастить на своем огороде или купить местные на рынке, ешьте как можно больше морковки (можно начинать с хвостиков) и помидоров, и ваша кожа скажет вам «спасибо».

**В**итамин А, который в большом количестве содержится в моркови, препятствует старению кожи, помогает предотвратить избыточный рост клеток в верхних слоях кожи. Так что, если вы не любите есть этот овощ отдельно, добавляйте молодую морковь в любые овощные салаты, они от ее присутствия только выиграют, просто вымойте и порежьте тонкими кружками.

Содержащийся в помидорах ликопин защищает кожу от ультрафиолетовых лучей и связанного с их воздействием окислительного процесса в клетках. Он препятствует старению кожи, повышает ее упругость. Чтобы получить всю пользу ликопина, не обязательно есть помидоры только сырыми, при термической обработке его количество в плодах только увеличивается. Так что яичница с помидорами или запеченные овощи — то, что надо нашей коже.

**ВНИМАНИЕ!** В желтых и коричневых помидорах ликопина нет, он содержится только в красных плодах.



**КАК ПОДОБРАТЬ ПОМАДУ**



**Ч**аще всего женщинам приходится перепробовать множество оттенков помады прежде, чем они смогут подобрать те, что будут к лицу. Обычно выбор зависит от сочетания цвета волос и оттенка кожи. Но женщинам свойственно красить волосы и загорать, поэтому выбранная помада может уже не подходить к внешности. Так что ищите нужную помаду в соответствии с нынешним цветом волос и степенью загара. Если вы придерживаетесь убеждения, что летом блеск предпочтительней, выбирайте блеск нужного оттенка. Тем более, что этим летом блеск в тренде.

**БЛЕДНАЯ КОЖА И ТЕМНЫЕ ВОЛОСЫ.** Подходит яркорозовая, вишневая, сливовая, алая помада.

**БЛЕДНАЯ КОЖА И СВЕТЛЫЕ ВОЛОСЫ.** Подходит средне-розовая, розовато-сиреневая, нежно-розовая, алая помада.

**СМУТЛАЯ КОЖА И ТЕМНЫЕ ВОЛОСЫ.** Подходит золотисто-бежевая, цвета охры, терракотовая, бронзовая помада.

**СМУТЛАЯ КОЖА И СВЕТЛЫЕ ВОЛОСЫ.** Подходит цвет карамели, охры, теплая розовая, лососево-розовая помада.

**ПЕРСИКОВАЯ КОЖА И КАШТАНОВЫЕ ВОЛОСЫ.** Подходит телесная, лососево-розовая, кораллово-розовая, карминно-розовая помада.

**СВЕТЛАЯ КОЖА И РЫЖИЕ ВОЛОСЫ.** Подходит лососево-розовая, кораллово-розовая, терракотовая, цвета жженой сиены помада.

**УНИВЕРСАЛЬНОЕ РОЗОВОЕ МОЛОЧКО**

Из роз, растущих в домашнем саду, получается отличное универсальное средство, которым можно очищать и смягчать кожу лица и тела, снимать макияж и использовать его для утреннего умывания.

**В**скипятите 0,5 литра домашнего молока, когда оно немного остынет, добавьте в него 0,5 стакана лепестков роз и 3 ст. ложки глицерина, перемешайте, накройте и дайте молоку остыть. Взбейте все в блендере до однородной массы, перелейте в стеклянную банку и храните в холодильнике 5-7 дней.

Подготовила Софья ОЛЕЙНИКОВА



Мне 14 лет. Вот уже больше месяца у меня каждые 3 дня бывают кровянистые выделения. Они обильные и коричневого цвета. С чем это связано?

**У** вас это может быть связано с установлением менструального цикла. Но поскольку подобные явления могут быть и в результате нарушений в системе крови, при эндокринных расстройствах и других заболеваниях, их надо исключить. А для этого вам необходимо обратиться, в первую очередь, к участковому терапевту (подростковому врачу). А уж он при необходимости направит вас к врачам других специальностей (в том числе и к гинекологу). Если там, где вы живете, есть детский гинеколог, можно обратиться сразу к нему. При возникновении сильного кровотечения из половых путей необходимо немедленно вызвать «Скорую помощь» или обратиться в медицинское учреждение (женскую консультацию, фельдшерско-акушерский пункт, поликлинику).

Мне поставили диагноз: острый правосторонний бартолинит. Вскрыли очаг воспаления, но через некоторое время все повторилось и теперь повторяется вновь и вновь. Что делать?

**Д**ля того чтобы обострения не повторялись, недостаточно только одного вскрытия патологического очага в острый период или консервативного лечения, так как при воспалении в бартолиниевой железе образуется киста. Ее содержимое может снова воспалиться, например, при переохлаждении. При сильном воспалении вся железа может расплавиться от гноя. Во время отсутствия воспаления, в так называемый «холодный период», необходимо удалить капсулу кисты бартолиниевой железы. Тогда, соответственно, воспаление не будет повторяться — так как не будет участка измененной ткани.

# ДЕРМАТОЛОГ ОТВЕЧАЕТ

Кандидат  
медицинских наук

Ольга ДЕМЬЯНОВА

**М**не 18 лет. У меня хорошая кожа, не было даже прыщей в подростковом периоде. Но есть одна особенность, которая сильно портит мне жизнь летом. Дело в том, что я очень бурно реагирую на укусы насекомых (комары, мошки и пр.). При укусе всего одного комара у меня появляется волдырь размером с ладонь. Если покусали сильно, то совсем плохо. Но даже это не самое неприятное. После укусов на коже (особенно на ногах) очень долго держатся уплотнения, которые дико чешутся. Они могут сохраняться до Нового года и, стоит прикоснуться, как уже невозможно остановиться, пока не раздерешь кожу до крови. Но и с этим я как-то смирилась, научилась себя сдерживать, чтобы не чесать. Проблема в том, что чешу я или нет, но на местах уплотнений образуются темные коричневые пятна. Вот они-то и есть основная беда! Они не проходят годами (по два года точно) и очень портят мой внешний вид. О короткой юбке или шортах я летом и не помышляю: выглядеть отвратительно. Скажите, пожалуйста, можно ли предотвратить появление этих ужасных пятен.

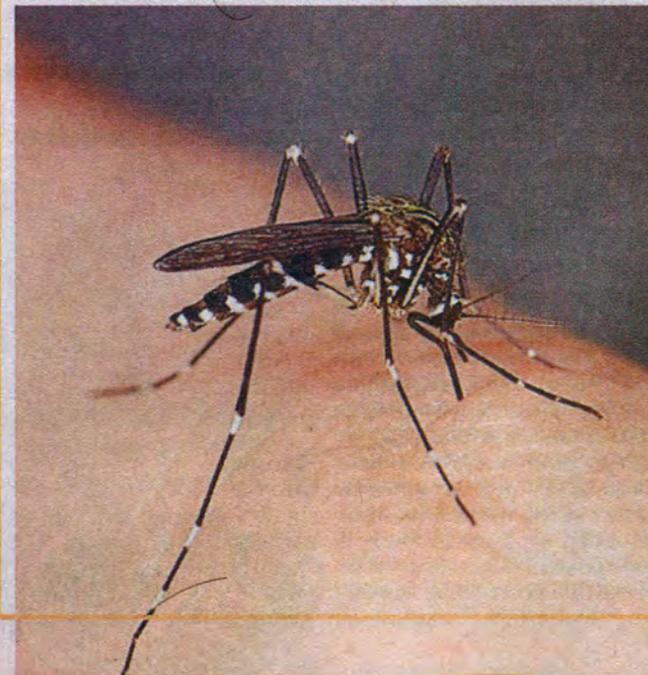
Стойкая пигментация является следствием длительного воспалительного процесса (с лета и до Нового года) и вашей индивидуальной особенностью (не всем везет так реагировать на укусы комаров).

В подобной ситуации могу посоветовать следующие меры.

- Защищаться от укусов насекомых всеми доступными средствами, насколько это возможно.

- При планировании ситуаций, в которых «встречи» с комарами неизбежны, за сутки начинать прием антигистаминного средства («Эриус», «Ксизал», «Фексофаст» и других) и не прекращать прием во время всего периода неизбежности «дружбы» с комарами. Эти меры помогут снизить интенсивность реакции.

- Наносить на места укусов крем, содержащий кортикостероиды («Элоком», «Адвантан», «Акридерм», «Локоид» и др.) 1-2 раза в день (в соответствии с инструкцией) сразу после укусов, затем 3 раза в неделю — до разрешения воспалительных элементов. Думаю, что при такой тактике воспалительная реакция будет не столь длительной, а последствия не столь заметными.



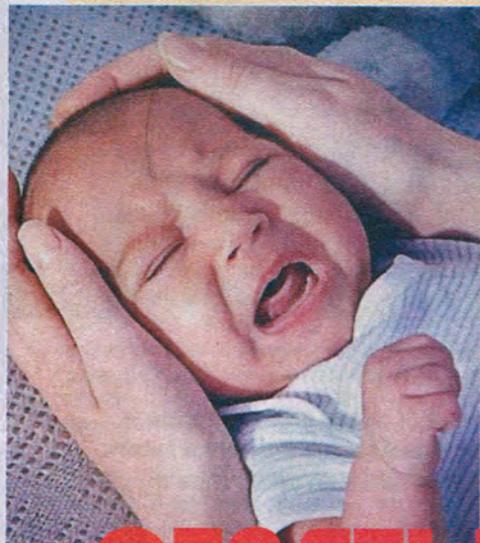
## В ПОМОЩЬ ЮНЫМ ХУДОЖНИКАМ



**М**алыши очень любят рисовать, вот только на время их занятия малышно лучше не выпускать из вида, чтобы не наелись краски. Правда, не в том случае, если вы приготовите краску сами. Добавьте в баночки с густым детским йогуртом пищевой краситель разного цвета, перемешайте и выложите «краски» в форму для маффинов. Теперь малыша можно будет ненадолго оставить за любимым занятием, не опасаясь, что он начнет красить себя изнутри.

Если вы хотите не просто занять малыша, но и чему-то его научить, разведите пищевой краситель водой вдвое, разлейте по ячейкам формочки для льда, а малышу выдайте большую пипетку. Останется насыпать в форму из фольги муку и можно начинать рисовать каплями яркой краски.

Да, этот рисунок нельзя будет сохранить на память, зато такой способ рисования научит малыша глазомеру и разовьет мелкую моторику.



## ОТВЕТЫ мамам

**Возможно, я сильно волнуюсь, но мой первенец, двухмесячный сын, не спит из-за соплей. А педиатр таблетки не выписывает и советует только ему носик соленой водичкой промывать! Мне кажется, это крайне мало.**

**Е**щё пять лет назад врачи могли широко рекомендовать сосудосуживающие капли даже младенцам. В 2018 году вышел новый обзор, который показал: эффективность этих лекарств у детей

младше 6 лет сомнительна, а вот риски побочных эффектов вполне реальны. Какими побочными действиями у малышей от сосудосуживающих капель? Возможно учащение сердцебиения, заторможенность сознания, нарушения дыхания, расстройство кишечника. Длительное и частое использование этих средств может приводить к зависимости, в дальнейшем без них сложно дышать. И что же, мы ничем не можем помочь? Можем! Орошаем нос изотоническим солевым раствором. Постепенно снижаем температуру в комнате — в холодном воздухе капилляры в носу сужаются и дышать будет легче. Повышаем влажность воздуха — в идеале иметь увлажнитель. Если его нет, можно посидеть в ванне с набранной водой. Сопли разжижаются и легче оттекают. Для малышей — используем распылитель (без фанатизма). Детей постарше учим сморкаться.

Когда же надо к врачу? При температуре выше 38° у ребенка младше 3 месяцев; температуре выше 37,5° длительностью более 3-4 дней, при появлении одышки, снижении общей активности, пронзительного не мотивированного крика (возможно за счет головной боли). Настораживает отсутствие улучшений в течение 7-10 дней или ухудшения после улучшения самочувствия.

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

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



Моему парню 29 лет. Несколько лет назад в армии он вводил вазелин в половой орган, чтобы увеличить размер. В последнее время в этих местах стали появляться гнойные язвы. К врачу ходить он стесняется, лечит сам мирамистином и левомеколом. Они, конечно, заживают, но потом открываются вновь. Я очень переживаю, не разовьются ли какие-нибудь серьезные осложнения? Ведь вазелин — это инородное тело и, наверное, он должен отторгаться, как заноза. К какому врачу нам нужно обратиться? Лечится ли это как-нибудь?

**О**бращаться надо к хирургу. Процесс лечения данного состояния (оно называется «нагноившаяся олеогранулема») довольно непродолжительный.

Чтобы сподвигнуть любимого на визит к доктору, расскажите ему, что вазелин — это действительно инородное тело. Организм реагирует на него, как вы справедливо заметили, как на занозу — окружает грануляционным валом и отторгает. В данном случае проблема в том, что в процесс вовлекается не только кожа, но и глубже расположенные ткани полового члена. Это приводит к склерозу и последующему нарушению эрекции. Вряд ли он преследовал цель стать импотентом, вводя себе вазелин. Поэтому, пока не поздно, пусть семимильными шагами несет к хирургу!

## С РЕБЕНКОМ НА ПЛЯЖ

Когда родители отправляются на пляж с маленьким ребенком, главное, предусмотреть все возможные сложности и взять с собой все необходимое.

### ПИТЬЕ И ЕДА

**В** жаркую погоду малыш постоянно просит пить и не очень хочет есть. Чтобы у него не наступило обезвоживание, одной воды недостаточно, а минералку маленькому ребенку пить нельзя. Приготовьте дома лимонад из кипятка, ломтиков лимона и небольшого количества сахара или сварите компот, перелейте его в пакет с зип-локом и охладите. Чтобы из пакета можно было утолить жажду, не забудьте взять с собой соломинки для коктейля.

С едой на пляже особенно сложно, те продукты для детского питания, которые вы готовы взять из дома, могут испортиться на жаре, поэтому предварительно заморозьте детское фруктовое пюре. На пляже оно постепенно начнет оттаивать, и его можно будет есть, как мороженое.

## ПЕРЕГРЕВ

**Э**то очень неприятное состояние даже для взрослого человека, а для маленького оно может обернуться тепловым ударом. Чтобы его предотвратить, смастерите дома для своего чада бусы из разноцветных губок для посуды или душа. Пусть ребенок купается в них, губка будет напитываться водой, а когда малыш выйдет на берег, станет понемногу отдавать прохладную влагу телу. Шея и затылок — как раз те места, которые нельзя перегревать.

Если ваш ребенок совсем маленький и еще не может обойтись без сна, выкопайте для него в песке яму, застелите парой полотенец, чтобы малыш не простудился, лежа на прохладном песке, и поставьте над этим местом пляжный зонт. Вот вам и место, где малыш с удовольствием поспит, устав от пляжной суматохи.



## УЧИМСЯ ЕСТЬ ОВОЩИ

**Н**а самом деле мы учимся создавать из порезанных овощей и фруктов фигурки с помощью обычных зубочисток, и только потом приходит пора есть эти творения. Это отличное занятие для детей младшего школьного возраста, которое развивает пространственное мышление, воображение и конструкторские способности, а для мам — возможность накормить ребенка овощами, которые он не хочет есть.

Следите, чтобы кусочки для поделок были из достаточно твердых овощей и фруктов, иначе они будут сползать с зубочисток.

# 12 Консультация СКОРАЯ ЛЕТНЯЯ ПОМОЩЬ

Вот он — долгожданный отпуск. Мы приехали на морское побережье и сразу ринулись активно отдыхать. Часовые купания в море, потом — жгучее южное солнце, а в номере отеля — холодный воздух кондиционера... Именно в этот период нас подстерегает обострение хронических болезней и случайные простуды. А если вы неожиданно заболели на пляже, то вам необходима срочная помощь. Как эффективно и быстро справиться с этими неприятностями, вы узнаете из наших советов.



## Солнечный ожог

«Мой муж любит загорать до черноты. И эта слабость его подводит. В первый же день уснул на пляже и получил ожоги».

В первые дни отпуска так хочется подольше побыть на пляже, понежиться на солнышке, поплавать. Не рассчитали время — и получили солнечный ожог. По-научному — острая воспалительная реакция кожи вследствие чрезмерного воздействия ультрафиолетового излучения. Надо полить или побрызгать эти части тела холодной водой, можно сделать компрессы. Кожа должна высохнуть сама. Потом надо нанести мазь, гель, спрей. Этих средств достаточно много в аптеках. Насчет сметаны и других кисло-молочных продуктов соблюдайте осторожность, так как они создают питательную среду для бактерий. Необходимо принять жаропонижающее или противовоспалительное лекарство — парацетамол, аспирин.

## «Простуда» на губах

«Каждый раз у моей подруги на юге появляется герпес. Это портит настроение и отпуск».

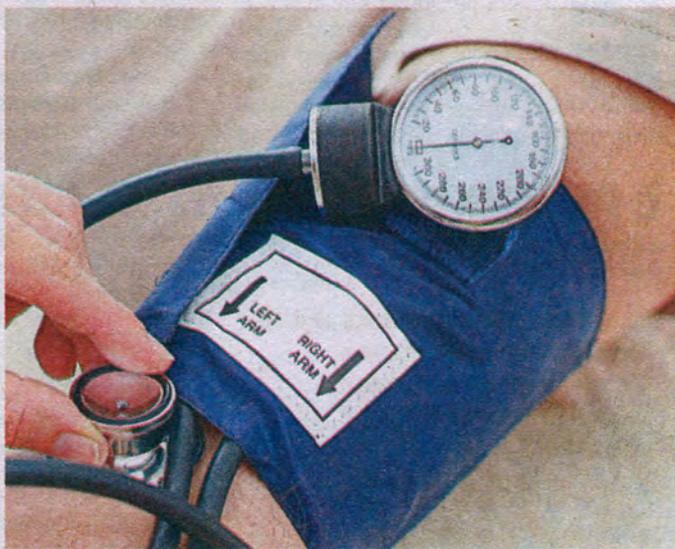
Избыток ультрафиолета на морском побережье приводит к герпесу на губах. Рекомендуется временно ограничить себя в пребывании на солнце — не загорать совсем или делать это около часа в день в тени. Три раза в день надо наносить ацикловир на пораженные герпесом участки кожи, губы смазывать бальзамами на основе чайного дерева. Применяйте помладу, содержащую ацикловир. Пейте больше минеральной воды, через каждые 20 мин по несколько глотков, это помогает организму справиться с инфекцией. Применяйте холодные компрессы, это может уменьшить покраснение, помогает удалить корочки и способствует заживлению ранок.



## Организм перегрелся

«В послеобеденное время мы с мужем пару часов решили погулять по набережной, полюбоваться морским пейзажем. Через какое-то время у меня заболела голова, стало трудно дышать».

Долгое пребывание на солнце чревато перегревом. Это с вами и произошло. Специалисты относят к числу главных симптомов сильного перегрева головную боль, учащенное сердцебиение, аритмию, тошноту, рвоту, затрудненность в дыхании, сильную потливость, появление черных кругов в глазах, побледнение кожи. Надо перейти в прохладное помещение, лечь на спину, приподняв голову. Смочить в холодной воде два полотенца. Одно положить на область сердца, второе — на голову. Можно использовать холодные компрессы из подручных средств — панамки, носки, носовые платки — приложить их к местам наибольшей теплоотдачи — к боковой поверхности шеи, локтевым сгибам, подколенным ямкам и паховым складкам. Важно пить больше жидкости: морс, травяной чай, минералка.



## Поднялось давление

«Люблю море, но из-за того, что я гипертоник, боюсь ехать».

Если на море очень хочется, поезжайте в бархатный сезон — жара спадет, а вода будет еще теплая. На пляже вам можно находиться до 11 утра и после 5 часов дня. Такие поездки разрешены лишь тем, у кого гипертония контролируется, они держат давление на нормальном уровне. Жара и повышенная влажность на пляже могут привести к резкому скачку давления. Если с вами это случилось, нужно уйти в тень, принять полусидячее положение, что усилит отток крови от головного мозга и ослабит боль в висках и затылке. Гипертоники носят с собой лекарство. Примите нифедипин или коринфар, фенигидин. Если спустя полчаса давление не снизилось, нужно принять еще одну таблетку. Если этих лекарств не оказалось под рукой, воспользуйтесь нитроглицерином, одна таблеточка поможет снизить давление и расширить сосуды.

## Из носа пошла кровь

«Часто на пляже у моей уже взрослой дочери идет кровь из носа».

**Э**то не редкость на юге, так как перемена климата влияет на вязкость крови. Нужно сесть, наклонить голову вперед, крепко зажать нос большим и указательным пальцами. По возможности сделайте ватные турундочки, смочите в перекиси водорода и вложите в ту ноздрю, из которой течет кровь. К переносице прислоните что-то холодное: баночку с водой или стаканчик мороженого. Через час – полтора из пережатого сосуда перестает идти кровь, так как образуется сгусток, и можно вытащить вату из носа.



## Отекли ноги

«В жаркую погоду у меня отекают ноги. Чем себе помочь?»

**В** этом случае поможет отвар лекарственных трав. Можно заварить купленные в аптеке березовые листья и почки в пропорции 1:5, принимать 4 раза в день по полстакана. Хорошим эффектом для снятия отеков обладает экстракт полевого хвоща и цветки липы. Для этого 1,5 ст. ложки сухого сырья заливают 2 стаканами кипятка, настаивают 30 минут в термосе. Пить настой три раза в день по полстакана. Помогут и ванночки для ног (температура воды не более 35°) с питьевой содой, морской солью или сухой горчицей.



## Потекли слезы

«На юге у моей мамы почему-то часто начинается слезотечение».

**Т**еплый и сухой воздух раздражает роговицу и часто у некоторых людей текут слезы. В этом случае успокоят глаза капли: визин, октилин, сперсаллерг. Профилактическим действием обладают некоторые отвары лекарственных трав: семена тмина, василек синий. Жидкость профильтровать и закапывать в глаза 2-3 раза в день за пару часов перед выходом на улицу.



## Произошло отравление

«На пляже так и хочется купить то вареной кукурузы, то чебурека. После такого перекуса я и отравилась».

**Л**етом на морском побережье это случается довольно часто. Низкое качество еды, питание с нарушением санитарных правил приводит к интоксикации. При легком отравлении или инфекции наблюдается рвота понос, повышение температуры. Безопасен и хорошо переносится организмом активированный уголь, в количестве 20-30 таблеток. Растолочь в порошок, добавить воду и выпить. Универсальным средством для туристов при отравлении является смекта или полисорб, энтеросгель, полифепан. Для восполнения потери жидкости необходимо обильное питье. Жаропонижающее лекарство принимают при температуре выше 38°.

## Начался цистит

«Моя радость от того, что я снова на море, омрачилась болезнью – цистит. Что я сделала не так?»

**С**нижение температуры тела после купания приводит к нарушению защитной функции организма и активации патогенной флоры. И чем ниже температура в реке или море, тем выше шансы заработать цистит. Мокрый купальник повышает в разы обострение цистита. От более вам хорошо поможет обычный песок, насыпанный в мешочек и хорошо прогретый. На нем надо посидеть, пока не остынет. Хороший эффект дает грелка с горячей водой между ног. При цистите принимают противомикробные препараты: палин, нолицин, фурадонин. Для устранения спазма и боли: но-шпа, папаверин, для снятия воспаления: ибупрофен, ибуклин. Купите в аптеке травы и по возможности пейте отвары брусники, толокнянки, настоя клюквы.

Подготовила Лилия ЕРОФЕЕВА.





## МАЛИНА

**З**а последние годы выяснилось, что малина уменьшает аппетит и стимулирует расщепление жира. Поэтому она — идеальный продукт для разгрузочных дней. Их можно устраивать дважды в неделю. За день разрешается съесть до 700 граммов свежих ягод. Это количество нужно разделить на пять приемов. Последний — за 3-4 часа до сна. За час до засыпания можно выпить стакан обезжиренного или 1% кефира. Все остальное время пить только негазированную воду и зеленый чай.

**С**вежая малина помогает справиться с различными зубными проблемами. Например, при воспалении десен рекомендуется полоскать рот малиновым соком. Или же несколько минут держать во рту пюре из малины. Эффективна малина и при заболеваниях верхних дыхательных путей, например, при хроническом тонзиллите. При его обострении неплохо трижды в день полоскать горло малиновым соком.

В малине содержится много солей мочевой кислоты. Поэтому ягоду нежелательно есть тем, кто страдает подагрой. К противопоказаниям относятся и уратные камни в почках.

### Настой малинового листа

10 г сухих листьев малины залить стаканом кипятка, накрыть емкость крышкой и дать настояться в течение двух часов. Процедить через свернутую вчетверо марлю. Полоскать горло при ангине, обрабатывать угри и ранки.

### Мазь из малины

500 г молодых листьев малины измельчить до кашицы, завернуть в марлю и отжать сок. При помощи миксера смешать его с 10 граммами вазелина. Обрабатывать кожные высыпания: угри, крапивницу, аллергические дерматиты, нейродермит.

Ягоды и листья малины можно собирать только в сухую и солнечную погоду. Лучше всего подойдет позднее утро, когда уже сошла роса. Если ягоды будут перерабатываться сразу, то срезать их надо без плодоножки. Её

# Ягодное лукошко

следует оставлять, если переработка или употребление в пищу произойдут не в день сбора. Помните: в процессе хранения теряется большая часть витаминов.

## КЛЮКВА

**Н**едavno учеными было доказано, что заболевания мочевыделительной системы могут быть предотвращены с помощью клюквы. В ней обнаружено вещество, которое не дает прикрепиться к стенкам мочевыводящего тракта многим бактериям, в том числе кишечной палочке. Именно она чаще всего вызывает цистит, который считается одним из самых частых женских заболеваний. Вот почему всем женщинам надо регулярно употреблять в пищу клюкву или пить клюквенный морс

**К**люква полезна гипертоникам сразу по двум причинам. Во-первых, она обладает мочегонным действием. Во-вторых, расширяет сосуды. Кровяное давление при этом, естественно, падает. Чтобы достичь такого эффекта, нужно регулярно включать в свой рацион клюкву. Ягод следует съедать по 50 граммов каждый день. А морса нужно выпивать по полстакана три раза в день. Это будет полезно не только для здоровья, но и для внешности. В клюкве содержатся антиоксиданты, замедляющие старение кожи.

Клюква часто вызывает аллергию. Кроме того, она содержит много органических кислот, которые могут быть агрессивны по отношению к желудку. Поэтому язвенная болезнь и гастрит с повышенной кислотностью — противопоказания к употреблению клюквы.

### Отвар из ягод и листьев

2 ст. ложки ягод и листьев варить 2 стаканами горячей воды и кипятить на слабом огне 10 минут. Для профилактики и лечения урологических заболеваний пить по полстакана 3-4 раза в день. Для лечения сухой экземы прикладывать к коже в виде примочек.

Клюква растет на болоте, поэтому собранная ягода часто оказывается сырой. Первым делом

её надо просушить, но ни в коем случае не на солнце. Лучше всего подойдет прохладное сухое помещение. Следует расстелить полотенце, высыпать на него клюкву. И разровнять так, чтобы ягоды лежали одним, максимум двумя слоями.

## ЧЕРНИКА

**Н**емногие знают, что черника полезна при малокровии. Ягода занимает одно из первых мест по содержанию марганца. Этот микроэлемент необходим для кроветворения. Также в чернике содержатся вещества, расслабляющие гладкую мускулатуру. Поэтому ягодами черники можно лечить спазматические боли: «под ложечкой», в правом подреберье, болезненные месячные. Некоторые врачи даже назначают чернику при угрозе выкидыша, когда повышен тонус матки.

**Я**годы черники и её листья издавна используются для лечения желудочно-кишечного тракта. Гастриты, язвенная болезнь, хроническое воспаление толстого кишечника — все это лечится с помощью черники. Её надо есть трижды в день порциями по 50 граммов. Ягоды и отвар листьев черники хорошо и быстро помогают при отравлении.

Черника обладает вяжущим действием. Кроме того, она тормозит нормальную работу кишечника. Поэтому ягоды не рекомендуется есть тем, кто страдает от хронических запоров. Нежелательна черника и при дискинезии желчных путей.

### Настой из листьев

2-3 ст. ложки мелко нарезанных листьев залить 2 стаканами кипящей воды, довести до кипения и настаивать в теплом месте в течение 2-3 часов. При гастритах и колитах пить по 0,5 стакана 3-4 раза в день до еды. Этот же настой можно применять и для наружной обработки ран.

### Отвар из ягод

Одну столовую ложку ягод залить 2 стаканами кипящей воды. Кипятить, пока не останется 1 стакан, затем процедить. Пить при отравлении в теплом виде по полстакана 4 раза в день.



Чернику можно собирать в любую погоду — солнечную, пасмурную. Главное, чтобы не было дождя.

Сразу после сбора её надо разложить на простыне и дать просохнуть. Перебирать можно только сухую ягоду.

## БРУСНИКА

**Б**русника — лидер по содержанию витамина А. Он лучше всего усваивается в присутствии жиров, поэтому бруснику лучше всего запивать каким-нибудь кисломолочным продуктом, например, йогуртом. Кроме того, ягоды можно есть со взбитыми сливками.

**Б**русника обезвреживает многие ядовитые вещества, начиная с солей тяжелых металлов и заканчивая пестицидами. Поэтому ягода незаменима для жителей мегаполисов. Она же способна связывать соли, которые откладываются в суставах. Их воспалительные заболевания являются прямым показанием к употреблению брусники. Ей наши предки лечили подагру и артриты.

Брусника часто вызывает аллергию. Кроме того, она содержит много органических кислот, которые могут быть агрессивны по отношению к желудку. Поэтому язвенная болезнь и гастрит с повышенной кислотностью — противопоказания к употреблению брусники.

### Отвар из ягод и листьев

2 ст. ложки ягод и листьев залить стаканом холодной воды, греть 15 минут на водяной бане, настоять, процедить, отжать. Хранить в холодном месте не более 2 суток. Использовать при маточных кровотечениях по полстакана 3 раза в день. При пиелонефритах — как в острой стадии, так и в ремиссии — по полстакана 3-4 раза в день. При воспалении десен полоскать отваром рот 4-5 раз в день по три минуты.

Листья можно собирать как весной, так и осенью. Сушить сырье надо в темном помещении, часто перемешивая. В идеале высохшие листья должны оставаться зелеными. Черные пятна говорят о неправильной заготовке.

## ЧЕРНАЯ СМОРОДИНА

**В** ягоде содержится много витамина К. Он способствует свертыванию крови. Поэтому отвар

смородины и её листьев используется как средство от кровотечений.

**С**мородина обладает мочегонным и успокаивающим эффектом, поэтому ее можно использовать для лечения предменструального синдрома. Отвар листьев и ягод надо начинать пить во второй половине менструального цикла, примерно за неделю до начала месячных. С их наступлением смородиновое «лечение» следует закончить.

Черная смородина противопоказана при аспириновой астме. Ещё смородина нежелательна при язве и гастрите с повышенной активностью. К ягоде следует осторожно относиться людям, перенесшим инфаркты и инсульты, а также гипертоникам.

### Отвар из листьев и ягод

Взять 20 г сухих ягод и 10 г высушенных листьев, залить их 1 стаканом кипящей воды. Варить на слабом огне 10-15 минут при закрытой крышке.

Собирать черную смородину надо сухим, желательно солнечным утром. Обрывается гроздь, на которой созрели все ягоды. Если некоторые из них коричневые или зеленые, то такую гроздь срывать еще рано.

## КРЫЖОВНИК

**В** крыжовнике много кальция и фосфора. Эти микроэлементы находятся в таком соотношении, которое позволяет им быть усвоенными костями. Поэтому ягоды показаны при остеопорозе. Кроме того, крыжовник нужно есть при переломах костей, тогда они быстрее срастутся.

**К**рыжовник обладает наибольшим мочегонным эффектом. Он полезен при любых отеках и при гипертонии. Хорошо помогают как свежие ягоды, так и отвар из них. Последний обладает очень выраженным противовоспалительным действием и особенно хорош при заболеваниях суставов.

Крыжовник противопоказан при отложении в почках оксалатов. Его нельзя есть и тем, кто страдает от гиперчувствительности зубов. Противопоказанием к крыжовнику служит диарея, язвенная болезнь и воспаление слизистой кишечника.

### Отвар из ягод и листьев

Молодые листья предварительно высушить. Ягоды можно использовать как свежие, так и су-

шеные. Ингредиенты взять в равных частях, залить кипятком в соотношении 1:2, варить на водяной бане в течение 20 минут. Хранить отвар в холодильнике, принимать нагретым до комнатной температуры.

Крыжовник — ягода, которую не обязательно собирать спелой. В недозревших плодах витаминов и других полезных веществ ничуть не меньше. Единственное условие: крыжовник надо собирать на пике жары, лучше всего в знойный полдень.

## ОБЛЕПИХА

**П**лоды облепихи увеличивают восприимчивость организма к солнечному свету. Кроме того, облепиха делает загар равномерным. Это актуально для тех, у кого на коже есть белые пятнышки, которые не «закрашиваются» ультрафиолетом. Если перед посещением пляжа съесть немного облепихи, то такие пятнышки будут менее заметны.

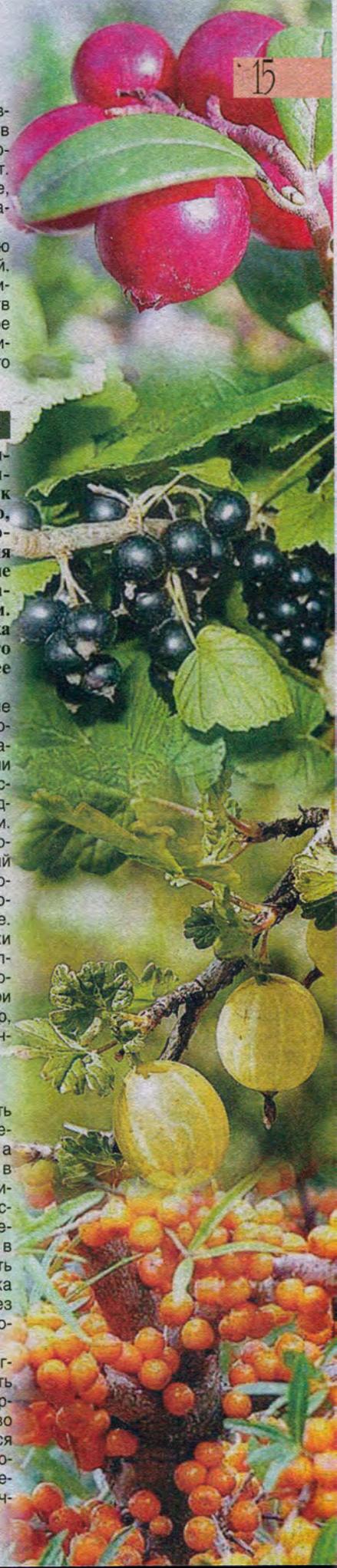
**С**амое известное действие облепихи — ранозаживляющее. При этом неважно, где находятся эти раны — снаружи или внутри, поэтому облепиху используют для лечения язв желудка и двенадцатиперстной кишки. В этом случае лучше всего поможет кусочек сахара, на который накапано 2-3 капли облепихового масла. Ягоды оказывают хорошее болеутоляющее действие.

Противопоказаний у облепихи немного. Прежде всего, это аллергические реакции. Кроме того, ягоду нежелательно есть при некоторых проблемах с печенью, поджелудочной железой и желчными пузырями.

### Облепиховое масло

Высушенные ягоды пропустить через мясорубку и просеять через сито. Шелуху выбросить, а облепиховую муку поместить в стеклянный сосуд и залить рафинированным растительным маслом, предварительно подогретым до 40-50°. Сосуд поставить в темное место на 5-7 дней. Слить получившееся масло с осадка или профильтровать его через плотную ткань. Хранить в холодильнике.

Облепиху нужно собирать, когда ягоды станут мягкими, чуть перезрелыми. Тогда в них содержится максимальное количество полезных веществ. А дожидаться первых заморозков не стоит. Морозы уменьшают содержание некоторых витаминов, хотя и улучшают вкусовые качества.





## ВЕРБЕНА

Прекрасное растение вербена в диком виде растет в Америке. Там ее насчитывают около 200 видов. Однолетние и многолетние растения в виде травы или кустарников цветут красиво и продолжительно, иногда до самых морозов, но в декоративном садоводстве используют один вид — вербена гибридная. Это невысокий однолетний кустик высотой 35-45 см с четырехгранным продолговатым стеблем, темно-зелеными листьями, покрытыми грубыми щетинками, с зубчатыми краями. Некрупные цветы собраны в шитковидные соцветия диаметром до 10 см. Расцветка цветов очень разнообразная: фиолетовая, синяя, бордовая, вишневая, белая, розовая, у некоторых сортов со светлым глазками.

Вербену выращивают через рассаду, так как от посева до цветения проходит не менее 3-3,5 месяца, сеют вербену в середине февраля. Поскольку семена у вербены мелкие, их высевают в рассадочные ящики самосевом, без рядков, всходы бывают неравномерные даже от свежих семян. Семена присыпают легкой землей, слоем 0,3-1 см. Семена сохраняют всхо-

# НАШИ ЛЮБИМЫЕ ЛЕТНИКИ

жесть до 5 лет. В грунт готовую рассаду высаживают в мае.

Расстояние между растениями при посадке — 30 см. Вербена любит суглинистые, богатые гумусом почвы, но излишнее количество удобрений часто приводит к скудному цветению. При устройстве цветников вербену используют в самых разнообразных сочетаниях и композициях: клумбах, рабатках, бордюрах, каменистых садах и горках, альпийских лужайках, вазах и так далее.

Есть еще один вид цветков, который встречается в цветниках — это вербена щетинистая, она похожа на гибридную, но цветет только фиолетовыми цветами. Цветы собраны в крупные компактные зонты и выглядят очень эффектно.

## ЭШШОЛЬЦИЯ, ИЛИ КАЛИФОРНИЙСКИЙ МАК

Эшшольция, или калифорнийский мак, ничего общего не имеет с маком снотворным, хотя относится к тому же семейству — маковые.

Это однолетнее красиво цветущее растение широко

используют в озеленение многие страны Европы и северной Америки. У себя на родине, в Северной Америке, насчитывают более 30 видов эшшольции, в озеленении обычно используют два вида: калифорнийскую и дернистую. Это невысокий куст 30-50 см высотой, с листьями необычной красоты, они резные, ажурные зеленовато-голубые, нежные и хрустящие на ощупь. Цветки у эшшольции крупные, от 5 до 8 см в диаметре, с пятью нежными атласными лепестками разнообразной окраски: белые, кремовые, розовые, лимонно-желтые, оранжевые, красные. Недостатком этого растения считают кратковременное цветение, все цветки раскрываются в один день, а к вечеру закрываются. В пасмурные дни они вообще не раскрываются.

В цветник эшшольцию высевают семенами, а не рассадой, так как она плохо переносит пересадку. Ее мелкие семена смешивают с сыпучим речным песком и высевают в бороздки, которые находятся на расстоянии друг от друга в 40-45 см. Растения в рядках прореживают 2-3 раза, пока расстояние между ними не будет в 35-40 см. Эшшольцию используют как

в чистых посадках, так и в смешанных с другими однолетними цветами.

Другой вид, эшшольцию дернистую, используют для бордюров, альпийских лужаек, каменистых садов. Этот вид образует более низкие и компактные кустарники не выше 20-25 см. Цветет эшшольция в июне-июле. После отцветания образует сухие коробочки в виде стручков, заполненных мелкими семенами. При созревании стручки легко растрескиваются и семена высыплются на землю. Прорастая, они образуются в самосев. Ее можно использовать для посадки в цветник, если пересаживать с комом земли, или создавать цветники на месте самосева.

## АГЕРАТУМ МЕКСИКАНСКИЙ, ИЛИ ДОЛГОЦВЕТКА

Агератум в диком виде растет в Америке, главным образом в Мексике и Перу. Там насчитывают более 30 видов. Это однолетние и многолетние травянистые растения и кустарники. В декоративном садоводстве используют один вид — агератум мексиканский. Это невысокий травянистый многолетник, который используют как летник, так как в зимнее время он полностью вымерзает. Высота различных сортов колеблется от 10 до 40 см. Агератум — растение компактное, с листьями почти треугольной или ромбической формы, мелкими цветками, собранными в пушистые соцветия. Пушистость им придают выступающие далеко за пределы венчиков пестики с рыльцами.

Окраска цветков чаще всего голубая, но есть сиреневые, розовые и даже пурпурные, есть сорта розовые в бутонах, но голубые при распускании.

Этот цветок имеет широкое применение в декоративном озеленении крупных объектов, но может украсить и приусадебный садик. Нужно только вырастить рассаду, что представляет некоторые трудности. Дело в том, что се-



мена агератума очень мелкие, в 1 г содержится от 6 до 7 тысяч семян. Такие мелкие семена рекомендуют высевать на снег. В конце марта — начале апреля готовят посевные ящики. Насыпают и выравнивают растительный грунт, сверху насыпают и выравнивают чистый снег, слоем от 3–5 см, на его поверхность осторожно высевают семена, стараясь распределить их как можно реже. Ящик закрывают стеклом, ставят в теплое место с температурой +23°, ежедневно проветривают. Всходы появляются через 8–12 дней, их пикируют с расстоянием 3х3 см, в дальнейшем их рассаживают более просторно. В открытый грунт высаживают в середине мая. Растения цветут в июне и будут цвести до заморозков.

Агератум хорошо сочетается с камнями, поэтому его высаживают среди камней в каменистых садах и горках, сажают в вазах. Низкорослые сорта используют для бордюров, в альпийских лужайках. В случаях, когда требуется сохранить чистоту сорта, прибегают к черенкованию. Для этого растения пересаживают в цветочные вазоны и содержат в жилых помещениях или теплицах, как комнатные цветы, до весны.



## ПРИВИВКА ОВОЩЕЙ

**Прививкой овощей в нашей стране занимаются только отдельные любители. Она широко распространена только в европейских странах, например, в Голландии и в США. Там давно разработаны технологии прививки различных пар и достигнуты великолепные результаты. Обычно прививают культурный сорт дикого родича или одну культуру на другую, что увеличивает устойчивость и сопротивляемость привитых растений к грибным болезням. Чаще всего прививают молодые растения с толщиной стеблей 0,3–0,5 см или в стадии семядольных листьев методами сближения, вприклад, клинышком, капулировкой и др.**

**Для чего делают прививки одних овощей на другие? Какой в этом смысл? Различные прививки имеют разные цели.**

**Т**ак, овощи с низким завязыванием плодов прививают на более урожайные, например, баклажан на томаты, которые к тому же имеют более мощную корневую систему.

**Т**еплолюбивые растения прививают на более холодостойкие, например, дыню на тыкву или переступень.

**О**вощи с коротким периодом плодоношения прививают на другие, созревающие в конце лета или осени, например, огурцы на тыкву. К тому же у тыквы, кроме продолжительного вегетационного периода, мощная корневая система. Огурцы на тыкве дают высокие урожаи и плодоносят до конца осени.

**Ч**увствительные к грибным заболеваниям овощи прививают на более стойкие, например, томаты на картофель. В этом случае томаты реже болеют фитофторозом.

**И**ногда овощ прививают на своих диких сородичей, например, дыню на переступень.

**Е**сли вы хотите получить обильный урожай баклажанов, попробуйте освоить его прививку на томаты. Для этого сначала сеют баклажаны. Через 15 дней высевают томаты. Затем томаты пикируют в отдельные горшочки, когда растения достигнут толщины стебля 0,5 см их можно прививать. На томате срезают всю зеленую часть, оставляют стебель, к которому прикладывают всю верхнюю часть баклажана. Чтобы ее укрепить, из фольги делают трубочку, над прививкой опрокидывают часть пластиковой бутылки. Для устойчивости можно на срезе томата сделать во-

ронкообразное углубление, а на срезе баклажана соответствующий выступ. Кроме этого, прививку баклажана на томат можно делать методом сближения.

**Ч**тобы привить огурцы на дыни, на тыкву или лагенарию, берут горшочки диаметром 15 см и сеют в них пророщенные семена тыквы. Огурцы или дыни сеют в ящики или контейнеры. Когда на растениях появятся один или два настоящих листа, можно приступить к прививке. На растениях тыквы удаляют росток с настоящими листьями, семядольные листья оставляют и между ними делают небольшой разрез. На растении огурца или дыни срезают росток с настоящими листьями клинышком выше семядолей и переносят его на тыкву. Над тыквой опрокидывают часть пластиковой бутылки. Срастание происходит через 12–15 дней.

**Ч**тобы привить томат на картофель, растения подращивают до толщины стеблей в 0,5 см. Затем делают разрез, чтобы образовался язычок на обоих растениях только в разных направлениях, подобно капулировке. Язычки вставляют один в другой. Полученное растение назвали томофель, оно интересно тем, что дает помидоры и картофель одновременно. В этом случае берут только один росток на картофеле, другие выламывают. Картофель и томат сажают как можно ближе (прививка методом сближения). После срастания прививки стебель картофеля удаляют выше нее.



# РЕКОМЕНДУЕТ

## Народная медицина

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

**Будьте внимательны к своему здоровью!**

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

### ЛЕКАРСТВО ИЗ САДА

В моей семье очень любят черную смородину. А вот я ее использую не только как лакомство, но и как лекарство от многих недугов. Использую именно черную смородину, не красную! Предлагаю и вам попробовать мои рецепты.

**П**ри гастритах с пониженной кислотностью полезно принимать свежесжатый сок смородины по 1/3 стакана 3 раза в день, за 20 минут до приема пищи.



**П**ри гипертонии: 1 стакан ягод залить 2 стаканами горячей воды, кипятить 15 минут на слабом огне, настаивать 2 часа, процедить. Пить отвар по 0,5 стакана 4 раза в день.

**П**ри упадке сил поможет витаминный сбор: 3-4 столовых ложки ягод смородины залить стаканом кипятка. Кипятить 20 минут, процедить. Полученный отвар следует выпить в течение дня, желательно перед едой.

# ЧИТАТЕЛЬ – ЧИТАТЕЛЮ



**П**ри кожных заболеваниях (угри, повышенная жирность, отеки и др.) помогут листья черной смородины. 50 г свежих листьев надо залить стаканом кипятка, кипятить на слабом огне 20-30 минут, процедить. Марлевым тампоном, смоченным в отваре, следует протирать кожу несколько раз в день.

Ягоды черной смородины рекомендуется употреблять при бронхите, колите, тромбозах и варикозе. Свежие ягоды обязательно нужно есть ослабленным людям, перенесшим тяжелые заболевания.

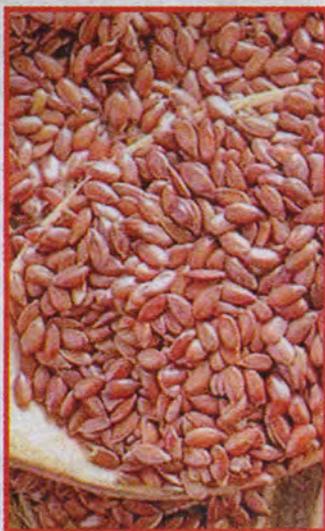
Нина Анатольевна Рябцева, Курская обл.

### ЛЬНЯНОЕ СЕМЯ ОТ ЗАПОРОВ

Тем людям, кого мучают регулярные запоры, могу предложить вот такой рецепт, опробованный мною и моими знакомыми.

**1** ст. ложку семян льна размельчить (можно в кофемолке) и залить стаканом

кипятка. После того, как смесь остынет, пить ее по 1/3 стакана 2-3 раза в день, не процеживая.



Можно попробовать такой рецепт: 2 ст. ложки семян льна отварить в 2 стаканах воды, настоять 20 минут. Принимать, не процеживая, по 1/3 стакана натощак.

Егор Петрович Садков, Воронежская обл.

### ТРАВЫ ПРИ СТЕНОКАРДИИ

Я – человек пожилой, здоровье, неважное. Особенно в последнее время меня стала мучить стенокардия. Приступы чаще всего бывают по ночам, и это очень неприятно. В одном из журналов по здоровью я вычитала рецепт, который мне помогает.

**Н**адо взять в равных частях плоды боярышника, траву мелиссы, цветки бессмертника и клевера. Все со-

ставляющие измельчить, смешать. 2 ст. ложки сбора залить стаканом кипятка, нагреть на водяной бане 15 минут, настоять 2 часа. Принимать в теплом виде по 1/3 стакана 3 раза в день за 30 минут до еды.



Конечно же, от стенокардии полностью я не избавилась (для этого нужно комплексное лечение), но мое состояние значительно улучшилось.

Галина Любимова, Брянская обл.

### ПОДОРОЖНИК ОТ ГАСТРИТА

Думаю, что гастрит – это заболевание, которое знакомо многим людям. Лечить его можно с помощью разных народных средств. Но мне лично помогает вот такой рецепт.

**2** ст. ложки сухих измельченных листьев подорожника заварить стаканом кипятка, настоять 30 минут, процедить. Полученный настой надо пить небольшими глотками в течение дня.



Я пью этот настой, когда появляются ноющие боли, и уже через сутки мое состояние улучшается. Есть одно «но»: этот настой можно употреблять только при пониженной кислотности желудка.

Андрей Иванович Комов,  
Московская обл.

## ЧЕРНИКА ПОМОГАЕТ ДИАБЕТИКАМ

Я много лет болею сахарным диабетом. Пью таблетки, но сахар не всегда держится на нужных цифрах. Тогда я лечусь черничным настоем (таблетки пить, конечно же, продолжаю).



**Готовится он так:** беру полстакана сухих ягод черники, по 1 ст. ложке корневищ пырея и травы зверобоя. Перемешиваю, заливаю 1 л холодной воды, довожу до кипения, варю 15-20 минут, затем процеживаю. Пью этот чернично-травяной сбор по 1 стакану 3 раза в день независимо от приема пищи. Уже через полчаса после приема сахар заметно снижается.

Алевтина Васильевна,  
Ленинградская обл.

## «ОРЕХОВАЯ ВОДА» ДЛЯ ГЛАЗ

При долгой работе за компьютером у меня часто краснеют глаза, а иногда дело доходит даже до воспаления. Как с этим справиться?

**П**ри воспалении глаз помогает «ореховая вода». Готовят ее так: 2 ст. ложки измельченных грецких орехов вечером поместить в термос и залить 2 стаканами кипятка. Утром процедить и отжать. Полученным настоем промывать воспаленные глаза несколько раз в день.

Если глаза просто покраснели, то снять напряжение с усталых век поможет маска из пе-



трушки. Ее надо мелко измельчить и положить на закрытые веки, сверху накрыть влажными ватными тампонами. Лежать так следует 20-30 минут, после чего снять маску и промыть глаза слабым раствором свежесваренного чая.

## ОТ ЦИСТИТА И ПИЕЛОНЕФРИТА

Напишите народные средства лечения цистита и пиелонефрита. Меня эти недуги мучают уже несколько лет. Перепробовала кучу таблеток, они, конечно, помогают, но не хочется травить организм химией. Все-таки больше я доверяю рецептам народным.

Смешать 1 ст. ложку листьев толокнянки, по 2 ст. ложки листьев шалфея и брусники. 3 ст. ложки сбора залить стаканом кипятка, нагреть на водяной бане 20 минут, настоять 2 часа, процедить. Принимать настой по 2 ст. ложки 4 раза в день за 30 минут до еды.

Взять в равных частях листья мяты перечной, брусники, траву ромашки аптечной, зверобоя, семена петрушки, измельчить, перемешать. 5 ст. ложек сбора залить 2 стаканами кипятка, кипятить 10 минут, на-



стоять 1 час, процедить. Принимать по 0,5 стакана 3 раза в день между приемами пищи. После двух недель приема этого настоя следует сделать перерыв на 2 недели, а затем продолжить лечение.

## ПРИ НОСОВЫХ КРОВОТЕЧЕНИЯХ

У моей дочери (17 лет) часто бывают кровотечения из носа. Посоветуйте, как можно от этого избавиться.

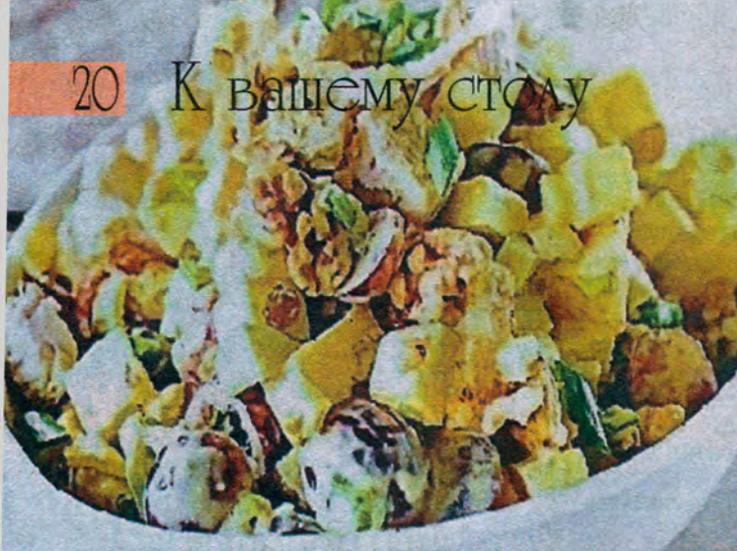
**К**онечно, вашей дочери нужно комплексное обследование, чтобы понять причину этого явления. Частые носовые кровотечения могут являться симптомом многих заболеваний и без врачебной помощи здесь не обойтись.

Как дополнение к лечению, которое назначит врач, можно использовать такие рецепты.

Взять 2 ст. ложки хвоща полевого, залить стаканом кипятка, кипятить 10 минут. Принимать по 0,5 стакана 3 раза в день после еды.

Взять 1 ст. ложку измельченных листьев и молодых веточек ольхи серой, залить 150 мл кипятка, выпаривать на водяной бане до тех пор, пока не останется половина от первоначального объема жидкости. Полученный отвар выпить за 30 минут до еды. Чтобы улучшить вкус отвара, можно добавить 1 ч. ложку меда.





### ФРУКТОВЫЙ САЛАТ С КУРИЦЕЙ

Порезьте кубиками 2 сваренных филе куриной грудки, 1 яблоко, 3 кольца отцеженных от сиропа консервированных ананаса. 1 стакан красных виноградин разрежьте пополам, удалите косточки. 2 стебля сельдерея и 4 перышка зеленого лука мелко порежьте. Обжарьте на сухой сковороде 0,5 стакана грецких орехов, порубите их. Вымойте и обсушите 0,5 стакана светлого изюма. Для соуса смешайте по 1 ст. ложке майонеза и соевого соуса, 1 ч. ложку молотого карри, добавьте черный молотый перец по вкусу.

Смешайте все ингредиенты, добавьте соус, перемешайте и поставьте в холодильник на 30 минут, затем выньте и подавайте.

### РУЛЕТКИ ИЗ БАКЛАЖАНОВ

Разрежьте крупный баклажан на 6 длинных красивых ломтиков толщиной в 0,5 см, посолите, дайте полежать 20 минут. Для начинки удалите семена из крупного помидора и порежьте его кубиками, также порежьте половинку крупного сладкого красного перца и луковицу. Все овощи обжарьте на растительном масле до мягкости, посолите, поперчите, приправьте другими специями по вкусу. Снимите начинку с огня и добавьте 100 г сыра, порезанного мелкими кубиками. Еще 50 г сыра натрите на терке и отставьте. Ломтики баклажана обсушите бумажным полотенцем и обжарьте на растительном масле по 2 минуты с каждой стороны, чтобы они стали мягкими. Когда ломтики баклажана немного остынут, разложите по ним начинку, сверните рулетики, выложите их в форму для запекания, посыпьте сыром и запекайте в разогретой духовке, пока сыр не расплавится и не станет золотистым.

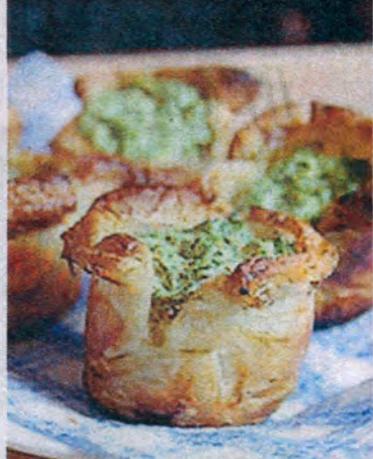


### ЧАШЕЧКИ С СЫРОМ И ШПИНАТОМ

Мелко порежьте 3 зубка чеснока. Разогрейте сковороду с 2 ст. ложками растительного масла, добавьте чеснок и обжаривайте несколько секунд, затем добавьте 250 г замороженного шпината и обжаривайте до полного испарения воды. Если вы будете брать свежий шпинат, достаточно дождаться, пока он станет мягким. В конце приготовления добавьте 0,5 ч. ложки натертого имбиря, перемешайте, снимите с огня, дайте остыть.

Остывший шпинат соедините с 3 ст. ложками творога, 1 ст. ложкой сливок, стаканом натертого сыра, добавьте соль и перец по вкусу, перемешайте.

Готовое слоеное бездрожжевое тесто немного раскатайте, разрежьте на столько частей, сколько ячеек в вашей форме для маффинов. Выложите кусочки теста в ячейки, разложите начинку и запекайте до готовности в разогретой до 200° духовке.



### ДАЧНАЯ ПОХЛЕБКА

Приготовьте ленивые пельмени, для этого приготовьте тесто, как в рецепте «розочки» с яблоками, только возьмите ингредиенты в половинном количестве. 600 г свиного-говяжьего фарша приправьте солью и перцем. Раскатайте тесто в пласт, размажьте по нему фарш, затем сверните рулетом, заверните его в пленку и положите в холодильник на 30 минут.

За это время почистите 5 картофелин, спассеруйте на растительном масле порезанные соломкой морковь и луковицу. Вскипятите в большой кастрюле 2,5 л воды, когда она закипит, опустите в нее порезанный кубиками картофель, пассеровку, доведите до кипения, посолите, поперчите, добавьте лавровый лист, специи по желанию и варите почти до готовности картофеля. Достаньте из холодильника рулет, порежьте его на кусочки и опустите в кастрюлю. Как только тесто ленивых пельменей будет готово, добавьте порезанный зубок чеснока, укроп и снимите с огня. Дайте похлебке постоять 5 минут и разливайте. Если ленивых пельменей будет много, заморозьте их до следующего раза.



### ГАМБУРГЕР БЕЗ БУЛОЧКИ

Приготовьте фарш с добавлением лука, лука, соли и перца, как для котлет. На каждую порцию пожарьте глазунью из 1 яйца, каждую отдельно. Сковороду мультипекарь с насадкой для гамбургеров разогрейте, выложите на низ одну сформованную котлету, на нее яичницу, ломтик сыра, накройте второй котлетой, закройте сковороду и готовьте необычные гамбургеры до готовности мяса.

Если у вас нет такой сковороды, обжарьте плоские круглые котлеты на сковороде гриль, а затем проложите яичницей и ломтиком сыра.



## КУРИНЫЕ БЕДРА С КАРТОФЕЛЕМ В СЫРНО-ЧЕСНОЧНОМ СОУСЕ

**Б** куриных бедер с костью и кожей посолите, поперчите, посыпьте 1 ст. ложкой итальянской приправы и обжарьте до золотистого цвета с двух сторон на 1,5 ст. ложках сливочного масла. Переложите курицу в форму для запекания. На этом масле спассеруйте большой пучок свежего порезанного соломкой шпината, выложите в миску. Почистите и порежьте на одинаковые ломтики 0,5 кг молодого картофеля или просто почистите, если он мелкий. Растопите в сковороде 1,5 ст. ложки сливочного масла, обжарьте на нем до появления запаха 4 порезанных зубка чеснока, посыпьте его 2 ст. ложками муки и жарьте при постоянном помешивании, пока мука не приобретет бежевый цвет. Влейте стакан куриного бульона, добавьте 1 ч. ложку сухого тимьяна, 0,5 ч. ложки сухого базилика и 0,5 стакана нежирных сливок. Готовьте при постоянном помешивании до загустения, добавьте 0,5 стакана натертого сыра и продолжайте готовить, пока он не растает в соусе, попробуйте, при необходимости досолите и поперчите.

Выложите в промежутках между кусками курицы шпинат, картофель, залейте все соусом и запекайте в разогретой духовке до готовности курицы и картофеля. Подавайте горячим.



## ВЕГЕТАРИАНСКАЯ ЛАЗАНЬ

**О**тварите, как указано в инструкции, 14 листов теста для лазаньи. На растительном масле обжарьте 3 мелко порезанных морковки, 2 стакана мелких кубиков цуккини, 2 измельченных зубка чеснока, посолите, поперчите, выложите овощи в миску. Отдельно пожарьте на растительном масле 250 г порезанных грибов, 2 измельченных зубка чеснока, добавьте большой пучок порезанного шпината, перемешайте, посолите, поперчите, дождитесь, пока шпинат не станет мягким, переложите смесь в миску. Отдельно смешайте взбитое яйцо, 0,5 кг сыра рикотта, 50 г натертого пармезана, посолите, поперчите.

На дно разъемной формы вылейте 2-3 ст. ложки томатного соуса, выложите слой пластин для лазаньи. Вы можете их обрезать, чтобы получился круг, а кусочками закладывать просветы между пластинами или пустите эти обрезки на внутренний слой. Поверх пластин выложите половину грибной смеси, затем половину сырной смеси. Выложите еще один слой пластин, смажьте его томатным соусом, на него выложите овощную смесь, посыпьте тертой моцареллой, затем еще слой пластин, на них оставшиеся грибную и сырную смеси. Закройте лазанью верхним слоем пластин, прижмите их, смажьте томатным соусом и запекайте лазанью в разогретой духовке 45 минут, затем выньте, посыпьте натертой моцареллой и верните в духовку, чтобы сыр расплавился и приобрел золотистый цвет. Дайте готовой лазанье постоять 15 минут, украсьте половинками помидорчиков черри, листиками базилика и подавайте.

## ПЮРЕ С ЛЯЦОМ

**П**оджарьте на сковороде до хруста 5 ломтиков бекона, переложите на бумажное полотенце, чтобы убрать лишний жир, затем измельчите. Сварите в мундирах 1 кг картофеля, очистите, смешайте с беконом, 200 г натертого сыра и мелко порезанной зеленью петрушки, попробуйте, если потребуются, посолите, поперчите. Выложите пюре слоем в 3 см на противень, застеленный пергаментом, и поставьте в холодильник на 30 минут. Стаканом вырежьте из картофельной массы 6 шайб, стаканом меньшего диаметра продавите в них выемки, в каждую выпустите по 1 сырому желтку, посолите, поперчите желтки. Из оставшегося пюре слепите 6 крышек, накройте шайбы, обвалите их в муке, затем в белках, потом в панировочных сухарях (старайтесь делать это аккуратно, чтобы не вылились желтки) и обжарьте во фритюре. Подавайте блюдо горячим.

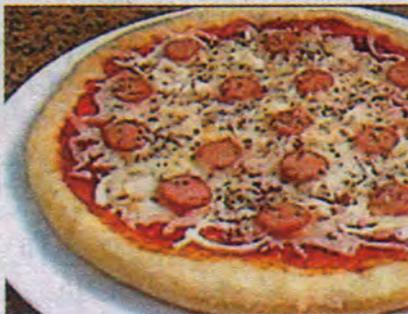


## РЫБА ПОД СОУСОМ ИЗ БЕЛОГО ВИНА

**Н**агрейте в сковороде немного растительного масла и пожарьте на нем 2 филе белой рыбы, предварительно посоленной и поперченной, до готовности. Тем временем мелко порежьте луковицу, выложите ее на другую сковородку, влейте туда 0,75 стакана белого сухого вина, добавьте сок 1 лимона, порезанный пучок петрушки, 3 ст. ложки оливкового масла и тушите, пока лук не будет готовым. Добавьте в сковороду 0,5 кг разрезанных пополам помидорчиков черри, посолите, поперчите, добавьте по вкусу сахар и тушите до мягкости помидоров. Готовую рыбу разложите по тарелкам и полейте соусом.

## ПИЦЦА НА СКОВОРОДЕ

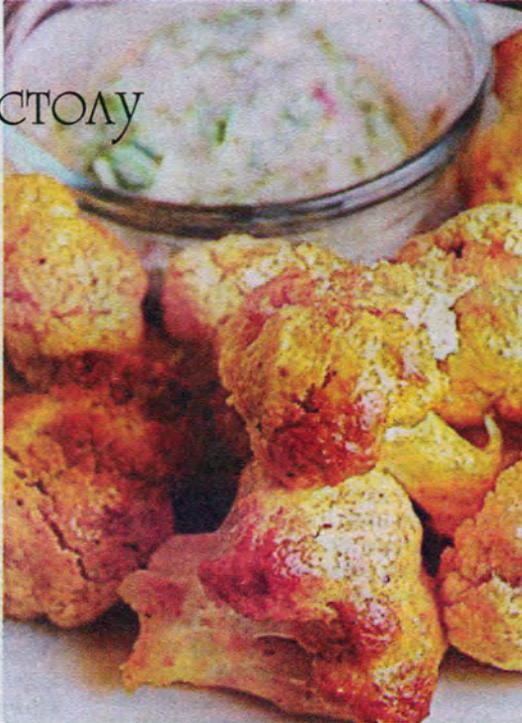
**П**риготовьте дрожжевое тесто: смешайте 1 стакан муки, 2 ч. ложки сухих дрожжей, 1 ч. ложку соли, 1 ст. ложку сахара, 1 ст. ложку растительного масла, добавляйте понемногу кипяченую воду, пока у вас не получится эластичное тесто, которое не будет прилипать к рукам. Хорошенько его вымесайте, скатайте в шар, положите в миску, накройте пленкой и дайте подойти. Тесто должно увеличиться в объеме вдвое. На подпыленном мукой столе руками сформируйте лепешку с бортиками в 1 см высотой, диаметром с доньшко сковороды, на которой вы будете печь пиццу. Выложите заготовку на сухую сковороду с антипригарным покрытием и поставьте ее на самый слабый огонь. Когда тесто заготовки немного подойдет и подпечется снизу, переверните заготовку, пусть пропечется со второй стороны. Смажьте заготовку томатным кетчупом, посыпьте натертым сыром, разложите поверх него ломтики колбасы, посыпьте перцем, накройте крышкой и держите на огне, пока сыр не расплавится.



## 22 К вашему столу

### ЖАРЕНАЯ ЦВЕТНАЯ КАПУСТА ПО-ИНДИЙСКИ СО СПЕЦИЯМИ

Разделите на соцветия кочан цветной капусты среднего размера. Добавьте в стакан натурального йогурта по 1 ч. ложке молотого имбиря, тмина, кориандра, паприки, куркумы, соли и 0,5 ч. ложки черного перца. Смешайте капусту с этим соусом так, чтобы соцветия были им полностью покрыты, накройте миску с капустой пленкой и поставьте в холодильник не менее, чем на 3 часа, лучше на ночь. Выложите капусту на выстланный пергаментом противень и запекайте в разогретой духовке до мягкости, около 30 минут. Подавайте капусту горячей как самостоятельное блюдо, или как гарнир.



### ЗАЛИВНОЙ ПИРОГ С ЗЕЛЕНЬЮ

Смешайте по 200 мл сметаны и майонеза, добавьте 4 яйца и взбейте. Всыпьте соль и перец по вкусу, добавьте 1 ч. ложку соды, по большому пучку измельченной зелени петрушки, укропа и кинзы, 100 натертого сыра и муку, чтобы после смешивания масса была по консистенции, как густая сметана. Вылейте тесто в форму для кекса и запеките до готовности.

При желании можете сделать в пироге мясную или овощную прослойку. Для этого надо вылить половину теста, затем выложить обжаренное с луком, пропущенное через мясорубку мясо или обжаренные и обсушенные овощи, затем вылить вторую половину теста.

### СВИНИНА С ОВОЩАМИ

Сварите в небольшом количестве воды 300 г нежирной свиной грудинки с добавлением лаврового листа и перца горошком, затем выньте грудинку на бумажное полотенце, обсушите и оботрите, чтобы удалить лишний жир. Порежьте грудинку на ломтики и обжарьте на сильно разогретом растительном масле до состояния, когда ломтики начнут выгибаться. Добавьте к свинине порезанный соломкой зеленый сладкий перец, тушите 5 минут, добавьте вместо соли 1 ч. ложку соевого соуса, перемешайте, затем вылейте банку красной фасоли в томатном соусе и тушите до мягкости перца. Попробуйте, при необходимости добавьте соль и сахар, у блюда должен быть кисло-сладкий вкус, перец добавляйте черный молотый или порезанный горький в зависимости от того, насколько острое блюдо вы хотите получить.



### ЛОДОЧКИ ИЗ ЦУККИНИ

Обжарьте до прозрачности на 1 ст. ложке растительного масла мелко порезанную луковицу, добавьте 0,5 кг говяжьего фарша и жарьте, пока фарш не перестанет быть розовым, постоянно перемешивайте, чтобы он стал похож на крупку, добавьте 2 измельченных зубка чеснока, по 1 ч. ложке копченой паприки и молотого тмина, посолите по вкусу. Разрежьте 3 цуккини пополам, выньте часть мякоти с семенами, чтобы получились «лодочки». Выложите цуккини на противень или в большую форму, заполните мясной начинкой, полейте слегка разведенным водой кетчупом или томатным соусом, посыпьте тертым сыром, накройте фольгой и запекайте в разогретой духовке 20-25 минут, затем снимите фольгу и запекайте до мягкости цуккини. Подавайте блюдо горячим, посыпав зеленью кинзы, порезанным кубиками большим помидором и порезанной половинкой авокадо.

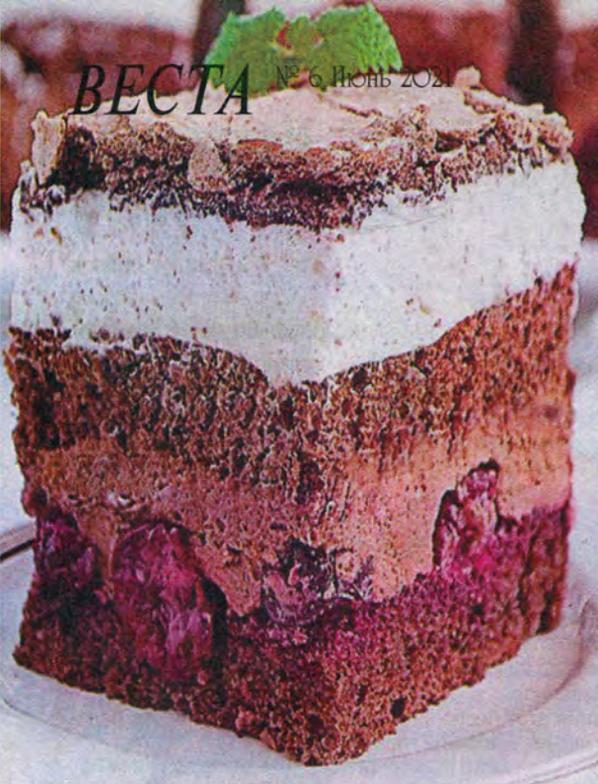


### ЛОСОСЬ ПОД СОУСОМ ИЗ КЛЕНОВОГО СИРОПА

В небольшой миске смешайте 60 мл кленового сиропа, 2 ст. ложки соевого соуса, 2 измельченных зубка чеснока, свежемолотый черный перец. Попробуйте соус, при необходимости досолите, но обычно соевого соуса бывает достаточно.

Выложите кусок красной рыбы весом 0,5 кг в неглубокую стеклянную форму для запекания и полейте приготовленным соусом. Накройте форму и поставьте в холодильник на 30 минут, чтобы рыба замариновалась, через 15 минут переверните кусок рыбы. Достаньте рыбу из холодильника, снимите пленку, дайте форме согреться до комнатной температуры и запекайте рыбу в разогретой духовке до готовности. Подавайте горячей.





## ТОРТ С ВИШНЕЙ

Смешайте 0,75 стакана муки, 1 ч. ложку картофельного крахмала, 2 ст. ложки какао. Отделите белки от желтков у 5 яиц. Белки смешайте с щепоткой соли и взбейте до загустения, добавьте 0,75 стакана сахара и продолжайте взбивать, затем по 1 добавляйте желтки, продолжая взбивать на низкой скорости. Порциями добавляйте мучную смесь и аккуратно перемешайте до однородности. Выложите тесто на застеленный пергаментом противень и испеките до готовности при 170°. Дайте коржу остыть и разрежьте пополам по горизонтали.

**Для крема:** взбейте 0,5 л сливок 30% жирности с 300 г сливочного сыра, 2,5 ч. ложки желатина распустите в 0,25 стакана теплой водой, добавьте к сливкам и перемешайте. Разделите смесь пополам, в одну часть добавьте 4 ст. ложки нутеллы и перемешайте. Это будет коричневый крем. Во вторую часть добавьте 3 ст. ложки сахарной пудры и перемешайте, это будет белый крем.

**Для пропитки:** смешайте 0,5 стакана крепкого кофе с 2 ч. ложками сахара. Половиной пропитайте нижний корж. Выложите на него 200 г свежей вишни или черешни. Всего вам понадобится 400 г вишни или черешни, у которой надо предварительно вынуть косточки, затем выложить на сито или в дуршлаг, чтобы стек лишний сок. Поверх вишни выложите коричневый крем, затем еще один корж, полейте его пропиткой, выложите оставшуюся вишню, белый крем, заверните торт в фольгу и поставьте в холодильник на ночь.

## БЕЛАЯ САНГРИЯ

В эмалированной кастрюле или большой стеклянной емкости перемешайте деревянной ложкой в течение 45 секунд с 0,25 стакана сахара порезанный кружками лимон и лайм. Добавьте 0,25 стакана бренди, перемешайте еще 30 секунд. Добавьте порезанные тонкими ломтиками очищенные яблоко и нектарин, 1 стакан порезанной клубники, осторожно перемешайте, долейте 1,75 л охлажденного белого сухого вина, перемешайте, попробуйте, при необходимости добавьте сахар. Разлейте сангрию по бокалам, добавьте лед или замороженные ягоды. Недопитый напиток можно хранить в холодильнике 48 часов.



## КЛУБНИКА С КРЕМОМ

Крупную плотную клубнику вымойте, обсушите, нарежьте крестообразно и поставьте в холодильник. Взбейте пакет магазинного сухого пудинга со сливками, согласно инструкции. Добавьте к этой массе половину объема сливочного или творожного сыра, еще раз взбейте, переложите массу в полиэтиленовый пакет с zip-локом и оставьте в холодильнике на 30 минут, затем отрежьте у пакета уголок и заполните кремом охлажденную клубнику, сразу подавайте к столу.

## «РОЗОЧКИ» С ЯБЛОКАМИ

Приготовьте мягкое эластичное тесто, как на пельмени. В стакан разбейте яйцо, долейте его до верха холодной кипяченой водой, вылейте в миску, добавьте 0,5 ч. ложки соли и всыпьте 3 стакана муки, замесите тесто. Готовому тесту дайте отдохнуть 30 минут. За это время очистите 1 кг яблок, разрежьте их на ломтики, удалите сердцевину и спассеруйте яблоки на сливочном масле до мягкости, но так, чтобы ломтики оставались целыми. Выложите их на бумажное полотенце, чтобы подсушить.

Тесто тонко раскатайте, нарежьте полосками, разложите на них ломтики яблок и по несколько изюмин, предварительно вымытых и высушенных. Подверните край теста, чтобы яблоки только немного торчали из него, скатайте полоски теста с яблоками рулетиками. Действуйте аккуратно. Не торопитесь и не сжимайте яблоки сильно, ломтики могут сломаться. Каждую «розочку» окуните в сахар со стороны яблок, выложите на застеленный пергаментом противень. Испеките «розочки» в разогретой духовке до готовности.



## ПЕЧЕНЬЕ С КЛУБНИКОЙ

Смешайте 250 г муки с 1 ч. ложкой разрыхлителя и 0,25 ч. ложки соли. Отдельно взбейте 3 белка с 0,5 стакана сахара до устойчивых пиков. Отдельно смешайте и взбейте 3 желтка, 125 г размягченного сливочного масла, 0,75 стакана сахара и 1 ч. ложку ванильного экстракта. Добавьте к этой массе мучную смесь, 125 мл молока и размешайте до однородной консистенции. Постепенно добавляйте и осторожно перемешивайте с взбитыми белками. Когда тесто станет однородным, вылейте его тонким слоем на застеленный пергаментом противень и испеките в разогретой духовке до готовности, но не передержите. Когда корж остынет, вырежьте из него стаканом одинаковые кружки.

Измельчите в пюре 5-6 крупных спелых ягод клубники, добавьте к ним 2 ст. ложки сахарной пудры и стакан густых сливок, взбейте все вместе до однородности. Разложите эту массу по кружкам печенья и украсьте порезанной свежей клубникой.



## СУШИМ ТРАВЫ С СИЛИКАГЕЛЕМ



**В** коробках с новой обувью и в сумочках обычно лежит пакетик силикагеля. Не выбрасывайте эти пакетики, они могут вам пригодиться в хозяйстве. С ними удобно сушить мяту, укроп, петрушку и другую зелень впрок.

Заверните вымытую и обсушенную зелень в бумагу вместе с несколькими пакетиками силикагеля. Во-первых, зелень будет сушиться не при свете, что сохранит ее цвет, во-вторых, завернутая в бумагу, она лучше сохранит аромат, в-третьих, она не просто быстро высохнет, но не будет рассыпана по всей кухне сквозняком из окна или от проходящего мимо человека, как это обычно бывает. Для тех, кто держит дома кошку, это вообще единственный способ высушить зелень.

## ЗАПАСИТЕСЬ ОРЕГАНО

**О**регано — звучит загадочно, а на самом деле речь идет о всем нам известной душице. Если у вас есть возможность, заваривайте с ней чай, добавляйте измельченные свежие листочки в пищу, засушите этой замечательной травы на зиму. Орегано обладает отличными бактерицидными и противовоспалительными свойствами и является действенным профилактическим средством для борьбы с раком, для женщин эта замечательная травка полезна еще и тем, что улучшает и ускоряет усвоение пищи, помогает в похудении. Летняя, преимущественно растительная диета и орегано могут сотворить чудо с вашей фигурой.



## ЭКОЛОГИЧНОЕ СРЕДСТВО ДЛЯ МЫТЬЯ

Кто-то старается использовать в быту как можно меньше химии, у кого-то на нее аллергия, а кто-то просто неожиданно остался, например, без средства для мытья посуды или сантехники. В общем, причина неважна, важно, что это средство универсально, доступно в приготовлении и экологически чисто.

**Н**атрите на крупной терке 100 г хозяйственного или детского мыла, разведите его 100 мл горячей воды и взбейте венчиком до пены, затем всыпьте 75 г пищевой соды и все хорошенько перемешайте. У вас получится отличное моющее средство консистенции пасты, которым вы сможете мыть и стирать даже детские вещи. Кафель после него блестит особенно ярко.



## ИДЕАЛЬНОЕ ТЕСТО

Хотите быстро приготовить тесто, которое идеально подойдет для любой выпечки?

**С**мешайте 1 стакан кефира с 0,5 стакана растительного масла. Отдельно смешайте 3 стакана муки, 1 ст. ложку сахара, 1 ч. ложку соли и маленький пакетик сухих дрожжей. Соедините две смеси, перемешайте, вымесите тесто, положите его в высокую миску или кастрюлю и накройте полотенцем, смоченным в горячей воде.

Если вам нужно сладкое сдобное тесто, добавьте еще 1-2 ст. ложки сахара, ваниль, а половину растительного масла замените на растопленное сливочное.

Возможно, зная этот беспроигрышный рецепт, вы станете баловать своих домашних выпечкой гораздо чаще.

## ОПТИМАЛЬНАЯ ТЕМПЕРАТУРА

**В** современных холодильниках с отдельной морозилкой обычно есть возможность выставить температуру для каждой части холодильника. Но какая именно будет оптимальной? Ведь надо, чтобы продукты не портились, бактерии не развивались, и при этом замороженные продукты долго хранились в морозилке, а в холодильной камере не замерзали.

Установите для камеры температуру от 3,5 до 4° Цельсия, а для морозилки от 14 до 18. Это и будет оптимальный режим, который поможет вам сохранить продукты свежими.

**ВНИМАНИЕ!** Учтите, что в полупустом холодильнике реальная температура будет выше установленной, ведь там нет уже охлажденных продуктов и слишком много пустого пространства, поэтому при каждом открывании дверцы в камеру будет попадать больше теплого воздуха, для охлаждения которого понадобится время.



## ПОМЕТКИ НА ПРОСТЫНЕ

**У** меня большая двухспальная кровать, я покупаю для нее белье с простыней евроразмера. Поскольку шьют такие простыни почти квадратными, определить на глаз, где верх, где низ бывает трудно, из-за этого простыню иногда приходится переотирать, чтобы она легла правильно. Чтобы не переворачивать их по несколько раз, пытаюсь на глаз определить, где длина, где ширина, я поставила на простынях метки. Купила фломастер для ткани и незаметно вдоль шва надрисала с изнанки. Эту надпись не видно, она все равно направляется под матрац, и теперь никаких проблем.

Осенью я купила большое двухспальное одеяло, и история повторилась. С пододеяльником все ясно, у него есть разрез сбоку. А одеяло пришлось подписать». **Анна, г. Саратов.**





## ОСТАВЬТЕ ЧАСТЬ ЖИДКОСТИ

**Е**сли вы собираетесь есть макароны с соусом, оставьте хотя бы полстакана воды, в которой они варились, для соуса. Эта вода с растворенным в ней крахмалом быстро загустит соус и придаст ему мягкий вкус и гладкость. Не забудьте после добавления воды в соус довести его до кипения и попробовать на соль и специи.

## ВОЗЬМИТЕ НА ДАЧУ WD-40

Эта универсальная смазка поможет вам не только предохранить от ржавчины садовые инструменты, забытые под дождем, но и сохранит сухой обувь. Не всегда можно надеть резиновые сапоги, иногда куда-то идти в них неудобно, да и жарко летом в таких сапогах. Но смазка поможет вам превратить любую свою обувь в водонепроницаемую.

**Б**рызните смазкой на мягкую тряпочку, хорошо смочите ее, а затем тщательно протрите верх обуви и место соединения с подошвой, если потребуется несколько раз. Универсальная смазка WD-40 создаст на поверхности обуви пленку, которая позволит вам ходить в ней в дождливую погоду с сухими ногами.



## НЕЖИРНАЯ КУРИЦА ПОД ЛУКОВЫМ СОУСОМ

Многие любят жареную курицу, но не всем нравится, что при жарении в духовке вытопившийся жир стекает вниз и впитывается обратно в курицу. Чтобы окончательно избавиться от жира, выложите курицу при жарке не на дно противня, а на порезанный толстыми кольцами лук. В этом случае вытопившийся жир останется на дне среди лука, а курица будет почти диетической.



**Е**сли жирность блюда вам не принципиальна, когда она будет готова, выньте ее из духовки, а лук с соками курицы и жиром перелейте в сотейник, добавьте воды, соли, специй, доведите до кипения, поварите соус 5 минут, а затем пробейте блендером до однородной массы. Пока готовая курица «отдохнет», вы приготовите для нее отличный вкусный соус.



## КАК ПРОМЫТЬ БАЧОК УНИТАЗА

**«М**не пришлось уехать на месяц, поэтому я перекрыла в квартире воду, забыв предварительно смыть унитаз, в результате вода простояла в бачке месяц и завоняла. Если бы в бачке не было бактерий, все обошлось бы, но в стоячей воде они, видимо, отлично себя чувствовали и размножились. Сначала я

чуть не испортила бачок, налив в него немного жидкого дезинфицирующего средства, которым мою унитаз. Хорошо, что налила немного. Оказалось, что пенящееся средство для этого не подходит. Тогда я ухнула в бачок целую бутылку уксуса. Результат превзошел мои ожидания. Я дала воде с уксусом постоять 30 минут и смыла. После этого никакого запаха в бачке не осталось, и сам он изнутри стал гораздо чище и светлее». Антонина Ивановна, Тверская область.

## ЕСЛИ ОТКЛЮЧИЛИ ЭЛЕКТРИЧЕСТВО

Летом чаще проводят ремонтные работы, поэтому электричество иногда отключают надолго. Понятно, что это лишает нас привычного комфорта, но, главное, о чем мы начинаем беспокоиться прежде всего – морозилка. Как долго она способна удерживать холод, не давая продуктам разморозиться?

**В** зависимости от размера и заполненности морозилка способна хранить исходную температуру от 18 до 36 часов, причем вертикальная морозильная камера теряет температуру быстрее, чем горизонтальный морозильный шкаф. Из камеры при открывании уходит больше холодного воздуха, чем из шкафа. Но потерю холода можно сократить, если открывать морозилку как можно реже, потому что каждое открывание приближает время оттаивания на 10-15 минут. Жаркая летняя погода сокращает это время еще на 25%, даже если вы не будете открывать морозилку.

Если в морозилке остается много пустого места, она так же оттаивает быстрее, поэтому не раскладывайте продукты, если их немного, по разным ящикам, пусть лежат в одном, так они дольше останутся замороженными.

**ВНИМАНИЕ!** Если у вас часто отключают электричество, заполните свободное пространство в ящиках бутылками с водой. Она предотвратит быстрое размораживание и пригодится в жаркую погоду.



# «СИНДРОМ ХОМЯКА»:

## ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ НА РАБОТЕ ВСЕ ВРЕМЯ ХОЧЕТСЯ ЕСТЬ?

Большую часть дня мы проводим на работе, и наше «поведение», в том числе и пищевое, в эти часы далеко от совершенства. Есть люди, которые в рабочие часы не успевают даже выпить чашку чая, а есть те, кто постоянно что-то жуёт. В результате лишние килограммы растут быстрее, чем собственный стаж. Так как же бороться с тягой к бесконечным перекусам и чем это чревато для здоровья?

**Д**иетологи выяснили, что синдром постоянного «жора» на работе напрямую связан с... профессией. Речь идет, конечно же, о тех людях, которые работают в офисе, а не заняты физическим трудом.

Условно офисных работников можно разделить на две больших группы, для которых характерна постоянная тяга к перекусам.

### ОТ НЕЧЕГО ДЕЛАТЬ

**Л**юди, работающие менеджерами, администраторами, операторами, продавцами едят чаще всего от нечего делать. По роду службы они вынуждены много часов проводить в офисе, и большую часть времени им заниматься попросту нечем. В этом случае руки сами тянутся к плюшкам, конфеткам, шоколадкам, которые невольно спасают от скуки. А если еще в офисе есть автомат с напитками, снеками или другими сладостями, то разорвать этот порочный круг не представляется возможным! Банальное безделье и ожидание конца трудового дня как раз и заставляют постоянно жевать в рабочее время.

Еда в этом случае — это способ отдохнуть и переключиться на что-то другое, испытать какие-то положительные эмоции. Получается, что постоянные перекусы происходят от банального «нечего делать». Если сотрудник найдет чем заняться в рабочее время, то тяга к еде отойдет на второй план.

### ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫЕ ЗАТРАТЫ

**В**торая группа профессий — это представители творческих профессий (дизайнеры, редакторы, программисты и т.д.). У них постоянное жевание имеет иные причины. Они постоянно заняты напряженным делом, которое требует больших интеллектуальных затрат, и еда для них — это прекрасный способ вознаградить себя за проделанную работу. Например, сотрудник выполнил важное задание, и вот уже рука сама тянется к шоколадке и к чашке чая, обязательно с сахаром. Еда в данном случае помогает перезагрузить психику.

У людей творческих профессий уже годами сформировалась привычка работать с кусочком «счастья» во рту. Причем человек перекусывает не полезной пищей (яблочком, огурчиком или морковкой), а быстрыми углеводами, которые мгновенно поднимают уровень сахара в крови, и организм чувствует кратковременный прилив сил. Такой подход чреват неизбежным набором веса.

Принято считать, что физическая нагрузка требует больше энергии, однако 20% всех получаемых организмом калорий идут на обеспечение работы мозга. Поэтому если рабочая деятельность связана с постоянным умственным напряжением (написанием тестов, программ, дизайном и т.п.), то этот процент становится еще выше. Мозг «питается» в основном быстрыми углеводами и самый простой способ его подкормить — отправить в рот конфетку или пирожное. Но это опасно тем, что мозг быстро «забирает» всю необходимую ему глюкозу



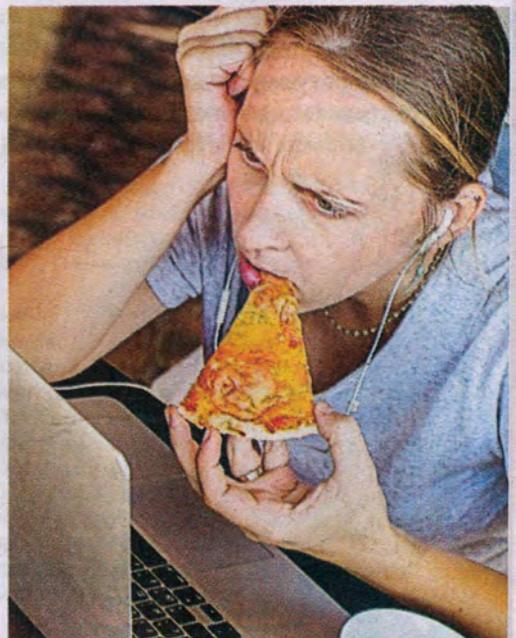
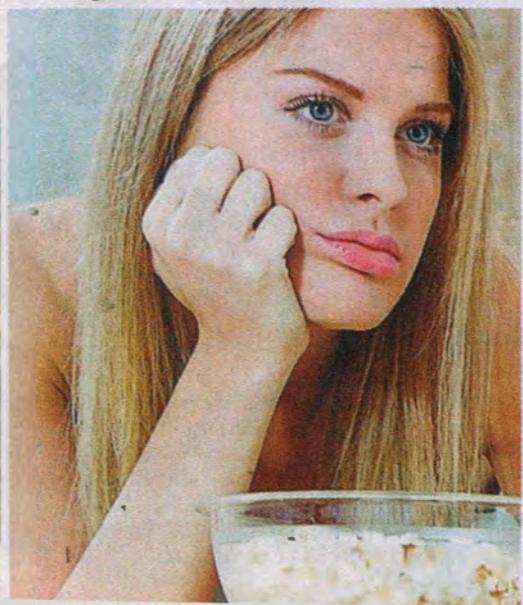
из крови, ее уровень падает, и организм опять испытывает чувство голода.

### НЕЛЮБИМАЯ РАБОТА

**К**онечно же, «жевательная» привычка может и не зависеть от профессии. Бесконечная тяга к перекусам бывает вызвана нелюбовью и нежеланием заниматься именно данной работой, а это огромный психологический стресс для любого сотрудника. Грубо говоря, это тоже самое, что жить с нелюбимым человеком.

Даже если сотрудник будет уговаривать и убеждать себя, что эта работа — не самый худший для него вариант, то все равно на уровне подсознания он будет испытывать дискомфорт, избавиться от которого как раз и попытается с помощью еды.

Психологи нашли объяснение этому феномену. Дело в том, что с детства пища ассоциируется у нас с самым близким человеком — мамой, которая кормит, заботится, ухаживает. То есть еда — это душевное тепло, заложенное в нашем сознании еще с младенчества. Когда человек взрослеет, он понимает, что



еда не избавляет от тревог, но отпечатавшееся в сознании детское ощущение безопасности во время кормления нас не покидает. Именно поэтому психологи признают еду самым доступным антидепрессантом. Человек поел — и жизнь вроде бы наладилась...

Но это не более чем иллюзия! На деле нелюбимая работа не станет любимой, независимо от того, сколько бы шоколадок вы ни съели. А вот лишний вес от нежелательных калорий гарантирован!

## ДЛЯ РАБОТЫ НУЖНА ТИШИНА

**А**мериканские ученые недавно выяснили, что сотрудники на работе постоянно испытывают голод просто потому, что вокруг шумно. Они провели любопытный эксперимент с участием 30 добровольцев. Их попросили в течение получаса выполнять различные задания. При этом одна группа работала в тишине, а для второй поставили громкую запись с обычными офисными звуками (стук по клавишам компьютера, телефонные звонки, голоса посетителей и т.д.). После того, как задания были выполнены, для участников сделали 10-минутный перерыв. В комнате поставили подносы с едой — чипсами, сыром, печеньем и конфетами.

Результаты оказались весьма интересными. Те, кто работал в тишине, съели в два раза меньше. К тому же все жизненные показатели у них были в порядке. А вот у тех, кто находился в шумном помещении, поднялось артериальное давление и участился пульс. При этом сердцебиение еще некоторое время не приходило в норму.

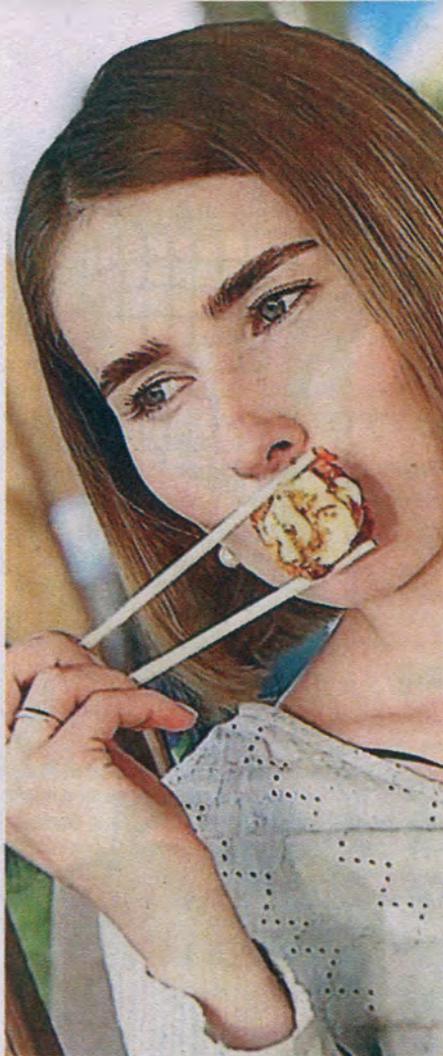
Ученые пришли к выводу, что работа среди шума и гама — большой стресс для организма. Причем проблема скорее физиологическая, нежели психологическая. Из-за громких звуков организм воспринимает ситуацию как некомфортную и даже опасную. И именно еда в такой ситуации помогает адаптироваться, найти дополнительные ресурсы для борьбы с неудобствами.

## ЧЕМ ОПАСЕН «ЛЖЕГОЛОД»?

**И**спытывать голод — хороший признак здорового обмена веществ, но частое чувство недоедания и желание все время что-то погрызть — это не хорошие сигналы.

Сотрудники часто недоумевают, почему они набирают вес — подумаешь, попили чаю с коллегами утром, в обед и перед уходом домой, что здесь такого? Но если бы они внимательно записывали все съеденное за день, то поняли бы, что кроме чая были еще пирожки, конфетки, чипсы, орешки и т.д. А это как никак лишние калории, которые неизбежно ведут к набору веса.

Многие люди не могут отличить так



называемый «лжеголод» от голода физического. Отсюда и появляется желание пожевать в часы вынужденного «простоя». Когда сотрудник ест, у него появляется ощущение, что он чем-то занят, что не тратит время впустую. Ведь терять его без дела обидно, даже если за это хорошо платят.

Желание пожевать на рабочем месте — абсолютно нормальное. Проблема лишь в том, что для перекуса подходят далеко не все продукты. Диетологи в такой ситуации советуют заменить печенья и конфеты на фрукты и овощи. Конечно, для фигуры это полезно, но гораздо важнее избавиться от внутреннего дискомфорта. Это значит, что нужно найти себе занятие во время вынужденного простоя. К примеру, если нет текущего дела, можно заняться заготовками на будущие проекты или почитать профессиональную литературу. Это не только повысит квалификацию, но и заставит на время забыть о еде.

## ПРАВИЛА ЗДОРОВОГО ПЕРЕКУСА

**И**так, как же правильно питаться офисным работникам, чтобы не навредить здоровью и не набрать лишний вес? Диетологи советуют соблюдать несколько важных правил.

**Н**акануне планируйте, что возьмете с собой в качестве перекуса на работу.

Шоколадки, конфеты и печенья вычеркните из этого списка.

**П**риучите себя завтракать. Сложные углеводы (каши), белки (молочные продукты) и клетчатка (овощи и фрукты) подарят долгое чувство сытости.

**К**ак только организму захотелось чем-нибудь перекусить, следует выпить стакан воды и подождать 5-10 минут. Если «отпустило», значит, вы имеете дело именно с лжеголодом.

**Л**учший способ избавиться от постоянного желания жевать — заменить быстрые углеводы на медленные. То есть вместо шоколадок и конфет подкрепляться кашами, фруктами и овощами. Калорийность таких продуктов значительно ниже, поэтому глюкоза будет поступать в мозг равномерно, без всплесков и перебоев.

**Е**сли большая часть рабочего времени занята сидячей работой, надо устраивать себе хотя бы небольшие пятиминутки гимнастики. Это полезно не только для физического здоровья, но и для эмоционального тоже. Идеальный вариант — прогулки около офиса. Вместо того, чтобы пить чай с коллегами, лучше сходить подышать свежим воздухом.

**Н**аучитесь «давать отпор» коллегам, которые угощают вредной пищей. Будьте готовы к фразам: «Да ладно тебе, ты и так в хорошей форме», «От одной конфетки ничего не будет» и т.п. Чтобы не обижать сослуживцев, придумайте альтернативу вредной еде — пока все налегают на пирожки с чаем, вы — на яблоко с тем же чаем. Уже через несколько недель такого поведения коллеги поймут, что с вашей железной силой воли бороться бесполезно и перестанут уговаривать составить им компанию с пирожками во время очередного чаепития.

**П**осле малоподвижной работы обязательно надо заставлять организм двигаться. Лучший способ — заглянуть после офиса в спортзал, хотя бы пару раз в неделю, или совершать ежедневные пешие прогулки. Это, кстати, хорошо помогает справиться с желанием пожевать чего-нибудь уже дома.

**К**онтролируйте свой сон. Он должен составлять не менее 7-8 часов в день. Недосып сильно влияет на чувство голода. Хроническая нехватка сна приводит к тому, что человек постоянно хочет сладкого — быстрых углеводов, которые якобы компенсируют недостаток энергии.

Новые привычки превратятся в систему уже через пару-тройку недель. Главное — выдержать испытательный срок. Так что не спешите обвинять начальника или коллег в возросшем аппетите и учитесь планировать свое питание на день!



## РАЗ ФУТБОЛКА, ДВА ФУТБОЛКА...

Многие девушки и женщины предпочитают летом носить не платья и сарафаны, а легкие брюки, шорты и юбки с топиками и футболками. А значит, чем больше в гардеробе ярких, необычных футболок, тем лучше. Причем самые обычные майки и футболки стоят не дорого, а цена необычных достаточно высока, и это при том, что футболка редко живет дольше одного сезона. Поэтому мы предлагаем вам самим заняться превращением обычных футболок в необычные. Посмотрите, как легко любительницы футболок превратили свою одежду в нечто особенное. Попробуйте и вы. Можно повторить их находки, а можно проявить фантазию и придумать что-то свое.

Купите несколько отрезков яркого трикотажа с рисунком. Каждый разрежьте на узкие полоски, растяните их, чтобы каждая полоска свернулась руликом. Скрутите спираль из полосок одного рисунка, скрепите ее, чтобы она не раскручивалась, а затем пришейте у ворота белой футболки или майки несколько разноцветных спиралей.

Простенькую серую футболку легко преобразить, нашив яркую окантовку на рукава и кармашек из такой же ткани. При желании вы можете пришить еще пайетки по периметру кармашка.

Украсить спинку черной футболки продольными разрезами или вырезанными квадратиками не так легко, как может показаться на первый взгляд. Надо плотно натянуть футболку на толстый картон и использовать для прорезей острый канцелярский нож или сапожный нож с косым срезом.

Не забудьте предварительно отметить границы разрезов, чтобы получилось красиво, не торопитесь, иначе разрезы окажутся кривыми. Возможно, вам будет удобнее резать ткань по линейке.

Выполнив продольные разрезы, снимите футболку с картона и хорошенько растяните по долевой нитке, чтобы края разрезов завернулись внутрь, так они не будут распушаться.

С квадратными прорезями все сложнее, старайтесь выполнить их очень аккуратно, только тогда они будут смотреться красиво.

Чтобы украсить майку на тонких бретелях кружевом, сначала надо увеличить пройму, вырезав треугольник по боковому шву, чтобы пройма выглядела как продолжение бретелей. Подверните края разреза внутрь и подшейте или обработайте оверлоком их, а потом нашейте поверх разреза красивое кружево точно в цвет майки или контрастного цвета.



Сбоку переда белой майки сделайте прорези под ленту. Отрезок яркой шелковой ленты опалите с торцов, чтобы лента не обсыпалась. Аккуратно пришейте ленту к верхнему разрезу, пропустите через остальные и оставьте свисать. Отдельно завяжите из другого отрезка ленты красивый бант и пришейте, а лучше приколите его маленькой булавкой к майке, тогда вы сможете снимать его, чтобы майку было удобнее стирать и гладить. Бант можно развязывать, постирать, погладить, а потом завязывать снова и приколоть.

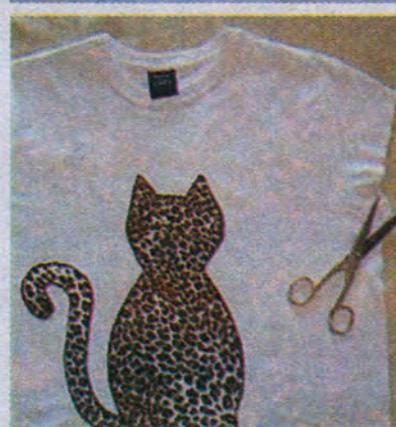
Яркие акриловые краски для ткани, маркеры по ткани и плотная губка, из которой вырезаны штампы – вот все, что вам надо, чтобы превратить обычную белую футболку в яркую и пятнистую.

Интересная аппликация – отличный способ добавить простой футболке оригинальности. Для аппликации вам понадобится шаблон, ткань, из которой вы вырежете по шаблону рисунки, и клей, с помощью которого рисунки можно приклеить на футболку. Если приклеенная аппликация кажется вам грубой, пришейте ее по контуру ометочным швом.

Какую выбрать аппликацию: яркую или скромную, крупную или маленькую; как именно ее украсить: швами, ленточками, бантиками, стразами, вышивкой – вы решаете сами.



Подготовила Софья ОЛЕЙНИКОВА



# И КЛЮЧИК ПРИГОДИЛСЯ

Если хорошенько поискать, то практически в каждом доме найдутся ключи от старого шкафа или комода, от входной двери советских времен или те, которыми закрывали дачу много лет назад. Они обычно большие с интересными головками и бородками. Так почему они должны просто валяться в кладовке? Превратите их в забавные украшения. Из старых ключей и современных от английских замков получаются отличные браслеты, кулоны и даже колье. Главное, правильно оформить эти ключи.

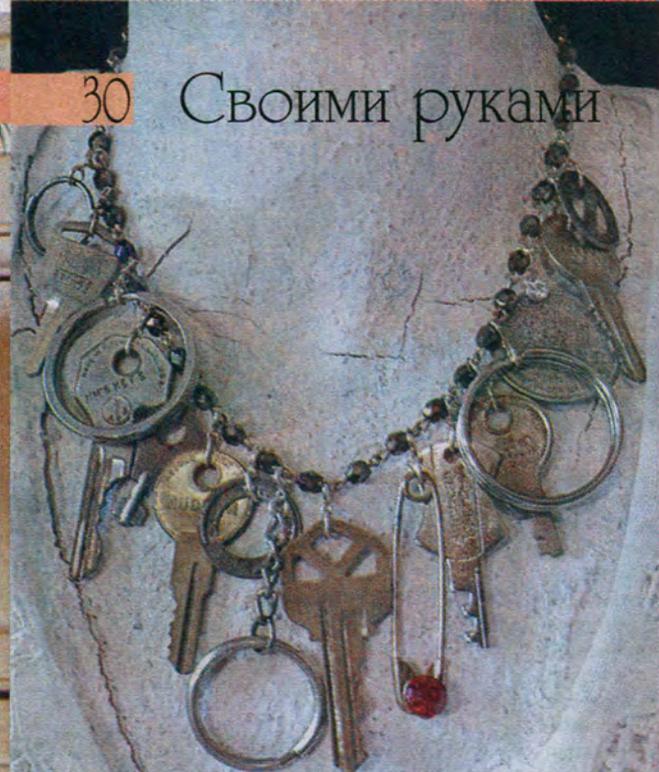
● Цепочки, кожаные шнуры и даже бусы из мелких бусин отлично подойдут, чтобы удержать кулон из ключа или кольцо. Остается только придумать, как вы украсите свое изделие. Можно выкрасить ключ яркой краской, можно приклеить на него стразы или маленькие металлические подвески. Можно обмотать желтой проволокой, нанизывая на нее яркие бусины.

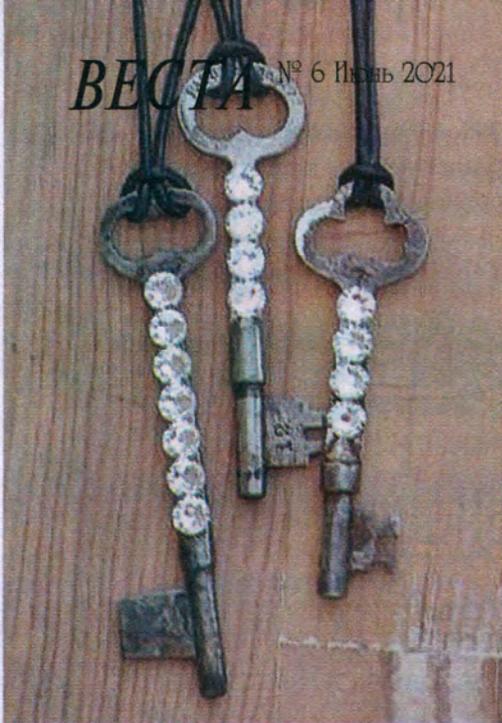
● Очень интересно смотрятся кулоны, когда ключ берется за основу, на него крепятся с помощью колечек из проволоки и маленьких карабинчиков необычные подвески, бусины, монетки.

● Если у вас есть возможность просверлить отверстия в ключах от английских замков, у вас может получиться необычное кольцо. Нет возможности? Подвесьте ключи, колечки для ключей, булавки на мелкие бусы с помощью металлических колечек и отрезков цепочки.

● Если вы хотите смастерить из ключа браслет, используйте кожаный шнурок, который можно закрепить за головку и бородку или захлестнуть за головку и просунуть в отверстие бородки, предварительно капнув туда капельку клея.

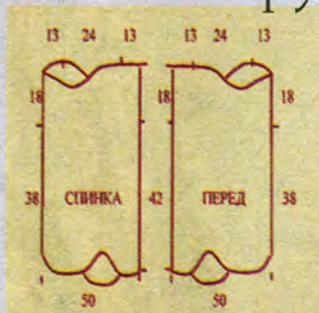
Включите фантазию, и превратите старые ключи в стильный аксессуар.





Подготовила Софья ОЛЕЙНИКОВА





Яркий полосатый топ, связанный крупными несимметричными волнами с эффектным вырезом подочкой, повторяющим контур волны и дополненный отдельно связанной деталью, добавит яркости в ваш летний гардероб. Топ не сложен в вязании, сложным окажется расчет петель, т.к. волны значительно искажают размеры полотна в ширину и в длину. Изучите Схемы, свяжите большой образец и смело приступайте к вязанию.

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

Вам потребуется: нитки белого, бежевого, желтого и оранжевого цветов в равных количествах, всего 450г (хлопок 50%, акрил 50% 400м/100г), спицы № 2,5, игла для сшивания.



Схема I



Схема II

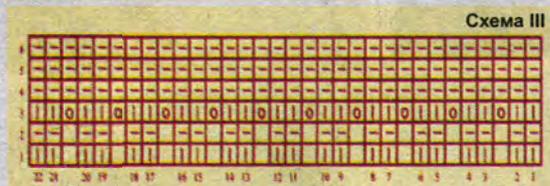


Схема III

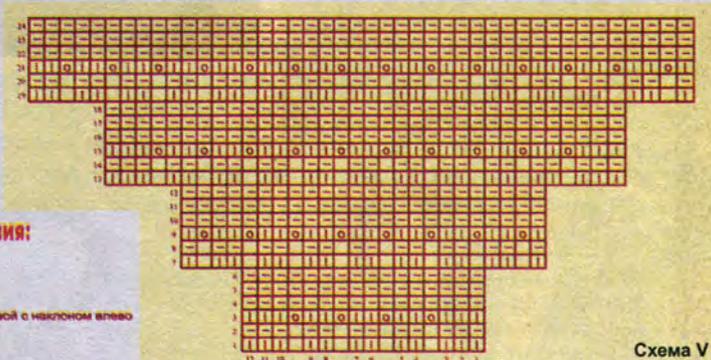


Схема IV

#### Условные обозначения:

- — изнаночная петля
- — лицевая петля
- △ — крошечная
- △△ — две петли вместе глицевой с наклоном влево
- — петля
- — накид

Схема V

#### Узоры:

- по Схемам I-IV для полотна топа. Между схемами добавьте по 10 лицевых петель.
- по Схеме V вставки для горловины и нижнего края топа.
- платочная вязка для обработки пройм.

спицы 124 петли (по Схеме IV — 20 петель, 10 лиц. дополнительно, по Схеме III — 22 петли, 10 лиц. дополнительно, Схеме II — 39 петель, 10 лиц. дополнительно, по Схеме I — 13 петель) и далее вяжите как перед. Раппорт узора по вертикали составляет всего 6 рядов, при вязании следующего раппорта поочередно меняйте нитки в следующей последовательности: белый, бежевый, желтый, оранжевый. Довяжите топ на нужную высоту и закройте все петли.

**Примечание:** толщина ваших ниток может отличаться от предложенного в описании, в этом случае при помощи дополнительных петель, набранных между схемами (10 лицевых), вы можете корректировать размер, меняя количество петель в большую или меньшую сторону.

**Вставки:** наберите на спицы нитками белого цвета 12 петель и свяжите 2 вставки по Схеме V для нижнего края топа по переду и по спинке. Цвета ниток меняйте также, как при вязании переда и спинки.

Такие же вставки свяжите для горловины переда и спинки. Начните вязание нитками оранжевого цвета, а далее продолжите вязание нитками белого, бежевого, желтого, оранжевого и белого цветов. Всего 6 раппортов. Обратите внимание, что на Схеме V показаны 4 раппорта, которые повторяются, отличаются раппорты для вставок только количеством петель в каждом следующем раппорте.

**Сборка:** вшейте вставки в верх и низ топа по переду и спинке, сшейте плечевые швы, затем из края переда и спинки наберите петли для проймы (по 18 петель с каждой стороны) и свяжите 8 рядов платочной вязкой.

Закройте петли и свяжите обтачку проймы с другой стороны топа.

Сшейте боковые швы.

## Описание работы

Предложенные Схемы I-IV представляют вязание одного ряда.

**Перед:** из ниток белого цвета наберите на спицы 124 петли (по Схеме I — 13 петель, 10 лиц. дополнительно, по Схеме II — 39 петель, 10 лиц. дополнительно, по Схеме III — 22 петли, 10 лиц. дополнительно, по Схеме IV — 20 петель) и вяжите поочередно по Схемам I-IV. Раппорт узора по вертикали составляет всего 6 рядов, который вяжется одним цветом. При вязании следующего раппорта поочередно меняйте нитки в следующей последовательности: белый, бежевый, желтый, оранжевый. Довяжите перед топа на нужную высоту и закройте все петли.

**Спинка:** прежде, чем приступить к вязанию спинки, разложите перед на ровной поверхности и обратите внимание, что правый боковой шов получился длиннее левого. Это произошло из-за вязания узора не симметричной волны. Следовательно, чтобы боковые швы были равными, спинку вяжите в зеркальном отражении по Схемам IV-I, располагая схемы в обратном порядке. Это будет сделать несложно, т.к. узор на каждой отдельной схеме симметричный.

Из ниток белого цвета наберите на



Размер 46-48.

Топ терракотового цвета, связанный крючком столбиками с накидом, с ажурной вставкой и небольшими крылышками, а подойдет топ к любой летней одежде.

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

**Вам потребуется:** нитки терракотового цвета 300 г (хлопок 100%, 400 м/100 г), крючок № 2, игла для сшивания.

Узоры:

1. по Схемам I-III

### Описание работы

**Перед:** наберите цепочку из в.п. по длине равную 44 см. По Схеме I свяжите 20 рядов. С 21-го ряда по бокам полотна начните убавления для пройм. После провязывания 27-го ряда исключите из вязания переднюю часть и вяжите бретели по отдельности. Свяжите 28-й и 29-й ряды, а затем повторяйте 30-й и 31 ряды до нужной длины (примерно 18 см для переда и спинки).

**Спинка:** спинку вяжите как перед, кроме бретелей.

Крылышки на бретелях: по Схеме II свяжите по 2 «крылышка» на каждой бретели, отступив от переда и спинки топа по 3 см. Каждое «крылышко» состоит из 2-х рядов.

**Шнурок:** свяжите цепочку из в.п. длиной 220 см, проденьте полученную цепочку между столбиками с/н самого нижнего ряда.

**Сборка:** сшейте перед и спинку по боковым швам, пришейте бретели к спинке, обвяжите по кругу низ топа, горловину и проймы одним рядом по Схеме III.



### Условные обозначения:

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



ТОП С АЖУРНОЙ ВСТАВКОЙ

Схема I

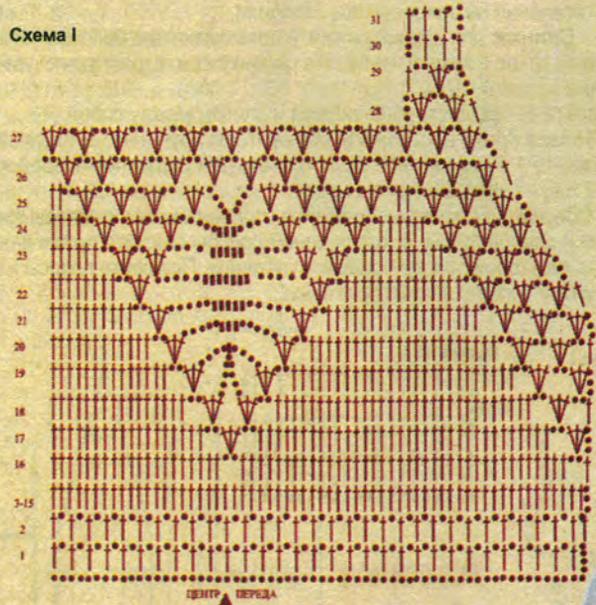
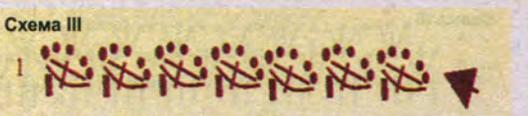


Схема II



Схема III





Свяжите себе красивый топ в классическом сочетании черного и белого, по форме напоминающий реглан, с открытой спинкой и с закрытой верхней частью переда. Черно-белые полосы как лучи красиво расходятся по переду, а черно-белая обвязка по всему краю топа подчеркивает его оригинальность.

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

**Вам потребуется:** нитки черного цвета 70 г, белого 150 г, всего 220 г (хлопок 50%, акрил 50% 400 м/100 г), крючок № 2, игла для сшивания, пуговица  $\varnothing$  25 мм.

#### Узоры:

1. по Схеме I.
2. по Схеме II.
3. по Схеме III.

### Описание работы

**Перед:** состоит из двух симметричных частей, связанных одновременно по Схеме I. При вязании чередуйте 2 ряда нитками белого цвета и один ряд нитками черного цвета.

Из белых ниток наберите крючком цепочку из 6 в.п. и свяжите полотно ст.с/н, прибавляя по 2 ст.с/н с каждой стороны левой и правой половины переда, пока ширина полотна внизу не будет равна 42 см (26 рядов).

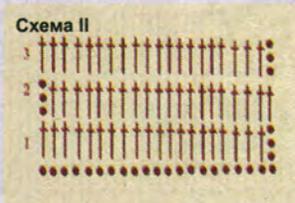
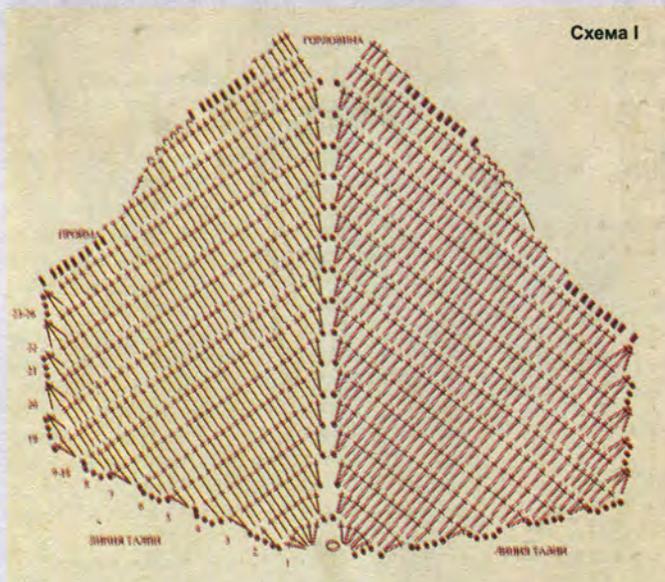
Затем по боковым сторонам начните убавления по Схеме I, одновременно продолжая прибавлять столбики с/н по центру топа. Когда высота топа по центру достигнет 36 см, разделите вязание на левую и правую сторону и довяжите их по отдельности. Со стороны горловины вяжите без убавлений и прибавок, в результате получится ровная линия горловины. Со стороны пройм убавляйте по Схеме I, пока постепенно не закроете все столбики.

**Спинка:** для спинки свяжите прямоугольник белого цвета столбиками с/н по Схеме II. Наберите цепочку из в.п., равную по длине 42 см, свяжите вверх 16 см.

Сшейте боковые стороны переда и спинки между собой.

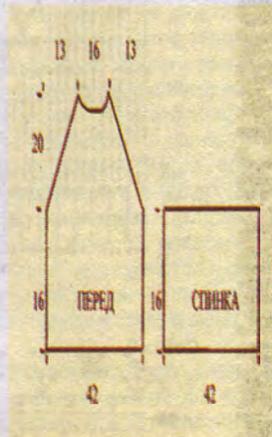
**Обвязка края:** по Схеме III обвяжите по кругу низ, а затем верх топа. Вяжите 1-й ряд нитками белого цвета, 2-й ряд нитками черного цвета, 3-й ряд — нитками белого цвета.

**Сборка:** для застежки свяжите столбиками с/н 2 полосы шириной 1 см и длиной 10 см. В конце одной полосы свяжите петлю для пуговицы, на второй полосе пришейте пуговицу. Пришейте полосы к верхним углам топа по линии горловины.



#### Условные обозначения:

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



Размер 46-48. Длина по спинке — 33 см.

**Ажурный летний свитер, связанный крючком, отлично подходит для солнечных летних дней. Он защитит вас от солнца, а его сетчатая структура даст возможность приятного проникновения ветерка. При желании горловину можно приподнять и прикрыть ваши плечи, а можно игриво их приоткрыть.**

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

**Вам потребуется:** нитки светло-бирюзового цвета 350 г (вискоза 50%, акрил 50% 400 м/100 г), крючок № 2, игла для сшивания.

Узоры:  
1. по Схеме

### Описание работы

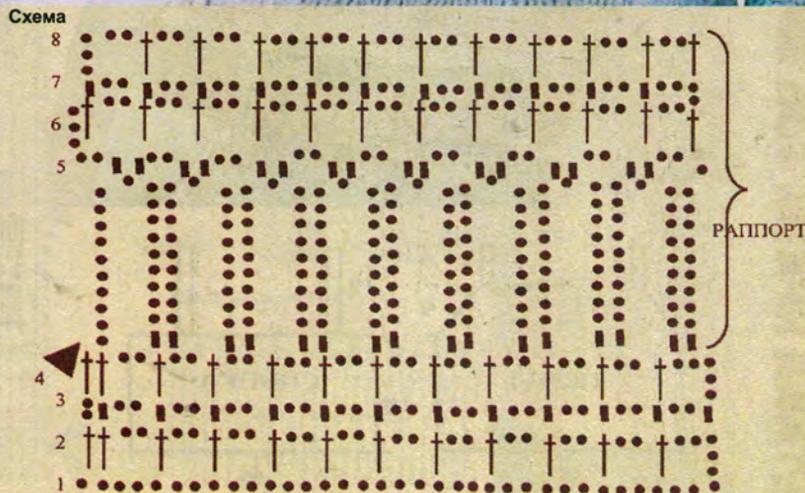
**Перед:** наберите цепочку, равную 50 см, и вяжите вверх узором по Схеме. В 4-м ряду стрелкой указано начало вязания ряда длинных цепочек из в.п. Довяжите до 8-го ряда и далее повторяйте узор с 4-го по 8-й ряды. Довяжите до линии пройм, исключите из вязания с каждой стороны переда по 10 петель (в т.ч. столбиков) и свяжите вверх еще 5 см.

**Спинка:** свяжите как перед.

**Рукава:** наберите цепочку из в.п., равную 40 см, свяжите вверх 45 см узором по Схеме, исключите с каждой стороны рукава по 10 петель и свяжите без них еще 5 см.

Второй рукав свяжите, как 1-й.

**Сборка:** сшейте боковые швы, рукава, вшейте рукава в проймы. Отдельно свяжите цепочку из в.п. длиной не менее 150 см. Вставьте полученный шнур по всей окружности горловины.



### Условные обозначения:

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

АЖУРНЫЙ СВИТЕР



**По-летнему яркий и удобный топ, связан из ниток красного и белого цвета. Он удобен, приятен к телу, а вязать его несложно. Тогда за работу?**

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

**Вам потребуется:** нитки белого и красного цвета в равных количествах 300 г (хлопок 100%, 340 м/100 г), крючок № 2, игла для сшивания.

Узоры:

1. по Схемам I-III.

## Описание работы

**Перед:** наберите цепочку из 6 в.п., замкните вкруг и вяжите левую и правую сторону топа, прибавляя столбики в центре переда и по бокам в соответствии со **Схемой I** (по образцу 1-го -10-го рядов), чередуя через ряд нитки красного и белого цвета, пока ширина полотна по линии талии не станет равна 44 см. Продолжите вязание, также прибавляя столбики в центре переда, но сокращая их по бокам топа (по образцу 11-13 рядов на **Схеме I**). Вяжите до высоты боковой стороны 18 см, затем начните убавления со стороны проймы по **Схеме I**. Когда центральная линия переда станет равна 27 см, разделите вязание и закончите левую и правую стороны топа по отдельности, закрывая столбики по **Схеме I**.

**Спинка:** наберите цепочку из в.п., равную 44 см, по **Схеме II** свяжите прямоугольное полотно высотой 18 см.

**Бретели:** по **Схеме III** свяжите две полосы шириной 27 см, высотой 3 см. 1-й и 3-й ряды вяжите нитками красного цвета, 2-й ряд вяжите нитками белого цвета.

**Обвязка:** сшейте боковые швы, по **Схеме III** обвяжите по кругу низ и верх топа. 1-й ряд нитками красного цвета, 2-й — белого, 3-й нитками красного цвета, затем повторите 2-й и 3-й ряды.

Схема I

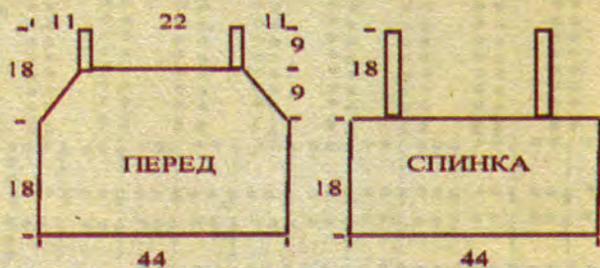
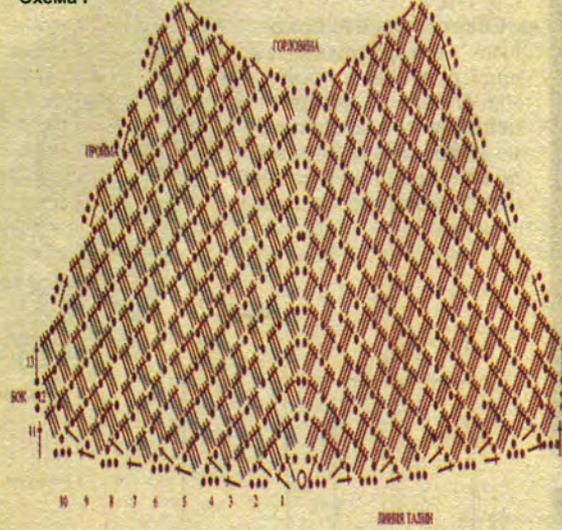


Схема II



Схема III



## Условные обозначения:

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

Размер 46-48.

**Топ с ажурной вставкой на груди, с простыми ажурными полосками по низу подкупает своей простотой и элегантностью. Вы смело можете его носить, как самостоятельную одежду или надев его под легкую куртку или пиджак.**

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

Вам потребуется: нитки бежевого цвета 350 г (хлопок 100%, 300 м/100 г), крючок № 2,5, игла для сшивания.

Узоры:

1. по Схемам I-II.

### Описание работы

**Перед:** перед топа связан в двух направлениях. Первая, верхняя часть связана по **Схеме I** по направлению снизу вверх, нижняя часть связана по направлению сверху вниз по **Схеме II**.

Наберите цепочку из в. п., равную 45 см, свяжите 7 рядов по **Схеме I**, затем вяжите вверх по образцу 8-11 рядов, убавляя со стороны пройм и одновременно расширяя ажурную вставку по центру топа. Вяжите, пока боковые стороны полотна сократятся до одного столбика с/н, а ажурная вставка не станет равна 16 см.

Оборвите нить и вяжите перед по **Схеме II**. Свяжите 1-й - 5-й ряды, взяв за основу для вязания 1-й ряд верхней части топа.

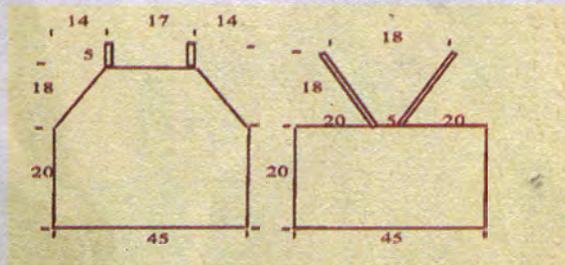
**Спинка:** спинка топа, как и перед, связана в двух направлениях. Первая, верхняя часть связана по **Схеме I** по направлению снизу вверх (в отличие от переда — без ажурной вставки), нижняя часть связана по направлению сверху вниз по **Схеме II**.

Наберите цепочку из в. п., равную 45 см, свяжите 7 рядов ст.с/н по **Схеме I** (без ажюра по центру), оборвите нить и вяжите спинку по **Схеме II**. Свяжите 1-й - 5-й ряды, взяв за основу для вязания 1-й ряд верхней части топа.

Сшейте перед и спинку по боковым швам и обвяжите по кругу одним рядом фестонов (6-й ряд по **Схеме II**).

**Бретели:** сложите нитку вдвое и свяжите 2 цепочки из в. п. для длиной 23-25 см бретелей.

**Сборка:** закрепите бретели по переду и по спинке. Для большей выразительности в 1-м ряду по **Схеме II** между столбиками вставлена отдельно связанная цепочка из в. п. Свяжите цепочку из в. п. длиной 1 м и вставьте ее между столбиками 1-го ряда **Схемы II**. Потяните, чтобы цепочка между столбиками лежала свободно и закрепите с изнаночной стороны.



### Условные обозначения:

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

ТОП С АЖУРНОЙ ВСТАВКОЙ

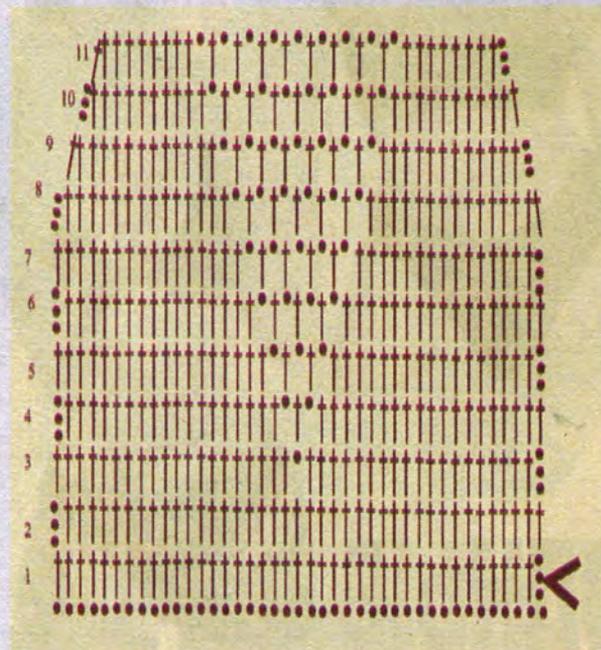
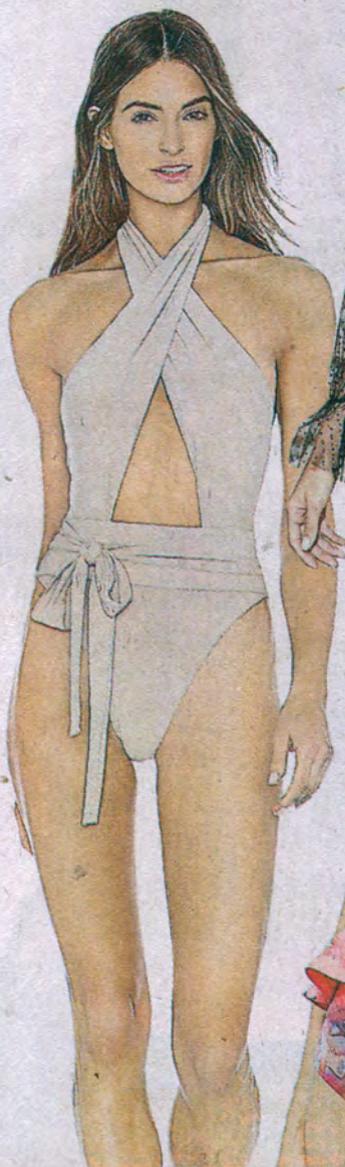


Схема I

Схема II



Подготовила: Юлия ИВАНОВА

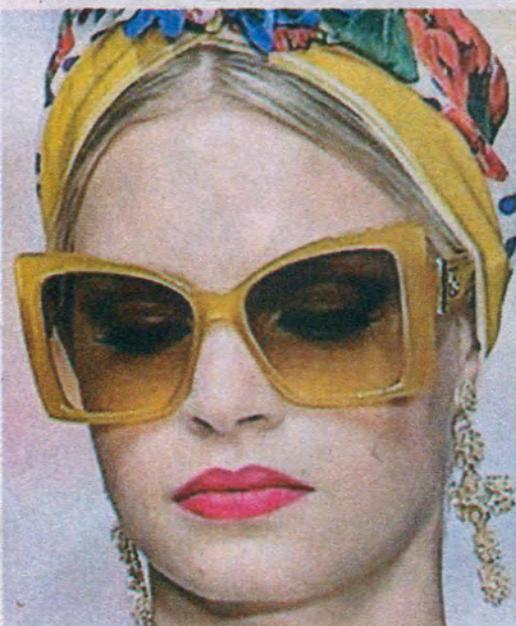
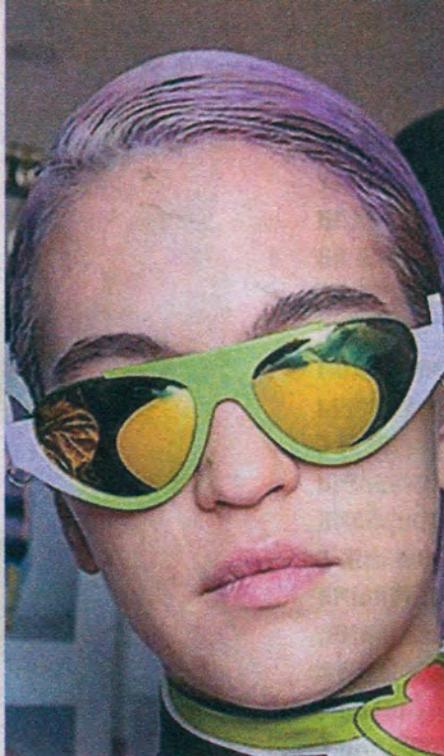
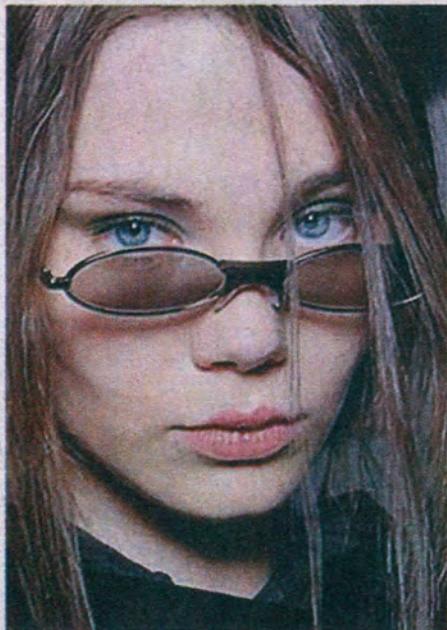


**МОДНЫЕ**

Какой купальник выбрать к новому сезону? Если ориентироваться на модные тенденции, самыми актуальными в этом сезоне дизайнеры считают модели с анималистичными принтами, оборками и рюшами, с различными завязками, переплетами и шнуровкой, слитные монокини с соблазнительными вырезами, купальники, украшенные металлическими кольцами, модели с рукавами и юбочками, бикини с высоким вырезом на бедрах. Модные цвета – самые яркие и насыщенные: красный, лимонно-желтый, бирюзовый, черный и голубой.

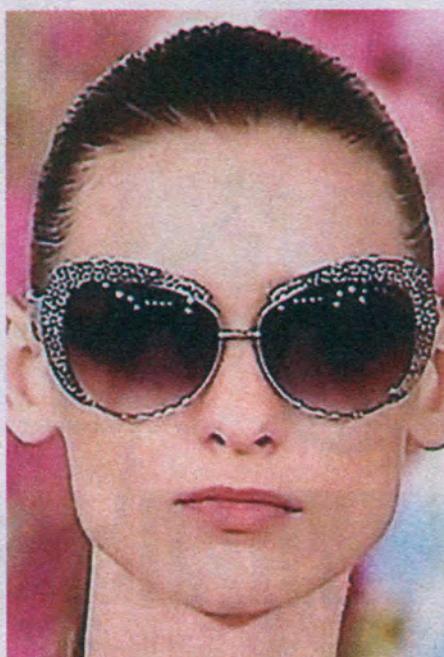
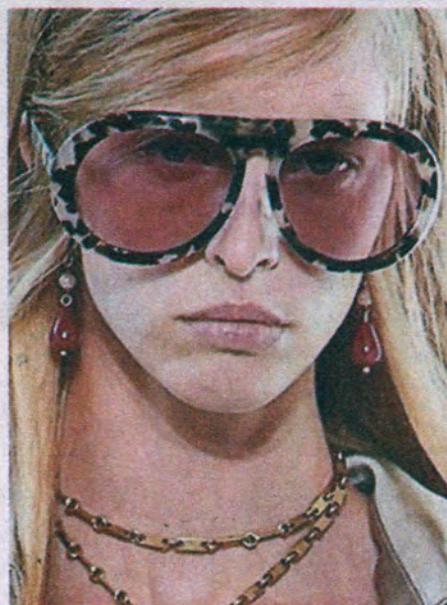


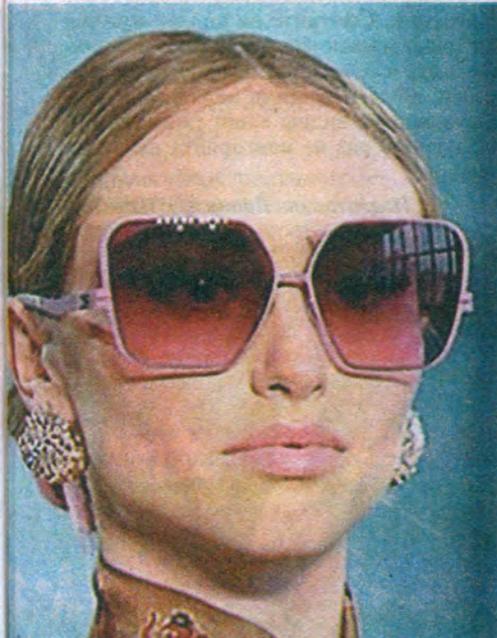
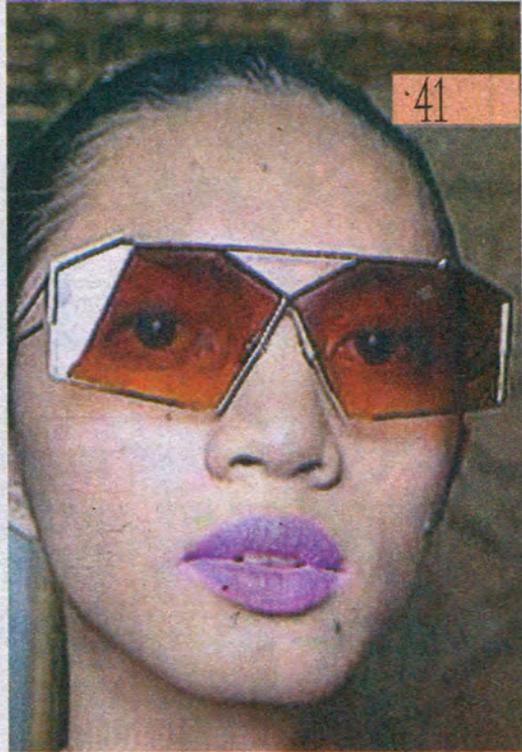
# КУПАЛЬНИКИ



## МОДНЫЕ ОЧКИ

Стильные солнечные очки — незаменимый летний аксессуар, позволяющий не только защитить от солнца, но и придать вашему имиджу неповторимость, шарм и загадочность. В этом сезоне в моде монохромность, поэтому актуально подбирать цвет линз в цвет одежды. Популярны очки в декорированных оправках, с необычным дизайном, хотя минималистский стиль тоже в моде, и если вам приглянулась лаконичная модель в тонкой металлической оправе, не стоит откладывать ее в сторону. Остаются в тренде очки оверсайз, оправы с геометрическими линзами — круглыми или четкими прямоугольными. Классические авиаторы, «кошачий глаз» и очки-бабочки и сердечки радуют нас и в этом сезоне. Оправы с принтами, разноцветными стеклами и зеркальными линзами сделают ваш образ ярким.





Подготовила  
Марина ГРУЗДЕВА

## Как изменить негативное мнение о себе

**В**аша репутация зависит, конечно, в первую очередь от вас самих. От вашего характера, воспитания, чувства такта, привычек. Иногда один неверный поступок, неожиданный для вас самих, может испортить репутацию на долгое время или даже навсегда. Из-за этого кому-то даже приходится менять место работы. Но если это случилось с вами, прежде чем писать заявление об уходе, постарайтесь все-таки исправить ситуацию, выбрать правильную тактику поведения, что избавит вас от ярлыка, который приклеили вам коллеги.

## Зануда

**В** любом коллективе найдется человек, который всегда чем-то недоволен. У каждого пессимиста есть набор примеров, что будущее будет непременно негативным. Если на простой вопрос: как жизнь, вы начинаете нудно перечислять свои проблемы, то от общения с вами станут все сторониться.

### Тактика поведения

**В**ам необходимо не заикливаться на мелких проблемах, они неизбежны в жизни каждого человека. Обязательно надо избавиться от вредной привычки жаловаться на здоровье, соседей, погоду, распространяя негатив. Постарайтесь найти маленькие радости во всем, что вас окружает, стать более улыбчивым и доброжелательным.

## Алкашка

**В**се любят пикники и корпоративы, приятно отдохнуть от работы, пообщаться с коллегами в неформальной обстановке. Здесь очень важно соблюдать установленный этикет. Не стоит злоупотреблять алкоголем, важно помнить норму и то, как спиртные напитки влияют на вас. Не надо в разгар веселья вспоминать прошлые обиды и выяснять отношения с кем-то из сослуживцев. Но

если вы вдруг начнете вести себя развязно, учить жизни соседок по столу, то гневная реакция в коллективе вам гарантирована.

### Тактика поведения

**З**лоупотребление алкоголем не только нанесет вред вашему здоровью, но и испортит карьеру в любой организации. Поэтому, если не умеете остановиться, не начинайте. А если уж произошло и на вас смотрят косо, продумайте свои дальнейшие действия. Необходимо извиниться перед коллегами за свое поведение на вечеринке и через какое-то время организовать у себя дома безалкогольный прием гостей. Повод любой — лично вами испеченный торт и устроенное в связи с этим чаепитие или просмотр нового фильма, который недавно был в прокате, но его не успели посмотреть. Тем самым сослуживцы поймут, что вы не интересуетесь выпивкой, что создаст о вас положительное мнение.

## Тупая

**П**оговорка «по одежке встречают, по уму провожают» относится именно к таким особам. Заработать плохую репутацию легко, если не особо заикливаться на работе, а относиться к выполнению порученного задания поверхностно, мол, кто-нибудь после исправит ошибки. Но если вы будете делать так и дальше, это минус в вашей квалификации. Рано или поздно о вашем нерадении узнает руководитель. А если, к тому же, вы, кроме лайков в социальных сетях, ничем не интересуетесь, и последняя прочитанная вами книжка затерялась в глубоком прошлом, то ярлык «тупая» приклеится к вам надолго.

### Тактика поведения

**П**режде всего, вам необходимо поменять свое отношение к работе, если, конечно, вы хотите остаться на своем месте. Займитесь самоподготовкой, почитайте справочную литературу, и вы сможете сделать задание без помощи коллег. Не слишком ли много времени вы проводите в социальных сетях, растрачивая напрасно свое время? А ведь можно расширить свой кругозор, так жить гораздо интереснее. Спросите у коллег совета и прочитайте книжку, которую сейчас обсуждают в коллективе. Постепенно неприятный ярлык с вас слетит.

## Сплетница

**Е**сть некоторые поступки, которые не стоит совершать ни новичку, ни «старожилу» в коллективе. Элеонора Рузвельт говорила: «Великие умы обсуждают идеи, средние умы обсуждают события, ограниченные умы обсуждают людей». В коллективах, особенно женских, сплетен не избежать. Достаточно вам всего один раз разболтать доверенный вам чужой секрет, и коллеги будут вам это припоминать и считать вас болтушкой и сплетницей.

### Тактика поведения

**Ч**тобы сохранить хорошие отношения, попросите прощения у этого че-

ловека и пообещайте так больше не поступать, объясните, что это произошло случайно. Отныне любую информацию держите в секрете. Не принимайте участия в формировании слухов. Помните, кто сплетничает при вас, о вас тоже сплетничает, только за вашей спиной.

## Жадина

**М**ожно заполучить и такой нежелательный отзыв своих коллег, но для этого надо совершить не один, а несколько однотипных поступков. Ваша подруга попросила в долг небольшую сумму, но у вас принцип — в долг не даю. С коллегами по работе, обедая в кафе, вы не стали делить счет поровну, а потребовали официанта посчитать, что заказали именно вы. А если за столом вы втихую едите конфеты и никому не предлагаете, то жадиной прослытите точно.

### Тактика поведения

**В**ам придется не раз раскошелиться, но для начала пригласите коллег на скромный ужин, устроенный за ваш счет. И пересмотрите свой принцип никому не давать в долг. Если у вас получится, то ярлык «жадины и скряги» от вас со временем отклеится.

## Распущенная

**Ч**тобы заполучить репутацию верхушечки, распущенной женщины, бывает достаточно завести интрижку с коллегой, выпить с ним чашечку кофе в кафе напротив офиса. А представьте себе такую ситуацию. На корпоративе вы ведете себя вызывающе, привлекая внимание громким смехом и многозначительными взглядами в сторону мужчин, выпив несколько бокалов спиртного, уединяетесь в сторонке с другом вашей коллеги. Это все происходит на глазах коллектива. Таких поступков достаточно, чтобы вас назвали распущенной верхушечкой.

### Тактика поведения

**Е**сли вы от природы кокетливы, улыбки, постарайтесь попридержать себя. Порепетируйте перед зеркалом свое поведение. Смотрите на коллег-мужчин доброжелательно, но не призывно, не привлекайте к себе внимание мимикой, жестами, обтягивающими нарядами. Ведь окружающим видны ваши ужимки. И в следующий раз не повторяйте прошлых ошибок.

Подготовила Лилия СОТНИКОВА





# КАКАЯ У ВАС РЕПУТАЦИЯ

Если вам интересно узнать, какая у вас репутация в коллективе, что думают о вас окружающие, ответьте на вопросы теста. Выбрав вариант ответа, подсчитайте очки.

## Тест

**1. При получении конфиденциальной информации с непроверенными фактами, вы:**

- ▲ Ни с кем не поделитесь, пока не проверите — 2
- При удобном случае, сообщите, что узнали — 1
- Немедленно все расскажете принародно — 0

**2. Когда мнение вашего руководителя не совпадает с вашим, вы думаете, что:**

- ▲ Последнее слово должно быть за начальством — 2
- Совсем не хочется подчиняться — 1
- Поступите по своему усмотрению — 0

**3. Узнав, что с вами поступили несправедливо, вы:**

- ▲ Обижаетесь до слез — 0
- Затаив обиду, злитесь и готовы к опрометчивым поступкам — 1
- Стараетесь не вспоминать прошлые обиды — 2

**4. Получив задание на работе, вы:**

- ▲ Скрупулезно относитесь к мелочам — 2
- Не обращаете внимания на приоритеты — 1
- Главное — получить конечный результат — 0

**5. Общаясь с другими людьми, вы руководствуетесь:**

- ▲ Только личными интересами — 0
- Ситуацией, которая важна именно в текущий момент — 1
- Существующими в обществе правилами — 2

**6. Завидуете ли вы другим людям?**

- ▲ Постоянно — 0
- Случается иногда — 1
- Крайне редко — 2

**7. Идя к поставленной цели, вы рассчитываете:**

- ▲ Только на везение — 0
- Куда кривая выведет — 1
- Только на себя — 2

**8. Ваш коллега совершил неблагоприятный поступок, и при его обсуждении вы:**

- ▲ Высказываетесь, особо не выбирая выражений — 0
- Обдумываете каждое слово — 1
- Берете время, чтобы подумать и не судить горяча — 2

**9. Как вы думаете,**

**удалась ли ваша жизнь?**

- ▲ Без сомнения — 2
- Не во всем — 1
- К сожалению, нет — 0

**10. Подводя итог прошедшему дню, вы:**

- ▲ Увидев свои ошибки, переживаете — 2
- Не ворошите плохое — 1
- Как правило, вы всем довольны — 0

## Подведем итоги

### Меньше 8 баллов.

Вы совершаете необдуманные поступки, потому что руководствуетесь не здравым смыслом, а неосознанно, под влиянием эмоций. Однако в обществе существуют требования, которые надо выполнять, иначе окружающие будут вас считать необязательным, невоспитанным человеком.

### От 8 до 13 баллов.

Вам нелегко быть дисциплинированным, держать под контролем свои чувства. Однако, вам это удастся. Но расслабляться не стоит, потому что импровизация и непродуманность действий не прибавит вам авторитета среди коллег.

### Более 13 баллов.

Вы умеете управлять своими эмоциями, контролировать свои поступки и ставить перед собой вполне достижимые цели. Друзья и коллеги ценят вас за это, в коллективе у вас хорошая репутация.

# Гороскоп

с 15 июня по 15 июля

Астролог-консультант **Николай БУРЯ**

**ОВЕН** Во второй половине июня возможны интересные встречи и поездки, а также осуществление задуманного, касающегося семьи, быта, ремонта. В первой половине июля много времени и сил придется отдавать работе. С 1 по 15 число судьба может свести вас с людьми, отношения с которыми могут оказаться продолжительными и судьбоносными.

Неблагоприятные дни в июне: 18, 23, 28. В июле: 2, 7, 11, 15.

**ТЕЛЕЦ** После 15 июня возможны большие расходы, связанные с крупными приобретениями, выплатой долгов или отпуском. Ближе к концу месяца появятся планы, связанные с поездкой, которая может состояться в следующем месяце, если не подведет здоровье. В первой половине июля неожиданным образом могут решиться ваши прошлые проблемы, а потери могут обернуться прибылью.

Неблагоприятные дни в июне: 17, 20, 24, 29. В июле: 5, 10, 14.

**БЛИЗНЕЦЫ** С 15 по 21 июня может повезти в делах, финансовых операциях. Это благоприятный период для зачатия и рождения детей. В третьей декаде не следует забывать о бережливости и не стоит сорить деньгами. В первой половине июля не исключено получение предложения нового более выгодного места работы. Возможен рост доходов, крупные и удачные покупки, а также возможен интересный роман, помолвка или вступление в брак.

Неблагоприятные дни в июне: 15, 19, 23, 28. В июле: 2, 8, 12.

**РАК** Во второй половине июня дальновидные планы могут осуществиться. Материальный доход будет зависеть от личной предприимчивости. Беспокоить могут интриги или сплетни. В первой половине июля могут появиться интересные идеи или предложения с хорошими финансовыми перспективами. Занимаясь делами, не забывайте заботиться о восстановлении резервов организма.

Неблагоприятные дни в июне: 16, 20, 26, 29. В июле: 4, 10, 14.

**ЛЕВ** Во второй половине июня звезды советуют избегать «острых углов» во взаимодействии с окружающими. При решении деловых вопросов могут появиться серьезные препятствия. С 17 по 23 июня вероятны финансовые проблемы. Первая половина июля неблагоприятный период для делового общения. Это время больше подходит для отдыха и укрепления здоровья, поездок и путешествий.

Неблагоприятные дни в июне: 18, 22, 27. В июле: 3, 8, 11, 15.

**ДЕВА** Вторая половина июня будет неспокойной. Много сил и энергии придется затратить для урегулирования разногласий и проблем, как в деловой сфере, так и в личной жизни. В это время также могут возникнуть проблемы со здоровьем. В начале июля возможны интересные поездки, благополучное разрешение ряда проблем. С 6 по 15 июля возможны неподвижные финансовые трудности, незапланированные расходы.

Неблагоприятные дни в июне: 17, 21, 25, 30. В июле: 3, 10, 14.

**ВЕСЫ** Во второй половине июня следует быть осмотрительными в делах и с новыми знакомыми. С 25 по 29 июня возможны проблемы, неожиданные финансовые потери. Намеченные поездки пройдут не так, как хотелось. В первой половине июля состояние здоровья позволит легко справиться со всеми задачами. В семьях возможны проблемы с детьми.

Неблагоприятные дни в июне: 18, 22, 27. В июле: 2, 6, 11.

**СКОРПИОН** Во второй половине июня будьте осторожны и внимательны, избегайте конфликтных ситуаций. С 25 по 29 июня отношения с окружающими могут накалиться до предела, вплоть до их разрыва. В первой половине июля можно ожидать улучшения финансового положения, возврата старых долгов. Не исключено заключение брачных и важных деловых союзов.

Неблагоприятные дни в июне: 17, 21, 24, 30. В июле: 5, 10, 13.

**СТРЕЛЕЦ** После 15 июня постарайтесь не поддаваться соблазнам и не требовать от окружающих больше, чем они могут сделать. Будьте внимательны в поездках, высок риск несчастного случая. С началом июля профессиональные и финансовые дела начнут продвигаться вперед, но может подвести здоровье. Излишества в еде могут вызвать серьезное недомогание.

Неблагоприятные дни в июне: 18, 23, 28. В июле: 3, 7, 12.

**КОЗЕРОГ** Во второй половине июня могут возникнуть разногласия и конфликты с окружающими. С 18 по 22 июня возможно придется столкнуться с противостоянием, с конкуренцией в профессиональной деятельности. Соблюдайте гибкость и дипломатичность, чтобы не усугублять ситуацию. В первой половине июля звезды помогут вам добиться финансового, материального и семейного благополучия, если вы предпримите для этого усилия и не будете сидеть сложа руки.

Неблагоприятные дни в июне: 17, 20, 25, 29. В июле: 6, 9, 13.

**ВОДОЛЕЙ** С 15 по 18 июня на работе возможны конфликты, которые затронут ваш авторитет. После 18 числа появится возможность исправить ошибки. В начале июля обилие рутинной работы и нестабильные отношения с окружающими негативно отразятся на здоровье. Старайтесь высыпаться и проводите выходные на природе. С 5 по 15 июля романтическое настроение и случайная встреча могут зажечь у вас сильное чувство.

Неблагоприятные дни в июне: 15, 19, 22, 27. В июле: 2, 8, 11.

**РЫБЫ** Во второй половине июня ошибки в работе могут привести к большим проблемам. К концу месяца финансовая сфера будет нестабильной, расходов окажется больше, чем доходов. В начале июля звезды будут покровительствовать романтическим отношениям и семейной жизни. Этот период будет благоприятен для вступления в брак, зачатия здоровых детей, для отдыха и санаторно-курортного лечения.

Неблагоприятные дни в июне: 16, 20, 26, 30. В июле: 6, 9, 14.

# НАПИТОК И ВАШ ХАРАКТЕР



Среди современного многообразия безалкогольных напитков всегда есть один самый любимый, который каждый из нас готов пить литрами. И это предпочтение может многое рассказать о характере человека. К примеру, «чайный» индивид существенно отличается от «кофейного», а любитель молока — от любителя сока.

## КОФЕ

**Л**юбители кофе — ответственные и серьезные люди. Трудлюбие — основная черта их характера. Они не любят выставлять свою жизнь напоказ и участвовать в обсуждении чужих проблем. Кофемены не склонны мечтать, а предпочитают быть реалистами. Очень любят ночную жизнь, особенно если на следующий день не идти на работу. Стараются избегать шумных компаний и предпочитают домашний отдых с близкими за чашкой своего любимого напитка. Причем не столь важно, добавляют они в кофе молоко или сахар, это является всего лишь вкусовым предпочтением.



лабиться и наслаждаться окружающей жизнью. Благодаря своему любимому напитку они способны обрести внутреннее спокойствие и поддержать жизненный тонус.

## СОКИ

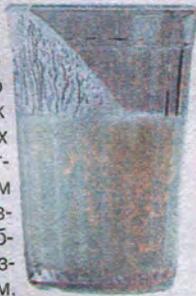
**Л**юди, любящие соки, вечно молоды душой. Постоянное веселье и радость — их отличительная черта. Они жизнерадостны и легки в общении, могут поддержать разговор на любую тему, при этом могут быть ранимы и обидчивы. Предпочитают быть в центре внимания, но, не смотря на ослабленный образ жизни, не любят, когда их «границы комфорта» нарушают, и могут постоять за себя.



дуг рубить правду-матку. Но ведь часто и уважают их именно за это.

## МОЛОЧНЫЕ НАПИТКИ

**Л**юбители молока, кефира или ряженки — ценители уюта и нежности. Они добры, но в некоторых случаях и несколько безответственны. И хотя внешне это могут быть достаточно серьезные люди, пристрастие к молочным напиткам выдает их с головой. Они помнят приятные эмоции, которые дарил им детство, и все время ищут возможность испытать нечто подобное. Эти люди знают толк в жизни, любят заниматься спортом, еду предпочитают простую, но качественную.

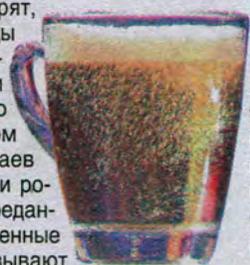


## ЧАЙ

**Ч**ая существует несколько видов: черный, зеленый, травяной. У любителей каждого из них есть свои особенности характера. Но если говорить в целом, то чаеманы — люди открытые и общительные. Их просто хочется обнять при каждой встрече, они само обаяние и очарование.



**У** любителей газированных напитков легкий характер. Их девиз по жизни: «Нужно жить здесь и сейчас!». Это именно про них говорят, что они всегда молоды душой. Они готовы постоянно рисковать, и среди них немало сорвиголов. При этом в большинстве случаев они рассудительные и романтические особы, преданные друзья и ответственные коллеги. Если завязывают отношения (неважно — дружеские или любовные), то это, как правило, надолго.



## МИНЕРАЛКА

**Л**юди, отдающие предпочтение минеральной воде, любят празднично проводить время и наслаждаться пейзажем за окном. Предпочитают разнообразие, в том числе и в еде, но в целом неприхотливы и терпеливы. Для них важны авторитеты: в детстве они слушают маму, в школе — учительницу, на работе — начальника... Тем не менее, они никогда не производят впечатления зависимых людей, потому что выбирают сами, кому и в какой мере доверять.



**ЧЕРНЫЙ.** Любители именно этого напитка предпочитают домашний уют, хотя и не избегают веселья в шумных компаниях. Такие люди очень заботливые и внимательные, поэтому родные и близкие никогда не обделены их любовью. Любят много путешествовать и хорошо поесть.

**ЗЕЛЕНый.** Это очень спокойные и надежные люди. Обычно у них много друзей и они всегда готовы прийти на помощь своим близким. Многие из них очень щепетильны в мелочах, поэтому презирают неряшливость и неопрятность в других людях. Поэтому тем, кто хочет привлечь внимание любителя этого напитка, во многих вещах следует быть аккуратными и бережливыми.

**ТРАВЯНОЙ.** Обычно травяные чаи предпочитают люди тихие, спокойные, в некоторой степени застенчивые. Многие из них довольно часто испытывают душевный дискомфорт, поэтому им очень сложно расс-

## КОМПОТЫ И МОРСЫ

**Э**ти люди помают стереотипы, выстраивая свою жизнь совсем не так, как этого ожидают родные и близкие. Когда они молоды, любят действовать «всем назло», но эта битва не всегда оканчивается победой. Очень часто любители компотов и морсов бывают импульсивными. С ними не всегда просто: они не станут лицемерить и юлить, а бу-



## ОБЫЧНАЯ ВОДА

**Е**сть и такие люди, которые среди всего многообразия напитков предпочитают пить простую воду. Обычно это индивиды, строго следящие за здоровьем, считающие каждую калорию. Эти товарищи привыкли все ставить под сомнение. Они, как правило, натуры увлекающиеся и любознательные. Если они вступают в спор, то уверены, что «победа» всегда будет на их стороне. Впрочем, это не мешает им довольно быстро остывать и находить себе новое увлекательное занятие.





## СПЛЕТИТЕ УЮТНЫЙ ИНТЕРЬЕР

Интерьер загородного дома или дачи отлично смотрится, если он оформлен в прованском стиле или приближенном к колониальному, когда сочетаются светлые стены, искусственно состаренная и ротанговая мебель.

Отдельные предметы, сплетенные из ротанга, бамбука, лозы, джута хорошо вписываются в интерьер любого стиля, поэтому предлагаем вам посмотреть, как это выглядит на предложенных фотографиях, и оформить комнату или уголок в ней плетеными вещичками. Вы можете просто добавить такие детали для оживления интерьера, тем более, что природный стиль сейчас в моде.

Корзины, подносы, емкости с крышкой из ротанга и лозы, скорее всего, придется покупать, а вот изделия из веревки и джута вполне можно попробовать сделать своими руками.

**О**чень эффектно выглядит сочетание природного бежевого цвета корзины с зеленой домашней растением. Это может быть как настольная композиция, так и крупномер, который можно поставить в углу комнаты на пол.

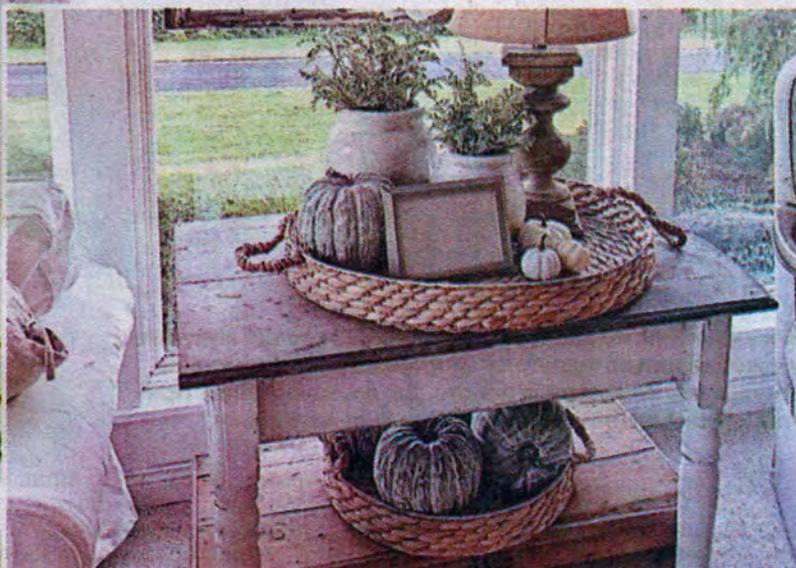
**П**летеные подносы не только украсят кухню, но и послужат отличными органайзерами, если поставить в них посуду, инвентарь, блюдо с фруктами или вазочку с цветами. При необходимости подносы можно использовать и по прямому назначению.

**Б**ольшие корзины можно использовать как емкости для хранения вещей (нательного белья и носков), маленьких подушек, пледов, продуктов. Что именно вы положите в эти корзины, зависит от того, в каком помещении вы их поставите. Они отлично подойдут для хранения чистых полотенец в ванной, но для этого вам придется сшить в них матерчатые чехлы.

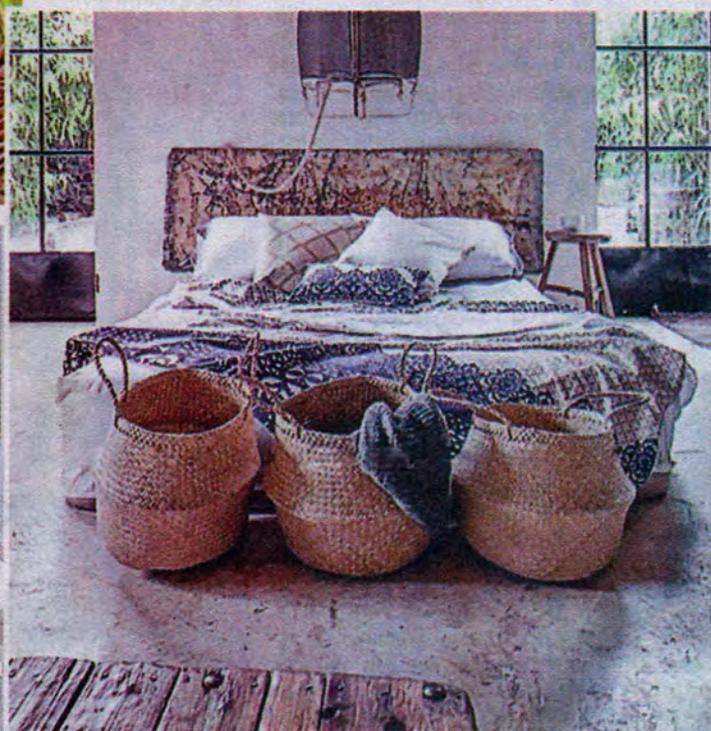
**П**летеные предметы не менее хороши, когда не несут функциональной нагрузки, и служат просто украшением. Из них можно смастерить настенное панно или использовать как подставку для интерьерной композиции.

**П**ри желании вы можете выдержать весь интерьер отдельной комнаты в одном стиле, когда почти все предметы в ней будут плетеными. Но в этом случае главное соблюсти баланс и использовать одну цветовую гамму, но разные материалы.





Подготовила Софья Олейникова



# ЕСЛИ МУЖ РЕВНУЕТ К РАБОТЕ...

**Вы удивитесь, но ревновать избранницу сердца мужчина может не только к другому мужчине. Иногда мужчина умудряется ревновать к работе. Да-да, именно так! Причин именно такой ревности может быть несколько.**

## ЧУВСТВО СОБСТВЕННОСТИ

**С**уществует такой тип мужчин, которые считают, что его благоверная — это его собственность, и никому, кроме него самого, она не должна подчиняться. Поэтому вариант, когда жена большую часть дня проводит на работе, задевает его мужское самолюбие, так как он не может контролировать, что происходит в рабочем коллективе.

Такой мужчина изначально убежден, что женщины глупее, и видя, что жена совершает взлет по карьерной лестнице (пусть и незначительный), он начинает думать, что сам, видимо, не так умен, как она, и соответственно, несостоятелен как личность. В результате возникают ежедневные ссоры, обиды, а в некоторых случаях дело может даже дойти до развода.

Многие мужчины считают, что именно так проявляют заботу о женщине — не разрешая ей работать.

Конечно, любой муж хочет, чтобы жена встречала его в хорошем расположении духа, а не в мыслях о предстоящих трудовых буднях. Но ведь многие женщины не могут чувствовать себя счастливыми, находясь целыми днями дома. Например, американские психологи выяснили, что самые счастливые женщины — те, кто доволен работой и личной жизнью. Самые же несчастные — домохозяйки. Они в 5 раз чаще страдают депрессией. Все-таки работа, даже если и не приносит большого удовлетворения, в какой-то мере защищает женщину от стрессов.

**КАК СЕБЯ ВЕСТИ?** Если вы не хотите бросать работу и при этом боитесь разрушить семейную идиллию, постарайтесь выбрать правильную линию поведения.

**Н**икогда не указывайте мужу, что вы успешнее и умнее его. Не заостряйте внимание (даже в шутку), что его карьера складывается менее успешно, чем ваша.

**П**очаще подчеркивайте его интеллектуальное превосходство. Если муж начинает жаловаться на работу, внимательно выслушивайте его. Тогда он будет считать, что его карьерное от-

ставание от вас всего лишь временное явление, поэтому и тяготиться вашими успехами станет меньше.

**О**бъясните мужу, что все поколения женщин в вашем роду были счастливы как на работе, так и в личной жизни. И вы не собираетесь быть исключением из этого правила!

## ИЗМЕНА НА РАБОТЕ

**Н**еважно, каким родом деятельности занимается жена. Даже если она работает в женском коллективе, где не было и нет ни одного мужчины, муж-ревнивец будет все равно испытывать это чувство, когда его женщина уходит на работу. Он считает, что у нее в любой момент могут появиться поклонники, пусть даже не из числа сослуживцев, а из числа случайно оказавшихся рядом кавалеров. Патологическому ревнивцу не нужен повод. Его бурная фантазия и так хорошо работает. Так что хоть в парандже сиди безвылазно дома, ревнивец найдет до чего докопаться.

Поэтому такой мужчина работающую женщину воспринимает как потенциальную угрозу своему самолюбию. Каждый раз, когда жена отправляется на работу, он испытывает стресс. И чтобы в дальнейшем не травмировать себя, любимого, он будет уговаривать свою избранницу, что она должна сидеть дома. В ход пойдут фразы типа «Место женщины — дом», «Женщина никогда не добьется карьерного взлета», «Работать должен только мужчина» и т.п. Дело в том, что большинство мужчин уверены: женщина может сделать карьеру, только используя свои чары. И переубедить ревнивца практически невозможно!

На самом деле, изменит женщина или нет, зависит не от того, сколько вокруг нее мужчин. Можно оставаться верной мужу и работая в чисто мужском коллективе, а можно изменять и будучи домохозяйкой.

**КАК СЕБЯ ВЕСТИ?** В большинстве случаев мужчины начинают ревновать, когда не уверены в себе или в том, что жена его по-прежнему любит. Поэтому старайтесь как можно чаще давать понять мужу, что для вас он самый лучший и вы никогда не согласитесь на близкие отношения с другими мужчинами. А ваше желание работать — просто способ самоутвердиться в собственных глазах. К тому же вы хотите зарабатывать себе на карманные расходы и чтобы пополнить семейный бюджет. Большинство мужчин обрадуются возможности облегчить свою материальную ответственность перед домохозяйками.

## МАТЕРИАЛЬНАЯ НЕСОСТОЯТЕЛЬНОСТЬ

**В** современном мире очень часто женщина зарабатывает больше мужчины, и это очень большой удар по самолюбию последнего, особенно если он считает, что испокон веков мужчина был добытчиком, а женщина — хранительницей очага. Изменить это



убеждение в один момент не получится, какие бы аргументы вы не приводили в доказательство.

Вполне вероятно, что подсознательно ваш муж понимает, что современная действительность изменилась, и женщина имеет право работать и чего-то добиваться в карьерном плане. Но убеждения, которые формировались с раннего детства, не дают ему в этом признаться. Он уверен, что по своей природе является добытчиком и главой семейства.

Конечно же, нередко встречаются случаи, когда мужчина и не стремится зарабатывать больше. Ему проще злиться и ревновать жену, чем самому попытаться что-то изменить в жизни.

**КАК СЕБЯ ВЕСТИ?** Объясните мужу, что вам жизненно необходимо работать, общаться с коллегами, чего-то добиваться на профессиональном поприще. Ничего нет страшного в том, что вы в данный момент зарабатываете больше него. В конце концов, деньги идут в общую семейную копилку, и ваш совместный доход позволяет вам безбедное существование.

Если в данный момент муж не может найти себе достойную работу, он может возложить на себя часть бытовых обязанностей, например, уход за детьми, хозяйственные дела и т.д. Если мужчина погружается в такие необычные для себя занятия, он делает это порой даже лучше, чем женщина. Но происходит это только тогда, когда мужчина добровольно берет на себя эту роль, когда это его личный выбор. Поэтому никогда не подчеркивайте, что муж не способен заработать столько, сколько вы, не ставьте его в зависимое положение. Наоборот, старайтесь быть ему благодарны, что он взял на себя такую нелегкую и не свойственную его полу ношу.



## НИЗКАЯ САМООЦЕНКА

Когда женщина не работает, она находится в полной материальной зависимости от мужа, а это означает, что она будет во всем потакать своему мужу и сто раз подумает, прежде чем возразить ему по какому-то поводу. Из-за низкой самооценки большинство мужчин вполне устраивает такой расклад ролей в семье.

Логика мужчин такова: если жена хочет пойти работать, значит, стремится стать независимой и в дальнейшем, возможно, бросит меня. Получается, что муж против карьеры жены просто потому, что боится ее потерять.

**КАК СЕБЯ ВЕСТИ?** Главный способ поднять самооценку собственного мужа – это почаще хвалить его за все, даже за маленькие достижения. Спустя небольшой промежуток времени, он тоже начнет верить в себя. Единственное требование – не перестараться. Переизбыток хвалебных слов сделает мужчину эгоистом с поведением капризного маленького ребенка.

Надо постоянно радоваться его успехам, но только делать это нужно искренне. Мужчина, который видит неподдельную радость и гордость в глазах близких людей, готов достичь любых высот.

## НЕДОСТАТОК ВНИМАНИЯ

Работающая женщина очень много времени проводит на работе, как минимум 8-9 часов. Подобное положение, несомненно, не нравит-

ся мужчине. И он начинает думать, что из-за работы не получает достаточное количество внимания, которое хотелось бы. Когда муж постоянно говорит жене: «Для тебя работа дороже семьи» – это жалоба на недостаток внимания с ее стороны.

Особенно остро это чувство проявляется, если мужчина вырос в семье, где мать занималась только домом или работала неполный день. Он привык, что самая близкая на тот момент для него женщина уделяла внимание только ему одному. Женясь, он попадает в другую реальность. И если жена большую часть своего времени тратит на работу, а не на него, он начинает чувствовать себя одиноким. Мужчины, как ни странно, даже больше нуждаются в заботе, чем женщины.

**КАК СЕБЯ ВЕСТИ?** В этом случае следует прислушаться к претензиям мужа. Возможно, в какой-то мере он прав.

Следует пересмотреть свой график работы, или же найти работу поближе к дому, и тогда будет больше свободного времени на семью.

Чаше звоните ему! Говорите любовь и интеллигентно все ли у него в порядке. Постарайтесь сделать так, чтобы то время, которое вы проводите вместе, было посвящено только вашему мужу. Если вы всю неделю работаете, то выходные дни обязательно будьте вместе. К примеру, отправьтесь в короткое путешествие. Это позволит вам по-новому ощутить, что ничто вас не в силах разлучить, – даже работа.

Объясните мужу, что атмосфера тепла и уюта в доме зависит от любви, уважения и понимания, а не от круглосуточного дежурства жены у плиты. Если вы связали свою жизнь с человеком домостроевских взглядов, попробуйте донести до него такую мысль: сейчас большую часть работы по дому могут выполнять машины. И задача настоящего мужчины – оснастить свой дом всей необходимой бытовой техникой. В результате у вас освободится время для совместного времяпрепровождения.

Подготовила Елена ЕПИФАНОВА





# КАК ХУДЕЛИ КОРОЛЕВИ И ПОДДАННЫЕ

Для многих современных женщин придерживаться диеты – дело вполне обычное. К весне мы обязательно худеем, чтобы хорошо смотреться в купленных зимой нарядах. А интересовались ли вы, какие блюда предпочитали наши предки? История возникновения диет изобилует интересными фактами.

## Рацион римского легионера

Со времен Древнего Рима до Средних веков о диетах нигде не упоминается. Основной целью людей было побольше и повкуснее поесть. Позволить себе такое могли состоятельные люди, поэтому лишний вес был признаком достатка. На столе богатых римлян, трапезничавших по многу часов, было мясо, сыры, фрукты и такие деликатесы как фазаны, павлины и попугаи. Пили вино, разбавленное водой. Ограничение рациона допускалось только с лечебной целью. Античные врачеватели считали полезной диету из овощей и фруктов. Так, император Август предпочитал овощи и рыбу. В Древнем Риме женщинам в течение трех последних месяцев беременности рекомендовалось питаться крупами, фруктами, овощами и рыбой, запрещалось мясо и молоко. Бытовало мнение, что только так ребенок станет сильным и выносливым. Простые римляне не могли себе позволить часто есть мясо, поэтому в их рационе были вегетарианские блюда на основе пасты и наваристой похлебки из бобовых и овощей. В рацион входили виноград, инжир, груши, гранаты, сливы, которые сушили и употребляли с медом и виноградным соком. Римские легионеры, по словам Гиппократов, питались в основном ячменными лепешками с оливковым маслом. В рационе присутствовали лук, чеснок, репа, бобовые и свежие сезонные овощи. Согласно дошедшим до нас рукописям, греческие атлеты, победители античных Олимпийских игр, питались фидами, орехами, инжиром, кукурузой и сыром. Рабы, строившие Колизей в Риме, получали всего горстку сырой крупы и немного чеснока.

Ни у китайских, ни у египетских, ни у индийских, ни у русских «королев красоты» не было никаких секретов похудения. Все сказки о них — миф, выдуманный изготавителями средств для похудения. Потому и откармливали царствующих особ — китайских императоров, русских царей. Естественно, никто не истязал себя диетой и физкультурой. На Ближнем Востоке не было культа стройности. Представьте, что египетская танцовщица — это женщина с животом, причём приличным!

## Голодовка перед фехтованием

Первая «лечебная» диета была опробована на короле Англии Вильгельме-Завоевателе. Будучи сравнительно молодым человеком, он настолько растолстел, что не мог взобраться на лошадь без помощи, что для мужчины того времени было позором. Придворные лекари посоветовали ему есть только по утрам и вечерам. Привыкший много и часто есть, Вильгельм нашел выход из положения: утром и вечером он ел, а днем — беспробудно пил. Но все-таки сбросил вес и в седле держался крепко.

Во Франции впервые разработали молочно-растительную диету. Лекари рекомендовали ее Людовику XIV, который страдал плохим пищеварением и дурным цветом лица. Король мог отказаться от мяса только на несколько дней, но не один, а вместе с придворными. И они поневоле становились вегетарианцами. У Людовика XV тоже была диета, состоявшая из красного вина и яичных белков, причем — 20 штук в день. Такого рациона король придерживался перед фехтованием или охотой. А после охоты устраивался пир на весь мир, и о диете король уже не вспоминал.



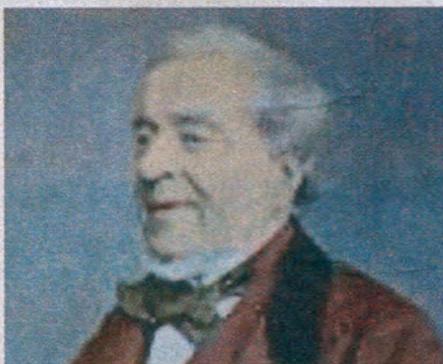
Жена французского монарха Генриха IV Мария Медичи с юности отличалась миловидностью и хорошей фигурой. Но сильно растолстела от бесконечных высококалорийных пиршеств. Врач порекомендовал королеве исключить из своего рациона все продукты, кроме фруктов. С ее помощью, королева, которая еле втискивалась на трон и не поднималась с кровати без посторонней помощи, приобрела талию окружностью в 59 см. Эта «фруктовая диета», скоро стала популярна у придворных дам.

## Запрет на трапезу

Русский придворный стол, как и любой другой, отличался изобилием и разнообразием блюд: мясных, рыбных, мучных. Ни самодержцы, ни их придворные в пище себя не ограничивали. И тем не менее диеты все-таки существовали. Княгиня Дашкова, наиболее просвещенная и образованная дама своего времени, один раз в неделю устраивала себе разгрузочный день — пила воду и немного вина. Невеста императора Петра III, будущая Екатерина II, поначалу была встречена с неодобрением по причине излишней худобы. Только после того, как ее за несколько месяцев пребывания в России откормили, она обвенчалась с царем. По прошествии времени Екатерина стала полной и грузной, еще бы, ведь обильные трапезы продолжались до четырех часов в день. У нее стала шалить печень, мучила одышка. Все придворные лекари говорили о необходимости диеты. Но Екатерина не желала слушать советов «докторишек». Лишь когда становилось совсем плохо, она питалась рыбой и фруктами несколько дней, а потом все возвращалось на круги своя.

## О вреде крахмала и сахара

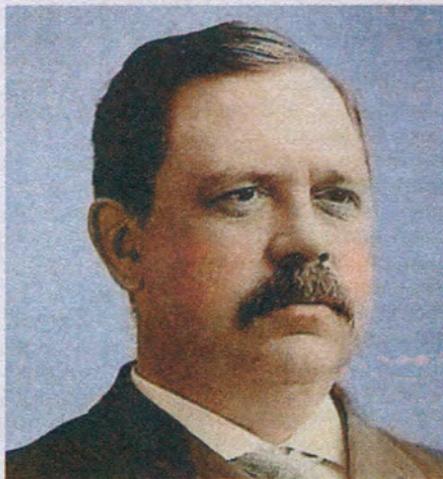
Лишь к концу девятнадцатого века английский предприниматель Уильям Бантинг сбросил около двух десятков килограммов, питаясь в основном овощами, яйцами, рыбой и мясом. Он следовал рекомендациям доктора Уильяма Харви, посоветовавшего Бантингу исключить из рациона мучные изделия, картофель, пиво и сахар, без которых тучный предприниматель



раньше вообще не мог обходиться. В моду постепенно вошла подтянутая фигура, а лишний вес начал считаться признаком лени или болезни. Люди в Европе и Америке стали отказываться от крахмалистых и сладких продуктов. Этот метод похудения был назван «бантингом». Постепенно борьба с лишним весом охватила весь цивилизованный мир. Полным людям начали прописываться слабительные, мочегонные и рвотные препараты. Предлагалось даже вместо растительных и животных масел использовать минеральные масла. Они вызывали расстройство желудка и быстрое похудение. То же самое можно сказать и о препаратах на основе экстракта щитовидной железы животных. Они в несколько раз ускоряли обмен веществ и люди быстро теряли вес, но проблемы приобретали: бессонницу, сердцебиение, раздражительность. Поэтому от такого способа похудения тоже пришлось отказаться.

## Считаем калории

Прошли десятки лет, прежде чем люди поняли, что основной способ борьбы с лишним весом — это изменение своего пищевого стереотипа. Одни убеждали питаться только сырыми овощами и фруктами. Другие предлагали тщательно пережевывать пищу: на каждый кусочек должно приходиться 58 движений челюстями. Наиболее научно обоснованным подходом стал подсчет калорий. В 1894 году Вильбур Этютер первым подсчитал энергетическую ценность белков, жиров и углеводов. Но его открытие не получило широкого признания современников. Калории стали считать в начале XX века.



## Голод – основа здоровья

В 1926 году Поль Брэгг открыл центр здоровья, а периодическое голодание назвал наиболее эффективным инструментом в оздоровлении. Брэгг объявил злейшими врагами человека все рафинированные продукты, различные красители, всевозможные стимуляторы, многочисленные консерванты, крайне небезопасную для здоровья «химию», гормоны, а также усилители вкуса, ароматизаторы и прочие неестественные синтетические добавки. Соль же он и вовсе объявил самым страшным врагом. В тридцатых годах был изобретен метод раздельного питания, автор которого американский доктор Уильям Хэй разделил продукты на крахмалистые, белковые и нейтральные. Его диета остается популярной и в наши дни.



## Едим бананы и спим

В тридцатые годы двадцатого века зародилось великое множество новых диетических идей, не приносивших результата. В США была разработана диета для сладкоежек. Процесс похудения заключался в поедании бананов со сливками. На этой диете мало кто похудел, она оказалась скрытой рекламой бананов одной из компаний.

Диета «Спящей красавицы» подразумевала замену приема пищи сном. Вы спите, вместо того чтобы есть или страдать из-за голода. К рядам псевдиетологов примкнули и табачные магнаты. Сигареты стали рекламировать как средство сбросить вес.

## Эра заменителей

Многие низкокалорийные диеты середины XX века были разработаны натуропатом, американцем Джеком Лалэйном. Его называют крестным отцом фитнеса, легендой бодибилдинга, он первым предложил соединить диеты со специальными физическими упражнениями.

В 50-х годах стали создавать целые линии по производству диетических продуктов. Сделав ставку на сахарин, начали выпускать



на его основе: пирожные, желе, соусы, пудинги, муссы. Особое признание в США получили жиросжигатели. На основе этих продуктов стали возникать низкокалорийные, маложировые диеты, вызвавшие огромный потребительский интерес.

## Диетические столы

Основоположник диетологии, советский врач Михаил Певзнер был тем человеком, благодаря которому в лечебницах и санаториях появилось лечебно-профилактическое питание, диетические столы 1—15, которые применяются и сейчас. Мы обязаны Певзнеру «калиевой» и «магниевой» диетами, которые восполняют недостатки микроэлементов, способствуют лечению ревматизма, болезней почек и туберкулеза.



В 70-х годах серьезно стал разрабатываться вопрос о связи излишнего веса и психологических проблем. В большинстве стран появились «общества худеющих», где люди поддерживали друг друга в желании сбросить лишний вес. Такая программа также дала очень внушительные результаты, поэтому в 80-х годах появилась формула успешного похудения, состоящая из трех компонентов — психологической подготовки, диеты и физической нагрузки. По сей день эти рекомендации являются основой борьбы с лишним весом.

Сегодня насчитывается множество диет, направленных на ускоренное или планомерное снижение веса. Среди разнообразных методик выбрать самую эффективную сложно, поскольку ее эффективность зависит от индивидуальных особенностей организма.

Подготовила Лилия ЕРОФЕЕВА

# КАК ЗАВОЕВАТЬ ЕГО ЛЮБИМЦЕВ

Нередко встречается такая ситуация — познакомились вы с интересным и приличным мужчиной, приходите к нему домой, а там огромная злобная собака, агрессивно настроенная к новому для нее человеку. Вы настроились на романтический вечер с шампанским и свечами, а четвероногий друг трется о ваши ноги, пытается стянуть еду со стола и рычит на любые знаки внимания к нему. На все ваши возражения хозяин отвечает, что ничего страшного не произошло, его питомец на самом деле очень добрый и ласковый. Вы уходите в расстроенных чувствах, а мужчина еще долго не может понять, почему вы были такой нервной и не смогли расслабиться и получить удовольствие.

Точно такая же ситуация может быть и с кошкой, живущей в доме нового избранника. Так как же наладить контакт с любимым животным понравившегося мужчины?

## КОШКА — ТОЖЕ ЖЕНЩИНА

Все мы знаем, что кошки — символ гордости и независимости. Живя в доме, они становятся самым близким другом для своего хозяина, это его второе «я». Так что если кому-нибудь не нравится кошка, то ему определенно не нравится и ее владелец. Мужчина, которому нравятся кошки, признает право женщины быть независимой. А что касается мужчины-холо-

стяка, у которого есть кошка, то это вполне самостоятельный человек, который вряд ли когда-либо женится, даже если у него уже и есть подружка.

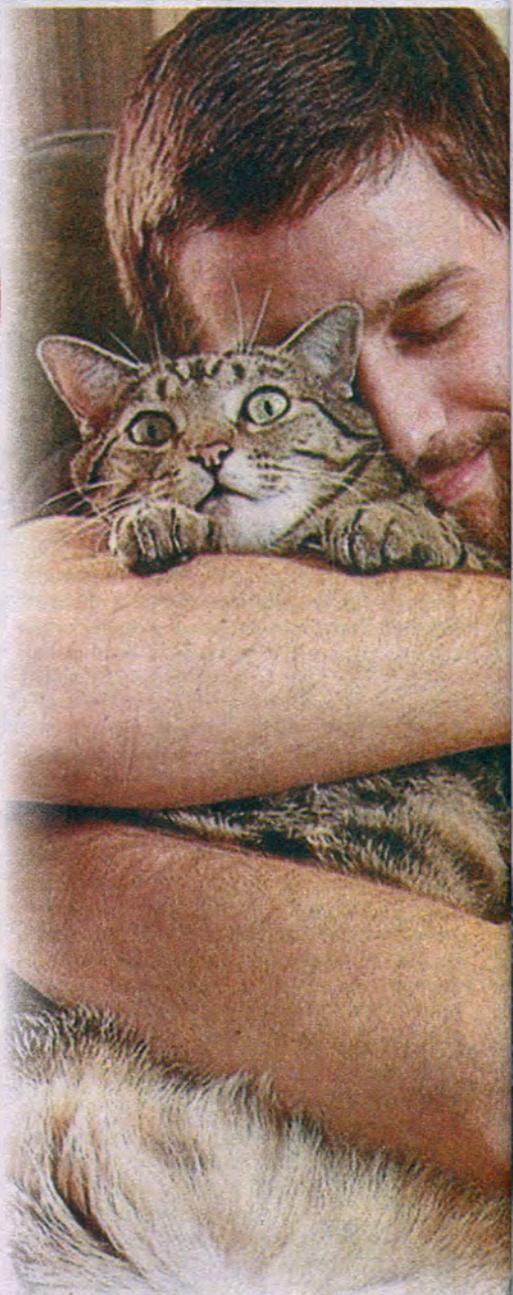
Многие представители сильного пола любят именно кошек, потому что они напоминают им образ матери, оставшийся в генетической памяти — нечто теплое, мягкое, ласково мурлыкающее.

Мужчина, который самодостаточен, обычно заводит дома не кошку, а кота. Такой мужчина, как правило, умен, артистичен, работоспособен и настойчив в достижении своей цели. Если не большая, то огромная часть его свободного времени будет занята воспитанием четвероногого красавца. Для него он будет готов покупать самый дорогой корм, обеспечивать нужный ветеринарный уход и т.д. Но это совсем не значит, что к избраннице своего сердца он готов относиться также.

**КАК ПОДРУЖИТЬСЯ С КОШКОЙ?** Подружиться с кошкой или котом не получится, если применять такие методы, как рукоприкладство и насилие. Животное обозлится и начнет мстить новому знакомому.

Если в доме мужчины живет именно кошка, а не кот, то она невольно будет ревновать хозяина к новой знакомой, чувствуя соперничество двух особей женского пола. Надо дать ей понять, что вы не собираетесь отнимать часть мужского внимания у нее. Ей нужно время, чтобы смириться с тем, что теперь хозяин будет уделять большую часть своего времени кому-то еще.

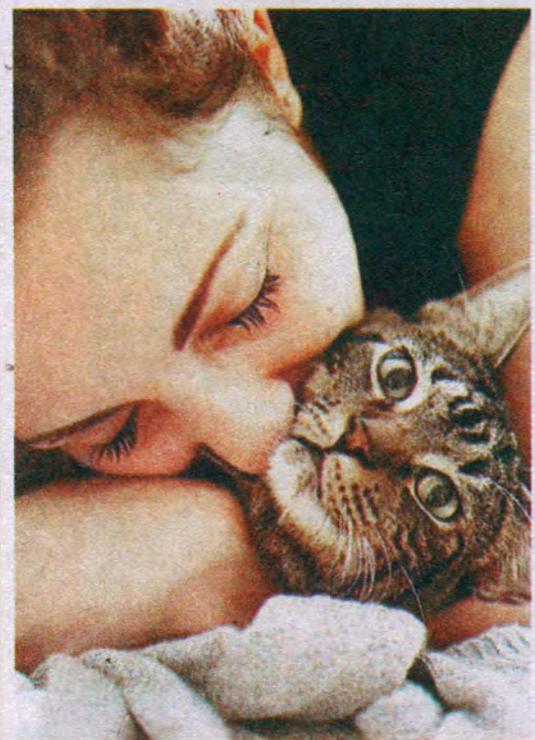
Коты ведут себя иначе. Так как они себя считают главными в доме, то и при



появлении новой женщины для них ничего не меняется. Надо показать, что вы очень уважаете этого четвероногого хищника, гордитесь им и принимаете его главенство. Нельзя сразу же кидаться обниматься с котом, гладить его, пытаться взять на руки. Если он захочет — он подойдет сам.

Даже дружелюбная и ласковая кошка может зашипеть на нового для нее человека, ударить лапой и даже оцарапать. Нервозность и напряженность у внешне спокойного животного выдает едва заметное подергивание ушей. В таком состоянии кошек трогать не нужно, особенно если они плотно прижимают уши, втягивают голову. Животные так себя ведут, когда подсознательно ожидают нападения. Если кошка готовится напасть первой, то уши опускает почти горизонтально в стороны. В этот момент лучше оставить ее одну, пока она не успокоится.

**ЕСЛИ ОН НЕ ЛЮБИТ КОШЕК.** Ненависть к кошкам означает ненависть ко всему женскому полу. В психологии даже существует термин «эйлу-рофобия» — боязнь кошек (в



просторечии это называется «кошкофобия»). Страдают этим, как правило, мужчины, у которых были плохие отношения в детстве с матерью, и, повзрослев, они так и не сумели построить отношения с противоположным полом. Общение с женщинами для них это больше стресс, нежели приятное времяпрепровождение.

Так что, если вы встречаетесь с мужчиной, который явно не любит кошек, будьте готовы к тому, что все предыдущие отношения с женщинами у него были непростыми, и он может начать вымещать свое недовольство на вас.

## СОБАКА - БОЛЬШЕ ЧЕМ ДРУГ

**Е**сли одинокий мужчина завел собаку, то это уже хороший знак, говорящий о том, что перед вами человек, мечтающий о любви, ценящий уют и семейные ценности.

Мужчина всегда отождествляет себя со своим четвероногим другом. Вот почему даже простой офисный работник, держащий дома, например, мастифа



или бультерьера, глубоко в душе агрессивен и груб. Мужчина, которому нравятся болонки с кучерявой и мягкой шерстью, очень sentimentalен, но в критической ситуации на него можно положиться. Любители овчарок — это люди, у которых на первом месте среди жизненных ценностей стоит семейственность, они храбры и готовы бесстрашно защищать свое «стадо». У мужчины, который завел собаку охотничьей породы, характер непростой, он предпочитает одиночество и решается на серьезные отношения с большим трудом. Сварливых собак типа коккер-спаниелей выбирают мужчины-руководители, уверенные, что смогут сделать из этого существа воспитанное животное. В любом случае, обладатель такой собаки имеет терпеливый характер.

Дорогая и ухоженная собака говорит о стабильном достатке и серьезности мужчины, а хорошая дрессировка — о том, что мужчина любит порядок и может управлять не только животными.

Почти все мужчины, любящие собак, нетерпимо относятся к независимости других людей и стремятся контролировать жизнь и действия близких.

**КАК ПОДРУЖИТЬСЯ С СОБАКОЙ?** Собака, живущая в доме вашего избранника, может быть вовсе не заинтересована в новом знакомстве. Даже если она не проявляет страха или агрессии, нужно вести себя с ней осто-

рожно. Чрезмерное внимание к животному тоже не пойдет на пользу в установлении доверия.

Не стоит радостно наглаживать собаку, пугливых это может испугать еще больше, а возбуждимых — спровоцировать на агрессию по отношению к вам. Поэтому разговаривайте спокойным, дружелюбным тоном.

Что касается маленьких, с виду безобидных собачек, то их нельзя сразу брать на руки. Многие начинают кусаться и царапаться именно от этого.

У собак хорошо развит слух, они способны запоминать слова и понимать, по меньшей мере, общий смысл человеческой речи. Поэтому, придя в гости, обязательно похвалите четвероногого питомца и дайте понять, что вы настроены к нему дружелюбно.

Не кидайтесь сразу обниматься с собакой, не атакуйте ее своими яркими эмоциями. Остановитесь за несколько шагов и предложите сначала контакт на расстоянии. Дайте животному возможность отступить, если оно того захочет, иначе спровоцируете конфликт.

Позвольте себя обнюхать. Собаки больше полагаются на запах, чем на свое зрение, как при встрече со своими сородичами, так и с незнакомыми людьми. Ритуал обнюхивания для животного очень важен. Протяните собаке руку ладонью вниз на уровень ее носа, чтобы она могла спокойно обнюхать, и понять с кем ей придется общаться. Многие заносят ладонь над головой собаки, чтобы погладить, но такое действие большинству недоверчивых псов может не понравиться.

Дайте возможность животному самому принимать решение, желает ли оно дальнейшего общения или нет. Собака с помощью обнюхивания собралась уже достаточно информации о вас и дальше решит — хочет просто удалиться или же позволит гладить ее и тискать.

Вкусняшки и лакомства позволяют растопить любое собачье сердце. Но если вы понравились собаке, то угощение только укрепит вашу взаимную симпатию, а если нет — то гостинец из ваших рук вряд ли обрадует четвероногого питомца.

Нельзя наказывать и ругать собаку вашего избранника. Это вправе делать только хозяин. Нежелательно также запирайте собаку в другом помещении, когда вы приходите к нему в гости, — она будет ревновать.

### **ЕСЛИ ОН НЕ ЛЮБИТ СОБАК.**

Люди часто считают, что только злые и жестокие люди ненавидят собак, но это не всегда так. Те, кто не выносит собак, могут быть просто застенчивыми, пугливыми людьми или же могут просто бояться этих кусающих и громко лающих животных. Некоторые мужчины не любят собак, потому что от них дома появляется шерсть. Это очень педантичные особы, любящие чистоту и порядок.

Еще со школьных времен у нас была большая дружная компания – 8 человек парней и девушек.

Мы все праздники проводили вместе, ходили в походы, устраивали шашлыки на даче и т.д. Недавно двое из нашей

компании поженнились и перестали с нами общаться.

Сколько мы не звали их на совместные посиделки, они всегда находят причины, чтобы не прийти. У нас в компании уже есть супружеские пары, но это не мешает им отдыхать с нами вместе. Мы не понимаем поведение наших друзей. Почему они так поступают?

**Т**о, что ваши друзья исчезли из компании — абсолютно нормально. Сейчас им общество друг друга дороже всякого веселья. Они хотят проводить время вдвоем, не тратя его на других людей. Вполне возможно, по натуре ваши друзья — симбиотики (это люди, которым достаточно общества друг друга, сколько бы лет они не прожили вместе).

Может быть, через какое-то время они возобновят общение, когда почувствуют, что друзья играют в их жизни такую же важную роль, как и семья. А может быть, и не захотят общаться... В любом случае вы не должны обижаться на них. Это их выбор — с кем общаться и как часто это делать.

Что же касается пар, которые все свободное время проводят в компании, то это может говорить о том, что люди просто не желают оставаться наедине друг с другом, иначе во весь рост встанут проблемы, которые они не хотят обсуждать.

У моего мужа есть подруга. Именно подруга, а не любовница! Они дружили с самого детства, задолго до того, как муж познакомился со мной. У них общее хобби — оба серьезно занимаются спортом.

Встречаются они не часто и всегда в каком-нибудь людном месте. Я не ревную мужа, но мои подруги внушают мне, что просто дружить мужчина и женщина не могут, и что у них стопроцентно роман. Я не знаю, как мне поступить. Если запрещаю мужу видиться с этой знакомой, то он обидится и, наверняка, будет встречаться с ней тайно. Но и не

обращать внимания на это знакомство тоже не могу.

**В**ы должны слушать себя, а не подруг. То, что вы не ревнуете мужа, говорит о том, что у вас доверительные отношения и он не дает повода для ревности.

Если бы он любил эту знакомую, то, наверное, предпочел бы жениться на ней, а не на вас, ведь она раньше появилась в его жизни.

Что бы там ни говорили, но дружба между мужчиной и женщиной возможна. Ведь люди не только сексуальные объекты, как это часто пытаются внушить, но и духовные существа. А у души, как известно, пола нет.

Сейчас в жизни вашего мужа существует определенный баланс, который делает ее гармоничной. У него есть семья, хобби и друзья (пусть и женского пола). Если вы попытаетесь эту гармонию разрушить, то, скорее всего, ничем хорошим это для вашей семьи не закончится.

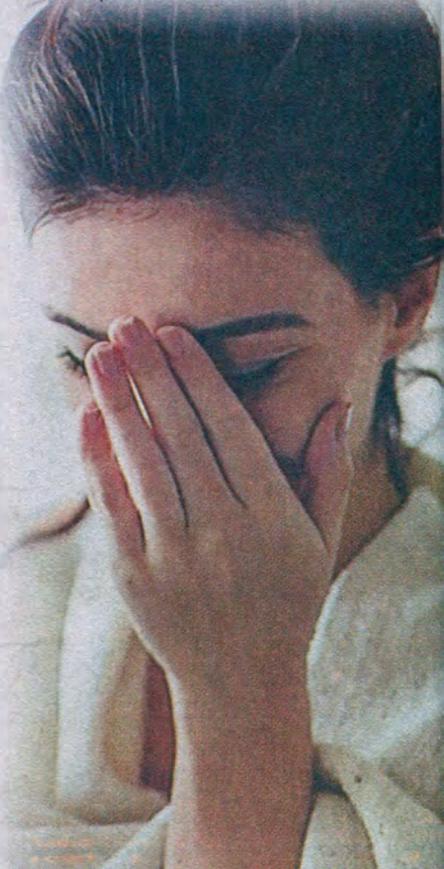
Если уж вас очень сильно беспокоит общение мужа с этой знакомой, попытайтесь поговорить с ним и объяснить ваши тревоги. Предложите встречаться втроем или пригласите ее к вам в гости. Муж, как любящий человек, должен понять, что именно вас беспокоит и постараться найти компромисс в данном общении.

У меня двое детей, муж погиб несколько лет назад. Недавно я познакомилась с приятным мужчиной Сергеем, у нас возникли взаимные чувства. К моим детям он относится хорошо, и они к нему тоже. Мы стали строить планы о совместном будущем, решили пожениться. Но есть одно «но»: его родители категорически против нашего брака, так как считают, что двое детей — это обуза для их сына. Они ему внушают, что чужие дети никогда не будут по-настоящему близки ему, и что я пытаюсь «захомутать» их сына, чтобы прокормить своих «отпрысков». Но я сама работаю и содержу и себя, и детей. С моей стороны нет абсолютно никакого расчета, я просто влюбилась, как девочка. Родители не хотят знакомиться ни со мной, ни с моими детьми. И хотя я уверена в наших чувствах, все же боюсь, что Сергея могут переубедить его родители. Что мне делать? Если мы поженемся,

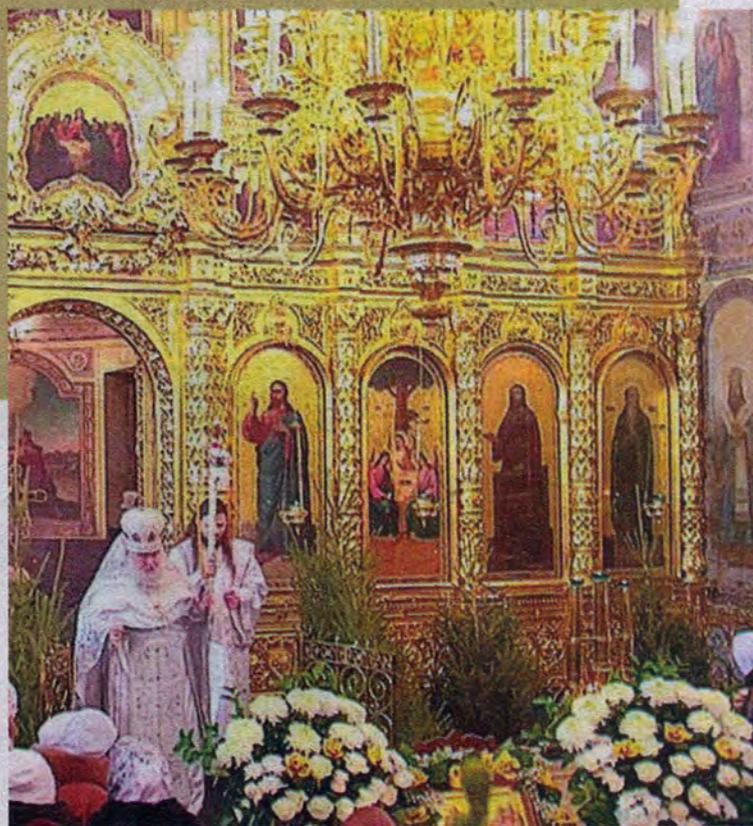
то мне все равно придется как-то выстраивать отношения с его родственниками. Но как это сделать, если они настроены против меня и моих детей?

**В** этой ситуации ваши главные помощники — время и терпение. Вы должны понять, что родители вашего возлюбленного относятся с предубеждением не к вам, а к сложившейся ситуации. Жизненный опыт многих поколений подсказывает, что для любой женщины главное — дети, и ради их счастья каждая женщина способна многим пожертвовать, в том числе и собственным счастьем. Вот почему родители вашего мужчины убеждены, что вы не слишком дорожите их сыном, так как на первом месте у вас — собственным дети. Они уверены, что вы пытаетесь женить на себе любого мужчину, чтобы обеспечить безбедное существование своей семье.

Попробуйте поставьте себя на место родителей, ведь у вас тоже растут дети. Разве вам безразлична их судьба? Вы, наверное, тоже переживаете за них. Постарайтесь именно так отнестись к ситуации. Ваша искренняя любовь, забота, внимание к их сыну со временем станут очевидными для них. Главное, не вступайте в конфронтацию с родителями, относитесь к ним с уважением, ведь именно благодаря им на свет появился любимый вами человек. Если вы действительно искренне любите мужчину, то рано или поздно они поймут это и одобряют его выбор.



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



## Может ли мой крестный крестить моего ребенка?

**З**а, ваш крестный может стать и крестным ваших детей. Церковь никаких запретов по этому поводу не выставляет.

## Нужно ли исправлять дату смерти на памятнике, если ее указали неправильно?

**Б**о конечно, нужно. Хотя бы потому, чтобы своевременно совершалось заупокойное богослужение.

## Можно ли молиться за человека, который всю жизнь пил и умер в алкогольном опьянении?

**З**н конечно, при условии если человек крещеный и является вашим родственником. Если покойный просто ваш знакомый, то в таком случае на это необходимо взять благословение у священника.

## В 18 недель беременности мне поставили диагноз «замершая беременность». Пришлось делать искусственные роды. Ребенка мы забрали и похоронили. Как правильно молиться за этого ребенка?

**З**а ребенка молиться в церкви нельзя, но есть чинопоследование, которое читают родители о своих умерших некрещеных детях. Сходите в ближайший храм, и священник вам все подробно расскажет.

## Священник на проповеди сказал, что раньше за грех блуда и колдовства отлучали от причастия на много лет. Сохраняется ли эта практика сейчас?

**С** учетом того, что наша жизнь с тех времен кардинально изменилась, такая практика исполняется частично. При всем этом самым главным является покаяние и борьба со грехом.

## Мы освящали дважды наш дом. После этого произошло несчастье — покончил жизнь самоубийством один из членов нашей семьи. Нужно ли еще раз освящать дом?

**Т**о, что произошло, относится к человеческому духовному состоянию, и поэтому нужно реанимировать через Таинство Евхаристии и Елеосвящения (Соборования) непосредственно всех тех, кто живет в

этом доме, а все остальное — второстепенно.

## Правда ли, что в православных храмах можно ставить только те свечи, которые куплены именно в этом храме?

**З**а, правда. Потому что свеча является жертвой Богу непосредственно в том храме, куда вы пришли помолиться. И если свечи приобретены вне храма, то жертвой ее уже не назовешь.

## Может ли быть нательный крестик без распятия?

**З**н ожет, но такой крест будет человеку служить всего лишь как украшение, никаких других защитных функций такой крест нести не будет.

## Разрешен ли церковный брак между мужчиной и женщиной, если у них один крестный?

**З**апрета на такой брак нет. Если вы захотите повенчаться, то вас повенчают в любом храме при условии наличия свидетельства о браке.

## Православный календарь на июль

(новый и старый стиль)

- 6 июля / 23 июня Владимирской иконы Божией Матери.
- 7 / 24 — Рождество честного славного Пророка, Предтечи и Крестителя Господня Иоанна.
- 9 / 26 — Тихвинской иконы Божией Матери.
- 10 / 27 — Обретение мощей прп. Амвросия Оптинского.
- 12 / 29 — Славных и всехвалных первоверховных апостолов Петра и Павла.
- 15 / 2 июля — Положение честной ризы Пресвятой Богородицы во Влахерне.
- 16 / 3 — Перенесение мощей свт. Филиппа, митр. Московского, всея России чудотворца.
- 17 / 4 — Прп. Андрея Рублева, иконописца. Страстотерпцев царя Николая, царицы Александры, царевича Алексия, великих княжен Ольги, Татианы, Марии и Анастасии.
- 18 / 5 — Прп. Афанасия Афонского. Обретение честных мощей прп. Сергия, игумена Радонежского.
- 21 / 8 — Явление иконы Пресвятой Богородицы во граде Казани.
- 23 / 10 — Положение честной ризы Господа нашего Иисуса Христа в Москве.
- 24 / 11 — Равноап. Ольги, вел. княгини Российской, во Святом Крещении Елены.
- 26 / 13 — Собор Архангела Гавриила.
- 28 / 15 — Равноап. вел. князя Владимира, во Святом Крещении Василия.

Лето в том году удивило всех ранним приходом. Весь июнь мы сдавали экзамены, почти падая в обморок от волнения и духоты. Наконец, сдали. А студентам теперь уже третьего курса филфака предстояла практика по изучению диалектов. И уже первого июля нас расселили в пустовавшем общежитии одной из отдаленных деревень. В тот же вечер явились местные ребята, чтобы познакомиться с приезжими девушками, предложили развести костер, попеть под гитару, поболтать. Мне идти не хотелось, но Оксана, моя подруга, уговорила меня, и я не пожалела об этом.

Было интересно наблюдать за новыми знакомыми. Но и за мной тоже наблюдали. Прямо напротив меня сидел загорелый блондин со слегка вьющимися волосами. Блики от костра играли на его красивом лице, отражаясь в голубых глазах и придавая им особый блеск. Я пыталась разглядеть его, но он тут же замечал внимание с моей стороны и отворачивался... Звали его Сережей.

Утром мы разбились на группы и рассредоточились по деревне. Мы с Оксаной решили дойти до дальних домов, чтобы поговорить с их обитателями, и неожиданно оказались в гостях у Сергея. Его мать, бабушка и сестра Татьяна с радостью согласились нам помочь и тут же усадили за стол. Чтобы уловить особенности местного говора, мы хотели побеседовать о деталях быта, о жизни вообще, но разговор как-то незаметно перешел на Сережу. Оказывается, он в свои 22 года уже глава семейства — отец погиб несколько лет назад. После обеда Сергей пригласил нас на реку, а когда зашло солнце, мы опять собрались вокруг костра. На этот раз он сидел рядом со мной. Становилось прохладно, и Сережа заботливо накинул на мои плечи свою мастерку. Вскоре мы с ним покинули компанию, чтобы прогуляться вдоль реки. Присели на краю деревянного мостика, опустили ноги в воду и до самого рассвета разглядывали яркие звезды и болтали. Видимо, на меня подействовала вся эта романтическая идиллия — прощаясь возле нашего общежития, я позволила ему себя поцеловать.

Мы проводили вместе все вечера. Мне нравилось, что когда он говорил, всегда смотрел в глаза, любовался мной, ловил каждое движение, каждое слово, прикасался к волосам и согревал мои руки своими губами. Это было настолько искренне и мило, что у меня не хватало решимости ска-

зать, что игра затянулась... Вся округа только о нас и судачила. Однокурсники смеялись: «Нашла себе Ромео! Бегаешь за тобой, как собачонка!»

Практика закончилась быстрее, чем все ожидали. Ранним утром, посчитав долгие объяснения излишними и ничего не сказав Сергею, я села в прибывший за нами автобус и уехала.

В августе я гостила у своей тетки в Чехии, и к началу занятий была полна свежих сил и впечатлений.



На большой перемене мы вошли в аудиторию. Оксана заняла нам второй стол, я отправилась делать ксерокопию, а когда вернулась, увидела на своей половине стола красную розу.

— Твой деревенский ухажер заходил, привет передавал! — хихикали девчонки.

Когда я после занятий вышла на улицу и, как обычно, направилась к автобусу, то неожиданно почувствовала, что в толпе кто-то взял меня за руку. Это был Сергей.

Мы поздоровались и заговорили. Он пытался выяснить причину моего внезапного исчезновения, даже извинялся, думая, что чем-то обидел меня. А я, заметив перешептывающихся невдалеке однокурсниц, попросила оставить меня в покое.

— Дана, ты какая-то ненастоящая сейчас... — недоумевал парень.

— Послушай, неужели ты еще не понял, что мы с тобой слишком разные?

— Так ты стыдишься меня?

Я молчала, понимая, что он своим вопросом как выстрелом попал в десятку.

— Да, — ответила я почти шепотом, стараясь сдержать слезы.

Лицо Сергея изменилось, приняло каменно-спокойное и даже наленное выражение, его губы растянулись в злую усмешку, а глаза вспыхнули голубым огнем и тут же

видела, как он старается исполнить каждую мою прихоть. Однако, несмотря на все это, я не могла от всего сердца сказать ему: «Я тебя люблю». Почему? Не знаю. Через месяц должна была состояться свадьба, но чем меньше дней оставалось до этого события, тем чаще я вспоминала... Сергея. Я мысленно возвращалась к тем чудесным вечерам на берегу реки... Сергей... Где он сейчас? Что с ним?

Когда я выехала за город, небо затянулось черными тучами. Дождь хлынул сразу, и «дворники» уже не справлялись с потоком воды, видимость становилась все хуже. Появились домики какой-то деревеньки, и я решила остановиться у первого из них. Оставив авто на обочине, я пробежала по бетонной дорожке к дому. Света в окнах не было, и я, испугавшись, что меня не услышат, забарабанила кулаками в дверь. Мне открыли и, не задав ни единого вопроса, пустили внутрь. Разувшись в плохо освещенном коридоре, я вошла в комнату и замерла.

— Таня? — произнесла я, разглядев свою спасительницу.

— Боже мой! Дана! — она тоже узнала меня. — Как ты изменилась! Какой красавицей стала! Какими судьбами?

Я объяснила, куда направлялась. Оказалось, что я заблудилась: дачные участки находились в двадцати минутах езды. Но на улице бушевала такая стихия, что о продолжении пути не могло быть и речи. Татьяна предложила переночевать у нее. Я же позвонила Артуру и предупредила, что явилась только утром. Вскоре мы сидели на кухне, и Таня рассказывала: живут они здесь вместе с братом, а сейчас он у соседей, его позвали с чем-то помочь, видимо, там и заночует. Вдруг Таня замолчала и заплакала. Испугавшись, я спросила, в чем дело. Она задумалась, а через минуту рассказала, что после нашего с Сергеем последнего разговора он страшно переживал, а потом вскрыл себе вены.

— Ну да Бог милował, — улыбнулась Таня, вытирая слезы козырьком, — теперь все хорошо, в конце лета женится он.

За стеной послышался стук.

— Танюш, чья это машина возле наших ворот? — я узнала голос Сергея, и внутри у меня все сжалось.

В комнату вошел не юноша, которого я знала когда-то, а взрослый мужчина. Он узнал меня мгновенно, но спокойно поздоровался, извинился и ушел переодеваться.

сделались ледяными. Он развернулся и медленно пошел по улице. А я стояла, не в силах пошевелиться и не смея оторвать взгляд от его удаляющейся фигуры.

Прошло 6 лет.

— Привет, Артур, рада тебя слышать! Я уже еду.

Я говорила по телефону, оставившись под светофором у перекрестка.

— Даночка, ты опять с мобильником и за рулем! Сколько раз повторять, что это опасно! — и он принял меня отчитывать. Затем сказал, что на новой даче его друзей все уже собрались, волновалась, найду ли я дорогу самостоятельно. Я ответила, что вполне справлюсь сама.

Звонил мой жених, мы знали друг друга уже 5 лет. С ним я чувствовала себя в безопасности. Я

Когда мы уже втроем сидели за столом, у меня возникло ощущение, что нахожусь дома, и вокруг родные люди: ощущалось такое тепло и спокойствие. Когда я рассказывала о своем путешествии и опустила глаза, то заметила на Сережиных запястьях глубокие шрамы. Холодная волна прокатилась по моему телу.

— Это просто царапины, несчастный случай на охоте, — сказал он, поймав мой взгляд.

После ужина Татьяна отправилась в свою комнату. Сергей сидел молча и смотрел на меня. Мне надоело это напряженное молчание, и я заговорила.

— Не думала, что встретимся. А что будем при этом молчать — тем более.

— А нам есть, о чем поговорить? Я пожалала плечами и посмотрела в окно. На улице творилось что-то страшное: сверкали молнии, дождь стоял стеной. Неожиданно в доме погас свет.

— Ну, давай поговорим. Судя по машине, дела твои идут в гору, — в темноте вспыхнуло пламя свечи.

— Да, у меня хорошая работа. Но не настолько, чтобы приобрести такое авто. Это подарок жениха... — я быстро глянула на Сергея, но реакции не увидела. — Свадьба через месяц, а послезавтра мы уезжаем в Германию, нужно встретиться с его родителями. Я слышала, ты тоже женишься?

— Да, в конце августа, — Сережа сделал паузу. — Я купил дом тут, рядом... Разреши нескромный вопрос.

— Спрашивай, — насторожилась я.

— Кто же твой избранник?

— Неважно. Ты хотел спросить, на кого тебя променяли? — не выдержала я.

— Я хотел спросить: неужели в мужчине ты ценишь лишь его кошелек?

— Мне казалось, ты лучше меня знаешь...

— Когда-то считал, что знаю. Но прошло много времени, мы изменились...

— Просто стали взрослее. А за эти шесть лет не было и дня, чтобы я не вспомнила о тебе, о нашей последней встрече... Можешь назвать это муками совести!

Сережа опустил передо мной на колени и, взяв мои руки в свои, посмотрел мне прямо в глаза.

Я погладила его шрам на руке и осторожно прикоснулась к нему губами.

— Мне никто больше не нужен. Я люблю только тебя, всегда любила, просто сама этого не понимала...

Первый луч солнца, прокравшись в комнату, запутался в кудрях спящего Сергея. Я смотрела на него и думала, что все сделала правильно: «Лучше поздно, чем

никогда».

Я села в постели, обхватила колени руками и тихо заплакала.

Когда я уже сидела в машине, то услышала, как в доме открылось окно и прозвучал голос Тани:

— Почему ты ее отпустил?

Сергей немного помолчал и ответил:

— Дана должна все решить сама.

**В**ещи в купе были уже разложены. Внутри маленького домика на колесах было уютно, но душно. Окно не открывалось. До отправления поезда оставалось всего четыре минуты, но я поняла, что если сейчас же не выйду на воздух, то упаду в обморок. Артур недоуменно посмотрел на меня:

— Скоро отправление. Не опоздай!

Оказавшись на улице, я подставила лицо прохладному ветерку, глубоко вдохнула свежий влажный воздух и вдруг почувствовала одновременно такую свободу и такую тоску по Сергею, что сама испугалась той мысли, которая остро вспыхнула во мне: в эту жизнь, к Артуру, я больше не вернусь. Надо бежать отсюда! Скорее!

На листке из блокнота быстро нацарапала Артуру несколько слов (попросила у него прощения), передала записку провод-

нице и выбежала на привокзальную площадь. Там я остановила какую-то машину и помчалась навстречу судьбе. Небо затянуло тучами, сверкнула молния, и когда я вышла из такси у знакомого дома, дождь лил как из ведра. Пока Татьяна открывала дверь, мое платье стало мокрым насквозь и плотно облепило тело.

— Где Сергей? — нетерпеливо спросила я, не дав Тане опомниться.

— Он был на речке, ты знаешь, там, где мостик, — ошеломленно ответила девушка.

Я выскочила из дома и побежала через луг. Вот уже видна полоска реки и мост, на котором можно различить мужскую фигуру. Он стоял спиной ко мне, умываясь дождем.

— Сережа! — Он вздрогнул и обернулся. — Я думал, ты уехала, — произнес он хрипло и шагнул ко мне.

— Нет, — ответила я и, подойдя вплотную, взяла его за руку. — Я никуда от тебя не уеду!

Сергей улыбнулся и обнял меня.

— Ты же не отпустишь меня больше? Никогда? — По лицу у меня текли слезы, но я чувствовала себя такой счастливой! А чистые-чистые струи дождя падали на нас с неба, смывая мои слезы и унося прочь все наши обиды и сомнения.

## 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 журнал 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, инициалы)

ДОСТАВОЧНАЯ КАРТОЧКА

на газету журнал П2181 (индекс издания)

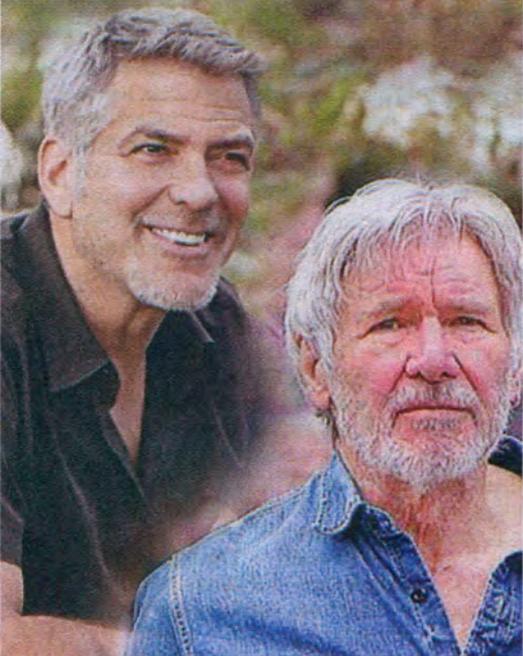
«Веста-М»

Стоимость	подписки	руб.	коп.	Количество комплектов:
	перес-адресовки	руб.	коп.	

на 20 год по месяцам:											
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

Куда (почтовый индекс) (адрес)

Кому (фамилия, инициалы)



## Джордж Клуни, Харрисон Форд

★ Тдых на Сардинии предпочитают американские актеры Джордж Клуни и Харрисон Форд. Для путешественников, ищущих уединения, спокойного созерцания окружающего мира более всего подходит невероятной красоты именно остров Сардиния с белоснежными пляжами, дикой природой и интересной историей.



## Леонардо ди Каприо

★ Главным героем «Титаника» любит активный пляжный отдых, предпочитая потусить в окружении своих друзей и загорелых красавиц. Активный сторонник вечерних ресторанов и ночных клубов считается весельчаком и душой компании. Он любит путешествия и летом не задерживается на одном месте, выбирая курорты Мексики и Греции, а также средиземноморскую Ибицу.

# Где и как отдыхают знаменитости Голливуда

Знаменитые актеры, как и обычные люди, тоже мечтают об отпуске, и между съемками в фильмах, используя короткие передышки, отрываются по полной. Но они, в отличие от нас, имеют огромные финансовые возможности для реализации любых фантазий. Для отдыха звезды выбирают самые престижные курорты мира, дорогие отели и комфортабельные яхты. В последнее время по причине коронавируса путешествия не рекомендованы, но это их несколько не огорчает. Знаменитости прекрасно проводят время вместе с семьей и друзьями в своих роскошных поместьях, где есть бассейны, площадки для спортивных игр и других развлечений. Кроме этого, в собственности у многих актеров имеются личные самолеты, на которых они могут отправиться в любую точку планеты.



## Энн Хэтэуэй

★ Звезда фильма «Отверженные» вместе со своим мужем бизнесменом Адамом Шульманом, устав от светских приемов, остановили свой выбор на испанском острове Форментера, арендовав яхту, на которой наслаждались Средиземным морем. Белокожая Энн не сторонница шоколадного загара, она предпочитает прятаться от солнечных лучей, закрыв лицо шляпой с большими полями и надев белый топ с длинными рукавами.



фото в социальные сети. Кстати, она предпочитает закрытые купальники, и ее поклонники невольно восхищаются прекрасной спортивной фигурой 56-летней актрисы.



## Клаудиа Шиффер

★ Собняк с четырнадцатью комнатами и огромным парком служит домом киноактрисе Клаудии Шиффер, британскому режиссеру Мэттью Вону и их троим детям. Однако семья находит время, чтобы отдохнуть и мир посмотреть. Скромная, но обаятельная Черного-

## Сара Джессика Паркер

★ тложив съемки и бродвейские репетиции, звезда сериала Сара Джессика Паркер вместе со своим супругом Мэттью Бродериком и тремя детьми были на отдыхе в Италии. Сара не любит показывать фото своих детей, но ее настолько впечатлила Сицилия, что она отошла от этого правила и выложила

рия пригласилась Клаудии Шиффер, как и яркая Испания. На отдыхе в небольшом итальянском рыбацком городке Портовенере семья Клаудии арендовала яхту, наслаждаясь купанием в море и загаром. Кроме этого, они посетили местные достопримечательности — храмы 10 века св. Петра и св. Лаврентия.



## Наоми Кэмпбелл

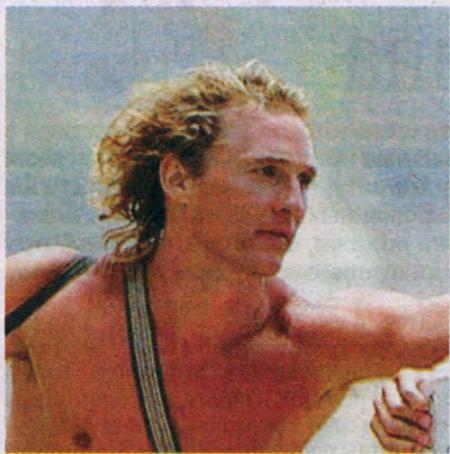
**Б**ританская супермодель Наоми Кэмпбелл считает, что именно отпуск и путешествия помогают ей избавиться от негативных эмоций, связанных с выходом на подиум, частыми фотосессиями для глянцевого журналов и съемок в рекламе новомодной косметики. Знаменитая Черная Пантера имеет собственный дом в Марбелье, который считается одним из лучших курортов в Испании. Кроме этого, красавица отдыхала в Кении, на Ибице и других знаменитых курортах со своим близким другом рэпером, музыкальным продюсером Скепта.



## Джулианна Мур

**В**едущая американская актриса и писательница Джулианна Мур, обладательница премии Оскар за роль в фильме «Все еще Эллис», не выносит отдых на пляже и всячески избегает ярких солнечных лучей. Ее белоснежная кожа склонна к появлению веснушек и пигментных пятен.

Поэтому Джулианна использует в любое время года крем с самым мощным SPF. К тому же она носит шляпу и солнцезащитные очки в любое время года. А если актриса появляется на побережье океана, то только на прогулке в вечернее время в специальном костюме с длинным рукавом.



## Мэттью Макконахи

**А**мериканский актер комедийного и драматического жанра, снявшийся в романтических комедиях «Свадебный переполох», «Как отделаться от парня за 10 дней», оказывается обожает серфинг. Любовь к этому виду спорта появилась у него в 2008 году в процессе съемок фильма «Серфер». Картина, к сожалению, в прокате прошла незамеченной. Стать серьезным драматическим актером ему помог именно серфинг, которому он отдает свое свободное время.



## Джон Траволта

**А**мериканский актер, танцор и певец, лауреат премий «Золотой глобус» и «Эмми», один из самых богатых актеров Голливуда Джон Траволта имеет во Флориде двухэтажный особняк, где предусмотрена парковка для личных пяти самолетов, а также гараж на 16 автомобилей. Траволта — страстный поклонник авиации, имеющий сертификат пилота и более 5 тысяч часов, проведенных в воздухе за штурвалом. У входа в его дом часто можно увидеть «припаркованный» лайнер, на котором знаменитость может отправиться даже в самое дальнее путешествие.



## Дженнифер Лопес

**О**частливым местом в жизни двух влюбленных — певицы Дженнифер Лопес и бейсболиста Алекса Родригеса — стали Багамы, где они отдыхали. Именно там под шум морских волн Алекс сделал Дженнифер предложение и подарил умопомрачительное кольцо. Пара недавно приобрела особняк в Малибу за 6,6 млн. долларов. В трехэтажном доме, общая площадь которого составляет 410 квадратных метров, четыре спальни с балконом с видом на океан, большая гардеробная и душевая, стена которой полностью отделана натуральным камнем.



## Бритни Спирс

**А**мериканская певица, танцовщица, обладательница премии «Грэмми» Бритни Спирс может отдыхать, не выезжая на курорты, а только посещая свои дома — их насчитывается порядка десяти вилл и особняков по всей Америке. К примеру, в калифорнийском доме певицы есть библиотека и столовая, медиа-комната, каминная зона и даже лифт. Гости звезды играют в теннис или гольф, так как на территории виллы имеется корт и поле для игры. Они могут просто прогуляться по зеленым лужайкам, любуясь фонтанами.

Подготовила Лилия ЕРОФЕЕВА

## На взлете творческой карьеры Александра Никифорова и Алина Ланина

**Эти актрисы — цвет и краса российского кинематографа. За их участием в новых фильмах, взлетами, светской жизнью приятно наблюдать тысячам их поклонников. Благодаря своему таланту, эффектной внешности им особенно удаются роли не только современных женщин, а также барышень из позапрошлого века. В этом они похожи, как и тем, что, несмотря на красоту и женское обаяние, эти удивительные актрисы не замужем.**



### Анна-детективъ из позапрошлого века

**У**тонченная красота, гордая осанка и изящные манеры, умноженные на интеллект и характер, позволили Александре Никифоровой создать достоверный образ главной героини сериала «Анна-детективъ». Она смотрится настолько гармонично и естественно, что зритель не сомневается — перед ним девушка из 19 века.

Александра родилась 16 февраля 1993 года в Севастополе. Отец служил на флоте, мать работала в детском саду. Частный дом, где Саша росла, был с садом и огородом. И поэтому в воспоминаниях о детстве звучат ностальгические нотки по тому времени, когда Саша вылезала в окно прямо в сад, срывала с грядки помидор. Бабушка заплетала ей косы, кормила пирожками. Девочка с подружками под горячим крымским солнцем бежала к морю. И вот оно — такое прекрасное Черное море. Они не-

жата в его ласковых волнах, а потом отдыхают на горячих камнях. Она с детства любила русскую литературу, заповсем читала романы, сочиняла стихи, представляя себя поэтессой Анной Ахматовой, отдыхавшей когда-то в Херсонесе.

Еще в школьные годы Саше хотелось стать актрисой. «Моя тетька — актриса театра Черноморского флота, и с детства она была для меня супергероем. Мне казалось, что артисты — это особенные люди, боги, которые ходят наравне с нами по планете», — признается Александра. Учасье в школе, Никифорова уже выходила на сцену Севастопольского ТЮЗа в массовке. Но спустя какое-то время режиссёр доверил девушке роли в нескольких постановках. Дебют в кино для Саши Никифоровой состоялся в 15 лет, когда в Севастополь приехала съемочная группа. Из сотни претенденток именно ее отобрали для участия в фильме «Трое с площади Карронад» по одноименной повести писателя Владислава Крапивина. Саша сыграла школьницу Люду Свиридову, и влюбилась в магию съемок, решив, что кино это ее призвание.

В 2010 году Саша Никифорова приняла участие в конкурсе «Ум+красота=студент», проходившем в Санкт-Петербурге. Как победительница она в качестве награды получила право на бесплатное обучение в Санкт-Петербургском государственном университете. Выбрала факультет актерского мастерства, но через полгода перевелась на филологический. Однако через полгода девушка неожиданно забрала документы. «Думаю, сказался подростковый период. Бесконечные метания — а мое ли это, может быть, я занимаю чье-то место? И мне захотелось попробовать что-то другое», — вспоминает Никифорова. Родители отговаривали, советовали ей выучить иностранные языки, освоить специальность, которая принесёт стабильный доход. Но Александра не отступала от призвания, поступила в Российский институт сценического искусства. На третьем курсе, в связи с рождением ребенка, молодая актриса была вынуждена взять академический отпуск и переехать в Москву. Там пере-

велась в Шепкинское театральное училище, которое успешно окончила в 2017 году. Играла на подмостках Арт-студии Андрея Маслова во многих спектаклях.

Но в это время в ее жизнь снова вошел кинематограф. Она снимается в мелодраме «Одна семья», криминальном сериале «Русский характер», военном детективе «Ленинград-46», боевике «Отпуск по ранению».

Но настоящей удачей в карьере актрисы стала роль Анны Мироновой в вышедшем в 2016 году на экраны страны сериале с элементами мистики «Анна-детективъ». Александра Никифорова рассказывала, что, прочитав сценарий, героиня моментально стала ей близка. «Казалось, что Анна где-то рядом, мы с ней похожи. Я чувствовала ее присутствие.» Александре Никифоровой удалось воплотить на экране образ умной, целеустремленной девушки, обладающей даром медиума. Актриса с теплом вспоминает коллег по съемочной площадке, а также те места, где велись съемки — музей-заповедник «Горки Ленинские». Проект принёс Никифоровой популярность и признание. В категории «Лучшая актриса драматического сериала» она была номинирована на ТЭФИ, получила премию Seoul International Drama Awards. Кстати, в ноябре 2020 года зрителей порадовал показ второго сезона «Анна-детективъ».

Славу актрисы приумножил выход на экраны фильма «Султан моего сердца» — об истории любви владыки Османской империи и русской гувернантки Анны. Съёмки продолжались полгода в Турции. По условиям контракта, Александре пришлось за два месяца выучить турецкий язык, научиться ездить на лошади. Когда фильм вышел на экраны, он сразу же завоевал сердца поклонниц. А все потому, что чувства главных героев выглядели настолько убедительными, и зрители тут же «поженили» Александру и исполнителя главной роли. Но Саша развеяла все слухи. С Али Эрсаном Дуру они действительно подружились. Актер даже приехал в гости к Александре в Россию. Но эти теплые отношения только дружба и благодарность за совместную работу.

У красивой и притягательной женщины интересная личная жизнь. Во время учёбы в Питере в возрасте 19 лет Саша вышла замуж за режиссёра Евгения Семёнова, одного из создателей фильма «Анна-детективъ». Евгений был очарован красивой талантливой студентки. Роман развивался стремительно. Официальное предложение руки и сердца Саша с радостью приняла и, не раздумывая, согласилась последовать за мужем в Москву. В 2015 г. у них появилась дочь Аня. В конце 2017-го СМИ рассказали о скандальном разводе супругов, как Семенов через суд, очерняя жену, пытается отобрать у нее дочь. Но его попытки не увенчались успехом. Дочка осталась с Александрой.

В последнее время на страницах Александры Никифоровой в социальных се-

тях регулярно появляются новые фото с дочкой Анной. Они часто приезжают в Севастополь к родителям, особенно летом, когда дочка гостит у бабушки и дедушки. А зимой родители едут уже в гости к дочери и внучке в Санкт-Петербург. Александра признается, что дочь Анна для нее настоящее сокровище, ее любовь. «Каждый вечер, ложась спать, мы делимся друг с другом маленькими тайнами и фантазируем. А еще мы любим в выходной день готовить завтрак и вместе гулять в парке».

Александра Никифоровой только 27 лет, но она уже создала немало замечательных ролей. Последние громкие премьеры с участием Александры Никифоровой — это детективный сериал «Оборванная мелодия», проект «Тайны госпожи Кирсановой», историческая сага «Годунов». Следующим крупным проектом в карьере актрисы стал сериал «Невеста комдива», где она снялась в главной роли вместе с Максимом Авериным. И впереди у талантливой, искренней актрисы, несомненно, яркое и красивое будущее и, конечно, настоящая любовь.

Таня». Ланину часто сравнивают с австралийской актрисой Беллой Хиткот и российской актрисой Натальей Кустинской. Действительно, они очень похожи — у этих женщин очень миловидная внешность, густые русые волосы, бледная кожа, большие выразительные глаза.

Алина Кизиярова, Ланина ее творческий псевдоним, родилась 3 марта 1989 года в Екатеринбурге. Родители развелись, и Алина была под опекой отчима, у которого еще росли сын Иван и дочь Катя. Затем родился общий ребенок Миша. Многодетная семья имела свои традиции, по воскресеньям родители брали детей в храм. На каникулы дети отправлялись в деревню к родственникам, где они охотно полостили и поливали грядки, ухаживали за цветами. И сейчас взрослая и самостоятельная Алина с радостью вспоминает счастливое деревенское детство и мечтает о своем домике в деревне.

Алина увлекалась танцами с детского возраста и часто устраивала семейные представления для родителей и гостей. К окончанию школы девушка знала, что будет поступать в театральный институт. И этому решению способствовала учеба в модельной школе и даже несколько контрактов работы моделью в Чили, Италии и Франции.

Алина Ланина подала документы в Екатеринбургский театральный институт и в 2006 году стала студенткой. Девушка играла в студенческих спектаклях, участвовала в хореографических постановках. У зрителей игра Ланиной пользовалась успехом, но связывать жизнь с театром актриса не захотела. Девушка мечтала о карьере в кино. В 2006 году ей удалось сняться в эпизодической роли в фильме «Детективы. ФСБ».

В 2010 году Алина окончила институт, и оказалась перед выбором: остаться в родном городе или уехать, ведь от этого зависела ее дальнейшая судьба. И девушка решила покорять столицу. Алина сняла недорогую комнату в Подмосковье, и каждое утро ездила на электричке в Москву, чтобы попасть в актерские базы и на кастинги. Это было сложное время для начинающей актрисы, потому что постоянной работы режиссеры не предлагали. Ланиной в какой-то момент пришлось так трудно, что она вернулась домой, но через некоторое время актриса снова уехала в столицу, уже навсегда. И как оказалось, не зря. Упорство увенчалось успехом. Алина стала сниматься в кино. Среди фильмов этого периода — «Детективы», «Пыльная работа», «Любовь и прочие глупости», «Братаны-3», «Новогодний переполох».

И только в 2013 году настал ее звездный час, вероятно на небе сошлись все звезды, благоприятствующие счастливой актерской судьбе Алины Ланиной. Ее утвердили на главную роль ученицы пансиона Елизаветы Вишневецкой в многосерийном фильме «Тайны института благородных девиц». В кастинге

принимали участие более 600 актрис на эту роль, но продюсеры обратили внимание именно на Алину. Подходили ее модельные внешние данные, а также рост 167 см и вес 51 кг. Но на этой роли везение не закончилось. В этом же году актриса получила еще одно предложение, повлиявшее на ее актерскую карьеру и прибавившее ей еще больше популярности и узнаваемости. Алина Ланина перевоплотилась в Еву, бывшую стюардессу, в комедийном сериале «СашаТаня».

После выхода сериала Алина Ланина находится на волне популярности, режиссеры охотно предлагают ей ведущие роли. В это время фильмография Ланиной пополняется главной ролью в фильмах «Принц Сибири» и «Осколки хрустальной туфельки», «Время дочерей», «Подкидыш». Актриса порадовала зрителей появлением в драме «Отчий берег» о семье Морозовых. А вот 2020 год, несмотря на пандемию коронавируса, был благоприятным для Алины. На экраны вышел сериал «Чужие дети» и еще находится в работе фильм с участием актрисы «Кривое зеркало».

Яркая, успешная, самодостаточная молодая женщина пока не замужем. Ничего странного в этом нет. Позицию свою в вопросах брака Алина не скрывает. Говорит, что не готова выходить замуж из-за красивой свадьбы и для галочки. Журналисты поделились добытой информацией о первой любви Алины в старших классах, ее молодой человек оказался не в ладах с законом и вскоре очутился за решеткой. Ходили слухи, что актриса встречалась с коллегой по актерскому цеху, а также с профессиональным гонщиком. Поговаривают и о состоятельном спонсоре. Но актриса только усмехается: она добила всего собственными силами и ни от кого не зависит.

В недавнем интервью Алина довольно откровенно ответила на вопрос о мужестве: «У меня личная жизнь с большой буквы. Если я выйду замуж, рожу ребенка, конечно, об этом узнают. Но сейчас мои близкие люди — братья, сестры, мама, папа — просто попросили, чтобы я не включала их в медийное пространство. Я уважаю их мнение. Возможно, когда я выйду замуж, мой супруг не будет против, и тогда я о нем расскажу».

В свободное от съемок время актриса занимается фехтованием, танцами, пением. Впервые сев за руль автомобиля в 14 лет, она обожает быструю езду, скорость на трассе. Алина в свои тридцать один выглядит гораздо моложе своих лет. Преуспевающая актриса, целеустремленная в достижении поставленной цели и одновременно нежная, как цветок, она непременно встретит свою настоящую любовь с большой буквы.

Подготовила Лилия ЕРОФЕЕВА.



**Тайна  
ВОСПИТАНИЦЫ  
института  
благородных девиц**

**А**лина Ланина — восходящая звезда российского кинематографа, запомнившаяся зрителям по сериалам «Тайны института благородных девиц», «Обручальное кольцо», «Саша-

Сосед по подъезду держит огромную собаку бойцовской породы. Мы и наши дети боимся гулять во дворе и ездить с ним в одном лифте, когда он с собакой. На детей эта псина наводит ужас. Как только сосед с ней выходит во двор, дети в страхе убегают домой. На наши замечания убрать собаку или хотя бы не гулять с ней в дневное время сосед не реагирует. Можем ли мы как-то на него повлиять?

**О**сновным документом, регулирующим порядок содержания домашних животных, является Федеральный закон от 27.12.2018 № 498-ФЗ «Об ответственном обращении с животными».

Статьей 13 указанного закона закреплено, что выгул домашних животных должен осуществляться при условии обязательного обеспечения безопасности граждан, животных, сохранности имущества физических и юридических лиц.

При выгуле домашнего животного необходимо соблюдать следующие требования:

1) исключать возможность свободно, неконтролируемого передвижения животного при пересечении проезжей части автомобильной дороги, в лифтах и помещениях общего пользования многоквартирных домов, во дворах таких домов, на детских и спортивных площадках;

2) обеспечивать уборку продуктов жизнедеятельности животного в местах и на

территориях общего пользования;

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

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

Перечень потенциально опасных собак Утвержден постановлением Правительства РФ от 29 июля 2019 г. № 974, к ним отнесены:

- акбаш,
- американский бандог,
- амбульдог,
- бразильский бульдог,
- булли кутта,
- бульдог алапахский чистокровный (отто),
- бэндог,
- волко-собачьи гибриды,
- волкособ,
- гибрид волка,
- гуль дог,
- питбульмастиф,
- северокавказская собака,
- метисы собак, указанных в пунктах 1-12 настоящего перечня.

Таким образом, если хозяин собаки не соблюдает какие-либо из перечисленных выше требований, вы можете подать на него жалобу. Основной орган, ответственный за соблюдение санитарно-эпидемиологического благополучия населения на территории РФ — Роспотребнадзор.

В каждом субъекте Российской Федерации имеется Управление службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека. Их почтовые адреса можно найти на сайте [www.rosпотребнадзор.ru](http://www.rosпотребнадзор.ru).

**У соседки через стену живут 6 кошек. Мало того, что от них стоит жуткая вонь, так они еще и постоянно мяукают или гоняются по квартире. В вечернее время мы из-за этого не можем уснуть. Как повлиять на соседку?**

**К** сожалению, российским законодательством не установлены нормативы по количеству животных на квадратный метр жилплощади.

Однако статьей 13 Федерального закона от 27.12.2018 № 498-ФЗ «Об ответственном обращении с животными» закреплено, что предельное количество домашних животных в местах содержа-

ния животных определяется исходя из возможности владельца обеспечивать животным условия, соответствующие ветеринарным нормам и правилам, а также с учетом соблюдения санитарно-эпидемиологических правил и нормативов.

Кроме того, пунктом 4 статьи 17 Жилищного кодекса РФ установлено: пользование жилым помещением осуществляется с учетом соблюдения прав и законных интересов проживающих в этом жилом помещении граждан, соседей, требований пожарной безопасности, санитарно-гигиенических, экологических и иных требований законодательства, а также в соответствии с правилами пользования жилыми помещениями.

Следовательно, если соседские кошки явно мешают проживанию других жильцов, можно подать жалобу на такого владельца домашних животных. Для начала стоит обратиться с заявлением в управляющую организацию или ТСЖ дома и просить провести обследование жилого помещения, занимаемого соседом и его питомцами. Положительным результатом рассмотрения такого заявления должны стать:

1) обследование квартиры владельца кошек;

2) выдача ему предписания привести жилое помещение в надлежащее состояние;

3) привлечение к административной ответственности за нарушение правил пользования жилыми помещениями.

Отрицательный результат — тоже результат. Отказ ТСЖ или УК стоит сохранить и впоследствии использовать в качестве приложения к исковому заявлению в суд, если придется прибегнуть к данной мере. Но прежде имеет смысл обратиться с аналогичной жалобой в Роспотребнадзор — именно к его полномочиям относится надзор за соблюдением санитарно-эпидемиологического благополучия населения на территории РФ. Также подобные жалобы рассматривают районные и городские администрации.

Если ни в одной из перечисленных инстанций вам не смогли помочь — собирайте все отказы и обращайтесь в суд. В процессе рассмотрения иска суд может дать владельцу кошек возможность самостоятельно устранить обстоятельства, которые мешают проживанию соседей — раздать, продать или иным способом пристроить всех или большинство питомцев, чтобы они не производили такое количество шума и запаха. Если ответчик не сможет или не захочет это сделать своими силами, суд примет решение о выселении животных. Контролировать исполнение будет служба судебных приставов.

Отвечала юрист В.А. Стрижакова



# СКАНВОРД

Составил Валерий РУЧИЙ

№ 6

Жгучая трава →	К	В	А	П	И	В	А	Крестная мать	К	А	Ч	Т	О	С	Т
Щ →	З	А	К	О	Л	К	А	Б	О	Р	К	А	Л	Ю	Б
Заколка для волос	И	З	Л	А	К	О	Л	К	А	Б	О	Р	К	А	Л
Злак для плыва	Р	О	С	Т	А	М	А	Р	А	И	С	И	Л	Ю	Б
Острая ароматная приправа	Е	Б	О	Г	И	Н	Я	С	К	А	З	О	Ч	А	С
Богиня домашнего очага	К	С	К	А	З	О	Ч	А	С	А	Я	П	Е	Р	Е
Сказочная ... — Яга	П	Е	Р	Е	П	А	Л	К	А	Т	Р	И	О	Т	М
Перепалка	Л	Ю	Б	О	Р	К	А	Л	Ю	Б	О	Р	К	А	Л
Любитель посещать спектакли	Е	Н	А	В	Е	Д	Е	Н	А	В	Е	Д	Е	Н	А
Наведение порядка в доме	У	Б	О	Р	К	А	Л	Ю	Б	О	Р	К	А	Л	Ю
Раскладка карт	И	С	И	Л	Ю	Б	О	Р	К	А	Л	Ю	Б	О	Р
Помещение в вагоне	И	С	И	Л	Ю	Б	О	Р	К	А	Л	Ю	Б	О	Р
Длинный волос в мехе	И	С	И	Л	Ю	Б	О	Р	К	А	Л	Ю	Б	О	Р
Царица в Древней Грузии	И	С	И	Л	Ю	Б	О	Р	К	А	Л	Ю	Б	О	Р
Сильное возмущение	И	С	И	Л	Ю	Б	О	Р	К	А	Л	Ю	Б	О	Р
Колпак для лампы	А	К	Т	О	З	А	М	А	Р	А	И	С	И	Л	Ю
Молочный сахар	У	Б	О	Р	К	А	Л	Ю	Б	О	Р	К	А	Л	Ю
Горы в Европе	У	Б	О	Р	К	А	Л	Ю	Б	О	Р	К	А	Л	Ю
Страна монеты	У	Б	О	Р	К	А	Л	Ю	Б	О	Р	К	А	Л	Ю
Часть океана	У	Б	О	Р	К	А	Л	Ю	Б	О	Р	К	А	Л	Ю
Окраска голоса	У	Б	О	Р	К	А	Л	Ю	Б	О	Р	К	А	Л	Ю
Тонкая кружевная ткань	У	Б	О	Р	К	А	Л	Ю	Б	О	Р	К	А	Л	Ю
Обаяние	У	Б	О	Р	К	А	Л	Ю	Б	О	Р	К	А	Л	Ю
Фольклорный горе-воин	У	Б	О	Р	К	А	Л	Ю	Б	О	Р	К	А	Л	Ю
Любящий свою родину	П	А	Т	Р	И	О	Т	М	А	Р	А	И	С	И	Л
Мясное блюдо ... — кебаб	П	А	Т	Р	И	О	Т	М	А	Р	А	И	С	И	Л
Скисшее верблюжье молоко	П	А	Т	Р	И	О	Т	М	А	Р	А	И	С	И	Л
Ч	А	Л	Ю	Б	О	Р	К	А	Л	Ю	Б	О	Р	К	А
Фасон рукава	Р	Е	Г	Л	А	Н	Б	У	Р	А	И	С	И	Л	Ю
Буря мазилка на рану	Р	Е	Г	Л	А	Н	Б	У	Р	А	И	С	И	Л	Ю
Мастерская по пошиву одежды	Р	Е	Г	Л	А	Н	Б	У	Р	А	И	С	И	Л	Ю
Организм	Р	Е	Г	Л	А	Н	Б	У	Р	А	И	С	И	Л	Ю
Защитный головной убор	Р	Е	Г	Л	А	Н	Б	У	Р	А	И	С	И	Л	Ю
Актёр ... Яковлев	Р	Е	Г	Л	А	Н	Б	У	Р	А	И	С	И	Л	Ю
Ю	Р	А	И	С	И	Л	Ю	Б	О	Р	К	А	Л	Ю	Б
Появление младенца на свет	Л	П	И	К	Е	Ц	А	Р	Ь	Б	К	О	Р	А	М
Ткань для платьев, блузок	Л	П	И	К	Е	Ц	А	Р	Ь	Б	К	О	Р	А	М
Царь зверей	Л	П	И	К	Е	Ц	А	Р	Ь	Б	К	О	Р	А	М
Кора молодой липы	Л	П	И	К	Е	Ц	А	Р	Ь	Б	К	О	Р	А	М
Р	О	Д	Ы	П	О	Л	О	М	К	А	М	А	Ш	И	Н
Поломка машины	Р	О	Д	Ы	П	О	Л	О	М	К	А	М	А	Ш	И
А	В	А	Р	И	Я	П	Р	Е	И	С	И	Л	Ю	Б	
Преисподняя	А	В	А	Р	И	Я	П	Р	Е	И	С	И	Л	Ю	Б

Ответы на сканворд № 5 по горизонтали: прима, улыбка, аккорд, рог, Яковлева, хряпа, рана, Эдит, лиф, вилла, Овен, нюх, табу, кекс, Мария, род, полоз, тяга, Римма, Дик.

По вертикали: свежир, трико, альков, мавр, баклажан, Кен, юмор, провал, хали, Ра, ром, пуд, афоризм, ракет, обряд, наряд, копия, боги, агат, судак.



## Дамы, посмеемся!

Едет новый русский на джипе. Видит: у столба сидит бомж. Вдруг пальцами шелкнул, и перед ним стопка водки появилась. Выпил и дальше сидит. Новый русский заинтересовался. Остановился, наблюдает. Через какое-то время все повторилось: шелчок пальцами и снова образовался стопарик. И так несколько раз. Новый русский не выдержал, подбежал к бомжу.

— Слушай, а как ты вот так?

— А у меня джинн есть. Он мои желания и выполняет.

— Настоящий джинн??? Слушай, продай его мне.

— Да ну. Он мне самому нужен.

— Да продай. Вот тебе джип, ключи от моего дома. Вот тебе налика еще полные карманы. Согласен?

Бомж посмотрел, достал из-за пазухи лампу, отдал новому русскому и уехал на джипе. Новый русский потерял лампу. Оттуда со свистом вылетел джинн:

— Слушаю и повинуюсь!!!

— Значит так, мне во-первых денег много, во-вторых жилье, в третьих контрольные пакеты «Сибнефти», «Газпр»...

— Да не спеши ты так, — сказал джинн. — У меня узкая специализация: пятьдесят, сто и сто пятьдесят.

Муж приходит домой, стучится в дверь. Жена спрашивает:

— Это ты?

— Боюсь, что я.

# на второе полугодие 2021 года

(цена без почтовых услуг)



Наши индексы  
в каталоге «Почта  
России»

**П2181** —

«Веста-М» —

30 рублей (1 месяц) —  
180 рублей (6 месяцев)

**П2194** —

«Веста-М. Здоровье» —

24 рубля (1 месяц) — 144 рубля (6 месяцев)

**П5293** — комплект

«Веста-М.» + «Веста-М. Здоровье» —  
48 рублей 50 копеек (1 месяц)  
— 291 рубль (6 месяцев)



Наш индекс  
в каталоге «Пресса  
России»

**51182**

«Веста-М» —

29 рублей (1 месяц)  
174 рубля (6 месяцев)

ISSN 1818-7684



9 771818 768369

2 1 0 0 6



>

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

ПОЧТА  
РОССИИ



В строке «Поиск» напишите «Веста-М».

Выберите период, в течение которого желаете получать газету.

Заполните строки «Адрес» и «ФИО».

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

Выберите способ оплаты.

**PRESSA.RU**

ЭЛЕКТРОННЫЕ ВЕРСИИ ПЕЧАТНЫХ ИЗДАНИЙ

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

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

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