

# В номере:

-  **3** **Обращение главного редактора**
-  **4** **Тема номера** — Шить или не шить — вот в чем вопрос
-  **6** **Психология** — Познай себя, цвет твоего характера
-  **8** **Кулинария** — Как правильно выбрать мясо
- 12** **Зеленая планета**
-  **16** **Наше здоровье** — Дисбактериоз — еще одна болезнь цивилизации
-  **18** **Дама на даче**
-  **22** **Продукт номера** — Грецкий орех — пища для избранных

-  **24 Туризм** — Где бы отдохнуть, если владеем только русским, Болгария — страна, куда возвращаются
-  **39 Великие женщины** — Анна Магдалена Бах, Кора Ландау
-  **44 Интервью**
-  **46 Поэзия**
-  **50 Наши питомцы** — Кореллы — верные и веселые друзья
-  **54 Рукоделие** — Вышивка бабушки Нины
-  **57 Учимся шить** — Что такое оверлок?
-  **68 Полезные советы** —  
Ваша обувь — ваш стиль;  
Как определить ткань

# ПИСЬМО редактора



*Мы все творим! Мы шьем иль вяжем,  
Иль просто борщ готовим даже,  
Творим на кухне и в гостиной,  
Нам скучно жизнью жить рутинной.  
Играем с сыном – и творим,  
Дворец построить с ним хотим,  
Пускай из кубиков – но все же,  
Пусть строит и творит он тоже.*

*Мы дочку учим вышивать –  
И вместе с ней творим опять!  
Стежок к стежку и создаем  
То, чего ради мы живем.  
Вот мы квартиру убираем,  
Но мы не пыль и грязь стираем,  
Творим уют и чистоту,  
Творим порядок, красоту.*

*Мы на работе не сидим –  
Для Вас творим, творим, творим.  
И Вы творите вместе с нами,  
Вы удивляйте нас стихами,  
Пишите нам поэмы, песни –  
Мир будет ярче, интересней!  
Рисуйте, шейте, вышивайте –  
Творите и не унывайте!*

## Дорогие читатели!

**В** своих руках вы держите первый номер журнала, издаваемого нашей компанией, и, от имени коллектива и от моего имени лично, я приветствую Вас на страницах нашего нового издания!

Уже само название журнала подсказывает, что основной целью нашего издания является, насколько это возможно, скрасить Ваше времяпровождение дома, и уверяем Вас, что мы приложим все наши усилия, чтоб Ваши хлопоты стали приятнее, а отдых интереснее. Так что, если Вы **Дама**, и если Вы дома, занимаетесь хозяйством, работаете на дому или же просто отдыхаете, то не лишней будет встреча с подружкой, с которой можно скоротать полчаса. И этой «подружкой» может стать наш журнал. Он не будет поучать Вас или давать никчемных советов, читать мораль или вести заумные речи. Он будет Вам добрым другом, которому

будет приятно с Вами общаться и беседовать, он пригласит посмотреть на обычные вещи как-то иначе, предложит принять позитивную альтернативу при решении каких-либо вопросов, наконец, он может просто рассказать какую-нибудь интересную историю.

**Дама** Дома постарается помочь Вам преодолеть неприятные ситуации в семейных отношениях, она подскажет, как сделать свой дом Своим Домом, найти творческий подход к заурядным рутинным будничным проблемам и доказать, что труд в доме может принести радость и удовольствие, если он озарен творчеством.

Наш журнал немного эксперимент, как для коллектива, так и для наших читателей. Он приглашает экспериментировать в нашем доме, делать попытки сочетать несочетаемое, избавиться от старых и ненужных стереотипов и правил. Он поклонник Вашего творческого

ума и таланта, он приветствует неординарность в мышлении и творчестве, где бы оно не применялось: дома или на работе, на даче или на природе. Он чуточку необычен тем, что Вы, являясь читателем, можете сами непосредственно участвовать в его издании. То есть Вы можете выбирать наиболее интересные и полезные на Ваш взгляд темы и рубрики, критиковать те или иные материалы, высылать рецензии и т.д. И будьте уверены, что Ваши пожелания, усилия и труды будут рассмотрены и приняты во внимание, и обязательно попадут на страницы издания. Мы надеемся, что наши встречи на страницах журнала **Дама** Дома будут для Вас приятны, увлекательны и познавательны. Желаю Вам приятного чтения!

*С уважением  
главный редактор  
Рассадина В.В.*

тема номера

# ШИТЬ ИЛИ НЕ ШИТЬ — ВОТ В ЧЕМ ВОПРОС



Фото: elnur

**В** век информационно – технической революции, когда ученые и бизнесмены ломают себе головы над тем, как еще удивить население нашей планеты своими изобретениями, облегчающими наш быт и работу и украшающими наш отдых, когда техника выполняет вместо нас почти все задачи, кажется порой, что кройка, шитье, вышивка или вязание – это занятия, которые на сегодняшний день не нужны и не актуальны.

В самом деле, зачем же этим заниматься, если в любом бутике, салоне или супермаркете можно купить любую понравившуюся Вам вещь? Или, на крайний случай, можно просто заказать нужную одежду или предмет интерьера в ателье? А вот зачем – при покупке Вы бываете довольны только конечным результатом – например, купленной блузкой, а при создании (шитье) ее вы наслаждаетесь всем творческим процессом, при котором расширяются психологические возможности человека, растет его самосознание, повышается самооценка, а так же развивается воображение, желание сделать по-новому, креативность. Вы сами выбираете материю и

фасон, ткань или аксессуары, то есть с нуля начинаете свою творческую и, одновременно, практическую работу, где можно с гордостью показать свой ум, талант, мастерство и индивидуальность. Вы являетесь одновременно архитектором, художником, дизайнером и мастерицей, а каждая сшитая Вами вещь – итог, хоть и кропотливой, но очень занимательной работы, достойный уважения и восхищения.

Если Вы испытываете недоверие к своим творческим способностям и мастерству – это нормально. Любому делу нужно учиться, пробовать, даже ошибаться в чем-то. Зато, начав заниматься шитьем в свободное время, Вы отвлечетесь от рутинных,

**Ш**ить или не шить – выбирать, конечно же, Вам! А мы на страницах этого журнала постараемся помочь Вам разобраться в вопросах, связанных с швейным делом, предложим Вам мастер-классы по шитью простых и более сложных вещей, сделаем обзор необходимой для шитья техники.

прившихся, иногда даже неблагодарных работ и домашних обязанностей. А каждый новый шов в изделии, новая выкройка, новая выточка или рюшечка будут вселять в Вас уверенность в своих силах. Не Боги горшки обжигают!

Наконец, затрагивая хоть и банальную, но очень актуальную тему, хочу подчеркнуть материальную выгоду от этой работы. Любая сшитая Вами вещь обойдется вам дешевле, чем ее готовый аналог в магазине – Вам придется заплатить только за ткань, нитки и аксессуары, а получите вы эксклюзивный, индивидуальный, единственный, сшитый с душой экземпляр!

Ну и такой пример. Очень часто, купленная нами одежда, требует переделки: сузить в талии платье, укоротить брюки и т.д. Из-за этого мы посещаем ателье, просим кого –нибудь, платим за это определенную сумму, часто переделываем все заново, и результат для нас не всегда бывает наилучшим. И всего этого можно избежать, если сразу сшить вещь самим, учитывая особенности своей фигуры и зная лучше других, что Вам конкретно нужно.



Фото: KZENON



Фото: \_ella\_

## Познай себя

*Как «измерить» настроение? или цвет Вашего характера.*

Фото: frenta



**И**ногда так не просто разобраться в своих эмоциях, понять свое настроение. Так хочется, чтобы кто-то, как умный друг, расставил все эмоции по местам, увидел то, что тебе даже самой не видно, но зреет и мучает изнутри, навел порядок в твоём настроении, рассказал все о тебе, как о личности. Современные психологи разработали и успешно применяют для этого «измерительные» методики изучения личности, ее характера.

Так, цветовой тест Макса Люшера позволяет объективно измерять настроение, ассоциируясь с термометром эмоций. Предпочтения людей в отношении выбора цвета настолько разнообразны, но при этом выборы говорят не столько о вкусах людей, сколько о настроении. Как и градусник, сигнализирующий о начале заболевания, тест

Люшера (выбор цвета) может уведомить вас о наличии стресса, напряжения, неблагоприятного душевного состояния.

**Попробуем овладеть этим методом самопознания.**

**Итак, каков же цвет вашего характера?**

**1** Вырежьте восемь цветных карточек: желтую, черную, зеленую, серую, фиолетовую, синюю, красную и коричневую.

**2** Внимательно рассмотрите их и решите, какой цвет вам больше всего нравится. Никаких ассоциаций с одеждой, жильем. Потом рассмотрите все другие и постепенно выбирайте из оставшихся предпочитаемые цвета, пока все карточки не расположатся друг за другом.

Прежде, чем вы сделаете выводы из полученного ряда, давайте обратимся к общим психологическим знаниям о цвете. Натуральные цвета природы ока-

зывают на нас огромное влияние, формируя наши психологические и физиологические качества. Темно-синий цвет, ассоциируясь с пассивной ночью, воспринимается как спокойный. Ярко-желтый, соответственно, цвет дня воспринимается как активность, надежда. Красный цвет стимулирует нервную систему, повышает артериальное давление, учащает дыхание и пульс. А синий, наоборот, замедляет дыхание и пульс, успокаивает. Если ваш организм нуждается в длительном эмоциональном покое, восстановлении физических сил, освобождении от напряжения, то инстинктивно вы выберете более темные тона. Однако, если вы полны энергии, чувствуете ее переизбыток, желание заняться спортом или творчеством, то выбор упадет на более светлые и яркие цвета.

Предпочтение вами того или иного цвета зачастую зависит от

обстоятельств. Выбор цвета одежды, убранства опирается на моду, сочетаемость цветов в интерьере. Выбор цвета безотносительно предметов говорит о психологическом состоянии, предупреждает о возможном заболевании сердца и сосудов, дисфункции кишечника.

Итак, на первом месте оказалась карточка с самым предпочитаемым цветом ( сильная симпатия), на втором – просто симпатия. Еще правее – равнодушный цвет, а последние цвета – неприятия.

Первая позиция, первая карточка – ваше психологическое состояние, то которое уже есть, или к которому вы стремитесь. Если это темно-синий цвет – то это состояние – спокойствие. Вторая карточка означает вашу психологическую цель, то к чему вы стремитесь, чего добиваетесь. Третья карточка показывает то, что есть на самом деле здесь и теперь. Четвертая, пятая и шестая карточки – состояния, которые для вас сейчас и здесь не актуальны, резервные, так сказать. А вот цвет седьмой и восьмой обозначают то, что вы в себе вынужденно подавили, но это есть ваша настоящая потребность, но вы ее подавляете, чтобы не попасть в неблагоприятную ситуацию.

О чем же толкуют цвета?

**Синий цвет** означает глубину чувств. Он олицетворяет пассивность, чувствительность, стремление достичь гармонии, сбалансированности. Человек, выбравший синий цвет первым характеризуется чертами привязанности, нежности, спокойствия.

**Зеленый цвет** обозначает гибкость ума. Он олицетворяет цепкость, умение защищаться, независимость, оригинальность суждений. Его психологические проявления – упорство, упрямство, самоуверенность.

**Красный цвет** означает силу воли. Означает интерес к окружающему, активность, агрессивность, независимость, стремление к движению, соревнованию. Выбравшие этот цвет обладают возбудимым характером, стремлением к лидерству и господству, очень сексуальны.

**Желтый цвет** означает непосредственность, импульсивность. Кто его выбирает на первый план? Люди с неутоленным интересом к окружающей жизни, активные и экспансивные особы, целеустремленные и любознательные. Психологические проявления выражаются в непостоянстве, оптимизме, веселости и радости.

Описанные выше цвета – основные. Благополучный, психически здоровый уравновешенный человек без внутренних конфликтов поставит их на первые четыре места. Однако если вы выбрали не основные цвета, а, например, коричневый, фиолетовый, серый или черный ( что вообще цветом не является – это отсутствие цвета), то можно сказать, вы человек беспокойный и к жизни относитесь отрицательно ( здесь и теперь). И если один из основных цветов ушел на пятое, шестое или даже ниже места, то... неблагоприятные условия мешают вашим потребностям удовлетвориться. Вы напряжены, беспокойны, неблагоприятны. Может быть, вы даже довольны жизнью, но это видимость, а не суть.

**Рабочий набор цветов – зеленый, красный, желтый.** Если они на первых позициях – то вы оптимально работоспособны.

**Серый цвет.** Осторожно. Если он – первый в выборе, то вы хотите, чтобы все от вас отстало, ни во что не вместили, не «лезли» в душу.

**Любовь к фиолетовому цвету** говорит о вашем желании всех поразить, удивить, очаровать и восхитить. Это уход в сказку, фантазию, иллюзии. И это немного безответственность за происходящее.

**Коричневый цвет** – это цвет здоровья и комфорта для организма. Если он находится где-то в середине, то ваш организм здоров и не отнимает у вас много внимания. Коричневый на первых местах говорит о том, что вы можете быть нездоровы, или произошел конфликт, который вы не в состоянии разрешить. Когда коричневый цвет оказывается на 8 месте, потребность в безопасности и комфорте полностью отвергаются.

Предпочтение **черного цвета** отражает негативное отношение к себе и ко всему окружающему миру, активное, резкое неприятие, протест. Тот, кто ставит черный цвет на первое место, хочет отвергнуть все, выражает протест против существующего положения, провозглашает, что все идет не так, как должно идти.

Проведите такой тест на себе, проанализируйте результаты. Быть может, Вы откроете в себе что-то новое, а быть может, подтвердится то, что Вы и думали. В любом случае – Вас ждет приятный вечер за интересным занятием!

[кулинария]

# Как правильно выбрать мясо?

**Г**овяжье, баранье или свиное мясо – полноценный источник белка, который необходим для организма. Из мяса можно приготовить большое количество превосходных мясных деликатесов с самыми разнообразными гарнирами, а мясной бульон является прекрасной основой для первых блюд. Жир, содержащийся в мясе, также необходим нашему организму, но в ограниченных количествах.

Благодаря этому, мясо составляет основу рациона любой семьи.

Естественно, что никто не хочет покупать для приготовления пищи мясо плохого качества, отдавая предпочтение свежему мясу, так как можно не только «выкинуть

Фото: paha\_1

деньги на ветер», но и отравить всю семью.

В супермаркетах, мясных пассажах рынков или же в продовольственных магазинах можно купить остывшее, охлажденное или мороженное мясо. По своим качествам и пищевой ценности лучше всего остывшее или охлажденное мясо, так как из-за отсутствия воздействия низких температур оно не теряет своих свойств. Для определения свежести мяса необходимо учитывать его соответствие цвету (говядина – красная, свинина – бело-розовая, баранина – коричневато-красная), запаху и упругости. При надавливании пальцем на куске доброкачественного мяса образующаяся ямка должна быстро выравниваться.

По пищевой ценности из нашей тройки свинина уступает говядине и баранине, однако в пользу свиного мяса нужно сказать, что свиной жир имеет самую низкую температуру плавления.

При варке мяса рекомендуется после вскипания сливать первичный бульон, так как в нем содержатся пуриновые вещества, которые не очень полезны организму, а при подагре они вообще противопоказаны.

При перемалывании мяса, некоторые его полезные свойства убавляются, хотя оно легче переваривается.

Мясо полезно не только содержащимися в нем белками, но и микроэлементами, солями и вита-





минами, поэтому при оттаивании замороженного мяса не следует погружать его в теплую или горячую воду или же оттаивать его в микроволновке, так как из него уходят водорастворимые соли и витамины. Говядина рекомендуется врачами при анемии, благодаря высокому содержанию легкоусваиваемого железа.

*Для приготовления качественного, вкусного и полезного бульона нужно обязательно мясо с костями, бульон, приготовленный только из филе, не представляет особой ценности.*

### Знаете ли вы, что:

- в 100 г говяжьего мяса содержится столько же железа, сколько содержится в 10 кг яблок
- по содержанию железа на первом месте стоит крольчатина, на втором – конина
- белковая ценность мяса не может определяться по цвету, хотя многие утверждают, что, якобы, белое мясо более ценно, чем красное
- чтобы придать мясу свежий вид недобросовестные продавцы обмазывают его подсолнечным маслом



## Суп из лапши с курицей

**Д**ля приготовления нашего супа нам понадобится полкурицы, 250 г лапши, 200 г репчатого лука, 200 г зелени петрушки, 200 г моркови, 50 мл растительного масла, и по вкусу черного молотого перца и соль.

Промыв и очистив овощи и зелень, мелко крошим петрушку и лук. Морковь нарезаем кружочками. На сковороде выливаем растительное масло и обжариваем покрошенные лук и половину петрушки до подрумянивания. Кусочки курицы посыпаем перцем и солью, хорошенько перетираем, выкладываем на сковороду, перемешиваем с обжаренными луком и петрушкой и жарим **5 – 10 минут** до золотистой корочки. Содержимое сковороды выкладываем в кастрюлю и варим в течение **40 – 60 минут**, после чего кусочки куриного мяса очищаем от кожицы и костей и кладем обратно в кастрюлю. Доведя до кипения, засыпаем лапшу и оставшуюся петрушку и варим наш суп в течение **20 минут**.

**Приятного аппетита!**

Часто, натываясь на интересные рецепты, состав продуктов, необходимых для приготовления блюд, предоставляется в граммах. Это несколько затрудняет приготовление, так как, часто за неимением тонких весов, мы не можем точно или же хотя бы приблизительно определить вес продуктов. Ниже приводим таблицу, которая показывает вес в граммах чаще всего употребляемых продуктов, и, которая вероятно поможет хозяйкам.

Наименование продукта	Чайная ложка	Столовая ложка	Стакан
Вода	5	15	250
Мука пшеничная	9	21	160
Крупа гречневая	7	23	210
Крупа овсяная	6	12	90
Крупа манная	8	24	200
Крупа перловая	8	25	230
Крупа ячневая	7	20	190
Рис	9	25	230
Пшено	8	26	220
Фасоль	10	25	220
Сахарный песок	12	28	200
Соль	10	31	325
Масло растительное	5	20	230
Молоко 3,2%	5	22	250
Изюм	10	25	155
Крахмал	10	30	150

# Компания Дама Дома

предлагает широкий  
ассортимент отпаривателей,  
различающихся между  
собой дизайном,  
размерами  
и функциональными  
возможностями.

**Бытовые  
и профессиональные**  
модели отпаривателей  
помогут придать одежде  
и другим текстильным  
изделиям свежий  
и ухоженный вид,  
произвести  
глубокую дезинфекцию  
мягкой мебели  
и избавиться  
от неприятных  
запахов.



# [зеленая планета]



Фото: rudchenko

# Уважаемые читательницы!

**В** первой статье этой рубрики мы хотим представить вашему вниманию общую картину, рассказывающую о лекарственных растениях нашей страны, не затрагивая конкретно ни один вид. В дальнейшем, учитывая ваши пожелания и интересы, будем рады предоставить интересующую вас информацию о каких-то конкретных видах растений.

## ЦЕЛЕБНЫЕ СВОЙСТВА

**Н**ачнем с того, что изучением лекарственных растений, их целебных свойств, применением, химическим составом, временами сборов и приготовлением препаратов на их основе, помимо ботаники, занимается отдельная ветвь фармацевтики – фармакогнозия. Не секрет, что изучением и применением лекарственных растений человечество занимается с самого своего зарождения, и развитие этого направления связано с развитием человеческой цивилизации в целом. Однако объем работы по данной теме неисчерпаем, что вызвано как огромным числом видов растений, так и широким применением отдельно взятого вида. Если в древние и средние века фитотерапия была основой лечения у всех врачей и лекарей, то, с развитием науки и техники, современная медицина оттеснила ее далеко не на первый

план, и только во второй половине прошлого столетия медицина официально и серьезно начала применять лекарственные растения в качестве лекарственных средств, хотя в народной медицине их применение занимало и занимает первое место. Научный подход к изучению лекарственных растений необходим, так как применение лекарственных растений, как многие это считают, не является безвредной альтернативой для лечения тех или иных болезней, при применении их возникают такие же риски, которые бывают при применении химических лекарств: те же побочные эффекты, аллергия на компоненты, даже передозировка и т. д. Полезность и эффективность, дозировку и назначение нужно изучать и доказывать с научной точки зрения, проводить клинические испытания, с теми же правилами, которые установлены для синтетических препаратов. На сегодняшний день очень большой ассортимент медицинских препаратов основан на лекарственных растениях: лекарства для профилактики и лечения болезней сердечно-сосудистой, нервной и эндокринной системы, системы пищеварения, и, практически, нет той области, где в современной медицине не применялись бы те или иные полезные вещества, получаемые из растений. **Каждый вид растения по своей сути имеет свои полезные свойства, но не надо забывать о возможных вредных последствиях от дилетантского использования лекарственных растений, основываясь на предположениях или советах непрофессионалов, соседей,**

## родственников или знакомых.

Вроде того – если не поможет, то и вреда особого не принесет. Подчеркиваем: лечение как лекарствами, так и лекарственными растениями должно назначаться профессиональным специалистом и по назначенной им дозировке и схеме, после тщательного исследования особенностей организма пациента.

## НАШИ РАСТЕНИЯ

**К**ак мы все знаем, в нашей стране произрастает огромное количество видов полезных для здоровья растений. Помимо того, что мы получаем при употреблении растений витамины, микроэлементы, ценные питательные вещества, растения помогают нам в лечении многих недугов.

Облегчают состояние тяжело больных пациентов. Растительные экстракты, вытяжки, настойки, порошки применяются в косметологии и парфюмерии. Но мало кто знает, что наша родная белая березка, благодаря большому количеству полезных веществ, содержащихся в ней, по своим лечебным свойствам не уступает **«королю»** лекарственных растений – женьшеню! Хотя и сам женьшень очень эффективен, как лекарственное растение, но многие заблуждаются, считая его безвредной панацеей. При лечении женьшенем нужно соблюдать большую осторожность из-за содержания в нем очень сильных биологически активных веществ, при переизбытке которых может наступить отравление организма! Или другой пример:

Фото: elenathewise



## Например:

почти все уверены, что ягоды черники – самая эффективная альтернатива лекарствам для лечения заболеваний и отклонений в зрительной системе человека, особенно у детей.

На самом деле, никакими подобными целебными свойствами она не обладает.

самый обыкновенный помидор с наших грядок содержит один из самых сильных антиоксидантов – ликопен, и является почти единственным плодом, у которого при варке, консервировании или другой обработке полезные свойства не только не теряются, но и усиливаются! К сожалению, очень часто с чьей-то легкой руки, тем или иным видам растений присваиваются определенные чудодейственные целебные свойства, которых на самом деле нет. Или же, говорят,

что семена тыквы помогают избавиться от глистов. Во-первых, они никак не влияют на круглых червей (аскарид, остриц и т.д.) и, во-вторых, Всего лишь временно парализуют ленточных червей, которые через некоторое время **«пробуждаются»**.

Но очень немногие знают, что употребление этих семян может послужить эффективной профилактикой заболеваний предстательной железы у мужчин. Большинство людей уверены, что, модный на сегодняшний

день, ввозимый «чай» каркаде понижает артериальное давление, однако при его применении часто случается, что давление не только не понижается, но и, наоборот, повышается, что особенно опасно для людей, страдающих хронической гипертонией!

А вызвано это особенностью данного растения – его настой понижает давление при использовании в холодном виде, в теплом – никак не влияет, а в горячем – повышает!

## ПОТЕНЦИАЛ

**П**отенциал использования полезных свойств наших растений

огромен, но он не используется на полную мощность – это задача на будущее для наших специалистов – фитотерапевтов и фармакологов.

Однако есть области науки и медицины, где растения широко используются. Для примера приведем пример на нашей обычной сосне – это одна из самых эффективных альтернатив лекарствам для лечения туберкулеза, благодаря летучим веществам – антибиотикам, выделяемым данными растениями в окружающую среду, если синтетические антибиотики (а при лечении данного заболевания назначаются в среднем 4 вида антибиотиков, с большим грузом побочных эффектов), не дают положительного результата. На основе чеснока создаются лекарства для профилактики и лечения заболеваний сердечно-сосудистой системы, а также антибиотики, которые можно использовать только наружно, в силу своей токсичности. Для примера при-

ведем случай из жизни одного гражданина одной из бывших республик Советского союза, которому поставили диагноз – саркома легкого и сказали, что жить ему осталось максимум 1-2 месяца. Решив последние дни и месяцы прожить на природе в горах, он начал бродить по долинам и нагорьям, где употреблял

в пищу почти все виды трав и растений, которые можно было съесть или разжевать. Прошли 3 месяца, четыре, пять... Повторная диагностика показала, что мужчина практически здоров. Он, в свою очередь, рассказал, чем занимался за это время и чем питался. Врачи и ученые предложили огромный гонорар

за информацию о том растении, которое его спасло, на что пациент ответил, что не знает какое именно растение ему помогло, ему ведь терять было нечего, и он пробовал все, что росло у него под ногами.

**Этот список** можно продолжать до бесконечности, при том, что еще много – много работы нужно провести, чтоб сделать еще более серьезные открытия и доказать полезность от использования того или иного конкретного вида растения.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

**Т**ак что, если фундаментально изучать полезные свойства растений, то в будущем наши открытия позволят человечеству лечить наши недуги, не отрываясь от природы и как можно меньше засоряя наш организм синтетическими искусственными препаратами.



[наше здоровье]

# Дисбактериоз – еще одна болезнь цивилизации

Если бы в начале 80-х годов прошлого столетия у обычного человека спросили: "Что такое дисбактериоз?", он, наверняка, не дал бы конкретного ответа. На сегодняшний день если задать этот же вопрос, то большинство наших граждан ответят, что это нарушение микрофлоры кишечника, но на вопрос – зачем нужна микрофлора, и чем опасно это заболевание, не многие дадут правильный ответ.

Причин для развития дисбактериоза несколько, и первой и **основной причиной является**, зачастую неконтролируемое и необоснованное, потребление антибиотиков, убивающих как вредоносные, так и полезные, проживающие в нашем организме, бактерии. Второй, не менее важной причиной служит неправильное питание, качество употребляемых нами продуктов, злоупотребление алкоголем, малое потребление овощей и фруктов с большим содержанием клетчатки, и, наоборот, большое потре-

ние продуктов сомнительного происхождения, или же в больших количествах содержащих некачественные синтетические добавки. Наконец, причиной развития данного заболевания может послужить болезнь нашего века – депрессия.

**Симптомы дисбактериоза** могут быть различными и противоположными по своей сути: диареи или запоры, сопровождающиеся болью или неприятными ощущениями в брюшной области, вздутиями и метеоризмом. Иногда болезнь может протекать без проявления каких – либо симптомов. Иногда следствием дисбактериоза могут быть авитаминозы или частые простудные заболевания, вследствие понижения способности к сопротивлению к инфекции и ослабления организма.

Ну, а зачем вообще нужна то эта микрофлора, что это такое? Казалось бы, бактерии, малюсенькие – малюсенькие организмы, но их значение для нашего организма огромно. И

если они обитают в просвете нашего толстого кишечника, то это не значит, что они помогают только нашему пищеварению. Помимо этого, наши симбиоты – бактерии большую роль играют в поддержании иммунитета, являются главными поставщиками витаминов группы В, помогают бороться с болезнетворными микроорганизмами и т.д. Та

## Знаете ли Вы, что:

– отличным продуктом для профилактики и даже лечения дисбактериоза является наша традиционная квашеная капуста, благодаря содержащимся в ней в больших количествах молочнокислым бактериям и клетчатке

– частое употребление активированного угля, может негативно отразиться на микрофлору кишечника

– кисломолочный продукт «Нарине» назван в честь внучки создателя этого чудо-продукта



самая трудноперевариваемая растительная клетчатка, которая эффективно понижает уровень холестерина в нашем организме и стимулирует пищеварение, в основном, переваривается за счет нашей микрофлоры. И плюс ко всему этому наши друзья – бактерии выделяют в наш организм специальные биологически активные вещества, подавляющие деятельность «плохих» микроорганизмов и необходимые для нашего организма. Так что не следует пренебрегать нашими маленькими по размеру, но очень серьезными по результатам своей работы помощниками.

В советские годы работы микробиологов по исследованию бактерий нашего кишечника не поощрялись из-за ее неперспективности по мнению многих авторитетных на то время ученых – чиновников. Но были и такие микробиологи, которые вопреки общему

мнению и ради науки и медицины, иногда даже негласно, занимались исследованиями в этой области, за счет своих собственных сил и средств. В результате одной такой подпольной в прямом и переносном смысле работы было сделано на те времена революционное открытие и создан кисломолочный продукт – пробиотик под названием «Нарине», который сегодня есть в продаже в большинстве аптек. А японские ученые и бизнесмены не замедлили запатентовать его для промышленного производства, благодаря высокой эффективности и отсутствию каких-либо противопоказаний или побочных эффектов. К сожалению, и на сегодняшний день работы по исследованию бактерий-симбиотов не ведутся в полном объеме, хотя микробиологи – энтузиасты доказывают необходимость этого. По обоснованным утверждениям

некоторых из них, деятельность бактерий кишечника исследована минимально. Только то утверждение, что они помогают бороться с онкологией и другими отклонениями в организме человека, уже создает серьезную почву для глубоких и тщательных исследований.

На сегодняшний день есть большой ассортимент препаратов, назначаемых врачом – специалистом, как для профилактики, так и для лечения дисбактериоза. Однако, помимо этого, если безо всякой надобности не принимать антибиотики, пополнять рацион продуктами из зерна грубого помола, богатыми клетчаткой овощами и зеленью, часто употреблять кисломолочные продукты, и свести к минимуму потребление алкоголя и продуктов сомнительного происхождения и свежести, то это заболевание с большой вероятностью Вас не потревожит.

**Будьте здоровы!**

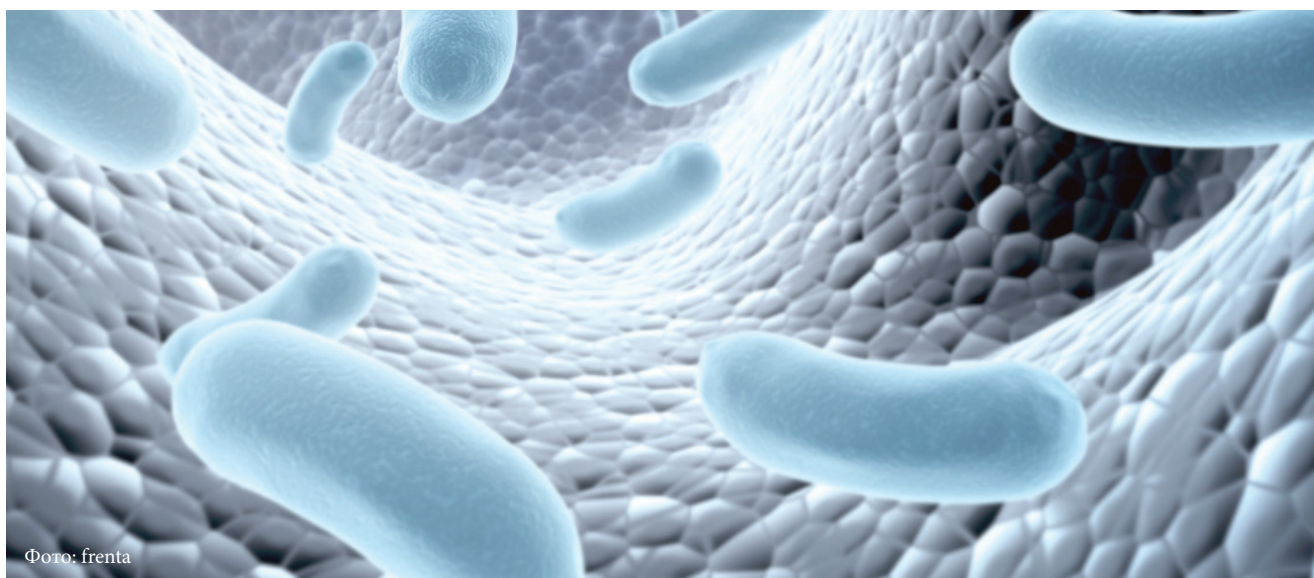


Фото: frenta

# [дама на даче]

Где бы мы ни отдыхали, куда бы ни ездили в отпуск - на море, на курорты, в санатории или исторические места, главным и постоянным местом нашего отдыха, хоть иногда и кратковременного, является наш дачный участок, где на необъятных шести сотках гордо стоит деревянный или кирпичный «особняк», нередко не очень большой и просторный, но любимый за то, что помогающий нам отвлечься от городской суеты, беготни и рутинной работы.

**В** царской России дача была привилегией и достоянием приближенных к императору аристократов, которые получали загородные усадьбы в дар от императора, за особые заслуги перед государством. Отсюда произошло и название «дача», то есть то, что отдано, передано в дар. К концу 19 века уже многие люди, даже со средним достатком, могли себе позволить отдых на даче, но не на собственной, а арендованной.

Во времена Советского союза, вплоть до конца 50-х годов, дача также была привилегией высокопоставленных чиновников и партийной номенклатуры. Ограничений в площади земельного участка и жилого строения практически не было. В 50х годах прошлого столетия руководство СССР приняло постановление о предоставлении дачных приусадебных участков городским рабочим и служащим и установило

стандартную площадь участка в 600 кв.м.

На сегодняшний день приусадебные участки могут иметь любую площадь, а строения, дизайн, ландшафт такими разнообразными, интересными и красивыми, насколько позволяет материальная обеспеченность, трудолюбие и творческие способности хозяев.

Да, к сожалению, обустройство, ремонт помещений, оформление дизайна, ландшафта, оборудование и коммунальные удобства на даче требуют серьезного материального расхода. Но, если хозяин трудолюбивый, предприимчивый, изобретательный и умеет творчески мыслить, нередко можно необходимые расходы намного сократить. А, при желании, можно получить небольшой, но не лишний заработок, за счет своего садика, огорода и даже разведения птиц или животных.

Важнейшей частью отдыха

на нашей даче является удобное, обустроенное, уютное и, насколько это возможно, комфортабельное проживание. Ведь после городских коммунальных удобств и развитой инфраструктуры, их отсутствие на даче приносит нам немало хлопот и неудобств. Часто отсутствует водопровод, канализация, газификация, отопление или другие «достижения цивилизации».

К нашей великой радости развитие технологий помогает несколько облегчить связанные с коммунальными удобствами проблемы. Почти полностью решена проблема связи с изобретением сотовых телефонов, беспроводного интернета и другими подобными достижениями. Если отсутствие отопления, особенно в летний период, не доставляет нам серьезных хлопот, то особые трудности возникают с водопроводом и канализацией. Наличие биотуалетов, водонапорных насосов и других подобных

изобретений частично помогают нам справиться на даче и с этой проблемой.

Долгожданный первый выезд на дачу после зимних месяцев мы совершаем, в основном, ранней весной, когда погода достаточно холодная, а влажность очень высока. Это принуждает нас задуматься об отоплении в дачном домике, даже если там собираемся недолго провести время и, что немаловажно, избавиться от сырости, которая может предоставить нам немало неприятностей. Не во всех домиках есть печки, которые можно затопить и согреть комнаты. А даже если печь

присутствует, то еще большой вопрос: сумеем ли мы ее разжечь при такой сырости и сможем ли найти сухие дрова? Быстро согреть "избушку" и эффективно бороться с сыростью помогают калориферы - обогреватели с поддувом, но у них много недостатков. Во-первых - это шум, издаваемый аппаратом, во-вторых некоторые их модели небезопасны и постоянно должны быть под наблюдением во избежание пожаров, в третьих они неэкономичны по причине высокой потребляемости электроэнергии, наконец, они могут чрезмерно высушить воздух в помещении, что не

очень полезно для нашего здоровья. Обогревающие кондиционеры более безопасны, бесшумны и эстетичны, но они тратят много энергии, но их самыми главными недостатками являются высокая цена и вероятность прийти в неисправность после длительной холодной и влажной зимы. Оптимальным средством для отопления может послужить масляный радиатор, который хоть и будет обогревать более умеренно, по сравнению с калориферами и кондиционерами, но зато практически безопасен в эксплуатации, экономичен и долговечен. Вдобавок к



этому, этот радиатор можно будет использовать и летом, если будет необходимость быстро высушить одежду.

Приехав на дачу, мы первым делом осматриваем защитника границ нашего участка - ограду. Радуемся, если нет повреждений, перекосов и поломок, но, к великому нашему огорчению, очень часто после зимних месяцев и весенних паводков и наводнений, наш забор, мягко говоря, приходит в не очень хорошее состояние и требует реставрации, починки и перекрашивания. Сразу начинать исправлять недостатки не следует - необходимо дождаться более теплой погоды, когда отойдут грунтовые воды, и почва станет менее влажной. В противном случае несущие брусья и столбы, закопанные в землю могут опять перекошиться, и наши труды пройдут даром. Но лучше всего, конечно, опорные брусья не закапывать в почву (потому что вне зависимости от глубины они все равно рано или поздно перегнутся), а укрепить их на глубине в бетонной основе. И, чем шире и толще будет эта основа, тем крепче будет забор, и тем дольше он будет нам служить. Всем известно, что наиболее подвержены действию влаги и температуры деревянные заборы. Их большим недостатком является также подверженность повреждению многими вида-

**Фиксировать саму сетку на опору следует максимально натяженной и с помощью регулируемых хомутов, для легкости корректировки в дальнейшем и более прочного скрепления.**

ми насекомых и их личинок. И, хотя они, по сравнению с другими типами заборов, экономичны, но требуют ежегодного ремонта, а иногда и дважды в год. Долговечна и непоколебима, конечно же, каменная ограда. Но на небольшом участке она визуально уменьшает площадь и ограничивает кругозор. Проблема воздвижения каменной стены по периметру дачного участка может заключаться и в несогласии хозяев соседних дач, имеющих общие границы с вашими владениями, а даже если договоренность с соседями установлена, во многих случаях требуется разрешение муниципальных или других компетентных учреждений. Серьезная проблема возникает также в связи с довольно высокой стоимостью каменной ограды и необходимостью затрат как на стройматериалы, так и на труд мастеров и рабочих. Если позволяет материальное состояние, хозяева часто заказывают и кованную металлическую ограду. Главными ее преимуществами являются очень длительная, почти вечная эксплуатация, красота, надежность и комфортабельность, а основным недостатком - вы-

сокая цена, в зависимости от сложности и выбранного материала. Хотя недостатком, в общем понимании, это назвать нельзя, так как длительный срок службы и качество стоят того, чтоб решить данный вопрос на долгие и долгие годы. Один из самых часто применяемых видов заборов - это металлическая сетка, натянутая вдоль всей границы участка, укрепленная на бетонных, деревянных или металлических опорах. Она также может послужить в течение длительного времени, если основательно установлена и закреплена. Во избежание проведения ежегодных работ по ремонту подобной ограды, опору лучше всего поставить металлическую, скрытую под землей на достаточную глубину и обязательно на прочной бетонной основе. Фиксировать саму сетку на опору следует максимально натяженной и с помощью регулируемых хомутов, для легкости корректировки в дальнейшем и более прочного скрепления.

Приехав на дачу весной мы часто усердно принимаемся за работу в саду и огороде. Чтоб перекопку почвы, где она необходима, было легче

провести, нужно об этом подумать еще осенью. В участках, предназначенных для перекопки, нужно разложить равномерно навоз, который к весне успеет разложиться (перепреть). Почва под ним становится достаточно рыхлой и легкой, а перед посадкой растений она будет содержать много перегноя. Если уже в середине весны есть желание иметь со своего огорода свежие продукты, содержащие такие желанные в этот период витамины, предпочтение нужно отдавать холодостойким растениям короткого дня, таким как щавель, шпинат, редис, кресс-салат и др. После того, как они в ранние сроки принесут нам свою пользу, уже в середине-конце мая их можно заменить другими, подходящими для этого периода, культурами. При замене необходимо учитывать, чтоб новые растения не были родственны с прежними, а также желательно, чтоб были устойчивы к тем заболеваниям и паразитам, которым, возможно, могли быть подвержены предшественники. Делая подкормку молодых сеянцев и рассады, нужно учитывать их назначение. Если это растения, плоды которых находятся под землей, т.е. корнеплоды, корнеклубни и луковицы, то удобрять следует калиевыми удобрениями. Самым безопасным, и, как это модно называть, экологи-

чески чистым, но достаточно эффективным удобрением для таких культур является простая древесная или навозная зола. Она подходит и для других растений, причем в молодом возрасте, для усиления роста подземных частей растения (корней). Кстати, зола помогает бороться также с некоторыми наземными и подземными вредителями растений. Если есть необходимость в азотных удобрениях, очень важно, чтоб строго соблюдались правила дозировки. Для растений передозировка синтетическими удобрениями особой опасности не представляет, даже еще больше стимулирует рост, но плоды, содержащие нитраты в больших количествах, как всем известно, представляют большой вред здоровью употребляющих их людей. Не следует удобрять азотными удобрениями бобовые культуры, которые практически в них и не нуждаются. А если есть желание пополнить содержание азотистых соединений в почве натуральным путем, то высохшие наземные и, особенно, подземные части бобовых можно просто оставить на участке на зиму, чуть

прикрыв слоем земли, к весне они сгниют, пополнив почву необходимым для растений азотом.

Уход за садовыми растениями ранней весной нужно начинать с осмотра. В это время легче обнаружить и обрезать поврежденные за прошлый год паразитами и морозом части растений. Обрезка необходима как для удаления находящихся в спячке паразитов и их личинок и яиц, так и для стимуляции и активного роста всех частей растений.

Все работы в саду нужно проводить грамотно, необходимо учитывать вид обрабатываемой культуры, так как каждый вид имеет свой специфический подход как к уходу, обрезке, так и удобрению и борьбе с вредителями. Благо, на сегодняшний день есть огромное количество печатных и цифровых изданий, помогающих и координирующих практически все работы по содержанию и уходу огородных и садовых растений. Мы тоже в этой рубрике поделимся нашими знаниями, наблюдениями и секретами ухода за растениями, за почвой, за постройками и водоемами на нашей даче.

**Все работы в саду нужно проводить грамотно, необходимо учитывать вид обрабатываемой культуры, так как каждый вид имеет свой специфический подход как к уходу, обрезке, так и удобрению и борьбе с вредителями.**

[продукт номера]

# Грецкий орех — пицца >>> для избранных <<<

**Т**ему про героя нашей рубрики начнем сразу с вопроса: на какой орган человека похожа половинка ядра грецкого ореха? Правильно – на мозг. И из-за этого в древности, когда он культивировался, рабам и простым смертным его запрещали употреблять в пищу, чтобы ум и интеллект низших слоев общества не развивался наряду с умом представительниц высшей касты.

И в этом есть какой-то смысл, не мистический конечно, а с точки зрения современной науки. Дело в том, что биохимический состав ореха позволяет причислить его к идеальной пище. Его белковый состав, заменяющий животные белки, растительные масла, практически не содержащие холестерина, витамины и микроэлементы превосходно усваиваются организмом человека. Грецкий орех содержит целый комплекс биологически активных веществ, который оказывает поло-

жительное воздействие на сосуды головного мозга. Считается, что данные орехи способны снять сильное нервное напряжение. Рекомендуется употреблять в пищу грецкие орехи и людям, которые заняты умственным трудом, либо трудом физическим. Считается также, что грецкий орех укрепляет жизненно важные органы человека.

В народе считают, что наш орешек – один из лучших и эффективных афродизиаков. А есть еще и такое

мнение, что некоторые горские народы обязаны своим долголетием грецким

орехам, которые они едят почти круглый год.

**Находится под грецкой орешинной длительное время не рекомендуется,** может появиться

головная боль из-за выделяе-

мых веществ, содержащих йод и другие элементы. Бытует мнение, что сами зрелые плоды орехов в больших количествах содержат йод,



Фото: elnur

что не соответствует действительности. Он содержится в зеленой мягкой кожуре незрелых плодов. Другим заблуждением является утверждение, что спиртовой настой перегородок между дольками ореха, якобы благодаря содержанию йода и других веществ, помогает лечить заболевания щитовидной железы и другие болезни. Единственно в чем он помогает – это при диарее.

Препятствиями к потреблению в больших количествах нашего ореха являются его высокая калорийность и возможное проявление аллергии у людей, склонных к этому заболеванию. Употреблять

грецкие орехи рекомендуется беременным женщинам, с осторожностью – кормящим мамам, из-за риска проявления аллергии у грудных детей, но в его пользу надо отметить, что он эффективно повышает лактацию. При употреблении грецких орехов следует

ограничивать их количество, достаточно будет съесть 5-6 штук в день.

**Хранить орехи следует нерасколотыми.** Во – первых, растительные жиры, находящиеся в них в больших количествах, при длительном хранении в колотом виде

- окисляются, что
- понижает ценность
- продукта и придает
- ему горьковатый
- вкус, во – вторых,
- витамины в них бы-
- стро разрушаются.
- Так что рекомендуем
- есть их сразу после
- раскалывания.

- **Таким**
- образом, если у Вас
- нет склонности к
- ожирению, а аллергия
- Вам не грозит,
- можно, в день, съедая
- даже 2 – 3 ореха,
- пополнить свой организм
- необходимой энергией,
- витаминами и микроэлементами,
- что особенно актуально в весенний период.



Фото: margo555

### Знаете ли Вы, что:

– из незрелых зеленых плодов грецких орехов, с соблюдением правил собственной технологии приготовления, варят очень полезное варенье, с изысканным вкусом,

– листья грецких орехов применяются для отпугивания моли и других насекомых

– для профилактики эндемического зоба (заболевания щитовидной железы, вызванного недостатком йода в питьевой воде и пище) можно использовать спиртовые настойки молодых плодов грецких орехов

[туризм]

# Где бы отдохнуть, если владеем только русским?

**В** этой статье мы постараемся помочь нашим читателям в выборе стран, где знание иностранных языков не будет проблемой для туристов. В дальнейших изданиях будем рады рассказать про те географические объекты, которые больше всего интересуют наших читателей, и где они предполагают отдохнуть. Ждем Ваши пожеланий и вопросов! :-)

*Ашгабат.  
Памятник ахалтекинским скакунам  
Фото: Артев Владимир;*



## ГДЕ БЫ ОТДОХНУТЬ?

**И**так, где бы нам отдохнуть, если мы говорим и понимаем только по-русски? Да в любом месте, где бы ни захотели! Но отсутствие знания местного языка часто ставит туристов в затруднительное положение, несмотря на то, что почти в любой стране найдется сотрудник, обязанностью которого будет оказание переводческих услуг для посетивших это государство туристов. И если Вас интересуют те страны, где можно минимально прибегать к

Таллинн.  
Фото: scorpiõka



Армения  
Здание санатория в Джермуке.  
Фото: ruzanna



*Пейзаж с башенкой Мирского замка в Беларуси*  
Фото: timbrk



*Армения.  
Черная церковь в Гюмри.*  
Фото: ruzanna

*Астана.  
Городской пейзаж.*  
Фото: ivz



их помощи, и пообщаться с представителями коренной нации напрямую, наш материал к Вашим услугам!

**Д**умаем, Вы сами догадываетесь, что с незнанием иностранного языка не будет проблем, если Вы решили отдохнуть в нашем ближнем зарубежье, то есть странах бывшего Советского союза, где большая часть старшего и среднего поколения в той или иной мере владеет нашим родным языком. И уж поверьте, что своими природными особенностями, историей,

*Рига зимой.*  
Фото: wildcat78



Вильнюс с высоты птичьего полета.

Фото: joit



архитектурными памятниками и культурой большинство этих стран не уступает, а иногда даже превосходит многие другие страны нашей планеты. Легче всего будет общаться, конечно, если Вы будете отдыхать **в Беларуси или на Украине.**

**В** странах Балтии также не будет особых проблем с общением, так как там в большом количестве проживает русскоязычное на-

селение, но проблема заключается в другом. Дело в том, что **Эстония, Латвия и Литва** являются странами Шенгенского договора, и оформление визы для посещения этих стран потребует больше затрат и хлопот.

**В**изовый режим установлен также между Россией и **Туркменистаном**, однако особого труда в получении визы, если Вы решили поехать по делам или же отдохнуть в

этой среднеазиатской стране, не будет. Другие среднеазиатские страны – **Узбекистан, Кыргызстан и Таджикистан** можно посетить без оформления виз, но если Вам придется на длительный срок остаться в этих государствах, то будет необходимо оформить временную прописку, как и почти во всех странах СНГ, где установлен безвизовый режим. А в **Казахстане** русский язык вообще является

вторым государственным языком. Кроме этого, там проживает большое число наших соотечественников. Хотим отметить, что визовый режим, в силу сложившихся обстоятельств, установлен между Россией и **Грузией**, но получить визу можно прямо на границе. Проблемой посещения Грузии является отсутствие воздушного и железнодорожного сообщения

между нашей страной и этим государством. Но можно поехать туда на самолете транзитом через **Армению** или на автомобиле. Государством с самой лояльной политикой в вопросе пересечения границы и пребывания на его территории является Армения, но недостаток путешествия в эту страну заключается в том, что у нее нет границы с Российской Федерацией,

нет железнодорожного сообщения, автомобильным транспортом можно добраться через Грузию, но зато есть много авиарейсов во многие регионы нашей страны.

Кроме указанных стран, Вам легко будет общаться в **Израиле** и в странах бывшего социалистического блока — **Болгарии, Польше**, в меньшей степени — в **Венгрии и Румынии**.



*Исторический центр Тбилиси.*  
Фото: stphoto



### **Знаете ли вы, что:**

- На Украине в Киеве находится самая глубокая станция метро – Арсенальная, глубина которой 105 м, а географический центр Европы находится в Рахове, в окружении Карпатских гор Украины
- Беловежская пуща в Беларуси – самый крупный древний лес Европы, где обитает самая большая популяция зубров, и включена в список всемирного наследия ЮНЕСКО
- На территории Латвии находится самый широкий водопад Европы – Вентас Румба
- По численности населения Узбекистан занимает в СНГ третье после России и Украины место
- В Эстонии за последние 50 лет территория лесов и кустарников увеличилась вдвое
- Граница между Россией и Казахстаном – самая длинная непрерывная сухопутная граница в мире
- В Армении, в населенном пункте Татев находится самая длинная канатная дорога в мире, а столица Армении – Ереван – один из древнейших городов мира: в 2018 году ему исполнится 2800 лет.
- В Литве, в деревне Бийотай, находится самый маленький музей в мире, размещенный в дупле старого дуба

# Болгария – страна, куда возвращаются

**Б**олгария (бывшая Народная Республика Болгария, ныне – Болгарская Республика) – государство, расположенное в восточной части Балканского полуострова, и с востока омывается Черным морем. И хоть территория этой страны относительно небольшая, ее климат довольно разнообразен, но самое главное – это распространенный на побережье приятный и любимый туристами средиземноморский климат, благодаря которому многие и выбирают эту страну для отдыха и проведения отпуска. А из-за разнообразности природных условий в Болгарии можно проводить отдых почти круглый год, в зависимости от того, летний или зимний курорт предпочтительнее.

**П**ляжный сезон длится с мая-июня по сентябрь включительно, а с декабря по февраль – горнолыжный сезон, благодаря чему Болгарию ежегодно посещают, в среднем, 8,5 миллионов туристов, что на 1,2 миллиона больше самого населения страны.

Помимо благоприятного климата, туризм в Болгарии развит благодаря высокому сервису и доброжелательному отношению к туристам со стороны местного населения, наличие множества

видов лечебных минеральных вод, многочисленным жемчужинам природных и архитектурных памятников. Одним из важнейших стимулов для туристов при выборе этой страны для отдыха является довольно доступное в ценах питание и гостиничное обслуживание.

Самые посещаемые курорты Болгарии – Несебр – один из прекраснейших и романтических городов, Солнечный Берег – самый большой и популярный, Елените – прекрасное место для отдыха с детьми или

## Знаете ли вы, что :

- Болгария является основным производителем вин в восточной Европе, более 80% производимого вина идет на экспорт, и крупнейшим в мире производителем розового масла
- Среди славянских государств Болгария первая приняла Христианство и единственная страна ЕС, алфавитом которой является кириллица
- Утвердительный у нас кивок головы в Болгарии считается отрицательным, и наоборот, отрицательный – утвердительным.

проведению медового месяца, благодаря окружению живописных гор и утопанию в растительности. Другие, не менее популярные курорты, расположенные по Черноморскому побережью – Албена, Золотые пески, Св. Константин и Елена, Балчик – прекрасно подходят семейного отдыха во время пляжного сезона, а для проведения зимнего отдыха можно прекрасно провести отпуск в курортах Банско, Боровице или Пампорово. А для людей пожилого возраста, предпочитаю-

щих оздоровительные курорты, как нельзя лучше подойдут населенные пункты Велинград, Сандански, Девин или Хисар, с многочисленными источниками природных минеральных вод, где можно пройти высококвалифицированное лечение хронических заболеваний.

На сегодняшний день, все больше и больше туристов, посетивших Болгарию и очарованных этой страной, выказывают желание приобрести недвижимость на ее территории, дабы

иметь собственный кусочек рая на нашей планете.

**И** это не только благодаря природным и климатическим условиям, но и стабильности, миролюбивой и доброжелательной атмосфере, царящей среди населения, и еще многому другому полезному и приятному, в чем легко убедиться, просто посетив это государство. Власти страны, принимая во внимание многочисленные предложения и пожелания граждан иностранных

государств, которые выражают желание приобрести недвижимость на ее территории, разработали специальную систему для оптимизации и доступности как оформления, так и цен на недвижимость. Учитывая пожелания покупателей, строжайше сохраняя природные условия, строятся особые объекты недвижимости, с неповторимыми изысканным дизайном и элементами архитектуры, предназначенные как для зажиточных, так и среднеобеспеченных иностранцев.



## Контакты:

**«Стойчев и сыновья» ООД**

**Мина Стойчева**

/менеджер по продажам/

**GSM: +359 888 385 896**

**Тел: +359 2 931 03 28**

**Skype: treasureisland9**

**Skype: minastoycheva**

**E-mail: tr.island\_1@abv.bg и  
it\_hotel@abv.b**

## Компания <Стойчев и сыновья>

предлагает на оптимальных условиях свои услуги по продаже и аренде квартир в Болгарии, в комплексе «Остров сокровищ», расположенного в 3 минутах от великолепного пляжа, 5 минутах езды от нового аквапарка в Равде, в 3 километрах от старого города Несебр и в 18 километрах от аэропорта Бургаса. Комплекс расположен на ривьере между Равдой и Несебром и состоит из 5 зданий и 160 квартир.

В комплексе осуществляются круглогодично охрана и техническое обслуживание, предусматривающее круглогодичное проживание владельцев.

В первом здании комплекса расположен СПА центр, с использованием различных реабилитационных процедур и процедур для красоты, массаж, ароматические ванны, солярий, парная баня, сауна, джакузи.

Между зданиями предоставляется детская игровая площадка, бассейн. В комплексе также есть супермаркет, кафе-бар, рецепшен. Квартиры в комплексе сдаются в аренду круглый год.

„Остров сокровищ“ – комплекс закрытого типа, он сочетает модную обстановку и экологическое пространство, неповторимый архитектурный дизайн, простор и спокойствие динамично вписываются в морскую среду.



# ВО ВСЕМ МИРЕ

Нитки марки Gütermann



КОМПАНИЯ ДАМА ДОМА ПРЕДЛАГАЕТ  
НИТКИ ДЛЯ ШИТЬЯ GUTERMANN.  
**КАЧЕСТВО, ПРИЗНАННОЕ**  
**ЛУЧШИМИ МАСТЕРАМИ ШВЕЙНОГО ДЕЛА.**

**Gütermann**  
Ведь нитки создают швы



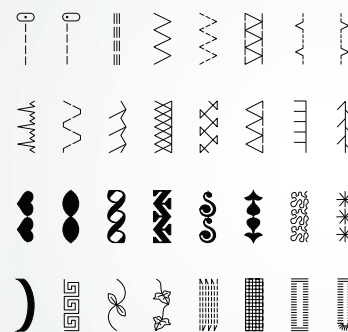
## bernette 25

Компьютеризированная швейная машина — лучшая модель этой серии. Она подходит не только, но и необходимо молодым креативным женщинам в хорошем соотношении цены и качества. Благодаря качественной обработке и высокой силе прокола Bernette 25. Она обладает 155 программами, включая 30 декоративных строчек, буквы алфавита и 15 декоративных стежков может быть выполнено. С помощью функции памяти можно запомнить 30 образцов строчек или букв. Помимо основных функций, как регулятор скорости, переключатель кнопок Start/Stop, Bernette 25 обладает функцией закрепки стежка и особенно яркой подсветкой. В комплекте поставки включены 8 лапок.

Открой для себя новый мир Bernette, наполненный дизайном! Каждая из четырех моделей Bernette соответствует многим требованиям: прочная конструкция, многочисленные функции и современный дизайн характерного нового внешнего вида под названием blo:c! Гладкая белая поверхность сверкает как лак, черные цифровые индикаторы ставят новые акценты. Красные цифровые индикаторы просвечивают сквозь белую поверхность.

Современный дизайн для любого возраста. Это новый мир Bernette.

## Образцы строчки

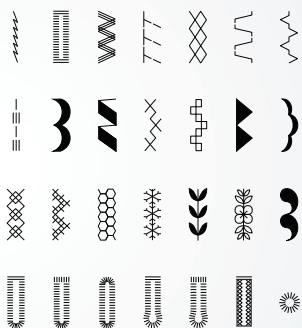


# bernette 25

BERNINA



машина bernette 25 является  
предлагает все, что  
швеям – и все это в очень  
ества. Высококачественная  
иглы отличают машину  
раммами (в том числе 25  
вита и цифры). Ширина  
увеличена до 7 мм.  
сохранять комбинации из  
имею таких отличительных  
положение иглы вверх/вниз,  
дает еще и автоматической  
й подсветкой. В комплект



Открой для себя bernette!  
Четыре новые модели в современном  
дизайне.  
Четыре мира полных вдохновения  
– это новый мир bernette.



Загрузите мир bernette по адресу  
[www.damadoma.ru](http://www.damadoma.ru)

my  
world

my  
bernett

### Полуавтоматический нитевдеватель

Полуавтоматический нитевдеватель захватывает нитку когда вы проводите ее перед иглой и это облегчает заправку машины. Если Вы пользуетесь нитевдевателем, Вам удастся прекрасно протянуть нитку сквозь игольное ушко и заправить машину без особых усилий.



### Двухступенчатый рычаг подъема лапки

Если необходимо обрабатывать особенно толстые ткани или несколько слоев, то лапку с рычагом подъема можно поднять очень высоко, даже выше стандартной высоты.





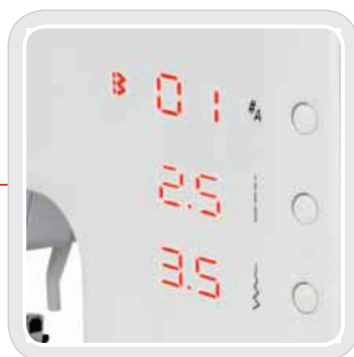
### Откидная крышка и защита от пыли

При откидывании верхней крышки можно очень просто установить катушку, изменить натяжение нити и намотать шпульку. На её внутренней стороне изображены все стежки машины. После окончания шитья крышку опускают. Таким образом, машина bernette будет всегда прекрасно защищена от пыли.



### Скрытый маховик

Маховое колесо не выходит за корпус машины, а вмонтировано внутрь. Это подчеркивает скромный дизайн и походит к форме blo:c и, кроме того, маховик идеально защищен от повреждений.



### Простой выбор строчки

Различные строчки можно удобно выбирать через диск выбора строчки. Выбранный номер строчки появляется красным цифровым индикатором на белом фоне.

Всего одна лишь нить?



## Mara 30

для декоративных швов и прорезных петель



Специальные нити для шитья Mara демонстрируют абсолютную прочность при работе на автоматических швейных машинах, чрезвычайную прочность на разрыв и к истиранию, а также высокую гладкость и равномерность нити – для самых идеальных швов.

Эксперты по швам с 1864 года.

Gütermann

## Великие женщины великих людей

*Много незаурядных, великих и талантливых людей, сотворивших шедевры искусства, создавших чудеса науки, вершивших судьбами целых держав, решающих исход исторических событий знает население нашей планеты, восхищается ими и преклоняется перед ними, иногда даже ненавидит и проклинает. Но большинству им, как и другим простым смертным, были не чужды все человеческие чувства, среди них и такие, как любовь, преданность, верность и самоотверженность. И эти чувства проявляли они ко своим спутницам жизни, супругам и любимым женщинам, которые делили их славу и падение, счастье и беды, проходили со своими мужчинами нелегкий и полный противоречий путь, служили источником вдохновения, поддерживали в трудные минуты и, порой, являлись единственными верными и преданными людьми среди множества поклонников, подданных, друзей или коллег. Благодаря этому они достойны почестей и славы, коленопреклонения и обожания, как их спутники. А что мы знаем о них, об их роли в судьбах мужчин, с которыми им было суждено идти рука об руку по всей, иногда не очень долгой, совместной жизни, о тех подвигах и заслуживающих восхищения поступках? Согласитесь, что, в основном, немного, ведь слава и почести их спутников, затмевала и отгораживала их на задний план, не допуская их публичного возвышения и признания. А мы вместе с вами постараемся, насколько это возможно, разобраться в этих несправедливых причудах истории.*

### Анна Магдалена Бах

**С**удьба одного из величайших композиторов всех времен Иоганна Себастьяна Баха известна всем поклонникам его творчества, и не только им. Но про тех женщин, которые сопутствовали ему по жизни мы знаем очень мало, хотя их роль в жизни композитора занимает одно из главнейших мест.

В 1707 году Бах женился на Марии Барбаре Бах - своей

дальней родственнице, которая подарила ему четверых детей, и с которой они прожили в счастливом браке 13 лет. В июле 1720 года случилось несчастье - в возрасте 36 лет Мария Барбара скончалась. Убитый горем композитор впал в депрессию и отчаяние, на протяжении долгих месяцев они не покидали его. Но судьба послала Баху тот луч света, который становится утешением и поддержкой в самой



**Казалось, все было против того, чтоб они были вместе**

трудной жизненной ситуации. И этим лучом стала Анна Магдалена Вюлкен.

Казалось, все было против того, чтоб они были вместе: очаровательная красавица Анна Магдалена была на 16 лет моложе композитора, у вдовца на попечении находились 4 несовершеннолетних ребенка, в обществе ползли всякие сплетни и пересуды, да и сам Бах, как глубоко религиозный человек, не решался сделать предложение. Но он его все-таки сделал, а Анна Магдалена дала свое согласие, после чего они поженились. Счастью Иоганна Себастьяна не было предела, в честь их свадьбы он написал приветственную музыку.

Веселая и открытая Анна Магдалена Бах с готовностью взяла на себя тяжелые обязанности по ведению хозяйства семьи, и в доме Бахов вновь воцарились порядок, уют и спокойствие, она насколько возможно старалась заменить родную мать для осиротевших детей композитора, а дети, в свою очередь, в ней души не чаяли. За всю последующую совместную жизнь Анна Магдалена подарила Иоганну Себастьяну 13 детей. И, несмотря на то, что семья Бахов была очень большой, ласки, тепла и внимания у нее хватало на всех.

Но не только хозяйством и семьей занималась Анна Магдалена. Обладая музыкальным образованием, она была неплохой певицей и имела хорошо поставленное сопрано, и

проявила свой талант в кетенской капелле, в которую была зачислена после свадьбы.

Желая еще большего достигнуть в музыке, Анна Магдалена стала одним из самых усердных и жаждущих знаний многочисленных учеников Иоганна Себастьяна. Ее рвение, в основном, было вызвано жгучим желанием и готовно-

**Веселая и открытая Анна Магдалена Бах с готовностью взяла на себя тяжелые обязанности по ведению хозяйства семьи**

стью помочь своему любимому мужчине в его нелегком творческом труде. Талант и способности Анны Магдалены способствовали ее успешно-

**Всю свою совместную жизнь с композитором Анна Магдалена была ему верным другом и опорой, невзирая на все политические, творческие и жизненные трудности, сопутствующие великому композитору.**

му обучению, она научилась играть на клавире и даже заниматься сочинением собственных произведений, известных под названием "Подари мне свое сердце", "Если ты рядом" и несколько сюит, собранных в «Тетрадь Анны Магдалены», но главный ее труд заключался в переписывании нот черновики сочинений страдающего слабым зрением Баха и создании партитур.

Всю свою совместную жизнь с композитором Анна Магдалена была ему верным другом и опорой, невзирая на все политические, творческие и жизненные трудности, сопутствующие великому композитору. Трудности эти еще более усугубились, когда после неудачной операции И.С. Бах полностью потерял зрение. Обладая сильной волей и неутомимая Анна Магдалена в эту самую тяжелую пору также проявила стойкость, верность и преданность супругу, оказывая даже больше внимания и поддержки, чем прежде. Воля, самоотверженность и стойкость Анны Магдалены придавали ослабленному композитору сил к созданию новых произведений, которые она усердно переписывала.

За 10 дней до своей смерти Бах внезапно прозреет, будет лицезреть лицо обожаемой Анны Магдалены и своих родных. Вероятно, супруга передала Иоганну Себастьяну часть своей жизненной энергии и силы. 28 июля 1750 года великого композитора не стало. Стойкая Анна Магдалена пережила супруга на десять лет, которые были для нее самыми трудными и тяжелыми за всю сознательную жизнь. Последним ударом судьбы для Анны Магдалены Бах оказалось ее вынужденное поселение в доме призрения для бедных, где она и скончалась 27 февраля 1760 года.

**Воля, самоотверженность и стойкость Анны Магдалены придавали ослабленному композитору сил к созданию новых произведений, которые она усердно переписывала.**



# Кора Ландау



Гениальнейший физик 20-го столетия, основоположник теоретической физики, внесший огромный вклад в науку, лауреат

Нобелевской и других международных и советских премий, академик Академии наук СССР - Лев Давидович Ландау 7 января 1962 года попал в автокатастрофу, многочисленные травмы, полученные при аварии, по мнению авторитетных врачей, не были сопоставимы с жизнью....

В этот роковой день жене знаменитого физика - Конкордии Тереньтьевне Ландау - Дробанцевой или, как ее все называли - Коре Ландау, судьба преподнесла наисильнейшее из испытаний, которых немало было за всю совместную жизнь супругов Ландау.

В далеком 1933 году на выпускном вечере студентов химического факультета, среди которых выделялась своей красотой и очарованием Кора Дробанцева, в качестве почетных гостей присутствовал 26-летний начальник теоретического отдела Харьковского физико-технического института, уже имеющий мировую славу как ученый Ландау Л.Д. Кора пленила Дау (так прозвали Ландау друзья и коллеги) своей ослепительной красотой и обаянием. Признание в любви к очаровательной выпускнице не заставило себя долго ждать, многочисленные букеты цветов, записки и подарки ежедневно

присылались Коре. А она, не устояв перед обаянием и незаурядностью Дау, ответила взаимностью. Но их любовь с самого начала принесла немало испытаний для Кору. А вызвано это было тем, что Ландау выступил противником создания брака, который, по его мнению, ничего общего не имел с любовью, и у Кору пропала надежда выйти замуж за любимого человека, что принесло ей немало горя и разочарований. Но их чувства были так сильны, что это не мешало влюбленной паре быть

**Кора пленила Дау (так прозвали Ландау друзья и коллеги) своей ослепительной красотой и обаянием.**

вместе и наслаждаться своей любовью. Но очень скоро эта любовь и романтические отношения из-за разлуки перешли на письменные признания и проявления чувств. Дау ежедневно писал своей Коре о своих чувствах, тоске и терзаниях от разлуки. В апреле 1938 года наконец им предстояло встретиться, но долгожданная для обоих встреча не состоялась...

Вторым сильным ударом для Конкордии Дробанцевой был арест Ландау органами НКВД в 1938 году, с обвинениями в антисоветской деятельности и шпионаже. Судя по предъявленным обвинениям Дау грозил расстрел. Надежды на спасение и возвращение любимого не было. Многие поклонники Кору клялись ей в любви, предлагали

**В апреле 1938 года наконец им предстояло встретиться, но долгожданная для обоих встреча не состоялась...**

руку и сердце, обещали быть верными и преданными мужьями. На все предложения Кора отвечала отказом, ей приносила не мало страданий мысль о том, что многие завидные женихи предлагают ей выйти замуж, а тот единственный, сидящий в тюрьме человек, которого она любила, так далеко, а даже если бы не был арестован, никогда бы не согласился официально жениться на ней. Но ей был нужен только Дау, только его она любила, только им и жила. Даже, если его расстреляют, никого она не полюбила бы. Но Дау жив, пока еще жив, и хоронить его Кора не собиралась, верила, таилась той наивной надеждой, что произойдет чудо.... и чудо произошло!

Благодаря настойчивости не менее талантливого физика Петра Леонидовича Капицы, на его требование (не просьбу, а требование!) освободить Ландау, к всеобщему удивлению, руководство СССР ответило положительно и освободило Дау на поруки Капицы. После

**Но ей был нужен только Дау, только его она любила, только им и жила. Даже, если его расстреляют, никого она не полюбила бы.**

**Но верхом счастья было, к великому изумлению и ликованию Кору, предложение Ландау выйти за него замуж.**

освобождения Ландау первым делом позвонил любимой Корухе в Харьков. Она не верила своим ушам, неужели ее Даунька на свободе, неужели ему не грозит тюрьма или смерть. Быстро придя в себя, Конкордия Терентьевна взяла отпуск и помчалась в Москву, к Дау, несмотря на то, что ее отговаривали, грозили и предупреждали об опасности отношений с репрессированными.

Счастью влюбленных не было границ, наконец они вместе. Но верхом счастья было, к великому изумлению и ликованию Кору, предложение Ландау выйти за него замуж. Ложкой дегтя оказалось предупреждение Дау, что после регистрации брака у супругов будет свобода в отношениях, и они будут иметь возможность заводить любовников, тем самым предложив Коре «подписать брачный пакт о ненападении». На раздумия у нее не было времени, с надеждой, что это только слова, Кора согласилась и «подписала пакт». Но это не были пустые слова, в чем она вскоре убедилась.

Радостно и легко Дау рассказывал о своих подвигах на любовном фронте, сообщал каждую деталь в отношениях с другими женщинами, уезжал с очередной пассией на курорт, приводил домой новых любовниц. Безумная, безудержная ревность Кору, упреки, мольбы и предупреждения влекли за собой ссоры, не превращаясь в

скандалы. Дау не был скандалистом, он спокойно отвечал, что у них есть «брачный пакт», что это временный роман, и что любит он больше всего свою жену. Дает ей свободу на любовь на стороне и даже будет рад, если у Кору появится любовник. В ее мозгу это звучало дико и неприемлемо - как можно заводить любовника, если есть любимый, лучший на свете, неповторимый муж? Сам Дау предложил свою помощь в поисках любовника для своей жены, удивлялся почему Кора не хочет иметь любовь на стороне, ведь если он свободен в выборе, то и жена по справедливости имеет те же права. А на каждую сцену рев-

**Кора согласилась и «подписала пакт». Но это не были пустые слова, в чем она вскоре убедилась.**

ности Кору «штрафовал» супругу на 1000 рублей с очередной зарплаты. «Неужели он меня не любит?» - каждый раз задавалась вопросам Конкордия Терентьевна. Письма, ежедневно присылаемые Дау во время многочисленных командировок, не могли допустить сомнений в любви мужа. В них Ландау говорил о своей бесконечной любви к жене, о ее неповторимой красоте, о том, что ни одна любовница ей в подметки не годится. Да и после каждой очередной встречи с любовницей, Ландау в диалогах с Корой, как в первый раз, объяснялся в своей безграничной любви. Только мысль о том, что ее Даунька необычный, незаурядный и слишком романтичный, и помогала Коре сдерживаться и достойно выдерживать очередные похож-

дения своего мужа. А супруге пришлось вконец смириться и подавить в себе чувство ревности, чтоб Дау не заподозрил.

.... И вот, наступило роковое утро 7 января 1962 года, страшное утро: Коре по телефону сообщили об автокатастрофе, где ее любимый Даунька получил страшнейшие травмы... шансов на спасение никаких. Авторитетные врачи вынесли свой «приговор» - академик Ландау обречен, невозможно выжить после таких увечий и переломов, находящемуся в коме Дау осталось жить несколько часов, вероятно он протянет до утра, но не больше. Кора не верила этому, не хотела верить, что это конец, такое невозможно. Не может Даунька покинуть ее. Но что она могла сделать? Ее даже не подпускали близко к реанимации, где безнадежно умирал ее муж. Один из учеников Ландау попросил Конкордию Терентьевну добиться, чтоб пригласили конкретного врача и специалиста, только в его силах помочь Дауньке и вернуть его к жизни. Об этом врачи никто ничего не слышал, он был неизвестен той элитной группе «лечащих» Ландау врачей. Самолюбие и гордость не позволяли именитым докторам-академикам пригласить какого-то провинциала неуча. Но Кора добилась! Приказом министра здравоохранения СССР в консилиум врачей был зачислен и нужный специалист, и благодаря его таланту, усердию и ком-

**Коре по телефону сообщили об автокатастрофе, где ее любимый Даунька получил страшнейшие травмы...**

**Кора не верила этому, не хотела верить, что это конец, такое невозможно.**

петентности состояние Ландау стабилизировалось.

Почти целых два месяца находился Лев Давидович в коме, никто из врачей не верил, что сознание вернется к академику, не говоря о выздоровлении. Но Кора верила...верила и ждала, что ее муж в один прекрасный день узнает ее, поговорит с ней, будет прежним Даунькой и дождалась. На 52 день после ужасной аварии Ландау пришел в сознание, и, хотя не мог говорить и пошевелиться, узнал свою Корушу и по ее просьбе глазами и кивком головы показал, что находится в сознании. Много еще препятствий, трудностей, переживаний, ударов и разочарований было суждено перетерпеть Конкордии Терентьевне. Амбиции, некомпетентность, бюрократизм, внутренние интриги, гордость и непонимание среди врачей и чиновников, предательские высказывания, осуждение и частые оскорбления со стороны друзей-физиков и родственников Ландау непрерывно создавали те обстоятельства, при которых Кора часто впадала в отчаяние. Но она была нужна Дауньке, только она одна верила в его исцеление и возвращение в общество полноценным человеком. Продавала семейные реликвии и ценности для оплаты дополнительных медсестер и санитарок, для нужд дежуривших в больнице физиков и врачей, своей упрямостью и настойчивостью добивалась необходимых неор-

динарных решений со стороны руководства Академии медицинских наук и министерства здравоохранения. Из за своего рвеня и несогласия, своих резких высказываний, настойчивых требований и просьб Кора была направлена на психиатрическое исследование, ее угрожали «запереть в психушке», но ничего не могло сломить ее волю.

Длительные бессонные ночи, поиск компетентных специалистов, гордая стена непонимания и осуждения со стороны родственников, друзей, врачей и руководящего состава лишь только придавали ей сил, а надежда на выздоровление мужа и медленные, но уверенные

**Кора была направлена на психиатрическое исследование, ее угрожали «запереть в психушке», но ничего не могло сломить ее волю.**

положительные результаты подталкивали к более активным действиям. Целых 6 лет Кора неотлучно находилась при своем муже, опекала, приглашала специалистов, добивалась дорогостоящих путевок в лучшие санатории и лечебницы. Единственной ее мечтой было помочь Дауньке стать полноценно здоровым человеком и вернуть науке гениальнейшего ученого. И, когда все страхи, тяжелые переживания и беды, казалось, были позади, Кора и Дау согласились на незамедлительную последнюю операцию брюшной полости, после которой Ландау должен был избавиться от тяжелых и мучительных болей. Операция была успешно проведена, хотя хирурги боялись, что Дау

не вынесет тяжелейшее оперирование органов брюшной полости. На следующий день после операции Лев Давидович чувствовал себя лучше, и следующие несколько дней также отмечались улучшением состояния. Но после долгих тяжелых лет борьбы за жизнь и здоровье, организм академика не выдержал операции, и 1 апреля 1960 года Льва Давидовича не стало. После долгих лет мучений Конкордия Терентьевна не могла допустить мысль и сожалеть о том, что напрасно боролась за жизнь своего Дауньки, пыталась всеми возможными и невозможными средствами достичь полного выздоровления мужа. Но и на этот раз доказав, что обладает неутомимой силой воли и самообладанием, с достоинством приняла последний и сильнейший удар судьбы. Она пережила своего Дауньку на 16 лет и скончалась в 1984 году в возрасте 76 лет. Все свои мысли, чувства и переживания Конкордия Терентьевна передала в своих мемуарах, которые начала писать после смерти супруга и, в которых имела желание подтвердить или опровергнуть факты и легенды, окружавшие супругов в течение их нелегкой, противоречивой и захватывающе интересной совместной жизни.

**Целых 6 лет Кора неотлучно находилась при своем муже, опекала, приглашала специалистов, добивалась дорогостоящих путевок в лучшие санатории и лечебницы.**

# [интервью]

## Интервью с сотрудником компании Дама Дома

В данной статье мы представляем Вашему вниманию беседу, проведенную с сотрудником КДД, специалистом по маркетингу Сергеевым В. С.

**«Наша компания** была основана в 2008 году и занимается продажей **бытовой техники**, в основном предназначенной **для женщин**».

**– Добрый день, Валентин Станиславович! Расскажите пожалуйста о Вашей компании, о ее деятельности, целях и методах работы.**

– Здравствуйте! В первую очередь разрешите поприветствовать Ваших читателей и пожелать им приятного и полезного времяпровождения на страницах журнала! Наша компания была основана в 2008 году и занимается продажей бытовой техники, в основном предназначенной для женщин. Это техника, помогающая навести уют и порядок в доме, при применении которой затрачивается минимум времени и усилий, и даже можно получить удовольствие.

**– А продажей каких именно видов бытовой техники Вы занимаетесь?**

– Ну, в первую очередь, это швейная техника с широким ассортиментом наименований с много-

численными функциональными возможностями, позволяющими и подшить что-то на скорую руку, и создать неповторимые шедевры интерьера или дизайнерские коллекции. Помимо швейной техники мы занимаемся продажей гладильной и уборочной техники, с помощью которой очень легко и удобно придавать одежде и домашнему текстилю опрятный и ухоженный вид, а также наводить порядок в доме, и даже очистить воздух от всяких примесей, пылевых паразитов и вредных бактерий.

**– Какие особенности Вашей коммерческой деятельности Вы хотели бы подчеркнуть?**

– Не знаю, особенность ли это или закономерность, но наши усилия направлены не только на





то, чтоб продать качественный и доступный товар, бесплатно доставить его в любой регион России, но и над тем, чтоб обычную куплю–продажу сделать более интересной, совмещая коммерцию и творчество. И благодаря этому, наша работа из скучной коммерческой деятельности преобразовывается в намного более интересную–творческую, и выполнение своих служебных обязанностей для наших сотрудников приносит удовольствие как им самим, так и нашим клиентам.

**– Расскажите пожалуйста поподробнее, каким образом Вы связываете одно с другим?**

– Наша компания на своем сайте организовала форум, на котором обсуждается не только информация о товарах, имеющих в нашем ассортименте, но и очень много вопросов, затрагивающих темы о поэзии, рукоделии, моде, живописи, психологии и т. д. Нами организовываются различные конкурсы между участниками нашего клуба. Посетив наш сайт, Вы убедитесь, что перечисленные мною темы лишь небольшая часть имеющегося на нашем форуме

материала. Для примера приведу проведенный нами конкурс на стихотворения, посвященный швейной технике. Результат превзошел все наши ожидания, все поступившие стихотворения были помещены на сайте, а по итогам конкурса участники получили призы и вознаграждения. Последним проведенным конкурсом стал конкурс на тему «Кукла Дама Дома», где приняли активное участие много талантливых мастериц. Каждая присланная участником работа является шедевром человеческой мысли и таланта, произведением искусства, достойного восхищения. Многие наши участницы прислали свою работу не из желания выиграть какой–нибудь приз, а просто из–за того, что само участие в конкурсе, благодаря которому у них появляется возможность показать свои мастерство и талант, приносит им огромное удовольствие. Все присылаемые работы выставлены в нашем салоне по адресу: г. Москва Новочеремушкинская улица, 57, и доступны для созерцания любому желающему. А фотографии присланных работ размещены на сайте «Дама Дома» .

Для наших потребителей разрабатывается и находится на завершающем этапе новая, не имеющая аналогов и, можно сказать, революционная система скидок. А заключается она в том, что специальные скидки будут предоставляться нашим клиентам, приславшим в адрес нашей компании плоды своего творческого ума, таланта и мастерства. Это может быть стихотворение, песня, рисунок или продукт рукоделия. Таким образом, на первый взгляд, коммерческий прием будет побуждать наших покупателей к созиданию и творению, занятию более приятному, интересно–возвышенному, чем наши обычные бытовые хлопоты. И все творения и присылаемые работы будут храниться у нас в салонах и показываться, как эксклюзивные экспонаты для всех наших посетителей.

В заключение хочу отметить, что в любом деле, вне зависимости от сферы деятельности, при желании, свою рутинную и скучную работу можно сделать более полезной, интересной и приятной, если найти творческий подход и добавить в нее частичку своей души.

# [поэзия]

## Представляем вниманию наших читателей несколько стихотворений, написанных участниками конкурса, проводимого компанией Дама Дома

### Рыцарь Пылесос

Пришел ковер из магазина  
И, развалившись на полу,  
Тихонько привыкал к квартире,  
К уюту, счастью и теплу.

Он нежной мягкой  
своей шерсткой  
Вдыхал квартирный аромат,  
Здесь пахло розами немножко  
И был ковер безумно рад.

Прошел денек, второй и третий  
И было много у ковра хлопот:  
На нем играли маленькие дети  
И отдыхать любил  
лохматый рыжий кот.

Ковер был рад всем.  
Добродушно  
Своих гостей он принимал.  
Их гладил своей  
мягкой шерсткой  
И никого не обижал.

Но пыль и сор, и грязь нещадно  
Его душили день за днем,  
Он ждал уборки, ждал пощады,  
Но, не заботились о нем.

И запах роз, царивший в доме,  
Сквозь грязь и пыль  
уже не проходил,  
И в эти дни мучений  
и страданий

Ковер печальным,  
очень грустным был.

Но счастье вдруг  
пришло неожиданно,  
Из магазина, наконец,  
Пришел, ковром  
единственно желанный,  
Друг Пылесос – совсем юнец.

Как рыцарь доблестный  
в доспехах,  
Красивым корпусом блестел,  
Неторопливо гордо ехал,  
Ковру на помощь он поспел.

Он загудел и принялся за дело.  
Он двигался не торопясь.  
И выполнял работу очень смело,  
Уничтожая надоедливую грязь.

Он гладил  
мягкие коври ворсинки,  
Их нежно щеточкой чесал,  
Не оставляя ни пылинки,  
Он долг свой гордо исполнял.

И, хоть был маленького роста,  
Своих врагов он не щадил,  
Он не давал им шанса просто,  
Он засосал их, проглотил.

И только полностью  
убрав квартиру,  
Он замолчал  
и встал в свой уголок.

Он рыцарь доблестный,  
он одержал победу,  
Он бедному коври помог.

Ковер вздохнул  
и прошептал: "Спасибо!"  
Он вновь услышал аромат,  
Так пахло розами в квартире  
И был ковер безумно рад.

Ковер теперь  
и чистый, и ухожен,  
Он мусора и грязи не боится.  
Ведь пылесос всегда на страже,  
Готов всегда  
он с мусором сразиться.

Вот так и в нашей жизни  
рыцарь Пылесос  
Порядок  
в каждом доме охраняет.  
Он держит начеку  
свой длинный нос  
И нам бороться  
с грязью помогает.  
О. Никитина

\*\*\*

Собиралась к воскресенью  
Я дочурке платье сшить,  
Но машинка, к сожаленью,  
Приказала долго жить.

Всю я голову сломала,  
Как теперь мне мастерить,

И супруга уломала  
Мне Жаномку подарить.

Днем и ночью я искала,  
Где теперь ее купить,  
А подружка подсказала  
В "Дама Дома" позвонить.

Тут же я их сайт открыла  
И Жаномочку нашла,  
Все в корзину положила,  
Телефончик набрала.

Там заказ мой подтвердили,  
Завтра могут отгрузить,  
Только адрес уточнили,  
На который подвозить.

В срок доставка состоялась,  
Документы – полный фарш,  
Только дома оказалась,  
За машинку шагом марш.

Понеслась за строчкой строчка,  
Все берет, джинсу и шелк!  
В новом платье ходит дочка,  
Из покупки вышел толк!

С верной помощью Жанома  
Близики модно наряжаю,  
Магазину "Дама Дома"  
Благодарность выражаю!

М. Полферова

\*\*\*

Нет, я вовсе не портниха.  
Я не шью одежду лихо  
Для себя и для детей,  
Для знакомых и друзей.  
Но однажды вдруг решила,  
Рукоделие любя,  
И машинку прикупила –  
Дай, испробую себя!  
Много отзывы читала.  
Выбрала машинку Brother.  
Дешевую: как ни крути,  
Могло ведь дело не пойти.  
Хоть моделька и проста,  
Внешность – просто красота!  
И при небольшой цене

В ней есть все, что нужно мне.  
Много строчек очень разных  
Делает она прекрасно.  
Также петли и зигзаг.  
С ней работать просто так!  
Время, как вода течет.  
Год прошел. Даю отчет.  
За год сшила много я  
Всем постельного белья,  
Детям на лето – банданы, шта-  
нишки,  
Джинсы Ванюшке и сумку  
Иришке.  
А из кружав и кусков занавески  
Дочке на праздник платье прин-  
цессы.

И в саду на Новый год  
Сын был лучшим зайцем. Вот!  
Очень довольна машинкою я.  
А мною очень довольна семья!

Н. Максимова

\*\*\*

Ну, что такое швейная машинка?  
Простая техника. Конечно, нет.  
Она как кисточка  
в руках художника  
Дает творениям явиться в свет.

Она беспрекословна и послушна,  
Как будто, продолжение тебя.

Садись и создавай,  
и только нужно,  
Лишь каплю  
вдохновенья для шитья.

Текстиль для дома –  
шторы и подушки,  
Наряды разные,  
и куртки, и плащи,  
Веселые поделки,  
мягкие игрушки  
Ты только фантазируй и строчи.

И погружаясь с нею  
в мир шитья,  
Уходят вдаль  
проблемы и заботы,  
Ты создаешь шедевр для себя,  
И получаешь радость от работы.

Ну, что такое швейная машинка?  
Простая техника. Конечно, нет.  
И кто с ней не знаком еще пока,  
Я от души такой вот дам совет:

Знакомьтесь  
с этой техникой скорее,  
И пусть сомненье  
вас не беспокоит,  
Она проста,  
понятна, ну, и вскоре,  
Множество талантов  
в вас откроет.

В. Балашова

\*\*\*

У моей подруги Нины  
Послезавтра именины.  
Что же мне такое ей,  
Подарить на юбилей?

Прошлым годом от подруг  
Я дарила ей уют.  
Не уют, а красота  
Каждой женщины мечта.

Столько функций в нем –  
не счесть!  
Терморегулятор есть,  
И, что явно плюс огромный,  
Не простой, а электронный.

Можно гладить на сухую,  
Ткань тончайшую любую.  
Можно подключить и пар,  
Даже паровой удар!

"Anti-Drip" система тоже  
При глажении поможет,  
Чтоб горячая вода  
Вам не нанесла вреда!

Блеск – подошва,  
как медаль,  
Нержавеющая сталь!  
Также шнур удобный очень  
Поворачивай, как хочешь!

Дома хорошо у Нины.  
Отутюжены гардины,

Ни одной ненужной складки,  
И с одеждой все в порядке.

А на свадьбу годовщину,  
Я дарила ей машину.  
Швейную, скажу вам сразу,  
Под названием звучным –  
«Brother».

Шьет теперь подруга лихо,  
Как заправская портниха.  
Ведь инструкция подробна,  
Это тоже плюс огромный.

Сшила платье из шифона.  
Занавески для балкона,  
Шерстяные брюки мужу,  
Чтоб не мерз в мороз и службу.

Дочке – юбку для балета,  
Сыну – брюки из вельвета,  
И, себя не забывает,  
Ткань получше выбирает.

Одеваться! Нина стала,  
Как из модного журнала!  
Потому что есть у Нины  
"Brother" – швейная машина!

Что же делать, как же быть,  
Что подруге подарить?  
Послезавтра? юбилей,  
Надо выбрать поскорей!

Загляну я в "ДАМУ ДОМА"  
Эта фирма всем знакома,  
Много разных там товаров,  
Подберу и ей подарок.

Есть на все товары спрос?  
Может выбрать пылесос?  
Не простой, а с аквафильтром.  
Современный,  
мощный, стильный.

Тот, что воздух очищает,  
Все пылинки собирает,  
Тот, что влажную уборку  
Делает легко и бойко.

А электровыбивалкой  
Выбивает лучше палки

Пыль из пуфиков, подушек,  
И матрасов, и игрушек.

Удаляет аллергены,  
Освежает коввелены,  
От песка в коврах и пыли  
Избавляет без усилий.

Дезинфекцию проводит,  
Увлажняет воздух в доме,  
Ароматом наполняет,  
Труд домашний облегчает!

Поднимая настроенье,  
Принесет успокоенье,  
Окружит своей опекой  
Чудо-пылесос? Soteco?.

Наконец, решен вопрос,  
Покупаю пылесос!  
Пусть у Ниночки всегда  
Будет дома чистота.

\*\*\*

Дама Дома! Дама Дома!  
Эта фирма нам знакома,  
С этой техникой мы дружим  
Пылесосим и уютим,  
Шьём и вяжем вечерами  
Нашим детям, нашей маме...  
Всё очистим и отпарим,  
В скороварке вмиг доварим  
И за праздничным столом  
Потолкуем о былом.  
Ведь прекрасно, в самом деле,  
Всё иметь, что мы хотели:  
Оверлоки, манекены,  
Утюги, шкатулки, фены,  
Клёпки, кнопки, рукавицы,  
Пряжки, сумки, боксы, спицы,  
Нитки, лапки есть и, даже,  
Чудо – кресло для массажа,  
Пресс для брюк, электро веник  
(Лишь бы нам хватило денег)  
И конечно пик вершины –  
Вышивальные машины,  
Век всего не перечтёшь,  
Даме Дома это честь,  
Ваша техника всевладна  
И надёжна, и прекрасна,

Звук моторов,  
словно пенье,  
Навевает вдохновенье  
И челночная строка,  
Как равнинная река  
Протекает извиваясь,  
Временами прерываясь  
На прохладный водопад,  
Вышивая дивный сад.  
Нитки в цвете хороши  
Вышиваю от души,  
А шипенье пароварок,  
Будто праздничный подарок,  
Услаждает вкус и слух,  
Аж, захватывает дух.  
С уюгом могу я ладить,  
Под его шуршанье гладить  
Удовольствие одно,  
Словно чудное кино;  
Преплывает взад, вперёд  
Остроносый пароход,  
Расправляя волны складок,  
Путь его зеркально гладок,  
Пылесос любой модели,  
Как на детской карусели,  
Закружит всю пыль, что надо,  
Будто грозное торнадо  
Засосёт себе в живот,  
Переварит и споёт  
Тихим монотонным свистом:  
\*Всё в квартире вашей чисто.\*  
Опустился зимний вечер,  
Стихло всё, погасли свечи,  
Швейная принцесса спит,  
Пылесос в углу стоит,  
А гладильная машина,  
Ростом ровно  
в три аршина,  
Обнимаясь с уюгом,  
Видит сны о дорогом.  
Для шитья аксессуары  
Поделались все на пары:  
Триммер,  
ножницы, иголки...  
Отдыхать вам всем недолго,  
Утром солнышко взойдёт  
И работать позовёт,  
А пока что, в тишине  
Лунный свет в моём окне,  
Сладострастная истома  
Шепчет тихо: \*Дама Дома...\*

Л. Агеева



\*\*\*

## Баба и Дама.

Мой уют скользит по ткани,  
Словно лайнер в океане.  
Океанские просторы  
Уюту заменяют шторы

Складку каждую пройдёт,  
Словно белый теплоход.  
Мой уют от фирмы BOSCH  
Он на лайнер так похож.

Плавность линий, гордый нос,  
Он красив как альбатрос,  
Над волнами что парит,  
Говорят, что он не спит.

Иногда пускает пар  
Мой уют как самовар  
Чтобы складку одолеть,  
И не париться здесь впредь

Мой уют, он так горяч,  
Как у бабушки калач,  
В жаркой печке что лежал,  
И тепло в себя вобрал.

Словно пчёлка мой уют,  
Он погладит всё вокруг.  
Хоть дивизию солдат  
Он погладит будет рад.

Всё равно: платок, шинель,  
Он не любит канитель.  
Если взялся, то держись,  
Ты устанешь,  
он – не в жизнь.

Уважаю мой уют.  
Он надёжный верный друг,  
И меня не подведёт,  
Служит мне который год.

Может вечный мой уют  
(И избавлен я от мук)  
Делать выбор в трудный час,  
Если он покинет нас.

Может, вечный, может – нет,  
Может, правда, может – бред.  
Только дорог мне уют,  
Продолженье моих рук.

А. Миллер

Пахала Баба дома  
с утра и до заката  
И своей бабской доле  
она была не рада.

Скоблила, мыла, щила,  
без дела не сидела,  
И в доме всё сверкала  
и чистотой блестело.

Но от трудов домашних  
неведомо куда  
Тихонько уходила  
блестящая красота.

И видеть стала хуже,  
и кожа огрубела,  
Морщинки появились,  
спина порой болела.

Муж звал её «стахановка»,  
«ударница труда»,  
«птичка», «рыбка» –  
так это черта – с два.

Её трудов по дому  
супруг не замечал,  
Как должное порядок  
он в доме принимал.

И вот забыла Баба,  
что женщина она,  
Что для любви и счастья  
в сей мир она пришла.

А за стеной соседка,  
как истинная Дама,  
Вкушала чашку кофе  
на пуфиках дивана.

Причёска из салона,  
хороший маникюр,  
Халатик эротичный,  
наверно, от кутюр.

В ней муж души не чаял,  
всегда дарил цветы,  
Ей в след глядели пристально  
другие мужики.

«Стахановка» стыдилась  
и прятала глаза,  
Когда встречала Даму  
случайно у лифта.

Стеснялась рук шерстяных,  
«мышинного хвоста»,  
И запаха дешёвого,  
как «Красная Москва».

А Дама в милой шляпке,  
Диорами дыша.

Эффектно поправляла  
причёску и меха.  
Была в ней радость к жизни  
и жизни полнота  
И счастьем светились  
лукавые глаза.

Никто её не видел ни с тряпкой,  
ни с ведром,  
Но у неё был чистый,  
опрятный, милый дом.

«Прекрасная хозяйка»,  
«о ней твердит любой»  
«к тому же и ухаживать  
умеет за собой».

Вы спросите: «Прислуга,  
наверное, была?»

Иначе, кто бы делал  
домашние дела?»  
На это я отвечу:

«Уж верите, иль нет,  
У этого секрета  
совсем иной ответ».

Клиенткой «Дамы Дома»  
красавица была  
И это помогало  
вершить ей чудеса.

Легко и быстро делать  
домашние дела,  
А после холить, нежить,  
лелеять и себя.

Ещё я Вам поведаю  
один большой секрет,  
Что Дама старше Бабы  
на целых десять лет.

Но никому и в голову  
так думать не придёт,  
Скорее уж подумают,  
что всё наоборот.

Вы всё ещё не Дама,  
а Баба? так не ждите,  
А лучше «Даму Дома»  
в инете поищите!

Тогда к Вам счастье женское  
и личное придёт,  
Кто «Даму Дома» выберет  
всегда его найдёт!

А. Лёвочкина



# [наши питомцы]

Очень часто забота о наших родных помогает чувствовать себя востребованными, нужными и любимыми. Но помимо этого, нам хочется иметь при себе существо, которое почти всегда довольно нашей заботой, не укоряет нас ни в чем и смотрит на нас своими преданными глазами.

И этим существом зачастую становятся братья наши меньшие, о которых, вернее об одном из которых, и пойдет наша речь.



Фото: life on white

# Кореллы – верные и Веселые друзья

## Корелла –

вид австралийского попугая, широко встречающегося в дикой природе на территории этого материка. В родственных отношениях с кореллами состоят знаменитые австралийские какаду. И хотя они крупнее и легче обучаются человеческой речи, наши кореллы не уступают им в экзотичности и индивидуальности.

**В последние годы его все чаще заводят у себя в домах наши соотечественники.** И причин тому несколько. **Во-первых, это очень веселые и общительные птицы,** хотя, как и все попугаи, с характером. Если вы им понравитесь, то они сделают все, чтоб привлечь ваше внимание: могут принять смешную позу, издать какие – то странные звуки, даже устроить шум. **Во-вторых,** по сравнению с многими другими видами птиц, **они** достаточно **неприхотливы.** Единственные строгие правила их содержания – это отсутствие сквозняков, чистая вода, температура не ниже +10 оС и своевременная кормежка. **В третьих,** это их сравнительно **невысокая цена в зоомагазинах,** наконец – **они красивы и экстравагантны.**

**К**ореллы легко вступают в контакт со своим хозяином, становятся верными, но и одновременно ревнивыми друзьями. Узнают приближающегося хозяина, даже не видя его: по голосу, походке, манере открывания дверей, и если хозяин работает, то знают время возвращения, становятся к этому времени более активными, нетерпеливыми, поднимают шум при возвращении, проявляя свою радость и удовлетворение.

**Р**азрешают трогать и гладить себя в основном только хозяевам, а не понравившихся гостей могут даже не подпустить к своей персоне. Они почти на 100 % различают доброжелательных людей, в противном случае могут даже и покусать. Прямо как личная охрана, не правда ли?

**К**ормить корелл легко, в их основной рацион входят семена проса, овса, подсолнеч-

ника. В магазинах легко купить комбинированные и недорогие корма, специально подобранные для них. Дополнительно им дают зелень сельдерея, петрушки, яблоки.

**Р**аз в неделю в их рацион можно добавить творог и желток свежего вкрутую яйца. Летом и осенью рекомендуется давать им початки кукурузы, которую они с удовольствием грызут. Но их самым любимым лакомством является ядро грецкого ореха. Половинка ядрышка раз в 2–3 дня будет снабжать их организм витаминами, белками и необходимыми микроэлементами.

**Д**ля организма птиц необходим также кальций, которым они могут пополнять организм, грызя подвешенные в клетке, специальные мелки, желательно витаминизированные, особенно в зимне-весенний период. Но в вопросе выбора того или иного корма необходимо учитывать ха-

рактер вашего питомца, как это ни смешно звучит, кореллы, как и люди, имеют собственные любимые и нелюбимые корма.

**Н**апример, встречались такие особи, которые не любили семена подсолнечника или проса, другие терпеть не могли яблоки, третьи вообще не любили орехоплодные корма.

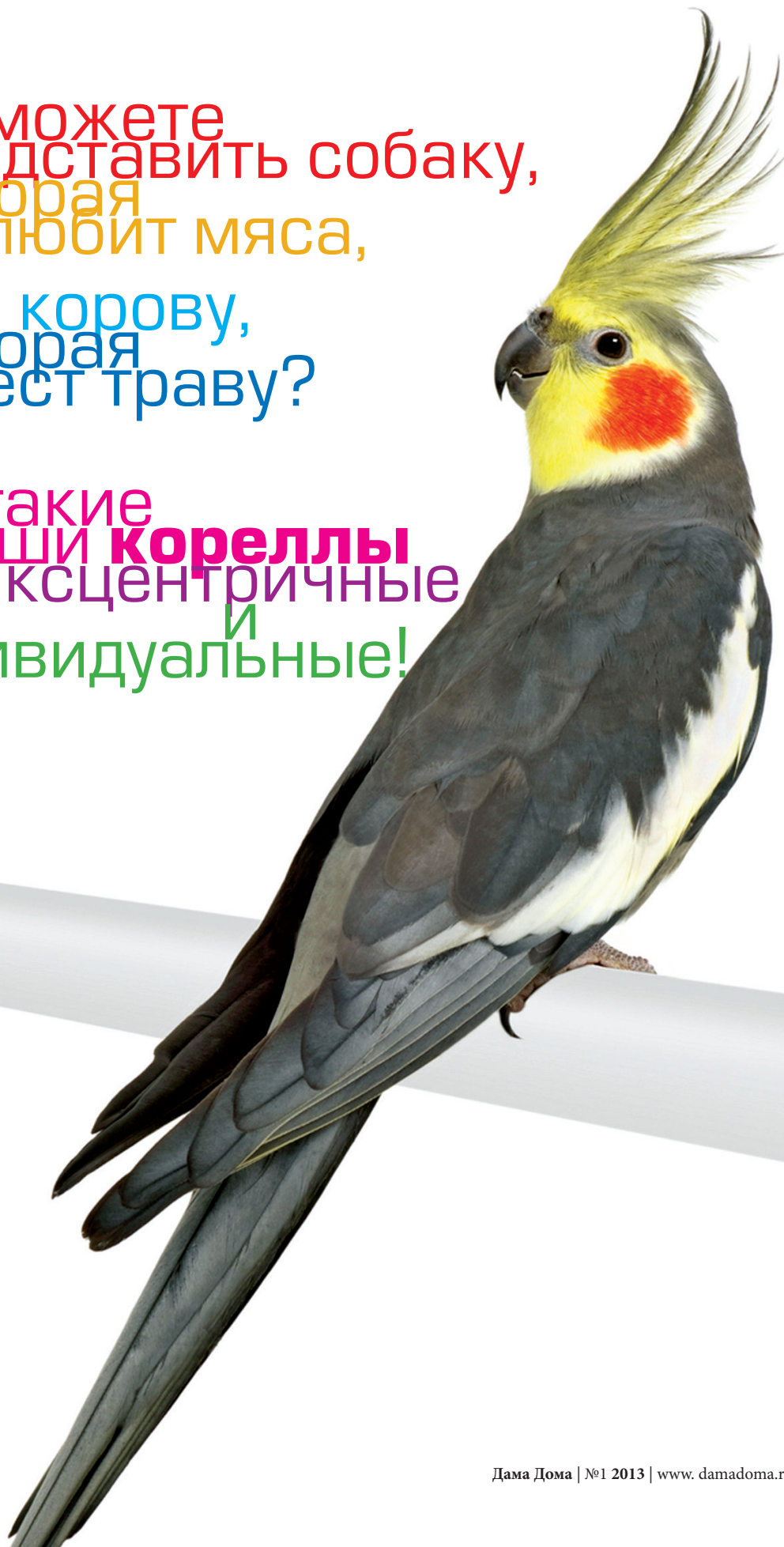
**П**о сравнению со многими видами попугаев, корелл труднее научить говорить, но их словарный запас может составлять более ста слов, и если с ними каждый день заниматься в одно и то же время, то успех не заставит себя долго ждать.

**А** если времени или желания на занятия нет, то даже без слов эти птицы могут поднять настроение своим артистическим и веселым поведением. Вот такие наши кореллы озорники!

Вы можете  
представить собаку,  
которая  
не любит мяса,

или корову,  
которая  
не ест траву?

Вот такие  
наши **кореллы**  
эксцентричные  
и  
индивидуальные!



## Вышивка бабушки Нины

*"Ой, быстрее бы выйти на пенсию!" ~ мечтают многие, а оставшись без работы, без привычной занятости, без надобности что-то делать и куда-то идти, начинают скучать, и не знают, чем же занять появившееся свободное время.*

**Т**ак случилось и с Ниной Ивановной Яковлевой, в прошлом мастером ткацкого дела. Вся ее жизнь была связана с тканью, с ниточками-узелочками. Ткачихой была бабушка, валял валенки дед по материнской линии, портным был дед по отцовской линии. В доме всегда были вышивки, вязанные покрывала. Мама, Василиса Федоровна, трудиться начинала на текстильной фабрике, и всю жизнь потом нравилось ей часами стоять в магазине тканей и трогать, мять, рассматривать текстиль. Завораживал он ее.

Когда настало время выбирать профессию, выбор был естественным и простым - ткачихой! Училась она в текстильной академии, работала в НИИ текстильной промышленности, потом на заводе имени инженера-испытателем ткацких станков. Научилась громко криковать стук станков, научилась руководить наладчиками, радолася полотнам, узорам, фактуре, поглаживала ткани, успокаивала. Сам процесс формирования ткани на станке завораживал. Можно бесконечно смотреть, как нить за нитью создается рисунок. На жаккардовых станках ткались самые сложные рисунки, даже картины. Потом все пошло прахом, завод разорен, ткацкие станки заржавели, ткани так и не нашли потребителя, персонал сократили, кого можно было - отравили на пенсию. Так оказалась Нина Ивановна дома. Что делать? Чем заняться? "А руки-то мои привыкли к ниточкам. Скучали. Тосковали без привычного дела. Чувствуют пальцы и шерсть, и лен, и маляне, и узелочки вяжут незаметные, - рассказывает она нашему журналу, - Тогда и взяла я в руки пальцы, клубочки и стала вышивать цветы, которые люблю за их очарование, игру форм и полутона. А за цветами пришли домики, в которых хотелось бы пожить в окружении цветов и птиц райских. Воображение и буйная моя фантазия и мечтательность увели и в горы, и в испанский городок, и на ипподром. Так с ниточкой и иголочкой путешествую я, творя пейзажи русские и заморские.

**Ж**иву я давно одна, вечера - свободны, а родни,

близких у меня много. Сын, внучка, племянники, семья брата, сестры и братья двоюродные, снохи и свояченицы. Люблю дарить свои вышивки родным. Приезжаю в гости к ним, а там моя вышивка в рамке на стене - приятно так. Думается, вот я и присутствую у них дома, и они обо мне помнят."

**Т**ак что, молодые пенсионеры - жизнь на пенсии только начинается! Попробуйте и Вы найти себе интересное творческое занятие - может быть вышивание, может быть декупаж, может быть шитье, а может быть приготовление красивых и вкусных тортов! А мы в этой рубрике в следующих номерах журнала расскажем вам о различных видах рукоделия, и напечатаем Ваши истории о том, как Вы пришли к творчеству.

# Мастер-класс

*Приводимый ниже мастер-класс предоставлен участницей конкурса, проводимого компанией Дама Дома, Обабковой (Нефедовой) Еленой Юрьевной, за что мы выражаем ей свою признательность. Он представляет собой легкий вариант пошива юбки, которым могут воспользоваться как опытные, так и начинающие шитье мастерицы. А что получится в результате, вы сможете увидеть в соответствующих фотографиях.*

Приводимый ниже мастер-класс предоставлен участницей конкурса, проводимого компанией Дама Дома, Обабковой (Нефедовой) Еленой Юрьевной, за что мы выражаем ей свою признательность. Он представляет собой легкий вариант пошива юбки, которым могут воспользоваться как опытные, так и начинающие шитье мастерицы. А что получится в результате, вы сможете увидеть в соответствующих фотографиях.

Совет начинающим рукодельницам: купив ткань в магазине, выстирайте её в том режиме, в котором в дальнейшем планируете стирать изделие. Это застрахует от «севших» и полинявших пятен изделий.

Для пошива юбки понадобятся: трикотажная ткань с эффектом рюш или другим объемным эффектом (например, буклированная), нитки в тон, резинка шириной 4–5 см и длиной в обхват талии. Длина ткани равна длине юбки + 10 см на подгибку по талии и по низу, ширина ткани равна 140–150 см.



Один поперечный срез подшивается, подогнув ткань внутрь и проложив декоративную трикотажную строчку.



Таким образом оформляется нижний край юбки.

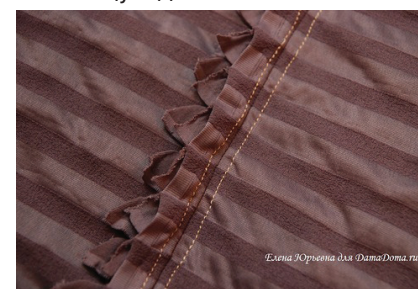


По краю ткани вдоль обеих кромок прокладываются 2 параллельные строчки, чтобы зафиксировать направление рюш и избавиться от излишнего растягивания при стачивании юбки.



Далее ткань складывается пополам параллельно линии кромки (получился прямоугольник), и скалываются срезы.

Между параллельных вспомогательных строчек прокладывается строчка, стачивающую два слоя ткани.



Рекомендуется использовать трикотажный стежок – вид стежка, растягивающийся в продольном направлении; альтернативой может служить тройной (или усиленный) стежок, на более простых машинках – зигзаг.

Получилась широкая основа юбки в форме трубы. Вертикальный шов следует проутю-

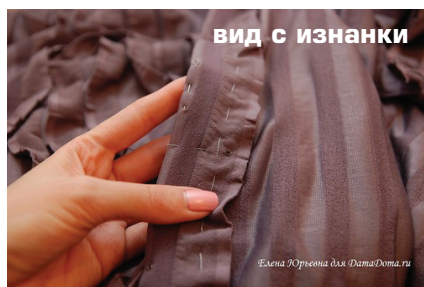


жить вразуюжку для получения аккуратного ровного вида с лицевой стороны.

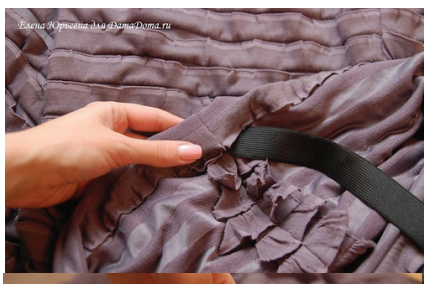
Делаем примерку, подхватывая юбку по талии резинкой. При необходимости для выравнивания нижнего края параллельно полу, вверху можно снять фаску. Такой необычный подход (выравнивание верха по низу, а не наоборот) продиктован особенностью ткани – рюши по низу должны идти параллельно полу.

Затем подгибается верхний срез юбки и вручную наматывается широкая кулиска.

Затем прострачивается кулиска, используя трикотажный стежок.



В кулиску вставляется широкая резинка. Длина резинки должна быть такой, чтобы она



находилась на талии в натянутом состоянии, при этом удерживала весь вес юбки.



Получившуюся юбочку рекомендуется носить с водолазками, облегающими джемперами. Вполне комфортный вариант для холодного времени года

А из светлой ткани можно сшить летний вариант юбки.

На пошив этой юбки наша мастерица потратила всего один вечер. Надеемся, что Вам будет полезен этот мастер – класс, и Вы получите удовольствие, как от пошива, так и от самого результата.





# Что такое оверлок?

- ▶ Нужен ли он?
- ▶ Чем отличаются друг от друга различные виды оверлоков?
- ▶ Заменит ли швейная машинка оверлок?
- ▶ Какие типы обметки бывают?
- ▶ Как выбрать оверлок?

В этой статье ответит на эти вопросы и расскажет  
**об ОВЕРЛОКЕ** консультант  
по подбору швейной техники.

**Ч**тобы ответить на первый вопрос, давайте сначала разберемся с основными видами бытовой швейной техники, (не затрагивая такие специальные виды, как промышленное оборудование, специальные скорняжные машины, петлеобметочные, мешкозашивочные и т. д. и т.п.).

**Самая распространенная швейная техника это, конечно же, швейная машина. Второй тип швейной техники – это оверлок. Третий тип это – распошивочная машина.**

### **ТИПЫ МАШИН**

Уточним: швейной машины и оверлока в едином корпусе быть не может, так как это совершенно различные машины, но встречаются швейные машины выполняющие функцию «имитация оверлочной строчки». «Имитация оверлочной строчки» ничего общего с оверлочной обметкой не имеет, за исключением того, что она тоже предназначена для обметывания ткани, но технологически этот процесс осуществляется иглой и челноком, а потому, не трудно догадаться, качество обметки не достигнет такого уровня, как у обметки, выполненной на оверлоке.

Что же касается оверлока и распошивочной машины,



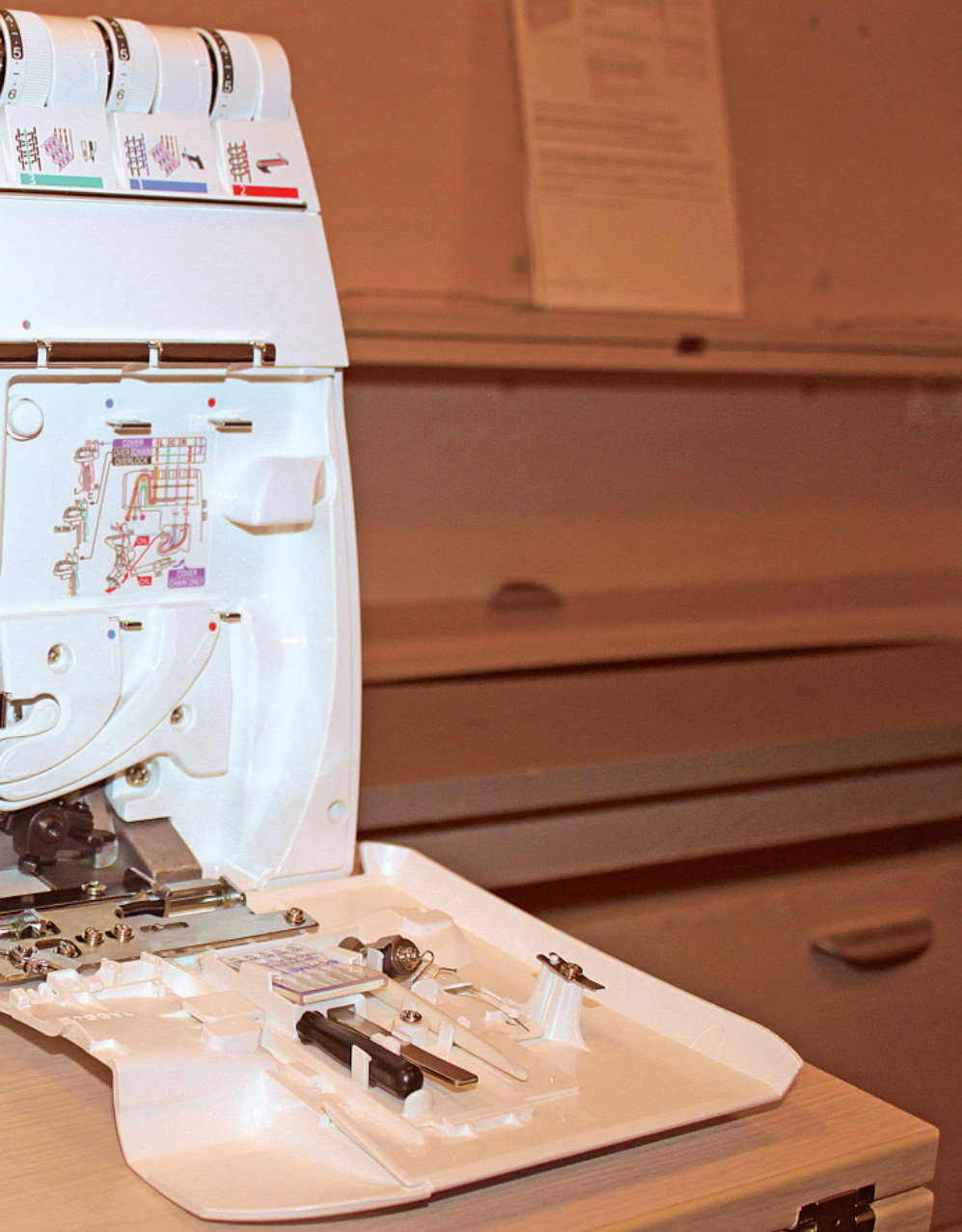
**...швейной машины и оверлока в едином корпусе быть не может, так как это совершенно различные машины.**

то тут дело обстоит иначе, существует техника, выполняющая функции оверлока (полноценно выполняющая) и распошивочного шва, а также, естественно, и одновременного стачивания и обметывания. В быту такие машины называют «коверлоками» (это название стало нарицательным благодаря

моделям оверлоков с распошивочной машиной производства очень известной в производстве бытового оборудования фирме Pfaff).

### **ЧТО МОЖЕТ ОВЕРЛОК**

Начнем с типов обметки. Обметка бывает разных типов, например, ролевая, обычная обметка, flatlock



(декоративная обметка).

Обметку также делят на типы, ориентируясь на количество заправленных ниток, т.е.

**обметка может быть 2-х , 3-х и 4-х ниточная.** Кстати, 2-мя нитками можно обметать кромку не только легких материалов, но и средних, и плотных (вязаных), 2-мя нитками можно получить роле-

вую обметку , обычную широкую обметку, или flatlock. В свою очередь обметка одного вида, например, **2-х ниточная ролевая обметка, делится на подвиды**, т.е. она может быть подрубочной или двухсторонней, эти подвиды будут зависеть от натяжения задействованных нитей петлителя и иглы.

Продолжим. Точно так же, как и обметка **2-мя нитями, обметка 3-мя нитями тоже может быть разной.** Например: можно заправить одну иглу и два петлителя, а можно заправить две иглы и один петлитель (для вязаного трикотажа). 3-х ниточная обметка также может быть и ролевой и обычной (широкой или узкой), и также 3-мя нитями можно получить и flatlock (декоративную обметку).

3-х ниточная обметка тоже может иметь подвиды. Например: 3-х ниточная ролевая может быть подрубочной, а если поменять регулировку натяжения нитей, можно получить и 3-х ниточную ролевую двухстороннюю.

Теперь поговорим о 4-ниточной обметке. Такая обметка очень проста. Она может быть только одного вида. 4-ниточная обметка достигается путем заправки нитей всех петлителей (левого и правого) и двух игл. Такая обметка ролевой быть не может.

### **КАК ПОЛУЧИТЬ ВСЕ ВИДЫ ОБМЕТКИ?**

Просто – путем разной заправки оверлока. Ниже мы приведем описание швов и того, как нужно заправить оверлок, чтоб получить тот или иной шов. Попробуйте!





## **РОЛЕВАЯ ОБМЕТКА ДВУХСТОРОННЯЯ**

Такой тип обметки можно получить на любом оверлоке, установив натяжители нитей иглы и обеих петлителей на среднее значение, но, предварительно, убрав "язычок". "Язычок" или «рычажок», называйте его как Вам удобнее, предназначен для того, чтобы препятствовать скручиванию кромки ткани. Соответственно, если нам необходимо скрутить кромку для выполнения ролевого шва, тогда надо "язычок" убрать.

## **3-Х НИТОЧНАЯ ОБМЕТКА**

Еще 3-х ниточная обметка, но выполненная несколько иначе. Нить верхнего петлителя перетянута вниз, а нить нижнего петлителя не видна и образует, так называемую, "цепочку". Такой тип обметки, также как и предыдущий, выполняется на всех типах импортных оверлоков, но натяжение нитей следует устанавливать таким образом, чтобы нить иглы имела среднее значение, нить правого (верхнего) петлителя была установлена на значении ниже среднего, а нить левого (нижнего) петлителя следует затянуть выше среднего, и получится 3-х ниточная ролевая подрубочная обметка.

## **2-Х НИТОЧНАЯ РОЛЕВАЯ ОБМЕТКА**

Любая 2-х ниточная обметка выполняется с помощью конвертора. Это устройство одевается на правый (верхний) петлитель и перекрывает отверстие. Он служит связным между нитью нижнего петлителя и нитью иглы. Так вот, для настройки такой обметки на оверлоке необходимо установить конвертор, потом заправить нить крайне правой иглы и нить нижнего петлителя. Натяжение нитей следует установить следующим образом: нить иглы выше среднего, а нить нижнего петлителя слабее средней позиции.

## **ОБМЕТКА ДЛЯ ПЛОТНЫХ ТКАНЕЙ**

Следующий вид обметки представляет собой очень редкое соотношение заправки иглы и петлителя. Это обметка, предназначенная как для плотных тканей, так и для рыхлых вязанных тканей. Обметка выполняется следующим образом: в оверлоке заправляются обе иглы и один петлитель (естественно нижний), на правый петлитель устанавливается конвертор. Интересно то, что эту обметку можно выполнять как при обычной ширине, так и при отключенном "язычке" (помните – как для ролевого шва). Натяжение нитей игл – среднее натяжение, а для петли-

теля установите натяжение ниже среднего.

## **FLATLOCK**

Вот мы и добрались до самого известного шва – так называемого flatlock-a. Я так думаю, что этот тип обметки прежде всего предназначен для декоративной отделки, но если при выполнении такого шва в последствии не выпрямлять ткань, а использовать этот шов в качестве обметки, то у нас получится превосходный тип обметки способный предотвратить от осыпания даже очень, я повторюсь, очень сыпучие ткани. Изюминка этого типа обметки в том, что она выполняется 3-мя нитями, но визуально наблюдаются только 2 нити, это нити иглы и правого петлителя, а нить левого (помните! нижнего) петлителя формирует цепочку на кромке ткани.

## **FLATLOCK 2-МЯ НИТЯМИ**

Вот еще один flatlock, с той лишь разницей, что он выполняется не 3-мя нитками, а двумя. Заправляется крайне правая или, если желаете сделать шов пошире, то крайняя левая нить иглы и также нижний петлитель, на правый (верхний) петлитель, наверное Вы уже догадались, устанавливается конвертор. Кстати, очень красиво получается, если в петлитель

заправить текстурированную нить. Чуть не забыл. Натяжение для данной обметки устанавливайте следующим образом: нижний петлитель выше среднего значения, а натяжение иглы ослабьте (почти до 0).

### **РОЛЕВЫЙ 2-Х НИТОЧНЫЙ ПОДРУБОЧНЫЙ ШОВ**

Предназначен он как для обметки тончайших тканей, так и для декоративной отделки. Попробуйте выполнить этот шов на трикотаже, используя дифференциал ниже 1,0 и сильно растянув кромку ткани. Я уверен, что то, что получится, Вас непременно удивит. Выполняется этот тип шва также, как и предыдущий, с конвертором. Натяжение нитей установите так: натяжение нижнего петлителя – слабо, а натяжение иглы – выше среднего. Кстати, не путайте этот тип обметки с описанным выше 3-х ниточным.

### **ЕЩЕ ОДИН FLATLOCK**

Вот еще один простой тип обметки, по сути это тоже flatlock, но только без выпрямления ткани. Помните, выше, когда я описывал обметку flatlock, я упоминал о таком типе обметки. Выполняется она точно также, как и декоративная обметка, с той лишь разницей, что здесь

обметывается кромка, а не сгиб ткани. Натяжение нитей устанавливайте также, как и при 2-х ниточном flatlock-е. Кстати, если вы переведете оверлок на ролевый режим и слегка подтянете нити, то должна получиться ролевая 2-х ниточная обметка, которая будет слегка приплюснутая, иногда ее называют двухсторонней.

### **НЕОБЫЧНЫЙ ТИП ОБМЕТКИ**

Еще один очень интересный тип обметки. В данном типе обметки задействованы 3 нити, но заметьте, что петлитель всего один, т.е. их конечно два, но на правый (верхний) петлитель установлен конвертор. Что получается? Заправлены нити левой и правой иглы и нить нижнего петлителя. Натяжение устанавливайте следующим образом: нить петлителя – слабо (ниже среднего), а нить левой и правой иглы – на среднюю позицию.

### **4-Х НИТОЧНАЯ ОБМЕТКА**

Наконец мы добрались и до самой обыкновенной 4-х ниточной обметки. Выполняется она очень просто. Заправляются все нити, а все натяжители устанавливаются в среднюю позицию. 4-х ниточная обметка может быть только одного вида именно в таком виде в каком она есть.

Как многие считают, что 4-х ниточная обметка является приоритетной по отношению к другим видам, но я бы сказал наоборот, т.е., при покупке оверлока, обратите внимание на возможность выполнения не столько 4-х ниточной обметки, сколько на выполнение 2-х ниточной обметки. Наверное, многие мои коллеги подвергнут критике мое высказывание, но я хочу напомнить про одну замечательную машину, которая пользовалась не большим спросом именно из-за того, что 4-х ниточной обметки у нее не было, но была возможность обметки 3-мя и 2-мя нитями и, в общей сложности, машина выполняла более 10 типов обметки, но, к сожалению, этими возможностями данной модели многие консультанты пренебрегали. Эта модель Арейлок (превосходный оверлок).

### **3-Х НИТОЧНАЯ УЗКАЯ ОБМЕТКА**

«Узкая» она называется потому, что задействована крайняя правая игла, т.е. игла, которая ближе расположена к краю обрезки. Данный тип обметки очень гибок, так как именно из этого типа образуются многие другие типы обметки. Попробуйте поэкспериментировать с натяжителями нитей на данном типе обметки, и Вы

убедитесь, насколько этот тип обметки гибок. Или все натяжители нитей установите на среднее значение.

### **3-Х НИТОЧНАЯ ШИРОКАЯ ОБМЕТКА**

Выполняется по такому же принципу, как и предыдущая, но только устанавливаете не крайнюю правую, а крайнюю левую иглу. Натяжение нитей описаны в предыдущем абзаце, они полностью соответствуют и данному типу. Этот тип обметки может вполне заменить все виды, он же, кстати, присутствует на всех импортных оверлоках.

### **РАСПОШИВОЧНЫЕ ШВЫ**

Я буду называть их распошивочными, хотя их также называют и плоскими швами или обметкой с застилом.

Распошивочный шов состоит из одной нити петлителя (ширителя) и 2-х или 3-х нитей иглы, т.е., общее количество нитей при распошивочном шве должно быть либо 3 или 4. Если мы будем использовать 2 нити (петлитель и одну иглу), то у нас получится не распошивочный шов, а цепной (цепочный) стежок (шов, кому как удобнее его назвать).

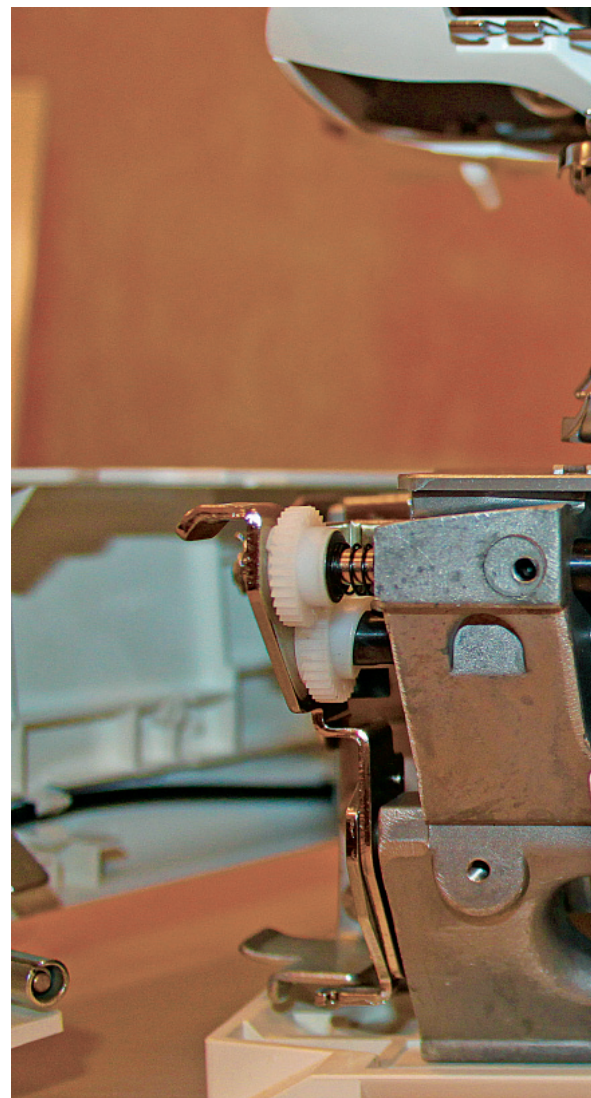
"Классический" распошивочный шов, выполненный 2-мя иглами. Ничего примечательного в нем нет. Кто занимается трикотажем,

тот все про этот шов знает. Небольшая поправка – он выполнен крайними иглами, а средняя игла не задействована.

Тот же самый 2-х игольный распошивочный шов может быть выполнен крайней и средней иглой, и, так как иглы расположены близко друг к другу, то и шов получается узким. Этот шов чаще всего применяется для шитья детских трикотажных изделий.

### **ЦЕПНОЙ СТЕЖОК ИЛИ ЦЕПОЧНЫЙ ШОВ**

Цепной стежок выполняется одной иглой и петлителем (ширителем). Данный шов может использоваться как отдельно, так и одновременно с обметкой. Этот шов, выполненный одновременно с 3-х или 2-х ниточной обметкой, будет называться стачивающим и обметочным. В характеристиках к оверлокам иногда пишут «5-ти ниточная обметка», естественно, что именно выполненной 5-тью нитями обметками быть не может, но подразумевается стачивающий и обметочный шов. Отдельно распошивочная машина выполняет цепной стежок, но для выполнения стачивающего и обметочного шва распошивалки не достаточно, нужен коверлок (помните, определением "коверлок" мы назвали оверлочные машины



и распошивочные выполненные в едином корпусе.)

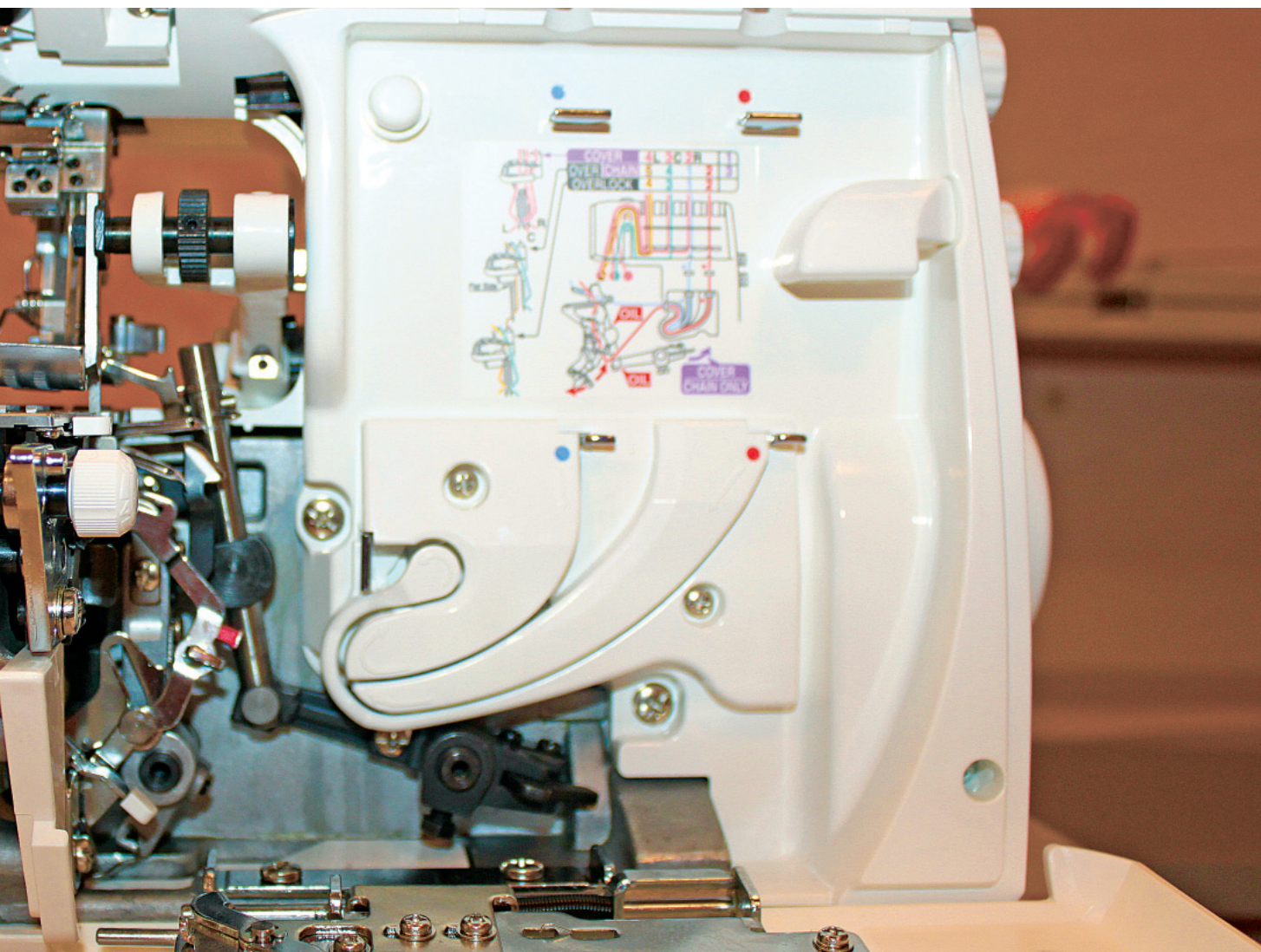
### **ТЕХНОЛОГИЯ**

Ну вот! Основные виды обметки мы рассмотрели, хотя в вышеописанных абзацах мы рассказали не о всех типах. Теперь мы можем приступить к технологическому описанию оверлока в целом.

### **Самый главный вопрос – нужен ли оверлок?**

Приобретая швейную машину, Вы частично решаете





свои проблемы относительно переделки купленных Вами вещей, мелкого ремонта любимой одежды, или просто пошива. Для всего этого бывает достаточно одной швейной машины! Но если нужно качественно обметать края, укоротив изделие, создать декоративную обметку на ткани, если подрубка невозможна или нужно просто обметать, срезав лишнее, тогда Вашим самым главным помощником станет не что

иное, как оверлок. Оверлок, по мнению многих, машина трудная в наладке. Особенно многих людей пугает большое количество нитей, думая, что чем большее количество нитей в машине, тем она сложнее. На самом деле оверлок не сложнее швейной машины, а в применении и вовсе прост.

В современных швейных машинах есть ряд строчек имитирующие оверлок, они также являются обметочными, но оверлок заменить не в

состоянии, т.к. именно в нем образуется нужное переплетение нитей способное устойчиво сохранять обметку края от осыпания. Кроме всего прочего, стоит также отметить, что оверлок это не только 1-го или 2-го типа обметки, а целый ряд различных функций для различных целей. Средний недорогой оверлок насчитывает порядка 7-ми операций, а наиболее функциональный порядка 15-ти операций.

# И все-таки он нужен! Как же его выбрать?

*Я надеюсь, что все вышеизложенное убедило Вас в целесообразности покупки оверлока и, если это так, тогда давайте же определимся, как правильно сделать выбор.*

**Самое главное в оверлоке — это возможность регулировки.** Хороший оверлок — это тот оверлок, у которого каждая нить регулируется отдельным регулятором натяжения нити. Эти регуляторы представляют собой "пульт управления", т.е., регулируя натяжения нити можно получить все вышеописанные типы обметки, не говоря уже о том, что они необходимы, чтобы качественно их выполнить. Иногда я слышу отзывы о том, что оверлок плохо справляется с обметкой, но поверьте мне, качество обметки зависит от правильной регулировки.

**Если оверлок создает переплетение нити,** значит он работает, а остальное зависит от Ваших усилий для правильной регулировки, ну и естественно, предусмотренной изготовителем возможности таковой регулировки.

**Следующим основным критерием при выборе оверлока, является параметр ширины.** Хорош тот оверлок,

у которого есть регулировка ширины обрезки ткани, но не просто регулировка, но и возможность обрезки максимально широкой.

Не так давно я обметывал шифон, я хотел получить 3-х ниточную двухстороннюю ролевую обметку, но таковую мне получить не удалось, так как ширины 7 мм не хватило, так как были видны ворсинки ткани при обметке, а при ширине обрезки хотя бы 8–9 мм я смог бы скрутить кромку в рулик. Казалось бы все должно быть наоборот при ролевой обметке, т.е., регулятор ширины следует устанавливать на меньшее значение. Вот именно здесь и кроется ошибка. При выполнении ролевого шва ширина обрезки должна превышать в 1,2 или 1,5 раз ширину обметки. **Почему?** Очень просто. При ролевой обметке кромка тонкой ткани сворачивается в рулик, как при подрубке на швейной машине, и, если ширина будет маленькая, при сворачивании кромки, с из-

нанки, будет виден лохматый край. Можно, конечно, этого избежать, если просто сильно стянуть нити, и таким образом, получить обметку более узкую, но здесь уже другой вопрос — а хватит ли шкалы натяжения нити?

Я немного отклонился от темы. Так вот мы говорили о регулировке ширины. С этим мы разобрались, перейдем еще к одному главному регулятору — дифференциалу.

**На многих современных оверлоках есть дифференциал, еще его называют дифференциальная подача.** Шкала дифференциала бывает разной, на некоторых моделях 0,7 — 2,0, а на некоторых 0,5 — 2,2. Как работает дифференциал? Рейка (нижний транспортер) оверлока состоит из двух половинок — передняя и задняя, когда шкала дифференциала установлена на 1 — це, то обе половинки работают одновременно и на равное расстояние передвигают

ткань под лапкой (зависит от установленной длины стежка), если дифференциал увеличить в большую сторону от 1 – цы, тогда задняя половинка будет передвигать ткань на расстояние большее, чем передняя (если шкала 1,5, тогда задняя половинка рейки будет передвигать ткань на расстояние в 1,5 раза большее, чем передняя), если же поставить дифференциал меньше 1 – цы, тогда задняя рейка будет отставать от передней на расстояние, равное кратной величине дифференциала. Дифференциал применим не только для трикотажа, но и для тонких тканей. Сделаем вывод – чем больше шкала дифференциала, тем с более проблемными тканями оверлок способен справиться. Но не только в ткани дело, дифференциал еще очень помогает при обметке на изогнутых участках лекала ткани. Смело экспериментируйте, это очень полезное приспособление.

**При нормальной работе дифференциал можно устанавливать на 1-цу.**

Теперь мы поговорим об удобстве заправки нити.

Наиболее удобным является оверлок у которого присутствует так называемый заправщик нити. Причем заправщик может быть пневматическим или механическим.

Пневматический заправщик использует такая фирма как JUKI. Устройство пневматического заправщика основано на втягивании воздуха в направляющие трубки, которые соединены при определенном положении с петлителями оверлока. Вот высказывание одного из наших покупателей по поводу пневмозаправки:

Т.е. кажется, что просто, но работать с пневмозаправщиком тоже надо уметь.

**"Моя жена меня просто замучила с заправкой этого оверлока. А так оверлок хороший."**

Механический заправщик присутствует на большинстве оверлоков, выполняющих двухниточную обметку, и на всех оверлоках с рукавной платформой. Механический заправщик довольно-таки удобен и многие швеи успешно им пользуются. Помимо заправщика на нижний петлитель, на коверлоках присутствует также заправщик на петлитель распошивочного шва (ширитель).

Суть любого заправщика – облегчить заправку нитей и сэкономить время при переналадке. Я ни разу не видел оверлока с механическим заправщиком верхнего петлителя. Верхний петлитель настолько прост конструктивно, что заправить нить не составит никакого труда. Кстати,

помимо заправки петлителей, используют также и заправщики нитей игл. К некоторым оверлокам он прилагается, а к некоторым его необходимо приобретать отдельно.

Это хорошо тем, что, если при обметке оборвалась или запуталась нить, ее легко извлечь.

Стоит теперь поговорить о конвертере. Своим покупателям мы объясняем так. Конвертер – это скоба, которая одевается на верхний (правый) петлитель. Заправлять в этот петлитель нить не следует, так как он сам служит посредником, который передает нить с нижнего петлителя к игле. Конвертер устанавливается при выполнении 2-х ниточной обметки (много разных видов) и одного вида 3-х ниточной (двухигольной) обметки. Оверлок в комплекте с конвертером выполняет, как минимум, на 5 обметочных операций больше, чем оверлок без возможности установки конвертера. В технических описаниях к оверлоку присутствует такая фраза: 2-х, 3-х, 4-х ниточный оверлок, так вот, если в описании упоминается о 2-х ниточной обметке – соответственно, оверлок имеет возможность подключения конвертера и комплектуется им.

Надеюсь, эта статья поможет Вам определиться, нужен ли Вам оверлок, подсказала, как его выбрать и что можно с помощью него сделать.

[**полезные** советы]

# Ваша обувь – Ваш стиль

Фото: elnur



У каждой женщины есть свои наблюдения, заметки и маленькие хитрости для того, чтобы облегчить задачи, с которыми мы часто сталкиваемся в быту. **Выбор одежды или обуви, уход за ними, приготовление пищи или консервирование, уборка дома или дачного участка – все может стать легче, если мы поделимся друг с другом полезными советами.** Присылайте нам свои секреты, спрашивайте совета о том, что Вам интересно, поможем друг другу победить быт без лишних усилий!



**М**ногие женщины очень часто затрудняются при выборе обуви. Вроде цена приемлемая, а фасон не тот, или же наоборот, все нравится – и стиль, и качество, и цвет, а цена кусается, бывает и так, что все подходит, а носить совершенно неудобно.

**К**ак для выбора одежды, бытовой техники, мебели или других товаров, так и для выбора обуви есть свои правила и требования. В первую очередь – это удобство в ношении, соответствие к стилю одежды и к фигуре, ко времени года и моде. Если правильно выбрать обувь, то она может подчеркнуть достоинства фигуры и скрыть ее недостатки.

**Е**сли вы вынуждены длительное время находиться в обуви, то, для предотвращения образования мозолей и язвочек, желательно в течение дня поменять одну обувь на другую. Покупая обувь, учитывайте, что к вечеру ноги слегка отекают, и даже к утру отечность может полностью не пройти, это может повлиять на выбор размера обуви.

**П**ри выборе обуви необходимым условием является ее соответствие одежде, если на Вас платье или юбка, то лучше одеть обувь на высоких каблуках, для брюк лучше всего подходит обувь без каблуков, как и обувь на платформе, которая подойдет также и к длинным юбкам. Высота каблука должна соответствовать Вашему росту, не рекомендуется выбирать высокие каблуки женщинам с низким ростом. Любительницам закрытой обуви с толстыми каблуками нужно учитывать, что эта обувь утяжеляет фигуру и визуально укорачивает ноги. А обувь на высоких каблуках помогает выглядеть выше и стройнее.

**Е**сли есть желание показать ступню длиннее и тоньше, то в этом поможет обувь с узким носком, наоборот, туфли с широкими носками расширяют ступню. Скрыть большой размер ступни поможет обувь с выступающей подошвой. А при выборе цвета обуви основным правилом является то, что она должна быть немного темнее одежды.



### Знаете ли вы, что:

– легко определить натуральность кожи можно с помощью прикосновения : натуральная кожа всегда теплая на ощупь, а искусственная – холодная, при длительном прикосновении к изделиям из искусственной кожи ладони и пальцы рук запотевают

– обувь принадлежит к группе товаров, которые, согласно закону РФ «О защите прав потребителей», подлежат обмену, если после покупки они не подошли по размеру, форме, габаритам, цвету, фасону

– наибольшее число повреждений обуви происходит по вине собак, которые обожают грызть обувь из-за притягивающего их запаха обуви и ног, чем качественнее кожа, тем обувь для собак привлекательнее

# Ткань

**Загружая стиральную машинку, замачивая белье или нагревая утюг для глажки давайте задумаемся: а все ли мы знаем о ткани, из которой изготовлены наши вещи? Не навредим ли мы любимой блузке или юбке неправильно подобранным режимом или температурой? Умеем ли мы правильно определить состав ткани, ее тип переплетения и свойства волокна, из которого изготовлена ткань? Эта статья поможет ответить на эти вопросы.**

Давайте начнем с того, что вспомним и повторим классификацию типов тканей. Во-первых ткань подразделяется на 3 типа: натуральная, синтетическая и смешанная, содержащая в разных процентных соотношениях синтетические и натуральные волокна. Натуральная, в свою очередь, делится на хлопчатобумажную, льняную, шерстяную и шелковую, существуют также менее известные виды натуральных волокон — конопляная, бамбуковая и т.д. Среди синтетических подразделяют очень много групп тканей, такие как полиэфирные (диолен, тергаль, дакрон), полиамидные (нейлон, перлон),

**Во-первых ткань подразделяется на 3 типа: натуральная, синтетическая и смешанная.**

ацетатные и триацетатные (искусственный шелк), эластановые (лайкра), полиакриловые (орлон, долан) и др.

По строению ткани бывают: гладкими, ворсистыми, нетканными и вязаными, что также необходимо учитывать при крое, шитье, глажке или стирке.

Ткани также классифицируются по ширине. Одинарные имеют ширину 70–90 см, полуторные — 100–110 см и двойные — 130 см и выше.

Переплетение волокон у всех тканей, в основном, перпендикулярное, при котором вдоль полотна проходит основная нить (основа), которая более плотная, и к ней под прямым углом проходит поперечная (уток). Особенно это необходимо учитывать при раскрое, располагая ткань по нити основы.

Давайте попробуем научиться определять виды

**Одинарные имеют ширину 70-90 см, полуторные — 100-110 см и двойные — 130 см и выше.**

тканей и узнаем их свойства и применение, а также укажем их достоинства и недостатки.

Хлопчатобумажная ткань. Получается из корбочек хлопчатника, чем больше длина волокна, тем качество ткани лучше и сама она дороже. Определить ее, как и другие виды ткани, можно с помощью самого распространенного метода — горения. Хлопчатобумажная ткань при поджигании издаст резкий запах жженой ваты. Нить из хлопка горит быстро, если ее потушить, подув на нее, пламя погаснет, но волокна будут некоторое время тлеть и светиться. Сгоревшая х/б

**Одним из достоинств х/б ткани являются ее высокая прочность при стирке.**

ткань оставляет серый пепел. При разрыве х/б ткани ее края получают ровными и пушистыми. При погружении в раствор щелочи х/б волокно набухает, а одновременно с этим если волокно растягивать ( процесс носит название – мерсеризация), то ткань приобретает мягкий блеск, то ее прочность на разрыв и без того высокая гигроскопичность ( способность впитывать влагу) усиливаются.

Одним из достоинств х/б ткани являются ее высокая прочность при стирке (причем необходимо отметить то, что ее можно стирать при высокой температуре). Благодаря этому, х/б ткань как нельзя лучше подходит к шитью из нее белья, как нательного, так и постельного, а также салфеток и скатертей. Ее недостатки заключаются в том, что х/б ткань почти не греет, хотя ворсование помогает повысить теплозащитные свойства. Вместе с этим данная ткань сильно мнется при стирке и садится. Поэтому часто проводится облагораживание ткани, благодаря чему эти недостатки сводятся к минимуму.

Льняная ткань. При поджигании льняной нити она ведет себя так же, как х/б нить, однако имеет слабый запах жженой бумаги. При разрыве ткани остаются тонкие концы нитей. По сравнению с х/б тканью, льняная выглядит более блестящей и более жесткая, а при растяжении она практически не тянется. Отличается также и сами нити: в х/б ткани они ровные, а в льняной – местами с утолщением. Эта ткань очень прочная и обладает лучшей теплопроводностью. Как и хлопок, льняная ткань гигроскопична, но чуть уступает х/б ткани, хотя после стирки быстрее высушивается. При стирке льна, он сминается меньше, чем хлопок, но гладить его нужно при более высокой температуре, при постоянном увлажнении. Неокрашенная льняная ткань допускает стирку при высокой температуре воды и даже кипячение, но крашенная ( и в этом основной недостаток льна) быстро теряет расцветку, так как эта ткань обладает низкой сохранностью цвета. Другим недостатком льняной ткани является то, что она подвержена большой усадке.

Шерстяная ткань. Определить ее несложно с помощью того же самого горения: при поджигании ее волокна горят медленно, иногда —

только в пламени. Сгоревшее волокно обугливается, свертывается в ломкие шарики. Самым характерным признаком при сгорании является запах паленых волос или перьев. В щелочах шерстяная ткань разрушается. Она нежная на ощупь, легкая, мало мнется, в сухом виде хорошо сохраняет форму, а под действием влаги и температуры ей можно придать различную форму.

Одним из основных достоинств шерсти является ее низкая теплопроводность и высокая воздухопроницаемость, чем и определяется ее большая теплозащитность. Шерстяная ткань устойчива к истиранию, действию света и реагентов, используемых при химчистке.

Стирать эту ткань необходимо при невысокой температуре, использовать нейтральные и не применять щелочные и содержащие хлор моющие средства. Выводить пятна на шерстяных изделиях можно любыми растворителями, к действию которых она довольно устойчива.

При сушке и глажке нужно учитывать, что шерстяная ткань обладает невысокой

**Неокрашенная льняная ткань допускает стирку при высокой температуре воды и даже кипячение.**



**Лучше всего шерстяные изделия осторожно выжимать, закутывать в махровые ткани и раскладывать горизонтально.**

термостойкостью, температура сушки не должна превышать 60–70 °С, но нельзя ее сушить на отопительных приборах, под солнцем и в сушильных приборах. Лучше всего шерстяные изделия осторожно выжимать, закутывать в махровые ткани и раскладывать горизонтально. При температуре 100–105 °С ткань теряет влагу, становится жесткой и ломкой, а при 120 °С – желтеет и разрушается. Гладить шерстяную ткань следует увлажненной.

Шелк. Натуральный шелк получается из коконов тутового, а также дубового (чесуча) шелкопряда. Шелк, в основном, обладает теми же свойствами при горении, что и шерсть. Шелковая ткань приятна на ощупь, матовая, не растягивается и не сминается.

Носить одежду из шелка комфортно и удобно в любое время года и любую погоду. Шелковое волокно самого высокого качества (крученый шелк) получают из длинных нитей, находящихся в середине кокона. Из наружных и слипшихся внутренних

нитей кокона получают менее ценное волокно — бурет.

Шелковая ткань очень гигроскопична, при содержании влаги 50% она сухая на ощупь. Стирать шелковую ткань нужно только вручную, при температуре не выше 30 °С, с применением мягких моющих средств, но лучше всего отдавать в химчистку. При стирке ее нельзя тереть, выкручивать или сушить в centrifуге. Полоскать изделия из шелка нужно сначала в теплой, затем в холодной воде, и в конце рекомендует-ся добавить немного уксуса для освежения цвета.

Нельзя сушить данный вид ткани на солнце и вблизи отопительных приборов.

Гладить шелковую ткань нужно умеренно нагретым утюгом, слегка влажной и с изнаночной стороны, а чесучу – сухой. При глажке не следует обрызгивать шелк, так как на ткани останутся водяные пятна.

Кроме натурального шелка существуют и искусственные его виды – ацетатный и вискозный. Искусственный шелк жестче натурального, имеет металлический блеск, легче разрывается, особенно в мокром виде. Ацетатное волокно схоже по своим качествам к натуральному шелку ( см. далее).

Конопляное и бамбуковое волокно, хоть и менее применяются, обладают всеми

достоинствами натуральных волокон и даже по некоторым критериям превосходят остальные. Конопляная ткань в несколько раз лучше всех остальных видов задерживает ультрафиолетовое излучение ( до 95%), отличается высокой износостойкостью. Одежду из такой ткани можно носить в любое время года, благодаря способности поддерживать теплообмен организма человека. Почти всеми указанными достоинствами обладает и бамбуковое волокно, которое имеет натуральный блеск, а на ощупь – мягкое и шелковистое. Необходимо отметить, что бамбуковая ткань практически неаллергенна.

Синтетическая ткань. В настоящее время существует огромное количество видов синтетических тканей, и для того чтоб рассказать про их свойства и описать их, потребуется немало томов печатного материала. Поэтому мы постараемся предоставить общую информацию по группам и акцентировать внимание на самых распространенных видах.

Полиэстер или полиэфирное волокно – самое разно-

**При глажке не следует обрызгивать шелк, так как на ткани останутся водяные пятна.**

**Полиамидная ткань очень устойчива на разрыв и истирание, в основном, имеет те же свойства и требования к уходу, стирке и глажению, что и полиэстер.**

образное из синтетических типов волокон. Его самые известные виды – лавсан, терипен, диолон, тревира, дакрон, тергал. Данный вид волокна очень прочен, мягок, гибок, по свойствам и внешнему виду схож с шерстью. При пробе на горение плавится без специфического запаха.

Благодаря способности хорошо сохранять форму при нагревании, полиэфирное волокно очень удобно для шитья юбок и других предметов одежды и интерьера со складками и плиссе.

Это волокно устойчиво к действию света, не поражается молью, мало гигроскопично. Изделия из полиэстера можно отдавать в химчистку и стирать в стиральной машине при температуре 40–60 °С, с учетом правил, указанных на этикетке. Для белых тканей можно использовать универсальные моющие средства, для цветных предпочтительнее средства для тонких тканей. Сушить полиэфирную ткань можно как в центри-

фуге (желательно с невысокой частотой оборотов), так и сушильных устройствах с невысокой температурой нагревания. Полиэстер не требует глажения, но при необходимости его можно гладить умеренно нагретым утюгом, через влажную ткань.

Полиамидное волокно – самое прочное из всех видов синтетической ткани. Известные его виды – дедерон, капрон, нейлон, хеланка, перлон, силон. При горении плавится с образованием разрывающихся маленьких пузырьков, издает сладкий запах, а после плавления остается твердый стеклоподобный шарик темно-коричневого цвета.

Полиамидная ткань очень устойчива на разрыв и истирание, в основном, имеет те же свойства и требования к уходу, стирке и глажению, что и полиэстер. Однако эта ткань более чувствительна к нагреву, поэтому температура при стирке не должна превышать 40 °С, а гладить ее необходимо при самом низком нагреве утюга, но без пара.

Ацетатные и триацетатные волокна используются для производства искусственного шелка. Внешне очень похожи на натуральный шелк, имеют слегка блестящую поверхность. Растворимы в кетонах, поэтому нельзя использовать

растворители для выведения пятен с изделий данных видов волокна. Обладают очень низкой гигроскопичностью и плохо переносят нагрев. Ацетатные ткани желательно стирать вручную с температурой воды не выше 30 °С и нельзя сушить в центрифугах и сушильных приборах, благо данная ткань высыхает очень быстро. Гладить ее можно только с изнаночной стороны через ткань при небольшом нагреве утюга. Триацетатные изделия более устойчивы к машинной стирке и их можно стирать при температуре до 70 °С и глажение проводить при более высоком нагреве.

Акриловые волокна – высокопрочные, светостойкие, термопластичные, а также обладают высокой устойчивостью к выцветанию и выгоранию. В обиходе акрил называют искусственной шерстью, благодаря аналогичности по свойствам натуральной шерсти. Акриловое волокно обладает малой усадкой, низкой теплопроводностью и легкостью. Среди достоинств этой ткани нужно подчеркнуть способ-

**Акриловые волокна — высокопрочные, светостойкие, термопластичные, а также обладают высокой устойчивостью к выцветанию и выгоранию.**

**Стирать изделия, содержащие эластичное волокно нужно часто, при низкой температуре, с применением моющих средств для тонких тканей, без ополаскивателей, которые разрушают эластан.**

ность глубокого и прочного окрашивания и цветостойкости. Акриловая пряжа очень удачно подходит к вязанию на спицах и вязальных машинах.

Эластан. Само название данного вида волокна говорит о его высокой эла-

стичности: ее нити могут вытягиваться в 7 раз и сокращаться до первоначальной длины. Самые известные марки данного вида волокна — лайкра и дорластан. Эластичное волокно в чистом виде используется очень редко, и входит в состав других тканей для придания им эластичности. Это волокно прочное, не требует особого обращения, не мнется.

Стирать изделия, содержащие эластичное волокно нужно часто, при низкой температуре, с применением моющих средств для тонких тканей, без ополаскивателей,

которые разрушают эластан. Гладить подобные изделия нужно с учетом входящих в состав ткани других видов волокон.

Смешанные типы волокон имеют очень много видов, самые распространенные и могут содержать в себе смеси двух и более видов как натуральных, так и синтетических волокон. Состав смешанных тканей подбирают с учетом их назначения и применения, сведением к минимуму недостатков отдельных взятых видов тканей и максимальной оптимизацией с помощью их положительных свойств.

