

Ежедневная газета
Красный Север МОС
Основана в Вологде в мае 1917 года
Риски. Дура!
Урали себя звали!

библиотечка "КС" № 5 - ноябрьский выпуск



Красный Север
единственная в области
ежедневная газета,
которая рассчитана
на самые разнообразные
интересы читателей.

Красный Север
это ПЯТЬ изданий
по одной подписке:
"Красный Север",
"Зеркало", "Подворье",
"Дежурный репортер"
и "Библиотечка "КС".

Красный Север
это всего 18162 рубля
(для пенсионеров - 16802 рубля)
на первое полугодие
1995 года

Красный Север
это параллельная
подписка
всего
за 13000 рублей.

Красный Север
значительно
доступнее и выгоднее
других изданий.

МАССАЖ ДЛЯ ВСЕХ

Предзимье - страшно неприятное время года. Начинаются простуды, головные боли, насморки, обостряются старые болезни. Сходить к врачу? Не всегда это занятие, пусть даже необходимое, доставляет нам удовольствие. Мы привыкли лечиться сами. Но можно обойтись и без таблеток. Поэтому сегодняшний выпуск мы начнем с массажа.

"Да у тебя все на лице написано". Эта фраза звучит порой не только по поводу вашего "растрепанного" душевного состояния. Любой опытный врач, да и просто наблюдательный человек по вашему лицу сможет догадаться о состоянии вашего здоровья.

Например, угри - увы, красноречивое свидетельство нарушения пищеварительного тракта. Покраснение вокруг крыльев носа "сигналит" о неполадке в селезенке или поджелудочной железе. Болен мочевой пузырь - покраснеет кожа под внутренними уголками глаз.

Именно поэтому мы предлагаем вам освоить сегодня достаточно несложный массаж лица.

Но для того, что сделать его правильно, необходимо знать НАПРАВЛЕНИЕ МАССАЖНЫХ ЛИНИЙ.

НА ПОДБОРОДКЕ они проходят от середины по нижней челюсти к ушным мочкам.

НА ЩЕКАХ - от уголков рта к слуховым проходам.

ОТ СЕРЕДИНЫ ВЕРХНЕЙ ГУБЫ - к боковой поверхности носа и верхней части ушной раковины.

ВОКРУГ ГЛАЗ - от внутреннего угла глаза по верхнему веку к наружному углу и по нижнему веку к внутреннему углу.

НА ЛБУ - от середины к вискам.

НА НОСУ - от переносицы по направлению ушных раковин.

При общем массаже лица применяют несколько приемов:

- **ПОГЛАЖИВАНИЕ** - тонизирует и улучшает эластичность кожи;

- **РАСТИРАНИЕ** - снижает спазм мышц, улучшает кровоснабжение, уменьшает боль;

- **РАЗМИНАНИЕ** - помогает при судорогах, мышечном утомле-

нии, болях в суставах и застарелых рубцовых изменениях. **Внимание!** Этот способ массажа ни в коем случае не применяется при невралгии тройничного нерва.

МАССАЖ ГЛАЗ полезно проделывать при общем нервном возбуждении или когда устали глаза от долгого зрительного напряжения.

Делать его необходимо круговыми движениями подушечками пальцев нежно и нерезко. Веки при этом закрыты. Здесь можно применить прием непрерывной вибрации - легкого ритмичного надавливания на глазное яблоко.

Пальцы рук должны быть теплыми.

Вы сразу же почувствуете себя лучше: пройдет головная боль, исчезнет утомление, отечность вокруг глаз, появится острота зрения, стабилизируется дыхание.

ТЕПЕРЬ ИЗУЧИМ РЕФЛЕКСОГЕННЫЕ ЗОНЫ ЛИЦА

Зона 5 находится на один поперечный палец выше линии брови, на уровне зрачка.

Массируйте ее - и вы поможете себе при головокружении, болях в лобовой части головы, куриной слепоте и невралгии тройничного нерва.

Зона 6 находится у виска, как бы на конце брови. Массаж этой точки делают при заболеваниях глаз.

Зона 7 расположена в начале брови.

Показания к ее массажу: слезотечение, воспаление пазух носа.

Зона 8 находится в середине брови, на месте ее пересечения с линией зрачка.

Для больных глаукомой и

близоруких людей массаж этой точки особенно полезен.

Зона 9 расположена ниже от наружного угла глаза на один поперечный палец.

Массаж этой зоны выполняют при параличе лицевого нерва, мигрени, головной боли в височной области.

Зона 10 находится под глазом на один поперечный палец ниже нижнего края орбиты, на линии зрачка.

Эту зону массируют, когда беспокоит нервный тик, конъюнктивит, боль в желудке.

Зона 11 поместилась между внутренними концами бровей.

Ее массируют, когда из носа идет кровь, при гриппе, насморке, головной боли.

Зона 12 расположена рядом с крылом носа.

Массаж ее помогает при гриппе, кашле, различных заболеваниях носа.

Зона 13 находится на вертикальной линии зрачка, на один поперечный палец в сторону от угла рта.

Ее массируют при расстройствах речи, заболеваниях мышц рта, глаз, тике, невралгии тройничного нерва.

Зона 14 расположена под носом.

Массаж этой зоны способен "вернуть к жизни" после обморока.

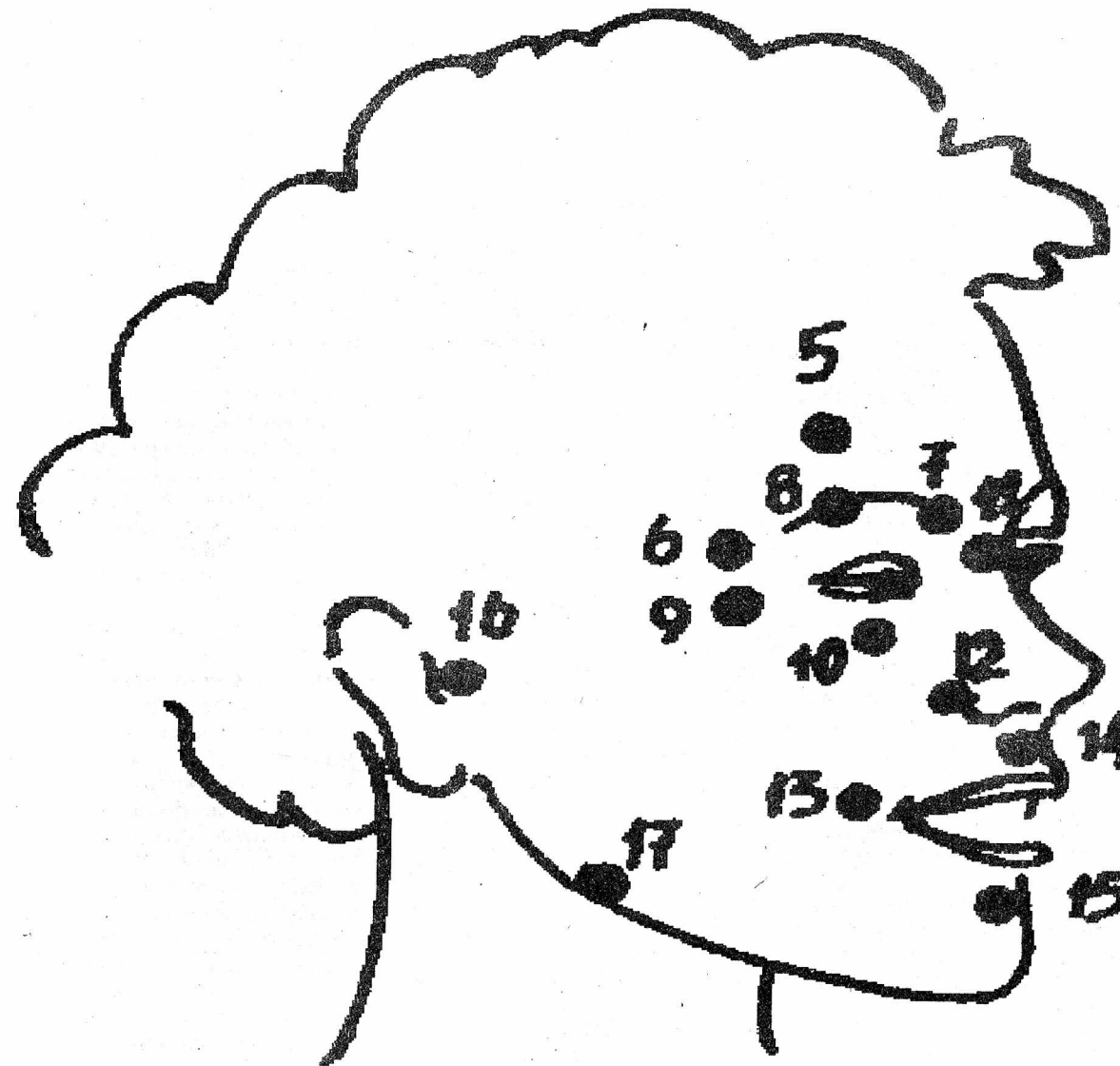
Зона 15 находится в центре под нижней губой.

С ее помощью можно снять отек лица, зубную боль (в нижней челюсти), применяется массаж этой зоны и при параличе лицевого нерва.

Зона 16 обозначается у "завитка" ушной раковины.

Массаж этой точки снимет боли и неприятные ощущения в ушах.

Зона 17 расположена на один попереч-



ный палец выше от угла нижней челюсти.

Показаниями к массажу данной точки служат боль при глотании, в зубах нижней части челюсти и шум в ушах.

Точечный массаж лица выполняют более нежно, слегка поглаживая, растирая и разминая кожу подушечками пальцев перпендикулярно к массируемому участку.

Но ПРИ НЕВРАЛГИИ тройничного нерва пальцы располагаются наклонно к коже, мягко касаясь болевых точек. ПРИ НЕВРИТЕ ЛИЦЕВОГО НЕРВА применяют прием

стабильной вибрации кожи (секунд 5-10 с частотой 100-120 колебаний в минуту).

Массаж зон 14 и 15 применяют при оказании неотложной помощи при обмороках. Давить на них надо резко и болезненно. ТОЧЕЧНЫЙ МАССАЖ ЛИЦА НАДО СОЧЕТАТЬ С МАССАЖЕМ ШЕИ.

Его хорошо проделывать каждый день во время умывания: обеими руками, наполненными водой, с середины нижней челюсти в направлении к ушам. Затем лоб, дальше к вискам, к носу, лбу и опять к вискам.

Такой гидромассаж усиливает крово- и лимфообращение в сосудах лица и головного мозга.

КСТАТИ, НАНОСИТЬ НА ЛИЦО ИЛИ СНИМАТЬ С ЛИЦА КОСМЕТИКУ НЕОБХОДИМО ТОЖЕ ПО ЛИНИЯМ МАССАЖА. В ЭТОМ СЛУЧАЕ "ГРУНТОВКА" ЛОЖИТСЯ НА КОЖУ ДОСТАТОЧНО РОВНО, А УДАЛЯЕТСЯ ОНА ЕЩЕ ПРОЩЕ, ПОТОМУ ЧТО НЕ "ЗАСТРЕВАЕТ" В ЕЕ ШЕРОХОВАТОСТЯХ. ПОД КОСМЕТИКОЙ В ДАННОМ СЛУЧАЕ ПОНИМАЕТСЯ НЕ ДЕКОРАТИВНАЯ КОСМЕТИКА, А КРЕМЫ, КОТОРЫЕ ИСПОЛЬЗУЮТСЯ ДЛЯ УВЛАЖНЕНИЯ КОЖИ ЛИЦА, ИЛИ КРЕМЫ - ОСНОВА ДЛЯ ДЕКОРАТИВНОГО МАКИЯЖА.

КОЕ-ЧТО О ЧЕСНОКЕ С МЕДОМ

Кроме массажа, можно прогнать различные хвори и теми продуктами, что подарила нам Природа.

Она издревле подсказывала человеку лекарства куда более простые и практически не имеющие отрицательных последствий.

О лечении простудных заболеваний медом и чесноком вы, конечно же, и сами прекрасно знаете.

Но мы специально расскажем вам об этих продуктах и подскажем, может быть, неизвестные вам рецепты лечения.

Итак, ЧЕСНОК - ПРИПРАВА И ЛЕКАРСТВО

Одна из версий того, почему во время строительства египетских пирамид при большом скоплении рабов в тех условиях, в которых они содержались, не было эпидемий заключается в том, что в рацион рабов в обязательном порядке входило несколько головок чеснока.

Пифагор называл чеснок - царем среди приправ...

Чеснок - многолетнее луковичное растение, родина которого - Южная Азия. Луковицы имеют сильный запах серы и острый сладковатый жгучий вкус. В чесноке есть серосодержащие вещества, при разложении которых получаются диаллисульфиды. Они являются составной частью эфирного чесночного масла, что и обуславливает его запах. В эфирном масле содержатся и фитостерины (они действуют против повышенного артериального давления и атеросклероза), сахара, органические кислоты, в небольших количествах витамины группы В, С, гормоны.

Свойство чеснока возбуждать аппетит хорошо известно. Он придает особый приятный вкус и аромат ряду блюд. Балканские и средиземноморские народы употребляют чеснок в больших количествах, что в общем-то неправильно. А в Средней Европе для

ароматизации кушаний только слегка натирают емкость для приготовления блюда.

В некоторых блюдах чеснок является важным составляющим компонентом, и его, например, добавляют целыми дольками или головками (в не-которые виды супов, плова и т.д.).

Чеснок нельзя жарить на масле, так как

он теряет свои ароматные свойства.

Чеснок не рекомендуется употреблять людям с больной печенью, желчным пузырем, почками и повышенной желудочной секрецией.

В этих случаях для аромата используется

ЧЕСНОЧНЫЙ НАСТОЙ РАСТИТЕЛЬНОГО МАСЛА.

Он готовится так:

50 граммов крупно нарезанного чеснока кладут в непрозрачную посуду и заливают 250 граммами растительного масла. Посуда хорошо закрывается и ставится в холодное место на 5-6 дней.

Сок свежего чеснока **убивает вирус гриппа, регулирует сердечную деятельность и процессы, связанные с регенерацией тканей, стимулирует работу кишечника-желудочного тракта и желчного пузыря.**

Чеснок следует принимать по 1-1 1/2 очищенной

дольки, запивая кислым молоком.

А можно приготовить и настой из чеснока:

250 граммов очищенного чеснока мелко рубятся и настаиваются на 1 литре водки при температуре 30 градусов в течение двух недель.

Рекомендуется периодически встряхивать. После двухнедельного срока настой необходимо процедить через марлю.

Свои свойства настой сохраняет целый год.

При эпидемиях гриппа, кишечно-желудочных заболеваниях рекомендуется перед едой принимать по 10-15 капель настойки.

Это средство помогает и при бронхитах.

При простудных заболеваниях рекомендуется мелко нарезанный чеснок, смешанный с медом, - по одной чайной ложке каждый час.

А теперь поговорим О МЕДЕ И ЕГО СВОЙСТВАХ

Мед может восполнить любой пробел в ежедневном питании. Люди, осведомленные о пищевой ценности меда, более склонны к его регулярному потреблению, чем те, кто имеет о нем довольно смутное представление. Врач, ознакомившись со всеми свойствами меда, обычно старается прописать его пациентам, которым необходимо как-либо изменить режим питания.

Опытным путем доказано, что **мед является средой, в которой невозможно существование бактерий из-за содержания в нем калия.**

В нем много и минеральных веществ, необходимых нашему организму. В состав меда входят: медь, железо, марганец, двуокись кремния, хлор, кальций, калий, фосфор, алюминий, магний.

Железо имеет большое значение для содержания в крови гемоглобина.

Есть в меде и **витамины.** Пыльца многих цветов отличается повышенным содержанием вита-

мина С в сравнении с почти любым видом фруктов и овощей. В меде содержится пыльца, следовательно, в меде с большим содержанием пыльцы и больше **витамина С.**

В состав меда входят все **витамины,** которые диетологи считают необходимыми для здоровья.

Мед не раздражает слизистую пищеварительного тракта. Легко и быстро усваивается организмом. Быстро освобождает необходимую энергию.

Легче всех других сахаров пропускается почками. Оказывает успокаивающее влияние на организм.

МЕД - СНОТВОРНОЕ

Если вы будете ежедневно за ужином съедать по одной столовой ложке меда, вы скоро почувствуете, что вам трудно отогнать дремоту. Как только вы положите голову на подушку - вы сразу уснете.

И не нужно вам будет глотать снотворное.

СТАРОЕ, ИСПЫТАННОЕ СРЕДСТВО ОТ КАШЛЯ

Мед уменьшает резкий, раздражающий кашель, уменьшает боль при артрите.

А затрат на приготовление лекарства немного.

Проварите один лимон на медленном огне в течение 10 минут. Он станет мягким, особенно кожура, и из него можно будет выжать больше сока. Разрежьте лимон пополам и хорошенько выжмите сок. Влейте сок в стакан, добавьте 2 столовые ложки глицерина. Тщательно размешайте глицерин с лимонным соком и затем долейте стакан доверху медом.

Доза сиропа от кашля регулируется по обстоятельствам.

Если у вас **редкий кашель** - принимайте по одной чайной ложке в течение дня.

Перед употреблением смесь взбалтывают.

Если вас беспокоит **кашель ночью,** примите одну чайную ложку на ночь и еще одну ночью.



Если у вас **сильный кашель** - одну чайную ложку смеси утром, встав с постели, еще одну после обеда и еще по одной под вечер, после ужина, и на ночь.

Это средство имеет довольно много преимуществ: не раздражает желудок и эффективно тогда, когда все другие средства не помогают.

МЕД И СПАЗМЫ МЫШЦ

Время от времени появляются спазмы мышц (судороги), главным образом ног и ступней. Как правило, это случается ночью.

Такие **мышечные спазмы можно устранить,** принимая по 2 чайные ложки меда за каждой едой в течение недели. После этого наступает улучшение. Мед можно принимать и дальше, чтобы предупредить рецидивы.

МЕД И ЛЕЧЕНИЕ ОЖОГОВ

Народная медицина издавна применяла мед в качестве эффективного средства от ожогов кожи.

Положите немного меда на ожог - он быстро и безболезненно залечится.

А теперь несколько слов О СВОЙСТВАХ СОТОВОГО МЕДА

Медовые соты - прекрасное средство лечения некоторых заболеваний дыхательной системы. Целебными свойствами при этом обладает воск сотов, из которых полностью откачали мед.

Употребление очень простое - их надо **жевать.** По мнению народной медицины, жевание медовых сотов вызывает иммунитет к заболеваниям дыхательного тракта, и иммунитет этот сохраняется четыре года.

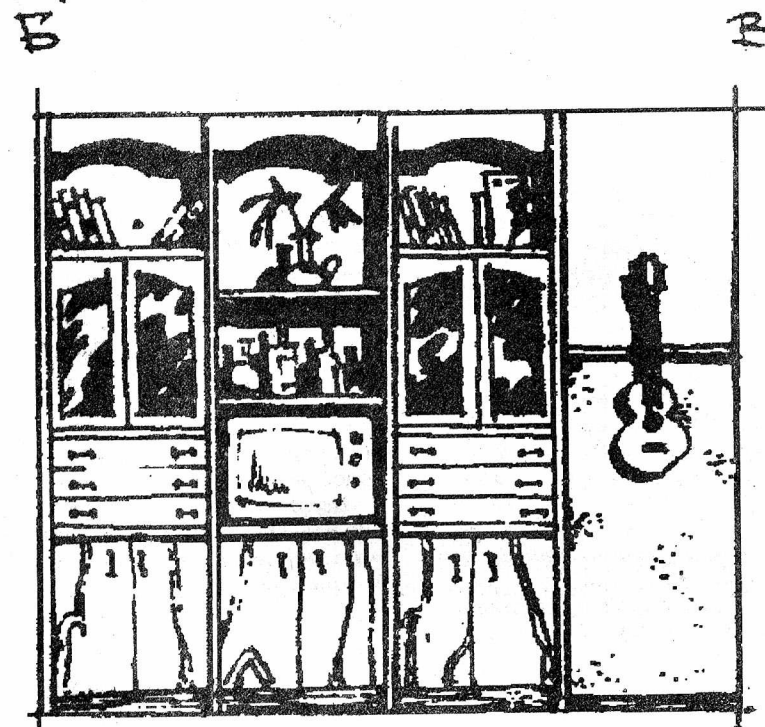
Рекомендуется жевать медовые соты ежедневно на протяжении 4-6 часов. Продолжительность каждого "сеанса лечения" - 15 минут. Через день-два нос хорошо прочищается, боль и насморк прекращаются.

Рекомендуется также давать жевать соты детям раз в день с осени (когда они пошли в школу) и до июня (когда начинаются летние каникулы). И для профилактики гайморита, гриппа и насморка - 2 чайные ложки меда каждый день за едой.

МОДЕЛИРУЕМ ... КВАРТИРУ

В предыдущих номерах мы уже рассказывали о том, что необходимо для ремонта квартиры, какие подобрать обои, чтобы зрительно увеличить или уменьшить площадь комнаты.

Был у нас и разговор об убранстве кухни, об устройении зеленых "оазисов". Сегодня же мы предлагаем вам поразмышлять над кардинальным изменением вашего жилья и заняться следующим этапом проектирования - разверткой по стенам.



Проще говоря - это ПЛАН СТЕН В ОПРЕДЕЛЕННОМ МАСШТАБЕ.

На этом этапе решаются проблемы визуального комфорта, то есть если при планировке мы пытались создать максимально удобные для себя условия, которые будут влиять на наше состояние подсознательно, то в данном случае решается общий вид стен, который будет влиять на нас непосредственно.

Здесь необходимо решить пропорции элементов интерьера, масштабное соотношение между ними, их внешний вид, распределение декоративных пятен - картин, цветов, сочетание фактуры и цвета отделочных материалов, расположение источников света.

ДЕЛАЕМ ЧЕТЫРЕ ЧЕРТЕЖА (ПО КОЛИЧЕСТВУ СТЕН).

В нашем случае на рисунках 1, 2, 3 и 4 даны развертки по стенам АБ, БВ, ВГ и ГА соответственно.

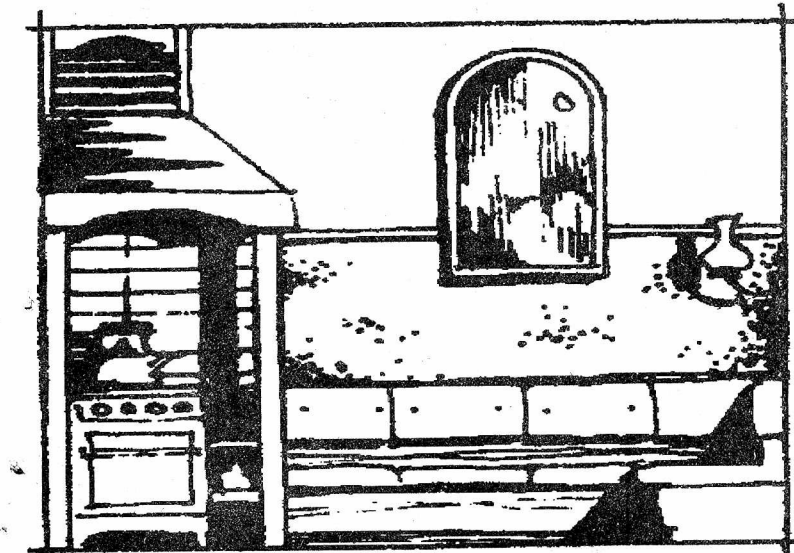
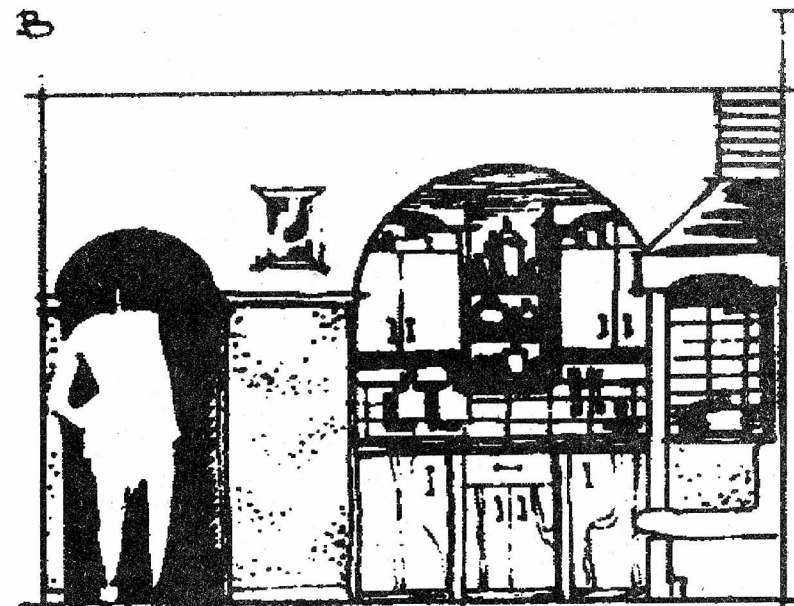
Вначале следует выполнить чертеж каждой из четырех стен в том же масштабе, что и планировка, или крупнее.

На развертку наносятся все существующие элементы - трубы, стояки, оконные и дверные проемы, розетки, выключатели и т. д.

Затем наносятся элементы, запроектированные на планировке. Если это готовая мебель, то она изображена в масштабе так, как она выглядит. Если же, как в нашем случае, мебель изготавливается своими руками или на заказ, то здесь и начинается поиск формы. При этом необходимо помнить об общем стиле.

Если рассматривать приведенные здесь чертежи, то главенствующие в интерьере кухни арки дверного проема и ниши кухонного блока (рис.3) "поддержаны" в форме панелей, завершающих верхнюю часть "стенки" (рис.2), в панелях на коробе газовой плиты (рис.3 и 4) и в раме картины (рис.4).

При этом не забывайте о



чувстве меры, не перегрузите композицию повторением одного и того же элемента.

При посылке формы учитываются и функциональные потребности - количество шкафов и полок, их глубина и высота, высота столешен, уровень крепления светильников.

При проектировании на развертках имеет смысл показывать условно фигуру человека в масштабе чертежа (рис.3). Присутствие фигуры не позволит вам потерять чувство

масштаба.

Вообще вся пространственная среда подчинена и сообразована с пропорциями человеческого тела, как и все предметы, находящиеся в интерьере. От этого зависит наш комфорт. Поэтому опытным путем узнайте, какова должна быть высота стола, за которым вы будете обедать или готовить пищу.

На разверстке желательно решить, и какими будут отделочные материалы стен и мебели, их цветовое соотношение.

Рекомендуется использо-

вать не более 3-4 видов отделочных материалов, так как их обилие приводит к раздражению и усталости.

В приведенном примере на стенах используется ковровое покрытие (высота от пола 165 см), выше - обои на банкетке и окне. Это основные отделочные материалы. Есть еще панели из ДСП, клеенные пластиком, и кафельная плитка. Но первые совпадают по цвету с ковровым покрытием, а вторая - с цветом ткани на банкетке.

Только в таком случае не наступит цветового перенасыщения.

На данных чертежах этого не видно, но вообще при проектировании имеет смысл пользоваться либо акварелью, либо цветной бумагой для поиска цветовых сочетаний материалов.

ПРАВДА, ЗДЕСЬ ЕСТЬ ОДНО "НО"...

Человек предполагает, а магазины располагают. А потому, прежде чем закладывать в проект отделочные материалы, неплохо бы пройтись по торговым точкам и уже потом проектировать исходя из того, что реально можно купить.

Однако в иных случаях и это не помогает, когда в магазинах вдруг не оказалось того, что вы приглядели заранее. Тогда - следуйте нашему совету - **подключите нестандартное мышление.** Попытайтесь найти отделочные и конструктивные материалы в готовой продукции. Так, к примеру, если нет обивочной ткани или она не подходит вам по расцветке, купите готовые покрывала, которые бы соответствовали вашему замыслу.

Кстати, если вам не нравится кафельная плитка, ее может заменить нужное количество плоских тарелок или, может быть, удачно подходящих для подобной замены пепельниц.

Все это, конечно, несколько непривычно и по цене дороже. Но зато можно получить поразительные эффекты.

А главное - вы сделаете все ТАК, КАК ХОТИТЕ ТОЛЬКО ВЫ; так, КАК БУДЕТ УДОБНО ВАМ; так, КАК НИ У КОГО ДРУГОГО В ДОМЕ.

ИЗ СТАРОГО ТРИКОТАЖА

Время от времени приходится разбираться в шкафу с одеждой. И тут обнаруживается масса добротных вещей, которые вы уже не носите, а выбрасывать их порой бывает жалко. В таком случае прочтите внимательно эти страницы - может быть, они подскажут вам выход или подтолкнут вас на собственные "изобретения".



ПЛАТЬЕ ИЗ ТРИКОТАЖА ДВУХ ЦВЕТОВ
Силуэт прямой с заниженной линией талии. Удлиненная линия плеча, щелевидная пройма, углубленная почти до линии талии. Широкие рукава по окату сильно собраны. Узкие длинные манжеты. Юбка спереди имеет разрез - здесь расположена застежка на металлических кнопках-пуговицах (которые при

Это платье, которое вы видите на снимке, а также блузон и женскую кофточку, которые лишь несколькими деталями отличаются от платья, можно сшить из старых трикотажных вещей - вышедших из употребления свитеров, юбок, шарфов, костюмов.

Прежде всего СТАРЫЕ ВЕЩИ РАСПАРЫВАЮТ, ОТУТЮЖИВАЮТ, ПОДБИРАЮТ ПО ЦВЕТУ И ФАКТУРЕ. По лекалам выкраивают детали, при необходимости комбинируя ткани. Выкроенные детали сшивают на швейной машине, слегка натягивая материал. Можно сделать это и швом "зигзаг", а еще лучше - обработать на оверлоге.

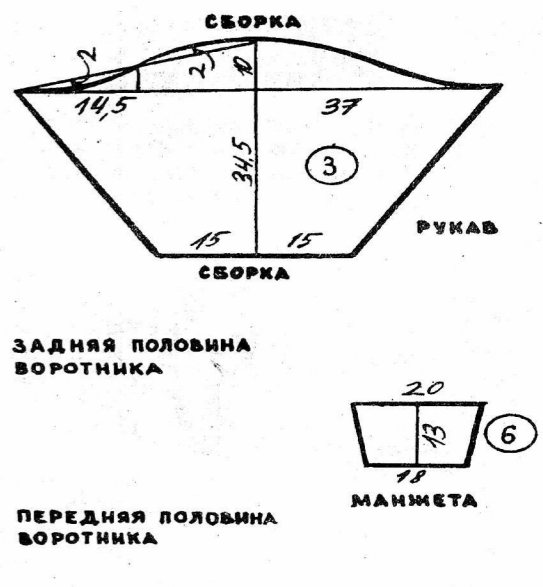
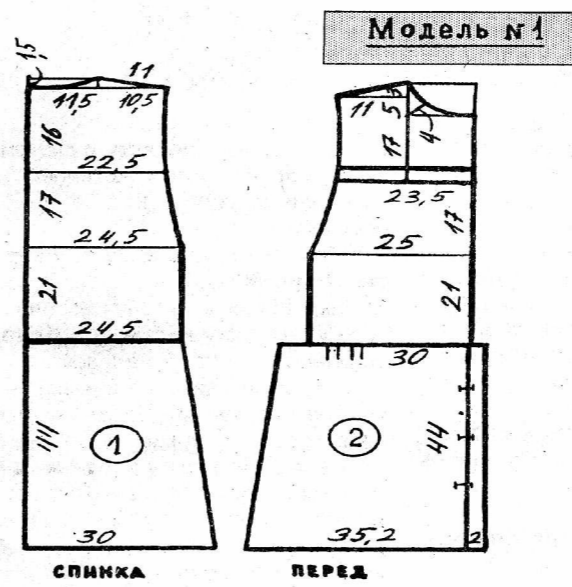
БЛУЗОН С АСИММЕТРИЧНО РАСПОЛОЖЕННОЙ ОТДЕЛКОЙ

Можно использовать гладкокрашенный и набивной трикотаж. Низкая пройма, широкие, по скату собранные рукава, узкие у запястья. Вшитая в рукав ластовица увеличивает ширину рукава. Воротник типа "хомут". По низу блузона - притачной пояс.

Выкройка в уменьшенном виде дается для 46-48-го размеров без припусков на швы.

На чертеже даны следующие детали:

1. Спинка - 1/2 детали, кроится целиком.
2. Перед - 1/2 детали, кроится целиком.
3. Рукав - 2 детали.
4. Ластовица - 1/2 детали, кроются целиком 2 детали.
5. Задняя половинка воротника - 1/2 детали, кроится целиком.
6. Передняя половина воротника - 1/2 детали, кроится целиком.



КОФТОЧКА В МОРСКОМ СТИЛЕ

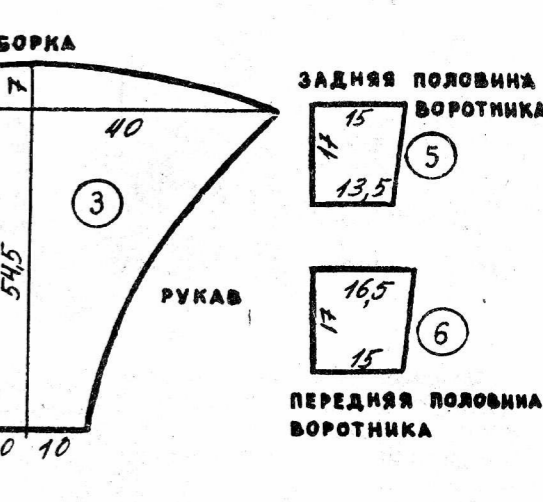
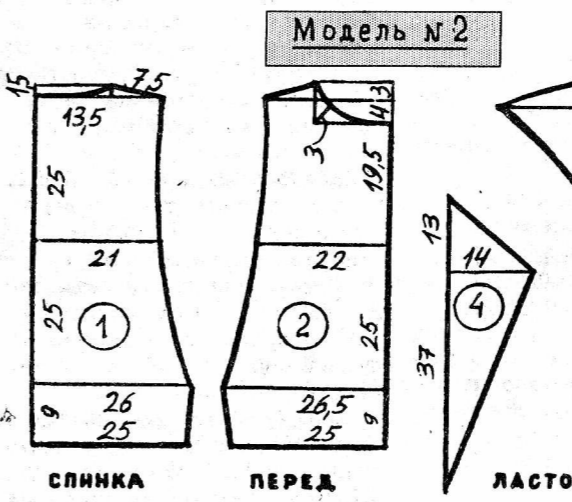
Сшита из нескольких трикотажных маек.

Удлиненная линия плеча, широкие прямые рукава с ластовицами. Глубокая пройма. Спереди, между вставками из тканей разных цветов, - встречная складка, застегивающаяся на "молнию".

Выкройка для 46-48-го размеров дается в уменьшенном виде, без припусков на швы.

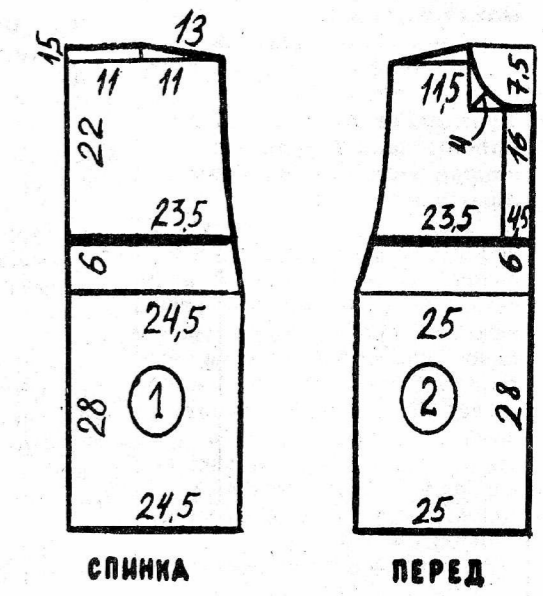
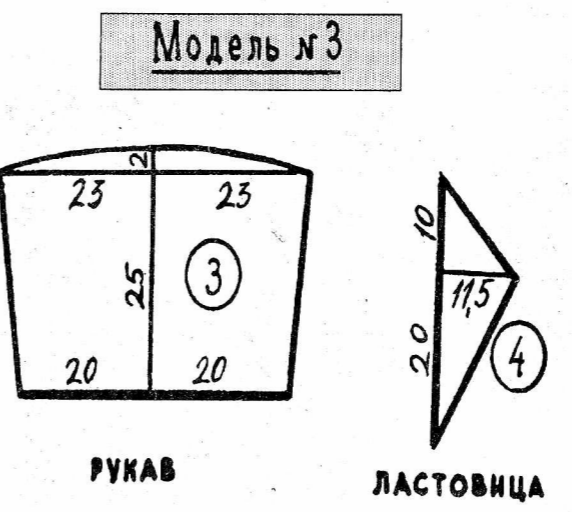
На чертеже следующие детали:

1. Спинка - 1/2 детали, кроится целиком.
2. Перед - 1/2 детали, кроится целиком.
3. Рукав - 2 детали.
4. Ластовица - 1/2 детали, кроются целиком 2 детали.



ПО ЭТИМ ЖЕ ЧЕРТЕЖАМ МОЖНО СШИТЬ И ДРУГИЕ РАЗМЕРЫ.

А прибавив фантазию, можно сшить данные фасоны и в лоскутной технике. Правда, для этого потребуются чуть побольше времени и умения.



МНОГОУВАЖАЕМЫЙ ГАЛСТУК

В служебной и торжественной обстановке мы не представляем себе мужчину без галстука. А может, корректный галстук устарел? Мода не отменяет галстук - это мнение модельеров. И они обыгрывают его с самых разных сторон.



В официальных присутственных местах - будь то в зимний холод или в летний зной - деловой мужчина обречен быть при галстуке.

В нарядном костюме галстук может быть заменен "бабочкой" или легким шарфом.

В полуофициальном (тот же костюм, но для обычной жизни) функцию галстука могут выполнять кашне, косынка, заправленная за воротник обычной сорочки.

Современная мода допускает все это, вероятно, потому, что пытается снять крошечной, деликатной полунебрежностью излишнюю строгость и сухость традиционного костюма. В этом же ряду стоит и безумно модный несколько лет назад галстук-тесемка, завязывающийся под воротником сорочки. С ним костюм кажется завершенным до последней детали, но это все же не совсем галстук.

Интересно, что модельеры

сейчас стараются подходить к этой проблеме как бы с другого конца. Традиционный галстук носят не с костюмом, а с мягкой, свободной курткой. Обратный ход: комфортная, почти спортивная одежда для отдыха "подтягивается" при помощи галстука, становится представительно-деловой.

Так что мода действительно обыгрывает галстук со всех сторон.

Несовместим галстук остался лишь с сугубо спортивной одеждой и джинсами. Впрочем, с полным джинсовым костюмом - брюки, пиджак или куртка - может сочетаться галстук-косынка, галстук-шарф или галстук-тесемка.

Невозможен галстук, надетый со свитером или мужской кофтой с мягким высоким воротником, зато он

неплохо смотрится заправленным в острый V-образный вырез шерстяного пуловера - налицо и удобство в одежде, движении и подтянутая деловитость.

Классическим остается и сочетание галстука с платком из той же ткани, выглядывающим из нагрудного кармана пиджака.

КАК ПОДОБРАТЬ ГАЛСТУК К КОСТЮМУ?

Правило здесь одно: галстук должен гармонично сочетаться с костюмом и сорочкой. Он должен быть из однотонной гладкой ткани или в мелкую клетку или ромб, полосу, рельефный.

К однотонной сорочке подойдут галстуки с рисунком, к сорочке в полосу или клетку - однотонные, спокойных расцветок.

Принято с костюмами светлых тонов носить яркие

галстуки. Например:

- к серому костюму с белой сорочкой - галстук ярко-синий или зеленой расцветки с рисунком;

- к синему костюму со светло-голубой сорочкой - галстуки синих, вишневых и голубых тонов;

- к черному костюму с белой сорочкой (который надевают в особо торжественных случаях) - галстуки серых, голубовато-серых оттенков, но не яркие;

- к коричневому костюму с сорочкой кремового цвета или белого цвета - галстуки бежевых, золотисто-желтых или зеленых оттенков.

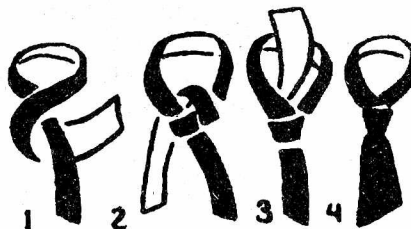
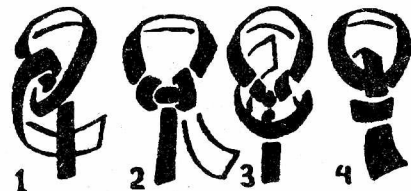
Сложнее подобрать галстук к костюму из ткани в полосу или клетку. Но не ошибется тот, кто в этом случае всем галстукам предпочтет однотонные, чуть светлее тона костюма.

НАУКА ЗАВЯЗЫВАТЬ ГАЛСТУК

Можно, конечно, купить на рынке или в коммерческом отделе магазина рубашку с галстуком. Они, как правило, не развязываются, чем заслужили определенную популярность. Но лучший вид костюму придает все же классический галстук.

Далеко не все мужчины умеют завязывать его так, как требует строгая мода. А потому мы публикуем **чертеж, на котором изображены два самых распространенных способа завязывания галстука.**

УЧИТЕСЬ!



ВЛАДИМИРСКОЕ ШИТЬЕ

Всегда была, есть и будет модна вышивка.

Посмотрите любой журнал мод, и вы непременно увидите в нем несколько моделей, где в качестве единственного украшения, придающего особую женственность, романтизм и даже пикантность, используется вышивка.

Причем используют ее не только на традиционных тканях, но и в оформлении вязаной кофты, жакета, костюма.

В прошлых выпусках мы уже давали некоторые виды вышивки.

Но сегодня на смену торжественному ризелье у нас - владимирская односторонняя гладь.

Иначе одностороннюю технику еще называют "верхошов", широко распространенный во Владимирской области, потому его и называют "владимирским шитьем" (рис. 1). Это - декоративная, красочная вышивка, которая исполняется красными толстыми нитками в сочетании с синими, зелеными и желтыми. Узоры владимирского шитья растительные: ветки, фрукты, цветы.

ТЕХНИКА ИСПОЛНЕНИЯ

Вышиваем вертикально к центру круга. Делаем стежок, иглу выкалываем рядом вперед по контуру, делаем стежок на противоположную сторону, протягиваем нитку до конца и выкалываем рядом по контуру, чтобы сделать следующий стежок. Во внутренней части круга стежки кладем гораздо плотней. Чтобы сохранить правильное направление стежков, часть из них делаем короче, но иглу выкалываем всегда с контура внутреннего круга, после чего делаем длинный стежок до внешнего.

Большие закругленные детали лучше

вышивать, перекрывая каждый длинный стежок более коротким, что разрежает внешний контур края и делает более плотной гладь по внутреннему кругу. Надо быть внимательной и следить, чтобы перекрывающие стежки располагались на одном расстоянии от внешнего края (рис. 2).

Листья покрывают гладью по косым линиям (рис. 3).

Большие детали в рисунке обязательно разбивают на 2-3 части: внешнюю вышивают

гладью, нитками основного цвета, а остальные (центральные) - дополнительными цветами. Центральные части детали обычно заполняют различными разделками геометрической формы: фигурками, напоминающими по внешнему виду "атласники", "набор", но вышитые односторонней гладью и глужими сетками.

ГЛУХИЕ СЕТКИ

На месте, где должна быть сетка, натягиваем на ткань в вертикальном и горизонтальном направлениях нитки, прикрепляя их по линии контура. Нитки образуют квадраты. Чтобы нитки не сдвигались, на местах скрещивания закрепляем их стежками. Эти стежки являются элементами украшения сетки. Стежки могут быть расположены наискосок к скрещенным ниткам сеток, вышиты в виде крестиков и других фигурок.

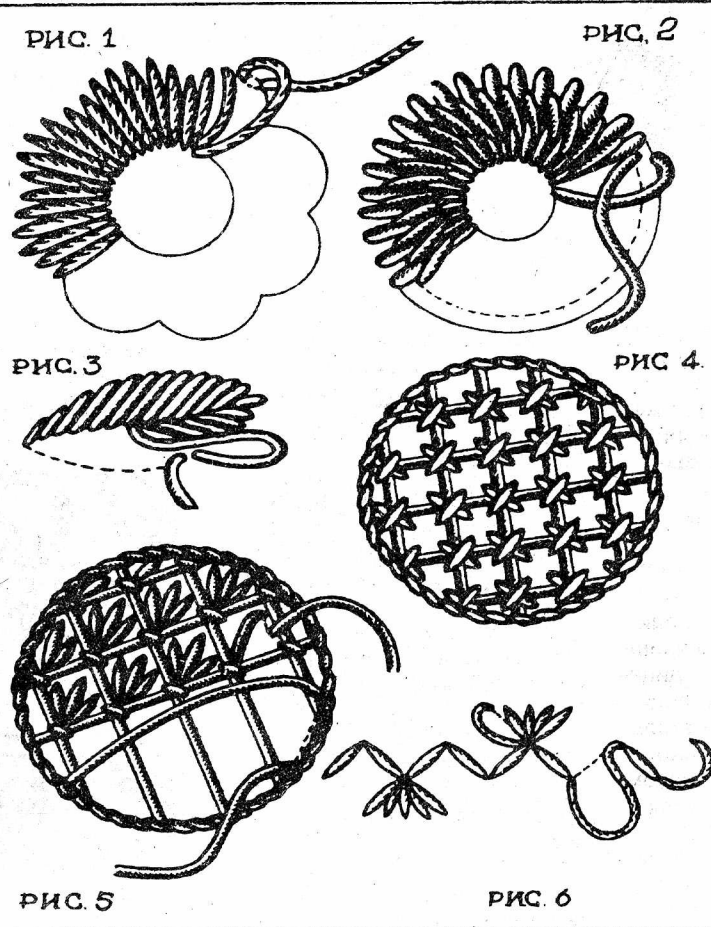
КВАДРАТНЫЕ

СЕТКИ могут заполняться разными швами: "крестиком", двойным "крестиком", тамбурной петлей и т.д. (рис. 4,5).

Владимирские вышивальщицы заделывают края вышитых рисунков "кисточкой".

"Кисточки" исполняют двусторонним швом. Сначала делают стежки зигзагообразной линии, а соседние соединяют под прямым углом. Стежки вышивают приемом "росписи", при обратном ходе покрывают пропущенные стежки и одновременно делают на прямых углах "кисточки" из пяти стежков. Сначала вышивают средний стежок, потом крайние и последними - промежуточные (рис. 6).

Владимирским шитьем украшают ПОРТЬЕРЫ, СКАТЕРТИ, САЛФЕТКИ и, разумеется, ОДЕЖДУ.



ДОМАШНИЙ ПАРИКМАХЕР

Мода меняется часто, предлагая различные силуэты причесок и стрижек. Поэтому стать привлекательной и не потерять свою индивидуальность можно лишь в том случае, если правильно сочетать моду и особенности вашего лица, и не только лица, но даже и фигуры. Нельзя забывать и о вашем стиле, ведь стиливая направленность в манере одеваться и в прическе неразделима.



идеальную форму, поэтому такому лицу идут практически любые прически.

ТРЕУГОЛЬНОЕ лицо - широкие скулы и узкий подбородок. Не рекомендуется при таком типе лица с боков гладко зачесывать волосы, лучше сделать пышную длинную челку (до линии бровей).

КВАДРАТНОЕ лицо характеризуется широкой челюстью и соразмерным с ней лбом. Чтобы смягчить угловатость лица, в прическе необходимы мягкие линии.

Хорошо выглядят асимметричные детали, косая челка, косой пробор. Можно легко начесать волосы затылочной и боковой части головы, что облегчит нижнюю часть лица. **Не рекомендуются** зачесанные назад волосы, открывающие неправильные пропорции лица.

ПРЯМОУГОЛЬНОЕ лицо - высокий лоб и вытянутая нижняя челюсть. Зрительно уменьшить такое лицо помогает прямая длинная челка. Хорошо смотрятся полудлинные волосы с загнутыми внутрь концами. Можно применять легкие пышные прически, смягчающие линии лица. **Не рекомендуются** длинные прямые волосы, еще более удлиняющие лицо.

КРУГЛОМУ лицу можно при помощи пышной прически придать овальную форму. Это удастся сделать пышной высокой челкой или высокой прической. Широкие скулы можно скрыть прямыми гладкими волосами. Хорошо смотрятся асимметричные прически из слегка вьющихся волос, уложенных на косой пробор. **Не рекомендуется** гладко зачесывать волосы назад. А горизонтальные линии низких широких причесок сделают лицо



еще шире.

При **БОЛЬШОМ РОСТЕ** не рекомендуются высокие прически и длинные "русалочки" волосы, зрительно удлиняющие фигуру. Не стоит также слишком гладко затягивать волосы, что зрительно уменьшает объем головы, что в свою очередь как бы увеличивает рост. **Лучше всего для высокого роста - волосы средней длины.**

Для **МАЛЕНЬКИХ** женщин очень подходят пучки и узлы из длинных волос, привлекательно открывающие шею.



Женщинам с **КРУПНЫМИ ЧЕРТАМИ ЛИЦА** лучше делать гладкие спокойные прически, основные детали прически выполняются подальше от лица.

Женщинам с **МЕЛКИМИ ЧЕРТАМИ ЛИЦА** идут пышные прически с мелкими локонами и колечками.



ХУДЕНЬКОЙ

женщине **С МАЛЕНЬКОЙ ГОЛОВКОЙ** нельзя носить короткие мужские стрижки. **Лучше всего делать прическу среднего объема.**

Короткая стрижка, а также гладкие волосы **не рекомендуются ТУЧНЫМ** женщинам, т.к. зрительно уменьшаются объем головы и увеличиваются



объемы тела.

Для **УДЛИНЕННОГО УЗКОГО ЛИЦА** рекомендуется по бокам головы волосы делать пышными, а на теменной части причесывать более гладко.

КОРОТКУЮ ШЕЮ можно зрительно удлинить, причесав волосы вверх, при стрижке волосы на шее надо стричь в виде удлиненного мысика, **следует избегать** горизонтальных линий в прическе.

УДЛИНЕННУЮ ШЕЮ можно зрительно укоротить, опустив на шею локоны, валик или узел. Хорошо смотрится прическа из полудлинных, горизонтально подстриженных, чуть ниже подбородка волос.



ВЫСОКИЙ ПОКАТЫЙ ЛОБ прикрывают пышной челкой.

НИЗКИЙ ЛОБ не рекомендуется закрывать челкой. Хорошо смотрятся короткие пышные прически с небольшими косыми и прямыми проборами. **Не рекомендуются** прически, у которых нижняя часть шире верхней.

При **ДЛИННОМ НОСЕ** не следует делать симметричные прически, т.к. симметрия подчеркивает недостатки.

Длинный нос скрывает пышная челка, направленная вперед к лицу. Если делается пробор, то он должен быть обязательно косым.

При **УКОРОЧЕННОМ ВЗДЕРНУТОМ НОСЕ** волосы лучше зачесывать назад. Лучше использовать мелкие детали: локоны, колечки; причем кончики волос должны быть направлены вверх. **Следует избегать** прямых линий и крупных деталей.

Для лица с **ТЯЖЕЛЫМ ПОДБОРОДКОМ** боковые детали прически должны находиться на уровне щек. Хорошей отвлекающей деталью может служить пышная челка. **Нежелательны**

гладкие прически, открывающие лицо, или тяжелый пучок, который делает лицо еще более тяжелым.



И ЕЩЕ НЕКОЛЬКО СЛОВ О ПРИЧЕСКЕ И ВОЗРАСТЕ

С возрастом **новые веяния** большинство людей воспринимает критически. Но **НЕ СТОИТ ОСТАНАВЛИВАТЬСЯ НА ТРАДИЦИОННОЙ, ИСПЫТАННОЙ ГОДАМИ ПРИЧЕСКЕ**. Понятно, что авангардные молодежные линии женщинам старшего возраста неуместны. Но совсем отказываться от стрижки не стоит. Аккуратная стрижка и умело окрашенные волосы придадут вам моложавый вид, а, следовательно, хорошее настроение.

Замечаете ли вы, как ходите? Следите за собой при ходьбе? Обязательно обратите внимание на свою походку: грациозность, изящество движений, легкий шаг наряду с красивой осанкой - обязательные составные понятия "женская красота".
А кому из женщин не хочется, чтобы на нее обращали внимание? Потому, если у вас что-то не так, отложим в сторону отчаяние. Давайте учиться ходить!

Выработать красивую походку не так уж трудно.

Ставя ногу на землю, нужно сначала коснуться земли пяткой, затем плавно перенести упор на среднюю и вслед за ней - на переднюю часть стопы. Иными словами, в шаге участвует вся стопа, от пятки до носка, но движение должно быть плавным, мягким, тогда ваша походка будет выглядеть упругой, свободной.

Как вы выносите ногу вперед при шаге?

От колена? Неправильно - в движении должна участвовать вся нога от бедра. Корпус прямой, голова не склоняется при каждом шаге, подбородок слегка приподнят, плечи развернуты.

На носки смотреть не надо, но выработайте привычку ставить их чуть-чуть в стороны. Ни в коем случае не внутрь!

Пересмотрите свою обувь: важно не только, модна ли она, но и удобна ли вам.

В туфлях слишком широких или слишком узких невозможно идти свободно, легко. На слишком высоких каблуках приходится передвигаться "по-журавлиному" - не сгибая колен, переставляя ногу, точно на ходулях.

Не украшает походку и обувь совсем без каблуков - это надо помнить любителям кроссовок. Походка в ней делается размашистой и небрежной.

Удобный и устойчивый маленький каблук - кстати говоря, он снова в моде - придаст вашей походке женственность, изящество и легкость.

И еще одна немаловажная деталь: **последите за своим шагом.** Здесь также необходимо чувство меры - равно некрасиво выглядит и размашистая, "мужская" походка с широким шагом, и семенящая.

Шаг должен равняться длине трех ваших стоп - разумеется, с учетом роста и комплекции,

размера ноги.

Конечно, для поддержания прямой спины, развернутых плеч, красивой осанки и походки необходимы систематические занятия спортом или хотя бы утренняя гимнастика. Но у нас практически не хватает времени.

Поэтому мы предлагаем вам заняться упражнениями, не отрываясь от повседневных забот.

Итак,

1. Вы проснулись. Начинаем потягивания прямо в кровати, стараясь стать как можно выше. Можно при этом помочь себе руками, пытаясь дотянуться до какого-либо предмета, поставленного за пределами досягаемости.

2. Вытаскиваем ноги из-под одеяла и слегка свешиваем стопы. А теперь начинаем двигать стопами вверх и вниз, затем подключаем круговые движения.

3. На кухне, во время приготовления завтрака, стараемся держать спину прямой, точно к ней привязана палка или доска. Наклоняться не будем, заменим это приседаниями на разную высоту.

4. На работе по лестнице ходим только на носках. Пятка должна находиться в воздухе. При каждом шаге попытайтесь еще и приподняться на носке, имитируя ходьбу на высоких каблуках.

Ну а дома, уже после работы, когда никто не видит, предлагаем выполнить такой комплекс.

"КРОЛЬ"

И.п. - основная стойка: туловище наклонено вперед, руки подняты вверх ("лечь на воду"). На счет 1-4 - четыре пружинистых движения ногами, одновременно делаем поочередные круговые движения руками, голову поворачиваем в сторону "гребка".

"СТАРТ"

И.п. - положение низкого старта: упор руками впереди с

опорой на левое колено и правую ступню. На счет 1-2 выпрямить полностью обе ноги, сохраняя упор на руках, смотреть прямо; на счет 3-4 выполнить это же движение, поменяв положение ног.

"РАЗМИНКА БАРЬЕРИСТА"

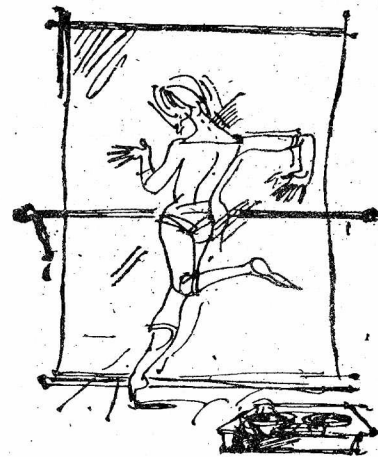
На счет 1-4, сидя на полу на правом бедре, правую ногу вытянуть вперед, левую согнуть под прямым углом к правой, руками опереться сзади о пол. На счет 1-2 - наклон вперед до касания грудью правой ноги, левую руку махом выбрасываем вперед, правую - назад; на счет 3-4 - исходное положение. Повторить это же упражнение, сидя на другом бедре.

"УДАР НОГОЙ"

И.п. - ноги широко расставлены, согнуты в коленях, руки полусогнуты, сжаты в кулаки. На счет 1-3, продвигаясь вправо, сделать три мягких "танцевальных" шага, начиная с левой ноги, на последнем шаге согнуть правую ногу; на счет 4 нанести "удар" - резко разогнуть правую ногу в сторону, руки, согнутые в кулаки, приблизить друг к другу и опустить вниз.

"НАРОДНАЯ ГРЕБЛЯ"

И.п. - сесть, ноги полусогнуты, руки вытянуты вперед, пальцы "обхватывают весла". На счет 1-2, выпрямляя ноги, отклонить туловище назад, руки согнуть к груди ("гребок веслами"). На счет 3-4 - исходное положение. Упражнение выполнять равномерно, без лишнего напряжения. Основная нагрузка на брюшной пресс.



ПОЖАРСКИЕ КОТЛЕТЫ

На одну порцию:

100-110 г - мясо курицы,

50 г - белый хлеб,

1/4 стакана - молоко,

30 г - сливочное масло или

жир курицы,

специи, соль по вкусу.

Сначала замачивают в молоке белый хлеб (корочку с него нужно срезать). Мякоть курицы пропускают через мясорубку, соединяют с хлебом и снова пропускают через мясорубку с мелкой решеткой. В фарш кладут соль, перец, вливают оставшееся молоко и тщательно вымешивают. Формируют шарики (из порции, указанной в рецепте, получаются три котлеты), причем размягченное масло или жир курицы закладывают внутрь - в этом-то главная особенность пожарских котлет. Они станут нежнее и мягче.

Панируют в белых сухарях, нарезанных соломкой. Потом ножом аккуратно шарикам придают форму котлет, делая один конец острым, другой округлым, и жарят на разогретом жире. Когда одна сторона зарумянится, котлеты переворачивают и ставят на 10-15 минут в духовку.

Готовые котлеты подают сразу же, укладывая на тарелке "в цепочку", острыми концами друг к другу.

САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ОРЕХАМИ

Три средние по величине вареные свеклы натереть на крупной терке, добавить 20 штук измельченного чернослива, 50 г кураги, чеснок по вкусу и один стакан грецких орехов. Перемешать, заправить майонезом (200 г).

Поставить в холодильник для пропитки.

КУРИНЫЙ САЛАТ С ОРЕХАМИ

Курицу отварить. Отделить мясо от костей, измельчить. Добавить чеснок по вкусу, один стакан грецких орехов. Перемешать, заправить майонезом (200 г).

Оставить в холодильнике для пропитки.

ОРЕХОВЫЙ ПУДИНГ

Макиш белого хлеба намочить в молоке. Орехи слегка подсушить, очистить от скорлупы и пропустить через мясорубку.



Яичные желтки растереть с сахаром и соединить с ореховой массой, намоченным в молоке белым хлебом и расплавленным сливочным маслом.

Все это хорошо перемешать, добавить взбитые яичные белки и выложить в специальную форму или на сковородку, смазанную маслом и посыпанную сухарями.

Пудинг нужно выпекать в духовом шкафу со средним жаром в течение 30-40 минут.

Горячий пудинг выложить из формы на блюдо и подать горячим.

150 г - грецкие орехи,

3 шт. - яйцо,

250 г - белый хлеб,

3/4 стакана - сахарный песок,

1,5 стакана - молоко,

100 г - сливочное масло.

ОГУРЦЫ ФАРШИРОВАННЫЕ

У свежих огурцов срезать кончики, удалить семена. Очистить от кожицы, если она грубая. Огурцы наполнить фаршем из кальмаров, поставить на тарелку или блюдо, украсить листьями зеленого салата. В соуснике подать майонез или сметану.

Приготовление фарша:

Консервированные или свежие отваренные кальмары мелко нарезать, заправить майонезом, добавить по вкусу соль и перец.

ПИРОГ ИЗ ПИРОЖКОВ

Тесто:

700 г - мука,

150 г - сливочное масло,

7 шт. - желтки,

350 г - молоко,

50 г - сахарный песок,

20 г - соль, 30 г - дрожжи,

200 г - масло на формовку.

Приготовить дрожжевое тесто опарным или безопарным способом. Готовое тесто после второй обминки разрезать на шарики по 20-25 г. Дать расстояться и затем формировать пирожки с разной начинкой (капуста, грибы, мясо).

Каждый пирожок обмакнуть в расплавленное сливочное масло и уложить в форму с отверстием посередине или печь "Чудо", пред-

варительно смазанную маслом и посыпанную сухарями. Уложить пирожки на 2/3 объема формы. Дать расстояться до полного заполнения, и выпекать при 180 градусах в течение 30-40 минут.

Готовый пирог подержать минут 10 в форме, а затем опрокинуть на блюдо.

ТОРТ "ПТИЧЬЕ МОЛОКО"

Бисквит:

4 шт. - яйцо,

1 стакан - сахарный песок,

1 стакан - мука.

Яйца взбить с сахаром, добавить муку, размешать, выпекать на среднем огне 30 минут.

Крем:

40 г - желатин,

1 стакан - молоко,

300 г - сливочное масло,

10 шт. - яйцо,

2 стакана - сахарный песок,

1 ст. ложка - мука.

Желатин развести в 150 г теплой воды, настаивать 30 минут.

Желтки растереть с одним стаканом сахара, влить молоко, размешать, высыпать столовую ложку муки, размешать, на водяной бане довести до кипения. Массу остудить и добавить в нее 300 г растертого масла, ванилин. Взбить крем венчиком.

Желатин подогреть, процедить, немного охладить.

10 белков взбить с одним стаканом сахара. Во взбитые белки быстро влить желатин, тщательно перемешивая. Смешать крем и белковую массу.

Бисквит разделить на две равные части, на один бисквит нанести начинающий застывать крем, накрыть вторым бисквитом. Верх и бока торта покрыть глазурью.

Глазурь:

5 ст. ложек - какао-порошок,

3 ст. ложки - молоко,

1/2 стакана - сахарный песок,

50 г - сливочное масло.

Все смешать, довести до кипения. Охладить и нанести на поверхность торта.

СОВЕТЫ НА КАЖДЫЙ ДЕНЬ

ЕСЛИ НЕТ ВЕСОВ

В рецептах часто приводится вес продуктов в граммах, но весы-то есть не у всех. Проще отмерять стаканом, чайной или столовой ложкой. Но как перевести граммы в эту меру?

ПРЕДЛАГАЕМ НЕБОЛЬШУЮ ТАБЛИЦУ МЕР:

Наименование продукта	Содержание в граммах		
	чайный стакан	столовая ложка	чайная ложка
Мука пшеничная	160	25	10
Мука картофельная	200	30	10
Сахарный песок	200	30	12
Соль	325	30	11
Уксус	250	15	5
Масло сливочное	210	40	15
Масло растительное	230	20	5
Молоко	250	20	5
Сметана	250	25	10
Кислота лимонная кристаллическая		25	8
Мак	155	15	5
Толченые орехи	120	20	6

ЦВЕТНОЙ КРЕМ

Иногда хочется украсить торт разноцветным кремом. Как для этого сделать красители?

Оказывается, очень просто.

ЖЕЛТУЮ КРАСКУ можно получить с помощью массы, приготовленной из равных частей сливочного масла и растертой моркови, предварительно обжаренной до мягкости и процеженной через марлю.

ЗЕЛЕНУЮ КРАСКУ получают, подмешивая в крем сок из шпината.

КОРИЧНЕВУЮ ОКРАСКУ дает какао-порошок.

В КРАСНЫЙ или **РОЗОВЫЙ ЦВЕТ** крем окрасит сок малины, клюквы, вишни, а также отвар свеклы, которую мелко нарезают, заливают небольшим количеством воды (подсоленной), доводят до кипения и отцеживают.

СОЛЬ-ПОМОЩНИЦА

Если в течение 20 минут прокипятить полотняные мешочки в насыщенном растворе соли, то продукты, которые в них будут храниться, не будут повреждены жучками.

При покраске пола масляной краской долго держится запах. Его можно удалить, поставив баночки с солью в углах комнаты.

Положите чайную ложку соли в грелку, и вода в

ней долго не остынет.

Высохшие грецкие орехи можно залить, не очищая их, подсоленной водой. Выдержанные таким образом 4-5 дней, они снова станут вкусными и сочными.

Томатная паста в открытой банке не заплесневет, если ее присыпать солью и налить сверху подсолнечного или другого растительного масла.

ОРАНЖЕВЫЙ ЦВЕТ дает смесь компонентов для красной и желтой окраски или сок из апельсиновой цедры.

НО НЕ ЗАБУДЬТЕ, ЧТО ЕСТЕСТВЕННЫЕ КРАСИТЕЛИ БЫСТРО ПОРТЯТСЯ ОТ ДЕЙСТВИЯ СВЕТА И ВОЗДУХА, поэтому их надо хранить закрытыми, в бутылках или банках из темного стекла и обязательно (!) в прохладном месте.

БИБЛИОТЕЧКА

№ 5 Красного Севера

Издания ТОО "Красный Север" - 217100 экземпляров

Главный редактор
Евгений НЕКРАСОВ

Шеф-редактор
Елена СМИРНОВА

Компьютерная верстка -
Елена СМИРНОВА,
Алексей БЕЛОЗЕРОВ

УЧРЕДИТЕЛИ - администрация области, ТОО "Редакция газеты "Красный Север", акционерная компания "Вологдалеспром" и областной фонд социальной поддержки населения.

Региональная инспекция
(г.Тверь) N Т-0143.

Адрес редакции "КС": 160001, Вологда, Челюскинцев, 3. Тел. для справок: 2-02-72

ТОО "ПОЛИГРАФИСТ"
160001, Вологда, Челюскинцев, 3. Печать офсетная. Объем 2 п.л. Индекс 51080. Заказ 3600. Тираж 32000

Выпуск подготовлен в Компьютерном центре ТОО "Красный Север"