



С днем рождения!

В ноябре родились:

1 ноября — Дарья Витальевна Терзи, старший лаборант кафедры спортивных танцев, режиссуры и аэробики;

2 ноября — Анатолий Иванович Волков, зав. УСК плоскостных сооружений;

Зулпа Саидовна Гладина, вахтер;

Елена Григорьевна Саакян, старший преподаватель кафедры теории и истории физической культуры и спорта;

Сергей Алексеевич Шептикин, доцент кафедры теории и методики физического воспитания;

3 ноября — Раиса Васильевна Волкова, уборщица;

Ольга Анатольевна Толкачева, зам. начальника учетно-финансового управления;

Ирина Николаевна Фролова, уборщица;

4 ноября — Юлия Юрьевна Лукина, специалист по учебно-методической работе деканата факультета физической культуры;

5 ноября — Евгения Викторовна Левшина, старший лаборант кафедры теории и методики спортивных игр;

6 ноября — Денис Владимирович Усенко, зав. УСК легкой атлетики и футбола;

7 ноября — Илья Андреевич Петров, старший преподаватель кафедры теории и методики спортивных игр;

8 ноября — Екатерина Геннадьевна Таскаева, библиотечкарь;

Наталья Федоровна Рокотянская, дворник;

9 ноября — Александр Николаевич Камышников, зав. УСК гребного спорта;

Елена Александровна Перова, уборщица;

Ирина Юрьевна Шалаева, старший преподаватель кафедры теории и методики водных видов спорта;

11 ноября — Александр Олегович Агеев, аппаратчик химводоочистки;

Ольга Сергеевна Печенова, уборщица;

13 ноября — Вячеслав Константинович Максимик, старший преподаватель кафедры теории и методики футбола;

Георгий Саввич Табатадзе, профессор кафедры философии;

14 ноября — Сергей Владиславович Павлюков, уборщик;

16 ноября — Ольга Ивановна Плешакова, доцент кафедры теории и истории физической культуры и спорта;

17 ноября — Юлия Александровна Орлова, доцент кафедры гостиничного и туристического менеджмента;

18 ноября — Игорь Николаевич Батырь, доцент кафедры теории и методики легкой атлетики;

19 ноября — Любовь Валентиновна Филиппова, вахтер;

20 ноября — Елена Михайловна Губина, доцент кафедры спортивного менеджмента и экономики;

Марина Викторовна Селищева, диспетчер;

21 ноября — Татьяна Адамовна Ализар, старший преподаватель кафедры теории и методики спортивных игр;

Виктор Георгиевич Лисицкий, столляр ЖБК;

24 ноября — Елена Сергеевна Дудакова, санитарка МСЧ;

Юлия Александровна Полева, старший преподаватель кафедры философии;

25 ноября — Менслу Даулетовна Каипова, уборщица;

26 ноября — Наталья Валентиновна Финогенова, доцент кафедры теории и методики физического воспитания;

28 ноября — Светлана Васильевна Вишнякова, доцент кафедры теории и методики гимнастики;

29 ноября — Александр Александрович Калинин, электрогазосварщик.

В декабре родились:

3 декабря — Сергей Владимирович Кирнос, старший лаборант кафедры теории и методики спортивных игр;

Наталья Валерьевна Кучковская, доцент кафедры спортивного менеджмента и экономики;

Иван Михайлович Тюленцев, электромонтер;

6 декабря — Екатерина Николаевна Чикова, начальник ОМТС;

7 декабря — Валентин Юрьевич Ростовский, зав. музеем;

8 декабря — Анна Евгеньевна Дивинская, преподаватель кафедры теории и методики адаптивной физической культуры;

Юрий Николаевич Зотьев, ремонтник;

Владимир Михайлович Скляров, старший преподаватель кафедры теории и методики спортивных игр;

13 декабря — Виталий Николаевич Рыжов, сторож;

Екатерина Викторовна Клиновская, старший лаборант кафедры спортивного менеджмента и экономики;

Наталья Борисовна Савва, старший преподаватель кафедры психологии;

Жанна Владимировна Фомина, доцент кафедры иностранных языков;

15 декабря — Валентина Михайловна Перепелкина, кладовщик;

Екатерина Анатольевна Сергина, уборщица;

16 декабря — Александр Юрьевич Иванов, ремонтник;

18 декабря — Ольга Ильинична Овечкина, старший лаборант кафедры теории и методики водных видов спорта;

19 декабря — Александр Николаевич Богачев, старший преподаватель кафедры спортивной медицины;

Олег Андреевич Найда, зав. кафедрой философии;

Ирина Феликсовна Саркисян, доцент кафедры философии;

20 декабря — Вера Викторовна Баркова, бухгалтер II категории;

Анна Ивановна Исаева, специалист деканата физической культуры и спорта;

Надежда Анатольевна Сивко, комендант ГУСК;

22 декабря — Марина Матвеевна Богомолова, старший преподаватель кафедры спортивной медицины;

23 декабря — Людмила Александровна Комлева, зав. кафедрой иностранных языков;

Андрей Александрович Морозов, слесарь-сантехник;

Ирина Викторовна Федотова, старший преподаватель кафедры спортивной медицины;

24 декабря — Татьяна Викторовна Волосникова, уборщица;

Ирина Викторовна Орлан, зав. кафедрой теории и методики спортивных игр;

25 декабря — Людмила Васильевна Кочетова, начальник управления кадров и делопроизводства;

26 декабря — Елена Николаевна Низкопклонная, маляр;

Наталья Александровна Пономарева, старший лаборант кафедры теории и методики легкой атлетики;

27 декабря — Ольга Алексеевна Лезжева, ведущий экономист УФУ;

Владимир Михайлович Санеев, электромонтер;

28 декабря — Галина Александровна Зубенко, кладовщик;

Валентина Петровна Сергиенко, доцент кафедры педагогики;

Сергей Александрович Черняев, главный энергетик;

29 декабря — Татьяна Викторовна Полякова, преподаватель кафедры гостиничного и туристического менеджмента.

Особые поздравления — юбиляру Елене Борисовне Кирилловой, старшему преподавателю кафедры иностранных языков, родившейся 8 декабря.

С днем рождения! Желаем крепкого здоровья и успехов во всех ваших добрых начинаниях!

Ректорат



2015 ГОД — ГОД ОВЦЫ (КОЗЫ)

Год Овцы (Козы) вступит в свои права 19 февраля 2015 года и продлится до 7 февраля 2016-го. Космический элемент года — дерево, цвет — зеленый (бирюзовый), синий. Талисман 2015 года — зеленая деревянная Овца (Коза). Психология цвета года: зеленый цвет происходит от слияния синего и желтого, при этом взаимодополняются качества того и другого. Отсюда появляются покой и неподвижность. Зеленый нейтрализует действие остальных цветов, рассеивает негативные эмоции, приносит спокойствие и умиротворенность, помогает сконцентрироваться и принять решение, поддерживает при стрессе и обладает снотворным действием.

В этот год лучше всего иметь у себя деревянную козу или маленький амулет в виде козы, овцы или колышка. Чтобы привлечь деньги, можно носить с собой сплетенную из шерсти косичку.

Люди, рожденные под этим знаком, элегантны, обаятельны, влюблены в природу. Они могли бы быть самыми приятными людьми, не будь пессимистичными, колеблющимися и чрезмерно беспокойными. Мужчины и женщины, рожденные под этим знаком, кажутся добросердечными: они милосердны, щедры и с готовностью делятся тем, что имеют, с менее удачливыми, чем они.

Людам, рожденным под знаком Козы, всеми силами следует избегать торговли. В безвыходной ситуации



Коза, сделавшая неправильный выбор, может закончить свои дни на помойке. Однако благодаря другим Коза встает на ноги. У нее не будет проблем с одеждой, пищей, питьем и вообще комфортом, поскольку она обладает талантом всегда стучать в нужную дверь. Что касается деревни, любящая природу Коза ее просто обожает.

В жизни Козы романтические проблемы возникают

достаточно часто, хотя не имеют для нее важного значения и не затрагивают ее чувств. Вторая фаза жизни Козы обычно бывает бурной в отношении романтических связей.

Мы должны помнить: если предоставить Козе роскошный луг, избавить ее от материальных хлопот, давать ей хорошие советы, она сможет добиться небывалого успеха.

НОВОСТИ СПОРТА

В преддверии Нового года порадовали высокими спортивными результатами студенты нашей академии.

В Краснодаре на соревнованиях за Кубок страны по гребле на байдарках и каноэ отличилась мастер спорта Олеся Никифорова (группа 105). Наша студентка была вне конкуренции в финальном заезде на каноэ-одиночке на дистанции 2000 метров.

Еще одну награду — серебряную — Олеся завоевала на дистанции 200 метров.

Отлично выступили представители ВГАФК на чемпионате России по плаванию на короткой воде. Эти соревнования прошли в столице Татарстана Казани.

Две медали, и обе серебряные, завоевал мастер спорта международного класса Павел Космынин (группа 101 спорт (м)). Сначала он стал вторым в финальном заплыве на 100 метров на спине, а затем добился такого же результата в составе комбинированной эстафеты 4x100 метров.

Серебряным призером чемпионата по итогам финального заплыва на 1500 метров вольным стилем стал мастер спорта Сергей Стрельников, обучающийся в той же группе.

Сразу три бронзовые медали в активе мастера спорта Михаила Украинского. Наш студент отличился в эстафете 4x100 метров вольным стилем, в эстафете на дистанции вдвое длиннее и в комбинированной эстафете 4x50 метров.

В комбинированной эстафете 4x50 метров отличился еще один студент ВГАФК мастер спорта Роман Рыбин (группа 405).

И наконец в смешанной эстафете 4x50 метров третьей стала мастер спорта Екатерина Яковлева (группа 105).

Завершилась спартакиада первокурсников вузов Волгограда. Ребята состязались в шести видах программы.

Спортсмены нашей академии были вне конкуренции в мужском стритболе и студенческом троеборье.

А вот в общекомандном зачете сборная ВГАФК не смогла повторить прошлогодний успех и была лишь второй...

В программе главных комплексов соревнований студентов Волгограда Универсиады прошел турнир по мини-футболу. Местом его проведения стал манеж ВГАФК.

К сожалению, в финальном матче хозяева в упорной борьбе уступили со счетом 1:2 соперникам из Волгоградской академии МВД России и в итоге заняли второе место.

В общекомандном зачете после двух видов одинаковое количество очков набрали сборные ВГАФК, Волгоградской академии МВД РФ и Волгоградского государственного аграрного университета.

Впереди соревнования по 20 видам программы.

Наш корр.

КОНКУРС

ПРАЗДНИК НЕМЕЦКОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

По традиции студенты нашей академии, изучающие немецкий язык, приняли участие в городском фонетическом конкурсе, состоявшемся в РАНХиГС. Мероприятие дало всем любителям литературы возможность прикоснуться к нетленным страницам немецкой классической и современной поэзии.

В этом году студенты нашей академии Наталья Коренева (группа 101), Ульяна Пантелева (группа 101), Виктория Кравцова (группа 101-П) и Екатерина Кислова (группа 201-М) вместе со своим преподавателем — автором этих строк и старшим преподавателем кафедры иностранных языков Татьяной Федоровной Колчиной — соревновались с представителями Волгоградского государственного технического университета, Российской академии народного хозяйства и государственной службы, Волгоградского государственного медицинского



Ульяна Пантелева (слева) и Наталья Коренева

именитые члены жюри, известнейшие в Волгограде знатоки немецкого языка, а возглавил его профессор Р. Л. Ковалевский, которому помогали носители языка из Германии Барбара Бернсмайер и Грегор Фрей.

Екатерине Кисловой удалось не просто превосходно прочесть стихотворение «Лорелея» Генриха Гейне, но и благодаря замечательной музыке и романтическому видеоряду перенести слушателей в древние времена к скалистому берегу Рейна близ Бахарха. Выступление Екатерины было отмечено ценным призом. Все участники конкурса получили сертификаты, а также массу приятных эмоций.

Высочайший уровень владения немецким произношением, актерское мастерство участников, их креативная интерпретация особенно полюбившихся произведений зарубежных авторов — все это позволило создать атмосферу настоящего праздника. Можно с уверенностью констатировать, что цель организаторов конкурса — стимулирование познавательного интереса к иностранному (немецкому) языку, активизация творческой, интеллектуальной инициативы обучающихся и педагогов — была в полной мере достигнута.

Такого рода мероприятия заставляют о многом задуматься и оставляют неизгладимое впечатление надолго, как минимум до следующего года...

Кандидат педагогических наук
доцент кафедры иностранных языков
И. В. Бганцева



Виктория Кравцова (справа), Екатерина Кислова (вторая справа), И. В. Бганцева и горячо болельший за своих Дмитрий Бочков (группа 201-М)

университета, Волгоградского гуманитарного института, гимназии № 1 Волгограда, лицея № 1 Волжского и других учебных заведений.

Прозвучали произведения таких известных немецких поэтов, как Иоганн Вольфганг фон Гете, Генрих Гейне, Фридрих Шиллер, Готфрид Келлер, Фридрих Адлер, Эрих Мария Рильке, Курт Тухольский и др. Судили конкурсанта



Екатерина Кислова (в центре) среди призеров конкурса

КАК УКРАСИТЬ ДОМ НА НОВЫЙ ГОД

Украшая свое жилье к празднику, помните, что все должно быть утонченным. Не забывайте про основной цвет, но его не должно быть в избытке. Можно остановиться на более сдержанных и мягких тонах. Самый главный атрибут этого года — колокольчик! Не забудьте повесить его, а также украшения из дерева, статуэтки овцы, хвойный бонсай на елку или на дверь — эти атрибуты принесут вам удачу в 2015 году.

В этом году, как и всегда, рекомендуется уделить внимание различным дождикам и серпантинам. Развесьте их на елку, и пусть они переливаются и блестят. Комнаты следует украсить голубыми или синими гирляндами, мишурой, золотистым дождиком — использовать цвета неба и дерева. Коза любит сочную зеленую травку, значит, добавьте больше зелени в украшения. Зимой, конечно, трудно найти свежую зелень для украшения, но подойдет искусственная. Козе (Овце) понравятся цветочные композиции голубого и зеленого цветов. Серпантинком можно украсить не только елку, но и шторы, потолок и даже комнатные растения — фикус или пальму. Постарайтесь, чтобы свечи, которые вы будете зажигать на праздник, имели форму козочки. Это непременно понравится новому талисману, и он будет к вам благосклонен. Обязательно помните о том, что, украшая дом, не следует делать это только в той комнате, где вы будете встречать праздник. Не обходите вниманием и остальные помещения вашего жилища. Очень празднично смотрится венок из еловых веточек. Дайте волю фантазии и творчеству, и ваш дом станет уютным и оригинальным.

-Великопоповицкий пивовар? Да вот он дрыхнет, козёл!



УВАЖАЕМЫЕ СТУДЕНТЫ, ПРЕПОДАВАТЕЛИ И СОТРУДНИКИ!

Продолжая традиции нашей академии, просим вас принять участие в акции милосердия, приуроченной к НОВОМУ ГОДУ И РОЖДЕСТВУ.

Сбор денежных средств продлится до 31 ДЕКАБРЯ. На полученные средства будут закуплены подарки детям-инвалидам, и в начале января группа поздравляющих посетит городской дом ребенка Волгограда.

Ящик для сбора средств находится в каб. 64 (кафедра иностранных языков).

ЖДЕМ ВАШЕГО АКТИВНОГО УЧАСТИЯ!



ИГРА В РЕВУЩИЕ КАМНИ

В числе интересных новинок, пополнивших фонды музея академии после завершения Олимпийских игр в Сочи, есть необычный предмет спортивной экипировки. Его передал в нашу коллекцию зав. кафедрой теории и методики адаптивной физической культуры И. Н. Иванов. Это экстендер (от англ. «удлинитель»), или, проще говоря, приспособление для игры в керлинг. Его используют спортсмены-паралимпийцы, проводя состязания на колясках. Для большинства регионов России, в том числе и Волгограда, эта игра еще в диковинку. Выросший из национальной забавы шотландских ткачей, керлинг приобрел не только большое количество поклонников во всех уголках планеты, но и олимпийский статус.



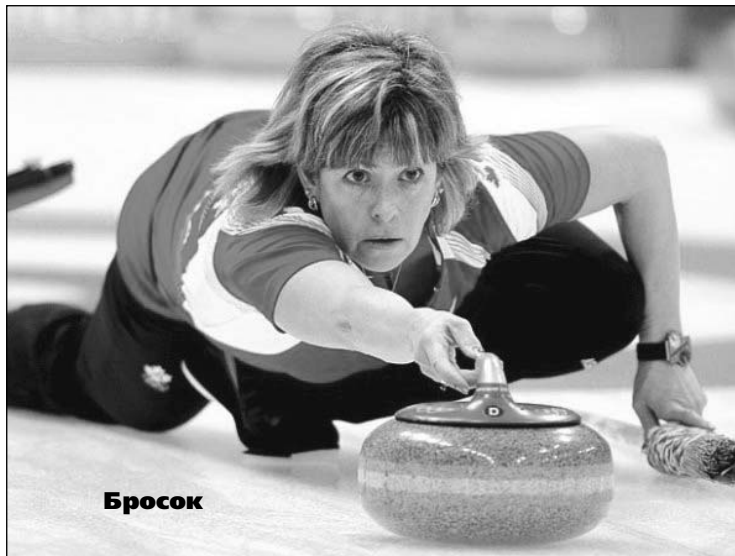
Использование экстендера в паралимпийском керлинге

Название этот вид спорта получил от английского глагола *surr* — рычать или реветь. Такой звук издавали при движении по льду камни с необработанной поверхностью. Именно поэтому керлинг иногда еще по старинке называют игрой в ревущие камни. В процессе состязания каждая из двух команд должна была с помощью передвижения по льду загнать их на ограниченную площадку — в «дом», выбив или не допустив при этом на нее чужие камни. Состязание проходило, как правило, на поверхности замерзших и заснеженных водоемов, поэтому керлеры использовали для

расчистки ледяной поверхности и зачистки льда обычные метлы, которые позже превратились в специальные щетки. Так называемый *свинг* — интенсивное натирание щетками льда — создает тончайшую пленку воды, которая улучшает скольжение камня.

О почтенном возрасте этого зимнего досуга свидетельствует старейший камень для игры в керлинг, найденный в Шотландии, с выбитой на нем датой «1511». летописные упоминания о необычном развлечении горцев впервые появляются в монастырских книгах аббатства Пейсли в 1541 году.

На протяжении столе-



Бросок

тий совершенствовался и основной снаряд керлинга — камень. Поначалу это действительно были обычные камни, подобранные в горах и не имевшие строго определенного размера, что не позволяло первым керлерам выстраивать стратегию соревнования и совершенствовать спортивное мастерство. Исход встречи определяли случай или везение. Правда, поклонники игры старались выбирать плоские экземпляры. Позже шотландские ткачи стали использовать в качестве спортивных снарядов каменные гнеты ткацких станков, которые имели съемную ручку. С ее помощью, как и сегодня, осуществлялись выталкивание или бросок камня по льду в сторону «дома». Признаком хорошего тона владельца камня считалась ухоженная и отполированная ручка. За этим следили жены игроков. Современные камни для керлинга делаются по определенному стандарту и из особо прочного гранита, который добывают на единственном месторождении у озера Эйсла-Крейг в Шотландии.

Официально правила игры в керлинг на международном уровне были учреждены еще

в первой половине XIX века и с тех пор практически не менялись. Особенностью этого вида спорта считается этическая составляющая соревнований. Основанные на многовековом опыте современные правила, утвержденные Всемирной федерацией керлинга в 2011 году, содержат специальный раздел под названием «Дух керлинга», который гласит, что керлинг — это игра традиций и мастерства. «Важно не только хорошо выполнять бросок, но и то, как традиции керлинга воплощаются в истинном духе игры. Игроки в керлинг соревнуются, чтобы победить, а не для того, чтобы унижить своих соперников», — провозглашает этот документ.

Постепенное формирование в среде любителей керлинга Европы и Америки клубной структуры придало этому виду спорта корпоративный и даже элитарный характер. Каждый престижный клуб вводил свою форму, которую члены сообщества обязаны были продемонстрировать во время игры. Дамы красовались на льду в модных туалетах, пышных шляпках и дорогих украшениях. Старались не отставать и мужчины.

О популярности керлинга за рубежом свидетельствует и тот факт, что уже на первых зимних Олимпийских играх 1924 года в Шамони состоялось демонстрационное состязание по керлингу между командами Великобритании и Швейцарии. Но окончательную олимпийскую прописку этот вид спорта получил в 1998 году на Играх в Нагано, где первыми обладателями золотых медалей стали мужская сборная Швейцарии и женская сборная Канады.

В России керлинг прижился только с третьей попытки. Первая была предпринята иностранными дипломатами в 90-х годах XIX века. В Москве и Санкт-Петербурге при их активном участии действовали керлинг-клубы, но революция внесла свои коррективы. В 20-х годах прошлого века энтузиасты керлинга попытались возродить этот вид спорта, но советскими идеологами он был признан буржуазной игрой и запрещен. Последняя успешная попытка состоялась в 1991 году. На базе Государственной академии физической культуры им. Лесгафта был создан керлинг-клуб «Лесгафтовец».

С тех пор российские мастера керлинга — постоянные участники крупнейших международных соревнований. Мужская сборная нашей страны в последнее время вошла согласно мировому рейтингу в десятку сильнейших, женская сборная дважды (2006 и 2012 годах) становилась чемпионом Европы, а российские девушки совсем недавно (2013) выиграли юниорский чемпионат мира. Хочется верить, что камни российского керлинга в ближайшем будущем все чаще будут приобретать отблески благородных металлов!

Заведующий музеем ВГАФК В. Ю. Ростовский



Сборная команда Великобритании на первых зимних Олимпийских играх. 1924 г.



Спортсменка-керлер на ледовой площадке. Германия. 20-е гг. XX в.

ЧТО ТАКОЕ ЭТИКЕТ И ЧТО ТАКОЕ ПЛОХО

Сегодня в нашей постоянной рубрике побеседуем о поведении В ТЕАТРЕ И КОНЦЕРТНОМ ЗАЛЕ.

— При посещении концертов, выставок и прочих публичных мероприятий не стоит забывать о скромности (в разговоре, жестах, одежде). В будни можно пойти в театр в повседневном костюме. Но в выходной день и на гала-концерт мужчина должен надеть темный парадный костюм. Для тех, кто намерен сидеть в ложах и первых рядах партера, обязательны фрак и смокинг. Опаздывать запрещено. Если же это случилось по объективным причинам, дождитесь антракта и тогда займите свое место.

— Как надо вести себя мужчинам?

— Мужчина идет немного впереди женщины. Он сдает в гардероб свои шляпу, пальто, зонтик, а затем вещи своей спутницы. Нельзя, чтобы женщина сидела в шляпе, так как это будет мешать сидящим сзади зрителям. Когда женщина снимет верхнюю одежду, она всегда направляется к зеркалу. Мужчина должен терпеливо ждать ее в стороне, но не читать в это время газету, лучше купить и изучать программку. Если ваши места в ярусах, то мужчина должен идти на полшага впереди дамы при подъеме на лестницу и отставать на полшага от нее при спуске.

— Как надо вести себя в зале до начала представления?

— В зал первым проходит на свое



место мужчина, следом за ним — его спутница. Мимо уже сидящих зрителей надо проходить, повернувшись к ним лицом. Если в театр пришли две пары, то первым на свое место должен пройти мужчина, затем две дамы, после них — второй мужчина. Женщины садятся так, чтобы рядом не сидели их мужья. Мужчина всегда оставляет даме лучшее место (например, он должен занять кресло, расположенное у прохода). Если на концерт или в театр пришла компания мужчин и женщин, то первой к креслу в своем ряду идет женщина, затем мужчина, потом снова женщина и так далее; последним садится тот, кто пригласил всех в театр (если это не женщина).

— Как надо вести себя во время спектакля?

— Нарушением этикета является обсуждение спектакля во время его действия, подпевание исполнителю, отбивание такта рукой или ногой, болтовня с соседом и даже шепот. Нельзя шуметь в зале и шуршать бумагой. Если случится приступ кашля или насморка, лучше извиниться и выйти из зала. Надо также выйти, если находящийся с вами ребенок шумит. Ни в коем случае нельзя есть во время представления: для этого существует антракт. Нельзя забывать, что буфет театра не ресторан, и незачем превращать антракт в ужин. Угоститесь напитками, мороженым или кондитерскими изделиями. Допустимо, если из зала в антракте выходит кто-либо один из компании.

— Как быть, если в зале встретишь знакомых?

— Встретив в зале кого-либо из своих знакомых, приветствуйте их кивком головы, но не заводите с ними разговор поверх голов других зрителей. Лучше поговорить в антракте.

— Как вести себя в конце представления?

— Нельзя уходить из зала до конца представления, а еще хуже готовиться к уходу во время финала, чтобы прийти в гардероб раньше других. Вы просто обязаны аплодисментами поблагодарить артистов за их труд и искусство.

— Когда надо аплодировать?

— Аплодировать в театре надо: в конце последнего акта, в конце особенно удавшейся исполнителем сцены или арии, порой при выходе особо выдающегося актера; в концертном зале — при появлении дирижера и солистов. Неприлично начинать хлопать во время исполнения, в паузе между частями симфонического или камерного произведения. Во время прослушивания вокального цикла аплодировать следует после окончания последней песни. Нельзя выражать свое недовольство концертом или спектаклем свистом или топаньем ног.

— Как вести себя по окончании спектакля?

— По окончании спектакля первым встает мужчина, сидевший крайним в ряду. Он немного задерживается в проходе, чтобы подождать даму. Если в проходе много людей, он пропускает женщину вперед. Как правило, она идет впереди, кроме случаев, когда людей очень много и ей трудно самой пройти к выходу.

Прическа на Новый год



Прически для встречи Нового, 2015 года могут быть практически любыми. Важное требование: прическа должна гармонировать с нарядом и не быть небрежной.

Козе придется по вкусу прически с кудряшками как на длинных, так и на коротких волосах. Причем форму им можно придавать любую — от пышного «взрыва на макаронной фабрике» до высокой и строгой укладки (с обязательными завитками локонами). Разнообразные вариации плетеных косичек с лентами подчеркнут природную красоту женщин и будут отлично сочетаться с платьями из натуральных материалов. При помощи деревянных украшений и декоративных заколок можно легко освежить такую прическу. Можно распустить волосы, но при этом завить их. Выющиеся локоны привлекут на вашу сторону Овцу, а разнообразные косички с лентами и изысканные хвосты с легкими кудрями, сочетающиеся с нарядами из натуральных тканей, помогут подчеркнуть естественную красоту и грациозность.



Сервировка стола на Новый год

Декор стола рекомендуется выдержать в белых, зеленых, голубых, синих и серебристых тонах. Скатерть на стол лучше постелить светлых, пастельных тонов. Тарелки можно выбрать синие или зеленые, но с рисунком, чтобы они не выглядели мрачными. Салфетки и кольца для них можно подобрать на контрасте по отношению к тарелкам, например, белые с серебряными кольцами. В украшении стола следует придерживаться трех основных цветов и некоторых их оттенков. Это будет говорить о хорошем вкусе хозяйки. Обязательно продумайте центральную часть стола. Как правило, это венок из еловых веток, но не бойтесь нарушить традиции и украсьте стол цветами, найдите место для символа года, тарелочки со свежей зеленью и капустой.

