



Полезная лексика по теме

«1 000 самых важных слов английского языка»

Человек

a boy	мальчик
a child (pl. children)	ребенок
a friend	друг
a girl	девочка
a maiden name	девичья фамилия
a man (pl. men)	мужчина
a name	имя, название
a neighbour (AmE: a neighbor)	сосед
a person (pl. people)	человек, персона
a surname (AmE: a last name)	фамилия
a woman (pl. women)	женщина
an address	адрес
age	возраст
married	женатый/замужняя
old	старый
single	холостой/незамужняя



Местоимения	
I	я
you	ты, вы
we	мы
they	они
he	он
she	она
it	оно (о неодушевленном в единственном числе)
my/me	мой/мне
your/you	твой, ваш / тебе, вам
our/us	наш/нам
their/them	их/им
his/him	его/ему
her	ее/ей
its/it	его, ее / ему, ей (о неодушевленном)

Family — семья:

a brother	брат
a cousin	двоюродный брат/сестра
a daughter	дочь
a father	отец
a grandfather	дедушка
a grandmother	бабушка
a husband	муж



a mother (AmE: a mom, BrE: a mum)	мать
a nephew	племянник
a niece	племянница
a sister	сестра
a son	сын
a wife	жена
an aunt	тетя
an uncle	дядя
parents	родители

Body — тело:

a back	спина
a beard	борода
a bone	кость
a cheek	щека
a chest	грудь
a chin	подбородок
a face	лицо
a finger	палец на руке
a foot (pl. feet)	ступня
a forehead	лоб
a hand	кисть руки
a head	голова
a heart	сердце
a heel	пятка



a knee	колени
a leg	нога
a mouth	рот
a mustache	усы
a nail	ноготь
a neck	шея
a nose	нос
a shoulder	плечо
a spine	позвоночник
a stomach	живот, желудок
a throat	горло
a toe	палец на ноге
a tongue	язык
a tooth (pl. teeth)	зуб
an arm	рука
an ear	ухо
an elbow	локоть
an eye	глаз
an eyebrow	бровь
an organ	орган
buttocks	ягодицы
hair	волосы
lips	губы
skin	кожа



Здоровье	
a bruise	синяк
a spot	пятно, точка
a wound	рана
blood	кровь
cough to cough	кашель кашлять
dizziness	головокружение
fever	жар
flu	грипп
pain	боль
running nose	насморк
dead	мертвый
fat	толстый, жирный
fit	в хорошей форме
healthy	здоровый
sick	больной
swollen	опухший
to hurt (hurt – hurt)	ранить, повреждать
to sneeze	чихать

Personality adjectives — прилагательные, описывающие человека:

Положительные	
amazing	удивительный
beautiful	красивый



brave	смелый
calm	спокойный
careful	осторожный
clever	умный
curious	любопытный
elegant	элегантный
energetic	энергичный
fair	справедливый, честный
fine	прекрасный, прекрасно
friendly	дружелюбный
good	хороший, добрый
handsome	красивый (о мужчине)
happy	счастливый
hard-working	трудолюбивый
honest	честный
kind	добрый
lucky	везучий, счастливый
nice	милый, хороший, приятный
polite	вежливый
positive	положительный
talented	талантливый
Нейтральные	
average	средний
boring	скучный
busy	занятой



clumsy	неуклюжий
dear	дорогой
different	другой, разный
difficult	трудный, тяжелый
easy	легкий, нетрудный
embarrassed	смущенный
famous	знаменитый
important	важный
impossible	невозможный
interesting	интересный
modern	современный
neutral	нейтральный
new	новый
real	настоящий
rich	богатый
Отрицательные	
angry	сердитый
annoying	раздражающий
awful	ужасный, отвратительный
bad	плохой
crazy	безумный, сумасшедший
dangerous	опасный
jealous	ревнивый
lazy	ленивый
negative	отрицательный



nervous	нервный
poor	бедный, плохой (язык, знания)
rude	грубый

Job — работа:

a boss	босс
a businessman (pl. businessmen)	бизнесмен
a chief	руководитель, главный
a client	клиент
a colleague (AmE: a co-worker)	коллега
a doctor	врач
a driver	водитель
a flight attendant	стюардесса, бортпроводник
a journalist	журналист
a lawyer	адвокат, юрист
a lifeguard	спасатель
a mechanic	механик
a musician	музыкант
a nanny	няня
a nurse	медсестра
a pilot	пилот
a plumber	сантехник
a policeman (pl. policemen)	полицейский
a pupil	школьник
a shop assistant	продавец



a student	студент
a teacher	учитель
a waiter/waitress	официант/официантка
a worker	рабочий
an accountant	бухгалтер
an actor/actress	актер/актриса
an artist	художник
an engineer	инженер
Описание рабочих задач	
a case	дело
a circumstance	обстоятельство
a decision	решение
a duty	обязанность
a goal	цель
a list to list	список перечислять
a permit	разрешение (на въезд/выезд/проживание)
a problem	проблема
a reason	причина
a result	результат
a task	задача, задание
an area	область, сфера, район
an opportunity	возможность
success	успех



Clothes — одежда:

a belt	пояс, ремень
a blouse	блузка
a boot	сапог, ботинок
a bracelet	браслет
a cap	кепка
a cardigan	кардиган, кофта
a coat	пальто
a dress to dress	платье одевать(ся)
a glove	перчатка
a hat	шляпа
a hood	капюшон
a jacket	жакет, пиджак, куртка
a jeans	джинсы
a necklace	ожерелье
a purse	дамская сумка, кошелек
a scarf	шарф
a shirt	рубашка
a skirt	юбка
a sock	носок
a suit to suit	костюм идти к лицу
a sweater	свитер
a T-shirt	футболка



a tie	галстук
a wallet	бумажник
an earring	серезка
an underwear	нижнее белье
glasses	очки
pyjamas (AmE: pajamas)	пижама
shoes	обувь
shorts	шорты
tights	колготы
trainers (AmE: sneakers)	кроссовки
trousers (AmE: pants)	штаны

Характеристики

Colour (AmE: color) — цвет

black	черный
blue	голубой, синий
bright	яркий
brown	коричневый
colourful	цветной
dark	темный
green	зеленый
grey	серый
light	светлый, легкий
orange	оранжевый



pink	розовый
purple	фиолетовый
red	красный
white	белый
yellow	желтый

Properties — свойства:

a circle	круг
a lot of	много
a pair	пара (вещей, объектов)
a part	часть
a piece	кусок, часть
a square square	квадрат квадратный
a wheel	колесо
distance	расстояние
size	размер
speed	скорость
strength	сила
big	большой
far	далекий
fast	быстрый, быстро
hard	твердый, трудный, жесткий, усердно
heavy	тяжелый
high	высокий (об объектах)



large	большой, просторный
long	длинный, долгий
loud	громкий
low	низкий, низко
narrow	узкий
near	близкий
noisy	шумный
powerful	мощный
quick	быстрый
quiet	тихий
round	округлый
short	низкий, короткий
straight	прямой, ровный
any	несколько, некоторое количество (в отрицаниях и вопросах), какой-нибудь
few	мало (с исчисляемыми существительными)
less	меньше, менее
little	мало (с неисчисляемыми существительными)
many	много (с исчисляемыми существительными в отрицаниях и вопросах)
more	больше, более
much	много (с неисчисляемыми существительными в отрицаниях и вопросах)
some	несколько, некоторое количество (в утверждениях)



Описание особенностей процессов и характеристик	
again	снова
all	все, весь
almost	почти
each	каждый (по отдельности)
enough	достаточно
every	каждый
only	только
than	чем (в сравнениях)
together	вместе
too	тоже, слишком
very	очень

Время и числа

Number — число, номер:

zero	ноль
one	один
two	два
three	три
four	четыре
five	пять
six	шесть
seven	семь



eight	восемь
nine	девять
ten	десять
eleven	одиннадцать
twelve	двенадцать
thirteen	тринадцать
fourteen	четырнадцать
fifteen	пятнадцать
sixteen	шестнадцать
seventeen	семнадцать
eighteen	восемнадцать
nineteen	девятнадцать
twenty	двадцать
thirty	тридцать
forty	сорок
fifty	пятьдесят
sixty	шестьдесят
seventy	семьдесят
eighty	восемьдесят
ninety	девяносто
hundred	сто
thousand	тысяча
million	миллион



Order — порядок:

first	первый
second	второй
third	третий
fourth	четвертый
fifth	пятый

Time — время:

Время года	
a season	сезон, время года
winter	зима
spring	весна
summer	лето
autumn (AmE: fall)	осень
Месяц	
a month	месяц
January	январь
February	февраль
March	март
April	апрель
May	май
June	июнь
July	июль
August	август



September	сентябрь
October	октябрь
November	ноябрь
December	декабрь
День	
a day	день
Monday	понедельник
Tuesday	вторник
Wednesday	среда
Thursday	четверг
Friday	пятница
Saturday	суббота
Sunday	воскресенье
afternoon	день (после полудня)
evening	вечер
midnight	полночь
morning	утро
night	ночь
now	сейчас, теперь
today	сегодня
tomorrow	завтра
tonight	сегодня вечером, ночью
yesterday	вчера
Время	
a second	секунда



a minute	минута
an hour	час
a week	неделя
a year	год
a century	век
Описание временных промежутков	
after	после
ago	назад (например, 2 дня назад)
already	уже
always	всегда
before	до
during	во время
early	ранний, рано
for	для, в течение (времени)
just	только что, просто
last	последний, прошлый
late	поздний, поздно, опоздавший
never	никогда
next	следующий (год, неделя)
often	часто
probably	вероятно
really	действительно
since	с (определенного времени)
sometimes	иногда
soon	скоро



then	затем, потом, тогда
usually	обычно
will	для образования будущего времени
yet	еще не

Money — деньги:

a bill	счет
cash	наличка
discount	скидка
price	цена
tip	чаевые
cheap	дешевый
expensive	дорогой (о цене)
free	бесплатный, свободный

Глаголы и образ жизни

Hobby — хобби, увлечение:

a dance to dance	танец танцевать
a film (AmE: a movie)	фильм
a photo	фото
a picture	картина, фотография
a play to play	спектакль играть



a song	песня
a story	история, рассказ
art	искусство
literature	литература
music	музыка
to act	играть (на сцене) вести себя
to build (built – built)	строить
to create	создавать
to do (did – done)	делать
to draw (drew – drawn)	рисовать
to listen	слушать
to make (made – made)	делать, изготавливать
to read (read – read)	читать
to sing (sang – sung)	петь
to swim (swam – swum)	плавать
to teach (taught – taught)	учить, преподавать
to write (wrote – written)	писать

Travel — путешествие:

a backpack	рюкзак
a bag	сумка
a bicycle	велосипед
a bus	автобус
a car	автомобиль



a card	открытка, карточка (банковская)
a delay to delay	задержка задерживать
a destination	пункт назначения
a luggage (AmE: a baggage)	багаж
a map	карта
a plane	самолет
a ship	корабль
a suitcase	чемодан
a taxi (AmE: a cab)	такси
a ticket	билет
a train	поезд
a tram (AmE: a trolley)	трамвай
insurance	страховка

Movement — движение:

to arrive	прибывать
to bring (brought – brought)	приносить
to catch (caught – caught)	ловить
to come (came – come)	приходить
to drive (drove – driven)	водить (транспорт)
to drop	ронять
to fall (fell – fallen)	падать
to finish	заканчивать
to fly (flew – flown)	летать



to go (went – gone)	идти, уезжать
to grow (grew – grown)	расти
to happen	случаться
to jump	прыгать
to land	приземляться
to leave (left – left)	покидать, оставлять, уходить
to move	двигаться
to pass	проходить
to pull	тянуть
to push	толкать
to put (put – put)	положить, класть
to ride (rode – ridden)	ездить верхом (на лошади, велосипеде)
to run (ran – run)	бежать
to stand (stood – stood)	стоять
to start	начинать
to stay	оставаться
to stop	останавливаться
to take (took – taken)	брать
to throw (threw – thrown)	бросать
to travel	путешествовать
to turn	поворачивать
to walk	идти пешком, гулять



Life — жизнь:

to add	добавлять
to arrive	прибывать
to be (was/were – been)	быть
to become (became – become)	становиться
to begin (began – begun)	начинать
to break (broke – broken)	ломать
to bring (brought – brought)	приносить
to buy (bought – bought)	покупать
to catch (caught – caught)	ловить
to change	менять
to check	проверять
to choose (chose – chosen)	выбирать
to close	закрывать
to come (came – come)	приходить
to continue	продолжать
to control	контролировать
to cook	готовить
to cost (cost – cost)	стоить
to cut (cut – cut)	резать
to develop	развивать
to drink (drank – drunk)	пить
to drive (drove – driven)	водить (транспорт)
to drop	ронять
to eat (ate – eaten)	есть, кушать



to fall (fell – fallen)	падать
to feed (fed – fed)	кормить
to find (found – found)	находить
to finish	заканчивать
to fly (flew – flown)	летать
to get (got – got)	получать, добывать
to give (gave – given)	давать
to go (went – gone)	идти, уезжать
to grow (grew – grown)	расти
to happen	случаться
to have (had – had)	иметь, обладать
to hold (held – held)	держат
to jump	прыгать
to keep (kept – kept)	хранить, продолжать
to kill	убивать
to land	приземляться
to leave (left – left)	покидать, оставлять, уходить
to live	жить
to look	выглядеть
to move	двигаться
to open	открывать
to order	заказывать
to pass	проходить
to pay	платить
to plan	планировать



to pull	тянуть
to push	толкать
to put (put – put)	положить, класть
to put on	надевать
to rest	отдыхать
to ride (rode – ridden)	ездить верхом (на лошади, велосипеде)
to ring (rang – rung)	звенеть, звонить
to risk	рисковать
to run (ran – run)	бежать
to save	спасать, сохранять
to sell (sold – sold)	продавать
to send (sent – sent)	отправлять
to shave	бриться
to show (showed – shown)	показывать
to sign	подписывать
to sit (sat – sat)	сидеть
to sleep (slept – slept)	спать
to smoke	курить
to spend (spent – spent)	проводить (время), тратить
to stand (stood – stood)	стоять
to start	начинать
to take off	снимать (одежду) взлетать (о самолете)
to try	пытаться
to use	использовать



to visit	посещать
to wait	ждать
to wake up (woke – woken)	просыпаться
to wash	мыть, стирать
to watch	смотреть, наблюдать
to wear (wore – worn)	носить (одежду)
to work	работать

Interaction — взаимодействие, общение:

bye	пока
excuse me	извините (просим разрешение)
hello	здравствуйте
hi	привет
maybe	может быть
no	нет
not	не
please	пожалуйста, прошу
sorry	извините (просим прощения)
thank you	спасибо
would like to	хотелось бы (сделать что-то)
yes	да
you are welcome	не за что
to agree	соглашаться
to answer	отвечать
to argue	спорить, ругаться



to ask	спрашивать
to call	звонить, звать, называть
to complain	жаловаться
to describe	описывать
to discuss	обсуждать
to disturb	беспокоить
to explain	объяснять
to fight (fought – fought)	драться
to forgive (forgave – forgiven)	прощать
to help	помогать
to hit (hit – hit)	ударять
to join	присоединяться
to joke	шутить
to lie	обманывать, врать
to meet (met – met)	встречать
to offer	предлагать
to protect	защищать
to say (said – said)	сказать
to share	делиться
to speak (spoke – spoken)	разговаривать
to support	поддерживать
to surprise	удивлять
to talk	разговаривать
to tell (told – told)	рассказывать



Союзы и вопросительные слова	
also	также
and	и
because	потому что
because of	из-за
but	но
how	как, каким образом
if	если
or	или
so	итак, таким образом, поэтому
what	что, какой
when	когда
where	где, куда
who	кто
why	почему, зачем

Emotions — эмоции:

fear	страх
fun	веселье
passion	страсть
peace	мир
pleasure	удовольствие
to cry	плакать, кричать
to enjoy	наслаждаться



to laugh	смеяться
to like	нравиться
to love	любить
to miss	скучать
to need	нуждаться
to smile	улыбаться
to want	хотеть
to worry	беспокоиться

Senses — чувства:

to feel (felt – felt)	чувствовать
to hear (heard – heard)	слышать
to see (saw – seen)	видеть
to smell (smelt – smelt)	нюхать, иметь запах
to taste	пробовать, иметь вкус

Thinking — мышление:

behavior	поведение
choice	выбор
experience	опыт
habit	привычка
language	язык
meaning	значение, смысл
memory	память, воспоминание



soul	душа
to believe	верить
to compare	сравнивать
to count	считать
to decide	принимать решение
to dream (dreamt – dreamt)	мечтать, видеть сон
to expect	ожидать
to forget (forgot – forgotten)	забывать
to hope	надеяться
to know (knew – known)	знать
to learn (learnt – learnt)	учить, изучать
to let (let – let)	позволять (сделать что-то)
to remember	помнить
to solve	решать (проблему, задачу)
to think (thought – thought)	думать, считать

Study — учеба:

a book	книга
a calendar	календарь
a dictionary	словарь
a lesson	урок
a letter	буква, письмо
a mistake	ошибка
a note	записка, запись
a notebook	тетрадь



a page	страница
a pen	ручка
a pencil	карандаш
a test	тест
a word	слово
an exercise	упражнение
information	информация
knowledge	знание
paper	бумага
science	наука
scissors	ножницы

Modal verbs — модальные глаголы:

can	уметь, мочь (сделать что-то)
have to	быть вынужденным (сделать что-то)
may	иметь разрешение (сделать что-то)
must	быть должным, обязанным (сделать что-то)
should	должен, следует (сделать что-то)

Еда

Приготовление	
delivery	доставка
baked	запеченный



boiled	вареный
fried	жареный
full	сытый, полный
hungry	голодный
ready	готовый
Вкус	
bitter	горький
delicious	очень вкусный
salty	соленый
sour	кислый
spicy	острый
sweet	сладкий
Приемы пищи	
a meal	прием пищи
breakfast	завтрак
dinner	ужин
lunch	обед
snack	перекус
Блюда	
a dish	блюдо
a sandwich	бутерброд
noodles	лапша
porridge	каша
salad	салат



soup	суп
------	-----

Products — продукты:

Фрукты и овощи	
a banana	банан
a beetroot	свекла
a bell pepper	болгарский перец
a berry	ягода
a cabbage	капуста
a carrot	морковь
a cherry	вишня
a courgette (AmE: a zucchini)	кабачок
a cucumber	огурец
a lemon	лимон
a mandarin	мандарин
a mango	манго
a melon	дыня
a mushroom	гриб
a peach	персик
a pear	груша
a pineapple	ананас
a plum	слива
a pumpkin	тыква
a raspberry	малина
a strawberry	клубника



a tomato	помидор
a watermelon	арбуз
an apple	яблоко
an apricot	абрикос
an aubergine (AmE: an eggplant)	баклажан
an onion	лук
beans	бобы, фасоль
corn	кукуруза
fruit	фрукты
garlic	чеснок
grapes	виноград
potato	картофель
vegetables	овоци
Молочные продукты	
butter	масло
cheese	сыр
cream	крем, сливки
curd	творог
dairy	молочные продукты
milk	молоко
yogurt	йогурт
Мясо	
a cutlet	котлета
beef	говядина
chicken	курица, цыпленок



duck	утка
fish	рыба
ham	ветчина
lamb	баранина, ягненок
meat	мясо
pork	свинина
sausage	колбаса, сосиска
seafood	морепродукты
Десерты	
a bun	булочка
a cake	торт
a pie	пирог
biscuit (AmE: cookie)	печенье
chocolate	шоколад
dessert	десерт
honey	мед
ice cream	мороженое
jam	варенье
Другие продукты	
a nut	орех
an egg	яйцо
bread	хлеб
flour	мука
oatmeal	овсянка
oil	растительное масло



pepper	перец
rice	рис
salt	соль
sauce	соус
spices	специи
sugar	сахар
Напитки	
a drink	напиток
coffee	кофе
juice	сок
soda	газировка
tea	чай
water	вода
wine	вино

Dishes — посуда:

a bottle	бутылка
a bowl	глубокая тарелка, миска
a cup	чашка
a fork	вилка
a frying pan	сковородка
a glass	стакан, стекло
a kettle	чайник
a knife	нож
a napkin	салфетка



a pan	кастрюля
a plate	тарелка
a spoon	ложка

Животные и природа

Животные	
a bear	медведь
a bee	пчела
a bird	птица
a cat	кот, кошка
a cockroach	таракан
a cow	корова
a dog	собака
a elephant	слон
a fox	лиса
a frog	лягушка
a giraffe	жираф
a goose (pl. geese)	гусь
a horse	лошадь
a lion	лев
a lioness	львица
a monkey	обезьяна
a mouse (pl. mice)	мышь
a pig	свинья



a rabbit	заяц
a rat	крыса
a snake	змея
a spider	паук
a squirrel	белка
an insect	насекомое
Растения	
a plant	растение
a bush	куст
a flower	цветок
a leaf	лист
a tree	дерево
grass	трава
Природа	
a beach	пляж
a coast	морское побережье
a field	поле
a forest	лес
a lake	озеро
a mountain	гора
a river	река
a stone	камень
a world	мир (планета)
an island	остров
fire	огонь, пожар



nature	природа
sand	песок
Погода	
air	воздух
degree	градус
moon	луна
sky	небо
sun	солнце
temperature	температура
weather	погода
clear	ясный
cloudy	облачный
cold	холодный, холодно
cool	прохладный, прохладно
foggy	туманный
hot	горячий, жаркий, жарко
rainy	дождливый, дождливо
snowy	снежный, снежно
warm	тепло, теплый
windy	ветрено



События и места

Events — события, мероприятия:

a balloon	воздушный шар
a birthday	день рождения
a box	коробка, боксировать
a game	игра
a guest	гость
a holiday (AmE: a vacation)	праздник, каникулы, отпуск
a meeting	встреча, собрание
a party	вечеринка
a present	подарок
a toy	игрушка
a wedding	свадьба
an invitation	приглашение
Christmas	Рождество
death	смерть
Easter	Пасха
New Year's Eve	канун Нового года

Place — место:

a bank	банк
a bridge	мост
a building	здание



a café	кафе
a centre (AmE: a center)	центр (города)
a church	церковь
a cinema	кинотеатр
a city	город
a company	компания, фирма
a country	страна
a factory	фабрика, завод
a hospital	больница
a hotel	гостиница
a intersection	перекресток, точка пересечения
a market	рынок
a park	парк
a pavement (AmE: a sidewalk)	тротуар
a pharmacy (AmE: a drug store)	аптека
a police	полиция
a post office	почта
a restaurant	ресторан
a road	дорога
a school	школа
a shop (AmE: a store)	магазин
a station	станция, вокзал
a street	улица
a theatre (AmE: a theater)	театр
a town	небольшой город, городок



a university	университет
a village	деревня
an airport	аэропорт
an office	офис
customs	таможня
entrance	вход
exit	выход
garbage	мусор
clean	чистый
comfortable	удобный, уютный
crowded	людный, переполненный
dirty	грязный
left	левый, налево
main	основной, главный
right	правый, направо
about	о, около, примерно
above	над
against	против
behind	сзади, позади
between	между
down	вниз
from	из
here	тут, сюда
in	в
in front of	впереди



on	на
that/those	тот/те
there	там, туда
this/these	этот/эти
through	через, сквозь
to	по направлению к
under	под
up	вверх
with	с
without	без

Дом

Home — место проживания:

a balcony	балкон
a bathroom	ванная
a bedroom	спальня
a curtain	штора
a door	дверь
a fence	забор
a flat (AmE: an apartment)	квартира
a floor	пол, этаж
a hall	коридор
a house	дом (помещение)
a kitchen	кухня



a living room	гостиная, зал
a roof	крыша
a room	комната
a shower	душ
a sink	раковина
a socket	розетка
a toilet	туалет
a wall	стена
a window	окно
a yard	двор
stairs	лестница, ступеньки
Мебель	
a bed	кровать
a chair	стул
a shelf	полка
a sofa	диван
a table	стол
a wardrobe (AmE: a closet)	шкаф
an armchair	кресло
furniture	мебель

Device — прибор, устройство:

a battery	батарейка, аккумулятор
a camera	камера



a computer	компьютер
a cooker (AmE: a stove)	кухонная плита
a fridge	холодильник
a keyboard	клавиатура
a lamp	лампа
a laptop	ноутбук
a microwave	микроволновка
a phone	телефон
a radio	радио
a TV	телевизор
a wire	провод
an iron	утюг
an oven	печь, духовка

Thing — вещь:

a ball	мяч, шар
a blanket	одеяло
a carpet	ковер
a key	ключ, клавиша
a magazine	журнал
a mirror	зеркало
a newspaper	газета
a package	упаковка, посылка
a pillow	подушка
a sheet	простыня



a soap	МЫЛО
a towel	ПОЛОТЕНЦЕ
a vase	ВАЗА
mail	ПОЧТА