



ВЕЩА[®] *elle*

16+

ЕЖЕМЕСЯЧНОЕ ИЗДАНИЕ ДЛЯ ЖЕНЩИН

Март

№ 3 (310) 2021

Уважаемые читатели!

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

Мы ждём вас!

Сегодня в номере:

Ежемесячное издание для женщин

Учредители:

Костына А.В. и Костына М.И.

Издатель:

ООО Издательство «Веста-М»

394030 г. Воронеж,

ул. Средне-Московская, 32

Издание зарегистрировано
в Комитете Российской Федерации
по печати. Рег. № 014813
от 15.05.1996 года.

**Главный редактор
КОСТЫНА**

Марина Ивановна

Адрес редакции:

г. Воронеж,

ул. Средне-Московская, 32

Для почты:

394000, Воронеж, а/я 537

Телефон редакции:

(473) 251-22-13

Факс: (473) 251-22-13

E-mail: info@vesta-m.vrn.ru

Наш сайт: vesta-m.info

Присланные по почте рукописи не рецензируются и не возвращаются.

Редакция в переписку с читателями не вступает.

Мнение авторов не всегда совпадает с мнением редакции.

Ответственность за содержание и достоверность сведений в рекламе и объявлениях несет их податель.

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

Директор

по распространению

Галина СТАРОДУБЦЕВА

Телефон (473) 235-59-75

Номер подписан в печать:

16 февраля 2021 г.

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

Дата выхода 27 февраля 2021 года.

Отпечатано в ГУП РО

«Рязанская

областная типография»

390023, г. Рязань, ул. Новая, 69/12

тел. (4912) 44-87-80

По всем случаям полиграфического брака обращаться в типографию.

Заказ № 315.

Тираж 102900 экз.

Цена свободная.

**Подписной индекс
в каталоге «Почта России» —
П2181.**

На первой странице — Кристина
г. Курск

САЛОН КРАСОТЫ

- Чтобы длинные волосы не мешали.
- Профессиональный лайфхак.
- Иногда помогает сыворотка.
- Экспресс-маски для волос.

УХОД ЗА ТЕЛОМ

- Худеем по-разному. Минеральные маски.
- Не прибавляйте себе лет.
- Даже легкому пушку тут не место.
- Упражнения, которые помогают убрать жир с живота.
- Для смягчения кожи.
- Крем, лосьон или масло?
- Модный маникюр к празднику.

ВАШЕ ЗДОРОВЬЕ

- Народные средства при лечении простудных заболеваний, артрита, экземы, болезненных месячных, колите, язве желудка, лишая, болезней почек.
- Зеленая аптека: ива белая.
- «Скажите, доктор...» — на вопросы читателей отвечают врачи: гинеколог, педиатр, дерматовенеролог.

У ЮРИСТА

- Юрист отвечает на письма читателей.

ЧАСТНЫЕ ПРОБЛЕМЫ

- Психолог отвечает на письма читателей.

СВОИМИ РУКАМИ

- Свитер с широкими рукавами, жакет свободного силуэта, накидка в форме свободного кокона, свитер крупной вязки, асимметричный свитер, связанные на спицах; мягкие теплые тапки, связанные крючком и спицами.
- Праздничный наряд без особых затрат.
- Необычное украшение.
- Нестареющий пэчворк.

ВАШ СТИЛЬ

- Пальто и платья для весны.

К ВАШЕМУ СТОЛУ

- 16 замечательных рецептов.

ХОЗЯЮШКЕ

- Полезные специи.

ЭТО ИНТЕРЕСНО

- Как рожали женщины в разные времена.
- Всё о прекрасных дамах.

МУЖЧИНА В ВАШЕЙ ЖИЗНИ

- Как ужиться со свекром.

ИНТЕРЬЕР

- Салфетки из бабушкиного сундука.

ВАШ САД

- Чтобы морковь была красивой.
- Ягодники в марте.
- Белая американская бабочка.
- Изящная астильба.

МОЛОДОЙ МАМЕ

- Приучайте ребенка к порядку и экономьте время.
- Если в семье растёт художник.

ПОЗНАЙ СЕБЯ

- Гороскоп с 15 марта по 15 апреля.
- Лунно-солнечный и косметический календари на 2021 год.
- Тест. Вы и косметика — ваш типаж.

ПРАВОСЛАВНАЯ СТРАНИЦА

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

БРАТЯ НАШИ МЕНЬШИЕ

- Кастрация кроликов.
- Правильная чистка ушей у вислоухого котенка.
- Зуд у кошки.
- Поездка кроликов на дачу.

АХ, ЭТИ ЗВЕЗДЫ!

- Звездные татуировки.
- «Жить здорово!» — Елена Малышева и ее команда.

ПРОСТО ПОЧИТАТЬ

- Галина Паладиш. Гадание на первую любовь.

НА ДОСУГЕ

- Сканворд.
- Анекдоты.

Читайте в следующем номере:

- Прически весна-лето 2021 года.
- Мужчина с «багажом».
- Кошмарные сновидения.
- Кожа сошла с ума.
- Мужские предпочтения.
- Ваши каракули, мечты и тайны.
- Нестареющий денем.
- Нечаянная радость.
- Жизнь без приключений или...
- Влияние лекарств на водительские права.
- Как похудеть не голодая.
- И многое другое.

МЫ ЖЕЛАЕМ СЧАСТЬЯ ВАМ!

Милые наши читательницы! Редакция «Весты» с огромным удовольствием поздравляет всех вас с прекрасным весенним праздником 8 Марта и желает здоровья и радости, успехов в работе и отдыха и конечно же счастья!

А что такое счастье? Известный психиатр Виктор Франкл на этот счет говорил: «Счастье подобно бабочке. Чем больше ловишь его, тем больше оно ускользает. Но если вы перенесете свое внимание на другие вещи, оно придет и тихонько сядет вам на плечо...».

Имейте в виду, что бабочка-Счастье сядет на плечо совсем не надолго. Именно об этом Иван Сергеевич Тургенев заботливо напоминал нам: «У счастья нет завтрашнего дня, у него нет и вчерашнего. У него есть только настоящее, — и то не день, а мгновение».

А любитель эпатажа Оскар Уайльд раскрыл для всех нас тайну: «Секрет счастья в том, чтобы это мгновение повторялось как можно чаще».

Вот и мы вам, дорогие читательницы, этого желаем!

Редакция газеты «ВЕСТА-М»

СЧАСТЛИВАЯ ЖИЗНЬ НЕ ЗАВИСИТ ОТ РОСТА

В 1876 году в Оссендрехте, Нидерланды, родилась самая маленькая женщина Земли — Паулина МАСТЕРС, известная как принцесса Полин.

Изначально ее рост был 30 см. К 9 годам она доросла до 55 см. В 18 лет ее рост составлял 58 см, вес — 15 кг. Когда тело Полин обследовали после смерти, ее рост равнялся 61 см.

Примечательно, что столь необычная

женщина нашла «свое место в жизни».

Девушка выступала в цирке, ее грация и артистизм вызывали восторг публики. По воспоминаниям современников, Паулина была настоящей модницей и кокеткой и пользовалась неизменным успехом у мужчин.

А вот рост самой высокой женщины на Земле составляет 2 м 32 см. Вес рекордсменки тоже уникальный — 209,5 кг. Ошеломляет и размер обуви — 50-й. Эти небывалые показатели принадлежали Сэнди Ален из США. Ее рост постоянно увеличивался из-за заболевания — опухоли гипофиза. Сэнди официально была признана самой высокой в мире. Но радости ей это не принесло. Всю жизнь она чувствовала себя одиноко и просила организаторов Книги рекордов Гиннеса познакомить ее с кем-нибудь ее роста. Скончалась Сэнди в 53 года. Последние годы жизни она была прикована к инвалидному креслу.



КРАСОТА БЫВАЕТ РАЗНАЯ

Красота является понятием относительным. Например, в Китае эталоном женской красоты служит плоский нос, широкое лицо

и удлиненные уши. Африканские мужчины больше всего ценят в женщинах полноту, а индонезийцы — коричневую кожу и вычурные зубы. По канонам греческой красоты, прекрасное лицо должно сочетать прямой нос и большие глаза. На Кавказе одним из показателей красоты являются сросшиеся на переносице брови. Так что, если вы, глядя в зеркало, находите в себе какие-то несовершенства, не отчаивайтесь, возможно, у мужчин других национальностей именно вы будете считаться красавицей.

САМАЯ «ЗАБОТЛИВАЯ» МАТЬ

Забавный случай произошел в небольшом немецком городке Эссен. Перепуганная женщина позвонила в полицейское управление и сквозь слезы стала умолять о помощи. Она сказала, что пропали ее дети. Оба сели в такси, поехали к главному вокзалу — и с тех пор о них ни слуху, ни духу.

«Конечно же, дело очень серьезное, но не отчаивайтесь», — успокоил ее дежурный офицер, который тут же стал записывать данные пропавших. Однако успел записать лишь их имена и возраст, потому что, получив ответ на последний вопрос, в гневе швырнул трубку. Дело в том, что рыдающая мать сообщила: «Малышам» 54 года и 60 лет».



УХИЩРЕНИЯ ДЛЯ МОДНИЦ

Во все времена женщины пытались приукрасить себя. Способы для этого выбирались разные, иногда даже абсурдные. Например, на Руси знатные дамы красили зубы в черный цвет, и это считалось идеалом красоты. Красить зубы модницы перестали лишь при Петре I.

В более европеизированном обществе зубы уже не чернили. В моду вошли мушки, которые делались из тафты или бархата. Место, куда прилеплялись мушки, не было случайным. Мушка в углу глаза означала: «Я вами интересуюсь», мушка на верхней губе: «Я хочу целоваться».

А поскольку в руках у женщины был веер, движения которого также получали особый смысл (например, резкое закрывание веера означало: «Вы мне не интересны!»), то комбинации мушек и игры веера создавали своеобразный «язык кокетства».

Дамы вели в основном вечерний образ жизни, а при свечах требовался яркий макияж, и за год у дам уходило полпуда румян, белил и разной другой косметики. Нужным и модным стало иметь любовника, без этого женщина «отставала от времени».





Многие девушки и молодые женщины, отпустив длинные волосы, предпочитают носить их распущенными. Да, это красиво, но не всегда удобно, в ветреную погоду, например, о красоте распущенных волос можно забыть. Мы предлагаем несколько вариантов укладки, которая сохраняет всю красоту и при этом волосы не лезут в глаза и не путаются на ветру.

Все эти прически выполнены с некоторой небрежностью. Именно она придает прическам особое очарование.



В ДВЕ КОСЫ

Расчешите волосы, отделите на макушке три пряди и плетите очень рыхлую датскую косу до шеи, соедините все волосы и завяжите хвост. Оберните резинку прядкой волос, кончик спрячьте под резинку. Прямо под косой заплетите из тонких прядок еще одну косичку. Плетите ее, выворачивая прядки наружу, чтобы она была похожа на датскую косу.

ТРИ «МАЛЬВИНЫ»

Эта прическа особенно красиво смотрится на мелированных волосах.

Отделите прядь волос по ширине лба и завяжите их в хвост тонкой резинкой чуть ниже макушки. Затем отделите две боковые пряди (до уровня шеи), соедините их на затылке, добавьте волосы из верхнего хвоста, прежде чем завязывать вторую «мальвину», волосы из хвоста слегка

подтяните вверх, чтобы создать объем и подобие пучка. Замаскируйте резинку тонкой прядкой. Следующие две боковые пряди волос возьмите до уровня шеи и соедините в третью «мальвину», проделав все так же, как со второй «мальвиной».

ОБОДОК ИЗ КОСЫ

Чтобы выполнить эту прическу, вам потребуется помощь подруги.

Разделите волосы прямым пробором, у лба отделите от него две достаточно широкие пряди и заплетите две рыхлые косы, заверните обе косы назад, соедините на середине затылка и держите достаточно крепко левой рукой. А правой аккуратно вытяните те прядки косы, которые будут смотреть наружу. Когда добьетесь того, что вытянутые прядки будут достаточно ровными, скрепите косы резинкой и замаскируйте ее красивой заколкой.

ЖГУТЫ ПЛЮС КОСА

Отделите у лба две пряди, соедините их на затылке. Завяжите в хвост, затем пропустите волосы хвоста над резинкой, чтобы получился жгут. Возьмите еще две пряди и повторите предыдущие действия. У вас получатся два жгута, один под другим. По середине затылочной части волос выделите три прядки, слегка начешите их и заплетите из них рыхлую косу, выворачивая прядки наружу.

ЖГУТЫ ПЛЮС КОСА (ВАРИАНТ ВТОРОЙ)

Если в предыдущей прическе все прядки вы вольно отделяли руками, небрежно соединяли и волосы сохранили свою слегка волнистую структуру, то во втором варианте, наоборот, вся прелесть прически в том, что волосы предварительно идеально выпрямлены, а прическа аккуратно выполнена, что называется «волосок к волоску».





ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЙ ЛАЙФХАК

Если замаскировать резинку, которой закреплен хвост, прядкой волос, даже такая простая прическа будет выглядеть аккуратнее и интереснее. Но сделать такое простое дело, на самом деле, не так уж и просто. Часто при попытке заправить кончик прядки под резинку разваливается вся конструкция. Парикмахеры прячут кончик прядки с помощью двух невидимок: одной длинной с большой петелькой и второй поменьше.

● Завяжите хвост и сверху воткните под резинку большую невидимку петелькой вверх.

● Выделите тонкую прядку, обмотайте ею резинку, а кончик закрепите второй невидимкой поменьше.

● Протяните меньшую невидимку сквозь петельку большей, снимите с волос, а затем аккуратно потяните за кончики большой невидимки вниз.

Так вы проташите кончики волос под волосы и резинку, не повредив прическу.



ИНОГДА ПОМОГАЕТ СЫВОРОТКА

Чаще всего причиной появления секущихся кончиков является излишняя сухость волос и единственное по-настоящему действенное средство в борьбе с ними — стрижка. Но бывает, когда секущиеся кончики появляются как раз в результате стрижки, если ее выполняли кустарным способом на дому и не сделали филировку. Иногда волосы начинают сечься после неудачного окрашивания. В этом случае можно попробовать избежать стрижки.

Купите специальный бальзам или сыворотку для КОНЧИКОВ волос и наносите это средство после мытья головы. Оно будет запечатывать кутикулы и сглаживать чешуйки.

Кстати, этот способ поможет, если вам требуется на какое-то время сохранить длину волос, и вы вынуждены отложить стрижку.

Но помните, рано или поздно в парикмахерскую все-таки придется идти.

ЭКСПРЕСС — МАСКИ ДЛЯ ВОЛОС

Женский праздник если не требует, то просит, чтобы представительницы прекрасного пола были прекрасными. Красиво нарядиться и надеть праздничный наряд достаточно просто и быстро, но все усилия могут пропасть напрасно, если на голове будет копна сена вместо прически. После зимы обычно требуется курс восстанавливающих масок, и мы предлагаем несколько рецептов, которые помогут быстро придать волосам здоровый и красивый вид. Пусть ненадолго, на праздничный вечер их действия хватит.

САМАЯ ПРОСТАЯ И ДЕШЕВАЯ МАСКА

За 20 минут до мытья головы нанесите на волосы любой кисло-молочный продукт: кефир, натуральный йогурт, простоквашу, катык и наденьте на голову шапочку для душа. Затем вымойте голову как обычно.

Маска питает, увлажняет волосы и добавляет им блеск.

САМАЯ ВКУСНАЯ МАСКА

Разомните в пюре банан, добавьте к нему по 1 столовой (для коротких волос по 1 чайной) ложке меда и масла, перемешайте. В идеале масло лучше взять миндальное, но подойдет и оливковое и даже подсолнечное.

Нанесите маску на вымытые влажные волосы, наденьте шапочку для душа, а через 15 минут тщательно смойте маску с волос чуть теплой водой.

Маска питает и разглаживает волосы.

САМАЯ ПИТАТЕЛЬНАЯ МАСКА

Смешайте 3 ст. ложки сметаны и 1 ст. ложку сока алоэ. Нанесите маску на кожу головы и волосы по всей длине. Оберните голову полиэтиленовой пленкой, а поверх нее махровым полотенцем. Через 20 минут вымойте голову как обычно.

САМАЯ УВЛАЖНЯЮЩАЯ МАСКА

Смешайте по 2 ч. ложки касторового масла комнатной температуры и меда, добавьте слегка взбитое яйцо и перемешайте. Нанесите маску на

чистые влажные волосы по всей длине. Оберните голову полиэтиленовой пленкой, а поверх нее махровым полотенцем. Через 30 минут тщательно смойте маску теплой водой с шампунем.

САМАЯ БЛЕСТЯЩАЯ МАСКА

Она дает эффект ламинированных волос, правда, ненадолго. Замочите 1 ст. ложку желатина в 0,5 стакана чуть теплой воды. Когда желатин набухнет, растопите его на водяной бане, снимите, добавьте по 1 ч. ложке касторового или льняного масла и бальзама для волос. Нанесите состав на вымытые и высушенные волосы. Оберните голову полиэтиленовой пленкой, поверх нее полотенцем. Через 45 минут смойте маску теплой водой без шампуня.

САМАЯ ДОРОГАЯ МАСКА

Измелчите в пюре по половинке спелого авокадо и банана, добавьте 1 ст. ложку меда и перемешайте. Нанесите маску на вымытые и подсушенные волосы, оберните голову полиэтиленовой пленкой, а поверх нее — полотенцем. Через 30 минут смойте маску чуть теплой водой.

Маска придает волосам блеск, эластичность и шелковистость.



Подготовила
София ОЛЕЙНИКОВА

6 Лицом к лицу ДОМАШНЯЯ ПОМАДА

Не обязательно отдавать большие деньги за помаду, цвет которой вам понравился. Попробуйте поэкспериментировать, и вы сможете сами приготовить помаду любого цвета. Основой для нее может служить вазелин или кокосовое масло. А цветовым пигментом — тени для глаз или восковые карандаши, их перед смешиванием следует натереть на мелкой терке, а потом слегка подогреть на водяной бане, чтобы они растаяли.



ВИЗИТНАЯ КАРТОЧКА ЭЛИЗАБЕТ ТЕЙЛОР



Если вы когда-нибудь видели на экране эту актрису, то, наверняка, запомнили ее удивительно выразительную подводку — визитную карточку Элизабет Тейлор. Она добавляет взгляду драматизма, делая его очень выразительным. А секрет этой подводки прост. Прежде чем подводить глаза, нарисуйте по контуру полоски розовых теней, а уже поверх них наносите подводку.

ЛЮБАЯ МАСКА — ЭКСПРЕСС

Мы привыкли понимать под словами экспресс-маска такое воздействие на кожу, которое не отличается длительностью, а эффект дает потрясающий.

Но есть один маленький секрет. Вы можете практически любую маску превратить в суперэффективную, если, сняв макияж, положите на лицо на 5 минут салфетку, смоченную в термальной воде. Лицевые мышцы расслабятся, поры откроются, компоненты маски легче и быстрее попадут в глубокие слои кожи.



ЗАПАСИТЕСЬ ЖЕВАТЕЛЬНОЙ РЕЗИНКОЙ



Мартовская погода с перепадами температур, ледяными ветрами и высокой влажностью часто становится даже большим испытанием для кожи, чем зимние морозы.

Если от сочетания легкого морозца и сильного ветра у вас мерзнут щеки, двигайте ими. Можно просто строить гримасы, но это может испугать прохожих, поэтому самый лучший способ — жевательная резинка. Процесс жевания приведет мышцы в движение, и они перестанут каменеть.

ВНИМАНИЕ! Не забудьте хорошенько смазать губы бальзамом перед выходом на улицу, потому что при жевании губы обильно смачиваются слюной и без защиты могут обветриться.

ЕСЛИ КОЖА СИЛЬНО ШЕЛУШИТСЯ

Сильные ветра конца зимы — начала весны часто настолько обезвоживают кожу, что она начинает шелушиться. Прежний вид коже поможет вернуть простая и быстрая процедура.

Смочите ватный тампон персиковым, оливковым или очищенным подсолнечным маслом, протрите тампоном очищенную кожу лица. Поставьте рядом с собой мисочки с горячей водой и яичным желтком. Берите пальцами понемногу желтка и растирайте поверх масла по массажным линиям, пальцы время от времени окунайте в горячую воду.

В процессе растирания у вас на коже образуется белая пенистая масса, похожая на майонез. Подержите ее на коже 15-20 минут, затем смойте теплой кипяченой водичкой и ополосните лицо прохладной водой.



МИНЕРАЛЬНЫЕ МАСКИ

В продаже много минеральной воды, и мы предлагаем не проходить мимо такого кладеза природной пользы и использовать минералку для косметических масок. Ею можно заменить обычную воду в любой маске и тем самым усилить действие, потому что минералка добавляет к полезным веществам других компонентов те, что содержатся в ней самой. Именно поэтому выбирать для масок следует натуральную минеральную воду, которую разливают в тех местах, где есть природные источники. Такую воду продают в аптеке. А в магазинах чаще можно встретить минерализованную воду. В нее минералы добавляют на заводе по определенной рецептуре.

КАК ДЕЙСТВУЕТ

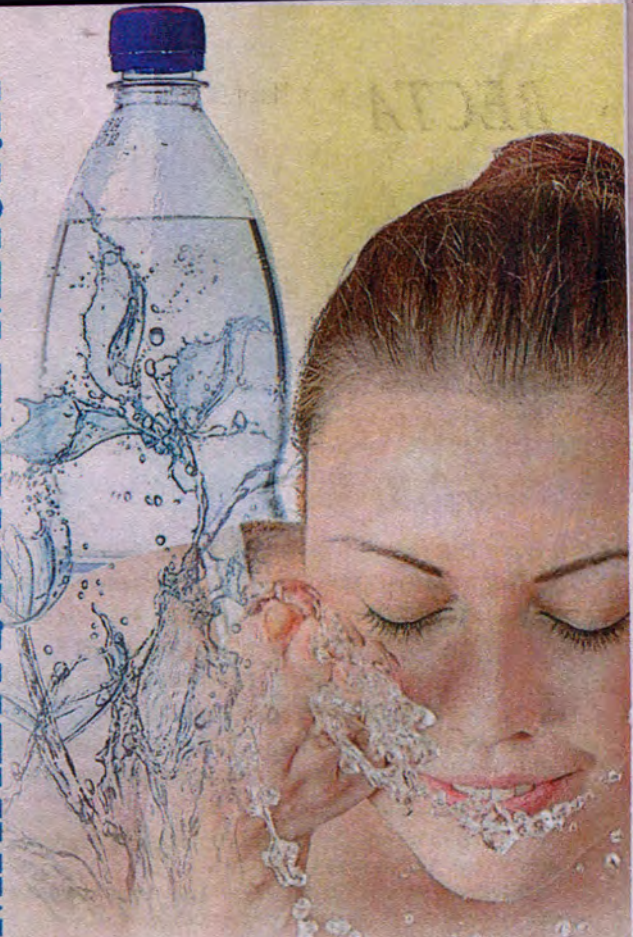
Воздействие минеральной воды на кожу зависит от ее состава. Для проблемной кожи нужна вода, в которой много разных солей, например, эссенцуки, нарзан или боржоми. Они хорошо очищают кожу и устраняют блеск. Для нормальной, сухой и увядающей кожи больше подойдет слабоминерализованная вода.

Для умывания нужна та вода, содержание солей в которой не превышает 500 мг/л. Именно для умывания требуется газированная вода, она лучше тонизирует кожу. Для масок же газ из минералки надо выпустить, налить ее в стакан и дать постоять минут 40.

КАКУЮ ВЫБРАТЬ

Ищите указание на этикетке бутылки, каких компонентов в воде больше. Кальций нужен для упругости кожи, к тому же он регулирует выработку кожного сала, снимает воспаление, вода, где много кальция, больше подойдет для жирной, смешанной и проблемной кожи. Минералка, где много магния, — отличное средство для увядающей кожи, он необходим для выработки коллагена. Калий делает кожу гладкой, предотвращает шелушение, вода с большим количеством калия идеальна для ухода за сухой кожей.

ВНИМАНИЕ! Минеральную воду можно замораживать, лед из нее отлично тонизирует кожу.



ДЛЯ НОРМАЛЬНОЙ КОЖИ

Залейте 1 ч. ложку овсяных хлопьев 3 ст. ложками минералки, дайте постоять 30 минут. Затем добавьте 5 капель лимонного сока, перемешайте и нанесите на кожу лица на 15 минут. Смойте маску охлажденной минералкой.

Маска разглаживает и питает кожу.

ДЛЯ СУХОЙ КОЖИ

Разведите 1 ч. ложку меда 1 ст. ложкой минеральной воды и кисточкой нанесите на кожу лица в несколько слоев. Оставьте маску на коже на 10 минут, затем смойте прохладной минеральной водой.

Маска увлажняет и смягчает кожу, предотвращает появление морщинок.

ДЛЯ ЖИРНОЙ КОЖИ

Добавьте в стакан минеральной воды сок, 0,5 лимона и 1 ч. ложку глицирина, хорошенько потрясите емкость, чтобы компоненты перемешались. Храните лосьон в холодильнике, используйте ежедневно для протирания лица утром и вечером, перед использованием взбалтывайте.

Лосьон отлично сужает поры, разглаживает и увлажняет кожу.

ДЛЯ УВЯДАЮЩЕЙ КОЖИ

Слегка подогрейте стакан минеральной воды, добавьте в него 50 г свежих дрожжей, по 1 ч. ложке муки и сахара, оставьте состав для брожения на 2-3 часа в теплом месте. Нанесите состав кисточкой на кожу лица в несколько слоев, подержите 20 минут, смойте теплой водой и ополосните лицо охлажденной минералкой, дайте высохнуть и нанесите питательный крем.

Маска выравнивает цвет, разглаживает и тонизирует кожу.

ДЛЯ ВСЕХ ТИПОВ КОЖИ

Смешайте по 1 ст. ложке минеральной воды и сметаны, взбейте смесь венчиком, добавьте 5 капель витамина Е, перемешайте и нанесите на кожу лица, шеи и область декольте на 40 минут. Перед маской желательно немного распарить лицо. Смойте маску теплой водой, потом ополосните лицо охлажденной минералкой.

Маска имеет антиоксидантное свойство, увлажняет и тонизирует.

МАЛЕНЬКИЙ СОВЕТ

Не выбрасывайте бутылочку из-под аптечной термальной воды или купите такую бутылочку и заполняйте ее минералкой. Она практически несколько не отличается по своему действию от термальной воды. Только не забудьте, что покупать минералку надо аптечную.



НЕ ПРИБАВЛЯЙТЕ СЕБЕ ЛЕТ

С возрастом многие женщины почти перестают краситься, и не потому, что им лень, а потому что трудно подобрать такой макияж, который бы украшал и скрывал возраст, а не прибавлял его. Если вы хотите выглядеть моложе, соблюдайте несколько правил.

- Стремясь замаскировать темные круги и припухлости под глазами, не наносите слишком много консилера на нижние веки, он забьется в складочки и морщинки, еще больше подчеркнет их и прибавит вам пару лет.
- Слишком интенсивно накрашенные очень темным цветом брови придадут лицу хмурое выражение, и вы будете выглядеть старше своих лет.
- С возрастом кожа становится суше, но это не повод покупать жирное тональное средство. Оно будет блестеть на лице, а если его припудрить, получится не лицо, а театральная маска, что никак не делает лицо моложе.
- Будьте осторожны с румянами цвета загара, кирпичного и терракотового цвета, они прибавляют возраст, а цвет лица с ними становится землистым.
- Следите, чтобы карандаш точно соответствовал цвету губной помады, потому что слишком темный контур (темнее, чем помада) состарит вас лет на пять. То же самое касается и перламутровой фиолетовой помады или блеска, которые делают губы мертвенно бледными.

ДАЖЕ ЛЕГКОМУ ПУШКУ ЗДЕСЬ НЕ МЕСТО

Если вы не относитесь к бодипозитивистам, которые считают, что удалить лишние волосы с женского тела нет необходимости, значит, вас наверняка беспокоит наличие легкого пушка на лице. У тех, кто принимает гормональные лекарства, он обычно замечен довольно сильно. Понятно, что использовать бритву и даже депилятор на лице нельзя. Зато можно попробовать убрать этот пушок с помощью курса специальных масок.

- Смешайте 0,25 стакана молока, 3 ст. ложки муки из нута, добавьте по 0,5 ст. ложки куркумы и сметаны, хорошенько перемешайте, нанесите на кожу лица толстым слоем на 25 минут. Удалите маску сухим мягким полотенцем, стирая состав против роста волос. **ВНИМАНИЕ! Не беспокойтесь о цвете куркумы. Она трудно отстирывается с ткани, но отлично смывается с кожи.**
- Отожмите 3 ст. ложки картофельного сока, добавьте 1 ст. ложку лимонного сока, 1 ч. ложку меда и загустите состав смолотой в муку чечевицей. Нанесите маску на кожу лица, дождитесь, пока высохнет, и уберите полотенцем.
- Нагрейте в микроволновке смесь из 1 ст. ложки меда, 1 ст. ложки сахара и 5 капель лимонного сока. Когда сахар растворится, дайте составу остыть до теплого состояния и нанесите кистью на кожу лица в несколько слоев. Подсохшую на коже маску удалите полотенцем.
- Смешайте по 1 ч. ложке сахара и муки, добавьте столько яичного белка, чтобы получилась паста. Нанесите ее на кожу лица, оставьте до полного высыхания, затем уберите с помощью полотенца.



ПЯТИМИНУТНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ – ПОМОГАЮТ УБРАТЬ ЖИР С ЖИВОТА

Во всем мире женщины десятилетиями пытаются избавиться от жировых отложений на животе, но это дело кропотливое и, пожалуй, самое сложное из тех задач, которые люди обычно пытаются решить с помощью упражнений. Мало того, что выступающий животик – это не только эстетический дефект, любой врач скажет вам, что жировые отложения в области талии очень вредны для здоровья, так как сильно влияют на работу сердца.

Именно поэтому так важно вновь и вновь прилагать усилия, чтобы убрать их. Сегодня мы предлагаем вам комплекс из 6 упражнений, на выполнение каждого из которых уходит всего 5-7 минут. Они достаточно просты, но при этом эффективны, не требуют специального оборудования и спортивного опыта.



УПРАЖНЕНИЕ 1.

Оно помогает сжигать калории, укрепляет сердечную мышцу, так как это хорошая кардиотренировка улучшает выносливость, помогает избавиться от жира на животе.

Лягте на коврик или пенку на спину, ноги вытяните, руки вдоль туловища.

● Напрягите пресс, оторвите ноги от пола и начните двигать ногами вверх и вниз, как ножницами.

Повторите 15 раз, сделайте паузу, повторите еще 15 раз.

УПРАЖНЕНИЕ 2.

Оно заставляет работать основные мышцы живота, приводит в тонус нижние мышцы живота, улучшает осанку.

Лягте на спину, вытяните руки вдоль туловища, поднимите ноги, согнув их в коленях под углом 90°.

● Выпрямляйте голени вверх, одновременно подтягивая колени к груди.

Повторите 15 раз, сделайте паузу, повторите еще 15 раз.

УПРАЖНЕНИЕ 3.

Оно дает нагрузку как при кардиотренировке, укрепляет сердечную мышцу, увеличивает гибкость, приводит в тонус ягодичные мышцы.

Станьте прямо, ноги вместе, руки согните в локтях.

● Сделайте шаг назад одной ногой, чтобы выполнить выпад.

● Вернитесь в исходное положение, сделайте мах ногой, как будто вы хотите кого-то ударить.

● Вернитесь в исходное положение.

Повторите 15 раз, сделайте паузу, повторите еще 15 раз с другой ноги.

УПРАЖНЕНИЕ 4.

Оно дает нагрузку на все мышцы тела, улучшает координацию, помогает сжечь калории, тренирует мышцы рук.

Встаньте в высокую планку так, чтобы ладони, которыми вы опираетесь в пол, находились точно под плечевыми суставами.

● Напрягите мышцы и выровняйте тело.

ГЕЛЬ ТОТ ЖЕ, ОЩУЩЕНИЯ – ДРУГИЕ

«В начале осени я купила новый гель для душа, который мне очень понравился, у него приятный аромат, а кожа после душа была необыкновенно нежная и мягкая. Всю осень и зиму я пользовалась только этим гелем (купила сразу три бутылочки, когда поняла, что он мне нравится). Но вот, что странно. Чем ближе к весне, тем меньше ощущения от мытья этим гелем похожи на те, что были раньше. Это привыкание? Надо менять гель?»

Дело не столько в привыкании, сколько в том, что состав геля, скорее всего, не подходит для уставшей и обезвоженной кожи. Видимо кожа у вас слишком сухая, поэтому ей сейчас нужен достаточно густой гель с плотной структурой, но мягким составом. Прочтите этикетку на своем геле, на первых местах в его составе должны стоять названия масел и успокаивающих компонентов, а ПАВы на последних. Только такой гель поможет вам хорошо ухаживать за кожей в это время года. А полюбившийся гель оставьте на потом, его время еще придет.

ДЛЯ СМЯГЧЕНИЯ КОЖИ

В конце зимы обезвоженная морозом, ветрами и центральным отоплением кожа часто становится достаточно грубой и шелушится. Прежде, чем вы начнете комплекс процедур по ее восстановлению, полежите в смягчающей ванне 25-30 минут.

Чтобы ее приготовить, смешайте по 0,25 стакана овсянки, сухого молока, коричневого сахара, измельчите смесь в кухонном комбайне. Добавьте в нее 2 ст. ложки меда, 2 ч. ложки масла для тела и 10-15 капель эфирных масел по вашему выбору или вашей любимой сухой травы (ромашки, чабреца, душицы, лаванды). В этом случае ее надо либо растереть до состояния пыли, либо пропустить через комбайн вместе с овсянкой, сахаром и молоком.

Переложите смесь в мешочек, сшитый из старой простыни или марли в несколько слоев. Наполните ванну самой горячей водой на высоту 15-20 см, положите в воду мешочек со смесью, дайте ему полежать там 5 минут, время от времени поласкайте его в воде. Мешочек выньте, долейте в ванну воды комфортной температуры и полежите в ней.





● Согните одно колено, стараясь прижать его к груди, выпрямите ногу, повторите с другой ногой. Выполняйте движения, как будто вы карабкаетесь в гору. Повторите 15 раз, сделайте паузу, повторите еще 15 раз.

УПРАЖНЕНИЕ 5.

Оно укрепляет и помогает держать в тонусе мышцы бедер, заставляет работать верхние мышцы живота.

Лягте на коврик, руки сцепите в замок за головой или оставьте лежать вдоль туловища, как вам удобнее.

● Одновременно приподнимите верхнюю часть туловища, слегка поворачивая его влево, и согните левую ногу в колене,

приподнимая его к груди. Правый локоть и колено в идеале должны коснуться друг друга.

● Не опуская верхнюю часть туловища, поверните его вправо и коснитесь левым локтем правого колена. Движения очень похожи на езду на велосипеде.

Повторите по 15 раз с каждой стороны, сделайте паузу, повторите еще 15 раз.

УПРАЖНЕНИЕ 6.

Оно развивает выносливость, ускоряет метаболизм и потерю веса.

Сядьте на коврик, ноги согните в коленях и уприте ступнями перед собой.

● Заведите руки за спину и упритесь ими в пол, одновременно поднимая таз, старайтесь, чтобы попа не провисала, а тело составляло прямую линию.

● Поднимите правую руку, одновременно поднимая вверх левую ногу, в идеале следует коснуться левой стопы правой рукой, но это трудно выполнить без подготовки. Постарайтесь поднести их друг к другу максимально близко.

● Верните левую ногу на пол, поменяйте руку и повторите с правой ногой.

Чередуйте сочетание рука-нога. Сделайте 16 касаний, затем пауза и еще 16 касаний (по 8 на каждую ногу).

КРЕМ, ЛОСЬОН ИЛИ МАСЛО?

Правильно выбрать ухаживающее средство для тела сложнее, чем для лица, просто потому, что многие из нас ухаживают за кожей на теле реже и менее продуманно, чем за кожей лица.

В идеале использовать крем, лосьон, молочко для тела желательно после каждого принятия душа. Но далеко не у всех есть на это время и привычка. Если вы постоянно забываете об этой важной процедуре, купите или приготовьте себе скраб для тела на масляной основе.

Так ваша кожа будет получать питание хотя бы дважды в неделю. После такого скраба не надо пользоваться кремом. Масло оставляет на коже тонкую пленку, которая сохраняется в течение 2-3 дней, и кожа не теряет влагу.

Тем, кто обожает принять ванну после работы или душ перед сном, лучше выбрать для ухода крем или молочко. Они отлично питают и увлажняют кожу тела, но для того, чтобы они впитались, требуется время. Именно поэтому любительницам утреннего душа больше подойдет лосьон для тела. Он быстро впитывается, можно практически сразу одеться и бежать на работу.



В МАРТЕ УЖЕ ПОЗДНО

«Я долго боролась с проблемами своей кожи и победила. Но сама кожа осталась неровной и шероховатой. В салоне мне предложили сделать кислотный пилинг. Не знаю, почему-то я засомневалась, нужен ли он?»

На расстоянии, не видя вас, трудно решить, нужен ли вам пилинг. Вернее будет сказать, он не нужен вам в это время. Погода в конце зимы и марте кажется еще по-зимнему холодной, морозной и ветреной. Но солнце уже достаточно активно, чтобы и без кислотного пилинга оставить на коже свои следы в виде пигментных пятен и веснушек. Представьте, что будет на активном солнце с кожей, когда на ней достаточно агрессивно удален верхний слой. Вместо того, чтобы окончательно избавиться от проблем, вы получите их еще больше. Полученные на глубоких слоях кожи пигментные пятна вывести очень тяжело, долго и дорого. Так что повремените с пилингом до осени.

Подготовила Софья ОЛЕЙНИКОВА

9 МОДНЫЙ МАНИКЮР К ПРАЗДНИКУ

Вы собрались сделать к празднику маникюр, но не знаете, какой нынче в моде? Практически любой. Ногти можно носить короткие и длинные. Овальной формы, заостренные и как стилеты. Лак годится и матовый, и глянцевый, и металлик. Но если вы хотите, чтобы ногти выглядели модно, сделайте себе маникюр в стиле «гот» — чернобелый, разделите ногти по длине пополам и выкрасьте эти половинки в разные цвета, подойдет и необычный френч. А цвет? Самый модный цвет этой весны — бордо.



У меня после операции по поводу внематочной беременности была удалена труба. После операции обнаружили спайки вокруг матки. Возможна ли теперь у меня беременность? Не помешает ли это ее наступлению и вынашиванию, или надо делать операцию?

Если функция яичников и оставшейся трубы не нарушена, то наступление беременности вполне возможно. Но в случае, если матка плотно заключена в спайки, зафиксирована в них, то необходима операция для удаления спаек и последующее лечение для увеличения ее подвижности. Во время беременности и родов матка будет менять положение и могут возникнуть серьезные проблемы. Можно начать с консервативного лечения — может быть, вам удастся обойтись без операции.

У меня после интимных отношений иногда бывает кровь. Раньше мне ставили диагноз «эрозия шейки матки». Может ли кровь быть из-за этого?

Да, такое вполне возможно из-за эрозии шейки матки. Вам надо обязательно пройти обследование: врач должен провести визуальный осмотр шейки, сделать онкоцитологический мазок, если давно этого не делали, исследовать шейку матки в микроскоп. При необходимости врач проведет биопсию и гистологическое исследование ткани шейки матки, взятой на анализ.



ПРИУЧАЙТЕ К ПОРЯДКУ И ЭКОНОМЬТЕ ВРЕМЯ

Если в прихожей все вещи — и взрослые, и детские — висят высоко на вешалке, значит, прежде, чем выйти на улицу, вам придется самой снять одежду вашего чада, подать ему, затем достать из обувницы обувь. Но вы сможете тратить это время на другие дела, если организуете в прихожей детский уголок. Прибейте пару крючков на такой высоте, чтобы малыш сам мог снять с них верхнюю одежду и рюкзак. Шапку, шарф и варежки сразу приучайте складывать в рукав, так вашему ребенку не придется привыкать к этому, когда он пойдет в школу. Прямо под одеждой выделите пяточек места, где будет стоять та обувь, в которой он ходит в данный момент.

При такой организации малыш быстрее научится одеваться и обуваться сам, ведь ему не придется ждать, когда вы ему все подадите.

ДЕРМАТОЛОГ ОТВЕЧАЕТ

Кандидат
медицинских наук

Ольга ДЕМЬЯНОВА

Мне 47 лет. В последний месяц-полтора на моем теле начались высыпания в виде прыщиков 1-1,5-2 см и более светло-розового цвета. Покрывают они мое тело от шеи до самых ног (плечи, грудь, живот). И как только они появляются, хочется все тело расцарапать, зуд по всему телу. Чем больше зуда, тем больше прыщиков. В такие моменты зову себя жабой, уж очень я похожа на нее становлюсь.

На приеме у дерматолога не была, так как сначала она была в отпуске, затем на больничном. Ходила к терапевту. Назначили мне полисорб и таблетки цетиризин. Я еще использую детский крем. Высыпания в основном вечером. К утру все проходит. Мой диагноз: аллергическая реакция. Может быть, это связано с тем, что я вместе с дочкой ем чипсы, кириешки, колу? Я и раньше это ела, но ничего не было. Или это на нервной почве? Надеюсь, вы сможете мне помочь.

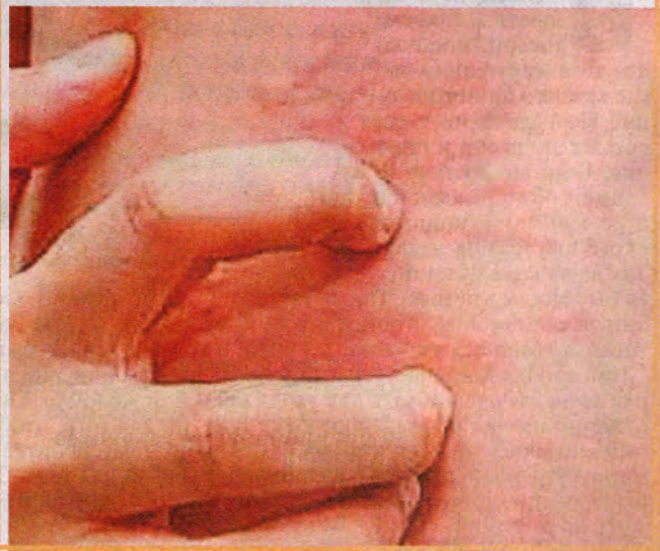
То, что вы описали, называется крапивницей. Это заболевание может иметь как аллергическую, так и неаллергическую природу. Крапивница может протекать достаточно длительно (до нескольких лет).

Для снятия симптомов (прыщиков и зуда) применяют антигистаминные препараты (тот же цетиризин). К препаратам, более предпочтительным при крапивнице, относятся дезлоратадин (эриус, блогир-3) и эбастин (кестин), которые можно принимать довольно длительно (несколько месяцев). В случаях, когда антигистаминные не справляются, применяют инъекции глюкокортикостероидов (дексаметазон, преднизолон).

При всех формах крапивницы лечение необходимо начинать с коррекции питания. Назначается общая неспецифическая гипоаллергенная диета по Адо. Она основана на исключении продуктов, которые могут содержать гистамин (молекула, ответственная за образование волдырей) или подобные ему вещества, компоненты, стимулирующие выброс гистамина, а также наиболее вероятные потенциальные аллергены.

Таким образом, о «мусорной» еде типа колы, чипсов и кириешек стоит забыть совсем, ибо это и не еда вовсе. Да и дочку такими вещами кормить не стоит.

Если на фоне соблюдения правильной диеты и приема антигистаминных на протяжении 3 месяцев крапивница не исчезнет, то стоит повторно обратиться к терапевту и пройти обследование (оно довольно обширное).





ОТВЕТЫ мамам

Моему ребенку 9 месяцев, а у него до сих пор нет ни одного зуба. Ребенок на естественном вскармливании. Боюсь, что ребенку не хватает витаминов или у него рахит. Что нам делать?

Да, одним из проявлений рахита может быть задержка прорезывания зубов. Однако, чтобы поставить данный диагноз, должны быть и другие внешние признаки и лабораторные показатели данного заболевания. Ранними проявлениями являются беспокойство, плаксивость, плохой сон, частое вздрагивание во сне. Появляется сильная потливость, чаще во время сна и еды. Особенно сильно потеет голова в области затылка. Кисловатый клейкий пот вызывает раздражение кожи, появляется стойкая опрелость. Беспокойно ворочаясь, ребенок стирает волосы и появляется облысение затылка. Диагноз рахита ставится по внешним признакам и лабораторно — снижения кальция и фосфора, витамина D в крови, повышение активно-

сти щелочной фосфатазы.

Если у вашего малыша нет других проявлений рахита, то позднее (до 1 года жизни) появление зубов — это вариант нормы. При этом надо заняться правильным питанием. Целесообразно увеличить количество пищи, содержащей кальций. В данном возрасте это творог. Витамин D больше всего содержится в яичном желтке, сливочном масле, которые можно ввести по возрасту. Рекомендуется в рацион ребенка ввести рыбу, содержащую много фосфора и рыбьего жира.

Не менее важно хорошее питание матери. В ее рационе обязательно должны присутствовать молочные продукты (молоко, творог, сыр, сливочное масло и др.), зелень и листовые овощи, рыбные блюда.

Для профилактики назначают витамин D доношенным детям, находящимся на естественном вскармливании с 3-4-недельного возраста в осенне-зимне-весенний период в дозе 500 МЕ. Следует помнить, что и в летний период при недостаточной инсоляции (пасмурное, дождливое лето), особенно в северных регионах России, целесообразно употреблять профилактическую дозу витамина D. Наиболее оптимальная лекарственная форма витамина D3 — водная (аквадетрим и др.).

Необходимо следить за правильной работой органов пищеварения, так как при заболеваниях необходимые вещества плохо усваиваются. При серьезных отклонениях целесообразно обратиться к гастроэнтерологу. При незначительных — использовать в питание продукты, содержащие живые микроорганизмы — бифидо- и лактобактерии.

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

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



Мне 27 лет. Замужем. Очень хочу ребенка. Но при сроке 8 недель обнаружили замершую беременность, сделали выскабливание. С тех пор врач ищет инфекцию. Проверили на все ИППП. Оказалось, что у меня ВПГ и цитомегаловирус, а еще ВПЧ 31, 45 и 51-го типов. Скажите, пожалуйста, чем опасны эти типы ВПЧ? Как можно ими заразиться? Я живу половой жизнью 1 год, партнер один. Влияют ли они на вынашивание ребенка? Возможно ли от них полностью вылечиться?

Этими вирусами заразиться можно как половым, так и бытовым путем. При этом сроки заражения установить практически невозможно, так как активных проявлений после заражения может не быть годами. Кроме того, даже при отсутствии видимых признаков инфекции, человек может быть вирусовыделителем, то есть можно получить инфекцию от внешне здорового полового партнера, который и сам не знает о ней. ВПЧ 31-го типа относят к вирусам средней степени онкогенного риска, что предполагает регулярное наблюдение гинеколога.

На течение беременности наиболее вероятно может повлиять вирус цитомегалии, поэтому есть смысл провести лечение по этому поводу. Как для ВПГ и ВПЧ, так и для ЦМВ нет препаратов, которые их убивают или «выселяют». Поэтому любое лечение бывает направлено на помощь организму в самостоятельном противостоянии этим вирусам.

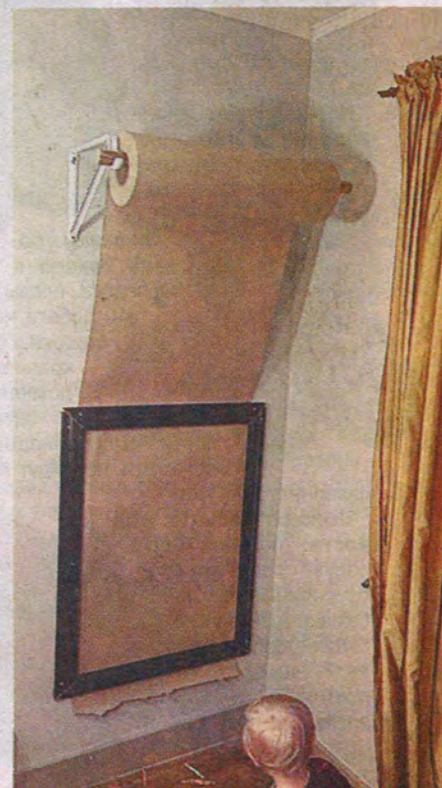
ЕСЛИ В СЕМЬЕ РАСТЕТ ХУДОЖНИК

Обычно все дети любят рисовать. Но пока они маленькие, им трудно объяснить, что далеко не везде это можно делать. Если вам надоело оттирать карандаши и фломастеры от стен, мебели, одежды и других предметов обихода, возьмите на вооружение несколько хитростей.

● Совсем маленького художника можно посадить в большую картонную коробку, где мольбертом будут служить стенки и пол коробки.

● Когда малыш немного подрастет и начнет понимать, купите рулон бумаги для факсов или крафтовой бумаги и подвесьте повыше, а на уровне глаз ребенка прикрепите к стене рамку, сквозь которую, как ремень через пряжку, вы будете пропускать бумагу. Пусть малыш сразу рисует картины, которые потом можно будет отрезать от рулона и оставить на память.

● Но можно не прятать шедевры в дальний ящик, можно сразу устраивать вернисаж. Раскрасьте яркой краской несколько рамок, прикрепите к каждой с задней стороны резинку или веревку, а сами рамки развесьте на стене в детской. Ребенок постарше сам решит, какие из его шедевров достойны украшать собой выставку. Рисунки и поделки легко крепить к веревке с помощью прищепок.



ХУДЕЕМ ПО-РАЗНОМУ

Фразу «хочу похудеть» можно услышать практически от каждой женщины. Неправильное питание, сидячий образ жизни, постоянные стрессы ведут к тому, что стрелка на весах неуклонно растет. Если данная проблема возникла, необходимо незамедлительно переходить к ее разрешению. Предлагаем вам воспользоваться несколькими полезными советами на этот счет.

КАКИЕ ТРАВЫ ВЫБРАТЬ?

«Похудательным» эффектом обладают многие травы. Но их действие на организм может быть при этом разным. Так, некоторые из них стоит использовать для снижения аппетита. Другие — для улучшения пищеварения. Третьи будут оказывать слабительное действие. Все эти особенности необходимо учитывать, составляя или покупая травяной сбор.

Подавляют чувство голода: фукус пузырчатый, водоросли спирулина, корни алтея обыкновенного, дягиля лекарственного, семена льна, кукурузные рыльца.

Нормализуют пищеварение и помогают «растопить» жир: фенхель, анис, петрушка и укроп.

Снижают уровень сахара в крови: леспедеца, плоды ежевики, побеги черники, створки фасоли, крапива двудомная, топинамбур, одуванчик, лопух, смородиновый лист. Они, кстати, подойдут людям с сахарным диабетом.

Выводят избыток жидкости: полевой хвощ, лопух, горец птичий, брусничные листья. Однако здесь нужно быть осторожными, ведь нашей коже постоянно нужна влага. Поэтому важ-

но восполнять утраченное, увеличивая прием воды за день.

Улучшают работу печени и желчного пузыря:

одуванчик, пижма обыкновенная, льнянка обыкновенная, барбарис, володушка, бессмертник и кукурузные столбики с рыльцами.

Практически в каждый сбор должны входить «витаминные» травы. Скажем, это может быть шиповник, богатый витамином С. Он нормализует обмен веществ, а также оказывает омолаживающее действие на организм. Также полезны будут листья рябины, черной смородины, земляники, малины, брусники. Эти растения особенно необходимы, если вы сильно ограничиваете свой рацион.

● **Перед применением травяных сборов обязательно проконсультируйтесь с лечащим врачом.**

ДИЕТА НЕОБХОДИМА

Конечно же, в борьбе с лишним весом не обойтись без диеты. Благо сейчас их огромное количество, и каждая женщина может выбрать более предпочтительную для своего организма.

● Австралийские диетологи рекомендуют включать в диету горячий шоколад. По утверждению ученых, он, с одной стороны, гасит чувство голода, а с другой — обладает не такой уж высокой калорийностью. Поэтому австралийцы советуют выпивать хотя бы две чашки какао в день.

● Необычную диету предлагает специалист по борьбе с лишним весом Дэвид Катц из Йельского университета. Чтобы похудеть, нужно отказаться от... многообразия вкусов. Дело в том, что человек встает из-за стола, когда специальные рецепторы посылают в мозг информацию о насыщении. Когда мы едим пищу с разными вкусами, некоторые рецепторы запаздывают, и это при-

водит к перееданию. А вот если периодически устраивать яблочный, кунжутный или даже шоколадный день, считает он, никаких проблем не будет. В этом случае будет задействован только один из видов вкусовых рецепторов, и сигнал о сытости придет в мозг вовремя. К тому же, когда вы съедите некоторое количество одного продукта, он покажется вам менее вкусным.

ХОДЬБА — ЛУЧШАЯ ТРЕНИРОВКА

Для того, чтобы похудеть, совсем не обязательно устанавливать спортивные рекорды или голодать. Рецепт стройности, который вывели зарубежные независимые исследователи, прост: чуть больше двигаться, чуть меньше есть.

Расчет таков: сделав 2000 дополнительных шагов за день и съев на 100 калорий меньше, вы прекратите набирать вес. А если добавить к этому еще немного гимнастики, то вы будете худеть.



Сегодня существуют оздоровительные программы, призывающие людей каждый день делать на 15 000 шагов больше. Врачи протестуют: эта нереальная норма будет провоцировать чувство вины у желающих похудеть. А это — лишний стресс, который в свою очередь вызывает переедание.

НЕ ПЛАВАЙТЕ В ХОЛОДНОЙ ВОДЕ

Если хотите быстрее похудеть летом, не стоит плавать в холодной воде.

Доказано, что регулярное плавание в прохладной воде способствует набору веса. Эту взаимосвязь обнаружил доцент Лесли Вайт из медицинского колледжа Университета Флориды, США. Ученый измерил расход энергии у 15 мужчин-добровольцев, в тече-



экран, на котором проплывают различные пейзажи. При «подъеме» в гору приходится увеличивать нагрузку, при «спуске» — уменьшать ее, а на «извилистой дорожке» — маневрировать всем телом. В результате не только уходит лишний вес, но и укрепляются мышцы. К тому же групповой сайклинг — своего рода соревнование. Желание «прийти к финишу» первой не позволит расслабиться и крутить педали медленнее.

ПРОПОРЦИИ ФИГУРЫ

Хотите узнать, пропорциональна ли ваша фигура? Ученые предлагают для этого воспользоваться такой формулой:



$P = B : (H + P + Ш)$, где:
 Б — обхват бедра под ягодичной складкой,
 Р — окружность руки выше локтя,
 Н — окружность голени,
 Ш — окружность шеи.
 Результат должен быть в пределах 0,54-0,62.

ПРАВИЛЬНОЕ ВЗВЕШИВАНИЕ

Как правило, худеющие женщины следят за своим весом ежедневно, обычно по утрам. Однако недавно



финские ученые выяснили, что делать это каждое утро совсем необязательно. Самые точные данные стрелки весов покажут лишь в определенный день — по средам.

Исследователи установили, что люди весят больше всего по выходным, а затем постепенно сжигают калории в течение недели. Их вес в субботу и воскресенье зависит от того, какие продукты они употребляли в выходные. Поэтому, если взвешивание происходит именно по уик-эндам, то люди видят самые большие показатели на весах и ставят перед собой самые большие цели, что затрудняет борьбу с лишним весом. А в среду вес меньше всего подвержен изменениям, что обеспечивает наиболее точные показатели.

Исключение составляет лишь период менструации. В это время показатель может быть изменен, поэтому верить ему не стоит. Лучше дождаться окончания критических дней и вновь встать на весы.

ВИЗУАЛЬНЫЙ ЭФФЕКТ

Вам кажется, что вы снова начали полнеть? Не волнуйтесь, это может быть всего лишь чисто визуальным эффектом.



Канадские ученые установили, что женская фигура изменяется в зависимости от времени года. Вина в этом гормон тестостерон. С наступлением лета его уровень у всех людей повышается. В результате часть жировых отложений у женщины перемещается к талии, и она выглядит немного стройнее, чем обычно. А вот ближе к зиме содержание тестостерона в организме падает — объем бедер снова увеличивается. Из-за этого в холодное время года наши формы и кажутся пышнее.

Подготовила Елена ЕПИФАНОВА

ние 45 минут занимавшихся на велотренажерах в теплой (+33°) и холодной (+20°) воде. А также изучил, как нагрузки повлияли на аппетит.

Выяснилось, что все добровольцы израсходовали одинаковое количество энергии — примерно 2000 кДж. Когда же мужчинам предложили подкрепиться, то аппетит тренировавшихся в холодной воде был выше. Таким образом, они получили на 44% калорий больше, чем те, кто тренировался в теплом бассейне.



ГРУППОВОЙ САЙКЛИНГ

Сжечь до 600 ккал за одну тренировку позволяет особый вид занятия на велотренажерах — групповой сайклинг. Вы крутите педали и смотрите на большой

ИВА БЕЛАЯ

Salix alba l.

ИВА БЕЛАЯ — дерево высотой до 25 м с раскидистой кроной и повислыми ветвями. Кора темно-серая, потрескавшаяся. Старые ветви голые прямые, молодые — опушенные. Листья на коротких черешках, ланцетовидные, с одной стороны серебристо-шелковистые, с другой — гладкие, зеленые. Цветки мелкие, собраны в поникающие кисти-сережки. Мужские сережки цилиндрические, длинные, женские — короче и толще. Цветет ива в апреле-мае, семена созревают в мае-июне.

Распространена ива повсюду, за исключением Крайнего Севера. Растет по берегам рек, на илистых или песчаных почвах, вырубках, образуя заросли.

Наряду с ивой белой в лечебных целях используется ива козья, ива ломкая, ива серая и другие виды ив, отличающиеся более мелкими размерами.

Лекарственным сырьем служит кора ивы. Ее заготавливают в апреле — мае с молодых деревьев. Делают два кольцевых надреза на расстоянии 20-30 см один от другого, соединяют их одним-двумя продольными надрезами и затем снимают кору в виде желобков или трубочек. Снятую кору разрезают на куски, хорошо подвяливают на солнце и досушивают в сушилке при температуре 50-60°. Готовое сырье хранят в картонной таре 4 года.

Кора содержит гликозид салицин, дубильные вещества, смолы, флавоноиды, органические кислоты, витамин С.

Препараты из коры ивы обладают противовоспалительным, антисептическим, жаропонижающим, обезболивающим, вяжущим, кровоостанавливающим, тонизирующим действием.

Как лекарственное средство разные виды ивы широко применялись в народной медицине с давних времен. Например, Авиценна

рекомендовал сок ивы для рассасывания отеков, при желтухе, а отвар ее коры — при кровохарканьи, а также при злокачественных опухлях кожи. Арабские врачи считали иву хорошим косметическим средством от перхоти и преждевременного облысения.

Широко использовали иву в средневековой европейской медицине. Пеплом, полученным при сжигании ветвей, выводили мозоли, а уксусным отваром коры уничтожали бородавки. Настойку коры ивы употребляли при простуде и лихорадке, а измельченной в порошок корой лечили раны и нарывы.

В народной медицине славянских стран иву использовали при малярии, для лечения заболеваний селезенки, при инфекционных болезнях, туберкулезе легких, желтухе, ревматизме.

В наше время отвар коры ивы применяют как жаропонижающее средство при простудных заболеваниях, дизентерии, поносах, болях в желудке и кишечнике, заболеваниях селезенки, туберкулезе, гинекологических заболеваниях, артрите, ревматизме, подагре.

Наружно кору ивы используют для полосканий при заболеваниях полости рта и горла, для ванн при варикозном расширении вен, заболеваниях суставов, повышенной потливости и кожных заболеваниях.

ОТВАР КОРЫ

● 1 ст. ложку измельченной коры ивы залить 1 стаканом кипятка, настоять в закрытой эмалированной посуде на кипящей водяной бане 30 минут, процедить в горячем виде и довести объем жидкости до первоначального. Принимать по 1 ст. ложке 3-5 раз в день за полчаса до еды. Местно использовать для ванночек и обмываний.

ВЫСОКАЯ ТЕМПЕРАТУРА

▶ 1 ст. ложку измельченной коры ивы залить 1 стаканом горячей воды, поставить на огонь, довести до кипения, кипятить на медленном огне 20 минут, процедить. Принимать по 2 ст. ложки 3 раза в день.

РЕВМАТИЗМ, БОЛИ В СУСТАВАХ

▶ 1 ч. ложку сухой коры ивы залить 2 стаканами кипяченой воды, настоять 4 часа, процедить. Принимать по 1/2 стакана 2-4 раза в день до еды.

▶ Принимать по 1 г порошка коры ивы 3 раза в день перед едой.

РАДИКУЛИТ, ОСТЕОХОНДРОЗ

▶ 1 ч. ложку измельченной коры ивы залить 1 стаканом кипятка, настоять до охлаждения, процедить. Принимать по 1 ст. ложке 4-5 раз в день.

ГИПОТОНИЯ

▶ 1 ст. ложку измельченной коры ивы залить 2 стаканами кипятка, настоять в термосе 6 часов, процедить. Выпить в 3 приема за 20-30 минут до еды.

ВОСПАЛЕНИЕ ПРИДАТКОВ

▶ 1 ст. ложку измельченной коры ивы залить 1 стаканом кипятка, настаивать 5-6 часов в термосе, процедить. Пить по 1 ст. ложке через 30 минут после еды 3-4 раза в день.

ПРОСТАТИТ

▶ 1 ст. ложку мелко нарезанных тонких веток ивы залить 1 стаканом кипятка, кипятить 5 минут. Процедить и пить по 1/2 стакана 3 раза в день.

РВОТА

▶ 1/2 ч. ложки сухих листьев ивы залить 1 стаканом кипятка, настаивать в течение 2-3 часов, процедить.

РЕЦЕПТЫ НАРОДНОЙ МЕДИЦИНЫ

Принимать по 1/3 стакана перед едой.

КРОВОТОЧАЩИЕ РАНЫ

Порошком коры присыпать рану для остановки кровотечения.

БОРОДАВКИ

Золу древесины ивы смешать со столовым уксусом так, чтобы получилась кашицеобразная масса. При-

кладывать к бородавкам - они высыхают и отпадают.

ВЫПАДЕНИЕ ВОЛОС, ПЕРХОТЬ

Взять по 2 ст. ложки измельченной коры ивы и корней лопуха, залить 1 л воды, нагревать на водяной бане 20 минут, настаивать 2 часа, процедить. Теплым отваром мыть голову 2 раза в неделю.

ПОВЫШЕННАЯ ПОТЛИВОСТЬ

1 ч. ложку измельченной в порошок коры ивы залить 2 стаканами холодной воды, настаивать в течение 8 часов, процедить. Использовать настой для местных ванночек и протираний.

ЯЗВЫ, НАРЫВЫ

Накладывать на больные места мазь, приготовленную из порошка коры ивы и сливочного масла, взятых поровну.

ВАРИКОЗНОЕ РАСШИРЕНИЕ ВЕН

250 г сушеной измельченной коры ивы положить в ведро с водой, довести до кипения, варить на слабом огне 15 минут. Остудить до температуры 37° и делать ножные ванны в течение 15-20 минут, после чего надеть плотные эластичные чулки и отдохнуть. Такие ванны помогают также при грибковых заболеваниях и в начальной стадии рожистого воспаления.

ГОЛОВНАЯ БОЛЬ

Измельченную кору ивы (или снятую с веток кору) залить горячей водой на несколько минут, положить на лоб и сверху повязать платком.

ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ

Препараты ивы противопоказаны при бронхиальной астме и заболеваниях желудка и двенадцатиперстной кишки, которые сопровождаются повышением кислотности желудочного сока.



«ПЫШКИ» ПЫШУТ ЗДОРОВЬЕМ

Все знают о вреде лишнего веса для здоровья. Но есть некоторые интересные данные, говорящие об обратном. Норвежский диетолог Ганс Ваалер утверждает, что «пухленькие» женщины живут дольше, чем те, чей вес близок к идеальному. Сопоставив сведения о продолжительности жизни 2 млн норвежцев, он пришел к заключению, что стройные женщины болеют чаще, чем женщины, имеющие 10-20 кг лишнего веса. А вот для мужчин любой лишний вес является фактором риска.

ВЕЛИКАНЫ РОЖДАЮТСЯ ВЕСНОЙ

Дети, рожденные весной и летом, обычно выше своих сверстников, которые родились осенью и зимой. Такая закономерность обусловлена большим количеством солнечного света, воздействующего на ребенка с первых дней его жизни. Чем дольше светлое время суток, тем активнее солнечные лучи воздействуют на гипофиз — железу, вырабатывающую гормон роста, заставляя ее вырабатывать этот гормон в большем количестве.



СВЕТ МОЙ, ЗЕРКАЛЬЦЕ

Не секрет, что женщины любят подолгу любоваться своим отражением в зеркале. Как выяснили американские ученые, это не такое уж безобидное занятие. На протяжении 15 лет они изучали влияние зеркал на организм человека с помощью сверхчувствительного магнитно-волнового детектора. Оказалось, что люди, которые проводят много времени перед зеркалом, особенно если они долго смотрят себе в глаза, через некоторое время начинают чувствовать усталость и ухудшение памяти. Кроме того, у них ускоряются процессы старения. Экспериментаторы обнаружили, что зеркала аккумулируют в себе энергию человека, выступая в качестве энергетических «вампиров». Процесс отбирания энергии наступает не сразу, а примерно через 3 минуты после того, как человек начинает смотреть на себя в зеркало. Поэтому жертвами становятся преимущественно те, кто любит подолгу любоваться своим отражением.



ГОВОРИТ, НО НЕ ПОКАЗЫВАЕТ

У человека, слушающего радио, повышается активность головного мозга, развивается память и способность к изучению иностранных языков. Таковы результаты исследования финских ученых. По их мнению, по сравнению с телевидением радио является лучшей обучающей формой при усвоении иностранного языка, поскольку не дает человеку возможности получать дополнительную информацию за счет видеоряда. Люди, часто слушающие радио, более чувствительны к нюансам речи и лучше обнаруживают в разговоре эмоциональные оттенки.



ЛУННО – СОЛНЕЧНЫЙ КАЛЕНДАРЬ на 2021 год

для посадки плодовых деревьев и ягодных кустарников

	Март	Апрель	Май	Август	Сентябрь	Октябрь
«Запрещенные» дни посадки и пересадки	9-14	6, 7, 11-13	3, 4, 10-12, 30, 31	7, 9, 20-22	6-8, 16-18	5-7, 14, 15
Благоприятные дни для посадки конкретных культур						
Абрикос, вишня, слива	28, 29	1-4, 29, 30	1, 2, 22, 23, 26-29	1, 16-19, 27, 29	13-15, 24, 25	12, 13, 21, 22
Боярышник	3, 4, 30, 31	26-28	8, 9, 24, 25	14, 15, 25, 26	10, 11, 21, 22	19, 20
Груша, айва, рябина	1, 2, 7, 8, 17, 18, 28, 29	4, 25, 26	1, 2, 22, 23, 28, 29	18, 19, 27, 28	15, 24, 25	12, 13, 21, 22
Облепиха, калина	22, 23	18, 19	15, 16	1, 27, 28	1, 2, 24, 25, 29, 30	21, 22, 26, 27
Крыжовник	22, 23, 30, 31	18, 19, 27, 28	1, 2, 15, 16, 24, 25, 28, 29	14, 15, 18, 19, 23, 24	1, 2, 10, 11, 15, 19, 20	12, 13, 16, 17, 26, 27
Лещина (орешник)	1, 2, 28, 29	4, 25, 26	1, 2, 22, 23, 28, 29	12, 13, 18, 19	15	12, 13
Малина	22, 23, 30, 31	18, 19, 27, 28	15, 16, 24, 25	14, 15, 23, 24	1, 2, 19, 20, 29, 30	16, 17, 26, 27
Смородина	22-25, 30, 31	18, 19, 27, 28	15-19, 24, 25, 28, 29	14, 15, 18, 19, 23, 24	10, 11, 15, 19, 20	12, 13, 16, 17, 26, 27
Терновник	30, 31	4, 27, 28	1, 2, 24, 25, 28, 29	14, 15, 18, 19, 25, 26	10, 11, 15, 21, 22	12, 13, 18, 19
Черешня	24, 25	20, 21	18, 19	1, 27-29	4, 5, 24, 25	1, 2, 21, 22, 29, 30
Шиповник	17, 18, 22, 23	14, 18, 19, 29, 30	15, 16, 26, 27	16, 17	12, 13, 24, 25	10, 11, 21, 22
Яблоня	17, 18	1-4, 29, 30	1, 2, 26-29	16-19, 27-29	13-15, 24, 25	10-13, 21, 22

ПРИМЕЧАНИЕ: при посадках следует учитывать погодные условия и климатические особенности регионов.

Астролог-консультант Николь Бура



ЧТОБЫ МОРКОВЬ БЫЛА КРАСИВОЙ

На своем дачном участке я выращиваю разнообразные овощи, в том числе и морковь. При уборке я обнаружила много уродливых, искривленных, тонких и растрескавшихся корнеплодов, верхушки которых были зелеными – такая морковь некрасива и несъедобна. В чем дело? Хотелось бы знать, что я делаю не так и как добиться нормального красивого урожая.

Для выращивания качественной моркови необходимо использовать целый ряд агротехнических мероприятий.

●Ровные корнеплоды естественной формы можно вырастить только в рыхлой земле. В тяжелой, сухой почве, с большим количеством плотных комков, вырастает уродливая морковь. Натываясь на плотные участки плохо (неглубоко) перекопанной земли, корнеплоды в процессе роста начинают разветвляться и искривляться.

●Очень важно, как при посеве, так и при дальнейшем уходе, глубоко обрабатывать почву. Она должна быть рыхлой. Хорошо растет морковь на высоких рядах – 20-25 см.

●Если почва выветривается (вымывается потоками воды из-за дождей или неправильного полива), верхняя часть корнеплода оголяется и на свету становится зеленой. Это говорит о том, что в ней скапливается вредное вещество — солонин, и употреблять в пищу такую морковь небезопасно, так как солонин может вызвать отравление. Чтобы такого не произошло с вашей морковью, не ленитесь после дождей и обильных поливов окучивать грядки с корнеплодами сухой рыхлой землей, но не засыпайте основания черешков листьев.

●Надо высевать морковь как можно раньше, проклюнувшимися семенами под пленку или непроросшимися сухими семенами под зиму (в начале ноября).

●Весной морковь надо прореживать, первый раз при появлении 1-2 настоящих листьев, а второй раз – 3-4 листьев, оставляя расстояние между растениями в 5 см. При третьем прореживании оставьте между ними 7-10 см, тогда морковь будет расти свободно и «правильно».

●Для посева на своем участке выбирайте сорт моркови, который подходит для вашей почвы. Для сортов с длинными корнеплодами лучшая почва – легкая и плодородная. Для сортов, образующих короткие корнеплоды, может подойти земля победнее.

ЯГОДНИКИ В МАРТЕ

Не секрет, что крыжовник и черная смородина часто поражаются грибковыми заболеваниями — мучнистой росой. Пораженные кусты имеют искривленные однолетние побеги, мелкие листья, покрытые белой «пудрой». Ягоды на таких кустах покрыты темными бархатистыми пятнами, они мелкие и низкого качества.

Бороться с этим заболеванием можно. Важно только не упустить время, когда еще не растаял снег и по ночам бывают морозы, а почки еще не тронулись в рост. В марте, когда снег у основания кустов немного подтаит, надо облить их кипятком (93–95°). Для этого свяжите кусты в компактные пучки. Лейте кипяток из лейки с ситечком, не задерживайтесь долго у каждого куста. Полейте и землю под кустами, она еще мерзлая и вода сразу остынет, не причинив вреда корням. Лейку держите примерно на расстоянии 20 см от веток. На взрослый куст расходуется не менее 5 л кипятка. При обработке растений кипятком уничтожают не только споры грибов, но и яйца, куколки и зимующие личинки других вредителей.

БЕЛАЯ АМЕРИКАНСКАЯ БАБОЧКА

Белая американская бабочка является карантинным вредителем. Она завезена в Европу из Северной Америки. Начала свое распространение из балканских стран. В Закарпатскую область попала в 1952-м году.



Внастоящее время она распространилась в Украине. Постепенно она захватывает все новые области, передвигаясь на север. Это очень вредоносные насекомые. За год бабочка дает два поколения. Зимует в стадии куколки. Темно-коричневая куколка размером до 1,5 см, находится в коконе, на зиму прячется под корой, в щелях, в таре, на поверхности почвы, стеблях сорняков.

Поэтому нужно строго соблюдать условия агротехники: своевременно удалять сорняки, осенью перекапывать почву, осматривать тару, счищать кору со ствола и скелетных ветвей.

Бабочка белого цвета с пушистыми белыми волосками на всем теле.

На крыльях и брюшке мелкие черные точки. Размах крыльев до 3,5 см.

Бабочки откладывают яйца на обрат-

ной стороне листьев. Яйцекладка насчитывает до 2000 штук яиц. Цвет яиц желто-зеленый или золотистый с голубым переливом, менее 1 мм в диаметре. Сверху покрыты белым редким пушком. Гусеница размером до 3,5 см, коричневого цвета, покрыта черными волосками, по бокам проходят желтые полосы с оранжевыми бородавками. Питаются гусеницы листьями различных растений: яблони, груши, черешни, грецкого ореха, шелковицы, вербы, клена, липы, рябина.

Прожорливые гусеницы питаются 40–45 дней. За это время они могут полностью уничтожить листву на дереве, оставив только сеточки жилок от листьев (скелетирование). Бороться с вредителем можно следующими мерами:

●В период появления гусениц опрыскивание энтобактерином концентрации 0,5 %.

●Срезание и сжигание паутинных гнезд.

●Накладка ловчих поясов для вылавливания гусениц и куколок.

●Уничтожение бабочек при помощи светоловушек.

●Соблюдение всех агротехнических мероприятий.

ИЗЯЩНАЯ АСТИЛЬБА

Астильба — это многолетнее растение, которое успешно используют в декоративном садоводстве.

Происходит она из стран юго-восточной Азии. Всего насчитывают 30 видов астильбы, но в декоративной культуре используют 10 видов.

Астильба уместна в любых композициях, одиночных и групповых посадках. Ею оживляют хвойные садики и группы с камнями.

Это небольшой пышный кустик высотой от 40 см до полутора метров, в зависимости от вида. У него листья резные, ажурные, соцветие пушистое, компактное на верхушках стеблей, занимает 15–25 см. Окраска различная, от кремовой до фиолетово-красной, и разных видов. Растения крепкие, выносливые. Могут расти в полутени, не боятся морозов, на зиму их не укрывают.

Размножают астильбу делением кустов ранней весной или в конце лета. Можно размножить посевом семян в феврале — марте. Это составляет некоторую трудность, так как семена очень мелкие, поэтому её лучше размножать рассадой. В марте в рассадный ящик с питательной землей кладут ровный слой чистого снега и семена сеют на снег. Так всегда поступает с мелкими семенами, как цветов, так и овощей.



Подготовила
Елена ФРОЛОВА

РЕКОМЕНДУЕТ

Народная медицина

Уважаемые наши читатели!

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

Будьте внимательны к своему здоровью!

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

ПРОФИЛАКТИКА
ПРОСТУДНЫХ
ЗАБОЛЕВАНИЙ

Мои домочадцы часто болеют простудными заболеваниями. Чтобы не пичкать их разной химией, посоветуйте какие-нибудь эффективные методы народной медицины.

Действенное фитосредство, которое можно использовать всем, независимо от возраста, — отвар подорожника. 1 ст. ложку травы подорожника залить 1 стаканом кипятка,



дать настояться 30-40 минут. Принимать на протяжении дня, разделив на 3 приема. Такой отвар вызывает разжижение мокроты, облегчает самочувствие и устраняет симптомы ОРВИ.

Предотвратить простуду поможет ингаляция, которую легко сделать в домашних условиях. Возьмите лук, чеснок и хрен в равных пропорциях, потрите на мелкой терке. Полученную кашицу положите в маленький флакончик. Добавьте в смесь спиртовой раствор прополиса и дайте настояться в течение 2-3 дней. Пользоваться

этим флакончиком надо так: приставьте горлышко к носу, глубоко вдыхайте через нос, а выдыхайте через рот в течение 4-5 минут. В день можно делать несколько таких «процедур». Скоро вы заметите, что дышать стало гораздо легче, а обоняние стало острее. Если регулярно пользоваться таким флакончиком, то слизистая оболочка станет более устойчивой к простудным заболеваниям.

РАСТЕНИЯ ПРОТИВ
АРТРИТА

Моего мужа замучил артрит. Хотелось бы узнать, есть ли какие-то народные средства для лечения этого недуга.

Есть несколько растений, которые помогают облегчить боли при артрите.

● В термосе залить 2 ст. ложки измельченной травы череды 2 стаканами кипятка.



Оставить на ночь, утром отвар довести до кипения, остудить, процедить. Принимать по 1 стакану 3 раза в день.

● Можно использовать мокрицу. 2 ст. ложки травы залить 1,5 стакана кипятка. Дать настояться под крыш-

кой до полного остывания, процедить, принимать равными порциями в течение дня.

● Еще одна трава, помогающая бороться с артритом, — бузина черная. 3 ст. ложки сырья залить 3 стаканами воды, довести до кипения и дать настояться под крышкой. Процедить и принимать отвар 3 раза в день по 1 стакану перед едой.

ПРИ
БОЛЕЗНЕННЫХ
МЕСЯЧНЫХ

Каждый месяц у меня бывают очень обильные и болезненные менструации. Посоветуйте, как можно облегчить эти симптомы.

Попробуйте принимать отвары следующих трав.

● Взять в равных количествах траву лапчатки гусиной, корень валерианы, траву



тысячелистника. 2 ст. ложки смеси залить 2 стаканами кипятка. Дать настояться 30-40 минут. Принимать по 2 ст. ложки 2-3 раза в день перед едой.

● Взять по 1 ст. ложке трав

омелы белой, пастушьей сумки, спорыша и корня валерианы. Залить 2 стаканами кипятка. Настаивать в течение 15-20 минут, а затем довести состав до кипения. Процедить и остудить. Принимать по полстакана 2 раза в день.

СРЕДСТВО ОТ
ЭКЗЕМЫ

Моей маме 80 лет. Здоровье у нее неважное, а недавно на ногах появилась еще и экзема. Можно ли избавиться от нее, не прибегая к помощи врачей? Денег на лечение у нас нет, да и до ближайшей больницы ехать далеко.

Экзема лечится очень сложно, но вы можете попробовать вот такой рецепт. Возьмите молодые веточки

дуба, сложите их в



кастрюлю, залейте водой, кипятите 20-30 минут. Из полученного настоя делайте примочки: смочите мягкую фланелевую ткань в настое и накладывайте на пораженные места. Настой должен быть теплым. Когда ткань остынет, опять намочите ее. Делайте так несколько раз в день, пока не увидите явных улучшений.

ПРИ КОЛИТЕ ПОМОЖЕТ ВЕРЕСК

С молодости меня мучил гастрит с повышенной кислотностью. А потом к нему присоединился колит. И если с гастритом хоть как-то удавалось справиться, то от колита не помогали никакие средства. Как-то я лежала в больнице и соседка по палате посоветовала принимать настой вереска обыкновенного. Готовится он так: 3 ст. ложки сырья заливают 2 стаканами воды и держат на водяной бане 20-30 минут.

Затем процеживают и доводят объем кипяченой водой до исходного. Принимать настой нужно по 2-3 ст. ложки 3 раза в день, обязательно до еды. Курс лечения —

не менее 10 дней. Затем надо сделать перерыв на две недели и при необходимости лечение повторить.

Я почувствовала заметное облегчение уже после первого 10-дневного курса. Сейчас в профилактических целях пью настойку вереска курсами по 10 дней раз в 3-4 месяца.

Тамара Сергеевна Литвинова,
Воронежская обл.

ЙОД ОТ... НАСМОРКА

У меня хронический насморк. Особенно он усиливается весной и осенью, когда на дворе стоит сытость. Чего я только не перепробовала для борьбы с насморком — и аптечные средства, и народные. Улучшение, конечно, было, но ненадолго. Однажды

в какой-то газете вычитала простой рецепт, который оказался очень эффективным. Надо на ночь смазать подошвы ног йодом, после чего надеть шерстяные носки и спать в них всю ночь. Утром ноги можно ополоснуть теплой водой и смазать питательным кремом. Я уже через три дня такого лечения почувствовала заметное улучшение, а через пару недель вообще забыла о насморке. Надеюсь, что этот совет поможет многим людям.

Вероника Кузнецова,
Московская обл.

КАК ВЫВЕСТИ ПЕСОК ИЗ ПОЧЕК

Тем, кто хочет вывести песок из почек, могу посоветовать метод, опробованный мною и моими знакомыми. Надо взять 1 кг петрушки с корнем и один корень сель-

деря, тщательно измельчить (на мясорубке



или в блендере),

добавить 0,5 кг натурального меда и 1 л воды. Поставить на огонь и довести до кипения, обязательно помешивая. Настаивать 3 дня, потом добавить еще 1 л воды и снова довести до кипения на слабом огне. Как только смесь закипит, надо процедить ее, не давая остыть. Должен получиться приятный на вкус сироп. Его следует принимать по 1 ст. ложке каждый раз перед приемом пищи.

После всех средств, которые я испробовала на себе, этот рецепт оказался самым действенным.

Раиса Михайловна Ткачева,
Ленинградская обл.

ЛЕЧИМ ЯЗВУ ЖЕЛУДКА

Язва желудка и двенадцатиперстной кишки мучает многих людей. У меня она с «большим стажем» — более 20 лет. Хочу поделиться несколькими рецептами лечения этого заболевания. Конечно, полностью от нее можно избавиться только с помощью ме-

дицинских средств, но вот облегчить боли возможно с помощью народной медицины.

● Выжать сок из свежей капусты. Научно доказано, что этот овощ обладает антиязвенным действием. Капустный сок не



очень приятно пить, поэтому для улучшения вкуса к нему можно добавить свежесжатый сок сельдерея в пропорции 1:3. Если под рукой нет сельдерея, то его можно заменить несколькими столовыми ложками томатного, ананасового или лимонного соков. Соки должны быть свежеприготовленными, а не покупными! Полученную смесь надо хранить в холодном месте. Принимать ежедневно натощак по 250 мл. Курс лечения — 2 недели, затем сделать перерыв на 2 недели и опять продолжить лечение.

Константин Иванович,
Тамбовская обл.

БОРНАЯ КИСЛОТА ПРОТИВ ЛИШАЯ

Однажды мои дети принесли домой бездомного котенка. Котенок у нас прижился, а вот у детей появился розовый лишай. Врач назначил нам разные мази и пастилы, но они результата не давали. И тут в гости к нам нагрянула давняя знакомая, которая по образованию оказалась ветеринаром. Она-то и посоветовала простое, но эффективное средство, которым оказалась борная кислота (в порошке). Стоит она копейки и продается в каждой аптеке.

Нужно в эмалированной кружке приготовить перенасыщенный раствор кислоты. Это такой раствор, когда в жидкости кристаллическое вещество больше не растворяется, а выпадает в осадок. То есть надо понемногу добавлять в воду порошок борной кислоты и следить, когда наступит тот самый момент появления осадка.

Несколько раз в день следует обрабатывать места, пораженные лишаем, ватным тампоном, смоченным в борном растворе. Обработанное место не надо вытирать, оно должно высохнуть самостоятельно. Перед каждым применением раствор надо подогревать до комнатной температуры. У нас лечение заняло 2 недели, кому-то может потребоваться и больший срок.

Инна Федченко, Саратовская обл.



ЖАРЕННИЦА ПРИДЕТ И...

Значит, надо печь блины. Разные: с начинкой и без, сладкие и закусочные, для взрослых и детей.

БЛИНЫ С ГРИБАМИ

Смешайте 3 яйца, 4 стакана нежирного молока (можно развести водой), соль по вкусу, очень мелко порезанный пучок зелени петрушки, 2 измельченных зубка чеснока, добавьте столько муки, чтобы получилось тесто такой густоты, к которой вы привыкли, когда печете блинчики. Испеките блинчики, накройте их фольгой, чтобы не остыли. На растительном масле обжарьте до готовности 100 г грибов шиитаке или шампиньонов, добавьте порезанную белую часть лука-порея или мелко порезанную небольшую луковицу. Когда грибы и лук будут почти готовы, добавьте 200 г фарша и жарьте, пока не испарится лишняя влага. Влейте в сковороду к грибам 50 мл сливок. 1 ч. ложку муки или крахмала разведите 50 мл воды и добавьте в сковороду, посолите, поперчите, помешивайте, пока ее содержимое не закипит и не загустеет.

Подавайте блинчики, разложив на них начинку с соусом.

Если вы любите завернутые блинчики, сварите соус из сливок, воды и муки отдельно, добавив соль и перец. Начинку из грибов и мяса заверните в блинчики. Обжарьте их и при подаче полейте соусом.



БЛИНЫ С МЕКСИКАНСКОЙ НАЧИНКОЙ

Испеките 6 блинчиков на сковороде большого диаметра. Из обжаренной на растительном масле луковицы, 2 порезанных кубиками свежих помидоров без кожицы, 100 г томатной пасты, соли, перца и специй по вашему выбору сварите соус. Если он будет слишком густой, добавьте в него немного воды или бульона. Для начинки обжарьте на растительном масле 0,5 кг говяжьего фарша, добавьте к нему 1 порезанную луковицу, 1 измельченный зубок чеснока, 1 порезанный кубиками сладкий перец. Когда начинка будет готова, добавьте отцеженную от жидкости банку красной фасоли, банку кукурузы, половину томатного соуса и прогрейте до горячего состояния.

Форму для запекания смажьте маслом, вылейте на дно оставшийся соус. Разложите начинку на блинчики, сверните их рулетами и уложите в форму.

Натрите на крупной терке 150 г сыра, смешайте его со 100 г густой сметаны и вылейте этот соус поверх блинчиков. Запекайте блинчики в разогретой духовке, пока сыр не расплавится и запечется в корочку золотисто-коричневого цвета. Подавайте блинчики горячими. Если хотите, подайте к ним соус гауомоле, смешав пюре из 1 авокадо, по 2 ст. ложки лимонного сока и порезанного свежего базилика, 50 мл сливок, 1 ст. ложку растительного масла, соль и перец по вкусу.



ПЭНКЕЙКИ С БЕКОНОМ И ШОКОЛАДОМ

Непривычное для нас сочетание – бекон и шоколад, но многим в мире эти оладьи очень нравятся, так почему бы не попробовать.

Нарежьте половину плитки горького шоколада крупной стружкой. 200 г бекона мелко порежьте и обжарьте до хруста, затем шумовкой переложите на застеленную бумажным полотенцем тарелку, чтобы стек лишний жир. Отдельно растопите 3 ст. ложки сливочного масла, но не доводите до кипения.

В небольшой миске взбейте 2 яйца. В большой миске соедините 1,5 стакана муки, по 1 ст. ложке сахара и разрыхлителя, 0,5 ч. ложки соли, перемешайте. Добавьте стакан молока комнатной температуры, взбитые яйца, топленое масло, бекон и шоколад. Осторожно в 10-12 движений перемешайте тесто до однородности.

Нагрейте сковороду на среднем огне, влейте немного масла. Небольшим половником или ложкой выливайте в сковороду панкейки. На один идет 2 ст. ложки теста. Они получаются меньше, чем блины, но больше, чем оладьи. Как только низ будет готов, переверните и поджарьте с другой стороны.

Подавайте панкейки горячими, при желании полейте кленовым сиропом или растопленным шоколадом и поджаренным беконом.



НЕПРИВЫЧНАЯ ПОДАЧА

Все любят блины и блинчики. Но иногда хочется отойти от привычных рецептов или хотя бы подать это блюдо иначе, по-другому. Особенно хочется порадовать любителей сладких блинчиков.

● Например, выложить на горячие блинчики нутеллу и дать ей растаять.

● Для особых сладкоежек к нутелле можно добавить порезанный кружками банан.

● А можно просто свернуть блинчик, полить медом, вареньем, карамельным сиропом и добавить шарик ванильного пломбира.

Чтобы приготовить карамельный сироп, выложите в сковороду 70 г сливочного масла, когда оно растает, добавьте 70 г сахара и держите при постоянном помешивании на слабом огне 7-10 минут. У вас должна получиться однородная масса. Снимите соус с огня, добавьте 50 мл сливок и перемешайте.



САЛАТ ИЗ БРОККОЛИ, ЯБЛОК И ОРЕХОВ

Отварите до готовности, но не полной мягкости соцветия 1 кочана брокколи, откиньте на дуршлаг, затем порежьте на мелкие кусочки. 1 морковь натрите на крупной терке, 1 большое кисло-сладкое сочное яблоко порежьте кубиками, а небольшую луковицу мелкими кубиками. Обжарьте на сухой сковороде или прокалите в духовке 150 г грецких орехов или орехов пекан, крупно порежьте их. Промойте и обсушите 50 г изюма. Для заправки смешайте по 0,5 стакана майонеза и натурального йогурта, добавьте 1 ст. ложку лимонного сока, 1 ч. ложку сахара, соль и черный перец по вкусу.

Смешайте все ингредиенты, добавьте заправку и аккуратно перемешайте. Салат сразу подавайте, чтобы он не пустил сок.



ДЕТСКАЯ МАСЛЕНИЦА

Детвора любит пылые блины, блинчики и оладьи. Но если еще необычно подать это любимое блюдо, детскому восторгу не будет предела.

Пусеничка, змейка, пирамидка – все это обычные оладьи, надо лишь правильно отсадить их на сковороду и при необходимости подкрасить пищевым красителем. Чтобы фигурки были плоскими и лучше формовались, готовьте тесто как на панкейки, рецепт есть в этом номере (только без бекона и шоколада). Для формирования используйте выемки для печенья, кондитерский мешок или пластиковую бутылку с прорезью в крышке.

Если вы не хотите тратить слишком много времени на всего лишь блинчики к завтраку, испеките обычный блин, просто нарисуйте ему мордашку из взбитых сливок, печенья орео, кусочков мармелада и ягодки.



ЗАКУСКА ИЗ КОЛБАСЫ, СЫРА И ОЛИВОК

Купите колбасу с крупным салом в нарезке, надо, чтобы ломтики были очень тонко порезаны. На середину каждого кружка колбасы выложите 0,5 ч. ложки сливочного сыра, оливку, сложите кружок колбасы пополам и закрепите зубочисткой.



САЛАТ С ВИНОГРАДОМ, АВОКАДО И ОРЕХАМИ

Выложите в миску 120-150 г рукколы. Мякоть 1 авокадо порежьте кубиками, половинку красной луковицы очень тонко порежьте, горсть ягод красного винограда разрежьте пополам, 50 г козьего сыра раскрошите. Все соедините, добавьте ядра 5 грецких орехов (можно порезать или оставить половинками), заправьте и аккуратно перемешайте. Для заправки взбейте 0,33 стакана оливкового масла, 3 ст. ложки бальзамического уксуса, 2 ст. ложки меда венчиком, добавьте 0,25 ч. ложки соли и черный перец на кончике ножа.



МЯСНАЯ ЗАПЕКАНКА ПО-НЕМЕЦКИ

Смешайте 1 крупное яйцо с 75 мл молока, положите в смесь ломоть белого подсушенного хлеба, когда он впитает жидкость, измельчите его вилкой.

На растительном масле спассеруйте 1 небольшую порезанную красную луковицу, измельченный зубок чеснока и мелко порезанный черешок сельдерея. Отдельно поджарьте до хруста 100 г порезанного бекона. Смешайте по 400 г говяжьего и свиного фарша, поджаренный лук, хлебную смесь, 2 порезанных мелкими кубиками маринованных огурца, добавьте 1 ст. ложку горчицы, 2 ст. ложки порезанной петрушки и 1 ст. ложку свежего тимьяна или 1 ч. ложку сухого, посолите и поперчите смесь по вкусу.

Выложите смесь для запеканки в смазанную маслом форму для кекса и запекайте в разогретой духовке до готовности около 50 минут. Выньте форму из духовки, оставьте на 10 минут, затем переверните на блюдо и порежьте.





КРУАССАНЫ С НАЧИНКОЙ ИЗ КУРИЦЫ

Рецепт рассчитан на 8 круассанов, поэтому, если вы хотите получить больше, увеличьте количество ингредиентов для начинки и теста.

Нагрейте в сковороде 1 ст. ложку сливочного масла и обжарьте на нем мелко порезанную луковичу, затем добавьте очень мелко нарезанный сладкий перец красного и зеленого цвета, если стручки крупные, возьмите по половине, натертую морковь, если есть, добавьте мелко порезанный небольшой стручок пикантного перца и жарьте, помешивая, около 5 минут, пока овощи не начнут размягчаться. Добавьте порезанные мелкими кусочками 250 г куриной грудки, 1 измельченный зубок чеснока, приправьте перцем, молотым тмином и солью по вкусу. Когда курица будет готова, добавьте 2 ст. ложки консервированной кукурузы, перемешайте, снимите с огня и дайте начинке остыть.

Просейте 2 стакана муки, добавьте 0,5 ч. ложки быстрорастворимых дрожжей, 0,25 ч. ложки разрыхлителя, по 1 ч. ложке соли и сахара, перемешайте. Добавьте 2 ст. сливочного масла и 2 ст. л. растительного масла. Втирайте масло в муку кончиками пальцев, пока она не станет рассыпчатой. Постепенно добавляйте 0,5 стакана теплого молока, смешанного с водой, сначала помешивая деревянной ложкой, пока тесто не начнет склеиваться, а затем продолжайте месить руками, пока тесто не станет мягким. Возможно, молока вам понадобится больше, чтобы получить тесто нужной консистенции. Вам нужно, чтобы это тесто было слегка липким, просто слегка смажьте руки маслом, чтобы уменьшить липкость, и продолжайте месить, добавляя немного муки, пока тесто не станет красивым, хорошо вымешанным и не превратится в шар.

Нанесите немного растительного масла на шарик теста, поместите его в емкость и накройте влажным полотенцем. Дайте тесту подняться в теплом месте до увеличения объема вдвое.

Хорошенько посыпьте рабочую поверхность мукой и раскатайте тесто в большой круг толщиной 3-4 мм. Постарайтесь, чтобы круг получился относительно ровным. Смажьте круг 1 ст. ложкой растительного масла и разрежьте на 8 треугольников. В острой вершине каждого треугольника сделайте надрез. Пододвигайте к себе каждый треугольник. Чтобы убедиться, что вы хорошо разрезали, и он не прилип к остальным, кладите на основание треугольника начинку и сворачивайте рулетиком. Кончики круассанов защипите и слегка подогните внутрь. Выложите все круассаны на смазанный маслом противень, накройте полотенцем и дайте расстояться около 30 минут. Разогрейте духовку до 175°, смажьте круассаны яичным желтком, смешанным с 1 ч. ложкой молока с помощью кисточки, при желании вы можете посыпать их кунжутом или маком. Выпекайте круассаны в духовке 12-15 минут до золотистого цвета и готовности теста. Выложите круассаны на полотенце, смажьте 0,5 ст. ложки растопленного сливочного масла, накройте другим полотенцем и оставьте на 10 минут отдыхать. Подавайте теплыми.

ВНИМАНИЕ! При желании вы можете сделать такое же тесто для круассанов с другой начинкой, например, сладкой.



КРАСНАЯ РЫБА С ТЫКВОЙ И ВЕТЧИНОЙ

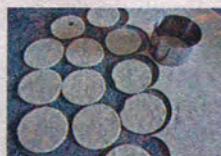
Порежьте кубиками 1 кг мускатной тыквы, разложите кубики на застеленный бумагой противень и запекайте до готовности вместе с 2 зубками чеснока, 2 ст. ложками листиков розмарина и 1 ст. ложкой растительного масла, которыми следует сбрызнуть тыкву. Следите, чтобы кусочки остались целыми. В блендере смешайте до состояния пюре 1 зубок чеснока, пучок петрушки, 0,5 стакана растительного масла, 25 г поджаренного миндаля, добавьте по вкусу соль и перец в готовое пюре. 4 порционных кусков красной рыбы слегка посолите, поперчите, оберните ломтиками прошутто и запекайте на решетке почти до готовности, выньте из духовки, оберните фольгой, чтобы она не остыла и дошла до готовности. Подавайте рыбу с гарниром из тыквы и соусом из петрушки.

ВНИМАНИЕ! Прошутто – продукт дорогой, поэтому его можно заменить очень тонко порезанным беконом, в котором много мяса и мало сала. В этом случае рыбу солить не надо.



ПИРОГ «ХРИЗАНТЕМА»

Приготовьте сдобное дрожжевое тесто из 0,5 кг муки с молоком и сливочным маслом, дайте ему подойти, тонко раскатайте, вырежьте кружки выемкой или стаканом, всего около 50 шт. Для начинки смешайте 0,5 кг нежирного свиного фарша, 1 измельченный зубок чеснока и мелко порезанную луковичу, посолите, поперчите по вкусу. Разложите на кружки ровным слоем фарш, сложите кружки пополам, но не защипывайте, потом еще раз пополам. Выложите кусочки теста с фаршем в смазанную маслом круглую форму сужающимися кольцами, не прижимая их друг к другу, накройте полотенцем и дайте расстояться. Смажьте подошедший пирог взбитым яйцом и испеките до готовности в разогретой духовке.





КУРИЦА СО СЛИВАМИ, МЕДОМ И СПЕЦИЯМИ

Разрежьте на бедра и голени 4 куриных окорочка, в каждом куске кончиком ножа сделайте по несколько глубоких проколов. Приготовьте маринад из 7 ст. ложек соевого соуса, 3 ст. ложек апельсинового сока, 2 ч. ложек специй для курицы, 2 разломанных звездочек бадьяна, палочки корицы, измельченного куса имбиря длиной 2,5 см, 0,25 ч. ложки острого красного перца и 4 измельченных зубков чеснока. Хорошенько вотрите маринад в курицу, накройте курицу пищевой пленкой и оставьте в холодильнике на 4 часа для маринования. Затем выньте курицу, маринад не выливайте, оботрите куски курицы бумажным полотенцем и по несколько кусков обжарьте на сковороде до золотистой корочки. Добавьте в оставшийся маринад 3 ст. ложки меда. Обжаренную курицу сложите в форму для запекания, полейте маринадом и запекайте в разогретой духовке 20 минут, затем выложите рядом разделенные на половинки 6 слив, посыпьте их сахаром и запекайте еще 25 минут. Попробуйте вкус соуса, он должен быть сладко-терпким. Если вам не нравится его вкус, добавьте немного рисового уксуса или меда. Посыпьте курицу семенами кунжута. Подавайте горячей с рисом и зеленью.



ШОКОЛАДНОЕ ПЕЧЕНЬЕ

Растопите плитку темного шоколада вместе с пачкой сливочного масла до однородного состояния. Добавьте в смесь 2 ст. ложки порошка какао, затем всыпайте небольшими порциями просеянную муку и замесите достаточно густое тесто. Поставьте его в холодильник, затем скатайте из охлажденного теста шарики диаметром около 3 см, выложите их на застеленный пергаментом противень на расстоянии не менее 7 см друг от друга и испеките до готовности в разогретой духовке. В процессе выпечки печенье немного растечется и потрескается. Когда печенье немного остынет, положите на каждое по кусочку шоколада и 1 штучке маршмеллоу. Верните печенье в духовку, чтобы шоколад и зефир растаяли.



ШОКОЛАДНЫЕ ШАРИКИ

Застелите дно и бока разъемной формы пергаментом, смажьте его маслом. Взбейте миксером до однородной массы по 100 г сливочного масла и сахара, добавьте по одному 2 яйца и взбейте. Отдельно смешайте 80 г муки, 20 г порошка какао, 1 ч. ложку соды. Соедините две смеси, перемешайте, добавьте 1 ст. ложку молока или чуть больше, чтобы получилось тесто, похожее по консистенции на очень густую сметану. Выложите его в форму и испеките до готовности в разогретой духовке. По желанию вы можете увеличить количество ингредиентов в 2-3 раза. Когда корж остынет, измельчите его в крошку, добавьте к ней 150 г растопленного темного шоколада, перемешайте, сухими руками сформируйте шарики, выложите их на тарелку и поставьте на 3 часа в холодильник или на 30 минут в морозилку.



Застелите противень и поднос пергаментной бумагой. Растопите плитку шоколада, добавьте к ней 50 мл молока и 50 г сливочного масла, перемешайте. Опускайте в эту смесь по 1-2 шарика, чтобы они покрылись глазурью, двумя вилками доставайте и выкладывайте на противень для просушки. Если увидите, что шарики, которые вы опустили в глазурь, тают и теряют форму, опускайте по 1 шарик за раз. Когда глазурь высохнет, растопите в микроволновке 50 г белого шоколада и из кондитерского мешка или с помощью вилки покройте шарики сеточкой из белого шоколада. Когда она высохнет, шарики можно подавать.

ВНИМАНИЕ! Храните шарики в закрытом контейнере не более 3 дней.

ДЕСЕРТ «КОКТЕЙЛЬ»

Взбейте отдельно банку сгущенки с пачкой сливочного масла, и банку вареной сгущенки с пачкой сливочного масла до пышности. Мелко поломайте пачку печенья. Укладывайте в бокалы для мартини слоями обе смеси, начиная с бортиков, внутрь насыпайте раскрошенное печенье. Дайте десерту постоять в холодильнике 1 час. Перед подачей украсьте кусочками маршмеллоу, поджаренными орехами (грецкими или пекан) и полейте сиропом от абрикосового варенья.

ВНИМАНИЕ! Если вам покажется, что десерт слишком сладкий, вместо обычной сгущенки с маслом, сварите заварной крем и дайте ему загустеть в холодильнике.



ПОЛЕЗНЫЕ СПЕЦИИ

Все мы знаем, что специи делают любое блюдо более вкусным и ароматным. Но не многие догадываются, что они еще обладают и целым набором лечебных свойств. Регулярно употребляя их, можно вылечиться от различных заболеваний.

В древности во многих странах специи ценились больше, чем золото. Их высокая стоимость обуславливалась тем, что большинство из них росло только в теплых странах. Соответственно, путь до стола европейцев был долгим, а цена — недешевой. Позволить себе приправлять блюда специями могли только богатые люди. Их часто дарили на большие праздники в качестве основного подарка. И чем богаче был дом и статус его хозяина, тем более разнообразными были специи в их меню.

КУРКУМА

Куркума богата витаминами и микроэлементами. Это мощный источник антиоксидантов, она способна предотвращать многие виды рака, в том числе цирроз печени. Вещества, содержащиеся в этой пряности, снижают артериальное давление и защищают сосуды от атеросклероза. Куркума выводит лишнюю жидкость из организма и способствует похудению, а ложка куркумы натощак по утрам — отличная поддержка для иммунитета.

КАК ПРИМЕНЯЕТСЯ? Куркуму добавляют в каши, мясные блюда, салаты, супы, морепродукты и соусы. Эта специя усиливает и улучшает вкус куриного бульона.

КОРИЦА

Корица хорошо регулирует уровень глюкозы в крови, поэтому ее назначают диабетикам в качестве профилактического средства. Эта специя способна понижать уровень холестерина, улучшать кровообращение, обладает дезинфицирующими свойствами и подавляет деятельность вредных бактерий. А еще корица участвует в выработке хрящевой

смазки, что позволяет решить проблемы с хрустом и болью суставов.

КАК ПРИМЕНЯЕТСЯ? Корицу можно встретить в виде «палочек» или порошка

(молотую). Второй вариант подходит для приготовления кондитерских и хлебобулочных изделий, каш, фруктовых салатов; первый — для чая и прочих ароматных напитков (например, пунша или глинтвейна).

Тем, кто хочет отказаться от сахара в напитках, можно порекомендовать добавлять в них по вкусу корицу, это поможет побороть тягу к сладкому. А еще доказано, что если добавлять щепотку корицы в блюда, то вы точно не съедите лишнего.

ФЕНХЕЛЬ

Фенхель налаживает обменные процессы в организме, очищает и укрепляет сосуды, способствует улучшению работы кишечника, помогает справиться с грибковыми инфекциями. Особенно полезен фенхель для женского здоровья. Эстрогены, содержащиеся в нем, помогают справиться с негативными реакциями организма при климаксе. Также он хорош для борьбы с предменструальным синдромом.

КАК ПРИМЕНЯЕТСЯ? Фенхель добавляют во вторые блюда, салаты, маринады, супы и заправки. Особенно вкусна эта пряность с морской рыбой — лососем, сардинами, макрелью, окунем. Пикантную нотку он придает согревающим и прохладительным напиткам. Эту специю добавляют в варенье, мармелад, джемы. Семена растения «оживляют» вкус квашеной капусты, применяются при засолке помидоров и огурцов.

ЛАВРОВЫЙ ЛИСТ

Лавровый лист уничтожает микробы, способен погубить даже туберкулезную палочку. Особенно эффективен при лечении воспалительных процессов в ротовой полости и носоглотке. При сто-



матитах и воспалении десен достаточно 4-5 раз в течение дня жевать лавровый лист, и от воспаления не останется и следа.

КАК ПРИМЕНЯЕТСЯ? Эта универсальная пряность сочетается со множеством блюд, особенно в русской кухне. Его добавляют в супы, во вторые блюда, в консервирования. Очень часто лавровый лист неправильно используют, добавляя его в еду слишком рано, это убивает полезные свойства. Необходимо класть его в блюдо не более чем за 5 минут до готовности.

КОРИАНДР

Кориандр — мощное средство при проблемах с нервной системой. Добавление этой специи в пищу способно снять нервное напряжение, устранить нервность, истеричность и беспокойство. Также кориандр помогает при проблемах с печенью и сосудами. Он способен ускорить процессы регенерации и обновления клеток в организме.

КАК ПРИМЕНЯЕТСЯ? Кориандр добавляют в рыбные, мясные и овощные блюда. Нередко он является одним из компонентов алкогольных настоек. Также его включают в состав аджики и ароматных грузинских и армянских соусов. Большинству людей он знаком по вкусу бородинского хлеба.

ВАНИЛЬ

Ваниль считается полезной ароматической добавкой, которая способствует выработке гормона радости в организме. Эту специю по праву называют природным транквилизатором, ведь

она оказывает успокаивающее действие. Но помимо психологического комфорта, ваниль является хорошим борцом с

раковыми клетками. Она помогает замедлить процессы старения и особенно полезна людям, страдающим болезнью Альцгеймера. Эта пряность также способна справляться с прыщами, улучшать рост волос, уменьшать воспаления.

КАК ПРИМЕНЯЕТСЯ? Ваниль добавляют в выпечку, соусы, десерты, напитки. Эта специя удивительно хорошо сочетается с овощными, злаковыми блюдами. Например, пряность нередко добавляют в каши и овощные гарниры.

БАДЬЯН

Бадьян (его еще называют анис звездчатый) обладает мощным противовоспалительным, антимикробным, антиоксидантным свойствами. В народной медицине используется как средство от избыточного газообразования, болей в животе, а также колик у маленьких детей. Бадьян является афродизиаком, его применяют для лечения импотенции. Эта специя способна улучшать работу эндокринной и нервной систем.

КАК ПРИМЕНЯЕТСЯ? По своему назначению бадьян близок к корице — с помощью него создаются кондитерские шедевры: торты, пряники, кексы, булочки и т.п. Также его используют при приготовлении мясных и рыбных блюд, напитков (в том числе и алкогольных), в консервировании.

ГВОЗДИКА

Гвоздика помогает бороться с заболеваниями верхних дыхательных путей. В ней содержится большое количество эфирных масел, которые облегчают дыхание, очищают слизистые, улучшают кровообращение, останавливают кашель. Гвоздика — лучшее средство для освежения дыхания.

ния, так как она не просто меняет за-

пах, а убивает бактерии, провоцирующие его.

КАК ПРИМЕНЯЕТСЯ? Гвоздику добавляют главным образом в маринады, а также в сладкие блюда и глинтвейн. Главное в ее применении — не переборщить.

ТМИН

Тмин хорошо справляется с кашлем. Его рекомендуют употреблять кормящим женщинам, чтобы повысить количество молока. Тмин заметно уменьшает вздутие живота. Он применяется для профилактики мочекаменной болезни.



КАК ПРИМЕНЯЕТСЯ? Семена тмина кладут для ароматизации и улучшения вкуса в супы, соусы, жирные мясные блюда. Тмин широко применяется в маринадах, предназначенных для засолки помидоров, огурцов и капусты. Особенно широко используется при выпечке черного хлеба.

МУСКАТНЫЙ ОРЕХ

Мускатный орех лечит болезни сердца и сосудов. А также помогает справиться с проблемами ЖКТ и нервными расстройствами. Наружно настойки и отвары из него применяют при ревматизме, остеохондрозе и артрозе.



КАК ПРИМЕНЯЕТСЯ? Молотый мускатный орех добавляют в выпечку, десерты, напитки и соусы. Он придает блюдам неповторимый аромат.

ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ

Конечно же, у специй, как и у любого продукта, есть ряд противопоказаний. Их нужно употреблять в небольших количествах, ориентируясь на собственное самочувствие. Многие специи противопоказаны аллергикам. Не рекомендуется их употреблять детям, беременным и кормящим женщинам.

Передозировка некоторых специй может дать неожиданный результат. Например, злоупотребление мускатным орехом способно привести к наркотическому опьянению.

Подготовила Елена ЕПИФАНОВА



КАК РОЖАЛИ ЖЕНЩИНЫ В РАЗНЫЕ ВРЕМЕНА

Сколько существует человечество, столько существуют и роды. У каждой народности рождение ребенка сопровождалось множеством ритуалов и обрядов, да и проходили они в разных странах и в разные времена по-разному.



Во время беременности женщине приходилось соблюдать ряд правил, которые у многих народов были схожи. Например, в Древнем Китае и Древней Индии считалось, что все, происходящее вокруг беременной женщины, воздействует на ребенка, поэтому ее старались окружить красотой и спокойствием, создать ей максимально комфортный образ жизни. Муж, узнав о беременности жены, обязательно должен был подарить ей драгоценное украшение.

Будущей маме давали есть только вкусную, освященную в храме еду, а одежду для нее шили из самых дорогих тканей (преимущественно голубого цвета, который, согласно поверьям, наиболее благоприятно воздействует на малыша). Ее также заставляли ежедневно слушать красивую музыку. В азиатских странах в честь беременных женщин давались даже специальные концерты. Также их учили петь мелодичные и спокойные песни, так как считалось, что вокальные упражнения хорошо развивают дыхание, а это в свою очередь поможет во время родов. Кроме того, занятия вокалом помогают насытить организм кислородом, что немаловажно для плода.

Изобразительное искусство будущих мам очень приветствовалось во многих культурах. Как правило, они рисовали цветы, птиц, животных. Считалось, что через краски женщина передает своему ребенку красоту мира, прививает ему хороший вкус.

Умногих народов беременной женщине не разрешали без повода покидать дом, поэтому массовые мероприятия они не посещали. Славяне же, наоборот, верили, что когда будущая мать радуется и веселится со своей семьей, у ребенка устанавливается связь с родными, формируется веселый и добрый нрав, щедрость и гостеприимство.

Всего этого факты могут показаться не такими наивными, но в истории есть яркий пример того, что поведение и мысли будущей мамы обязательно сказываются на ее еще не родившемся ребенке. Мать Наполеона, красавица Летиция Рамолини, рисовала наброски фигурок оловянных солдатиков, по которым игрушки выплавлялись, а затем женщина тешила себя тем, что разыгрывала с ними игрушечные баталии. Так что неудивительно, что будущий император приобрел страсть к войне и власти, еще находясь в утробе матери.

Когда же наступал долгожданный момент родов, то в каждой культуре он проходил по-своему, согласно верованиям и традициям предков.

В ДРЕВНЕЙ ГРЕЦИИ женщины рожали сидя. Даже в те далекие времена там знали о гигиене, поэтому место для родов должно было быть максимально чистым. Понимая, что процесс рождения ребенка очень болезненный, греки пытались обезболить роды. Например, они знали, что некоторые виды морских скатов своим разрядом вызывают у человека онемение, поэтому их использовали во время родов, вводя женщину в бесчувственное состояние. Если при этом роженица вдруг умирала (а такое случалось нередко), ей делали кесарево сечение ради спасения ребенка.

В ДРЕВНЕМ РИМЕ женщине перед родами в руки давали ключ, чтобы роды были легкими. Если предполагалось, что роды не представляют никаких особых проблем, принимать их поручали повивальной бабке. Она приходила в дом с помощницами, инструментами, акушерским креслом, на которое сажали роженицу. У такого кресла была высокая прямая спинка, подлокотники с ручками, чтобы женщина могла за них держаться и сиденье с отверстием, через которое акушерка принимала младенца. Разные травы давали в виде отваров, примочек, припарок или обкуривали ими комнату: одни помогали при родах здорового ребенка, другие — при извлечении мертворожденного.

В ДРЕВНЕМ ЕГИПТЕ уже существовали специальные родильные дома — маммизи (в переводе с языка древних египтян — «дом родов»). В них рожали богатые египтянки. Бедные же рожали на корточках на камнях, которые нагревали до определенной температуры (это выполняло роль антисептика). Акушерка поддерживала будущую мать на протяжении всего процесса родов. Некоторые акушерки действительно обладали определенными навыками в области родовспоможения, поскольку в крупных городах существовали специализированные учебные заведения, в которых готовили таких специалистов. Перед родами женщина брила волосы на всем своем теле, даже на голове. Если роды

были тяжелыми, женщине натирали живот шафраном и пивом, отгоняя злых духов дымом тлеющей смолы.

В ДРЕВНЕЙ ИНДИИ особого со словия повитух не было, помощь роженице оказывала каждая опытная в этом деле женщина. Древнеиндийская женщина рожала или на корточках, или стоя. Если роды проходили дома, то родственники обязательно открывали все двери, окна и откупоривали все бутылки. Считалось, что таким образом можно облегчить участь роженице и младенцу.

У древних ИНДЕЙЦЕВ, в еще доколумбовскую эпоху, акушерами были мужья. В каждом племени обязательно строили отдельную хижину специально для родов. Супруг мягко массировал живот будущей маме, способствуя продвижению плода. Как только младенец появлялся, отец принимал его и перерезал пуповину. Появление малышки на свет обязательно сопровождалось магическими заклинаниями, а роженицу обматывали лентой, считая, что это не позволит ее душе уйти на небо.

В СРЕДНЕВЕКОВЬЕ медицина довольно слабо развивалась, поэтому материнская смертность составляла 40% — половина умирала во время родов, вторая половина — в течение месяца-полтора после них. Инструментов и приспособлений для облегчения более у рожениц в Средневековье не было, но акушерки умели обследовать матку вручную, а при необходимости — расширить шейку матки. Чтобы ускорить выход плода, женщинам давали чихательные средства, травяные сборы или





даже уксус с сахаром. В особо тяжелых случаях на бока роженицы прикладывали компрессы из помета птиц или натирали розовым маслом. Только что рожденных младенцев купали в вине или молоке, туго пеленали и ставили колыбель в темный угол. Мама не имела права покинуть комнату в течение месяца — входить к ней могли только повивальные бабки.



Что касается самих родов, то способ, когда роженица лежит на спине, появился лишь в 17 веке. Его придумал Людовик XIV. Король пожелал видеть процесс появления ребенка на свет. Матерью новорожденного была одна из придворных дам. Повитухи уложили будущую маму на спину, а монарх наблюдал за происходящим из-за ширмы. Это был первый эксперимент, и он прошел удачно.

В некоторых племенах **АФРИКИ** медицинская помощь роженицам не оказывается до сих пор. Женщина рождает на доске, которая заменяет операционный стол. На ней делают «кесарево сечение» или перерезают пуповину но-

жом, а в качестве обезболивающего используют банановую брагу.

Есть племена, в которых до сих пор практикуется старый метод. Женщина во время схваток садится на землю, ее супруг берет плотную ткань, обхватывает ею живот с плодом и становится сзади. Он со всей силы натягивает полотно, одновременно упиравшись ногами в поясницу женщины. Таким образом создается давление на плод, которое его выталкивает.

В ДРЕВНЕМ КИТАЕ на протяжении многих веков роды обезболивали иглоукалыванием. Муж мог присутствовать на родах, но было одно обязательное условие — он не должен был проронить ни слова. Над только что родившимся ребенком раскрывали зонтик, который, по народным поверьям, гарантировал младенцу счастливую и безоблачную жизнь. Этот ритуал сохранился и до сегодняшних дней.

После родов молодая мама около месяца не имела права есть с остальными членами семьи, так как в этот период женщина считалась нечистой из-за послеродовых выделений. Она также не должна была в этот период читать, плакать и мыть голову.

В ДРЕВНЕЙ ЯПОНИИ роженица должна была вести себя тихо, стараться не кричать и не плакать. Эта традиция сохранилась до сих пор, поэтому японские врачи бывают удивлены, если им доводится принимать роды у «шумных» иностранок.

После родов молодой маме необходимо было несколько дней воздерживаться от принятия ванны и мытья волос. Считалось, что вода не даст ей восстановить необходимую энергию и силы.

В СРЕДНЕЙ АЗИИ во всех сферах жизни особое место уделялось духам, в том числе и во время деторождения. Согласно древним поверьям азиатов, роженица особенно уязвима перед злым демоном Албасты. Его может призвать громкий смех и веселье, поэтому во время родов соседям предписывалось вести себя тихо. В юрте роженицы обязательно должен гореть огонь — это должно было отпугнуть Албасты и других злых духов. Возле очага клали кинжал, направленный острием к двери, а над головой женщины вешали заряженное ружье. Роды принимала подруга роженицы. Если рождался мальчик, пуповину перерезал отец. Затем ее сушили, заворачивали в тряпочку и подвешивали к кровати малыша.

В ДРЕВНЕЙ РУСИ роды проходили в самом чистом помещении — в бане. Но иногда женщины рожали и в совершенно антисанитарных условиях, например, хлеву, чтобы как можно меньше людей знало о появлении ребенка и не было шансов взглянуть новорожденного. За это некоторым роженицам приходилось расплачиваться инфек-

ционными осложнениями, которые назывались тогда родильной горячкой. От нее погибали не только крестьянки, но и жительницы городов, рожавшие в госпиталях. И все потому, что у врачей того времени не существовало понятия о правилах гигиены. Кстати, венгерский акушер-гинеколог Игнац Земмельвейс первым предложил мыть руки перед приемом родов и за это был признан своими коллегами сумасшедшим. И лишь спустя многие годы появилось учение об асептике и антисептике, а Земмельвейса прозвали «спасителем матерей».

Вплоть до 18 века акушерскую помощь на Руси роженице оказывала бабка-повитуха. Но ее роль заключалась не только в том, чтобы принять ребенка. Она оказывала помощь по хозяйству после рождения младенца, а со временем принимала участие в обрядах, связанных с важными событиями в жизни повитых детей (крестины, именины, свадьба и др.). В народе к повитухам относились уважительно, считая их носительницами сакральных знаний. Существовал даже особый праздник — «бабьи каши» (8 января), во время которого повитух одаривали подарками и угощали специально приготовленной по этому случаю кашей.

Повитухе было позволено умертвить малыша, в том случае, если она обнаружила у него какие-либо уродства. Так продолжалось до тех пор, пока не пришла эпоха Петр I, который и запретил эти детоубийства.

Во время родов обязательно соблюдались обычаи предков. К примеру, в тот момент, когда отошли воды, женщина должна была перешагнуть через штаны супруга, распустить косы, развязать пояс, снять все украшения и лечь ногами к двери. При этом в доме нужно было открыть все окна, двери, ворота, сундуки и шкафы.

Если же по каким-то причинам у роженицы не было семьи, то ее отправляли рожать в монастырь. И только уже в конце 18 века в России появились специальные места, где рожали женщины. Их стали именовать родильными домами.

Подготовила Светлана ЛУНИНА



Яркий свитер свободного покроя с широкими рукавами и спущенными плечами связан незатейливыми узорами, что значительно упрощает работу над ним. А самой эффектной деталью является оформление низа рукавов и свитера, которые выглядят так, как будто их подвернули, а на самом деле, это удачное сочетание узоров.

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

Вам потребуется: нитки оранжевого цвета 650 г (шерсть 50%, акрил 50% 150 м/100 г), спицы № 3,5, игла для сшивания, булавка для снятия петель.

Узоры:

1. «путанка», для примера наберите четное количество петель. 1-й ряд: «лицевая, изнаночная», от* до* повторяйте до конца ряда, 2-й и последующие ряды вяжите, как 1-й.
2. резинка 1х1, чередование одной лицевой и одной изнаночных петель.
3. лицевая гладь.

Описание работы

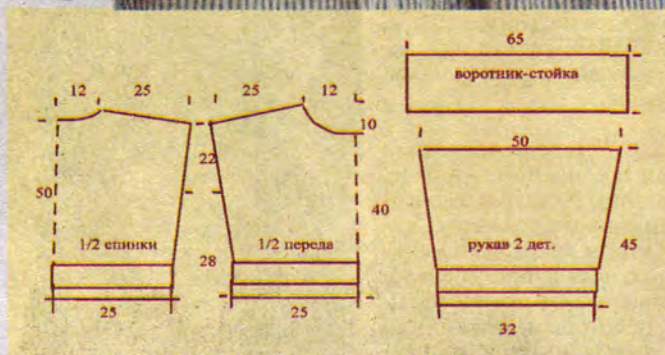
Перед: наберите на спицы 60 петель, свяжите 4 ряда лицевой гладью, следующие 20 рядов свяжите резинкой 1х1, а затем вяжите узором «путанка», прибавляя с каждой стороны по 1 петле через 4 ряда до высоты 28 см и далее вяжите без прибавлений. Когда высота связанного полотна достигнет 40 см, снимите на булавку 12 петель в центре переда и довяжите левую и правую половины переда по отдельности, убавляя со стороны горловины по 1 петле через ряд (всего 8 убавлений), а со стороны «проймы» по 4 петли в начале ряда (для плавной линии спущенного плеча).

Спинка: наберите на спицы 60 петель, свяжите 4 ряда лицевой гладью, следующие 20 рядов свяжите резинкой 1х1, а затем вяжите узором «путанка», прибавляя с каждой стороны по 1 петле через 4 ряда до высоты 28 см и далее вяжите без прибавлений. Когда высота связанного полотна достигнет 48 см, снимите на булавку 22 петли в центре спинки и довяжите левую и правую половины спинки по отдельности, убавляя со стороны горловины по 1 петле через ряд (всего 3 убавления), а со стороны «проймы» — по 4 петли в начале ряда (для плавной линии спущенного плеча).

Рукава: наберите на спицы 34 петли, свяжите 4 ряда лицевой гладью, следующие 20 рядов свяжите резинкой 1х1, а затем вяжите узором «путанка», прибавляя с каждой стороны рукава по 1 петле через 2 ряда, пока ширина рукава не станет равна 50 см. Через 45 см от начала вязания закройте все петли рукава. Второй рукав свяжите симметрично первому.

Воротник-стойка: шейте правое плечо, наберите из края горловины петли (включая петли, снятые на булавки), свяжите вверх 17 см резинкой 1х1, а затем 4 ряда лицевой глади. Закройте все петли. (Край из лицевой глади закрутится в сторону лицевой стороны воротника и будет смотреться, как изнаночный.)

Сборка: шейте боковые, плечевые швы, воротник-стойку, рукава, вшейте рукава в проймы.



Свитер крупной вязки из неокрашенной светлой пряжи с небольшим карманом контрастного цвета, со спущенными плечами — для любительниц одежды больших объемов. Вязать толстыми спицами из толстых ниток одно удовольствие, ведь работа продвигается очень быстро, и совсем скоро вы будете в обновке!

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

Вам потребуется: нитки цвета экрю 650 г, 100 г ниток красного цвета, остатки тонких ниток черного цвета (шерсть 50%, акрил 50% 90 м/100 г), спицы № 5,0, игла для сшивания.

Узоры:

1. платочная вязка (все ряды вяжите лицевыми петлями)
2. лицевая гладь
3. резинка 1x1

Описание работы

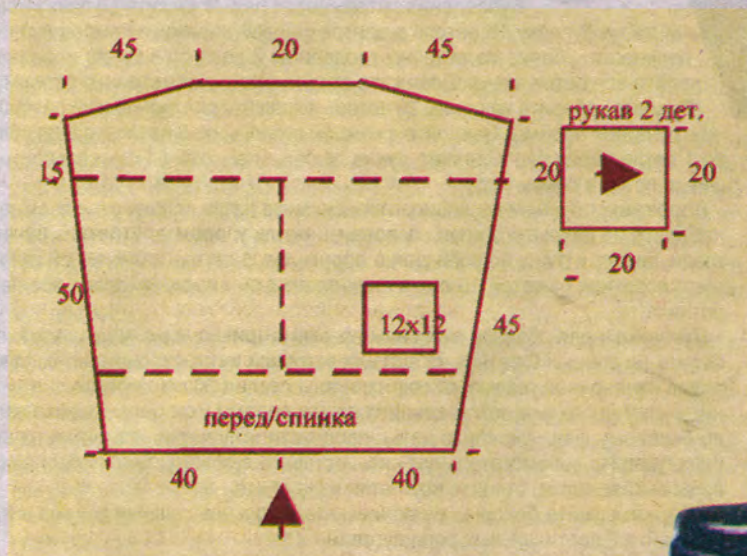
Перед: нитками цвета экрю наберите на спицы 80 петель, свяжите 20 рядов платочной вязки, прибавляя с каждой стороны переда по 1 петле через 4 ряда (всего сделайте по 6 прибавок с каждой стороны), затем определите центр переда и вяжите левую сторону лицевой гладью, а правую сторону переда вяжите платочной вязкой. Через 50 см от начала вязания вяжите все полотно платочной вязкой. Через 8 рядов вязания платочной вязки, с боковых сторон переда закройте в начале ряда 5 петель, повторите еще 3 раза, для получения плавной линии плеча. Закройте все петли.

Спинка: нитками цвета экрю наберите на спицы 80 петель, свяжите 20 рядов платочной вязки, прибавляя с каждой стороны спинки по 1 петле через 4 ряда (всего сделайте по 6 прибавок с каждой стороны), затем определите центр спинки и вяжите левую сторону лицевой гладью, а правую сторону спинки вяжите платочной вязкой. Через 50 см от начала вязания вяжите все полотно платочной вязкой. Через 8 рядов вязания платочной вязки, с боковых сторон спинки закройте в начале ряда 5 петель, повторите еще 3 раза, для получения плавной линии плеча. Закройте все петли.

Рукава: подготовьте нитки для рукавов, для этого нитки красного цвета соедините с белой ниткой, наберите из края свитера (по отметкам 20 см по обе стороны от плечевого шва) 22 петли для одного рукава, свяжите 12 рядов платочной вязкой и 6 рядов резинкой 1x1. Закройте петли. Второму рукаву свяжите как первый.

Карман: на спицы № 2,5 наберите 32 петли из ниток черного цвета и свяжите квадрат равный 12x12 см.

Сборка: сшейте боковые швы, к левой стороне переда пришейте карман.





Жакет свободного силуэта, с удлиненными рукавами и большим воротником связан с использованием простых узоров — платочной вязки и лицевой глади. Выглядит немного небрежно, о чем говорят свисающие рукава и плечи, но ведь в этом-то и изюминка! Если у вас хорошее настроение, желание поехать на природу и если вы не торопитесь в свой офис, то такой жакет для вас! Надевайте его и идите гулять, радуйтесь природе и наслаждайтесь свежим воздухом.

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

Вам потребуется: нитки зеленого цвета 700 г (шерсть 50%, акрил 50% 150 м/100 г), спицы № 4,0, игла для сшивания, 6 пуговиц на «ножках» Ø 25 мм, булавки для снятия петель.

Узоры:

1. платочная вязка
2. лицевая гладь

Описание работы

Перед, левая полочка: наберите на спицы 46 петель и вяжите полочку снизу вверх платочной вязкой, убавляя со стороны бокового шва по 1 петле через каждые 4 ряда (всего 10 убавлений). Довяжите до проймы (47 см), для проймы закройте 5 петель, а затем 2 раза убавьте по 1 петле через ряд. Через 55 см от начала вязания для горловины снимите 8 петель на булавку, а в последующих рядах в начале ряда со стороны горловины вяжите по 2 петли вместе (6 раз). Оставшиеся петли довяжите до линии плеча и закройте все петли в одном ряду.

Перед, правая полочка: правую полочку вяжите симметрично левой, отличие заключается в том, что необходимо сделать 3 прорезные петли для пуговиц (на второй вертикальный ряд из 3-х пуговиц вязать петли не требуется).

Для получения петли начните вязать ряд от края планки, свяжите 4 петли, затем две петли вместе, 2 накида на правую спицу, 2 петли вместе, довяжите ряд до конца. Провяжите следующий ряд до петли, свяжите один накид лицевой, второй изнаночной петлей. Довяжите ряд. Последующие ряды вяжите платочной вязкой. Первую петлю свяжите через 23 см от нижнего края полочки, следующие свяжите через 10 см друг от друга.

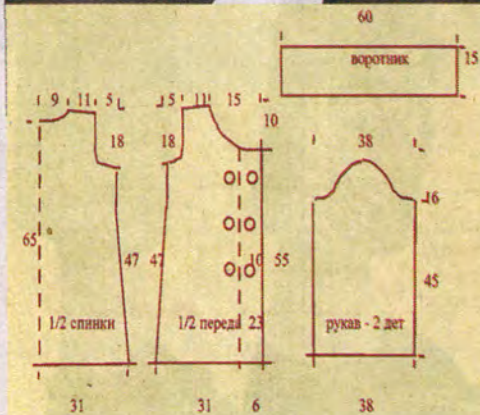
Спинка: наберите на спицы 72 петли, свяжите платочной вязкой полотно спинки до проймы (47 см), убавляя с боковых швов по 1 петле через 4 ряда (всего 10 убавлений), закройте с каждой стороны по 5 петель, а затем сделайте по 2 убавления петель через ряд. Довяжите до линии плеч, снимите на булавку 16 петель в центре спинки, довяжите каждое плечо по отдельности, убавив со стороны горловины 2 раза по 1 петле через ряд. Закройте все петли плеча. Довяжите второе плечо симметрично первому.

Рукава: наберите на спицы 30 петель и свяжите платочной вязкой прямой рукав до линии проймы. Закройте с каждой стороны по 5 петель, далее убавляйте по 1 петле через ряд. Свяжите рукав до общей высоты 61 см и закройте оставшиеся петли в одном ряду.

Воротник: по линии горловины переснимите петли планок с булавок на спицу, наберите из закрытого края горловины петли и вяжите: 5 петель изнаночной глади, лицевая гладь по всей длине воротника, 5 петель изнаночной глади. Свяжите воротник высотой 15 см, 4 ряда платочной вязки, закройте все петли воротника.

Пуговицы: для обвязки пуговицы возьмите нить тоньше, чем для жакета, наберите на спицы 10 петель из вспомогательной нити, рабочей нитью свяжите 5 рядов изнаночной гладью, оборвите нить, оставив 30 см, вденьте в иглу, протяните иглу через все петли, стяните их, конец нити укрепите. Сшейте заготовку по боковому шву, укрепите нить, проденьте иглу через все петли начального ряда, удалите вспомогательную нить, вставьте пуговицу, так, чтобы ножка пуговицы выглядывала, стяните все петли и укрепите.

Сборка: сшейте боковые и плечевые швы, рукава, вшейте рукава в проймы. Пришейте 2 вертикальных ряда пуговиц.



Яркая удлиненная накидка в форме свободного кокона, с эффектными объемными «косами» по полочкам и большим воротником выгодно подчеркнет ваш образ и станет по-настоящему любимой вещью для прохладных дней. Прорезы для рук не стеснят ваших движений, а свободный покрой подойдет для нескольких размеров.

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

Вам потребуется: нитки цвета фуксии 1000 г (шерсть 50%, акрил 50% 200 м/100 г), спицы № 3,5, игла для сшивания, 8 пуговиц Ø 30 мм, булавки для снятия петель.

Узоры:

1. лицевая гладь
2. резинка 2x2 (чередование 2-х лицевых и 2-х изнаночных петель в лицевых и изнаночных рядах)
3. «коса» по Схеме
4. платочная вязка (все ряды лицевые)

Описание работы

Перед, левая полочка: направления вязания — снизу вверх. Наберите на спицы 68 петель и вяжите: 56 петель резинкой 2x2, 2 изнаночные, 10 петель (планка) — чередование 4-х лицевых и 4-х изнаночных рядов. Свяжите 10 рядов. Далее вяжите: 52 петли лицевой гладью (основное полотно полочки), 13 петель по Схеме (отделочная «коса»), 10 петель — чередование 4-х лицевых и 4-х изнаночных рядов (планка).

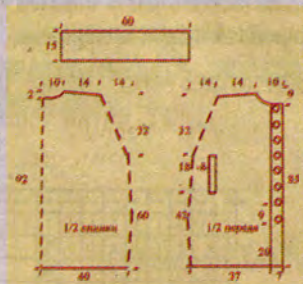
Вяжите до высоты 42 см, прибавляя со стороны бокового шва по 1 лицевой петле через 10 рядов. Отступите от бокового шва 8 см и разделите вязание на две части для вязания вертикального разреза для руки и следующие 18 см свяжите по отдельности. По краям разреза вяжите по 5 петель платочной вязкой. Часть полочки с косами и планкой вяжите также, только прибавлений по боковым швам не делайте. Через 18 см связанных по отдельности частей полочки, соедините в одно полотно и продолжайте вязать вверх. Со стороны планки полочки, рядом с узором по Схеме, убавляйте по 1 петле лицевой глади через каждые 4 ряда до конца вязания полочки. За 9 см до конца вязания полочки снимите на булавку 10 петель планки. Далее вяжите, закрывая по 1 петле (8 раз) в начале и в конце каждого ряда со стороны горловины, продолжая убавлять лицевые петли основного полотна полочки (по 1 петле через 4 ряда). Оставшиеся 3 петли закройте одной петлей.

Перед, правая полочка: правую полочку свяжите симметрично левой. Разница в вязании полочек заключается в вязании 8 прорезных петель, расположенных на планке. Первая петля: через 20 см от начала вязания полочки свяжите от края 4 петли, свяжите 2 петли вместе, 2 накида, 2 петли вместе и довяжите ряд до конца. В следующем ряду провяжите один накид лицевой, а второй накид изнаночной петлей, в последующих рядах вяжите их по рисунку планки (4 ряда изнаночных, 4 ряда лицевых петель). Через каждые 9 см повторяйте вязание прорезной петли.

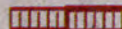
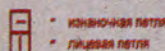
Спинка: наберите на спицы 130 петель, свяжите 10 рядов резинкой 2x2, далее вяжите лицевой гладью, прибавляя по 1 петле с боковых сторон через каждые 10 рядов до высоты 42 см, следующие 18 см вяжите без прибавлений, а затем убавляйте по 1 петле с каждой стороны через каждые 4 ряда до линии плеч. Плавнo закройте плечи, для этого закройте по 3 петли с каждой стороны, затем по 5 петель с каждой стороны спинки, затем по 7, пока на спицах не останется 20 см незакрытых петель, оставьте их открытыми.

Воротник: наберите на спицы открытые петли планки, вытяните петли из закрытого края скоса горловины. Открытые петли спинки: вытяните петли из закрытого края скоса горловины второй полочки, переснимите на спицы открытые петли второй планки. Свяжите воротник, продолжая вязать планку тем же узором (чередование 4-х лицевых и 4-х изнаночных рядов), остальное полотно воротника вяжите резинкой 2x2. Через 15 см закройте все петли воротника.

Сборка: сшейте боковые и плечевые швы, к левой полочке пришейте пуговицы.



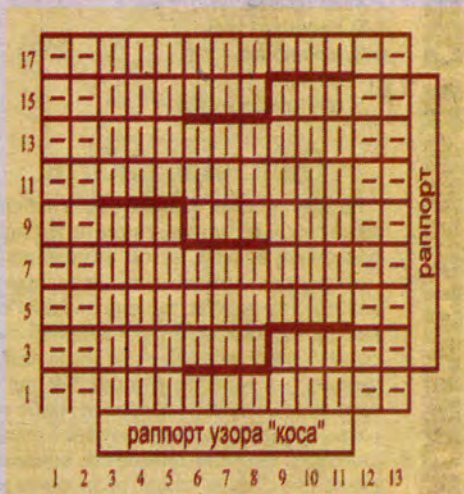
Условные обозначения:

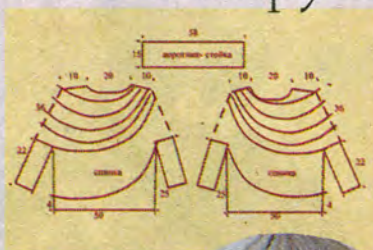


считать 3 петли на дополн. спицу, оставить за работой, 3 лиц.



считать 3 петли на дополн. спицу, оставить перед работой, 3 лиц, 3 лиц с дополн. спицы





АСИММЕТРИЧНЫЙ СВИТЕР

Узоры:

1. по Схеме
2. лицевая гладь
3. изнаночная гладь
4. резинка 1x1
5. платочная вязка

Описание работы

Перед: нитками черного цвета наберите на спицы 60 петель, свяжите 15 рядов платочной вязкой, затем вяжите изнаночной гладью сокращенными рядами от левого угла пера. Начало вязания сокращенных рядов — с изнаночной стороны. Нечетные ряды — лицевые петли, четные — изнаночные петли. 1-й ряд — свяжите 3 петли, оберните рабочей нитью следующую петлю на левой спице, для этого переснимите петлю непровязанной на правую спицу, пропустите ра-

Асимметричный свитер, связанный из ниток 3-х цветов, несомненно привлекает к себе внимание. Работа над ним потребует опыта в вязании, но нам все по силам! Запаситесь нитками, изучите Схему и описание, и работа над обновкой увлечет вас так, что не заметите, как свитер будет связан. Обратите внимание, что несмотря на асимметричность, левая и правая стороны свитера должны быть одинаковыми по высоте, для этого достаточно подсчитать количество рядов, связанных черными и белыми по нижней стороне свитера (а оно должно быть одинаковым). Также необходимо сверить высоту верхней части свитера от рукавов.

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

Вам потребуется: нитки белого цвета 450 г, нитки красного цвета около 100 г, нитки черного цвета около 200 г (шерсть 50%, акрил 50% 240 м/100 г), спицы № 3,5, игла для сшивания.

раппорт 1-й полосы

раппорт 2-й полосы

раппорт 3-й полосы

раппорт 4-й полосы

раппорт

1 2 3 4 5 6 7 8

бочую нить между петлями, верните петлю на левую спицу, поверните вязание и свяжите следующий 2-й ряд (ранее провязанные 3 петли). 3-й ряд — свяжите 6 петель, оберните рабочую нить вокруг следующей петли (по примеру 1-го ряда), поверните вязание и свяжите 4-й ряд. Таким образом вяжите сокращенными рядами, прибавляя по 3 петли, пока все ранее набранные 60 петель не будут постепенно провязаны в один общий ряд. У вас получится один край полотна высотой 25 см, а второй 4 см.

С правой стороны переда закройте (или переснимите на булавку 5 петель), при этом дополнительно наберите на спицы 12 петель. Объяснение: мы закрыли 5 петель, которые впоследствии будут использоваться для вязания правого рукава-манжета с внутренней стороны, а набрали дополнительно 15 петель, которые впоследствии будут использоваться для вязания рукава-манжета в наружной его части.

С левой стороны переда убавлять и прибавлять петли не требуется.

Продолжите вязание нитками белого цвета. Свяжите вверх полосу равную 25 см (как левая сторона переда, связанная нитками черного цвета). Так же, как и для

правого рукава закройте (или переснимите на булавку 5 петель) при этом наберите дополнительно 12 петель.

А теперь начинается вязание самой сложной детали — асимметричной круглой кокетки. На спицах должно быть 74 петли (для 8-ми раппортов по 9 петель, плюс 2 кромочные).

Краткое описание вязания кокетки: кокетка состоит из пяти горизонтальных полос, связанных сокращенными рядами. Каждая полоса в свою очередь состоит из 8-ми одинаковых по ширине, но разных по высоте раппортов, за счет чего левая сторона кокетки в конечном результате получится выше правой, что компенсирует ранее связанное полотно. По мере вязания вверх количество петель в каждом горизонтальном раппорте каждой полосы уменьшается на 1 петлю и к горловине останется количество петель необходимое для вязания полуприлегающей стойки.

Кокетка: по Схеме: 1-я (нижняя) горизонтальная полоса (платочная вязка, все ряды вяжите лицевыми петлями). 1-й ряд: 2 петли вместе, 7 лицевых, поверните вязание на изнаночную сторону (не оборачивая следующую петлю рабочей нитью, как при вязании нитками черного цвета), свяжите 2-й ряд.

3-й ряд: кромочная, 8 лицевых, 2 петли вместе, 7 лицевых, поверните вязание на изнаночную сторону, свяжите 4-й ряд лицевыми петлями.

5-й ряд: кромочная, 16 лицевых, 2 петли вместе, 7 лицевых, поверните вязание на изнаночную сторону, свяжите 6-й ряд лицевыми петлями.

7-й ряд: кромочная, 24 лицевых, 2 петли вместе, 7 лицевых, поверните вязание на изнаночную сторону, свяжите 8-й ряд лицевыми петлями. Продолжайте вязать полосу, увеличивая каждый ряд на 8 петель, провязывая 2 вместе и 7 лицевых петель.

Когда закончите вязать ряд, провяжите 1 лицевой и 1 изнаночный ряд. При этом в том месте, где происходил поворот ряда, получится дырочка, как при вязании накида.

Следующие горизонтальные полосы вяжите по примеру первой, ориентируясь на **Схему**. Т.к. количество петель будет сокращаться с каждой полосой, то следующую (2-ю полосу) начинайте вязать так: 1-й ряд - 2 петли вместе, 6 лицевых, поверните вязание, свяжите 2-й ряд. 3-й ряд: 7 лицевых, 2 петли вместе, 6 лицевых, поверните вязание и свяжите 4-й ряд, и т.д.

3-я полоса. 1-й ряд — 2 петли вместе, 5 лицевых, поверните вязание, свяжите 2-й ряд. 3-й ряд — 6 петель, 2 петли вместе, поверните вязание, свяжите 4-й ряд. Примечание: кромочные петли вяжите в каждом ряду.

Спинка: свяжите спинку симметрично переду, см. выкройку.

Примечание: при наличии опыта в вязании, перед и спинку можно вязать одновременно с использованием круговых спиц. При этом сокращенные ряды необходимо вязать сначала на передней части переда, затем на спинке. Ряды не должны быть круговыми, в конце ряда рабочая нить обвивается вокруг следующей, и ряд вяжется в обратном направлении. В этом случае не придется сшивать готовое изделие.

Рукава: сшейте перед и спинку, наберите из ранее набранных (а также специально закрытых для рукавов) петель и нитками черного цвета резинкой 1x1 свяжите рукав на высоту 22 см. Закройте все петли.

Воротник: нитками красного цвета из края горловины наберите петли и резинкой 1x1 свяжите полотно высотой 15 см. Закройте все петли. Стойка двойная, поэтому сверните полотно пополам по всей ширине на изнаночную сторону и пришейте незаметным швом по линии горловины.

Условные обозначения:

- — изнаночная петля
- — лицевая петля
- кромочная
- две петли вместе лицевой с наклоном влево
- две петли вместе лицевой с наклоном вправо
- — нет петли

Длина стопы — 23-24 см.

МЯГКИЕ ТЕПЛЫЕ ТАПКИ

Как приятно, придя домой, «переобуться» в мягкие теплые тапки-носок, в которых удобно передвигаться по дому, а можно и полежать, не снимая их. Благодаря шнуровке, они не спадут с ваших ног, а будут удобно и уютно их облегать.

Вам потребуется: меланжированные нитки в зеленых тонах около 50 г (шерсть 50%, акрил 50% 300 м/100 г), спицы № 2,5 (круговые и прямые), крючок для вязания № 1,7, игла для сшивания, 2 шнура длиной по 100 см.

Узоры:

1. лицевая гладь
2. резинка 1x1

Описание работы

Начало вязания тапок — от мыска, затем вязание подошвы и зубчиков для шнурков, завершит работу вязание пятки, см. **Схему**. На схеме отражены нечетные ряды, четные ряды вяжите изнаночными петлями.

Мысок: наберите на спицы 20 петель, в т.ч. по 9 для верхней и нижней части и по 1 петле для боков. Вяжите мысок по кругу лицевыми петлями: 1-й ряд - 9 лицевых, поднять протяжку между петлями, поместить ее на левую спицу и провязать перевернутой петлей, лицевая петля, снова поднять протяжку и провязать перевернутой петлей, 9 лицевых петель, поднять протяжку и провязать перевернутой петлей, 1 лицевая, поднять протяжку. 2-й и все четные ряды мыска вяжите без прибавлений. Далее вяжите по **Схеме**.

В 17-22 рядах по верхней части тапочки свяжите резинку 1x1 и закройте петли. Начиная с 23-го ряда вяжите одновременно подошву и зубчики для верхней части.

В процессе вязания примеряйте на себя и контролируйте длину.

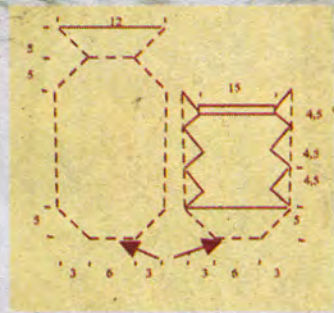
За 4-5 см до края подошвы начните вязание пятки.

Для этого вяжите сокращенные ряды, не довязывая до конца ряда каждый раз по 1 петле, пока на спицах не останется 9 петель, затем вяжите в обратном порядке, прибавляя в каждом ряду по 1 петле, пока на спицах снова не окажется 23 петли. Закройте все петли.

Ремешок: наберите на спицы 19 петель, свяжите полосу шириной 2,5 см. Закройте все петли. Пришейте ремешок к тапочке. В зубчики вставьте шнурок.

Вторую тапочку свяжите как первую. Мысок зашейте аккуратным швом с изнаночной стороны.

Примечание: при вязании носков большое значение имеет толщина ниток, при незначительном различии в толщине получаются изделия разных размеров. Поэтому обязательно свяжите образец и почаще примеряйте тапочку в процессе работы.





ПРАЗДНИЧНЫЙ НАРЯД БЕЗ ОСОБЫХ ЗАТРАТ

К женскому празднику всем хочется выглядеть нарядно, но не всегда есть деньги на то, чтобы купить новое платье. Зато в гардеробе каждой женщины есть однотонное платье или хотя бы белый топ. Остается только найти в шкафу шифоновый палантин или купить отрез легкой прозрачной ткани.

● Накиньте палантин на плечи и заколите брошкой в тон. Как вы его заколите, зависит от длины палантина.

● Можете завязать его концы тонкой резинкой для волос и замаскировать ее, сформировав из концов палантина розочку.

● Иногда достаточно просто связать концы палантина узлом и сдвинуть узел на плечо.

● Если вы умеете шить, сшейте концы палантина, чтобы они образовали подобие рукавов, немного отступив от края, пришейте тонкую шляпную резинку, чтобы на рукавах получились воланы.

● Из изящного кружева выйдет отличная накидка, надо лишь собрать верх на ленту в тон ткани, или соединить два отрезка кружева, связав их ленточками на плечах.

● В нарядное украшение можно превратить длинный тонкий снуд или шарф, если предварительно сшить его в кольцо, а потом потренироваться завязывать его красивым узлом. Для этого надо пропустить петлю снуда в большое металлическое или деревянное кольцо два раза, затянуть и расправить.





НЕОБЫЧНОЕ УКРАШЕНИЕ

Иногда для того, чтобы выглядеть сногсшибательно, достаточно надеть крупное необычное украшение поверх самого простого платья или блузки. Смастерить необычное кольцо под силу любой женщине буквально за полчаса, если она хоть немного занимается рукоделием и у нее в запасе есть тесьма, тонкое кружево, бусы, лента из стразов и другие подручные средства, возможно, полоска ткани или кожаный ремешок. Суть создания украшения в том, что вы подбираете разные материалы, затем сплетаете их в косу, сшиваете, склеиваете, привязываете к концевнику или скрепляетесь любым другим способом концы косы, прикрепляете к ним отрезок крупной цепочки, и кольцо готово. Выберите основные цвета кольца в тон вашему наряду или сделайте его контрастным. Таким же способом можно смастерить красивый браслет крупного плетения.



НЕСТАРЕЮЩИЙ ПЭЧВОРК

Этот стиль родился не в угоду моде, а от бедности, когда для того, чтобы сшить одежду или одеяло, надо было соединить все имеющиеся лоскуты и отрезки ткани. Много веков спустя одежда бедняков вошла в моду, потому что конструирование такой одежды позволяет проявить неудержимую фантазию. Впереди весна, почему бы не сшить себе легкое пальто, курточку или жакет в стиле пэчворк.

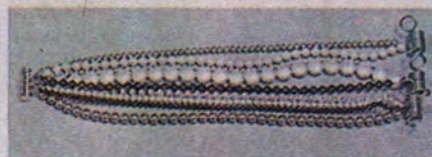
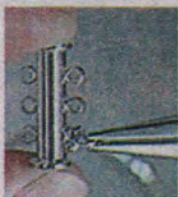
Для верхней одежды обычно используют достаточно плотную ткань и большими лоскутами. Одежда может быть почти монохромной, тогда важна разница в фактуре ткани, или очень яркой, или в сдержанной гамме.

Главное, помните, что продумать надо не только сочетание лоскутов, но и отделку. Она не менее важна. Для отделки обычно используют разноцветные оригинальные пуговицы, большие навесные петли для них, декоративную обметку, аппликацию из ткани и кожи, тесьму по краям изделия. Все эти декоративные детали призваны объединить разрозненные лоскутки в единое целое.

Посмотрите на примеры, которые мы для вас подобрали. Возможно, они вдохновят вас на творчество, и вы создадите пальто или куртку, которые будут существовать в мире в единственном экземпляре.

Подготовила Валентина ЖИЛИНА







ПАЛЬТО ДЛЯ ВЕСНЫ

Прекрасные модные и стильные новые фасоны созданы специально для наступающей весны!

1 Двубортное пальто, сшитое из ткани в мелкую клетку, с множеством пуговиц на рукавах и полочках, позволяющих менять фасон пальто, застегивая их по-разному.

2 Пальто с эффектом запаха, цельнокроеным воротником, завязывающимся поясом и складками на спинке, очень удобно и комфортно в носке.

3 Пальто-накидка с отложным воротничком, широкой пелериной, застежкой-молнией, завязывающимся поясом и разрезами в боковых швах, сшитой из шерстяной ткани.

4 Ярко-оранжевое пальто с отложным воротничком, короткой застежкой молнией и поясом в виде шнура, выглядит очень стильно.

5 Черное пальто свободного силуэта, длиной до середины колена, с воротником стойкой украшено аппликацией в виде голубых и белых птиц.

6 Пальто расклешенного силуэта с округлыми плечами и рукавами со складками в верхней части, отложным воротником с лацканами, клапанами карманов по бокам, выглядит очень актуально.

7 Красное однобортное пальто прямого силуэта с рукавами длиной три-че-

тверти, украшенными воланами — просто находка для тех, кто хочет выглядеть ярко и неординарно.

8 Пальто «оверсайз» с широкими рукавами, сборками у линии горловины, крупными карманами по бокам и поясом отражает самые модные тенденции этого сезона.

9 Пальто из мягкой ткани цвета верблюжьей шерсти с драпирующимися на груди и завязывающимися сзади деталями, выглядит очень необычно.

10 Пальто-накидка с воротником-стойкой, пелериной и меховыми карманами позволит создать элегантный образ.

11 Пальто из тонкой шерсти с расширенной линией плеч, смещенной линией середины переда, широким втачным поясом с металлическими пуговицами и навесными петлями — идеальный выбор для любительниц современной классики.

12 Пальто расклешенного силуэта с асимметричной линией низа, отложным воротником с лацканами и застежкой на круглые перламутровые пуговицы, выглядит очень привлекательно.

13 Пальто-тренч из ткани в мелкую клетку с контрастными деталями — воротником, пуговицами и патями на рукавах, прекрасно подчеркнет изысканный вкус.



14 Комфортное пальто-накидка с яркими полосками, атласной окантовкой и отложным воротником, идеально сочетается как с классической, так и с одеждой в стиле «кэжуал».

15 Пальто свободного покроя с удлиненной линией плеч и карманами по

бокам, украшено длинной бахромой, выполненной из той же ткани.

16 Стильное пальто облегающего силуэта, сшитое из ткани анималистской расцветки, с крупными золотистыми пуговицами, позволит подчеркнуть идеальную фигуру.

17 Пальто в мелкую клетку с крупным отложным воротником, карманами с клапанами по бокам и черной контрастной отделкой, не может не обратить на себя внимания.





ПЛАТЬЯ ДЛЯ ВЕСНЫ

Долой хмурое зимнее настроение! Новое, яркое, неординарное платье подарит вам радость и позитив. Встречайте весну в новом платье!

1 Двухслойное комбинированное платье с пояском сбоку, бахромой на боковой детали, длинными рукавами и округлым вырезом горловины, сшито из атласа.

2 Мини-платье из ткани в мелкую клетку, со смещенной линией середины переда, контрастной отделкой в виде воротника-стойки, кантов и пуговиц, и пышными рукавами в верхней части, подойдет для любого случая.

3 Нарядное платье голубого цвета с кружевной кокеткой и воланами, выглядит нежным и воздушным.

4 Длинное платье с интересным вырезом на груди в виде трех капель, завышенной линией талии, подчеркнутой тонким кожаным пояском и длинным подолом со складками сбоку, позволит продемонстрировать изысканный вкус.

5 Розовое платье простого покроя, слегка расклешенного силуэта, украшает множество бантиков-бабочек на плечах и груди, благодаря которым модель выглядит женственно и романтично.



6 Платье-рубашка из ткани в полосу с деталью, украшенной бахромой и завязывающейся узлом на поясе, выглядит очень неординарно.

7 Комбинированное платье из трех видов ткани в подходящих тонах, с воротником-стойкой, длинными рукавами с манжетами и планкой на поясе, поможет создать весеннее настроение.

8 Элегантное черное платье, сшитое из кружевного полотна и матового крепа с асимметричной деталью и драпировкой на полотнище юбки, узкими рукавами и кожаным ремнем с пряжкой, подойдет как для работы, так и для торжественных случаев.

9 Платье из золотистой ткани с глубоким декольте, широкими рукавами с манжетами, встречной складкой спереди и завязывающимся поясом, выглядит очень нарядно.

10 Модель интересного фасона, со спущенными плечами, горловиной «лодочка», вшитой деталью спереди из гофрированного шифона и широким завязывающимся поясом вызовет настоящий восторг у ценительниц моды.

11 Красное мини-платье с асимметричными драпировками и поясом, спущенными плечами и очень длинными рукавами, сшито из трикотажного полотна.

12 Воздушное платье из тонкого шифона и атласа с множеством ярусов, украшено пояском-цепочкой со вставленной в нее лентой.

13 Белое платье с черной отделкой, расширенными в верхней части рукавами и юбкой с запахом, выглядит очень элегантно.

14 Бархатное платье с фигурной отделкой и пышными рукавами выглядит очень ярко и неординарно.

9

10

11

8

12

13

14

Это интересно ВСЁ О ПРЕКРАСНЫХ ДАМАХ

Все о женщинах узнать невозможно, потому что они все, как загадка, и каждая из них индивидуальна. Они способны удивить даже тогда, когда кажется, что уже все известно про них. Как сказал Лев Толстой: «Сколько ни изучай женщину, все равно что-то будет совершенно новым». Поэтому-то женщины притягивают к себе мужской пол, ведь тайна всегда так привлекательна... Вот лишь несколько научно доказанных фактов о представительницах прекрасного пола.

УМЕЮТ ОБЩАТЬСЯ

Научно доказано, что потребность женщины в общении в два раза больше, чем у мужчин. Женщины могут несколько часов провести в компании своей подруги, разговаривая без умолку. Потом пару часов прощаться, дойти до дома, позвонить той же самой подруге и завязать беседу еще часа на три.

Кстати, и в деловых переговорах, и в поддержании разговора женщины более успешны, чем мужчины. Часто это становится причиной проблем в коммуникации: мужчинам подчас достаточно просто кивнуть в ответ, что женщинами трактуется как невнимание. Все дело в центрах речи, расположенных в мозгу. У мужчин он один и расположен в левом полушарии мозга. У женщин за речь отвечают два центра: побольше — в левом полушарии, поменьше — в правом. Если мужчины воспринимают речь только как передачу информации, то женщины как часть эмоциональной жизни. По подсчетам, женщина легко произносит до 8000 слов в день. Мужчина же произносит в день не более 4000 слов.

ХОРОШО РАЗЛИЧАЮТ ЦВЕТА

Многие женщины просят помочь супруга с выбором платья, и очень огорчаются, когда не получают нужного совета. Но это не из-за того, что ему «все равно», просто он по-другому видит цвета.

Как показали эксперименты американских ученых, мужчинам трудно различать малейшие оттенки желтого, зеленого и синего. Иными словами, если мужчине и женщине показать, к примеру, лимон, то для мужчины он будет «более желтым».

Мужчины могут различать только фундаментальные цвета: красный, белый, синий и т.д. Даже если они и видят различные оттенки этих цветов, то не могут выразить их словами. Женский глаз свойственен воспринимать даже такие малейшие оттенки, как, например, светло-кофейный, фиалковый, фисташковый и др. Причем различия в восприятии цвета разными полами нельзя объяснить различиями в строении глаза. Ответ заключается в том, как мозг под влиянием гормона тестостерона обрабатывает и воспринимает сигналы, поступающие с органов зрения. Ученые предполагают, что подобная способность могла сформироваться еще в древние времена, когда мужчины занимались охотой, а женщины собирательством. В результате мужчины лучше различают мелкие детали движущихся объектов — полезное качество для охотников, а женщины лучше различают цвета.

ЛЕГКО СПРАВЛЯЮТСЯ СО СТРЕССОМ

Умение справляться со стрессом у женщин лучше, чем у мужчин. Все дело в том, что женский гормон эстроген блокирует негативные симптомы вызванные напряжением. Именно этот гормон делает женщин такими устойчивыми перед любыми проблемами. Вот отсюда и способность «коня на скаку остановить, в горящую избу войти, пьяного мужа домой дотащить».

ЛЮБЯТ ОБНИМАТЬСЯ

Учеными доказано, что заслужить доверие женщины можно простым способом: обнять ее всего на 20 секунд. Происходит это потому, что за 20 секунд в женском организме случается непроизвольный выброс окситоцина в мозг, который борется с депрессией и чувством одиночества.

Объятия гораздо полезнее, чем может показаться на первый взгляд. Они помогают людям как психологически, так и физически. Существует даже целый раздел в клинической психологии, посвященный изучению объятий. Согласно последним исследованиям, объятия укрепляют иммунную систему, нормализуют давление и даже помогают бороться с лишним весом. Особенно важны для женщины объятия любимого человека — таким образом она чувствует себя защищенной, а значит, любимой.

ЛЕГЧЕ ПЕРЕНОСЯТ БОЛЬ

Женщины легче справляются с болью. Дело в том, что природе нужно, чтобы женщина не умерла от болевого шока во время родов и спокойно переносила период менструации, поэтому болевой порог у женщин гораздо выше. Английские ученые проводили эксперименты с симуляцией родов на добровольцах-мужчинах. Выяснилось, что мужчинам тяжело переносить даже ту боль, которую испытывает женщина в самом начале схваток. А к моменту перехода к «активной стадии» родов большинство участников эксперимента уже не были способны разговаривать.

САМЫЕ ПРЕДАННЫЕ ДРУЗЬЯ

Американские психологи выяснили, что женщины — гораздо более преданные друзья, чем мужчины. Согласно данным их исследований, мужчины в своей дружбе гораздо более непостоянны и расчетливы, чем это принято считать. Их верность часто зависит от социального статуса друга и от размера его кошелька. Жен-



щины же, напротив, гораздо меньшее значение придают материальным неприятностям своих друзей, и склонны ценить их за личные качества.

ЛУЧШАЯ ТЕРАПИЯ — ШОПИНГ

Как установили австралийские ученые, шопинг у женщин — в крови, и любовь к нему искоренить невозможно. Для прекрасной половины человечества поход по магазинам — прекрасное средство борьбы с плохим настроением и хандрой, в то время как для мужчин — дополнительный фактор стресса и отрицательных эмоций. Такой подход легко объяснить с помощью экскурсии в историю. В древние времена мужчина был сосредоточен только на одной цели: убить мамонта и принести домой добычу. Он точно знал, куда ему идти, на кого охотиться, и, добившись своего, направлялся домой. Современный мужчина действует аналогично — заходит в магазин, точно зная, что ему нужно купить, и, совершив покупку, спешит к выходу. Таким образом, разглядывать витрины или покупать ненужные вещи мужчинам абсолютно несвойственно.

Поведение женщин тоже формировалось веками. В древности они часто собирались группами и отправлялись за едой, точно не зная, что может пригодиться, а что нет, и часто ориентировались на советы друг друга. Им приходилось экспериментировать, чтобы накормить семью чем-то новеньким и вкусным, а также приукрасить себя и свое жилище.

Современные мужчины и женщины, сами того не ведая, ведут себя аналогичным образом. Поэтому не стоит испытывать чувства вины за часы, проведенные в магазинах, и «ненужные» покупки.



ФИГУРА ЗАВИСИТ ОТ... МУЖЧИНЫ

Мужчины могут оказывать существенное влияние на вес женщины. К таким выводам пришли немецкие ученые. Дело в том, что изменение массы женского тела напрямую зависит от стадии ее взаимоотношений с мужчиной. За время романа с одним мужчиной женщина проходит четыре различных фазы, в каждой из которых происходят значительные колебания веса.

Первая фаза — период ухаживания. В это время женщина активно худеет. Ученые считают это чисто психологическим моментом, поскольку в начале новых отношений прекрасная половина человечества хочет выглядеть наиболее привлекательно. В среднем в этот период женщина теряет около 3 кг веса.

Вторая фаза — стабильные отношения. В это время стрелка на весах начинает неуклонно ползти вверх. Женщине не нужно постоянно держать себя в форме, чтобы привлечь внимание любимого — он и так уже с ней! Поправиться за этот период женщина может на 4-5 кг.

Третья фаза — материнство. Женщины часто набирают лишний вес, поскольку все внимание сосредоточено на ребенке, и у них совершенно нет времени следить за собой. Средний прирост веса в этот период составляет 7-8 кг.

Четвертая фаза — «обновление». Это период, когда дети подрастают, и женщине вновь хочется уделить внимание собственной внешности, чтобы быть привлекательной в глазах любимого. Период «обновления» — это как минимум минус 3 кг.

Исследователи убеждены, что на колебания веса влияют женские эмоции, испытываемые в разные фазы взаимоотношений с мужчиной. Новая страница в личной жизни, а также смена социального или семейного статуса спонтанно заставляет женщину поправляться или худеть.

НЕ СЛУЧАЙНО ЛЮБЯТ ЦВЕТЫ

Немецкие психологи установили, что любимые почти всеми женщинами цветы способны не только подарить море положительных эмоций, но и сделать сны более яркими. Во время эксперимента, проведенного с участием 20 женщин, рядом со спящими на 15 минут ставили букеты цветов. Эксперимент проводили в течение месяца. После пробуждения у испытуемых спрашивали, что им снилось. Оказалось, что сны женщин, окруженных цветами, были более приятными и красочными по сравнению с теми, кто не вдыхал цветочного аромата по ночам.

Дополнительное исследование показало, что запахи влияют на эмоциональное состояние спящего. Приятные ароматы вызывают радостные, а неприятные — отрицательные эмоции. Так что цветочная терапия может служить прекрасным средством для избавления от ночных кошмаров.

ХОРОШО УПРАВЛЯЮТ АВТОМОБИЛЕМ

Согласно недавним исследованиям австралийских ученых, женщины достаточно хорошо управляют автомобилем. Такой вывод был сделан после изучения данных страховых компаний. Оказалось, что женщины попадают в аварии реже, чем мужчины. В результате опроса 3 тысяч водителей обоого пола в возрасте от 18 до 75 лет выяснилось, что более 25% мужчин и только 2% женщин характеризуют свой стиль вождения как «нетерпеливый». Поскольку мужчины чувствуют себя за рулем более уверенно, чем представительницы слабого пола, они склонны превышать скорость, рисковать и проявлять агрессию на дороге намного чаще, чем женщины, которые, в свою очередь, более дисциплинированы и ответственны на дороге.

Подготовила Светлана ЛУНИНА



Гороскоп

с 15 марта по 15 апреля

Астролог-консультант Николь БУРЯ

ОВЕН С 15 по 21 марта желательно на время отложить дела и планы, требующие повышенной активности, и заняться своим здоровьем. После 21 числа появится прилив сил и желание активно взяться за дело. Однако следует быть осмотрительными, чтобы избежать ошибок в решении важных проблем. В первой половине апреля не исключены денежные потери, конфликты с окружающими. С 9 по 15 апреля соблюдайте особую осторожность при обращении с машинами, огнем и острыми инструментами.

Неблагоприятные дни в марте: 21, 25, 29. В апреле: 1, 6, 12.

ТЕЛЕЦ Дыхание весны принесет романтическое настроение и лень, и негативно отразится на работе. Многим не избежать серьезных конфликтов. В первой половине апреля придется возвращаться к нерешенным вопросам, к незаконченным делам и обязательствам. Финансовая ситуация будет нестабильной. Возможны неприятности, связанные с родственниками.

Неблагоприятные дни в марте: 17, 22, 26, 30. В апреле: 5, 9, 15.

БЛИЗНЕЦЫ Вторая половина марта принесет приятные новости и улучшение материального положения. У некоторых главное место в жизни займут проблемы брака. В первой половине апреля возможно появление перспектив карьерного роста, установление важных контактов, в том числе и зарубежных. С 11 по 15 многочисленные романтические свидания будут отвлекать от работы.

Неблагоприятные дни в марте: 20, 25, 28. В апреле: 1, 7, 11.

РАК Во второй половине марта не исключены интересные предложения новой работы или успех на прежнем месте. Финансовая ситуация несколько улучшится. В личной жизни также наметятся благоприятные перемены. Начало апреля может оказаться сложным периодом, когда недостаток сил, а также проблемы в делах и отношениях негативно отразятся на здоровье.

Неблагоприятные дни в марте: 17, 23, 27, 31. В апреле: 4, 8, 15.

ЛЕВ Во второй половине марта люди, имеющие юридические проблемы, получат возможность их урегулирования. В первой половине апреля ослабление иммунитета может привести к заболеваниям. На работе возможно напряжение, конфликты с проверяющими инстанциями. После 7 апреля ситуация изменится, появится возможность обратить себе на пользу возникшие ограничения и препятствия.

Неблагоприятные дни в марте: 19, 25, 29. В апреле: 2, 7, 11.

ДЕВА Во второй половине марта могут огорчить трудности финансового плана или недоразумения в коллективе. В конце месяца нервное перенапряжение может привести к ухудшению здоровья. Начало апреля принесет большой объем работы и большие расходы. В этот период звезды советуют не доверять мало-знакомым людям, не вступать в новые договорные отношения, не давать и не брать деньги в долг.

Неблагоприятные дни в марте: 18, 22, 26, 30. В апреле: 5, 10, 14.

ВЕСЫ Во второй половине марта многим Весам придется заниматься разрешением личных проблем. Возможны проблемы с детьми, следите за их здоровьем и будьте в курсе их дел. В первой половине апреля возможны новые проблемы, как в семейных, так и в деловых отношениях, но вы сумеете найти компромисс.

Неблагоприятные дни в марте: 21, 25, 28. В апреле: 2, 6, 11.

СКОРПИОН После 15 марта будьте внимательны при совершении финансовых сделок или оказании посреднических услуг. Велика вероятность путаницы и обманов. После 27 числа появятся шансы на укрепление вашего материального благосостояния. В первой половине апреля опасайтесь сиюминутных страстей, которые могут негативным образом отразиться на семейных отношениях.

Неблагоприятные дни в марте: 17, 21, 26, 31. В апреле: 5, 9, 13.

СТРЕЛЕЦ Во второй половине марта вам будет трудно устоять перед возникающими соблазнами, что может привести к серьезным денежным проблемам. Звезды советуют остерегаться авантюры и азартных игр. В первой половине апреля вашего внимания потребуют семейные дела, дача и, возможно, автомобиль. В делах больше полагайтесь на собственные возможности и интуицию.

Неблагоприятные дни в марте: 15, 19, 25, 29. В апреле: 2, 6, 12.

КОЗЕРОГ После 15 марта желательно снизить активность, избегать конфликтов и выяснения отношений. В первой половине апреля возможны сложные и спорные вопросы, связанные с недвижимостью. Следует проявлять особое внимание при оформлении документов. Нервная обстановка этого периода может привести к ухудшению здоровья, обострению хронических заболеваний.

Неблагоприятные дни в марте: 17, 23, 26, 31. В апреле: 4, 8, 13.

ВОДОЛЕЙ Во второй половине марта решение семейных и личных проблем будет занимать основную часть времени. После 23 марта и в первой половине апреля потребуются все силы бросить на решение деловых и финансовых вопросов. Не исключено появление новых источников доходов. Короткие недельные поездки будут успешны, позволят обзавестись новыми друзьями и связями, а возможно, и встретить свою любовь.

Неблагоприятные дни в марте: 15, 19, 24, 29. В апреле: 3, 6, 12.

РЫБЫ Во второй половине марта недоброжелатели и завистники будут стремиться расшатать ваше положение. Возможны неожиданные проверки, конфликты. Велика вероятность появления денежных проблем. В первой половине апреля возможно придется отдавать долги, выполнять финансовые обязательства. Это неблагоприятный период для начала новых дел, проектов, заключения договоров. Будьте внимательны и осторожны.

Неблагоприятные дни в марте: 18, 23, 26, 31. В апреле: 4, 9, 14.

НА 2021 ГОД

КОСМЕТИЧЕСКИЙ КАЛЕНДАРЬ

Для того, чтобы проводимые вами процедуры имели большую эффективность, предлагаем вам специальный косметический календарь, разработанный с учетом фаз Луны и её прохождения по знакам Зодиака. Однако, прежде чем делать различные косметические процедуры, не забудьте проконсультироваться с опытным специалистом. Определите тип вашей кожи, какие маски, ванны, массажи вам больше подходят. Пользуйтесь качественными косметическими средствами, будьте внимательны и придирчивы в выборе услуг.

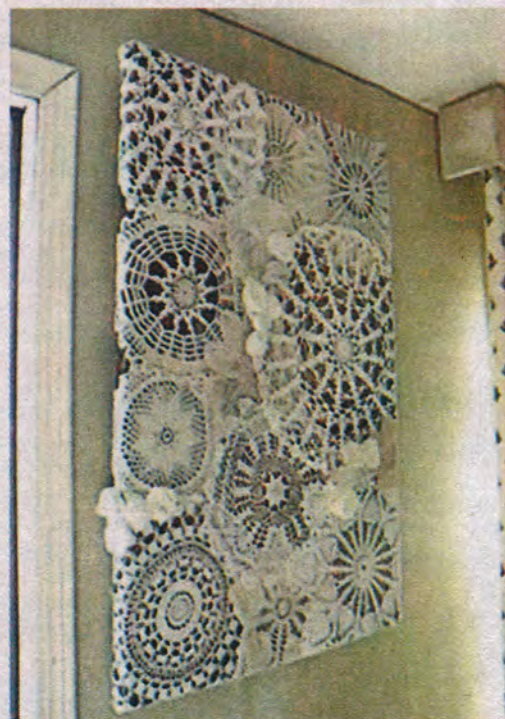
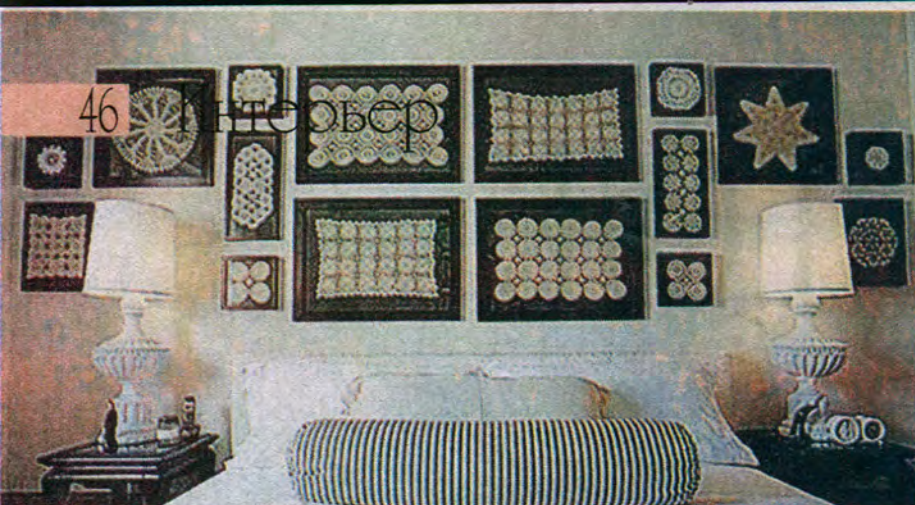
Не рекомендуется пользоваться новыми косметическими кремами, когда Луна проходит знак Рака.

Помните: педикюр и маникюр можно делать в любой день, за исключением периода, когда Луна проходит знаки Близнецов и Рыб. Если хотите, чтобы ногти отрастали быстрее, проводите процедуры на растущей Луне, если медленнее – то на убывающей.

Для эпиляции рекомендуем выбирать периоды убывающей Луны, когда она проходит знаки Тельца, Девы или Козерога.

Астролог-консультант Николь БУРЯ

Процедуры	Маски	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь
Маски											
Масляные		16-18	14, 28-30	26, 27	22-24	21, 31	16, 17, 27-29	12-14, 24, 25	9-11, 21, 22	6, 7, 18-19	15, 16, 31
Молочные		21-31	18, 19	15-17	11-13	8-10	5-7	1-3, 28-30	26-28	22-24	19-21
Минеральные		7-9, 11-13	3-5, 8, 9	1, 2, 5-7, 28, 29	1-3, 22-24, 29, 30	22, 23, 26-28	18-20, 22-24	14-16, 19, 20	12, 13, 16-18	8, 9, 12-14	5-7, 9-11
Медовые		1, 2, 16-18, 28, 29	13, 14, 24-26	10-12, 22, 23	6-8, 18-20	3-5, 15-17, 31	1, 2, 12, 13, 27-29	8-10, 23-25	5-7, 21-23	2, 3, 17-19, 29, 30	1, 14-16, 27, 28
Геркулесовые		1, 2, 28, 29	24-26	22, 23	18-20	15-17	12, 13	8-10	5-7	2, 3, 29, 30	1, 26-28
Крахмальные		16-18	13, 14	10-12	6-8	3-5, 31	1, 2, 27-29	23-25	21-23	17-19	14-16
Ржаные		1, 2, 16-18, 28, 29	13, 14, 24-26	10-12, 22, 23	6-8, 18-20	3-5, 15-17, 31	1, 2, 12, 13, 27-29	8-10, 23-25	5-7, 21-23	2, 3, 17-19, 29, 30	1, 14-16, 27, 28
Огуречные		21-23	18, 19	15-17	11-13	8-10	5-7	1-3, 28-30	26-28	22-24	19-21
Авокадо		14-16	10-12	7-9	4, 5	1-3, 28-30	25, 26	21-23	18-20	15, 16	12-14
Банановые		16-18	13, 14	10-12	6-8	3-5, 31	1, 2, 27-29	23-25	21-23	17-19	14-16
Клубничные		1, 2, 16-18, 28, 29	13, 14, 24-26	10-12, 22, 23	6-8, 18-20	3-5, 15-17, 31	1, 2, 12, 13, 27-29	8-10, 23-25	5-7, 21-23	2, 3, 17-19, 29, 30	1, 14-16, 27, 28
Яблочные		1, 2, 14-18, 28, 29	10-14, 24-26	7-12, 22, 23	4, 5, 18-20	1-5, 15-17, 28-31	1, 2, 12, 13, 25-29	8-10, 21-25	5-7, 18-23	2, 3, 15-19, 29, 30	1, 12-16, 27, 28
Чистка лица и компрессы											
Компрессы для лица		22, 23, 30, 31	18, 19, 27, 28	15, 16, 24, 25	11-13, 20, 21, 29, 30	9, 10, 18, 19, 26, 27	14, 15, 23, 24	10-11, 19, 20, 29, 30	7-9, 16-17, 26, 27	12-14, 22-24	10, 11, 19-21, 29, 30
Для шеи		9, 10, 28-31	6, 7, 25-27	22-25, 30, 31	19-21, 27, 28	16-19, 24, 25	12-15, 20-22	8-11, 17, 18	6-9, 14, 15	4, 5, 10, 11, 29, 30	7-9, 27-30
Для глаз		7, 8	4, 5	1, 2, 28, 29	25, 26	22, 23	18, 19	5, 16	12, 13	8, 9	5-7
Чистка лица		1, 2, 9-11	6, 7	3, 4, 30, 31	12, 13, 27, 28	9, 10, 24, 25	5, 6	1-3, 29, 30	5-7, 26, 27	2, 3, 29, 30	1, 27, 28
Уход за руками и ногами											
Педикюр		5-10	1-7, 29, 30	1-4, 26-31	23-28	20-25	16-21	12-18	10-15	6-11	3-8, 31
Маникюр		7, 8, 14-18, 26, 27	3-5, 11-14, 23, 24	1, 2, 8-11, 20, 21, 28, 29	4-8, 16, 17, 25, 26	1-5, 13-15, 22, 23, 29-31	1, 10, 11, 18, 19, 25-29	6, 7, 15, 16, 21-25	3-4, 12, 13, 19, 22, 31	1, 8, 9, 15-18, 27, 28	5-7, 12-16, 24-26
Эпиляция		7, 8, 17, 18, 26, 27	3-5, 13, 14, 23, 24	1, 2, 10, 11, 28, 29	6-8, 16, 17, 25, 26	4, 5, 22, 23, 31	1, 10, 11, 18, 19, 27-29	6, 7, 15, 16, 24, 25	4, 12, 13, 21, 22, 31	1, 8, 9, 17, 18, 27, 28	6, 7, 15, 16, 25, 26



А вам было жалко выбрасывать старые вязанные салфетки? Вроде бы они уже не нужны, мода на них давно прошла, но в них вложено так много труда и времени, что рука не поднимается отправить их в помойку. Для многих это еще и память о былых днях. Разве можно с ними расстаться? Мы предлагаем превратить память в стильные детали интерьера. Возможно, салфетки не подойдут для интерьера городской квартиры, зато на даче или в загородном доме будут смотреться отлично.

УДИВИТЕЛЬНЫЕ ПАННО

Над тумбочкой, изголовьем кровати, в простенке или даже на целой стене будет здорово смотреться панно из салфеток, главное, правильно подобрать фон, на котором их следует разместить. Отлично подойдет черный, но и на зеленом и красном, белые салфетки будут хорошо видны. Обрамлять панно или нет, разместить на нем по одной салфетке или все сразу, расправить или насахарить, чтобы они приобрели объем — это ваш выбор.

ИЗ БАБУШКИНОГО СУНДУКА

В СОЧЕТАНИИ С ПЯЛЬЦАМИ

Вставленные в пяльцы разных размеров салфетки будут выглядеть необычной деталью декора. На яркой стене вы можете разместить их рядом, чтобы образовали подобие панно, а на светлой – вразброс, так их будет лучше видно.

ДРУГИЕ ДЕТАЛИ

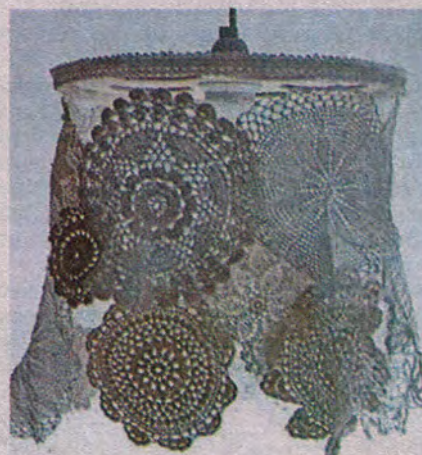
● На большом обеденном деревянном столе дорожка из сшитых вместе салфеток отлично заменит скатерть и будет выглядеть очень стильно.

● Отличное украшение для дивана – подушечки в наволочках из рогожки, украшенных пришитыми белоснежными салфетками.

● Обычный отрез льняной ткани легко превратить в нарядную скатерть, если пришить по периметру салфетки. Если лен отбеленный, отбелите и салфетки, если он натурального цвета, придайте салфеткам кремовый оттенок, замочив их в крепком настое чая.

● Из салфеток получаются необычные абажуры для настольной лампы или люстры. Чтобы они держали форму и не обвисали, перед тем как прикрепить их к основе, накрахмальте. Для настольной лампы посильнее, для люстры слабым раствором, чтобы абажур образовал мягкие складки.

Вы можете сами придумать еще много способов вернуть к жизни салфетки, над которыми трудились ваши мамы и бабушки.



Подготовила Софья ОЛЕЙНИКОВА



О ДАЧНЫХ УЧАСТКАХ

Я — пенсионер, у меня есть небольшой дачный участок. Я собираюсь переоформить его на внука. Подскажите, какие документы для этого нужны? Как это сделать с минимальными затратами?

Любые сделки с недвижимым имуществом подлежат регистрации в Едином государственном реестре прав на недвижимое имущество (ЕГРН). Расходы на регистрацию сделки, как правило, сильно не отличаются.

Но в вашем случае точно стоит воспользоваться наличием близкого родства между вами и получателем подарка. Это позволит избежать уплаты налога с полученного имущества, так как согласно абз. 2 п. 18.1 ст. 217 Налогового кодекса РФ подарок от близкого родственника или члена семьи освобожден от налога (Письмо Минфина России от 01.06.2016 №03-04-05/31613).

В соответствии со ст. 14 Семейного кодекса РФ, близкие родственники — это родственники по прямой восходящей и нисходящей линии (родители, дети, дедушка, бабушка и внуки), а также полнородные и неполнородные (имеющие общих отца или мать) братья и сестры.

Для совершения сделки вам потребуются договор дарения, а также следующие документы:

- кадастровый план, выписка на земельный надел;
- справка из бюро технической инвентаризации
- информацию о наличии строений на земельном наделе;
- техпаспорт на дом;
- письменное одобрение сделки от со-владельцев дачи при их наличии;

нотариальное согласие на сделку от супруга, если имущество куплено в период брака.

У меня есть дачный участок. Рядом находится заброшенный участок без построек. Его хозяин не появляется уже лет 15. Так как участок не обрабатывается, на нем множество вредителей и сорняков, с которыми мне невольно приходится бороться. Могу ли я этот участок присоединить к своему?

Стать владельцем земельного участка можно только на каком-либо правовом основании — договор купли-продажи, дарения, мены, либо соответствующий акт органа исполнительной власти субъекта Российской Федерации или органа местного самоуправления о предоставлении такого земельного участка. Для того, чтобы понять, каким образом стоит поступить в вашей ситуации, необходимо убедиться в том, что у участка действительно нет собственника. Такие ситуации довольно редки, так как если нет владельца — физического лица, то в большинстве случаев земля принадлежит муниципальному образованию.

Следовательно, для начала вам необходимо попробовать найти владельца земельного участка. Если участок расположен на территории садового товарищества (СНТ), обратитесь к председателю такого товарищества. У него должны быть все данные об участках, расположенных на территории СНТ, и их владельцах. Так вы сможете узнать точный адрес заброшенного участка и

его кадастровый номер.

Далее закажите выписку из Единого государственного реестра недвижимости (ЕГРН), например, через онлайн-сервис на сайте Кадастровой палаты. В ней будет более подробная информация как об участке, так и о собственниках, и возможных обременениях при условии, если права на интересующий участок регистрировались в ЕГРН.

Если вы не знаете о принадлежности участка какому-либо объединению, то вам в любом случае следует обратиться в орган исполнительной власти субъекта Российской Федерации или орган местного самоуправления по месту нахождения такого участка. Муниципалитеты, как правило, обладают всей информацией об участках и их статусах. Именно к муниципальным образованиям переходят права и на так называемое выморочное имущество (не принятое в собственность наследниками умершего).

Выяснив владельца, вы сможете заключить с ним договор купли-продажи и стать законным собственником соседнего участка.

Если же земельный участок, который находится на территории СНТ, никому не предоставлялся, и он не относится к землям общего пользования членов СНТ, то чтобы оформить заброшенный земельный участок, необходимо обратиться в уполномоченный на их предоставление орган исполнительной власти соответствующего субъекта Российской Федерации или орган местного самоуправления (муниципалитет) с заявлением о его предоставлении в собственность или аренду.

Сосед по даче разводит пчел, а у моих детей на них аллергия. Пчелы уже неоднократно кусали их, дети боятся выходить на улицу. Мирно договорить-

с соседом, увы, не получается. Как нам быть? **Можно ли насильно заставить соседа убрать ульи?**

Можно, но процесс будет длительным и, скорее всего, через суд. Однако основания для подобных требований существуют. В соответствии с ч.3 ст. 17 Конституции РФ осуществление прав и свобод человека и гражданина не должно нарушать права и свободы других лиц.

Если ваш сосед не соблюдает санитарные нормы, то в силу ст. 10 Федерального закона о пчеловодстве соседа можно засудить за нарушение требования «не осуществлять действия, влекущие за собой нарушение прав других граждан на охрану здоровья и благоприятную среду обитания».

Порядок содержания пчел также определяется «Инструкцией по содержанию пчелиных семей и организации пчеловодства в населенных пунктах и дачных участках» от 17.06.2002 года, и «Инструкцией о мероприятиях по предупреждению и ликвидации болезней, отравлений и основных вредителей пчел» от 17.08.1998 года № 13-4-2/1362.

Как минимум, должны быть выполнены следующие требования: жилища пчел с находящимися в них пчелосемьями необходимо располагать на расстоянии не ближе 3-5 метров от границы земельного участка и отделять сплошным забором по периметру высотой не менее двух метров, либо они должны быть отделены от соседних земельных владений зданием, строением, сооружением, а летки направлены к середине участка пчеловода.

Соответственно для начала можно мирно попросить соседа:

- поставить забор повыше;
- поменять агрессивных пчел на миролюбивых (если это, конечно, возможно);
- посадить быстрорастущие деревья или кусты на участок с его стороны;
- предложить пчеловоду поднять пчелиные ульи на высоту. Тогда линия их полета будет выше человеческого роста. Вероятность того, что пчелы залетят к вам домой, сразу снизится.

Если не получится мирно — готовьтесь к «войне»:

1. Прежде всего, сразу после укуса или укусов обратитесь врачу, чтобы зафиксировать факт укусов.
2. Напишите заявление в правление садового товарищества, приложив к нему справку от врача.
3. Сделайте замер высоты забора, который вас разделяет.
4. Зафиксируйте на видео или фото факт роения пчел — хозяин роя несет материальную ответственность за ущерб, который наносит рой.
5. Узнайте, есть ли у соседа ветеринарно-санитарный паспорт и журнал

пасечного учета — эти документы регламентируют перевозку пчелиных семей, продажу пчел и пчелопродуктов. Соответственно их отсутствие является нарушением законодательства и основанием для привлечения пчеловода к ответственности.

Если правление СНТ не применит никаких мер по урегулированию вашего спора, попросите у них письменный ответ на ваше обращение, собирайте все документы воедино и пишите исковое заявление о нарушении ваших прав соседом в суд.

Мы построили на дачном участке капитальный жилой дом, живем в нем круглый год. Могу ли я и члены моей семьи прописаться в этом доме?

Да, такая возможность появилась с 1 января 2019 года. На самом деле, она существует с 2008 года — тогда Конституционный суд принял решение, что собственники дачи имеют право на постоянную регистрацию в своих домиках. Правда, для этого гражданам требовалось обращаться в суд, чтобы доказать, что дом пригоден для постоянного проживания. Новый закон устранил этот сложный порядок.

Сейчас зарегистрироваться в доме на дачном участке можно, если они соответствуют ряду критериев:

- 1) участок расположен в черте населенного пункта или находится на землях для индивидуального жилищного строительства;

- 2) высота и площадь строения должны соответствовать действующим нормам с учетом района расположения;
- 3) также дом должен иметь надежные несущие конструкции и крышу, (без трещин и деформации), а внешние стены теплоизолированы;
- 4) инженерные системы: электроосвещение, холодное и горячее водоснабжение, водоотведение, отопление и вентиляцию, газоснабжение (в газифицированных районах). Системы должны быть размещены и смонтированы согласно требованиям безопасности. В поселениях без централизованных инженерных сетей допускается отсутствие водопровода и канализации в домах до двух этажей;
- 5) возможность поддерживать температуру не ниже +18° круглый год;
- 6) высота комнат — не менее 2,5 м, в коридорах и мансарде — 2,1 м;
- 7) естественная инсоляция в комнатах и кухне — не менее 0,5%;
- 8) шум в дневное время суток не более 55дБ, в ночное — 45дБ;
- 9) дом должен быть оформлен в собственности.

Если все требования соблюдены, то на дачу нужно оформить технический паспорт БТИ, где указываются все параметры и материалы постройки. После этого дача переоформляется в индивидуальный жилой дом, которому уже присваивается почтовый адрес. Далее собственник должен обратиться в Федеральную миграционную службу (ФМС) с заявлением о регистрации по месту жительства и правоустанавливающими документами на дом и участок.

*На вопросы отвечала юрист
В.А. Стрижакова*



Мужчина в вашей жизни КАК УЖИТЬСЯ СО СВЕКРОМ

Не напрасно народная мудрость призывает молодые семьи жить как можно дальше от заботливых родителей. Ведь если они находятся, например, в другом городе, то и конфликтовать с вами им будет довольно неудобно из-за банального расстояния. Но что делать, если вы все же вынуждены обитать на одной территории? Вот тут-то конфликтов бывает просто не избежать. И не всегда виновницей конфликтов бывает свекровь, зачастую именно свекор становится тем членом семьи, ужиться с которым в одном доме не всегда получается.

Невестке придется знать несколько типов свекров, чтобы понимать как себя с ними вести.

Дракула

Самый тяжелый вариант, который ярко проявляет себя еще с первого дня знакомства с невесткой. Такой мужчина не просто глава семьи, он царь и бог для всех кого знает, даже если это соседи и сослуживцы. Ну, по крайней мере, он так думает...

Члены семьи это просто его рабы. Свою жену он сделал домашней прислугой. В большинстве случаев она абсолютно забитое существо, которое боится сказать и слово поперек своего благоверного. Мало того, что она вынуждена работать, потому что ни копейки сверху не имеет от своего муженька, так еще полностью обхаживает его, убирает, готовит и выслушивает тонны упреков в свой адрес. То же самое он пытается сделать с сыном и невесткой, потому что считает, что в этом мире все обязаны подчиняться только ему одному. Он считает, что глава в семье он, а место домочадцев — сидеть тихо в уголке и подыгрывать его прихотям. Если же вдруг он получает отпор, то сильно обижается и месяцами может не разговаривать со всеми членами семьи, независимо от того, принимали они участие в этом конфликте или нет. Отказ выполнить его просьбу запомнится на всю оставшуюся жизнь, и этим фактом он будет попрекать при любом удобном случае.

КАК СЕБЯ ВЕСТИ? Общаться с таким человеком, мягко говоря, сложно. От ти-

рана зачастую не спрятаться, не скрыться. Если же нет возможности жить отдельно от свекра, то научитесь отстаивать свои интересы. Что бы он ни сделал и ни сказал, не проявляйте агрессии и открытого негатива в его сторону. Если вы не научитесь уступать, то спровоцируете начало «военных действий», в которых ваше поражение будет лишь вопросом времени.

Казанова

Чаше всего такой свекор это мужчина «слегка за 50», молодежавый, подтянутый и строго следящий за своим внешним видом. Он еще чувствует себя привлекательным, в том числе и в сексуальном плане, и считает, что любая женщина просто мечтает оказаться в объятиях этого «мартовского кота».

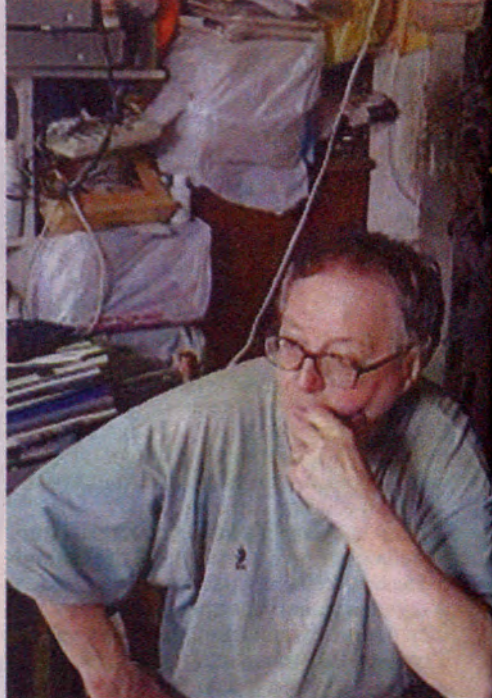
Наличие жены никак не влияет на его поведение — он уверен, что обязан флиртовать со всеми дамами вокруг, даже если по возрасту они годятся ему во внучки. Флирт для него — это неотъемлемая часть его существования. Он ведет себя как петух в курятнике, считая, что ни одна дама не может не оценить его мужского внимания. Compliments льются рекой из его уст, а от строгого оценивающего взгляда не утаится ни одна мелочь во внешнем виде даже малознакомой женщины. Поэтому невестка, оказавшаяся с ним на одной территории, тоже попадает в «круг его интересов» и может даже стать объектом сексуального домогательства.

КАК СЕБЯ ВЕСТИ? Любые знаки внимания и ухаживания пресекайте на корню. Поговорите со свекром о том, что вас настораживает и пугает его поведение, что его интерес вам неприятен. Если это не поможет, то предстоит разговор с мужем.

Плюшкин

Еще один тип свекра это патологический жадина или скупердяй. От него вы никогда не дождетесь не то что подарка на праздник, а даже гостинца внукам.

Живя в одной квартире с таким жмотом, вы регулярно будете выслушивать жалобы по поводу дороговизны продуктов, не-



уемном росте платы за услуги ЖКХ, маленькой пенсии и т. д. А уж постоянное «Не набирай так много воды в ванну!», или «А почему в этой комнате нет энергосберегающей лампочки», или «Выключай свет везде. А то сколько же коммуналки платить» — могут вывести из себя даже самую терпеливую невестку.

Сам он тратит деньги лишь в случае крайней необходимости, и расстанется с ними ой как неохотно. Своей жене он выделяет «три копейки» на поход в супермаркет, вопрошает, зачем она опять покупает новые вещи, если старые «еще не носила», и вечно поучает ее, как правильно вести бюджет. Семейные праздники с таким свекром строго под запретом, также как и поездки в отпуск, потому что лишние, с его точки зрения, траты он не одобряет. Свою политику «копейка рубль бережет» он пытается навязать и семье сына. Если вдруг невестка не согласна, то он уверен, что она просто еще не поняла весь смысл экономии и надо настойчиво ее в этом убеждать.

КАК СЕБЯ ВЕСТИ? С таким свекром можно найти общий язык. Нужно просто дать ему понять, что вы не транжира. Не афишируйте свои покупки и не обсуждайте с ним свой семейный бюджет. В конце концов вы имеете право тратить заработанные деньги по своему усмотрению.

Блудный попугай

Кроме его самого, в этой жизни такого мужчину мало что интересует и тратить свое время на что-то другое он не намерен. Ни о каких семейных посиделках, помощи по хозяйству или советах в воспитании внуков и речи быть не может. Все свое свободное время он тратит на, как ему кажется, более важные дела — посещение клубов по интересам, или помощь друзьям.

Поссориться с таким свекром просто невозможно потому, что общаться ни с сыном, ни с невесткой ему просто некогда и неинте-



ресно. Оставить с ним внуков на выходные тоже нереально. Хотя, конечно, оставить с таким несерьезным человеком детей вряд ли кому-то захочется.

КАК СЕБЯ ВЕСТИ? Не пытайтесь заставить взрослого человека уделять больше времени семье, он все равно не поймет, что от него требуется. Личная свобода для него всегда будет стоять на первом месте. Смириться с тем, что в хозяйственных делах ваш свекор вам не помощник.

Мусорщик

Когда мужчина, в том числе и свекор, может починить в доме все, это, конечно, хорошо, но когда «самodelание» приобретает масштаб стихийного бедствия, это уже становится проблемой для всех членов семьи. Ведь он будет чинить абсолютно все! Даже ненужный хлам, которому давно пора на свалку, он постарается отремонтировать. Целыми днями он будет что-то делать, прикручивать-ремонтировать, если не дома, то в гараже. А его рассказам о том, что новое он создал изобрел — дня не хватит.

Будьте готовы к тому, что кресла, стулья, пылесосы, розетки и даже поломанная посуда, выкинутые соседями на ближайшую помойку, плавно перекочат в ваш дом. Причем «самodelание» с годами укрепляется в его сознании, и он абсолютно искренне убежден, что таким образом помогает сэкономить семейный бюджет. Члены его семьи тоже должны принимать участие в этом бесконечном процессе переделывания. При этом он никогда не интересуется конечным результатом. Главное, чтобы все было при деле.

Возможно, сначала невестке это и будет казаться забавным, но когда свекор «с золотыми руками» заполнит по-

ловину квартиры ненужных хламом, она взрвет от негодования. Попытки остановить его в этом безумии, как правило, ни к чему не приводят. Более того, мастер Самodelкин будет считать, что его труд попросту не ценят, а значит, и его самого не уважают.

КАК СЕБЯ ВЕСТИ? Чтобы не вызывать его раздражения, не сидите сложа руки. Докажите, что вы тоже что-то можете делать — шить, вязать, декорировать — так вы сможете завоевать его уважение. Если же вдруг вы решите купить какую-то новую вещь (например, бытовую технику), то обязательно свекра ставить об этом в известность. Так вы и обновкой обзаведетесь, и нервы себе сэкономите.

Обломов

Полная противоположность «Мастеру Самodelкину» — это лентяй по жизни. Такой тип мужчины привык жить на всем готовеньком.

С детства родители выполняли любую его просьбу, а повзрослев, он переложил эту функцию на жену. Может быть, сначала супруга и пыталась переделать его, но, поняв, что это бесполезно, смирилась с ситуацией. Если он и зарабатывал деньги, то на содержание семьи выделял самую малость. Заниматься детьми, а потом и внуками, он тоже не считает нужным. Он привык, что его всегда накормят, за ним уберут, а он будет целыми днями валяться на диване.

Когда в доме появляется невестка, она тоже должна обслуживать «Его величество Ничего неделанье». Как он считает, обстирывать-откармливать мужчину — обязанность любой женщины.

КАК СЕБЯ ВЕСТИ? Не пытайтесь взваливать на себя заботы о свекре. Справиться с элементарными домашними делами он может и сам. Если же вам нужна помощь от него, не командуйте, не требуйте, а просите. Но просите обязательно ласково, так оно надежнее.

Сплетник

Такой тип свекра при первой встрече создает весьма приятное впечатление. Он много знает обо всем и обо всех.

Но... пообщавшись с ним чуть больше пары минут, понимаешь, что его чрезмерное общение это ничто иное как желание выпытать побольше информации о других людях и потом рассказывать ее в собственной интерпретации всем вокруг. Он все время обсуждает соседей, коллег, знакомых, свою жену, дочку, сына. Может наорать на жену при посторонних людях («Куда ты лезешь, дура!»), если она попытается тактично отвлечь его от сплетен. Он психует так, что создается впечатление, что он ребенок, а не взрослый дядя. Если с его мнением не считаются, то он может начать истерить, демонстративно уйти, хлопнув дверью.

Свекор-сплетник уверен, что он знает и умеет делать что-то лучше всех, поэтому он навязывает свое мнение где надо и не надо. Он сразу вклинивается в любой разговор и умничают-умничают-умничают...

КАК СЕБЯ ВЕСТИ? В общении с таким свекром меньше говорите и больше слушайте. Даже если он хорошо к вам относится, старайтесь меньше рассказывать о себе, семье, проблемах — вообще о своей жизни. Таким образом, вы просто не дадите пищу для обсуждения.

Запойный пьяница

Бывает и так, что свекор — запойный пьяница.

Он может не пить несколько месяцев подряд, но, когда выпьет, становится неуправляемым, агрессивным. В эти периоды домашним трудно находиться с ним в одном доме. Он начинает ругаться, обзывать, а нередко и кидается драться. Если наутро рассказать ему, что он делал накануне, он не верит и даже оскорбляется. Ни жену, ни сына, ни родственников он не слушает.

И самое обидное, что, когда свекор выйдет из запоя, он даже не вспомнит содеянного, а снова станет хорошим и добрым, как ни в чем не бывало. Такие люди никогда не признают своих ошибок.



КАК СЕБЯ ВЕСТИ? Заставить бросить пить взрослого человека невозможно, если он, конечно, сам этого не захочет. Единственная помощь со стороны невестки и сына: не создавать ему условия для употребления, и, тем самым, замотивировать свекра на выздоровление. Во время пьяных дебошей надо постараться не вступать с ним в конфликт и по возможности не попадаться ему на глаза, а лучше на это время уехать из дома.

Подготовила Елена ЕПИФАНОВА



Вы увидели в отделе для косметики новый крем, который раньше не был в вашем арсенале, вы сразу его купите? Вы готовы испробовать все, что предлагает косметический рынок или у вас одна баночка любимого, годами проверенного средства? Вы покупаете косметику спонтанно или просите совета косметолога? Ответив на вопросы нашего теста, вы узнаете, как сделать уход за собой эффективным, безопасным и приятным.

1. Для чего вы пользуетесь косметикой?

- А. Хочу скрыть возраст и улучшить состояние своей кожи.
- Б. Косметика скрывает различные изъяны на коже.
- В. Косметические средства улучшают кожу, не дают ей стареть.
- Г. Косметикой пользоваться модно, я делаю, как все.

2. Какой набор кремов вы предпочитаете иметь на вашем туалетном столике?

- А. Мне достаточно три баночки: крем для век, на ночь и на день.
- Б. До восьми баночек самых разных кремов для очищения, увлажнения, снятия макияжа, пилинга т.д.
- В. Один крем для всего — ночной, дневной, для лица и тела.
- Г. Кремы и маски предпочитаю готовить сама в домашних условиях.

3. Что для вас главное при покупке нового косметического средства?

- А. Я сама знаю, что подойдет именно моей коже, а что ей вредно.
- Б. Доверяю косметологу, который посоветует, что мне необходимо.
- В. Покупаю косметику по совету моих подруг и коллег.
- Г. Люблю новинки, советуюсь с консультантом в отделе косметики.

4. Какие косметические средства находятся в вашем арсенале?

- А. Я внимательно выбираю только качественные и брендовые средства по уходу за лицом.
- Б. Выбираю косметику, приготовленную на основе натурального сырья.
- В. Покупаю разные крема.
- Г. Если мне потребуется, попрошу у подруги или коллеги.

5. Выбирая косметику, знакомитесь ли вы с инструкцией?

- А. Всегда внимательно читаю.
- Б. Надо разобраться, как правильно пользоваться.
- В. Читаю иногда, если это совсем новое средство в моем наборе косметики.
- Г. Не читаю, мне это неинтересно.

6. Много ли времени занимает у вас уход за кожей?

- А. До двух часов в день.
- Б. Полчаса.
- В. До 10 минут.
- Г. Время не засекала.

7. Как часто вы пользуетесь косметикой?

- А. Много раз в день.
- Б. Когда есть время.
- В. Два раза в неделю.
- Г. Косметикой не пользуюсь.

Вы и косметика — ваш типаж

ПОДСЧИТАЙТЕ РЕЗУЛЬТАТЫ:

	1	2	3	4	5	6	7
А	4	3	4	4	1	4	4
Б	3	4	2	2	3	3	3
В	2	1	3	1	4	2	1
Г	1	2	1	3	2	1	2



Более 20 очков:

Вы — в плену косметики

Вы полностью попали в зависимость от косметических средств. Вас можно назвать фанатом косметики, так как вы не можете отказать себе в покупке нового, широко рекламируемого на телевидении крема, не можете без макияжа выйти из дома. Вы хорошо знаете, какие средства вам подходят, поэтому прежде, чем приобрести новый крем, изучаете инструкцию и следуете всем предписаниям. В вашем арсенале по уходу за собой широкий набор различных средств, которые частенько не сочетаются между собой. Чрезмерная забота о коже, ваш супер-уход может только навредить, так как кожа становится чувствительной и капризной.

РЕКОМЕНДАЦИИ:

Вы покупаете неоправданно много косметических средств, поэтому ваша косметичка, а также все полочки в ванной и в спальне заняты баночками, флаконами, тюбиками. Уделите время, проверив всю косметику на срок годности. Просроченное нанесет вам только вред, поэтому все безжалостно отправляйте в мусорное ведро. Оставьте только самое необходимое и в дальнейшем старайтесь покупать не так много, какими бы привлекательными не были скидки или как бы красноречиво не расхваливал новое средство маркетолог в отделе. Бережливость и здравый смысл сэкономят ваш бюджет.

Вам стоит хотя бы один раз обратиться к косметологу, который поможет вам пересмотреть свои приоритеты. И вам станет гораздо легче ориентироваться в море косметических продуктов. Косметолог расскажет об особенностях вашей кожи, а также посоветует, как правильно выбирать средства, чтобы они сочетались и были эффективными.

От 16 до 19 очков:

Вы — супер-практичность

Вероятно, вы считаете, что макияж — потраченное впустую время. Ваш внешний вид был бы более привлекательным, если бы вы уделили себе, любимой, хотя бы полчаса в день. Но у вас и на это ряд причин — занятость. И поэтому, если на работе случается вечеринка, вы побыстрому красите губы, заняв помаду у коллеги, и подводите глаза. Так сойдет. Ваша ошибка — «недоделанный» уход, который портит внешний вид. От этого и неважный цвет лица, и шелушение кожи в холодное время года.

РЕКОМЕНДАЦИИ:

Используйте правильные средства. Разумно будет приобрести два хороших крема для лица: на каждый день и с большей степенью увлажнения (более плотный и насыщенный), и пользоваться ими не только для лица, но и для шеи и зоны декольте, в зависимости от потребностей кожи. Есть так называемая универсальная косметика или специальные косметические средства, которые используются для глаз, губ и щек. Это, в первую очередь, тинты и различные кремовые продукты, представленные в огромном количестве оттенков. Попробуйте использовать средства «два в одном». Например, умывайтесь с гелем-пилингом, который очистит и отполирует кожу. После можно воспользоваться кремом «два в одном». Как правило, он быстро наносится и выполняет сразу несколько функций: осветляет пигментные пятна, разглаживает морщинки. Кстати, для рук вам подойдет крем, который увлажняет кожу и ухаживает за ногтями. Если крем подходит для увлажнения рук, то он подойдет и для увлажнения ног. Однако, если хочется особого эффекта, например, для снятия усталости ног, можно приобрести средство с экстрактами ментола, эвкалипта или перечной мяты.

От 10 до 15 очков:

Вы — естественность и натуральность

Вы считаете, что самое лучшее средство, полезное для женщины, для ее красоты, растет на обычной грядке. В отделе косметики вы выбираете только тюбики кремов с пометкой «био». Вы цените натуральность, как основу продления молодости и неувядающей красоты. К выбору косметических средств подходите основательно, учитывая натуральность ингредиентов, минимум консервантов, отсутствие отдушки и вредных добавок. Однако, вам полезно знать, что многие «химические» компоненты зачастую эффективнее и безопаснее натуральных собратьев.

РЕКОМЕНДАЦИИ:

Маски из огурца или клубники, медовая, сметанная несомненно играют свою роль в уходе за кожей лица, но надо помнить, что некоторые природные продукты могут вызвать аллергию. И дают они лишь общий уход. Косметика «с грядки» немного увлажняет, снимает отечность и усталость. Косметика, сделанная своими руками, не лучше купленной в магазине. Сегодня можно найти натуральную косметику промышленного производства. Если вам ближе к сорока, то, например, хорошие средства есть у Yves Rocher, Teana, Phyt's, Gamard, Sanoflore, Halia, Greenmama, Duchy Originals и других марок.

У вас менее 10 очков:

Вы — безжалостный экспериментатор

Вы заметили, что у вас часто возникают проблемы с кожей. А все из-за того, что вы покупаете косметику спонтанно, случайно заглянув в отдел с красивыми баночками или увидев скидку, совсем не думая, подойдет ли это для вашего типа кожи. Вы готовы испробовать на себе все, что предлагает косметический рынок, совершенно не беспокоясь, как повлияет новое средство на вашу кожу, что станет с лицом. Прекратите экспериментировать. Кожа вам этого не простит.

РЕКОМЕНДАЦИИ:

Вы должны серьезно подойти к приобретению косметических средств, неважно — импортное это средство или отечественного производителя. В любом случае, важно правильно воспринимать себя, знать слабые и сильные стороны своей внешности. Ведь для того, чтобы отлично выглядеть, необязательно покупать тушь за 100 долларов, но за 200 рублей она будет не хуже. Перестаньте экспериментировать. Хотя бы на три месяца остановите свой выбор на одной серии — крем, скраб, лосьон. Главными критериями отбора должны стать эффективность и комфортность применения. Если уж вы любите эксперименты с внешностью, не ставьте опыты на лице, просто сделайте новую прическу.



Я всю жизнь была трудолюбивой: засиживалась в офисе допоздна, взваливала на себя обязанности других сотрудников, выходила работать в выходные, даже когда меня об этом не просили. Но в последнее время на меня накатила какая-то жуткая лень. Заставляю себя работать буквально через силу. То, что раньше могла сделать за день, теперь делаю неделю. То же самое касается и домашних дел. Может, это депрессия?

Из-за постоянного трудолюбия у вас произошло эмоциональное выгорание, ведь на работе вы проводили большую часть своей жизни, а выходных дней становилось все меньше и меньше. Но сами подумайте: если вы устаёте на работе, то откуда же взяться силам не то что на подвиги, а на обычную жизнь с ее круговоротом событий?

Всех дел не переделаешь, поэтому постарайтесь часть своих обязанностей делегировать коллегам. Возможно, они справятся не хуже вас, а если даже у них что-то не получится, вы всегда сможете им помочь.

Отдыхать обязательно нужно. Определите, в какое время дня вы более продуктивны, сколько вам нужно времени на сон, когда надо делать определенные рутинные задачи. Исходя из этого, составляйте свое расписание так, чтобы всегда было время на отдых. Каждый день у вас должно быть личное время для «перезагрузки». Если вы уверены, что его нет, пересмотрите свои планы еще раз — наверняка вам так только кажется. Без качественного отдыха продуктивно работать вы не сможете.

Уже два года я встречаюсь с мужчиной, которого люблю. Он женат, детей нет. Мало того, что его жена старше его на несколько лет, так она еще и выглядит неважно. Я же выгляжу сногсшибательно, посторонние мужчины на меня заглядываются. Я все жду, что любимый бросит жену и женится на мне, но он не торопится этого делать. Не понимаю, неужели ему приятно жить со старухой, которую он, по его же словам, давно уже не любит и не спит с ней. Может, мне забеременеть, чтобы он наконец-то женился на мне?

Внешний вид женщины — вовсе не единственное, что привлекает мужчин. Для них в противоположном поле также важны

ум, эрудиция, мягкий характер, умение создавать домашний уют. То, что вы хорошо выглядите, это, конечно, ваш плюс. Но ведь вашего возлюбленного в жене интересует не внешность, а что-то другое, поэтому он живет с ней и не собирается разводиться. Вполне вероятно, что вы на долгие годы так и останетесь в качестве «любовницы».

Всякая женщина имеющая любовную связь с женатым мужчиной, должна понимать, что она для него всегда будет оставаться на вторых ролях. Грубо говоря, ваш любовник считает вас доступным и весьма соблазнительным пирожным, которое всегда под рукой и которое всегда приятно съесть, — так зачем же ему отказываться от своей размеренной семейной жизни? В конце концов, он имеет удовольствие заниматься сексом с двумя женщинами (и не верьте, когда он утверждает, что не занимается этим с женой!).

К тому же многие мужчины боятся начинать жизнь заново, с новой женщиной, по-новому налаживать быт. Короче, он сам установил правила игры для вас двоих, и это ему весьма выгодно.

Что касается беременности, то ни одного мужчину невозможно удерживать таким способом. Если бы вы ему по-настоящему были дороги, и он действительно вас любил, то, скорее всего, он бы развелся с женой и создал семью с вами. Раз он не спешит это делать, значит, рассматривает вас только в качестве любовницы, не более того.

Если вы хотите крепкую семью, то вам надо закончить отношения с этим мужчиной, как бы тяжело это не было, и начать строить отношения с новым избранником.

Мне 35 лет, семьи и детей у меня нет. Прошла уже, наверное, половина жизни, а я так ничего и не добилась. Мои подруги построили семьи, достигли чего-то в карьерном плане. Моя же проблема в том, что я ничего этого и не хотела изначально. В институт я поступила, но потом его бросила, сменила множество работ, много чем увлекалась в жизни, но ни одно из увлечений не смогло меня по-настоящему заинтересовать. Отношения с противоположным полом у меня, конечно же, были, но быстро заканчивались, так и не успев перерасти во что-то большее. Я понимаю, что я ничего в жизни не добилась. Дальше так жить нельзя, но я не знаю, что делать.

Посоветуйте, как мне изменить свою жизнь.

Не пытайтесь сравнивать себя с окружающими. Каждый человек индивидуален, и у каждого есть свои сильные и слабые стороны. То, что вы до сих пор не нашли себя в жизни, может говорить о том, что у вас просто не было стимула достичь в жизни чего-то значимого. Возможно, вам это и не надо. Нельзя насильно заставить себя создавать семью, работать на нелюбимой работе или заниматься неинтересным для вас делом.

«Добиться успеха», «продвинуться по карьерной лестнице» — это клише и стереотипы, надуманные обществом. Нужно быть счастливым человеком, делать хорошо близким и стараться не делать плохо окружающим. Но почему-то об этом мало кто думает, все считают, что «успешно реализоваться» — это обязательно иметь семью, высокооплачиваемую работу и счет в банке. А ведь вовсе не обязательно всем штурмовать вершины, можно спокойно прожидать у подножия горы и при этом испытать не меньше эмоций.

Перестаньте мерить свою жизнь общепринятыми стандартами и начните думать о том, что такое успех лично для вас. 35 лет — это не приговор. Вам нужно поверить в себя. Вам кажется, что жизнь уже прошла, но на самом деле еще много времени для того, чтобы изменить свою жизнь и прожить ее ярко и захватывающе. Заводите новые знакомства, больше общайтесь и путешествуйте, постарайтесь найти себе увлечение по душе, и тогда жизнь заиграет новыми красками. Добейтесь в жизни хотя бы того, чтобы каждый день просыпаться счастливой и засыпать такой же.



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

Что такое «лукавство»? Как понять фразу «не введи нас во искушение, но избави нас от лукавого»?

Лукавство (др. рус. — извилистый) — отрицательное нравственное качество личности, проявляющееся как неискренность, хитрость, коварство, прикрытые лживым мягким словом, взглядом, поступком. Лукавый человек — это хитроумный и злобный по отношению к людям человек. В буквальном смысле «лукавый» означает согнутый как лук, искривленный, дугообразный. Постепенно это слово стало обозначать злого и хитрого человека.

Эта фраза является частью, вернее окончанием молитвы «Отче наш...». Этими словами Писание показывает, что кто полностью не примирился с согрешающими против него и не представил Богу сердце, чистое от скорби и просвещенное светом примирения с ближними, тот не только не получит благодати тех благ, о которых молился, но и предан будет праведным судом искушению и лукавству, чтобы ему научиться очищаться от прегрешений, устраняя свои жалобы на других. Искушением же называется закон греха — его не имел первый человек, приведенный в бытие Богом, а под «лукавым» подразумевается дьявол, который привнес этот закон к человеческому естеству и обманом убедил человека направить все стремления своей души к недозволенному, вместо дозволенного, и тем самым склониться к нарушению Божественной заповеди, вследствие чего он потерял нетление, дарованное ему по благодати.

Или иначе: «искушением» называется добровольное расположение души к плотским страстям, а «лукавым» — способ деятельного исполнения страстного настроения души.

Мы живем в удаленной деревне. У нас умер родственник, скоро будем отмечать ему 40 дней. Обычно на эту дату заказывают службу в храме, но у нас нет возможности поехать туда. Можем ли мы сами почитать молитвы дома? Если да, то какие?

Обычно по усопшему все заупокойные молитвы начинаются с чтения Псалтири. Также можно почитать акафист за единоумершего. Но данные молитвы разрешено совершать Церковью только при условии, если человек предан земле по православному чину.

Можно ли поставить икону на заставку сотового телефона?

Обычно иконы ставят на то место, на котором мы молимся, то есть на особо видное место. Поэтому на заставку телефона икону ставить просто не целесообразно.

В интернете сейчас есть православные сайты, на которых можно подать записки о здравии и об упокоении. Для меня это очень удобно, так как я инвалид с детства и редко выхожу из

дома. Можно ли так делать? Не грешно ли это? А вдруг эти сайты мошеннические?

Действительно, благодаря различным нанотехнологиям у всех организаций есть официальные сайты. Шагая в ногу со временем, во многих храмах также есть свои официальные сайты. Единственная проблема заключается в том, что Церковь не может отследить на мошенническом сайте вы находитесь или на официальном, поэтому, чтобы не попасться на уловки мошенников, нужно прежде, чем что-то заказать, позвонить по указанному телефону и удостовериться, действительно ли это официальный сайт. На всех официальных сайтах указаны не только общие телефоны, но и телефоны настоятелей. Позвонив по ним, вы действительно убедитесь, что это официальный сайт. Если же на сайте нет телефона или он не отвечает, или говорят что-то невнятное, то этот сайт наверняка мошеннический.

Правда ли, что плевать в день причащения — большой грех?

Не только в день Причащения, но и вообще, в жизни, лучше не плевать.

У меня есть кошка и собака. Я их очень сильно люблю и

каждую ночь, когда молюсь о близких и родных людях, прошу у Бога здоровья и для них. Считается ли это большим грехом? Животные тоже созданы Господом, значит, Он тоже их любит. Как можно просить Бога, чтобы дал здоровье твари Божией?

Нет, грехом не считается. Более того, у нас есть свяшенномученик Власий, которому молятся о здоровье любой скотины.

Можно ли на похоронах близким родственникам усопшего нести гроб с его телом?

Не можно, а нужно! Для того, чтобы достойно проводить человека в последний путь и доказать Богу и всем присутствующим, что мы скорбим по нашему усопшему родственнику, и он был нам очень дорог.

Православный календарь на апрель

(новый и старый стиль)

3 апреля / 21 марта — Родительская суббота. Поминовение усопших

7 / 25 — Благовещение Пресвятой Богородицы

8 / 26 — Отдание праздника Благовещения Пресвятой Богородицы, Собор Архангела Гавриила

10 / 28 марта — Родительская суббота. Поминовение усопших

15 / 2 апреля — Четверток Великого канона

17 / 4 — Похвала Пресвятой Богородицы

24 / 11 апреля — Лазарева суббота. Воскрешение прав. Лазаря

25 / 12 — Вход Господень в Иерусалим (Вербное воскресенье)

29 / 16 Великий Четверток. Воспоминание Тайной Вечери

30 / 17 — Великий Пятток. Воспоминание Святых спасительных Страстей Господа нашего Иисуса Христа.



ЗВЕЗДАНЫЕ ТАТУИРОВКИ

Одни относятся к ним с неприязнью, другие — равнодушны, а третьи — восторгаются. Как бы то ни было, но татуировки — неотъемлемый атрибут шоу-бизнеса. Знаменитости используют разные хитрости, чтобы заставить публику обратить на себя внимание, и различные изображения на теле — в их числе. Некоторые из узоров, рисунков и надписей сделаны ими просто так, другие — обладают скрытым смыслом. Давайте посмотрим, какими же татуировками украсили себя звезды.

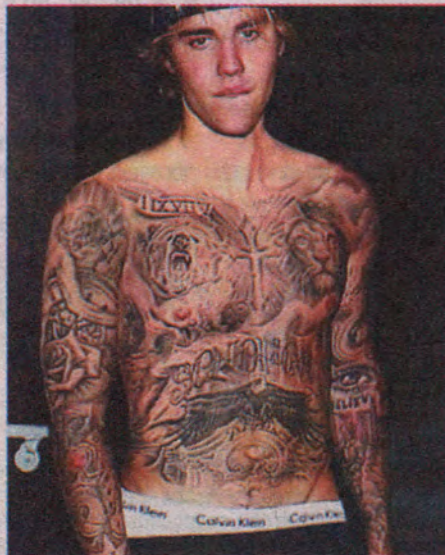


АНЖЕЛИНА ДЖОЛИ за свою жизнь успела сделать двенадцать татуировок. Самая любимая — координаты мест рождения ее шестерых детей, а также бывшего супруга Брэда Пита и ее самой. Кстати, чтобы сделать эту татушку, ей пришлось удалить с левого плеча, где она сейчас расположена, татуировку с именем ее первого мужа. Среди других изображений, украшающих непревзойденное тело красавицы, — арабские иероглифы, число 13, тигр, тату в буддийской тематике а также надпись на латыни «Quod me netrit me destruit», что в переводе означает «Что меня питает, то меня и губит». Верхнюю часть спины Анжелины украшает текст молитвы на древнем санскрите.

ПЫТ РАЙАНА ГОСЛИНГА в стиле «сам себе тату-мастер» оказался неудачным. Когда-то в молодости он захотел сделать татуировку в виде руки монстра, уронившего кровоточащее сердце. Он приобрел в магазине набор для нанесения татуировок и набил ее самостоятельно. В результате, по его собственным словам, она «выглядит как кактус» и оставляет довольно забавное впечатление.



ИНТЕРЕСНАЯ татуировка в виде штрихкода прячется сзади на шее у певицы **ПИНК**. Штрихкод она придумала сама, а состоит он из даты ее рождения, дня выпуска ее знаменитого альбома «Missundaztood», а также числа 13. Еще на теле звезды расположились ангел, звезда, бантики и несколько надписей, значение которых певица не поясняет.



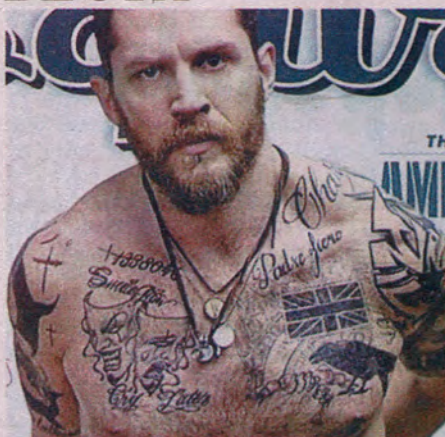
КУМИР миллионов девушек **ДЖАСТИН БИБЕР** может похвастаться десятками татуировок, которые сплошь покрывают его мускулистое тело. Но особое

предпочтение певец отдает анималистской тематике: орел с распластанными крыльями украшает кубики пресса певца, медведь гризли расположился на широкой груди, сова изображена на правой руке, лев — на левой. Помимо множества узоров и орнаментов, на его теле также есть надпись «Patience» (Терпение) и «Better at 70» (Лучше в 70).



АДИ ГАГА тоже решила оставить на своем теле память о легендарном альбоме «Born this way», пришедшем ей мировую славу. Тату представляет собой единорога, обернутого лентой с названием альбома. Кстати, этот единорог так понравился другим знаменитостям и поклонникам певицы, что стал настоящим трендом, копировать который начали все подряд. Вот откуда пошла мода на татушки с этим фантастическим животным! Сердце, мышка, рука, цветы и непонятные надписи — среди других украшений поп-дивы.

БРИТАНСКИЙ актер **ТОМ ХАРДИ**, прославившийся своими ролями в таких картинах как «Бронсон», «Падение черного ястреба» и сериале Стивена Спилберга «Братья по оружию», сделал свою первую татуировку в виде лепрекона еще в пятнадцать лет. Это изображение мифического существа он выбрал, чтобы подчеркнуть свои ирландские корни. Кроме него, ак-



тер выбрал для украшения своего тела театральные маски, трехглавого дракона, кельтский узор и изображение Девы Марии.



од грудью поп-певицы **РИАНЫ** находится изображение египетской богини Исида, которое звезда выбрала в честь своей покойной бабушки. Руки Рианны украшены мехенди — замысловатыми индийскими узорами, на спине красуется звезда, на одной из лодыжек — хищная акула, а на ключице — небольшая таинственная надпись.



единственная, но зато какая! Татуировка красавчика **ДЖОРДЖА КЛУНИ** в виде языков пламени, покрывающая всю правую руку актера от шеи до запястья,

известна многим. Ведь он демонстрировал ее во многих фильмах. Психологи утверждают, что личности, выбирающие подобные татуировки, обладают смелостью, силой и мудростью.



дна из татуировок **АРИАНЫ ГРАНДЕ** — изображение пчелы, нанесенное за левым ухом певицы, имеет социальный подтекст. Дело в том, что Ариана решила таким образом увековечить память о погибших в результате теракта на Манчестер Арене. Пчела — символ Манчестера и является частью герба этого города. Помимо этой татуировки, певица также имеет рисунок месяца на шее, несколько изображений сердечек по всему телу и надпись «Baby Doll» («Куклолка»).

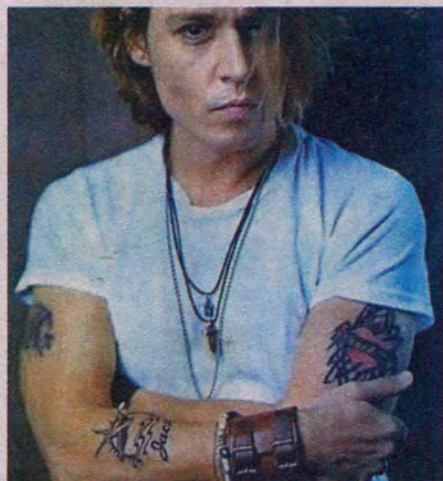


популярный футболист и супруг иконы стиля, солистки группы Spice Girls Виктории, **ДЭВИД БЕКХЭМ** является обладателем более сорока татуировок. Среди всего прочего, на его спине, груди плечах и руках можно найти несколько надписей на разных языках, ангела-хранителя, крест и имена собственных детей.



непонятно, то ли так и было задумано, то ли так получилось, но рисунок львиной головы, который актриса выбрала для украшения верхней части спи-

ны, очень похож на детский. Для гламурной девушки, которой является успешная голливудская актриса **КРИСТИНА РИЧЧИ**, это очень странный выбор. Что она этим хотела сказать — остается загадкой.



ЖОННИ ДЕПП имеет на своем теле около тридцати различных тату-изображений. Актер называет их дневником своей жизни. Самую первую татушку в виде индейца, подчеркивающего его происхождение, Депп набил, когда ему исполнилось семнадцать. Во время бурного романа с актрисой Уайноной Райдер влюбленный Джон сделал себе надпись «Winona forever» (Уайнона навсегда). Позже, однако, когда страсти утихли, он сменил ее на «Wino forever» (Вино навсегда). Еще одна надпись с именем Бетти Сью и дополненная сердечком сделана в честь его матери. Знак вопроса на щиколотке актера символизирует неизвестность и непредсказуемость, с которой приходится встречаться в жизни. Ласточка на фоне восхода солнца с надписью «Джек» украсила руку актера после выхода второй части «Пиратов Карибского моря».



упермодель **КЕЙТ МОСС** обладает самой дорогой татуировкой в истории. Знатки оценивают небольшие изображения птичек на ее поясице в полтора миллиона долларов. И это неудивительно, ведь их выполнил культовый художник Люсьен Фрейд. Якорь, расположенный на левом запястье красавицы и не обладающей особой ценностью, символизирует стабильность и олицетворяет место, куда всегда можно вернуться.

Подготовила Марина ХРИСТЕНКО



ТЕЛЕДОКТОР ВСЕЙ СТРАНЫ

Елена Малышева — обладательница самого высокого рейтинга среди женщин-телеведущих России, которая создала суперпопулярную программу и стала настоящей звездой. Чтобы стать звездой, нужно много трудиться. А трудолюбия ей не занимать, родители-медики воспитывали в строгости своих троих детей. Елена, урожденная Шабунина, родилась в 1961 г. Школу Елена окончила с золотой медалью, в 1987 г. после окончания Кемеровского медицинского института получила красный диплом. В 1987 г. защитила кандидатскую диссертацию, поработав врачом-терапевтом, решила идти по научной дороге, став ассистентом кафедры внутренних болезней Второго медицинского института (сейчас — РНИМУ имени Пирогова). В 1992 г. Малышева, находясь в гостях у родителей в Кемерово, позвонила на местное телевидение, сестра на то, насколько бедно освещается тема здравоохранения. И вскоре она стала ведущей и автором двух передач «Рецепт» и «Лазарет» на телеканале «Кузбасс». Работа на телевидении полностью ее захватила, показав, что ее истинное предназначение не только медицина, но и журналистика.

Вернувшись с детьми к мужу в Москву, Елена предложила концепцию своей медицинской программы на РТР. С 1994 г. Малышева вела программу «Врача вызывали?». По приглашению поехала в Америку, где училась по программе для журналистов, занимающихся темами здоровья и окружающей среды в СМИ. В октябре 1997 г. на Первый канал вернулась программа «Здоровье», которую поручили вести Елене Малышевой. В августе 2010 года она — ведущая программы «Жить Здорово!» Елена Малышева — врач-терапевт, кардиолог, доктор медицинских наук, профессор, обладательница множества наград за

«Жить «Здорово!» — Елена Малышева и ее команда

Телевидение — загадочная вещь, многие передачи мелькнут, как мотыльки, и исчезают, ничем не привлекая внимания телезрителей. Но есть своеобразные аксакалы, которые живут и здравствуют много лет, имея своих постоянных поклонников и приобретая новых. Речь идет о программе Первого канала «Жить здорово!», отметившей в 2020 году свое десятилетие, корнями уходящей в советскую эпоху — в передачу «Здоровье», которую на протяжении 20 лет вела врач Юлия Белянчикова, впоследствии редактор журнала «Здоровье».

Ведущие программы «Жить здорово!» каждое утро призывают население страны придерживаться здорового образа жизни — правильно питаться, соблюдать режим дня и заниматься физическими нагрузками. Прямо в студии гости программы проходят обследование и получают рекомендации высококвалифицированных специалистов. Каждый эфир запоминается зрителям, потому что зрелищность и яркие эмоции телеведущие обеспечивают с помощью костюмов, макетов, наглядных пособий. Порой выпуски передач вызывают смех и критику, программу пародировали Иван Ургант и Максим Галкин. В 2011 г. Малышева даже получила антипремию «Серебряная калоша». Однако, в формате шоу передача продолжает выходить в эфир, советы профессионалов пришлись по душе телезрителям, рейтинг продолжает расти, собирая у экранов миллионную аудиторию.

многолетнюю службу на страже здравоохранения. К тому же Елена Малышева — необычная, яркая телеведущая, с высоким чувством ответственности, глубоко разбирающаяся в том, о чем она в данную минуту рассказывает телезрителям. Она руководит частным медицинским центром, который имеет отделения — клиники снижения веса, более чем в 10 городах России.

У Елены Малышевой дружная семья, муж Игорь Малышев — профессор Московского государственного медико-стоматологического университета. У пары взрослые дети — старший сын Юрий по образованию врач, женат, имеет троих детей. Младший сын Василий, окончил юридическую академию в России, а после адвокатскую школу в США.

Елене Малышевой за эти годы задали уже сотни вопросов о ней самой. Она ведет здоровый образ жизни, к чему призывает телезрителей, не пьет и не курит, считает, что человек обязан следить за собой, много спать, есть полезные продукты. Сама она предпочитает рыбу, овощи и зелень. По утрам семья ест невареную овсяную кашку — просто залитые кипятком хлопья. Зарядку по утрам не делает, больше предпочитает бассейн или тренажерный зал. Два раза в год, осенью и весной, занимается собой усиленно: около двух месяцев регулярно ходит на массаж и на другие процедуры. Никогда не загорает — солнце очень вредно: катастрофически приближает старость. Однажды ей задали каверзный вопрос: как не сойти с ума в современном мире с обилием стрессов, негативной информации в СМИ. И она ответила, чем тяжелее жизнь, тем труд-

нее сойти с ума. По статистике, меньше случаев самоубийств и неврозов. И дала совет: уставайте и вы не сойдете с ума.

Успех передачи не был бы таким высоким, если бы рядом с Малышевой не работали ее коллеги по медицинскому цеху, ее соведущие, яркие, харизматичные мужчины-медики Андрей Продеус, Дмитрий Шубин, Герман Гандельман.



ПЕДИАТР, ИММУНОЛОГ, АЛЛЕРГОЛОГ

Андрею Продеусу 53 года. Родился в семье врачей в Ленинграде. С самого детства он знал, что займется медициной, для него примером был его отец — знаменитый медик

Петр Павлович Продеус. Андрей с детства посещал кружок «Юный медик», а уже в 15 лет в качестве ассистента присутствовал на настоящей операции. После окончания Московского педиатрического института проходил стажировку в Германии, работал в Гарвардской медицинской школе. Продеус является главным педиатром детской городской клинической больницы №9 им. Г.Н. Сперанского, а также заведующим клинической кафедрой факультета педиатрии РГМУ им. Н.И. Пирогова. Профессор Продеус занимается развитием службы иммунологии и аллергологии в России, ведет работу в области диетологии. На счету Андрея Продеуса несколько диссертаций. В 2017 году врач стал консультантом Балтийского университета им. Иммануила Канта, где он открыл отделение клинической иммунологии и аллергологии.

Андрей Петрович был дважды женат, имеет двух сыновей. Долгое время оставался холостяком. Чтобы найти Андрею Петровичу спутницу жизни, его коллеги из передачи «Давай поженимся!» сватали ему в эфире трех женщин. Но Андрей Петрович нашел избранницу сам — с Ириной они много путешествуют и проводят вместе досуг. Кстати, Андрей играет в гольф.

Продеус и Малышева знакомы давно, он был рецензентом, когда та защищала докторскую диссертацию. Когда Елена Малышева в 2009 г. позвала своего коллегу в передачу, на должность ведущего, он выглядел, мягко говоря, располневшим, более 110 кг. Малышева поставила условие — похудеть, ведь ведущий своим внешним видом должен подавать пример здорового образа жизни. Так Андрей Петрович стал участником эксперимента «Сбрось лишнее». Сейчас при росте 185 см его вес составляет 85 кг. Для Андрея Петровича участие в передаче — это хобби, главное, конечно, это любимая работа. Важным для него является создание и участие в проекте «Добрый день» на базе отделения иммунологии Детской больницы им. Сперанского. Здесь все устраивается для того, чтобы создать в больнице доброжелательную атмосферу, а процедуры сделать для больных детей менее пугающими.

НЕВРОЛОГ, МАНУАЛЬНЫЙ ТЕРАПЕВТ

Дмитрию Шубину 56 лет, родом из Новокузнецка, образование получил в Кемеровском медицинском институте. Начиная работать в районной больнице, познав все тяготы медицины 90-х годов. Шубин стал изучать новое направление медицины — мануальную терапию, после этого несколько лет работал практикующим мануальным терапевтом в Югославии и Польше. Там неплохо зарабатывал, но прижиться в чужих краях так и не смог. Вернулся на родину, где продолжил

практику в московском Центре мануальной терапии, основанном профессором Анатолием Сителем. Благодаря полученным знаниям, опыту и мастерству стал популярен у пациентов.

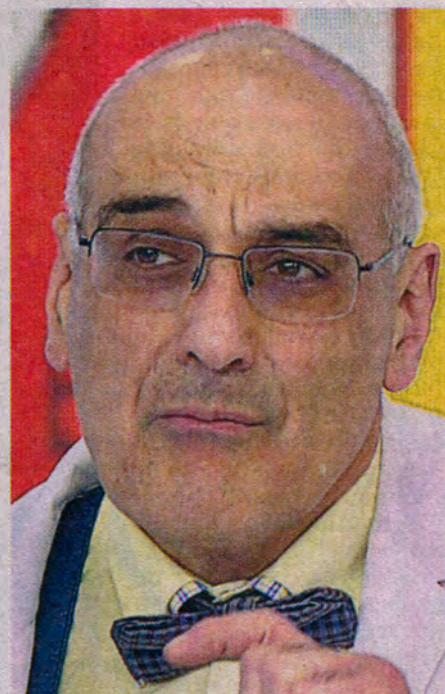


У Шубина четверо детей от двух браков. Со второй женой они познакомлись, когда она пришла к нему в качестве пациентки. Малышева и Шубин не были знакомы, хоть и закончили один вуз. Однажды, уже будучи ведущей программы «Жить здорово!», Елена Васильевна обратилась в федеральный центр мануальной терапии. Там она оказалась пациенткой Дмитрия Шубина. Естественно, нашлись общие знакомые и общие темы. И Малышева пригласила Дмитрия Николаевича в свою команду на передачу. Дмитрий Шубин, став знаменитым благодаря телевидению, продолжает работать в центре мануальной терапии. Он постоянно повышает свою квалификацию — обучался в Нью-Йоркском центре по управлению болью. Полученные знания и навыки реабилитации больных после инсультов, ортопедических и нейрохирургических операций применяет в своей работе.

ВРАЧ-КАРДИОЛОГ

Герману Гандельману 58 лет. Родился в Новокузнецке, с детства занимался спортом. После окончания Кемеровского медицинского института прошел обучение в ординатуре в Новокузнецке и 5 лет отработал в городской клинической больнице. Затем поступил в аспирантуру Ташкентского медицинского вуза, избрав в качестве специализации кардиологию. В 90-е годы уехал в Израиль, где живет в г. Реховоте и работает в кардиологическом центре «Каплан». Герман Шаевич проводит операции по коронарному шунтированию, занимается имплантацией искусственных сердечных клапанов, лечением диабетической кардиопатии и сердечной недостаточности. На его счету многочисленные научные работы,

опубликованные в международных изданиях. Находясь на стажировке в США, кардиолог случайно встретился с бывшей однокурсницей Еленой Малышевой, эта встреча открыла для него дорогу в мир телевидения. С декабря 2010 г. Герман Гандельман — один из ведущих телешоу «Жить здорово!». Он регулярно прилетает в Москву на съемки и дает консультации в рамках телепроекта зрительской аудитории, успевает также консультировать по поводу лечения на своем личном сайте. В студенческие годы Гандельман принимал участие в КВН и поэтому все переживания и перевоплощения во время съемок воспринимает с юмором. Его неторопливая речь и обезоруживающая улыбка во многих телезрителей вселяет уверенность и надежду.



Телеведущий со временем перевез в Израиль сестру и маму. Несмотря на солидный возраст, его мама до сих пор трудится в доме престарелых. Герман Гандельман женился по приезду в Израиль, у них родилось двое сыновей. Брак вскоре распался, но супруги сохранили добрые отношения. Долгое время Гандельман скрывал свою личную жизнь. Но на одной из передач, посвященной 8 Марта, когда все ведущие пришли с женами, Герман Шаевич представил телезрителям свою возлюбленную Марию. Хобби доктора — музыка, волейбол, фотография.

«Нам с вами было хорошо, пусть и вам будет жить здорово!» Эта фирменная фраза ведущей Елены Малышевой в конце утренней передачи «Жить здорово!» дает каждому телезрителю заряд оптимизма, позитивного настроения на предстоящий день и дальнейшую жизнь.

Подготовила Лилия ЕРОФЕЕВА

Люба шла по вечернему городу, окна в домах светились, за ними проходила жизнь: кто-то отчитывал школьника за плохую отметку, кто-то говорил по телефону с приятелем, кто-то на кухне увлеченно жарил картошку, и ее запахи просачивались через приоткрытую форточку.

Она поняла, что очень голодна, но больше голода ее мучила усталость: уже много часов подряд она переходила с одной улицы на другую. Сначала город спал, и тишину нарушали лишь редкие автомобили. Были и шумные места. Люба их поспешно обходила: казино, рестораны, ночные дискотеки не имели никакого отношения к уже немолодой женщине. Потом появились дворники, владельцы собак со своими питомцами, а потом город резко ожил: загудели автомобили, застучали двери подъездов, застучала-зашаркала обувь по тротуарам.

Люба по-прежнему брела и брела по улицам. Она была чужой и этому вечернему городу, и миллионам светящихся окон...

Женщина вошла в вокзальную дверь, поискала глазами пустую скамью и подошла к ней, казалось, из последних сил.

Разбудил Любу милиционер. Она с трудом поняла, что у нее требуют документы.

— Почему здесь ночуете, а не дома?

Наверное, впервые в жизни, она соврала:

— Я дочь жду, — и добавила: из Томска.

Милиционер, может, что-то понял, а может, предположил что-то по своему служебному опыту или опыту личной жизни, но три следующих дня ни он, ни его напарники Любу на вокзале не беспокоили, а то, что они наблюдают за «предсудийной бабой», она не замечала.

Люба думала о своей жизни, вспоминала ее миг за мигом, от теплой детской постельки.

Вот ей восемь лет, сестре Кате — двенадцать (она

совсем большая). Катя любит Сережу из соседнего дома. Но он-то и вовсе взрослый, ему уже пятнадцать исполнилось. Он на Катю и не глядит. Радостно измученная невзаимностью, Катя решается на отчаянный шаг: тащит под Рождество в баню зеркало, свечку, стакан с водой,

Баба Лида поила девочку отварами и что-то над ней шептала. Тихонько похихикивала, разговаривая с ребенком. Образ старого небритого деда с небольшой черной родинкой на щеке постепенно перестал пугать Любу, а потом как-то само собой забылся. Перед расставанием баба

кто имел судимость. Витька не пил, не курил, но лет с десяти играл в азартные игры. Он вел тот образ жизни, о котором ни почтенные учителя, ни законопослушные ученики не имели ни малейшего представления.

Витька ходил по школе вразвалочку, сложив на груди накачанные руки. Позади шла свита из ребят постарше самого Витьки. «Мелюзга» близко не подходила, но в любую минуту готова была выполнить любое Витькино поручение, была, как говорится, на подхвате. Витька хозяйничал, как ему заблагорассудится. И только появившиеся белобрысой и вовсе не красивой Любаши выбивало его из колеи: он терялся и терял контроль над ситуацией на тот миг, который мог заметить только сам, но никто другой из сопровождения, и который, конечно, не замечала Любаши. Не замечала, но чувствовала! И именно в эти моменты на нее находила несвойственная ей дерзость:

— Вить, маму в школу сегодня не вызывали?

Витька отвечал на ходу и как бы между прочим модными в ту пору киношными фразами:

— Не играй с огнем! Или: — Не буди во мне зверя!

А Люба шептала вдогонку, уверенная, что его уши в эти секунды — локаторы.

— О, мышонок!

Или:

— Огонек с ноготок!

Если они не встречались в школьном коридоре и не обменивались подобными фразами, эти дни для них обоих были потеряны.

А потом наступил май, зацвела сирень. Люба готовилась к выпускным экзаменам на чердаке сараюшки, почти доверху набитой старым, с примесью ромашки и тысячелистника, пахучим сеном. Как туда пробрался этот негодный мальчишка, она не заметила. Он стоял у распахнутого чердачного окна и уже совсем не скрывал своего волнения и растерянности...



блюдечко с зерном, колечко, а заодно и Любашу, чтобы было не так страшно

— Смотри, Любаха, в оба! Женихи покажутся!

Люба испуганно смотрит в отраженный коридор зеркал и вот... По ногам маленькой Любы бегут теплые струйки. Кати давно «след простыл», а Любаши от страха стоит, как вкопанная, и смотрит.

Полуживую Любу вынес из бани папа, а мама долго водила дочку к местной знахарке: лечили от заикания и ночных детских проблем.

Лида сказала:

— Будет у тебя счастье, но короткое. Длинным бабье счастье не бывает. Им ты будешь всю жизнь жить, первым своим счастьем. И он тоже будет всю жизнь тобою жить. Первая любовь убьет вторую, но спасет тебя от третьей, последней.

Первая любовь пришла в десятом классе. Только при Любе, тихой и застенчивой, умирался школьный шалопай Витька. Несмотря на свои пятнадцать лет, парнишка водился со взрослыми и даже с теми,

Люба сама бросилась ему навстречу.

Она хорошо сдала все экзамены, но вид у нее был настолько уставший, что ее отправили погостить в деревню.

А потом Люба уехала учиться в областной город.

На каникулах они были вместе: прятались в банях, сараях, на сеновалах. Зимой доводили друг друга до изнеможения в теплых подъездах. Витя рассовывал по карманам девушки деньги, чтобы она лишняя раз смогла приехать к нему, домой.

В очередной свой приезд Люба услышала от матери:

— Витьку-то Огонька посадили! Восемь лет грозит ему за драку! Бандюга он! Мать внимательно-подозрительно рассматривала младшую тихоню-дочь. Та спокойно домывала посуду, вытерла стол и сползла на кафельный пол, оставляя на нем кровавые женские пятна.

На пятом курсе Люба вышла замуж, через год родила дочку Анюту, а еще через год муж ее оставил: ладно нечестную взяла, так

она путалась с самим Огоньком, даже сороки об этом говорят!

Люба за скорой беременностью, учебкой, родами и хлопотами с маленьким ребенком даже не поняла, была ли у нее эта вторая любовь. Развод приняла как должное: заработала, по заслугам!

От разговоров уехала далеко, туда, где ее никто не знал.

Второго мужа встретила на свадьбе дочери. Поздняя любовь, тяжелая. Ей отдаешься без остатка, знаешь, что остатки уже не пригодятся, не будет времени их перекраивать и куда-то подставлять. В позднюю любовь окунаются как в омут головой. Без раздумий, без оглядки!

Любе казалось, что это ее Витя, что наконец-то они вновь встретились, а если это и не он, то с ним у нее могло быть все именно так!

Чтобы все с самого начала было по-честному, Люба сразу рассказала мужу и о своей первой любви, и о первом браке, и о причинах развода. Боялась по-

вторения ситуации. Да вот... Приехала от дочери на сутки раньше, открыла дверь своим ключом...

Третьи сутки она сидела на вокзале. Ее никто не искал. Фойе было заставлено торговыми павильонами, игровыми автоматами, ларьками. Бойко работали молоденькие и не очень продавщицы. Их явно выбирали не по возрасту и не по фигуре: все они были или беленькие, или с легкой рыжинкой и конопушками. Эдакий оригинальный стандарт.

В какой-то миг они окружили хорошо одетого мужчину лет пятидесяти, шагающего в этом торговом царстве походкой хозяина и явного лидера по жизни. Что-то говорили ему, видимо о делах, а потом зашептали-закивали в сторону Любы: «Ведь не бомжиха! Что делать? Менты следят! Жалко! Выходит к поездам на сибирское направление».

— Спросите, что ей нужно, — сказал мужчина, не глядя в сторону Любы. Подбежали:

— Женщина, что вам

нужно? Вы кого-то ждете? — Я к Анюте хочу. Денег мало. У знакомых стесняюсь спросить, им же надо все объяснять, — как будто себе самой ответила Люба. — Я мешаю? Уйду куда-нибудь!

Женщины подбежали к мужчине и сразу же вернулись с деньгами:

— Тут деньги, их много! Мы билет вам возьмем и посадим на поезд. Так Виктор Сергеевич велел! Только вы дорогой поосторожнее, денег тут много, понимаете? Люба поняла, что этот важный мужчина дал ей денег на дорогу к дочери. Люба не могла себе объяснить, почему она спокойно взяла эти деньги, так же как и мужчина не мог понять, почему, не глядя, опустошил свои карманы для странной женщины на вокзале.

Люба смотрела на человека, оказавшего ей помощь: немолодой, свежая щетина на лице и родинка на правой щеке. Где-то она его уже видела! Но где? А мужчина уверенно шел к выходу.

УВАЖАЕМЫЕ ЧИТАТЕЛИ!

Хотите получать нашу газету регулярно?

Заполните подписной купон: отметьте месяцы, на которые вы решили подписаться, а также укажите свои фамилию, имя, отчество и почтовый адрес. Вырежьте бланк из газеты и поспешите в ближайшее почтовое отделение.

ВЕСТА

Ф. СП-1

АБОНЕМЕНТ на газету		П2181	
		(индекс издания)	
«Веста-М»		Количество комплектов:	
на 20 год по месяцам:			
1	2	3	4
5	6	7	8
9	10	11	12
Куда			
(почтовый индекс)		(адрес)	
Кому			
		(фамилия, инициалы)	

ДОСТАВочная КАРТОЧКА	
на газету	П2181
журнал	(индекс издания)
«Веста-М»	
Стоимость подписки	руб. коп.
перс. адресовки	руб. коп.
Количество комплектов:	
на 20 год по месяцам:	
1	2
3	4
5	6
7	8
9	10
11	12
Куда	
(почтовый индекс)	
(адрес)	
Кому	
(фамилия, инициалы)	

ПРАВИЛЬНАЯ ЧИСТКА УШЕЙ



Нам подарили вислоухого котенка. Расскажите, как правильно чистить уши животному этой породы. Можно ли использовать ватные палочки?

Самый легкий способ — использование специальных лосьонов для ушей (Оти-фри, Отоклин, Эпик-отик и др.), которые продаются в зоомагазинах. Лосьон заливают в оба уха, затем слегка массируют уши у основания и отпускают котенка на несколько минут. За

это время котенок начнет трясти головой, лосьон проникнет в ушные проходы и грязь растворится. После этого надо взять ватный тампон или влажную салфетку и удалить оставшиеся выделения. Использовать ватные палочки нельзя, так как они могут травмировать ухо.

Чистить уши вислоухому котенку надо по мере загрязнения. Слишком частые обработки могут привести к повреждению кожи в ушах. Если же уши загрязняются очень часто, и котенок пытается чесать их, то это может быть причиной различных заболеваний. Следует обратиться к ветеринарному врачу, который установит причину и назначит график промываний.

ЗУД У КОШКИ

Нашей кошке 4 года. Она на улице не гуляет, с другими животными не общается. Последние пару месяцев она стала постоянно чесаться. Блох у нее нет. Может, это аллергия на корм? Мы ее кормим покупными сухими кормами разных производителей.

Причиной зуда у кошки может быть и аллергия, причем необязательно на корм. Скорее всего, у нее есть блохи, даже если вы их и не видите. Подцепить блох кошка может и дома, не выходя на улицу.

Причиной зуда могут быть и разные заболевания, например, атопия. Установить точную причину зуда может только ветеринар. Для постановки диагноза потребуются сдать несколько анализов.



ПОЕЗДКА НА ДАЧУ

Можно ли вывозить взрослых декоративных кроликов на дачу?

Конечно, можно, но для этого надо соблюсти ряд условий.

Длительный переезд для кролика — это стресс. Поэтому, если вы планируете еженедельно возить его на большие расстояния, лучше сразу откажитесь от этой идеи, так как ваш питомец может запросто получить тепловой удар.

Учтите, что если питомца отпустить побегать по участку, то он тут же начнет что-то выкапывать, чтобы съесть. Корни и цветы нарциссов, тюльпанов, пионов ядовиты для кроликов! Кроме того, если ваш участок не обнесен забором, соседские собаки и кошки могут заинтересоваться резвым зверьком и проявить агрессию по отношению к нему.

Если вы планируете провести на даче все лето, необходимо создать идеальное место проживания для кролика, иначе придется постоянно держать животное на шлейке. Хорошо, если это будет вольер, но можно использовать и клетку. Только делайте это повыше от земли, чтобы исключить встречи кролика с крысами и мышами. Клетку или вольер нужно расположить там, где нет паляющих солнечных лучей и сквозняков. Высота стенок вольера должна быть не менее метра. Кролик — животное активно копающее, поэтому стенка вольера должна быть вкопана в глубину хотя бы сантиметров на 30. У вольера должна быть и крыша, чтобы защитить питомца от хищных птиц.



КАСТРАЦИЯ КРОЛИКОВ

Мои дети подарили декоративных кроликов — мальчика и девочку. Живут они вместе и мы понимаем, что рано или поздно у них начнется половое влечение. Подскажите, можно ли кастрировать и стерилизовать домашних кроликов. Если «да», то в каком возрасте надо это делать?

Да, кастрировать или стерилизовать декоративных кроликов можно. Известно, что такие животные здоровее и живут дольше.

Кастрированный кролик-самец не проявляет сексуальной агрессии к другим животным (кроликам, кошкам, щенкам и т.д.). У стерилизованных самок снижается риск онкологии половых органов (яичников, матки, молочных желез). Кастрированные кролики становятся более спокойными и ласковыми. После кастрации кролики перестают оставлять метки в помешении. Также кастрированные кролики лучше обучаются.

Что касается возраста кастрации, то самки кроликов подвергаются стерилизации с 4 месяцев, а самцы могут быть кастрированы с 3,5 месяца, когда тестисы опустятся в мошонку. Кроликам старше 6 лет перед операцией рекомендуется пройти обследование для выявления скрытых заболеваний.

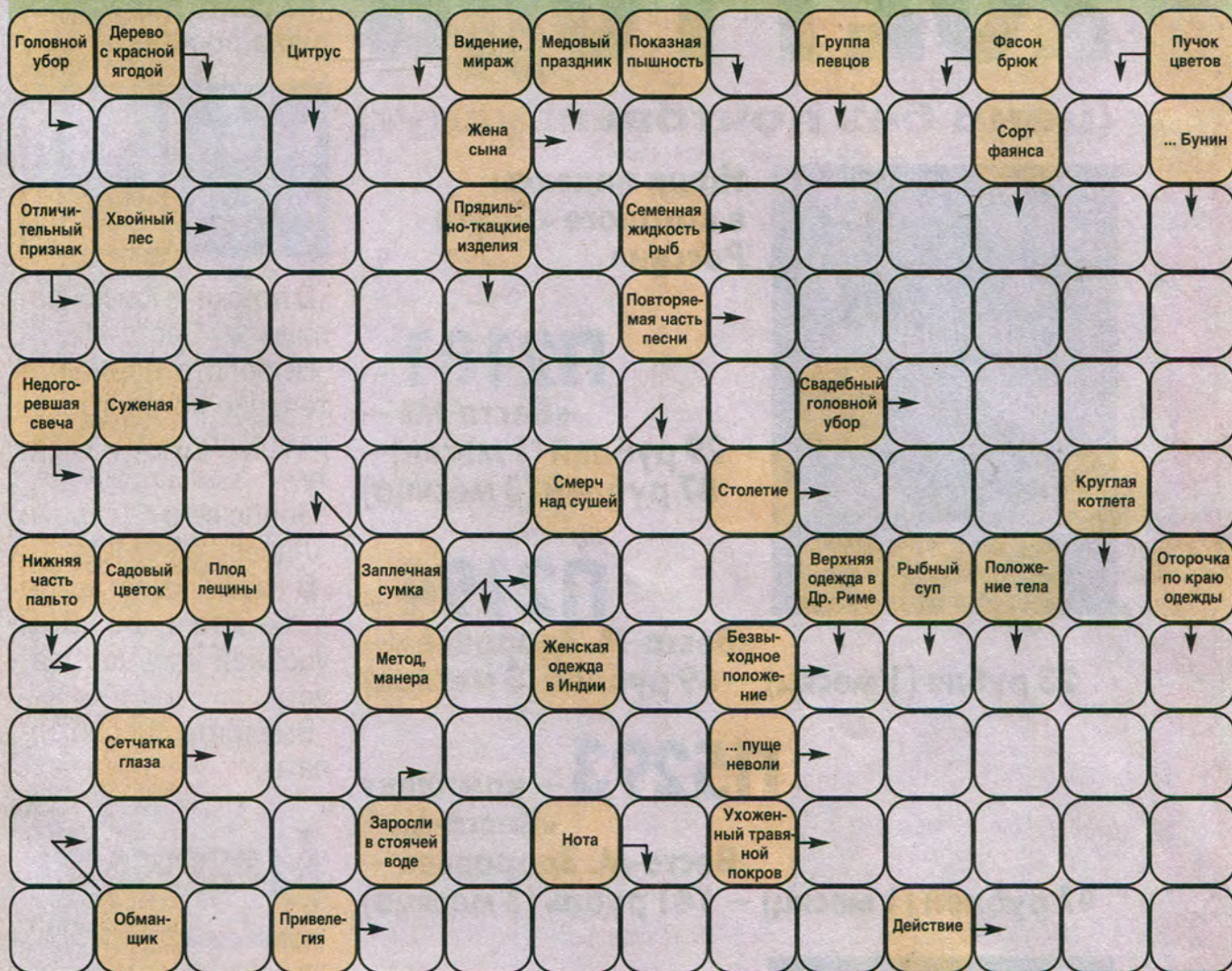
За несколько дней до операции кролика следует подготовить определенным образом. Важно не изменять привычный рацион питания, обеспечить животному тишину, доступ к воде и корму. Так как у кроликов невозможен акт рвоты, то предварительного голодания, как другим животным, не требуется.

Стерилизация и кастрация кроликов — процедура достаточно безопасная. Смертность от анестезии составляет примерно 0,1%.

СКАНВОРД

Составил Валерий РУЧИЙ

№ 3



Ответы на сканворд № 2 по горизонтали: стих, начес, решето, время, ласка, Виктор, трон, оса, гарус, неряха, осанка, мопс, ряса, игра, анемона, нон, трюк, сан, ссуда.

По вертикали: налив, омут, счастье, русак, сватья, херес, тревога, яма, мина, сон, хряк, роман, трус, ас, сари, бедро, гну, сук, род, кобра, асана.



Дамы, посмеемся!

— Женщина едет в такси по городу. Таксист отчаянно лихачит — проезжает на красный свет, подрезает и т. д. В конце концов женщина не выдерживает:

— Водитель, ведите машину осторожно — у меня дома восемь детей!

Таксист обернувшись удивленно:

— И вы мне говорите про осторожность!

Мужики! К 8 Марта разберите, наконец, елку! На ее месте еще полгода будет стоять мимоза!

— Дорогая, что тебе подарить? Выбирай, что хочешь: бриллиантовое кольцо, шубу, виллу на Французской Ривьере...

— Милый, подари мне только сегодняшний вечер и свою любовь...

— Снято — объявил режиссер.

Боже! Если ты не можешь сделать так, чтобы я похудела, сделай так, чтобы поправились мои подруги.

Пришла к подруге поплакать за жизнь...

Ржали до утра...

В первом полугодии 2021 года

(цена без почтовых услуг)



Наши индексы
в каталоге «Почта
России»

П2181 —

«Веста-М» —

29 рублей (1 месяц) —
87 рублей (3 месяца)

П2194 —

«Веста-М. Здоровье» —

23 рубля (1 месяц) — 69 рублей (3 месяца)

П5293 — комплект

«Веста-М. +

Веста-М. Здоровье» —

47 рублей (1 месяц) — 141 рубль (3 месяца)



Наш индекс
в каталоге «Пресса
России»

51182

«Веста-М» —

29 рублей (1 месяц)
87 рублей (3 месяца)

ISSN 1818-7684



9 771818 768369

2 1 0 0 3



Оформить подписку
на газету «Веста-М»
можно, не выходя из
дома, через Интер-
нет-магазины
на сайте [https://pod-
piska.pochta.ru/](https://podpiska.pochta.ru/)



В строке «Поиск» на-
пишите «Веста-М».

Выберите период, в
течение которого же-
лаете получать газе-
ту.

Заполните строки
«Адрес» и «ФИО».

В графе «Доставка»
выберите, где Вам
удобней получать га-
зету.

Выберите способ оп-
латы.



А также можно чи-
тать газету он-лайн
(электронную вер-
сию) на pressa.ru.

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

Для пользователей
iPad: установите на
свой iPad приложение
Pressa.rureader, под-
писывайтесь на сай-
те, а читайте на iPad.