

ВЕСТА

®

16+

ЕЖЕМЕСЯЧНОЕ ИЗДАНИЕ ДЛЯ ЖЕНЩИН

Март

№ 3 (322) 2022

CL

COOLLIB.NET

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:

394030 г. Воронеж,

ул. Средне-Московская, 32

Для почты:

394036, 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

Пришедшие 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.

Передача 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:

15 февраля 2022 г.

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

Дата выхода 26 февраля 2022 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 № 255.

Тираж 90050 экз.

Цена свободная.

Подписной индекс

в каталоге «Почта России» —

П2181.

На первой странице — Ольга

САЛОН КРАСОТЫ

- И в пир, и в мир.
- Чтобы прическа была пышной.
- Шампунь и для людей, и для зверей.
- Причины ранней седины.
- Маски для здоровья ваших волос.

УХОД ЗА ТЕЛОМ

- Еще стройнее, еще сексуальнее.
- Мой собственный спа-салон.

ЛИЦОМ К ЛИЦУ

- Маски и лосьоны из капусты.
- Геркулес против морщин.
- Косметические процедуры в межсезонье.

ВАШЕ ЗДОРОВЬЕ

- Народные средства при лечении диареи, мозолей, простуды, заболеваний печени, для снижения холестерина и др.
- Зеленая аптека: «лимонтьес» на здоровье!
- «Скажите, доктор...» — на вопросы читательниц отвечают врачи: гинеколог, педиатр, дерматовенеролог.

У ЮРИСТА

- Юрист отвечает на письма читателей.

ЧАСТНЫЕ ПРОБЛЕМЫ

- Психолог отвечает на письма читателей.

СВОИМИ РУКАМИ

- Фантазии на тему галстуков.
- Свитер с ажуром, накидка, белый жакет, связанные спицами.
- Сумка, связанная крючком.

ВАШ СТИЛЬ

- Блузки для вас. • Юбки на любой вкус.

К ВАШЕМУ СТОЛУ

- 20 замечательных рецептов.

ХОЗЯЮШКА

- Полезные остатки.
- В копилку домашних хитростей.

МУЖЧИНА В ВАШЕЙ ЖИЗНИ

- Жизнь со смехом.
- Станьте гейшей на один день.
- Как победить в споре с мужчиной.

ИНТЕРЬЕР

- Разноцветная вуаль.

ВАШ САД

- Ахименесы — колокольчики на подоконнике.
- Как повысить урожайность.

МОЛОДОЙ МАМЕ

- Маленькие лунишки.

ПОЗНАЙ СЕБЯ

- Гороскоп с 15 марта по 15 апреля.
- Косметический календарь на 2022 год.

ЭТО ИНТЕРЕСНО

- Женщины в истории спорта.
- Мы набираем килограммы дома?

ПРАВОСЛАВНАЯ СТРАНИЦА

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

АХ, ЭТИ ЗВЕЗДЫ!

- От любви до ненависти, или вражда на Олимпе.
- 8 Марта — два праздника в один день.

ПРОСТО ПОЧИТАТЬ

- Людмила Володина. Филология, или «Эх, мужики...».

НА ДОСУГЕ

- Скворд. • Анекдоты.

Читайте в следующем номере:

- Научитесь справляться с ПМС. • Скворечник из... сапога. • Ароматогороскоп.
- Меню для любимого мужчины. • Как победить в любовном треугольнике.
- Ваш характер зависит от времени рождения. • Если вдруг ваш мужчина заскучал...
- Любовь по контракту. • Мастерить мебель легко, быстро и дешево.
- Глицериновые маски для лица. • Пасхальные куличи и пасхи. • И многое другое.

8 Марта — самый первый из весенних праздников и потому один из самых любимых у российских женщин. Первые теплые лучи солнышка, головокружительный запах мимозы, первые тюльпаны, поздравления и сюрпризы, слова любви, знаки внимания, признания... все это — приметы замечательного праздника, который ежегодно устраивают нам наши мужчины.

Однако не все женщины в этот день имеют возможность отдохнуть и порадоваться подаркам и поздравлениям. Хотя и считается 8 Марта Международным женским днем, отмечают его далеко не во всех странах. В восьмой день первого весеннего месяца ждут поздравлений и подарков не только женщины бывших союзных республик, а также Анголы, Буркина-Фасо, Гвинеи-Бисау, Камбоджи, Китая, Конго, Северной Кореи, Непала, Монголии, Лаоса и Македонии.

Но не стоит думать, что в остальных странах у женщин нет своего праздника. Конечно же, он есть, только отмечают его в другое время и называется он по-разному.

В большинстве стран мира одним из самых любимых праздников считается День матери (с недавних пор его стали отмечать и в России). Именно его можно назвать аналогом нашего 8 Марта, когда мужья и дети дарят мамам и бабушкам подарки, наводят порядок в доме и занимаются приготовлением праздничного обеда. В силу существующих традиций, в разных странах этот день отмечается в самое разное время.



В Испании и Португалии 8 декабря — праздник в честь Божьей Матери, а также в честь всех матерей, а вот во Франции и Швеции женщин поздравляют в последнее воскресенье мая.

В Норвегии похожий праздник отмечают во второе воскресенье февраля, в ЮАР — в первое воскресенье мая, в Аргентине и в Индии — в октябре.



Кроме традиционного женского дня, в некоторых странах существуют и другие праздники в честь женщины.

В Японии отмечают День девочек, да к тому же, не один, а два раза в год — 3 марта и 15 ноября. В эти дни девочек наряжают, делают им старинные прически и ведут в храм.



Во Франции существует праздник, посвященный бабушкам. В первое воскресенье марта всем женщинам старше 55 лет дарят подарки.



А в Греции существует День жены: 8 января каждого года жена на один день становится в доме властительницей, в свой праздник женщины могут делать все, что они пожелают (даже обливать мужчин водой на каждом углу), совершенно безнаказанно.

Нельзя сказать, что мужчины, на которых в эти дни ложится ответственность придумывать для своих любимых развлечения и сюрпризы, в других странах отличаются выдумкой и оригинальностью. В принципе, во всем мире женщин чествуют одинаково: цветы, подарки и избавление (на один день!) от кухни и хлопот по дому. Однако наиболее оригинально отмечают этот день в Сербии: рано утром в День матери дети подкрадываются к спящей маме и связывают ее по рукам и ногам. Проснувшись и «удивившись» своему положению, она должна «откупиться» от своих отпрысков подарками, которые накануне спрятала под подушкой.

В разных странах свои обычаи и традиции, и, наверное, это даже хорошо, что женские праздники везде отмечают в разное время. Чем не повод и нам устраивать праздники почаще, ведь в каждой стране этот день посвящен ВСЕМ женщинам планеты!

Так, в Японии, США, Италии, Австралии, Бельгии, Турции, Дании, Финляндии и на Мальте женский день празднуют во второе воскресенье мая.

В Англии с XV века и до наших дней в четвертое воскресенье Великого поста отмечают «Материнское Воскресенье».

И В ПИР, И В МИР

Существуют прически, которые идеально подходят и для праздничной вечеринки, и для ежедневного использования.

На фото одна из таких. С помощью главного аксессуара — заколки — ее легко преобразить. Если взять яркую заколку, с блестящими бусинками или стразами, то это подходит для вечернего варианта. Если использовать украшение поскромнее, то прическа приобретает «офисный» вариант.

Делать такую прическу довольно просто.

Отделите верхнюю прядь на макушке и заколите ее заколкой. Затем соберите волосы в хвост, но не затягивайте туго.

Хвост скрутите в жгут и обмотайте им вокруг заколки. Должно получиться подобие прически «улитка».

Концы жгута заправьте вовнутрь (можно закрепить шпильками), чтобы прическа выглядела аккуратной. Для вечернего варианта можно концы накрутить или начесать и красиво уложить поверх «улитки». Все зависит от вашей фантазии!

Красиво расправьте волосы и закрепите прическу лаком.



ЧТОБЫ ПРИЧЕСКА БЫЛА ПЫШНОЙ

Вы принципиально не пользуетесь феном, бигуди и укладочными средствами, но при этом хотите, чтобы прическа была пышной от корней волос? Есть способ и для вас. Все, что потребуется, — это парикмахерские зажимы.

Подсушенные после мытья волосы разделите на пробор, начиная ото лба, на расстоянии 1-1,5 см от пробора закрепляйте растущие вдоль него волосы зажимами, как показано на фото. Чтобы волосы, когда высохнут, лежали ровно, старайтесь закреплять зажимы с перекрытием — каждым следующим зажимом захватывайте половину предыдущей пряди, которая уже заколота. Так получится довольно жесткая конструкция, каждая прядка будет закреплена двумя зажимами, поэтому вы смело можете двигать головой, пока волосы сохнут, зажимы не сдвинутся с места.



ВЕСТА

№ 3 Март 2022

ШАМПУНЬ И ДЛЯ ЛЮДЕЙ, И ДЛЯ ЗВЕРЕЙ

Как вымыть голову больному человеку, если он прикован к постели? Можно купить в магазине сухой шампунь, но он продается не везде и стоит дорого, а можно быстро, легко и дешево приготовить дома состав, который ни в чем не уступит фирменному сухому шампуню.

Измелчите в кофемолке до состояния муки 200 г овсяных хлопьев и перемешайте с 1 стаканом пищевой соды. Ссыпьте состав в банку с крышкой. Чтобы вымыть им голову, вотрите немного приготовленной смеси в волосы и кожу головы, оставьте на 1-2 минуты, чтобы она впитала кожный жир, а затем удалите порошок с волос в поставленный под голову тазик — сначала просто руками, а затем тщательно вычешите средство с помощью расчески с частыми зубцами. Помните: чем больше овсянки с содой останется в волосах, тем тусклее они будут выглядеть.

Такой состав можно использовать и вместо зоошампуня для ухода за пушистой кошкой или собакой, если ваш питомец категорически отказывается купаться.

МАСКИ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ ВАШИХ ВОЛОС

После длительной зимы зачастую женские локоны выглядят неважно. Низкая температура, холодный ветер, частое нахождение в помещениях с отопительными приборами — все это пагубно сказывается на внешнем виде волос: они становятся сухими, тусклыми, ломаются и чаще выпадают. Чтобы исправить сложившуюся ситуацию, можно воспользоваться масками, которые легко приготовить в домашних условиях.

ВОССТАНАВЛИВАЮЩАЯ — С КАКАО И ТВОРОГОМ

Добавьте к 3 ст. ложкам нежирного творога 2 ст. ложки воды комнатной температуры и 1 ч. ложку порошка какао, тщательно перемешайте и нанесите на влажные волосы. Повяжите голову полиэтиленовой пленкой, а поверх нее — полотенцем. Через 30-40 минут вымойте голову мягким шампунем.

Маска поможет вернуть жизненную энергию блеклым обесцвеченным волосам любого типа.

ЛЕЧЕБНАЯ — С ЙОГУРТОМ И ПРОПОЛИСОМ

Смешайте в эмалированной посуде стаканчик нежирного йогурта без добавок с 1 ч. ложкой порошка прополиса и оставьте на 1 час. Поставьте смесь на водяную баню и помешивайте до полного растворения

порошка. Когда смесь остынет, добавьте 1 желток, 1 ст. ложку жидкого меда и перемешайте. Нанесите маску на влажные волосы, хорошо помассируйте, повяжите голову полиэтиленовой пленкой, а поверх нее — полотенцем или теплым платком. Через час вымойте голову мягким шампунем для жирных волос и ополосните подкисленной яблочным уксусом водой (1 ст. ложка уксуса на 3 л воды). Если нет возможности держать маску на волосах целый час, вымойте голову через 30 минут.

Маска благотворно влияет на состояние жирных волос, снимает раздражение кожи головы, а волосам придает легкость, свежесть и здоровый блеск.



Мне 17 лет, а у меня уже есть седые волосы. Первый седой волос появился еще в 8-м классе. В чем моя проблема?

Ольга М., г. Белгород

На появление ранней седины, как считают ученые, влияют среда обитания, генетическая предрасположенность, раса и многие другие факторы. Если у вашей бабушки первая проседе появилась в молодом возрасте, велика вероятность, что вы также унаследуете эту особенность. На появление ранней седины оказывают влияние гормональные нарушения гипопитуитаризма, надпочечников и щитовидной железы. Заболевания желудочно-кишечного тракта — дисбактериоз, нарушение работы печени, гастрит с пониженной кислотностью, атеросклероз также влияют на появление седины в раннем возрасте. Полиоз (локальное поседение волос) встречается при опоясывающем лишае и рентгеновском облучении. Причиной ранней седины может стать сильное нервное потрясение: при стрессе в кровь поступает много адреналина, нарушающего связь меланина с белковой структурой волоса, в результате чего пигмент нейтрализуется или вымывается. Преждевременной можно считать седину у 12-14-летних подростков, из-за их неправильного питания, приводящего к нарушению гормонального равновесия.

В группе риска рано поседеть находятся курящие женщины, злоупотребляющие алкоголем, принимающие оральные контрацептивы. Любительницы модных диет должны хорошо подумать, прежде чем убирать из рациона «вредное» мясо, оставляя только овощи. Организм ли-

Причины ранней седины

шается белков, а также витаминов группы В, участвующих в образовании пигментов. В итоге — появление ранней седины. Губительное действие на пигментообразующие клетки и структуру волос оказывает частая химическая завивка, окрашивание и обесцвечивание волос средствами, содержащими перекись водорода.

Разобраться в проблеме ранней седины поможет врач-трихолог. Нужно также побывать на приеме у терапевта, эндокринолога, гастроэнтеролога. Перед началом лечения выясняются все сопутствующие заболевания, проводится биохимический анализ крови, ультразвуковое исследование внутренних органов, особенно печени.

Спектральный анализ волос считается лучшим средством диагностики. В результате анализа будет выявлено, насколько нарушены обменные процессы, каких веществ не хватает в организме, есть ли избыток токсичных элементов.

Активные профилактические меры могут замедлить процесс появления ранней седины. Доктор посоветует избежать стрессов, отказаться от вредных привычек, защищать волосы от воздействия ультрафиолета и перепада температур, полноценно питаться. Предупредить появление ранней седины поможет мезотерапия — в кожу головы вводятся коктейли с нужными микроэлементами. Поможет массаж волосистой части головы, маски, аппаратные процедуры.

Подготовила
Лилия ЕРОФЕЕВА

Этническая принадлежность и седина

Более всего к раннему поседению склонны европейцы — к 35 годам у них уже появляются седые волосы, азиаты — к 42 годам, негроидная раса — к 50 годам. А вот индейцы седеют в 70-летнем возрасте.

Поседение по-разному начинается у мужчин и женщин. У мужчин сначала седеют области висков и бороды, седина проявляется раньше, чем у женщин и в большем объеме. У женщин седые волосы появляются на теменно-затылочных зонах и в зоне роста волос не сплошным слоем, а единично.

ВОСЕМЬ УПРАЖНЕНИЙ ОТ ЗНАМЕНИТЫХ СПА-ЦЕНТРОВ

Этот замечательный комплекс составлен из самых эффективных упражнений, которые входят в фитнес-программы престижных спа-центров США. Занимаясь по этой программе, вы избавитесь от жировых отложений, сделаете свой живот плоским, укрепите мышцы ног и подтянете ягодицы. Одним словом, улучшите свою фигуру без значительных финансовых затрат (в то время как посетителям спа-центров приходится выкладывать за эти секретные упражнения кругленькую сумму).

ЕЩЕ СТРОЙНЕЕ, ЕЩЕ СЕКСУАЛЬНЕЕ

ПЛАН

● **ВАШЕ РАСПИСАНИЕ:** Выполняйте все девять упражнений этого комплекса три раза в неделю. Дополните его 30-минутными кардио-упражнениями (бег, ходьба, велосипед, плавание) три раза в неделю.

● **МЕСТО ДЕЙСТВИЯ:** У вас поблизости нет экзотического пляжа? Не беда! Этот комплекс можно выполнять, где угодно. Все, что вам для этого нужно, — твердая почва под ногами, фитнес-бол (большой мяч) и два набора гантелей — по 1,5 и 3 кг — каждая.

● **КОГДА ЖДАТЬ РЕЗУЛЬТАТОВ?** Вы увидите, как начнет преобразоваться ваше тело, уже через четыре недели. (Отложите немного денег на покупку нового бикини!)

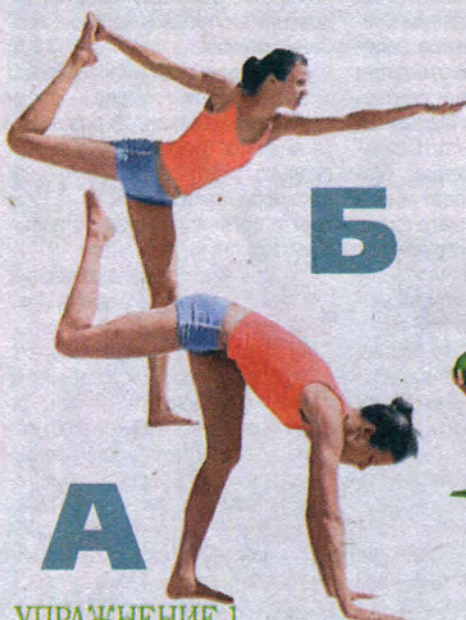
уровне плеч. Вернитесь в исходное положение и выполните упражнение с другой руки. Это 1 повтор. Сделайте 2 подхода по 10 повторов в каждом.

КОММЕНТАРИЙ СПА-СПЕЦИАЛИСТОВ:

«Медленно, плавно и вдумчиво» — так советует выполнять это упражнение Брайан Ньюман, фитнес-инструктор из спа-центра в Колорадо. Хотя такая «установка» звучит расслабляюще, это упражнение является превосходным средством для достижения суперплоского пресса (а также красивых рук и груди).

КОММЕНТАРИЙ СПА-СПЕЦИАЛИСТОВ:

Это упражнение, практикуемое в одном из спа-центров Лас-Вегаса, помогает не только укрепить, но и растянуть прорабатываемые мышцы. Таким образом вы получаете двойной эффект.



УПРАЖНЕНИЕ 1 (для бедер, живота и ягодиц)

А. Поставьте левую ногу впереди правой. Наклоните корпус вперед и упритесь обеими ладонями в пол. Согните правую ногу в колене под прямым углом и поднимите ее так, чтобы бедро было параллельно полу.

Б. Слегка согнув левую ногу, вытяните назад правую руку, ухватитесь за носок правой ноги и поднимите корпус. Вытяните вперед левую руку, при этом поднимая правую ногу выше. Вернитесь в исходное положение. Сделайте то же самое с другой ноги. Это 1 повтор. Сделайте 12 повторов.



УПРАЖНЕНИЕ 2 (для живота, рук и груди)

А. Сядьте на пол, согнув ноги в коленях, стопы оторваны от пола. В руках держите утяжелитель (гантель или тяжелый мяч).

Б. Переложив его в правую руку, разведите руки в стороны примерно на



УПРАЖНЕНИЕ 3 (для спины и живота)

А. Лягте на спину, согнув ноги в коленях под прямым углом, руки вытяните за головой. Оторвите голову и предплечья от пола.

Б. Прижимая поясницу к полу, опустите левую руку к бедру, одновременно выпрямляя левую ногу и приводя к груди правое колено.

Повторите упражнение с другой стороны. Это 1 повтор. Для начала попробуйте выполнить 10 повторов, и затем доведите их количество до 30.

КОММЕНТАРИЙ СПА-СПЕЦИАЛИСТОВ:

Посетители спа-центра штата Джорджия

не перестают удивляться, как быстро это упражнение оказывает действие, подтягивая и укрепляя мышцы пресса.

Джил Айзенхат, фитнес-тренер спа-центра в штате Аризона.

тес на носки, после чего вернитесь в исходное положение. Выполните упражнение в 3 подхода по 12 повторов в каждом.

КОММЕНТАРИЙ СПА-СПЕЦИАЛИСТОВ:

«Это упражнение эффективно справляется с недостатками ВСЕХ проблемных зон, находящихся в нижней части туловища», — утверждает Эдуардо Перез, директор по фитнесу спа-центра, расположенного на самом большом и известном корабле, предназначенном для морских круизов знаменитостей, «Королева Мария-2».

Б

А

УПРАЖНЕНИЕ 4 (для спины, плеч и рук)

А. Станьте на слегка согнутую в колене правую ногу, в руках держите гантели. Медленно наклонитесь вперед так, чтобы грудь была параллельна полу. Поднимите левую ногу: она должна находиться на одном уровне с туловищем.

Б. Разведите в стороны обе руки, не распрямляя их до конца. Вернитесь в исходное положение. Выполните упражнение с другой ноги. Сделайте по одному подходу из 15 повторов на каждую ногу.

КОММЕНТАРИЙ СПА-СПЕЦИАЛИСТОВ:

«Это упражнение, как никакое другое, поможет вам выглядеть суперсексуально в платье с открытой спиной», — утверждает фитнес-инструктор спа-центра в Калифорнии Дон Имамура.

УПРАЖНЕНИЕ 6 (для ног, ягодиц и рук)

Станьте прямо, в руках держите гантели хватом сверху, гантели обращены назад. Одновременно отведите назад левую ногу и руки с гантелями, поднимая их невысоко — примерно на 15 градусов от первоначального положения. Слегка согните в колене левую ногу, напрягите ягодицы и задержитесь в этом положении, считая до восьми. Вернитесь в исходное положение и повторите упражнение с другой стороны. Выполните упражнение в 2 подхода по 8 повторов на каждую ногу.

КОММЕНТАРИЙ СПА-СПЕЦИАЛИСТОВ:

У посетителей спа-салона на Гавайских островах это упражнение пользуется особой популярностью. «Оно позволяет очень хорошо проработать мышцы ягодиц и задней поверхности бедер», — объясняет директор по фитнесу Жак Уотерз.

УПРАЖНЕНИЕ 8 (для бедер, ягодиц и живота)

Лягте спиной на фитнес-бол. Выгните спину и обопритесь обеими ладонями о пол. Не отрывая левой стопы от пола, медленно поднимите вверх правую ногу так высоко, как сможете. Задержитесь, считая до пяти. Опустите ногу вниз и выполните упражнение с другой ноги. Сделайте 5-7 повторов.

КОММЕНТАРИЙ СПА-СПЕЦИАЛИСТОВ:

«Это упражнение, основанное на принципах «пилатес», прорабатывает множество мелких мышц, находящихся в ягодицах и бедрах. Вы сможете увеличить гибкость, выносливость и почувствовать, как укрепились мышцы всего тела», — объясняет Джин Колб, директор по фитнесу в спа-центре штата Висконсин.

ПРИМЕЧАНИЕ. Фитнес-бол, необходимый для выполнения двух упражнений комплекса, несмотря на свою относительно высокую цену, тем не менее, является хорошим приобретением для тех, кто намерен и в будущем поддерживать красивые формы своего тела. Выполняя упражнения на мяче, очень трудно удерживать равновесие, поэтому в работу включаются больше мышц, и упражнения становятся вдвое эффективнее. Но даже если вы будете на нем просто сидеть (например, перед телевизором), не совершая при этом ни одного движения, вы все равно будете сжигать калории, одновременно укрепляя мышцы бедер и живота.

УПРАЖНЕНИЕ 5 (для живота и бедер)

Сядьте на пол, ноги прямые, между щиколоток зажмите фитнес-бол. Поднимая ноги вверх, перекатитесь на плечи, ноги должны оставаться параллельными полу. Вернитесь в исходное положение. Повторите упражнение 10 раз.

КОММЕНТАРИЙ СПА-СПЕЦИАЛИСТОВ:

«Это упражнение не так сложно в исполнении, как может показаться, но дает просто потрясающий результат», — считает

УПРАЖНЕНИЕ 7 (для бедер и икроножных мышц)

Поставьте стопы шире плеч, носки разведите в стороны. Опустите таз вниз, бедра должны быть почти параллельны полу. Руки поставьте на пояс. Подними-

МАСКИ И ЛОСЬОНЫ ИЗ КАПУСТЫ

Капуста – один из самых доступных овощей. Причем применяют ее не только в кулинарии, но и в домашней косметологии. Она обладает многофункциональным действием: тонизирующим, омолаживающим, отбеливающим, ранозаживляющим и т.д. Эффективность масок из капусты состоит в том, что они отлично подходят для любой кожи – жирной, сухой, комбинированной, проблемной и чувствительной.

ИЗ КАПУСТЫ С МАЙОНЕЗОМ

Смешайте по 1 ч. ложке измельченной свежей капусты, квашеной капусты и зелени петрушки, добавьте 2 ч. ложки майонеза. Приготовьте 0,5 стакана сока свежей капусты. Готовую маску нанесите на кожу на 30 минут. Когда она высохнет на лице, соскоблите ее тупой стороной ножа, а затем протрите кожу ватным тампоном, смоченным приготовленным капустным соком. Такие маски надо делать каждые 3 дня.

Маска подходит для любого типа кожи. Она питает и разглаживает кожу, возвращает здоровый цвет лица.

ИЗ КАПУСТЫ С ЯЙЦОМ И РОМАШКОЙ

Залейте 2 ст. ложки сухих цветков аптечной ромашки 1 стаканом кипятка и настаивайте 20 минут. Яичный белок взбейте, смешайте с 1 ст. ложкой измельченной свежей или квашеной капусты, добавьте 1/3 ч. ложки лимонного сока и 1 ч. ложку отвара ромашки (оставшийся отвар можно использовать для умывания или сделать из него ромашковый лед). Готовую маску нанесите на лицо на 15 минут. Смойте прохладной водой и протрите лицо кусочком льда или ледяным кубиком из отвара ромашки.

Маска подходит для сухой кожи. Она хорошо увлажняет и разглаживает кожу.

ЛОСЬОН ИЗ КАПУСТНОГО РАССОЛА

Разбавьте 0,5 стакана рассола квашеной капусты 0,5 стакана холодной кипяченой воды. Протирайте этой смесью чистую кожу несколько раз в день.

Лосьон подходит для всех типов кожи. Он отлично убирает излишнюю жирность и добавляет гладкости коже.

ЛОСЬОН ИЗ КАПУСТНОГО СОКА С ЛИМОНОМ

Смешайте 2 ст. ложки сока свежей капусты с 1 ст. ложкой лимонного сока. Смачивайте в смеси соков ватный тампон и протирайте лицо утром и вечером, а затем ополаскивайте холодной кипяченой водой. После процедуры кожу желательно смазать питательным кремом.

Лосьон подходит для жирной кожи. После его применения кожа выглядит более здоровой и привлекательной.

ПРИМОЧКА ИЗ КАПУСТЫ С РИСОВЫМ ОТВАРОМ

Смешайте по 3 ст. ложки сока квашеной капусты и охлажденного несоленого рисового отвара. На чисто вы-

мытое лицо наложите смоченные в смеси ватные или марлевые тампоны. Когда тампоны на теле согреются, снова смочите их. Повторите процедуру 6-7 раз. Сделайте перерыв на несколько дней, а затем снова наложите примочки.

Примочки используют при сухой и чувствительной коже. Они обладают успокаивающим и тонизирующим действием.

ПРОТИВ ВЕСНУШЕК

Многих женщин огорчает появление на лице веснушек и пигментных пятен, которые портят настроение каждый год, появляясь тут же, лишь только пригреет весеннее солнышко. Предлагаем использовать для выведения веснушек и пятен давно известное и проверенное многими поколениями средство – обыкновенную капусту, применение которой дает прекрасный отбеливающий эффект.

Появление веснушек можно предотвратить, если стараться избегать прямого воздействия солнечных лучей, выпивать 0,3 стакана сока квашеной капусты утром и 1 стакан молока или кисломолочных продуктов вечером, а также регулярно применять лосьоны, примочки и маски из капусты.



ЧТОБЫ ТЕНИ НЕ РАСПЛАВАЛИСЬ

У вас плохо держатся тени на веках? Подведите под них надежную базу: нанесите на веки увлажняющий крем, а затем припудрите их рассыпчатой пудрой. Теперь можно делать макияж. Даже стрелки, нанесенные на такую основу, меньше расплываются.



ЗАДЕРЖКА ДЫХАНИЯ

Многие женщины часто в течение дня испытывают усталость, сонливость, невозможность сконцентрироваться. Разбудить мозги поможет задержка дыхания, которая резко увеличивает в организме циркуляцию кислорода (а мозг снабжается кислородом в первую очередь). Просто вдохните и не выдыхайте как можно дольше. Повторите такое упражнение несколько раз, и вы почувствуете заметный прилив сил.



ГЕРКУЛЕС ПРОТИВ МОРЩИН

«Моя бабушка прожила 80 с лишним лет, и до конца жизни выглядела очень хорошо. Ее секрет молодости был в овсяных масках, которые она делала практически ежедневно. Жаль, что я в то время не заинтересовалась...» Алина К., г. Москва.

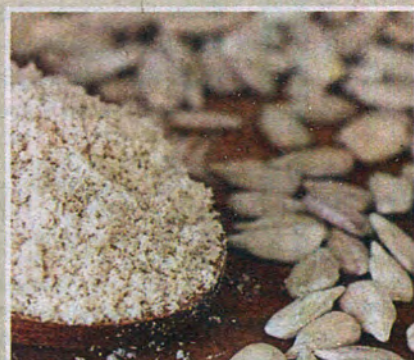
Овсяные хлопья обладают широким спектром действия. Они подтягивают кожу, устраняют зуд и шелушение, хорошо очищают, причем сухую кожу они питают, а жирную делают более гладкой и эластичной. И самое главное — тонизируют и укрепляют ослабевшие мышцы, а ведь именно в этом и кроется главная причина появления морщин.

Мало кто знает, что используемые в салонах красоты лифтинг-маски замедляют процесс старения кожи за счет биологически активных веществ (БАВ), большая часть которых содержится в обычном геркулесе. Поэтому те, кто не имеет возможности посещать салоны, могут бороться с появляющимися морщинами дома.

Рецепт приготовления овсяной маски прост. Измельченные овсяные хлопья залить горячей жидкостью (водой, молоком, сливками, чаем, отваром трав) в соотношении 1:2. Нужно дождаться, когда «каша» заварится, а хлопья размягчатся и набухнут. Для жирной кожи в маску надо добавить кисломолочные продукты (кефир или йогурт) или лимонный сок; для сухой — оливковое масло, мякоть авокадо, сливки или жирную сметану, яичный желток. Маску нанести на кожу лица и шеи равномерным слоем на 20-30 минут, после чего смыть теплой водой и нанести увлажняющий крем. Маску следует применять не более одного раза в 3-4 дня. Курс — 10-12 процедур, затем его можно повторить через месяц.

МАСКА ИЗ ОРЕХОВ И СЕМЯН ПОДСОЛНЕЧНИКА

Замечательным питательным и защитным свойством обладает маска из любых орехов (а также маска из семян подсолнечника). Растолките 20 г любых семян и смешайте их с 1 ч. ложкой растительного масла, добавьте яичный желток. Нанесите маску на лицо, подержите 20 минут, а затем смойте прохладной водой. Это защитит кожу в ветреные дни.



КОСМЕТИЧЕСКИЕ ПРОЦЕДУРЫ В МЕЖСЕЗОНЬЕ

В конце зимы недостаток витаминов, солнца и тепла приводит некоторых женщин к депрессии. А что лучше всего выводит из этого состояния? Либо шопинг, либо салон красоты. Многие стремятся в магазины и салоны в надежде, что обновленная внешность даст им дополнительный стимул радоваться жизни. А между тем, в период депрессии к косметическим процедурам надо относиться с большой осторожностью, чтобы не навредить ослабленному организму. Чем же можно побаловать себя, любимую, а от чего лучше отказаться?

НЕЛЬЗЯ. Проводить интенсивные салонные процедуры, особенно аппаратные. Лучше отказаться от активных стимулирующих процедур, таких как контрастные компрессы и души, кубики льда.

МОЖНО С ОСТОРОЖНОСТЬЮ. Пользоваться своими привычными косметическими средствами. Лучше сменить их на те, что предназначены для чувствительной кожи, потому что в период депрессии барьерные функции кожи сильно снижены, и им нужна особая защита. Важно: все косметические манипуляции надо проводить медленно и тщательно.

НЕОБХОДИМО И ПОЛЕЗНО. Снять напряжение с помощью расслабляющего массажа (общего, точечного или косметического).

Замечательно действуют на ослабленный депрессией организм ароматические масла с успокаивающим и антидепрессантным эффектом: масло бергамота, герани, иланг-иланга, нероли, сандала, мелиссы, базилика, лаванды.

Кроме правильного гигиенического душа желательно находить время и для ванн с различными антистрессовыми добавками: хвоей, ромашкой, мятой, липовым цветом, корнем валерианы.



ДЛЯ ЗАВЕРШЕННОСТИ МАКИЯЖА

Бронзовая пудра (бронзер) — один из самых классных продуктов макияжа, и один из самых непонятных и недооцененных. С ней легко обращаться, она придает лицу здоровый вид, хорошо выполняет роль румян для кожи любого оттенка. Ее используют, когда лицу не хватает оформленности, для финального завершения макияжа.

Так как же правильно ею пользоваться? Начните накладывать пудру с легких мазков широкой кистью под скулами, а затем двигайтесь выше. Мазки вдоль линии нижней челюсти отвлекут внимание от тяжелого или отвисшего подбородка, а очень тонкий слой бронзовой пудры, нанесенный на нос, скроет его острый кончик. Румяна вашего обычного цвета нанесите только на скулы. Это добавит лицу нежности.



Какие существуют показания и противопоказания для диагностической экстренной и плановой лапароскопии?

Показаниями к проведению плановой диагностической лапароскопии чаще всего являются уточнение диагноза поликистоза яичников, диагностика аномалий развития, подозрение на туберкулез или наличие опухоли внутренних половых органов, бесплодие, боли неясного характера.

Показания к проведению экстренной диагностической лапароскопии: диагностика причины «острого живота» (подозрение на внематочную беременность, разрыв кисты яичника и др.), а также подозрение на прободение матки при аборте или на разрыв матки во время родов.

Лапароскопия не показана в тех случаях, когда уточнение диагноза не может изменить тактику лечения.

К относительным противопоказаниям при плановом эндоскопическом исследовании относятся гемофилия (болезнь, при которой кровь не свертывается), легочно-сердечная патология в стадии декомпенсации, острая и хроническая почечная недостаточность, острые инфекционные заболевания, грыжи, чрезмерное содержание микроорганизмов во влагалищном мазке.

Но, как правило, показания для экстренной лапароскопии — относительные.



МАЛЕНЬКИЕ ЛГУНИШКИ

Если вы подозреваете, что ребенок говорит вам неправду, грозные фразы типа: «Не лги мне, бесовестный!» могут стать большим препятствием для дальнейшего общения с ним, так как несут в себе неодобрение и даже обвинение. Как же добиться честности более шаловливыми способами?

Рассмотрите возможные ответы в предложенных ситуациях, обратив особое внимание на вторые варианты ответов (Б), которые отражают наиболее правильную реакцию взрослого на попытку ребенка солгать.

Ребенок говорит вам:

«Я сделал уроки, пока ты ходила в магазин».

Ваш ответ:

А. «Я тебе не верю. Ты не мог сделать все так быстро».

Б. «Давай-ка вместе повторим все еще раз».

«Это не я разбил окно мячом. Наверное, это просто ветер».

А. «Что за чушь ты несешь?! Я знаю, что ты меня обманываешь. Имей мужество в этом признаться!»

Б. «Мне кажется, что ты боишься, что я на тебя рассержусь, но я понимаю, что бывают случайности. Мне важно, чтобы ты был честным со мной и мы вместе подумаем, как можно найти выход из этой ситуации».

«Учительница не вернула мою контрольную, наверное, еще не проверила».

А. «Я разговаривала с Сережиной мамой. Ему уже вернули его контрольную».

Б. «Давай-ка позвоним в школу и узнаем, может быть, она где-то затерялась или ее отдали кому-нибудь другому».

«Таня сказала, что я могу взять эту куклу Барби себе».

А. «Не может быть, чтобы она это сделала! Я хочу, чтобы ты вернула ей эту куклу немедленно!»

Б. «Она очень добрая девочка, но, я думаю, что это чересчур щедрый подарок. Давай-ка позвоним ее маме и спросим, как нам поступить».

ДЕРМАТОЛОГ ОТВЕЧАЕТ

Кандидат
медицинских наук

Ольга ДЕМЬЯНОВА

Мне 37 лет. С недавнего времени начали появляться трещинки на пятках. Хотя они и маленькие, но очень болезненные. Это доставляет много неудобств, так как по роду работы мне приходится долго стоять на ногах. Как от них избавиться?

Трещинки на подошвах зачастую бывают обусловлены грибковой инфекцией, поэтому для начала вам нужно обследоваться, чтобы ее исключить или полечить. В любом случае, такое состояние кожи подошв свидетельствует о наличии проблем с кровообращением, тем более, что на работе вы много стоите. Поэтому необходимы меры, улучшающие кровоснабжение нижних конечностей: контрастные ванночки для ног, массаж, рациональный режим труда и отдыха (нужно несколько раз в день отдыхать с приподнятыми ногами), лекарственные препараты соответствующего действия.

Также обратите внимание на то, как вы проводите педикюрную обработку кожи стоп. Если слишком активно удалять роговой слой (пемзой, пилкой, химическими средствами), то можно получить обратную реакцию. Толщина рогового слоя определяется нагрузкой на кожу, соответственно у взрослого человека младенческие розовые пятки невозможны. И доведение кожи до такого состояния спровоцирует трещины и усиление кертоза как защитной меры.

Для улучшения состояния кожи и заживления трещинок можно использовать 2%-ную салициловую мазь, 2%-ную дерматоловую, метилурациловую, редецил, вулнузан и другие средства, обладающие смягчающим и заживляющим действием. Для усиления эффекта на ночь поверх нанесенной мази можно положить полиэтиленовую пленку и/или надеть носок.

Мне 17 лет. Каждую весну и лето у меня начинается сильная потливость кожи ладоней и подошв, затем они покрываются мелкими красными прыщиками и сильно чешутся. А следом, примерно через месяц, кожа облезает. Что у меня за болезнь и как ее вылечить?

Вы очень точно описали то, что в медицинской литературе именуется истинным дисгидрозом. В развитии этого состояния большую роль отводят нейроэндокринным факторам и аллергическим реакциям (в некоторых случаях стоит ограничить контакт с моющими средствами). Поэтому для лечения имеет смысл использовать препараты, обладающие седативным (успокаивающим) действием (валериана, бром, пустырник, ново-пасит, персен или более активные), а также общеукрепляющие средства. Начинать лечение желательно за месяц до времени обычного обострения. Хороший эффект дает иглорефлексотерапия.

Во время обострений используются противовоспалительные препараты (в основном, крем с кортикостероидами: элоком, белодерм, целестодерм, акридерм курсом 10-14 дней). Зуд неплохо снимает препарат неотанин в виде крема или спрея, его можно сочетать с кортикостероидными средствами. В дальнейшем используют заживляющие кремы: эплан, бепантен, цикапласт бальзам Bs, топикрем ЦИКА, цикабио, сикальфат и др.





Моему двухмесячному сыну поставили диагноз: паховая грыжа. Расскажите об этом подробнее. Может ли она пройти самостоятельно?

У детей грудного возраста встречается преимущественно односторонняя паховая грыжа, причем справа в 2-3 раза чаще, чем слева. Наблюдаются грыжи главным образом у мальчиков и являются врожденными. Это связано с процессом опускания яичка из брюшной полости в мошонку. Существует два вида грыж: паховая и пахово-мошоночная, когда петля кишечника спускается в мошонку по открытому паховому каналу. Обычно у маленького ребенка в паховой области появляется выпячивание, увеличивающееся при крике и беспокойстве и уменьшающееся или исчезающее в спокойном состоянии. Если выпячивание опускается в мошонку, оно вызывает растяжение одной половины и приводит к ее асимметрии.

Единственный радикальный метод лечения паховой грыжи — оперативный. Современные методы обезболивания позволяют выполнить операцию в любом возрасте, начиная с периода новорожденности. При отсутствии лечения возможно осложнение паховой грыжи — ущемление. В этом случае ребенок становится резко беспокойным, грыжевое выпячивание — крайне болезненным и не вправляется в брюшную полость. Когда боль утихает, ребенок становится вялым, у него может быть тошнота или рвота. В таком случае показана экстренная операция.

Моей дочери будут подрезать уздечку языка. Расскажите, пожалуйста, как это делается: под общим или местным наркозом?

Короткая уздечка языка — порок развития, когда складка слизистой фиксирует язык вперед, иногда почти у зубов. У новорожденных короткая уздечка языка мешает сосанию, у старших детей отмечаются дефекты речи. При проведении операции обезболивания обычно не требуется.

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

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



Мне 19 лет. Замужем. Около 4 месяцев назад стали беспокоить родинки или бородавки около влагалища, ближе к заднему проходу. Не болели, не чесались, беспокоило только их наличие. Прошла вместе с мужем обследование, ничего, кроме кандидоза, не обнаружили. Пролечилась вместе с мужем. На бородавки назначили присыпку «Резорцин». Удалили все хорошо. Но они снова стали появляться. Врач, который удалял бородавки, сказал, что это влагалищные кондиломы и передаются они половым путем. Почему же они тогда снова появляются, если ни во время лечения, ни сейчас половую жизнь не веду? Как от этого вылечиться?

Остроконечные кондиломы, или венерические бородавки, действительно, передаются, в большинстве случаев, при половом контакте. Однако, поскольку это вирусная инфекция, вызванная вирусом папилломы человека (ВПЧ), мы не в состоянии контролировать ее на 100%. Препаратов, убивающих или изгоняющих вирусы из организма, пока не придумали. При любом методе лечения рецидивы случаются, нужно просто провести повторное удаление кондилом.

Хорошей новостью является то, что иммунная система в большинстве случаев самостоятельно разбирается с ВПЧ, устраняя его. Для помощи ей проводится лечение, направленное на поддержание местного и общего иммунитета.

Однако, поскольку ВПЧ считают ответственным за развитие новообразований шейки матки, в вашей ситуации показано регулярное наблюдение гинеколога, не менее 2 раз в год, с проведением кольпоскопии и цитологического исследования (мазков на онкоцитологию), чтобы не пропустить начальную стадию изменений.

Мне 30 лет. Уже три месяца подряд в конце месячных появляется зуд и жжение в области ануса. Начинает болеть спина, как будто горит. Это длится 15 дней, затем проходит, а в конце следующих месячных повторяется. Обследовалась у гинеколога, все нормально. Что это за болезнь и как ее лечить?

Таким образом может проявляться генитальный герпес. Встречаются атипичные формы без образования пузырьков. Поэтому вам нужно обследоваться на наличие вируса простого герпеса.

ОТВЕТЫ
мам

Ваше тело

Спа — крошечный бельгийский городок, приютившийся в предгорьях живописных Арденн. Еще в средние века местечко прославилось своими целебными водами. Кто завладеет Спа — тот одержит победу, считали генералы враждовавших тогда Франции и Бельгии. Всего нескольких часов, проведенных в минеральных источниках, было достаточно для того, чтобы изможденные солдаты вновь вставали в строй и были готовы сражаться до следующего погружения в чудодейственные ванны. Горячие струи массировали утомленные тела, врачевали раны, смывали усталость. Со временем Спа превратился в гостеприимный курорт, а его название стало нарицательным для обозначения оздоровительных центров, помогающих обрести форму, избавиться от стресса, лишнего килограмма, усталости, стать красивее и моложе, короче говоря, привести в порядок и тело, и душу.

Услуги в спа-салонах стоят немало, поскольку изначально они были задуманы для занятых деловых людей, которые могут себе позволить выложить кругленькую сумму за различные божественные процедуры. К сожалению, не каждая из нас имеет возможность побаловать себя посещением престижного спа-центра, но, к счастью, все мы можем устроить собственный спа-салон на дому, что мы сегодня вам и предлагаем.

Мы выбрали для вас несколько рецептов, методов и процедур, которые используют в самых престижных, элитарных спа-центрах, и которые вы с легкостью можете опробовать в домашних условиях и на работе.



ПОДЗАРЯДИТЕСЬ ЭНЕРГИЕЙ В ДУШЕ

Самая простая, но эффективная процедура, которую вы можете использовать в домашних условиях, и которую в первую очередь предлагают клиентам в модном салоне Нью-Йорк Сити, это контрастная гидротерапия. С ее помощью вы обретете бодрость тела и духа. Станьте под теплый душ, затем постепенно увеличьте температуру воды до горячей, резко переключите ее на холодную на 10-15 секунд, и вновь вернитесь к горячей. Для лучшего результата повторите эту процедуру несколько раз.

ПУДРА КЛАССА «ЛЮКС» СДЕЛАЕТ ВАШУ КОЖУ НЕЖНОЙ КАК У МЛАДЕНЦА

Рецепт от салона, расположенного на океанском побережье штата Флорида: смешайте в фарфоровой мисочке 2 пластиковых стакана рисовой пудры (размелите рис в кофемолке) с лепестками роз, лаванды, жасмина или других свежих или засушенных цветов, высыпьте смесь в стеклянную бутылочку, закройте пробкой и хорошенько встряхните. Поставьте в темное место на две недели — за это время рисовая пудра впитает масла растений. Наносите на тело после душа.

ОРИГИНАЛЬНЫЙ МАССАЖ

Предлагают клиентам в одном из спа-салонов в Токио. Нанесите на руки увлажняющий крем для тела и массируйте ушные раковины. Рефлексологи считают, что верхняя часть ушной раковины «отвечает» за верхнюю часть тела, а нижняя — за нижнюю. Однако, какой бы ни была эта связь, ощущения от этой процедуры просто великолепные!



ПРИДАЙТЕ СТИМУЛ С САМОГО УТРА

Если ваш телевизор можно запрограммировать на включение в определенное время, Карл Прэтт, менеджер спа-салона в Массачусетсе, рекомендует просыпаться под программу с утренней зарядкой. Это поможет вам встать с постели и начать двигаться.

ЗДОРОВАЯ ПИЩА

Не обязательно должна быть пресной и невкусной. Добавьте пикантности свежим овощам, которые возьмите с собой на работу в качестве перекуса, с помощью небольшого количества красного перца и лимонного сока, советует Джефф Кросланд, шеф-повар спа-салона на Сейшельских островах.



ВАШЕ СОБСТВЕННОЕ ЭКСКЛЮЗИВНОЕ МАСЛО ДЛЯ ВАННЫ

Ароматизированные масла для ванны — прекрасная добавка, однако их запахи могут вступать в противоречие с запахом ваших духов. Поэтому вместо того, чтобы использовать уже готовые масла, приготовьте свое собственное, используя рецепт одного из бразильских салонов спа: добавьте несколько капель своих любимых духов (не туалетной воды, а именно духов — их концентрация выше) к 1/3 стаканчика оливкового, подсолнечного (без запаха) или кукурузного масла.

20 СЕКУНД ДЛЯ СТРОЙНОСТИ И ЗДОРОВЬЯ НОГ

Когда вы стоите рядом с раковиной, моете ли вы посуду или чистите зубы, делайте это стоя на одной ноге, советуют специалисты спа-салона в Лас-Кроабас, Пуэрто-Рико. Лучше всего выполнять это упражнение босиком: при этом работают все малые мышцы пальцев ног, щиколотки и икр, чтобы обеспечить ваше равновесие. Этот нехитрый прием — хороший способ укрепить мышцы и предотвратить такое заболевание как варикозное расширение вен.

ПРИДАЙТЕ ПЕРЧИКА СВОЕЙ ЖИЗНИ

Для того чтобы сделать супер-простой скраб для тела, который используют в одном из спа-центров в Гонконге, сме-



шайте 1/2 стаканчика морской соли, 1/4 стаканчика английской (горькой) соли — продается в аптеках, 2 столовых ложки оливкового (или любого другого) масла и 1 столовую ложку крупно размолотого черного перца. Перед использованием добавьте к смеси 1/4 стаканчика теплой воды и наносите на тело. Соль отшелушивает и смягчает кожу, а перец оказывает стимулирующее действие и заряжает энергией.

СЕКРЕТНОЕ УДОВОЛЬСТВИЕ ДЛЯ СТОПЫ

Положите под свой письменный стол деревянную скалку, сбросьте туфельки и катайте босой ножкой скалку 5-15 минут, затем сделайте то же другой ножкой, советуют специалисты спа-салона в Колорадо. Это прекрасное расслабляющее упражнение для стопы полезно всем, и просто незаметно для тех, кто любит ходить на высоких каблуках.

ЗДОРОВЫЕ БЛЕСТЯЩИЕ ВОЛОСЫ

Сухие тусклые волосы вновь обретут блеск, если побаловать их специальной маской, которую предлагают клиентам в одном из спа-салонов на Кипре. Разомните один банан, добавьте 1 столовую ложку оливкового масла и одну столовую ложку простого йогурта, смешайте и нанесите на слегка влажные волосы по всей длине (если у вас жирные волосы — не наносите маску на корни волос). Тщательно расчешите волосы гребнем с редкими зубьями, распределяя смесь по всей длине. Наденьте целлофановую шапочку и оберните волосы полотенцем.



Оставьте на 25 минут, после чего сполосните волосы теплой водой, вымойте шампунем и высушите полотенцем.

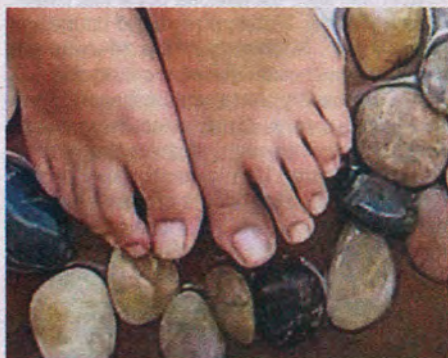
ВЫГЛЯДИТ СМЕШНО, НО СНИМАЕТ НАПРЯЖЕНИЕ

Этот совет пригодится тем, кто целые дни проводит за компьютером. Для того чтобы избавиться от напряжения в верхнем отделе позвоночника, используйте такой метод, предложенный специалистами спа-салона в Аризоне. Стоя, но можно и сидя, расправьте плечи и поднимите грудь, согните руки в локтях и делайте согнутыми руками движения вверх-вниз, как крыльями — вы сразу почувствуете, как все позвонки стали на место, и ушла тяжесть с плеч и шеи.



КИСТОЧКА НУЖНА НЕ ТОЛЬКО ДЛЯ РИСОВАНИЯ

Любая косметическая процедура очищения или увлажнения лица превратится в роскошную, если вы будете наносить кремы, тоники и другие продукты кистью для рисования из натуральной шерсти животных — беличьей или соболиной, которую можно купить в художественных салонах. Этот прием используется в одном из спа-салонов на Карибских островах.



СТОУНТЕРАПИЯ ДЛЯ НОГ

Если вы привезли с морского побережья камушки, они вам очень пригодятся. Положите их в тазик; налейте теплой воды, добавьте несколько веточек розмарина, шалфея, мяты или других ароматных трав и немного геля для душа. Опустите ноги в тазик и массируйте стопы о камни. Затем промокните ноги полотенцем и смажьте стопы ароматным кремом для ног, эту процедуру предлагают в спа-салоне в Калифорнии.



ЧТОБЫ ГРУДЬ БЫЛА ВЫСОКОЙ И УПРУТОЙ

Вспа-салоне в Малазии предлагают маску для груди по такому рецепту: смешайте 1 чайную ложку витамина Е в масле с одной столовой ложкой йогурта и одним яйцом. Нанесите на грудь массирующими движениями и наденьте хлопчатобумажный бюстгальтер. Оставьте маску, по крайней мере, на 20 минут, после чего смойте теплой водой.

СРЕДСТВО ДЛЯ УСТАЛЫХ МЫШЦ

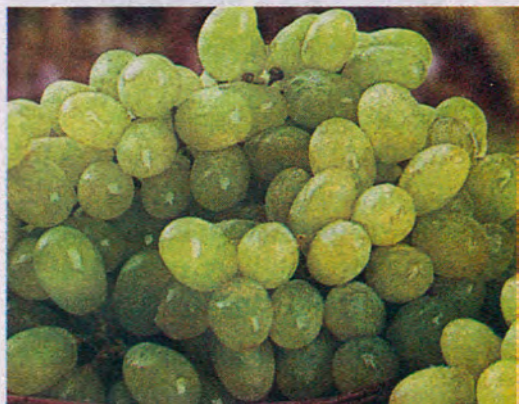
Фитнес-услуги — неотъемлемый элемент спа-салонов. Для снятия болезненных ощущений после тренировок клиентам в спа-салоне в Нью-Йорк Сити предлагают ванну с добавлением 2 стаканов яблочного уксуса.

ТЕННИСНЫЙ МЯЧИК ДЛЯ СПИНЫ

Единственное место, где очень трудно самому себе сделать массаж — это верхняя часть спины и плеч. Гениальный способ придумали в одном из спа-салонов в Аризоне: лягте на пол и подложите под плечи теннисный мячик. Теперь покатайте его спиной и избавьтесь от напряжения.

ЭФФЕКТИВНОЕ СРЕДСТВО ОТ МОРЩИН

Зеленый виноград содержит вещество, которое является активным компонентом дорогостоящих кремов от морщин. Для того, чтобы улучшить внешний вид кожи и разгладить морщинки, специалисты спа-салона в Швейцарии советуют ежедневно протирать лицо (включая область глаз) половинкой зеленой виноградинки (не забудьте удалить косточки!).



Согласно древней легенде, любимец одного из царей попал в немилость и оказался в тюрьме, где ему предложили выбирать пищу по вкусу. К удивлению окружающих, узник выбрал лимоны. Он сказал, что аромат лимона веселит, кожура плодов и зерна укрепляют сердце, мякоть служит пищей, а сок утоляет жажду. Лимон – одно из наиболее эффективных лечебных растений, данных нам природой. Этот цитрус укрепляет иммунную систему, снимает головную боль, регулирует пищеварение, облегчает депрессию, стимулирует кровообращение, снижает артериальное давление, помогает при кожных заболеваниях, укреплении иммунитета. Перечень болезней, с которыми способен справиться лимон, практически бесконечен. Когда-то этот желтый фрукт в нашей стране относился к разряду дефицитных. Но сейчас он перестал быть экзотикой и доступен всем, а следовательно, все могут воспользоваться его замечательными целебными свойствами. Предлагаем вам простые и эффективные рецепты народной медицины с использованием лимона.



ПРОСТУДА

☞ 1 лимон мелко нарежьте, залейте 2 стаканами кипятка и настаивайте 20 минут. Выпейте в течение часа при первых признаках простуды.

☞ Сок 2 лимонов и 100 г меда растворите в 3 стаканах горячей кипяченой воды. Пейте в течение дня.

☞ Сок 1/2 лимона смешайте с 1 ст. ложкой меда. Пейте каждый час с горячим чаем.

☞ Испеките лимон в духовке в течение 20 минут, разрежьте его пополам и отожмите сок половины лимона в стакан горячей воды. Пейте такой напиток каждые 30 минут, пока не снизится температура.

АНГИНА

☞ При первых признаках ангины съешьте половину лимона средней величины (нарежьте небольшими ломтиками и медленно жуйте). Через 2-3 часа съешьте оставшуюся половинку. Во время такого лечения не пейте, а пищу принимайте спустя час.

☞ 2-3 ломтика лимона очистите от кожуры, положите в рот и рассасывайте, стараясь, чтобы кусочки лимона были как можно ближе к горлу. Проводите такую процедуру каждый час. Хорошо также в течение дня съедать один лимон целиком с кожурой.

☞ Смешайте сок лимона с медом в равных количествах. Этой смесью полощите горло несколько минут, а затем проглотите.

☞ Очистите 1 кг лимонов от цедры. Отожмите сок и разбавьте его минеральной водой в соотношении 1:2. Полощите горло и пейте в течение дня вместо воды.



ГРИПП

☞ Измельчите лимон вместе с кожурой и залейте растительным маслом. Настаивайте 5-7 дней, процедите. Смазывайте ноздри несколько раз в день этим маслом, протирайте им десны. А на ночь смазывайте лимонным маслом подошвы и ушные раковины.

ПРОФИЛАКТИКА ГРИППА

☞ 1 лимон и 1 головку чеснока натрите на терке. Кашицу залейте 0,5 л кипяченой воды комнатной температуры, настаивайте 3 дня в темном месте, процедите. Храните в холодильнике. Принимайте по 1 ст. ложке натощак.

☞ 1 лимон положите на 1 минуту в горячую воду, затем пропустите через мясорубку вместе с цедрой (но без семян), смешайте со 100 г сливочного масла и 1-2 ст. ложками меда. Храните и используйте как обычное масло.

☞ Чтобы уберечься от гриппа, бывая в контакте с больными, положите ломтик лимона за щеку и перекачивайте его языком из стороны в сторону, пока не прекратится усиленное слюноотделение.

БРОНХИТ

☞ Кашицу из 5 лимонов с кожурой, но без семян, смешайте с кашицей из 4 головок чеснока. Залейте смесь 1 л прохладной кипяченой воды, настаивайте в закрытой посуде в темном прохладном месте 5 дней, периодически встряхивая, процедите. Принимайте по 1 ст. ложке 3 раза в день за 20 минут до еды.

☞ Лимон отварите 10 минут на медленном огне, разрежьте и отожмите сок в стакан. Добавьте 2 ст. ложки глицерина, тщательно размешайте и дополните стакан медом. Вновь все тщательно перемешайте. При сильных и частых приступах кашля принимайте по 2 ч. ложки смеси 3 раза в день перед едой, а также на ночь. Если кашель сильный, но редкий и сухой – по 1 ч. ложке до и после завтрака, обеда, ужина и перед сном.

☞ Измельчите в мясорубке 2 лимона (с кожурой, но без семян), добавьте 300 г сахара и 0,5 л пива. Варите смесь в закрытой посуде на кипящей водяной бане 30 минут,

периодически помешивая. Принимайте по 1 ст. ложке 3 раза в день за 30 минут до еды.

☞ 5 луковиц мелко нарежьте или натрите на мелкой терке, добавьте 7 ст. ложек меда и пропущенный через мясорубку лимон. Тщательно перемешайте. Принимайте по 2-3 ч. ложки 3-4 раза в день.

ГИПЕРТОНИЯ

☞ Залейте 2 ст. ложки высушенной или свежей лимонной корки 2 стаканами воды, прокипятите на слабом огне в закрытой посуде 30 минут, настаивайте 10 минут, процедите. Принимайте по 1/2 стакана 3 раза в день за 30 минут до еды.

СТЕНОКАРДИЯ

☞ Смешайте сок 2 лимонов, сок 2 листьев алоэ, 500 г меда, настаивайте в плотно закрытой посуде в холодильнике 1 неделю. Принимайте по 1 ст. ложке 3 раза в день за 1 час до еды.



УВЕЛИЧЕНИЕ ЩИТОВИДНОЙ ЖЕЛЕЗЫ

☞ Измельчите лимон вместе с кожурой и принимайте по 1 ч. ложке 3 раза в день.

ГОЛОВНАЯ БОЛЬ

☞ Возьмите свежую лимонную корку, очистите от цедры, приложите к виску влажной стороной и держите некоторое время. Вскоре на коже под лимонной коркой появится красное пятно, которое начнет немного гореть и чесаться, а головная боль пройдет.

ХРОНИЧЕСКАЯ УСТАЛОСТЬ

☞ Смешайте 1 стакан лимонного и 1/2 стакана клюквенного сока, добавьте сахар или мед по вкусу. Настаивайте 8 часов. Принимайте по 1/3 стакана 3 раза в день за 20 минут до еды.

БОЛЬ В СУСТАВАХ

☞ Измельчите лимон вместе с кожурой, залейте водкой и настаивайте в течение недели. Ежедневно по вечерам растирайте настойкой больные суставы и укутывайте их на ночь шерстяной тканью.

ДЕРМАТИТ

☞ Отожмите сок из 1 лимона, смешайте его с приготовленным заранее отваром петрушки (25 г травы на 2 стакана кипятка). Смочите ватный тампон в растворе и аккуратно обработайте пораженные участки кожи. Процедуру проводите 1 раз в день перед сном в течение недели.

ПЕРХОТЬ

☞ Кожуру 4 лимонов залейте 1 л воды, прокипятите 15 минут, настаивайте 20 минут, затем процедите. Ополаскивайте волосы отваром 1 раз в неделю.

ЛАРИНГИТ

☞ Сок 1 небольшого лимона тщательно размешайте с 3 ст. ложками меда и влейте 0,5 л кипятка. Полощите горло теплой смесью каждые 3-4 часа.

☞ Полстакана лимонного сока и стакан меда смешайте и прокипятите на медленном огне. Принимайте по 1 ч. ложке через каждые 5 минут до улучшения самочувствия.

ФАРИНГИТ

☞ Смешайте сок 1 лимона, 5 ст. ложек меда и 1 флакон аптечной настойки календулы. На деревянную палочку намотайте тонким слоем стерильный бинт, смочите его в растворе и осторожно обработайте стенки горла.

НАСМОРК

☞ Сок 1 лимона разбавьте кипяченой водой в соотношении 1:10. Промывайте этим раствором носоглотку: наклоните голову над жидкостью и вдохните через нос.

☞ Закапайте в нос несколько капель лимонного сока. Процедуру повторяйте 5-6 раз в день.

ОТИТ

☞ Закапайте в ухо перед сном 2-3 капли сока лимона (сок предварительно нужно подогреть до температуры тела) и легте больным ухом на горячую грелку, накрытую полотенцем.

ВЫСОКАЯ ТЕМПЕРАТУРА

☞ В течение дня съешьте один лимон. Если температура не понизится, количество лимонов, съедаемых за день, можно довести до 2-3 штук.

☞ В стакане воды растворите 1-2 ст. ложки лимонного сока. Используйте для протирания тела. На лоб и грудь наложите марлевые салфетки, смоченные в растворе. Процедуру повторите несколько раз в течение дня.

☞ Лимон разрежьте на 5-6 кружочков и рассасывайте во рту через каждые 1-2 часа в течение первой половины дня. Ближе к вечеру, когда обычно повышается температура, отожмите сок из одного лимона в стакан

с горячей водой и выпейте. По такой же схеме повторяйте прием лимонов каждый день до тех пор, пока температура не снизится.

ЛИМОННЫЙ МАССАЖ

Вы думаете, что нос у человека — единственный орган, реагирующий на запахи? Однако это не так. Ароматы могут проникать и через кожу.

Выжмите сок из половинки лимона (его можно использовать для приготовления эфирных средств), а влажной кожурой тщательно натрите подошвы ног. Через некоторое время вы почувствуете во рту... вкус лимона. Это происходит потому, что при наружном применении ароматические масла, благодаря малому размеру своих молекул и другим свойствам, характерным для эфирных структур, глубоко проникают в ткани и органы, попадают в кровь и лимфоток. Именно на этом свойстве основано лечебное действие лимонного массажа стоп при простуде и гриппе.

ВНИМАНИЕ!

С осторожностью принимать «лимонные» средства нужно больным, страдающим заболеваниями органов пищеварения и почек, а также тем, у кого аллергия на цитрусовые. Проконсультируйтесь с лечащим врачом.

ПОЛЕЗНЫЕ ХИТРОСТИ

☞ Если требуется несколько капель лимонного сока, достаточно глубоко проколоть лимон толстой иглой и выдавить нужное количество сока. Затем прокол заткнуть кусочком спички — лимон сохранит свою свежесть.

☞ Чтобы сохранить разрезанный лимон, его нужно положить на блюдце надрезанной стороной вверх и накрыть стаканом.



☞ Лимон даст больше сока, если предварительно его «обработать»: обкатать на ровной поверхности, легко нажимая пальцами на кожуру, или окунуть на несколько минут в горячую воду.

☞ Прежде чем нарезать лимон, нужно обдать его кипятком — аромат лимона усилится.

Подготовила Юлия БРЫНЗЭ

Ахименесы

КОЛОКОЛЬЧИКИ НА ПОДОКОННИКЕ

В конце зимы — начале весны просыпаются комнатные растения, которые осенью и зимой находились в состоянии покоя. Хочу познакомить вас с некоторыми из них. Сегодня подробнее об ахименесе из семейства геснериевых.

Долгие годы моего увлечения цветоводством ахименесы для меня не представляли интереса. Я знала, какие они, что отдыхают в зимний период, даже однажды слушала, как психотерапевт на примере этого цветка проводил сеанс лечения, объясняя пациенту, что ахименес осенью пропадает, а весной возрождается вновь...

Чахленькие фиолетовые цветочки не производили на меня никакого впечатления, а другие расцветки не попадались. А они бывают. Впрочем, долгие годы этот цветок был не очень популярным по сравнению с такими представителями семейства геснериевых, как сенполии (фиалки), синнингии (глоксинии), эписцины.

В прошлом году, в начале лета, увидела пожилую цветочницу, вынесшую свой товар к автобусной остановке. Меня поразило, что из полулитрового майонезного ведерка, в которое было посажено растение, свисали плети с каскадами фиолетовых крупных цветков, похожих на колокольчики. Это был ахименес. Всего за 50 рублей я стала обладательницей растения. Цветочница пригласила прийти на следующий год за розовым.

Пересаживать ахименес не стала. Он рос, по всей видимости, в покупном грунте. Поставила емкость в кашпо и повесила на оконном переплете на лоджии. Цветение длилось до поздней осени. Полив и подкормки были такими же, как и у сенполий (полив по мере подсыхания верхнего слоя почвы, подкормки раз в неделю). За это время укоренила лишь один черенок, который случайно отломился. Черенок хорошо прижился, но вскоре пропал. Осенью стали усыхать побеги и на большом растении. Поставила ахименес в коробку вместе с глоксиниями. Периодически немного поливала, чтобы грунт не стал слишком сухим.

По случаю купила укорененный черенок ахименеса с красными цветками. Фиолетовый ахименес давно «спал», а красный цвел. Но в конце октября «уснул» и он. Убирать в коробку не стала, т.к. емкость была маленькой. Накрыла прозрачной крышкой и оставила на окне. Поливала очень редко.

Уже в конце января некоторые глоксинии стали просыпаться, но ахименес «спал». Выделить им светлое место в зимний период проблематично. Поэтому стебель вытягивается. В результате цветок занимает еще больше места. Пока я пристраивала про-

росшие глоксинии, наступила весна. Появилась возможность выставить глоксинии на застекленную лоджию. Коробки, где хранились глоксинии, пустели одна за другой. Но ахименес не просыпался. Также не было никакого движения и в горшочках, что стояли на окне. Решила выставить большой ахименес на свет в начале апреля, и через некоторое время заметила крошечные листочки. Когда побеги стали 2-3 см, рассадила. Делить — мельчить особой необходимости не было. Поэтому отделила лишь то, что было с краю. Основной «куст» пересадила в широкую и низкую плошку, объемом 1,5 литра. Света и тепла было достаточно. Сначала побеги росли вертикально, но, достигнув 15-20 см, начали поникать. Цветков образовалось очень много. В прохладную погоду один цветок держится до 5 дней. Если очень жарко, то нужно притенять, иначе цветки быстро увядают. Когда побеги стали клониться вниз, подвесила горшок почти у самого стекла, но часть стекла закрыла плотной белой бумагой. Поливать при таком местоположении нужно ежедневно. Так как почвогрунт был свежий, удобрять начала лишь с конца июня, когда цветение стало обильным. Пользуясь удобрением для цветущих растений.

Я уже смирилась, что мои молодые растения не проснутся, хотя горшочки по-прежнему стояли на подоконнике. Лишь в мае обнаружила еле заметное движение — тоненькие крошечные проростки появились на поверхности почвы. В начале июня пересадила красный ахименес, купленный осенью, в горшок побольше и поставила на лоджию. В середине июля побеги были по 10 см. Фиолетовый ахименес, укорененный также осенью, проснулся еще позже. Однако все мои ахименесы зацвели обильно летом и этот праздник продолжался по октябрь.

Напомню, что цветочница, продавшая большой фиолетовый ахименес, пригласила прийти через год за ро-

зовым. Я живу далеко от автобусной остановки, где она продает свои цветы. Но, видимо, приглашение было от души. И однажды совершенно случайно с удивлением увидела цветочницу. В высоких стаканах красовались ее цветущие розовые мелкоцветковые ахименесы. И снова за 50 руб. я приобрела чудесное растение. Сейчас розовый ахименес значительно разросся, но побеги у него более крепкие. Достигнув высоты 20 см, они еще не наклонились.

На следующий год она пригласила меня прийти за белыми и сиреневыми ахименесами.

Итак, выращивая эти чудесные неприхотливые цветы, нашла много преимуществ. Во-первых, они долго «спят», а значит, не занимают драгоценное место на подоконнике. Просыпаются в ту пору, когда часть растений уже поселилась на лоджии.

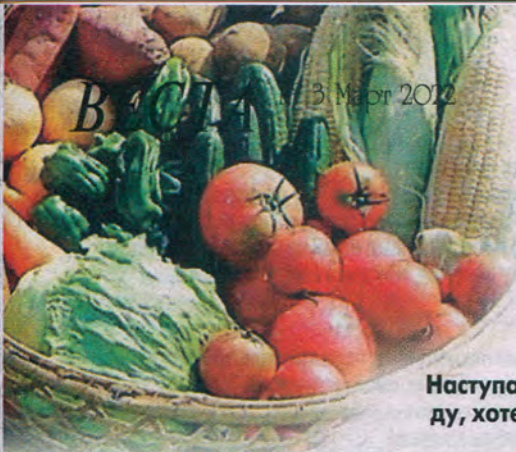
Во-вторых, легче, чем другие геснериевые, переносят более яркое солнце.

В-третьих, абсолютно неприхотливы. Своевременный полив и периодические подкормки гарантируют обильное цветение. За все время не заметила на ахименесе никаких вредителей. Молодые растения отдыхают дольше и зацветают позже.

Советую завести этот цветок, который украсит окно, лоджию, балкон и будет создавать вам хорошее настроение с июля до глубокой осени.

Подготовила Ольга СОЛОДОВА





КАК

ПОВЫСИТЬ УРОЖАЙНОСТЬ

Наступает весна, и мне, начинающему садоводу, хотелось бы узнать, какие существуют способы повышения плодородия почвы.

Для повышения плодородия в почву обычно вносят навоз, компост, зеленое удобрение, птичий помет. Чтобы вы могли выбрать, что именно вам больше всего подходит, мы расскажем, чем они хороши и как их использовать.

Навоз

Одна из самых эффективных мер по улучшению питательных свойств почвы сада и огорода — внесение в нее навоза. Это органическое удобрение содержит все нужные растению вещества: азот, калий, фосфор и многие микроэлементы. Навоз повышает содержание гумуса в почве на несколько лет вперед.

Там, где его много, его вносят по 3–6 кг на 1 м² в почву и заделывают при перекопке. Но в последнее время многие вносят хорошо перепревший навоз при посадке в борозды



и лунки (чтобы не кормить сорняки). Там, где его мало, используют свежий навоз — коровяк, разбавляя его в 5–10 раз водой и настаивая на солнце в течение 7–10 дней. Разбавленный коровяк применяют для подкормок растений в фазе образования бутонов и завязи. Перед подкормкой растений коровяком и после ее растения хорошо поливают чистой водой.

Компост

Компост можно приготовить в контейнере, ящике, полиэтиленовых мешках или в траншее. Ширина траншеи 1–1,25 м, глубина 0,8–1 м, длина — произвольная. На дно траншеи обычно насыпают торф слоем 15–25 см, затем массу из различных пищевых и некоторых хозяйственных отходов. В дальнейшем каждый слой этой массы пересыпают торфом. Торф создает благоприятные условия для быстрого разложения органических веществ и созревания компоста. Если в компосте много древесных отходов — опилок,

стружки, коры, веток, то компост поливают раствором мочевины или сульфата аммония (200–250 г на 10 кг массы).

Для улучшения качества компоста в него добавляют фосфорные удобрения. На 10 кг массы надо взять 100–200 г суперфосфата (300–400 г костной или фосфоритной муки).

При закладке компоста и чередовании слоев компостную массу хорошо поливать раствором коровяка или птичьего помета, жидкими пищевыми отходами или просто чистой водой.

В течение лета компост следует 2–3 раза перелопатить. Влажный, рыхлый, при хорошем доступе кислорода он быстрее созревает, так как процессы разложения органических веществ ускоряются и срок компостирования сокращается.

В зависимости от состава компостной массы время компостирования занимает от нескольких месяцев до 2 лет. Готовая к употреблению масса имеет коричневый или землистый цвет и представляет собой однородную рассыпчатую массу без плохого запаха.

Птичий помет

Он более доступен, чем другие органические удобрения, а растения усваивают его очень хорошо. Птичий помет можно вносить в почву в количестве 0,5 кг на 1 м² или в виде жидкого удобрения, разбавляя его водой в соотношении 1 : 15–20. Вносят птичий помет сразу, как только он размокнет и превратится в однородную жидкую массу. На 1 м² следует внести 10 л жидкого птичьего помета. Очень важно вносить его равномерно по всей площади обрабатываемой почвы.



Так же, как и при подкормке

растений жидким коровяком, до и после внесения птичьего помета растения хорошо поливают чистой водой, а затем влажную поверхность почвы присыпают сухой землей.

Кроме куриного, можно использовать помет других птиц, в том числе и голубиный.

Зеленое удобрение

Под зеленым удобрением понимают посадку, выращивание до определенного момента, а затем перекопку с заделыванием в почву некоторых растений.

Обычно для этой цели используют растения-сидераты, которые быстро растут и набирают массу: горох, бобы, вика, люцерна, чина, однолетний люпин. Фасоль и многолетний люпин для этих целей непригодны. В качестве сидератов используют и другие растения, например, из семейства крестоцветных: рапс, сурепку, масличную горчицу, редьку. Сеют и злаковые растения: озимую рожь, однолетний райграс, овес. Можно высевать медоносное растение — фацелию, гречиху.

При выборе растений-сидератов для посева на своих участках необходимо учитывать, какие культуры вы будете после них выращивать. Если, например, это будет редис, редька, капуста, то сидератами следует взять бобовые или злаковые. Если вы выращиваете много гороха, например, для получения зеленого горошка, то лучший сидерат для него — злаковые или крестоцветные.

В любом случае это не должны быть растения одного семейства, так как можно занести в почву общие болезни. Сидераты обычно сеют после уборки ранних овощей в июле, но можно сеять и раньше, если этот участок не планируется обрабатывать в этом сезоне. Допустим, ваш участок будет пустовать весной и в первой половине лета, значит сидераты можно посеять рано весной и заделать перед посевом овощей, которые вы планируете сажать под зиму.

Чтобы сидераты заделать в почву, их скашивают в период бутонизации, измельчают острой лопатой и вместе с ними перекапывают землю. Можно скошенную массу при необходимости перенести на другой участок.

Важно не пропустить время обработки засеянной сидератами земли и не допустить образования семян, так как в этом случае весной из этих семян вырастут растения-сидераты, которые станут сорняками.

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!

ПРИ БОЛЕЗНЕННЫХ МЕНСТРУАЦИЯХ

Каждый месяц у меня бывают очень болезненные менструации, с большой потерей крови. Посоветуйте, какими народными средствами можно облегчить это состояние?

При обильных и болезненных менструациях помогает полевой хвощ. 1 ст. ложку травы заварить двумя стаканами крутого кипятка. При сильных болях принимать каждые два часа по 2 ст. ложки; при уменьшении болей и кровотечения принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день.



Настой водяного перца — тоже эффективное средство. 1 ст. ложку измельченной травы залить стаканом крутого кипятка и дать настояться. Принимать по 1 ст. ложке три раза в день.

При очень сильных кровотечениях поможет отвар пастушьей сумки, который вызывает сокращение маточной мускулатуры. 50 г травы заварить 1 л крутого кипятка, настоять 2 часа, процедить. Принимать по 2 ст. ложки 3 раза в день.

ДЛЯ ЛЕЧЕНИЯ МОЗОЛЕЙ

У меня часто на ногах бывают мозоли. Избавиться от них с помощью косметических средств удается лишь на время, затем они появляются вновь. Что может посоветовать народная медицина на этот счет?

Хорошо с мозолями справляется лимон и луковая шелуха.

Луковую шелуху сложить в банку и залить столовым уксусом так, чтобы шелуха была покрыта им полностью. Закрывать горлышко банки бумагой (не крышкой!) и завязать. Оставить на двести недель при комнатной температуре. После этого извлечь шелуху, дать стечь уксусу. Положить слой шелухи на мозоль, сверху укутать слоем целлофана. Оставить повязку на ночь, а утром снять и распарить ногу, после чего осторожно, без усилий соскоблить мозоль. Если мозоли большие, процедуру надо повторять несколько раз.



Хорошо распарив ногу перед сном, привязать к мозоли корку лимона с мякотью, укутать целлофаном. Утром повязку снять. В течение нескольких дней процедуру следует повторять, после чего опять распарить ногу и аккуратно снять мозоль.

ОЛИВКОВОЕ МАСЛО ДЛЯ ПЕЧЕНИ

У меня желчнокаменная болезнь. Хочу попробовать народные методы лечения, но не знаю, какие выбрать. Боюсь, как бы они не ухудшили мое и так незавидное состояние.



Наши предки желчнокаменную болезнь лечили оливковым маслом и лимонным соком. Надо взять 0,5 л оливкового масла и пол-литра процеженного лимонного сока, тщательно перемешать. Смесь пить строго по часам каждые полчаса по 3 ст. ложки. Такое оливково-лимонное лечение надо проводить не меньше месяца.

При камнях в желчном пузыре нужно принимать оливковое масло за полчаса до еды, сначала по половине чайной ложки, постепенно увеличивая дозу до 1/2 стакана. Такое средство не только устраняет застой желчи, но и изгоняет камни и песок.

При болезнях печени хорошо помогает смесь рассола квашеной капусты и томатного сока, по половине стакана каждого. Такую смесь надо пить ежедневно, желательно натощак.

Прим. ред.: Перед применением этих рецептов обязательно проконсультируйтесь с лечащим врачом, чтобы избежать возможных осложнений.

ПРОДУКТЫ ДЛЯ СНИЖЕНИЯ ХОЛЕСТЕРИНА

Недавно у меня диагностировали повышенный холестерин. Знаю, что с помощью правильного питания можно его снизить. Расскажите, какие продукты для этого надо употреблять.

Да, действительно, с помощью некоторых продуктов можно снизить уровень «плохого» холестерина и повысить уровень «хорошего».

Авокадо. Среди фруктов это самый богатый плод на наличие фитостеринов, которые отвечают за выработку холестерина. Если съедать всего лишь половину авокадо в день в течение месяца, это снизит уровень «плохого» холестерина на 7% и повысит количество «хорошего» на 15%.

Такие ягоды, как черника, малина, клубника, клюква, брусника содержат полифенолы, которые также стимулируют выработку полезного холестерина в крови. При ежедневном употреблении 150 г любых из этих ягод за 2 месяца хороший холестерин может повыситься на 5%. Чемпион среди этих ягод — сок клюквы. Через месяц после ежедневного употребления небольшого количества сока в день уровень полезного холестерина увеличивается на 15%.

Семена льна содержат жирные кислоты омега-3, способствующие нормализации уровня холестерина.

Белокачанная капуста лидирует среди прочих овощей, способных снижать холестерин и выводить его из организма. Причем, ее употребление (как минимум 100 г ежедневно) полезно в любом виде — и квашенная, и тушеная, и свежая.



Черноплодная рябина, гранат, красный виноград, красное вино, арахис содержат резвератрол, который также способствует улучшению показателей хорошего и снижению плохого холестерина.

Чеснок замедляет выработку липопротеидов низкой плотности, из которых формируется «плохой» холестерин. Но чтобы почувствовать эффект, его следует употреблять достаточно длительное время, не менее 3 месяцев.



Зелень в любом виде (шпинат, салат, петрушка, укроп, лук) достаточно богата лютеином, пищевыми волокнами, каротиноидами, которые снижают холестерин, низкую плотность и сокращают риск развития сердечно-сосудистых заболеваний.

Овсяные хлопья и цельные злаки содержат большое количество клетчатки, которая положительно сказывается не только на уровне холестерина, но и на состоянии желудочно-кишечного тракта и всего организма в целом.

ЭЛИКСИР МОЛОДОСТИ

Однажды в каком-то журнале я прочитал рецепт под названием «Эликсир молодости». Мне он понравился тем, что был из очень доступных продуктов. Данный эликсир укрепляет иммунную систему, оказывает омолаживающее действие на весь организм. Я стал применять и заметил, что чувствую себя гораздо лучше.

Рецепт очень прост. 300 граммов чеснока и 100 г имбиря очистить, натереть на терке. Выжать сок 2-3 лимонов, смешать с чесноком и имбирем и вылить в банку. Банку не закрывать крышкой, а завязать горлышко марлей. Настаивать 5-7 дней. Перед приемом взбалтывать. Принимать по 1 ч. ложке, предварительно разведя ее в стакане кипя-

ченой воды. Для улучшения вкуса можно добавить чуть-



чуть меда.

Уже через пару недель приема у меня пропала сонливость, улучшилось общее самочувствие и повысилась работоспособность. Надеюсь, что и вам эликсир молодости придаст сил!

Анатолий Егорович Писарев,
Ленинградская обл.

ЛЕЧИМ ПРОСТУДНЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ

Я живу в Сибири. У меня и членов моей семьи часто бывают простудные заболевания. Для лечения я пользуюсь несколькими рецептами, которые мне достались еще от моего деда.

Вскипятить 0,5 л воды и в кипящую воду положить 200 г отрубей. Дать остыть, процедить и пить в течение всего дня в теплом виде. Для улучшения вкуса можно добавить жженный сахар (белый сахар или мед в данном случае употреблять не рекомендуется).

При сильном кашле: 30 граммов полыни настоять в 0,5 л водки не меньше недели.

Принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день. Для лечения детей это средство не рекомендуется.



При очень сильном кашле: 1-2 луковицы натереть на терке, смешать с гусиным жиром. На ночь втирать эту смесь в область грудной клетки и шеи, завязать теплой тканью или шерстяным платком. Для закрепления эффекта утром натощак можно принимать по 1 ч. ложке этой смеси.

Алексей Иванович, Кемеровская обл.



СРЕДСТВА ОТ ДИАРЕИ

Понос — явление неприятное, которое может случиться с любым человеком, в том числе и с ребенком. В домашних условиях, когда нет возможности обратиться в аптеку, на помощь придут народные средства.

Чайную чашку недробленого риса залить 5 чашками холодной воды, кипятить на медленном огне до

полной готовности риса. Полученный отвар без риса пить в теплом виде по 1/2 чашки каждые полтора-два часа. Этот отвар можно давать даже детям.

В 0,5 л крутого кипятка заварить 2-3 ст. ложки шалфея, настаивать час. Отвар процедить и принимать по половине стакана через каждые два часа.

Молодые, неспелые грецкие орехи, вместе с зеленой кожурой, измельчить, заполнить ими на 3/4 банки или бу-

тылки и залить водой. Настаивать 2-3 дня. Принимать по 1 ст. ложке 2-3 раза в день. Я такое средство готовлю заранее, по весне, когда только начинают созревать орехи, чтобы в случае поноса у кого-то из домочадцев, оно всегда было под рукой. Такой настой может храниться очень долго, до нескольких лет. Детям данное средство давать нельзя.

Наталья Ярошевич,
Волгоградская обл.





УЛИТКИ С САЛАТОМ ИЗ СЕМГИ

200 г макарон-улиток, 150 г слабосоленой семги, 100 г адыгейского сыра, 1 сваренное вкрутую яйцо, 1 красная луковица, рубленая зелень и майонез по вкусу, салатные листья для оформления.

Макароны отварите в подсоленной воде до полуготовности, откиньте на сито, обсушите и дайте полностью остыть. Семгу разделайте на филе без костей и кожи и порежьте мелкими кубиками. Сыр раскрошите, яйцо очистите и порубите, лук нашинкуйте. Подготовленные продукты соедините, добавьте зелень и заправьте майонезом. Перемешайте и нафаршируйте макароны. Выложите на блюдо, выстеленное салатными листьями, и сразу подавайте.



МОРКОВНЫЙ РУЛЕТ С СЫРОМ

3 средние моркови, 100 г сыра, 2 яйца, 1 пучок петрушки, сливочное масло, сколько потребуется, соль по вкусу, 2-3 ст. ложки растительного масла.

Морковь натрите на средней терке и обжарьте на сливочном масле, при частом помешивании, до мягкости моркови. Дайте остыть до теплого состояния. Сыр натрите на мелкой терке. Петрушку мелко нарежьте и смешайте с сыром. В остывшую морковь добавьте яйцо, слегка посолите и хорошо вымесите массу до однородного состояния. На лист фольги, смазанный маслом, выложите смесь моркови с яйцом, разровняйте до толщины примерно 7 мм. Сверху распределите сыр с зеленью. Затем, помогая себе ножом, сверните рулет. Заверните рулет в фольгу и выложите на противень. Запекайте в духовке при температуре 180° в течение 20 минут. Готовый рулет освободите от фольги и нарежьте наискосок широкими кусочками.

«РОЗОВЫЙ ЖЕМЧУГ»

500 г креветок, 3 ст. ложки лимонного сока, 1 крупная красная луковица, 2 граната, майонез, сколько потребуется, черный молотый перец и соль по вкусу, веточки петрушки и укропа для украшения.

Креветки отварите в подсоленной воде, после чего очистите, переложите в миску и полейте лимонным соком. Перемешайте и дайте постоять 10-15 минут при комнатной температуре. Лук очистите и нарежьте тонкими полукольцами. Гранат надрежьте острым ножом, разломите руками и достаньте зерна. Смешайте в салатнике креветки, лук и зерна граната. Посолите, поперчите, заправьте майонезом и перемешайте. Готовый салат оформите веточками петрушки, укропа и зернами граната.



ЗАПЕКАНКА СО ШПРОТАМИ

3 картофелины, 2 луковицы, 300 г шампиньонов, 1 банка шпрот, 1 банка маслин без косточек, 2-3 яйца, 100 г сметаны, 1/3 ч. ложки соды, растительное масло для жаренья, черный молотый перец и соль по вкусу.

Картофель отварите в мундире, дайте остыть, очистите и порежьте ломтиками. Лук очистите, мелко нарежьте и обжарьте на растительном масле. Шампиньоны промойте, нарежьте пластинами, добавьте к луку и обжаривайте все вместе до испарения жидкости. Лук с грибами переложите в отдельную посуду, отцедив лишнее масло и дайте остыть. Шпроты отцедите от масла и разделите на небольшие кусочки. Маслины нарежьте половинками или колечками. В смазанную растительным маслом форму выложите слой картофеля, посолите и поперчите по вкусу. Затем — слой рыбы и слой грибов с луком. Посыпьте маслинами. Яйца взбейте с солью, перцем, содой и сметаной. Полученной массой залейте содержимое формы. Запекайте в разогретой духовке до готовности.

«ВЕСЕННИЙ БЛЮЗ»

250 г сметаны, 1 пучок зеленого лука, по 1 пучку укропа и петрушки, 3 свежих огурца, 200 г отварных очищенных креветок, 6 вареных перепелиных яиц, черный молотый перец и соль по вкусу, 50 г майонеза.

Сметану соедините с мелко нарезанным зеленым луком, укропом и петрушкой. Посолите, поперчите, хорошо перемешайте и выложите ровным слоем на плоское блюдо. Сверху на всю поверхность сметаны выложите порезанные тонкими кружочками огурцы. По краю блюда уложите разрезанные пополам перепелиные яйца, а в середину — креветки. Нанесите решетку из майонеза.



КАРП С ОВОЩАМИ И ГРИБАМИ

1 карп весом 1 кг, 1 луковица, 4 картофелины, 300 г тыквы, 300 г шампиньонов, 100 мл растительного масла, 0,5 стакана воды, 1 лимон, черный молотый перец, соль, молотая корица.

Рыбу почистите, выпотрошите, промойте и обсушите салфеткой. Сделайте косые надрезы с обеих сторон тушки и натрите рыбу солью и перцем. Лимон нарежьте кружочками. Лук очистите и нашинкуйте кольцами, картофель и тыкву очистите и нарежьте кубиками. Шампиньоны промойте и нарежьте ломтиками. Подготовленного карпа начините кружочками лимона, вложив их в разрезы рыбы. Вокруг рыбы разложите кольца лука, картофель и тыкву. Сверху поместите шампиньоны, посолите, посыпьте перцем и корицей. Полейте растительным маслом и водой и запекайте в духовке при средней температуре до готовности.



21

ЗАПЕЧЕННАЯ ФОРЕЛЬ «САРАТОГА»

1-1,5 кг речной форели целиком, морская соль и свежемолотый черный перец по вкусу, 500 г свежих спелых помидоров, 2-3 ст. ложки оливкового масла, 1 пучок зелени петрушки, 2 зубчика чеснока, 100 мл белого вина, 1 лимон.

Рыбу почистите, выпотрошите и посыпьте изнутри и снаружи солью и перцем по вкусу. Смажьте маслом форму для выпечки и уложите в нее рыбу. Помидоры ошпарьте кипятком, очистите от кожицы и мелко нарежьте. В большой миске смешайте помидоры, оливковое масло, мелко нарезанную петрушку и пропущенный через пресс чеснок. Равномерно покройте приготовленной смесью рыбу и запекайте 30-35 минут в духовке при 200°, поливая во время приготовления вином. При подаче к столу оформите дольками лимона и веточками петрушки.

ЗАПЕКАНКА С ТЫКВОЙ И АПЕЛЬСИНАМИ

0,5 кг творога, 100 г тыквы, 3-4 ст. ложки манной крупы, 0,5 л молока, 3-4 яйца, 0,5 стакана сахара, 4 ст. ложки топленого масла, 1 апельсин, соль по вкусу.

Творог протрите через сито. Сварите на молоке вязкую манную кашу и дайте немного остыть. Тыкву очистите, нарежьте кусочками и обжарьте на половине нормы топленого масла до мягкости. Добавьте в манную кашу творог и тыкву. Вбейте 3 яйца, добавьте сахар, соль и все хорошо перемешайте. В смазанную маслом форму выложите подготовленную массу, разровняйте, слегка утопив в ней кружочки апельсинов. А верх смажьте топленным маслом. Запекайте в разогретой духовке до готовности.

ПЕЧЕНОЧНЫЙ ТОРТ С МОРКОВЬЮ И ГРИБАМИ

500 г говяжьей печени, 1 луковица, 2 сырых яйца, 2 ст. ложки муки, 0,5 стакана молока, черный молотый перец и соль по вкусу, растительное масло для жаренья.

Для прослойки: 2 моркови, 2 луковицы, 500 г грибов, черный молотый перец и соль по вкусу, 50 г майонеза, растительное масло для жаренья, рубленая зелень петрушки.

Печень промойте, зачистите от пленок и сухожилий. Лук очистите и нарежьте четвертинками. Пропустите через мясорубку печень и лук. Вбейте яйца, добавьте муку, влейте молоко, посолите, поперчите и очень хорошо перемешайте.

Полученную массу выкладывайте на сковороду с разогретым растительным маслом и обжаривайте с обеих сторон до готовности. Переложите полученные заготовки на блюдо.

Приготовьте прослойку: лук очистите и нашинкуйте. Морковь очистите и натрите на средней терке. Обжарьте вместе на растительном масле. Добавьте порезанные ломтиками грибы и обжарьте все вместе. Посолите, поперчите по вкусу, заправьте майонезом и перемешайте.

Печеночные лепешки выложите на блюдо, пролаивая обжаренными овощами и грибами. Последним слоем должны быть овощи и грибы. Дайте тарту настояться в холодильнике, перед подачей посыпьте торт зеленью.



ХЕК, ЗАПЕЧЕННЫЙ С ОВОЩАМИ ПОД СОУСОМ

1-2 тушки хека, 0,5 кг картофеля, 2 луковицы, 2 болгарских перца, 400-500 г брокколи, смесь специй для рыбы, черный молотый перец и соль по вкусу, растительное масло для смазывания формы.

Для соуса: 2 яйца, 1 стакан сметаны, сок 1 лимона, 1 ст. ложки готовой горчицы, черный молотый перец и соль по вкусу.

Рыбу обработайте и разделайте на филе. Нарежьте полосками, приправьте смесью специй, посолите и поперчите по вкусу. Картофель промойте, очистите и нарежьте тонкими кружочками. Лук очистите и нашинкуйте кольцами. Болгарский перец нарежьте ломтиками, предварительно удалив сердцевину и семена. Брокколи промойте, разделите на небольшие соцветия и отварите до полуготовности в подсоленной воде. Форму для запекания смажьте растительным маслом. На дно формы выложите два слоя картофеля, посолив каждый слой. Затем поочередно выложите полосами рыбу, лук, перец и брокколи. Залейте соусом, смешав для него указанные продукты, и запекайте в предварительно разогретой духовке при температуре 180° до готовности.





ТЕЛЯТИНА, ЗАПЕЧЕННАЯ С БАНАНАМИ

700 г мякоти телятины, 2 банана, 200 г пошехонского сыра, 100 г майонеза, черный молотый перец и соль по вкусу.

Тщательно срежьте с мяса все пленки. Нарежьте тонкими ломтиками поперек волокон и хорошо отбейте с двух сторон. Выложите в глубокий противень в один слой, стараясь не растягивать кусочки, чтобы во время запекания на сковороде не оставались пустые места. Мясо слегка посолите и поперчите. Бананы очистите, порежьте тонкими (не более 2 мм толщиной) кружочками и выложите в один слой поверх мяса. Поперчите. Сверху посыпьте натертым сыром, слегка уплотните его влажной рукой и смажьте майонезом. Запекайте в духовке на среднем огне 40-45 минут.

СВИНИНА В АНАНАСЕ

1 ананас, 500 г мякоти свинины, 100 г маслин без косточек, 150 г твердого сыра, 1 небольшой пучок петрушки, соль по вкусу.

Свинину нарежьте кубиками, посолите и в течение 2 минут обжарьте в сковороде с добавлением масла на сильном огне. Затем подлейте в сковороду воды так, чтобы мясо было покрыто почти полностью, уменьшите огонь до минимума и потушите 10-15 минут. Ананас разрежьте пополам вдоль. Вырежьте из него мякоть, чтобы остались только корки со стенкой толщиной в 1,5 см. Половину мякоти ананаса порежьте на маленькие кусочки, смешайте с тушеной свининой и уложите в половинки ананаса. Сверху разложите нарезанные колечками маслины, посыпьте рубленой зеленью и тертым сыром. Запекайте 25-30 минут в духовке при температуре 180°.



РУЛЬКА В СМЕТАННО-АПЕЛЬСИНОВОМ СОУСЕ

1 обработанная свиная рулька, 150 г сметаны, сок и тертая цедра 1 апельсина, 1 ст. ложка оливкового масла, 2 зубчика чеснока, смесь сухих трав (укроп, петрушка и базилик), черный молотый перец и соль по вкусу.

Рульку промойте и обсушите. Смешайте сметану, сок и цедру апельсина, оливковое масло, смесь трав, чеснок, соль и перец. Тщательно натрите мясо приготовленной смесью и оставьте в ней на 1 час при комнатной температуре. Затем уложите рульку в смазанную маслом форму и запекайте в духовке на среднем огне до готовности 1,5-2 часа.

КОТЛЕТЫ С ПЕРЕПЕЛИНЫМИ ЯЙЦАМИ

По 300-400 г фарша (свинина + говядина), 1-2 луковицы, 150 г твердого сыра, зелень укропа и петрушки, черный молотый перец и соль по вкусу, 6-8 шт. перепелиных яиц, растительное масло, сколько потребуется.

На разогретой с растительным маслом сковороде обжарьте мелко нарезанный лук 3-4 минуты, масло слейте, лук остудите. Фарш соедините с луком, натертым сыром, порезанной зеленью, добавьте соль и перец. Хорошо перемешайте фарш и слегка отбейте, бросая в миску. Сформируйте из фарша котлеты и сделайте в середине каждой углубление (так, чтобы в него помещалось перепелиное яйцо). На разогретую с растительным маслом сковороду выложите котлеты углублением вниз и обжарьте до румяной корочки сначала с одной стороны, а затем — с другой. Переложите котлеты в форму для запекания углублениями вверх, в каждое разбейте перепелиное яйцо и немного посолите. Запекайте 20 минут в духовке при температуре 170-180°.



ПЕЛЬМЕНИ НА «ПОДУШКЕ»

350-400 г пельменей (можно замороженный полуфабрикат), 50 г сыра, 100 мл сметаны, 1 ст. ложка томатного кетчупа, хмели-сунели и соль по вкусу.

Для «подушки»: 2 луковицы, 1 морковь, 200 г шампиньонов, 1-2 зубчика чеснока, растительное масло для жаренья, черный молотый перец и соль по вкусу, лавровый лист.

Пельмени отварите в подсоленной воде, откиньте на дуршлаг и дайте стечь воде. Лук нашинкуйте полукольцами, морковь натрите на средней терке. Обжарьте вместе в сотейнике на растительном масле с добавлением лаврового листа. Грибы нарежьте ломтиками и добавьте к овощам. Потушите все вместе, посолив и поперчив по вкусу. Чеснок мелко нарежьте, добавьте к содержимому сотейника и все перемешайте. Сыр натрите на терке. Сметану смешайте с кетчупом, посолите, приправьте хмели-сунели и разведите небольшим количеством воды. Выложите на «подушку» пельмени, посыпьте сыром и залейте сметанным соусом. Потушите на медленном огне 7-10 минут под крышкой.



ТОРТ «ФРУКТОВЫЙ ПЕРЕВЕРТЫШ»

Для коржа: 4 яйца, 150 г сахара, 250 г муки, 2 ч. ложки разрыхлителя, щепотка ванилина.

Для пропитки: 150 мл сиропа от консервированных ананасов, 100 г сахара, 1 ст. ложка коньяка.

Для крема: 20 г желатина, 100 мл ананасового сиропа, 500 мл сметаны, 100 г сахарной пудры.

450 г консервированных ананасов, 3 мандарина.

Белки отделите от желтков и взбейте с сахаром в густую пену. Добавьте желтки, муку, разрыхлитель, ванилин и еще взбейте. Выпекайте в смазанной маслом форме 30 минут при температуре 180°.

Приготовьте пропитку: сироп смешайте с сахаром, проварите 10 минут и влейте коньяк. Слегка остывший теплый корж пропитайте сиропом.

Дуршлаг выложите кольцами ананаса, промежутки заполните дольками мандаринов, очищенных от тонкой кожицы.

Приготовьте крем: желатин замочите в ананасовом сиропе и соедините со сметаной, взбитой с сахаром. Тщательно перемешайте.

Выпеченный корж разрежьте пополам по горизонтали, одну часть отложите, а другую порежьте небольшими кусочками и соедините с кремом. Также добавьте в крем оставшиеся порезанные кусочками ананасы и мандарины. Приготовленный крем выложите в дуршлаг с фруктами, закройте сверху коржом и слегка придавите тарелкой. Поставьте дуршлаг на тарелку и поместите в холодильник на ночь. При подаче осторожно переверните торт на плоское блюдо.

«УЗЕЛКИ» С СУХОФРУКТАМИ

Для теста: 2 стакана муки, 200 г сливочного масла, 0,5 стакана сахара, 2 яйца.

Для начинки: 3 стакана любых сухофруктов (изюм, чернослив, курага, инжир, финики), орехи.

Муку разотрите с размягченным маслом и сахаром до состояния жирной крошки. Добавьте яйца и замесите пластичное тесто. Поместите его на 20 минут в холодильник. У сухофруктов удалите косточки, слегка распарьте их и мелко нарежьте. Тесто раскатайте в пласт толщиной 1,5-2 мм, разделите на 2 части и нарежьте на квадраты со стороной 8-10 см. На середину каждого квадрата положите по 1 ч. ложке начинки. Все четыре уголка слепите вместе над начинкой (стороны не защипывайте). Духовку разогрейте до 180° и выпекайте «узелки» до кремового цвета.



ТОРТ «ПАРИЖ-БРЕСТ»

1 стакан воды, 200 г сливочного масла, 150 г муки, 4 яйца.

Для крема: 300 мл молока, 100 г сахара, 2 желтка, 2-3 ст. ложки муки, 200 г шоколадного масла.

50 г темного шоколада, миндальные лепестки и сахарная пудра для оформления.

Приготовьте заварное тесто: в воду добавьте порезанное кусочками сливочное масло и до-

ведите до кипения в сотейнике. Всыпьте муку и быстро размешайте деревянной ложкой до однородной консистенции. Снимите сотейник с огня и дайте тесту слегка остыть. Вбейте по одному яйцу и тщательно вымесите. Охладите полученное тесто (можно убрать в холодильник).

Разогрейте духовку до 250°. Противень смажьте маслом и выдавите на него тесто с помощью кондитерского мешка в форме колеса диаметром 20-25 см. Выпекайте, пока изделие хорошо не поднимется, в среднем — 10-15 минут. Оставим «кольцо» остывать в духовке на 3-5 минут. Затем достаньте и оставьте остывать при комнатной температуре.

Приготовьте крем: смешайте сахар и желтки в небольшой кастрюле, добавьте муку и все тщательно разотрите. Влейте молоко, размешайте и проварите на медленном огне до загустения, постоянно помешивая, чтобы не было комочков.

Дайте массе остыть, добавьте размягченное шоколадное масло и хорошо взбейте миксером. Разрежьте выпеченное кольцо посередине по окружности, нижнее наполните приготовленным кремом и посыпьте миндальными хлопьями. Накройте верхней частью. Сверху полейте растопленным шоколадом, украсьте оставшимися миндальными лепестками и посыпьте сахарной пудрой.



ШОКОЛАДНИК

4 ст. ложки какао-порошка, 2 ст. ложки желатина, 1 стакан воды, 4 ст. ложки сахара, 3 стакана молока, ванильный сахар по вкусу, 100 мл сгущенного молока, 100 г измельченных грецких орехов.

Желатин залейте холодной водой и оставьте для набухания на 30-40 минут. Какао разведите молоком, всыпьте

сахар и вскипятите. Приправьте ванильным сахаром. Набухший желатин поставьте на медленный огонь и прогрейте, помешивая, до растворения. Массу не доводите до кипения. Соедините горячее какао и желатин, перемешайте и дайте немного остыть. Полученную массу разлейте в формочки, дайте остыть и поместите в холодильник на несколько часов для застывания. Перед подачей к столу погрузите дно формочек в горячую воду на несколько секунд и переверните содержимое формочек на блюдо. Полейте тонкой струйкой сгущенного молока и посыпьте орехами.



ТОРТ «ИЗЮМНЫЙ»

300 г изюма без косточек, 0,5 стакана молока, 3 яйца, 1 стакан сахара, 1,5 ч. ложки соды, щепотка соли, 1,5 стакана муки, растительное масло для смазывания формы.

Для крема: 1 стакан сметаны, 0,5 стакана сахара.

Изюм замочите на 30 минут в воде комнатной температуры. Затем воду слейте, а изюм пропустите через мясорубку. Добавьте теплое молоко, яйца, сахар, соль, гашеную соду и все хорошо взбейте. Всыпьте муку и еще взбейте,

чтобы получилось тесто по густоте, как сметана. Форму для выпечки смажьте маслом, выложите в нее половину нормы теста и выпекайте в духовке на среднем огне. Таким же образом выпекайте и второй корж. Корж смажьте кремом и украсьте изюмом.

Многое из того, что мы, не задумываясь, выбрасываем в мусорное ведро, можно использовать с большим успехом. И дело даже не в экономии. Порой в тех остатках, с которыми мы легко расстаемся, содержатся такие натуральные и полезные элементы, каких не купишь ни в аптеках, ни в специализированных магазинах. Надо только знать, где что содержится. А это мы вам сейчас и подскажем.

ПОЛЕЗНЫЕ ОСТАТКИ

ДЛЯ ЧЕГО ХРАНИТЬ ЛУКОВУЮ ШЕЛУХУ?

Не выбрасывайте луковую шелуху. Многие хозяйки, как известно, собирают луковые чешуйки, чтобы использовать их для окрашивания пасхальных яиц. А вы не пробовали сварить в отваре луковой шелухи сало? Это просто.

● Берете большую горсть шелухи, заливаете 1 литром холодной воды, добавляете 2 ст. ложки соли, лавровый лист, черный перец горошком, другие специи по вкусу, погружаете туда же кусок сырого свиного сала (лучше с прослойкой мяса), доводите до кипения и варите, время от времени протыкая кусок ножом или вилкой и переворачивая его так, чтобы сало было покрыто кипящим отваром. Варите до той степени мягкости, которая вам понравится. Затем посуду с салом можно снять с огня, но сало должно находиться в отваре до полного остывания. Извлеченное из жидкости сало обсушите, обваляйте (по желанию) в красном перце, сушеном или свежем раздавленном чесноке, других специях по вкусу и поместите в холодильник.

● Отвар луковой шелухи можно использовать как средство для укрепления волос и придания им красивого золотистого оттенка. Если вы будете ополаскивать им светлые волосы, они постепенно приобретут оттенок спелой пшеницы.

● Опытные огородники собирают луковую шелуху для борьбы с колорадским жуком. Посадили картошку, опрыскали первые всходы настоем луковой шелухи и живите спокойно, колорадский жук на них не сядет. По мере необходимости обработку можно повторять.

БАНАН СЪЕЛИ, А ДАЛЬШЕ?



● Можно протереть внутренней стороной банановой шкурки обувь, а потом натереть ее сухой шерстяной тряпочкой. Это придаст коже блеск.

● Высушенная и измельченная в порошок банановая кожура — отличное удобрение как для комнатных, так и для садовых растений.

АПЕЛЬСИНЫ, ЛИМОНЫ И...

● Апельсиновые корки, пока они не высохли, можно разложить на полках шкафа для одежды. Пока сохраняется запах апельсиновой кожуры, моль ваш шкаф не посетит.

● Если высушенные корочки лимонов и апельсинов смолоть на кофемолке в порошок, у вас получится прекрасный ароматизатор, который можно добавлять не только в тесто, но и в компот, кисель, кондитерский крем.

● На апельсиновой коже можно настаивать водку. Вы получите не просто ароматизированный спиртной напиток, а давно проверенное противохолерадное средство.

Признайтесь, много вы выбросили за новогодние праздники мандариновой кожуры? А если бы вы ее высушили, то могли бы использовать в качестве лекарства от кашля.

● 1 ст. ложку сухой измельченной мандариновой кожуры залейте 1 стаканом кипятка, дайте немного настояться и пейте в теплом виде как чай.

● А отвар высушенной кожуры граната — натуральное и действенное средство от цоноза.

ЯИЧНАЯ СКОРЛУПА — ИСТОЧНИК КАЛЬЦИЯ

Отдельный разговор пойдет о яичной скорлупе.

● Многие собирают ее, измельчают и используют как богатое кальцием удобрение для садовых участков, особенно, если почва на огороде кислая.

● Толченую яичную скорлупу многие мамы дают детям, страдающим диатезом и аллергией. Кальций из скорлупы усваивается организмом лучше, чем из других продуктов и даже из таблеток. Но яйца, предназначенные для такого лечения, должны быть только с белой скорлупой. Их надо сварить вкрутую, скорлупу снять, удалить внутреннюю пленку, просушить, истолочь в пудру, взять порошка на кончике ножа и смешать его с 2-3 каплями лимонного сока. В этом случае образуется соединение, которое полностью усваивается организмом.

● Воду, в которой варились яйца, можно использовать для подкормки комнатных растений.

● А если вы прокипятите в ней мельхиоровые или серебряные столовые приборы, темный налет на ложках и вилках растворится. Тот же эффект достигается при использовании концентрированного отвара чесночной шелухи.

● В яичных скорлупках можно выращивать из семян рассаду томатов. Для этого разбивают яйцо с острого конца, содержимое яйца используют в кулинарии, край скорлупки обрывают и заполняют ее полость на 1/3 питательной смесью или почвой. Осторожно, с помощью пинцета, на поверхность подготовленной почвы укладывают пару семян и присыпают слоем почвы в 0,5 см. Эти импровизированные «горшочки» помещают в картонные клетки для яиц, а когда наступает время пикировать рассаду, скорлупу разбивают, а растения пересаживают в более просторную емкость. Как показывает практика, такая рассада хорошо приживается.



МОЛОКО ПРОКИСЛО? КАКАЯ УДАЧА!

● Прокисшее молоко, позавчерашний кефир, ряженку или простоквашу можно (в прямом смысле слова) вылить на голову. То есть сделать за 30 минут до мытья головы кислородную питательную маску для волос.

● Кислым молоком хорошо чистить медные предметы домашнего обихода.

● Куском сыра, о котором вы забыли, а он так и остался лежать на полке холодильника, можно забивать гвозди? Не спешите его выбрасывать. Если при варке мясного бульона вы положите кусочек сухого сыра в кастрюлю, бульон приобретет особенно приятный вкус.

● Сметана еще не прокисла, но и свежей ее не назовешь. В борщ или салат она не годится, но если добавить ее вместо молока в омлетную массу и хорошенько взбить, у вас получится необыкновенно пышный и вкусный омлет.

● Если остатки творога развести нашатырным спиртом до консистенции кашицы, вы получите «клей», который поможет вам склеить милые сердцу безделушки из фарфора или фаянса. Но для склеивания посуды такой «клей» не годится!



ЧАЙНАЯ ИЛИ КОФЕЙНАЯ ЗАВАРКА

Что делать с использованной чайной и кофейной заваркой?

● Спитой чай — прекрасное средство для чистки ковров и удобрения для комнатных цветов.

● А знаете ли вы, что любой чай: черный, зеленый, свежесваренный, спитой и даже в пакетиках — способен впитывать из воздуха вашей квартиры самое вредное соединение — формальдегид. Разложите использованную чайную заварку в блюдечки и расставьте их по всей квартире. Чай

впитает все неприятные и вредные соединения. Неслучайно его называют домашним биофильтром. Срок действия такого фильтра — до 2 недель.

● Кофейную гущу можно использовать как скраб для лица.

● Она же поможет отмыть стеклянную и фарфоровую посуду, почистить изделия из коричневой замши.



КАША ТОЖЕ ПРИГОДИТСЯ

● Если после завтрака у вас осталось немного овсяной или манной каши, чуть-чуть йогурта, считайте, что вы обеспечены почти всеми компонентами для вечерней косметической маски. Смешайте остатки, добавьте капельку меда и побалуйте лицо и шею.



В КОПИЛКУ ДОМАШНИХ ХИТРОСТЕЙ

● Сваливающиеся шерстяные вязаные вещи замочите в той воде, в которой вы до этого замачивали фасоль. А затем постирайте так, как обычно стирают шерстяной трикотаж.

● Если вы решили постирать занавески, салфетки, кружевные воротнички и другие деликатные вещицы, требующие подкрахмаливания, сварите на обед макароны. И ни в коем случае не выливайте воду, в которой они варились! Вы сможете использовать ее вместо крахмального раствора.

● В ожидании предстоящего ремонта советуем вам заранее собирать шкурки от сала. Если срезанные с кусков сала шкурки, размером примерно 5 x 5 см, подложить (сальной стороной к полу) под ножки мебели, которую вам предстоит передвинуть, даже самый тяжелый шкаф можно будет двигать «одной левой».

КАРТОФЕЛЬНЫЕ ОЧИСТКИ

Кто из нас задумывается о пользе картофельных очисток, килограммами отправляя их в мусорное ведро? А ведь их можно использовать с большой пользой.

● Например, вместо целой картошки, чтобы приготовить ингаляционное средство, которое поможет справиться с простудой и длительным кашлем.

● Отвар картофельных очисток помогает и в борьбе с почечнокаменной болезнью, но картофель для этой цели должен быть экологически чистым, выращенным без применения химии и ядов. А перед очисткой его необходимо очень тщательно вымыть.

● Если в теплом отваре картофельных очисток несколько вечеров подряд подержать ступни по 20-30 минут, кожа стоп станет значительно мягче и эластичнее.

● Эмалированный чайник покрылся изнутри толстым слоем накипи?



На-

пол-

ните

его кар-

тофельными

очистками, залейте

водой и поставьте на огонь. Пусть очистки поварятся часа 3-4, и после такой процедуры накипь отвалится сама.

● Сельские жители, которые постоянно топят печь, не выбрасывают картофельные очистки, так как знают, что если бросить их в топку горячей печи, при сгорании очисток образуется пар, который очищает печь от сажи.

● Не спешите выливать воду, в которой вы сварили картошку. Если кожа рук высохла, загрубела, стала шершавой, подержите их в теплом картофельном отваре (если картошка варилась без соли). Руки снова станут нежными.

● Не пренебрегайте и остатками картофельного пюре. Его можно использовать в качестве питательной маски для лица и рук, которая разгладит кожу, придаст ей свежесть и бархатистость.

● Даже картофельные ростки могут принести вам пользу. Народная медицина применяет их для борьбы с недугами. Спиртовой настой ростков картофеля исцеляет от ревматизма и катаракты.

Галстук – очень декоративный аксессуар и как нельзя лучше подходит для разных интересных переделок. Мы предлагаем вам попробовать превратить ненужные мужские галстуки в прекрасное украшение, которое добавит изюминку вашему образу и превратит любой ансамбль в оригинальный наряд. Добавьте к галстуку ленты, пуговицы, необычные бусины, броши или просто завяжите каким-нибудь необычным способом, и у вас получится уникальное, эксклюзивное дополнение к гардеробу. Подключите вашу фантазию или воспользуйтесь нашими идеями для создания своего неповторимого аксессуара.

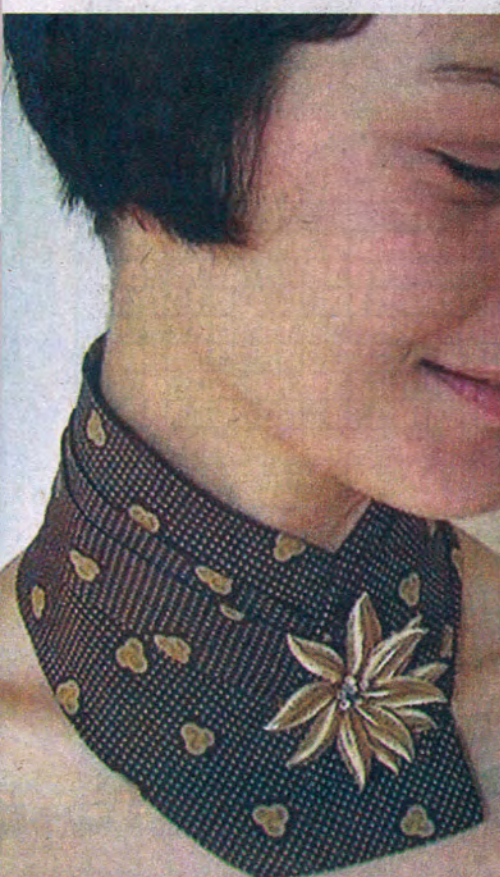
ФАНТАЗИИ

НА ТЕМУ ГАЛСТУКОВ



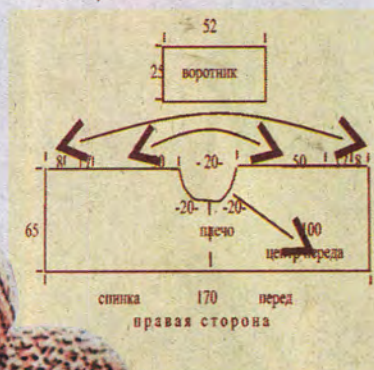






Размер 46-48. Длина по спинке — 100 см.

НАКИДКА



Узоры:

- по **Схеме I**, ажурные полосы. Лицевые ряды указаны на Схеме, изнаночные ряды вяжите изнаночными петлями.
- по **Схеме II**, для основного полотна накидки. Лицевые ряды указаны на Схеме, изнаночные ряды вяжите лицевыми петлями. Если «шишечки» из-за толщины ниток или плотности вашего вязания покажутся вам мелкими, то вместо 3-х вяжите по 5 петель из одного основания: «лицевая, накид» повторите еще 1 раз, лицевая.
- резинка 2x2

Легкая удлиненная и асимметричная накидка с высоким воротником-стойкой согреет вас в прохладную погоду и придаст новизны вашему образу.

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

Вам потребуется: нитки рыжего цвета 850 г (шерсть 50%, акрил 50% 300 м/100 г), спицы № 3,0, игла для сшивания.

Описание работы

Накидка связана одним полотном по направлению с нижней части переда до горловины, затем связана спинка от горловины до низа.

Свяжите образец. Наберите на спицы 143 петли и вяжите: кромочная, 43 петли по **Схеме II**, 28 петель по **Схеме I**, 21 петля по **Схеме II**, 28 петель по **Схеме I**, 21 петля по **Схеме II**, кромочная петля. Начало 1-го ряда — левая сторона накидки. Свяжите вверх 75 см, затем вывяжите горловину. Для этого закройте 30 петель (со стороны левого бокового шва), далее сделайте 13 убавлений через ряд, а затем вяжите без убавлений до линии плеча, до общей длины накидки от начала вязания 85 см. Отметьте цветной ниткой линию плеча для ориентации. Горловину спинки свяжите в обратном порядке: сначала провяжите ровно, затем сделайте 13 прибавок через ряд, а затем наберите 30 петель и довяжите полотно накидки до нижнего края спинки.

Закройте все петли. Сложите накидку вдоль пополам и сшейте между собой отрезки, обозначенные линиями со стрелками: 8 см внизу, 17 см пропустите, это для руки, сшейте следующие 50 см.

Воротник: наберите из края горловины петли и резинкой 2x2 свяжите вверх полотно воротника высотой 25 см. Закройте все петли. Сшейте воротник-стойку по боковому шву.

Схема I

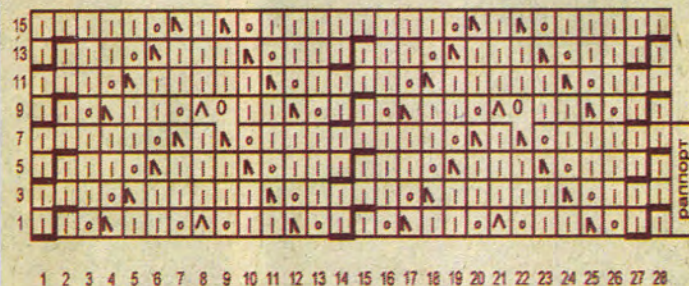
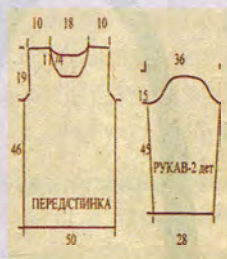


Схема II

Условные обозначения:

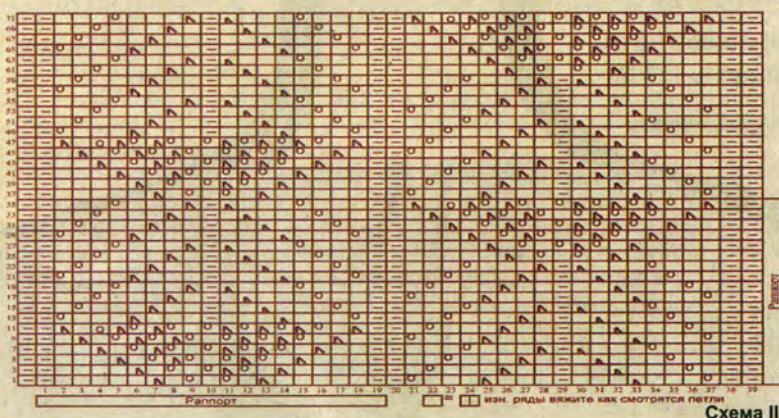
- изнаночная петля
- лицевая петля
- из одной петли провязать 3. лицевая, накид, лицевая
- 3 петли провязать вместе изнаночной петлей
- 1 петлю снять на вспом. спицу, поместить за работой, 1 лиц. петлю со вспом. спицы провязать изн.
- накид
- 3 петли провязать вместе лицевой
- 2 петли вместе с наклоном вправо
- 2 петли вместе с наклоном влево



Красивый свитер светло-горчичного цвета с невероятно красивыми ажурными узорами несомненно станет самой любимой вещью вашего гардероба.

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

Вам потребуется: нитки светло-горчичного цвета 550 г (шерсть 50%, акрил 50% 420 м/100 г), спицы № 3,0, игла для сшивания.



Узоры:

1. Резинка 1х1.

2. по Схеме I для вязания рукавов. На Схеме указаны лицевые ряды, изнаночные ряды вяжите изнаночными петлями. Репорту узор по вертикали 2 ряда, по горизонтали — 2 петли.

3. по Схеме II для вязания ажюра по центру переда. Лицевую сторону (нечетные ряды) вяжите по Схеме, изнаночную сторону (четные ряды) вяжите, как смотрятся петли, т.е. лицевые вяжите лицевыми, изнаночные — изнаночными. Пустая клетка на Схеме обозначает лицевую петлю.

3. Лицевая гладь.

Описание работы

Перед: наберите на спицы 99 петель, свяжите 6 рядов резинкой 1х1. 7-й ряд вяжите: кромочная, 20 петель лицевой гладью, 3 раппорта по 19 петель узором по Схеме I, 20 петель лицевой гладью, кромочная. Обратите внимание, что на Схеме II отражено 2 раппорта ажурного узора, расположены они в «шахматном» порядке, т.е. начало их вязания начинается на разных уровнях по вертикали. В первой полосе ряды с 1-го по 35-й совпадают с рядами с 13-го по 47-й ряды второй полосы ажюра. Поэтому при вязании первого ряда ажурного узора чередуйте 1-у и 2-у полосы по Схеме II.

Свяжите вверх 46 см, закройте с каждой стороны по 5 петель для проймы, затем сделайте по 6 убавлений по 1 петле через ряд с каж-

дой стороны переда и вяжите до линии горловины. Через 54 см от начала вязания (глубина горловины переда — 11 см) закройте в центре горловины 19 петель и закончите левую и правую стороны переда по отдельности. Убавьте со стороны горловины 6 раз по 1 петле через ряд и довяжите до линии плеча без изменения количества петель. Закройте плечо и довяжите второе плечо симметрично первому.

Спинка: наберите на спицы 99 петель, свяжите 6 рядов резинкой 1х1. С 7-го ряда вяжите спинку лицевой гладью. Свяжите вверх 46 см, закройте с каждой стороны по 5 петель для проймы, затем сделайте по 6 убавлений по 1 петле через ряд с каждой стороны переда и вяжите до линии горловины. Через 61 см от начала вязания (глубина горловины спинки — 4 см), закройте в центре горловины 19 петель и закончите левую и правую стороны спинки по отдельности. Убавьте со стороны горловины 6 раз по 1 петле через ряд, закройте все петли плеча, свяжите второе плечо спинки симметрично первому.

Рукава: наберите на спицы 50 петель, свяжите 6 рядов резинкой 1х1, затем вяжите узором по Схеме I, прибавляя по 1 петле с каждой стороны рукава через каждые 6 рядов. Довяжите до оката рукава, закройте 5 петель с каждой стороны, затем вяжите, убавляя с каждой стороны рукава по 1 петле через ряд. Довяжите до высоты рукава 60 см и закройте все петли.

Обвязка горловины: сшейте правое плечо, из края горловины наберите пет-



Условные обозначения:

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

ли и свяжите 6 рядов резинкой 1х1. Закройте петли, сшейте левое плечо.

Сборка: сшейте боковые швы, рукава, вшейте рукава в проймы.

Своими руками

Вязаные сумки всегда в моде! Их формы, узоры, какими они связаны, используемая фурнитура поражают своим разнообразием. Одна из них — эта сумочка с закругленным дном, со складками по верху, с застежкой на крупную пуговицу и ручками из толстого упругого шпагата (или готовых пластмассовых ручек). Вязать ее совсем не сложно, свяжите обязательно.

Размер: высота в готовом виде 26 см, ширина дна — 8 см, ширина сумки сверху после заложения складок — 46 см.

Вам потребуется: нитки белого натурального цвета 350 г (хлопок 100% 100 м/100 г), крючок № 5,0, тонкий кожаный шнурок длиной 60 см, 12 отрезков кожи шириной 3 см и длиной 6 см, пуговица Ø 35 мм, готовые ручки или толстый упругий шпагат 12-15 мм, игла для сшивания.



Узоры:

1. полустолбики с накидом (пссн). Вязание пссн: сделайте накид, как для ст.с/н, вытяните петлю из петли основания и провяжите все петли на крючке и так вяжите все столбики.

Описание работы

Вся сумка связана одним круглым полотном с радиусом 30 см.

Начало вязания: наберите цепочку из 2-х в.п. и вяжите в 1-у петлю:

1-й ряд: 7 пссн,

Далее все ряды вяжите по кругу, по спирали, т.е. не делая петель для подъема. Для того, чтобы не ошибиться с началом и

концом рядов, возьмите небольшой кусочек нитки и расположите ее между последней и первой петлей ряда, а в последующих рядах поднимайте ее в следующие ряды.

2-й ряд: вяжите по 2 пссн в каждый пссн предыдущего ряда,

3-й ряд: *1 пссн, 2 пссн в след ст. предыдущего ряда*, от* до* повторите еще 6 раз.

4-й ряд: *2 пссн, 2 пссн в след ст. предыдущего ряда*, от* до* повторите еще 6 раз.

5-й ряд: *3 пссн, 2 пссн в след ст. предыдущего ряда*, от* до* повторите еще 6 раз.

6-й ряд: *4 пссн, 2 пссн в след ст. предыдущего ряда*, от* до* повторите еще 6 раз.

7-й ряд: *5 пссн, 2 пссн в след ст. предыдущего ряда*, от* до* повторите еще 6 раз.

Далее вяжите до необходимого размера, с каждым рядом увеличивая на один количество пссн между прибавлениями. В результате вязания образуется 7 одинаковых клиньев, которые будут выделяться по линиям прибавлений. Если вам не нравится такой результат, то через ряд места первого прибавления в ряду вы можете сдвигать на 3-4 петли в сторону начала ряда и продолжать вязание ряда. Т.е. провязывая 8-й ряд, вяжите в начале

ряда не 6 пссн, а 3, затем 2 пссн в след. ст. предыдущего ряда, затем *6 пссн, прибавка*, от* до* повторяйте до конца ряда, закончите ряд 3 пссн.

Сборка: свяжите все полотно сумки, разделите полотно на 4 равные части (пунктирные линии на выкройке), отметьте одинаковые расстояния по кругу и заложите по 3 складки с каждой стороны передней и тыльной сторон сумки. Направление заложения складок указано на выкройке. Сшейте складки. Для надежности обвяжите верх сумки одним рядом столбиков б/накида. Приложите ручки к изнаночной стороне сумки, возьмите полоски из кожи (или другого плотного несыпучего материала) размером 3х6 см, оберните ими ручки и пришейте с изнаночной стороны.

На тыльной стороне сумки укрепите тонкий кожаный шнурок, концы завяжите узлом. Получилась петля для застежки сумки на пуговицу. К лицевой стороне пришейте пуговицу.

При желании можно сшить подкладку, используя выкройку полотна сумки и заложив складки в тех же местах. Для этого вам потребуется ткань размером 60х60 см.



Легкий жакет белого цвета, с укороченными рукавами, с узким воротником-шалькой, несложными ажурными вставками не будет лишним в вашем гардеробе. Работа над ним будет легкой и непринужденной.

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

Вам потребуется: нитки белого цвета 450 г (шерсть 50%, акрил 50% 230 м/100 г), спицы № 3,5, игла для сшивания, 2 пуговицы Ø 2 см.

Узоры:

1. платочная вязка.
2. «путанка», для образца наберите четное количество петель и вяжите: 1-й ряд: *лиц., изн.* от* до* вяжите до конца ряда. Все остальные ряды вяжите, как 1-й.
3. лицевая гладь.
4. ажурный узор по Схеме, не указанные четные ряды вяжите изнаночными петлями.

Описание работы

Перед, левая полочка: наберите на спицы 40 петель (8 петель для планки, связанной платочной вязкой и 32 петли для полочки по Схеме), свяжите 8 рядов, затем вяжите полочку лицевой гладью, а планку продолжайте вязать платочной вязкой. Начиная с 61 ряда, в продолжении лицевой глади свяжите ажурную полосу по Схеме, затем свяжите узор, по Схеме, с 1-го по 8-й ряд, а далее вяжите полочку узором «путанка». Со стороны центра переда через каждые 6 рядов из узора «путанка», переносите 1 петлю в вязание планки узором платочная вязка, для воротника-шальки. Через 65 см от начала вязания полочки закройте все петли плеча. Продолжите вязание воротника-шальки на высоту 9 см. Петли перенесите на булавку и оставьте их открытыми.

Перед, правая полочка: правую полочку свяжите симметрично левой. Отличие заключается в том, что на планке правой полочки необходимо сделать прорезные петли для пуговиц.

Для этого свяжите 3 первые петли планки, свяжите 2 петли вместе, два накида на правую спицу, 2 петли вместе, довяжите ряд до конца. В следующем ряду провяжите один накид лицевой петлей, второй — изнаночной, в последующих рядах вяжите по рисунку (платочной вязкой). Через 7 см сделайте такую же петлю.

Спинка: наберите на спицы 88 петель. Свяжите 8 рядов по Схеме, затем 52 ряда лицевой гладью. Начиная с 61 ряда, в продолжении лицевой глади свяжите ажурную полосу по Схеме, затем свяжите узор, по Схеме, с 1-го по 8-й ряд, а далее вяжите спинку узором «путанка». Довяжите спинку до линии плеч и закройте все петли.

Рукава: наберите на спицы 40 петель, свяжите 8 рядов по Схеме, затем вяжите рукав узором «путанка» на высоту 40 см, прибавляя с каждой стороны рукава по 1 петле через 8 рядов. Довяжите до нужной высоты и закройте все петли.

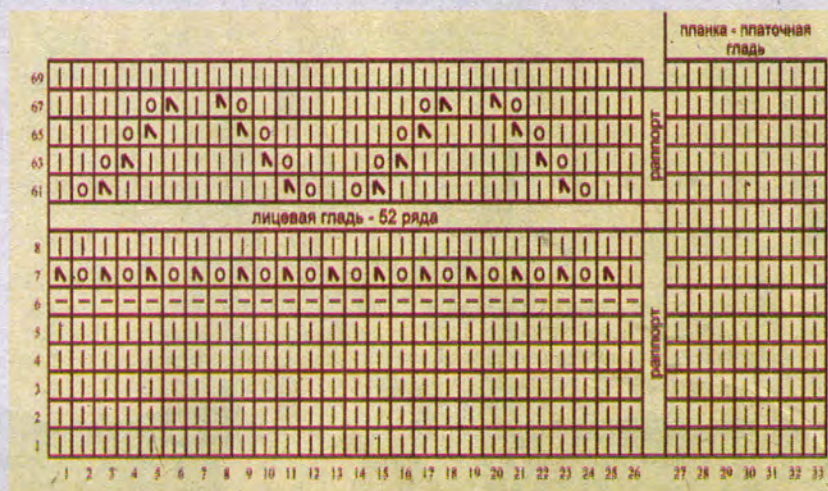
Воротник: сшейте открытые петли воротника швом «петля в петлю».

Сборка: сшейте боковые швы, плечевые швы, пришейте воротник к горловине спинки, сшейте рукава и вшейте их в проймы.



Условные обозначения:

- изнаночная петля
- лицевая петля
- две петли вместе лицевой с наклоном влево
- две петли вместе лицевой с наклоном вправо
- накид



БЛУЗКИ ДЛЯ ВАС



Как известно, блузок много не бывает, а хороших – тем более. Особенно необходимо пополнить их запас к новому весеннему сезону. На носуженский праздник, и нарядная, необычная, стильная блуза будет как нельзя кстати!



1 Блуза из хлопковой ткани с длинными рукавами на манжетах, маленьким воротником-стойкой, крохотными круглыми пуговичками и объемным воланом с вышивкой по вырезу горловины хорошо сочетается с пышными, длинными юбками.

2 Расклешенная блуза с воротником-стойкой и широкими, пышными рукавами пригодится и в будни, и в праздники.

3 Клетчатая рубашка с длинными рюшами и удлиненными деталями на полочках сделает ваш образ стильным и оригинальным.

4 Блуза свободного покроя с отложным воротничком и продольными складками на полочках позволит скрыть лишние объемы.

5 Хлопковая рубашка в полоску с большим отложным воротником, декорированная рюшами, прекрасно подойдет в качестве одежды для офиса.

6 Бежевая блуза с округлым вырезом горловины и складками на полочках и рукавах прекрасно сочетается с шортами и высокими ботильонами на каблук.

7 Интересная розовая блузка с суп-





8



9



11



10

патной застежкой, смещенной линией середины переда, складками на плечах по окату рукавов и рюшами у горловины, выглядит по-весеннему свежо.

8 Белая блуза с необычными рукавами с алмазными вырезами похожа на накидку и выглядит очень эффектно.

9 Розовая блуза из хлопка с

округлым вырезом горловины с небольшой сборкой и чудесными декорированными рукавами выглядит празднично и нарядно.

10 Белая блуза с поперечными складками на полочках, спинке и объемных рукавах придаст строгости и оригинальности вашему образу.

11 Блузка из атласа с эффектом запаха, завязываю-



12



13



щимся поясом на спинке и маленьким воротничком идеально подойдет к длинным прямым брюками.

12 Длинная блуза из шифона цвета пыльной розы с многочисленными рюшами на полочках и воротником-бантом поможет создать романтическое настроение.

13 Блуза цвета фуксии с воротником-шарфом и рукавами с прорезями похожа на накидку.

14 Стиль минимализм очень популярен в этом сезоне. Подтверждение тому — эта блуза свободного покроя с треугольным вырезом и объемными рукавами со складками.

15 Офисная блуза может быть с оригинальной драпировкой спереди, воротником-шарфом и треугольными полочками.

16 Блуза молочного цвета из тонкой полупрозрачной ткани с округлым вырезом горловины, кулиской с бантиком и завязывающимся поясом составит прекрасный ансамбль с длинной черной расклешенной юбкой.

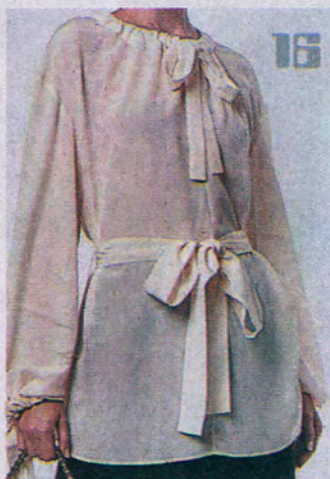
17 Простая черная блуза не нуждается в деталях, когда она декорирована широким поясом-каймой, завязывающимся на узел.



14



15



16



17



ЮБКИ НА ЛЮБОЙ ВКУС

Пополните свой гардероб еще одной замечательной юбкой. С наступлением весны она вам точно не помешает!



1 Юбка из плащевой ткани в стиле колор-блок, слегка расклешенная снизу, с объемными карманами с клапанами по бокам и молниями на заднем полотнище, прекрасно сочетается с массивной обувью на танкетке или широком каблуке.

2 Длинная юбка-рубашка из ткани в тонкую полоску с завязывающимися вокруг талии рукавами - идеальный

выбор для креативных девушек.

3 Нарядная юбка с высоким разрезом, отделкой кружевной каймой и декоративной кожаной деталью с металлическими кнопками выглядит очень соблазнительно.

4 Простая серая юбка длиной ниже колена, превращается в шедевр благодаря густой бахrome, украшающей разрез сбоку.

5 Необычная контрастная черно-белая юбка с отлетной верхней деталью так и притягивает взгляд.

6 Кожаная юбка плиссе, с разрезом сбоку, на кокетке, декорированной патями с пряжками - идеальный партнер для мягкого трикотажного джемпера.

7 Асимметричная мини-юбка с мелкими пуговицами сбоку и драпировкой подойдет и для офиса, и для вечеринки.

8 Кожаная юбка с воланами и металлическими молниями имеет все шансы на то, чтобы стать главным хитом вашего гардероба.

9 Бежевая юбка в широкую складку с белой вышивкой выглядит очень элегантно.

10 Расклешенная бордовая юбка с воланами и бан-



том придаст вашему образу романтичности.

11 Стильная юбка плиссе с контрастной верхней деталью, с карманом и поясом пригодится в любой ситуации.

12 Интересная юбка в технике «пэчворк» сшита из квадратов и прямоугольни-

ков денима разных оттенков. Украшение в виде жемчужных пуговиц на планках спереди придает изделию милый вид.

13 Комбинированная юбка из костюмной и джинсовой тканей со встречной складкой спереди представляет собой хорошую идею для переделки имеющихся в гардеробе вещей.

14 Прямая длинная юбка с высоким разрезом по среднему шву и объемными карманами с клапанами по бокам будет неплохо сочетаться как с элегантными туфлями на каблучках, так и с экстравагантными ботинками на толстой подошве.

15 Хотите выглядеть ори-

гинально? Выбирайте эту мини-юбку с отлетными деталями сбоку, и украшенную металлической фурнитурой.

16 Элегантная модель для офиса и не только, с разрезом и воланом, идеально подойдет для высоких и стройных девушек.

Подготовила
Марина ГРУЗДЕВА





Жизнь со смехом

Оценивая мужчину, каждая девушка обращает внимание на множество важных деталей – как он одевается, как себя ведет, как разговаривает и т.д. А такая мелкая черта характера, как умение смеяться, сразу не бросается в глаза. Однако, по истечении времени, эта мелочь может отпугнуть женщину. Именно на его смех надо обратить самое пристальное внимание, потому что он может стать причиной раздора, а может быть и развода.

Наши читательницы поделились примерами и случаями из своей жизни на этот счет.

ФАЛЫШ ЧУВСТВУЕТСЯ ЗА ВЕРСТУ

«У меня есть знакомый Николай, который проявляет ко мне знаки внимания. Вроде бы, как ни посмотри, со всех сторон он хорош. Но есть одна маленькая деталь, которая мне в нем не нравится. Это его смех. Мне он кажется фальшивым и неестественным. Например, когда я ему рассказываю о каких-то важных для меня вещах, он большей частью меня не слушает, но, чтобы создать видимость присутствия, начинает смеяться буквально над каждой фразой. Я чувствую неискренность, и меня это раздражает». **Алла М., 24 года.**

У большинства людей смех звучит естественно и вызывается спонтанно. Настоящий смех невозможно контролировать, потому что он – наша ответная, бессознательная реакция на то, что нам кажется смешным. Искренний смех нельзя вызвать или удержать усилием воли. А натянутый, неестественный смех, как ни старайся, все равно будет звучать фальшиво.

Нет ничего страшного, если интересующий вас мужчина время от времени смеется фальшиво – например, чтобы не огорчать вас, когда вы пытаетесь рассказать какую-нибудь шутку. Но если он так смеется постоянно, возможно, он либо очень скрытный (причем не только в проявлении своих чувств), либо очень закомплексованный и неуверенный в себе человек. Вы можете попытаться проанализировать причины его неестественного смеха и, возможно, найдете оправдания. Однако присмотреться к нему повнимательнее все-таки стоит.

ГРУСТНЫЙ ПЬЕРО

«Мой парень – очень грустный молодой человек. Его практически невозможно рассмешить. Когда мы оказываемся в компании друзей, он может весь вечер сидеть с печальным лицом, не реагируя ни на анекдоты, ни на байки, над которыми смеются все присутствующие. Когда я ему об этом говорю, он отвечает, что смеяться – это значит показывать свою глупость. Но никто из наших знакомых так не считает. Что плохого в том, чтобы посмеяться над забавной историей? Причем, когда мы остаемся вдвоем, он может вдоволь посмеяться над озвученными шутками. Получается, что он скрывает свои чувства, когда оказывается в компании». **Ольга Н., 23 года.**

Рассмешить мрачных людей – задача практически невыполнимая. Их реакцией на вашу шутку может быть что угодно, но только не смех. Они смеются очень редко, так же, как и те люди, которые подвержены депрессиям, и часто пребывают в плохом настроении. И наоборот, если человек – оптимист по природе, доволен жизнью, окружаю-

щими и живет в полной гармонии с миром, в ответ на вашу шутку он засмеется легко и весело.

Задумчивые, молчаливые люди, в принципе, соответствуют общепринятому имиджу настоящего мужчины и могут привлекать своей загадочностью на какое-то время. Однако после долгого пребывания в компании подобного мужчины в конце концов вам непременно придет в голову мысль о том, что немного легкости и веселья вам бы совсем не помешали. Постоянно быть рядом с чрезвычайно серьезным человеком утомительно и просто скучно.

ЯЗВИТЕЛЬНЫЕ ШУТКИ

«С моим бывшем мужем мы прожили всего один год. Мы очень быстро поженились, практически не зная друг друга. Когда мы стали жить вместе, мне не понравилось, что он очень язвительный, желчный человек. Он мог прилюдно высмеять наших знакомых, не считаясь с их чувствами. И ладно бы, если это было по-доброму. Нет же... Он фактически унижал их своими остротами. Естественно, наши друзья обижались и больше не общались с нами. Жить с таким человеком было невыносимо, и мы развелись». **Лариса В., 37 лет.**

Как правило, озлобленный человек смеется над окружающими его людьми, потому что все вокруг кажется ему глупыми, безмозглыми дурачками, а их естественную ответную реакцию он объясняет как «отсутствие чувства юмора». Либо же он постоянно критикует людей, так как находит удовольствие в том, чтобы потешаться над другими. Причем совершенно не важно, насколько остроумно и ловко ему удастся подшучивать над другими. Главное, что человека, которому доставляет явное удовольствие злорадствовать над окружающими, никак нельзя назвать добрым и сердечным. И с таким мужчиной вряд ли удастся построить крепкие отношения.





РАЗНОЕ ЧУВСТВО ЮМОРА

«У меня, и у мужа хорошее чувство юмора. Но проблема в том, что мы смеемся над абсолютно разными вещами. То, что мне кажется смешным, его не интересует, и наоборот. Например, когда мы смотрим комедию, я могу смеяться до слез, а он даже не улыбнется. Недавно он читал книгу и заливался хохотом. Следом я прочитала это же произведение. Так и не поняла, что там было смешного...». **Римма Л., 29 лет.**

Одинаковое чувство юмора играет очень большую роль для счастливых и благополучных семейных отношений. Как вы, например, представляете себе жизнь с человеком, который неодобрительно фыркает себе под нос всякий раз, когда вы заливаетесь веселым смехом?

Чувство юмора определяется многими вещами и зависит от воспитания и уровня образованности. Если вы разделяете похожее чувство юмора и вам кажутся смешными одни и те же вещи, скорее всего, вы подходите друг другу и в этих областях. Согласитесь, есть ситуации, располагающие к шуткам и веселью, и, наоборот, в некоторых обстоятельствах совсем не хочется дурачиться и подшучивать друг над другом. Важно, чтобы посмеяться вам хотелось в одно и то же время.

Если мужчина смеется над женскими проблемами, когда она ждет от него серьезного отношения, вряд ли они смогут достичь взаимопонимания в других вещах. С другой стороны, если женщина – хохотушка и ее легко рассмешить, а он, наоборот, привык серьезно относиться к жизни, они вряд ли подойдут друг другу. Совместимость как раз и определяется такими мелочами, как подходящее время для шуток.

ВИЗГЛИВОЕ ХИХИКАНЬЕ

«У меня был знакомый, внешне очень привлекательный, не глупый, но смех у него был «бабский» – высокий и визгливый. Это омерзительное визгливое хихиканье и

смехом-то не назовешь. Меня это ужасно раздражало. Причем, когда ему делали замечание, он обижался и начинал оправдываться, а иногда переходил в гнев. Спустя время я поняла, что и характер у него тоже бабский. Вот уж вправду говорят, что истинная натура человека проявляется в его смехе». **Тамара Н., 30 лет.**

Такому мужчине зачастую не хватает сдержанности. Его психика нестабильна. Он легко может перейти от самого заливистого хохота к гневу. Скорее всего он – очень ранимая натура, обладающая повышенной тревожностью. Если кто-то, как он считает, его «задевает», он может стать резким и грубоватым – таким образом он защищается.

Такой мужчина больше любит говорить, чем слушать, и замечания окружающих он воспринимает как оскорбления.

СМЕХ КАК УНИЖЕНИЕ

«У мой муж слабый человек. Он никогда ни с кем не спорит и никому не перечит. В результате он постоянно являет-



ся предметом насмешек для окружающих. Для друзей он уже давно стал «мальчиком для битья», в адрес которого отпускают нелицеприятные шутки, а коллеги по работе подтрунивают над ним каждый день. Он же в ответ либо молчит, либо тихо улыбается. Я уже не раз говорила ему, что так себя вести нельзя, но он только отмахивается, и все остается по-прежнему». **Анна Ш., 41 год.**

Мало какая женщина сможет быть рядом с мужчиной, который позволяет унижать себя. Конечно, речь не идет о тех, кто способен иногда посмеяться над своими недостатками и ошибками – это только плюс. Однако, если мужчина постоянно принижает себя и пытается завуалировать это шуткой, у него определенно заниженная самооценка.

КАК ОН СМЕЕТСЯ?

Ученые установили, что о характере мужчины можно рассказать по тому, как он смеется.

■ Если мужчина сдерживает смех, прикрывая рот рукой, то на него однозначно можно положиться. Его нелегко вывести из себя. Если он влюбляется, то по-настоящему. Вы можете стать для него хорошим другом, в котором он так нуждается.

■ Если он смеется от души, откинувшись назад и закрыв глаза, этот мужчина стремится взять от жизни все хорошее и с удовольствием переложит на вас все свои заботы.

■ Если он радостно гогочет и хлопает в ладоши, перед вами – лучший спутник для отдыха. Вам никогда не будет с ним скучно. Но не пытайтесь говорить с ним на философские темы: ему это моментально надоедает.

■ Если он загадочно улыбается, да еще и правым уголком рта, про таких, как он, в народе говорят: «Соврет – недорого возьмет». Он скрытен и хитер. Будьте осторожны!

■ А если он улыбается левым уголком рта, вам крупно повезло! Он открыт, сердечен и отзывчив. Такому всегда можно поплакаться в жилетку.

■ Если он улыбается, но как-то озабоченно, скорее всего он весь состоит из комплексов. Впрочем, не исключено, что вы просто ему очень сильно надоели.

Прислушайтесь к его смеху. Не важно, похож ли его смех на раскаты грома в летний день или он хихикает, как стеснительная девушка, главное – что вы ощущаете, когда он смеется. Наполняется ли ваше сердце легкостью и весельем, заражает ли вас его смех, или, наоборот, при звуке его смеха ваше сердце сжимается, а на душе появляется тяжелый камень? Если его смех заставляет ваше сердце улыбаться, это – ваш мужчина.

Подготовила Елена ЕПИФАНОВА



СТАНЬТЕ ГЕЙШЕЙ НА ОДИН ДЕНЬ

Чем можно удивить своего любимого мужчину? Романтическим вечером, изысканным ужином, повышенным вниманием? Это все достаточно избито и предсказуемо! А вот если вы станете для своего избранника на один вечер загадочной восточной гейшей, он это точно запомнит надолго!

Кто же она, загадочная восточная красавица, общение с которой — честь для любого мужчины?

Гейши — уникальный феномен японской традиции, не имеющий аналогов. Они учатся этому искусству с самого детства и на протяжении многих лет. Большинство секретов тщательно скрывается и передается лишь от наставницы к ученицам. Однако некоторые все же становятся доступными и для более широкой аудитории.

ДАНЬ ТРАДИЦИИ

Назначение гейши — образованной, кокетливой, остроумной и эротичной — в том, чтобы мужчина почувствовал себя в ее обществе «императором», ощутил собственную исключительность.

Само слово «гейша» состоит из двух частей: «гей» — искусно, тонко, изящно, «ша» — персона (собеседник).

Для того чтобы стать настоящей гейшей, изучить все тонкости мастерства этой профессии, нужно пройти долгий путь обучения. Музыка, пение, танцы, балет, искусство вести беседу (и искусство молчать), составление икебаны, каллиграфия, шахматы, бридж, покер — всем этим настоящая гейша должна владеть в совершенстве. Умение грациозно двигаться, изящно кланяться и даже правильно открывать дверь тоже для нее обязательны. Кроме этого, их обучают искусству соблазна, обольщения и ухода

за собой, умению быть внимательной, предупредительной, мудрой и при этом обладать исключительным чувством юмора.

Много времени в воспитании гейш уделяется умению танцевать. Дело в том, что языку танца восточный мужчина придает большое значение и он без труда его прочтет по плавным линиям рук и движениям изгибов тела. Владея этим искусством, гейша может как возбудить его, так и успокоить — в зависимости от ситуации.

Второе по значимости умение — это искусство чувственного массажа. Благодаря знанию тонких техник гейша может доставить мужчине наивысшее наслаждение от простых прикосновений. Причем в технику входит не только умение владеть руками, но и правильная обстановка комнаты и создание нужной атмосферы. Восточная красавица продумывает все до мелочей — от цвета комнаты, который пробуждает нужное настроение, до свечей и ароматных благовоний с афродизиаками.

ГЛАВНОЕ — ОБЩЕНИЕ

Несмотря на то, что во все времена гейша считается высокооплачиваемой прислугой или даже девушкой для оказания сексуальных услуг, секс никогда не является главным фактором в общении с ней. Мужчинам просто необходимо провести время с женщиной, которая дала бы им возможность почувствовать собственную важность, ценность и значительность.

Быть приглашенным на вечер с гейшей для японца — воплощение мечты и очень дорогое удовольствие. Два часа, проведенные с гейшей, стоят около четверти годовой зарплаты японского служащего, поэтому общение с ней могут позволить себе только высокопоставленные чиновни-

ки и крупные бизнесмены.

Перед встречей с мужчиной гейша всегда узнает сферу его интересов и род занятий. Это очень помогает ей быстро наладить контакт и поддерживать беседу в правильном русле, придавая мужчине еще больше значимости в ее глазах.

Прежде, чем поздороваться с мужчиной, она всегда проникновенно смотрит ему в глаза с улыбкой. И только потом произносит: «Добрый день». Так мужчина чувствует себя более расслабленно.

ИСКУССТВО СОБЛАЗНЕНИЯ

Если вы потратите совсем немного времени на подготовку и проявите немного фантазии, то сможете вашим отношениям добавить не только изыска, но и экзотики.



● Для того чтобы войти в образ и перевоплотиться в гейшу, прежде всего необходим особый настрой. Для начала примите ванну, которая поможет вам настроиться на восточно-романтический лад. Если вам кажется, что японки принимают какие-то изысканные экзотические ванны, это совсем не так. Традиционно, в былые времена, в качестве очищающих средств они использовали смесь рисовой муки и древесной золы. В воду добавляли цветы жасмина или ароматические опилки.

● Сделайте себе рисовый пилинг, после которого кожа станет гладкой, как шелк. Для этого просто измельчите рисовые зерна в кофемолке. Если хотите, заварите и добавьте в ванну чашку зеленого чая с жасмином (или любым другим ароматизатором на ваш выбор). А чтобы кожа стала мягкой, нежной на ощупь, приобрела особую прозрачность и фарфоровый блеск, смешайте две части сухого молока, 1 часть кукурузного крахмала и немного ароматического масла (на ваш выбор) и добавьте в ванну.

● Следующая стадия преображения в гейшу — прическа, макияж и облачение в «кимоно». Если у вас длинные волосы, заберите их наверх или сделайте элегантный пучок, который закрепите двумя длинными тонкими палочками (для этого можно воспользоваться обыкновенными карандашами) — главное оставить открытой шею и верхнюю часть спины. Прическу зафиксируйте лаком.

● Приступайте к макияжу. Покройте лицо белой пудрой, подведите верхние веки черным карандашом и акцентируйте соблазнительное сердечко ваших губ ярко-красной помадой. Нанесите капельку любимых духов за уши, на открытую сзади шею, в ложбинку между грудью, на запястья и под коленками. Облачитесь в «кимоно» — для этого используйте свой домашний шелковый халатик, кусок красивой ткани или что-нибудь еще подходящее. Главное — чтобы вы выглядели соблазнительно и привлекательно.

● Теперь, когда вы готовы, уделите внимание интерьеру. В гостиной или другой большой комнате, где много места, расставьте несколько свечей и подготовьте ароматические палочки, которые вы зажжете во время ужина. На пол положите две диванные подушки, а в середине поставьте невысокий столик. Включите инструментальную восточную музыку и сервируйте стол.

● Особое внимание уделите ужину. Он должен быть легким, полным вкуса и аромата. Лучше всего подойдут блюда из риса, рыбы или морепродуктов. А вот изюминкой вашего японского стола, своеобразной чайной церемонией, пусть станет особый чайно-алкогольный коктейль. Предлагаем вам несколько рецептов.

Коктейль с шампанским. Вам понадобится: 1 стакан крепкого горячего чая, сок половины лимона, корка лимона, бутылка шампанского, сахар по вкусу. В свежеза-



варенный чай добавьте сахар, лимонный сок и лимонную корку, нарезанную спиралью. После охлаждения подслащенную и ароматизированную смесь перелейте в красивый стеклянный сосуд для крошона, положите несколько ломтиков лимона и влейте шампанское.

Коктейль с коньяком. Вам понадобится: 6 ч. ложек черного чая, 0,5 л воды, коньяк, 2-3 лимона, сахар. Заварите чай обычным способом и процедите. Наполните маленькие кружечки на треть или до половины коньяком и долейте чаем. Сверху опустите кружочек лимона, который осторожно посыпьте сверху сахаром. Этот коктейль пьют через лимонную дольку.

Коктейль с молоком. На две порции: 3 ч. ложки чая, 0,5 л молока, сахар, ром или коньяк, колотый лед, сливки. Залейте чай кипящим молоком и выдержите пять минут. После этого процедите и положите сахар. К остывшей смеси добавьте ром, положите лед и подайте с соломинкой, влив сливки.

Чайный коктейль. На одну порцию: 0,5 стакана чая, 0,5 стакана вишневого сока, 20 мл коньяка, 3-4 кисло-сладких яблока, 1 ст. ложка сахара. В горячий чай добавьте подогретый вишневый сок, сахар и коньяк. Мелко нарезанные и очищенные от кожуры яблоки разложите по бокалам, залейте охлажденным напитком и подайте к столу.

Чайный крем. На одну порцию: 1 стакан крепкого чая, 1 яичный желток, 1 ст. ложка лимонного сиропа, 1 ч. ложка водки.

Яичный желток взбейте с лимонным сиропом прямо в стакане или чашке. В полученную массу при непрерывном помешивании влейте чай и добавьте водку.

● После окончания ужина, когда вы насладились едой, напитками и беседой, настанет время чувственного массажа. Используйте для массажа масло с каким-нибудь экзотическим восточным ароматом; например, лаванды, пачули или ванили. Нежными и легкими движениями массируйте его спину, начиная с плеч и шеи. Спрашивайте его, чего бы ему хотелось и какими должны быть ваши движения. Смотрите на него самым нежным и преданным взглядом, полным любви, обожания и благодарности.

Но при этом помните, что самое главное для вас — дать ему почувствовать, что, несмотря на то, что все это вы делаете для его удовольствия, быть в вашем обществе сегодня — для него большая честь.

Подготовила Светлана ЛУНИНА



Женщины

в истории спорта

Все больше женщин посещают тренажерные залы, бассейны, открытые площадки для занятий спортом. А всего лишь полтора века тому назад женщины не имели права заниматься спортом вообще. Сейчас женский спорт занимает ведущие позиции и более популярен в мире, чем мужской. Занятия спортом, даже любительские, полезны для здоровья: помогают сбросить лишний вес, способствуют сохранению осанки, красоты и привлекательности как можно дольше. Заглянем в глубину веков, откуда берет свои истоки спорт.

Занятие для патрициев

В Древнем Риме спорт приветствовался и были для этого созданы специальные площадки. Римляне состязались в стрельбе из лука, метании диска и гимнастике. Но эти занятия были прерогативой богатой знати, бедняки работали, чтобы прокормить свои семьи. Молодые обеспеченные патрицианки спортом занимались только до замужества. После рождения детей у них на эти занятия не было времени. Малоподвижный образ жизни превращал женщину в расплывшую матрону. В приданом римлянок все было предусмотрено. И девушке перед свадьбой собирали в сундук приданое из одежды разных размеров: платье для стройной невесты, просторные хитоны для будущей мамы, огромные балахоны — для дамы в возрасте.

Античные игры

Первое такое событие традиционно датируется 776 годом до нашей эры и было проведено в Олимпии. Античные игры ограничивались боксом, борьбой, бегом, прыжками в длину, метаниями копья и диска и гонками на колесницах. Греческие спортсмены, как это не покажется странным нам сейчас, выступали вообще нагими. Позже в обиход вошло слово «Гимнастика», которое произошло от греческого «гимнос» — обнаженный. Женщинам было запрещено появляться на стадионе, за непослушание грозила смертная казнь. Такие были суровые законы. Выступать и смотреть соревнования имели право только представители сильного пола.

В честь богини Геры

В историю вошла представительница знатного спартанского рода Киниска. Эта женщина потрясла устои греческого общества. Она очень любила лошадей, была идеальной всадницей, превосходно разбиралась в



по-
родах. Выстав-

ленная ею на соревнования колесница одержала победу. Так женщина в Древней Греции стала «олимпиоником», т.е. олимпийским чемпионом. Женщины, вдохновленные примером Киниски, проявили находчивость, организовав свои игры в честь богини Геры. Проводились они за месяц до мужских или через месяц после. Каждые четыре года самые почтенные жительницы Афин занимались отбором и судейством спортивных соревнований, которые назывались Герейскими играми и проводились через месяц после античной Олимпиады. В них участвовали молодые незамужние девушки из знатных семей. Для состязания предоставлялся Олимпийский стадион. Для бега им уменьшили пространство стадиона на одну шестую. Участницы одевались в короткие до колен хитоны. Победительницам вручали лавровые венки и часть коровы, приносимой в жертву богине Гере. У них также, как и у мужчин, было право устанавливать свои статуи. Лучшие скульпторы Греции считали для себя честью изваять статую победителя. Эти статуи устанавливались в Олимпии на городских площадях и храмах. Женщины в Спарте начали выполнять те же спортивные упражнения, что и мужчины. Кстати, философ Платон поддерживал женское спортивное движение и активно выступал за бег и борьбу на мечах для женщин. Зато греческий сатирик Аристофан эти женские доблести едко высмеивал, поэтому афинские женщины очень его не любили.

На руинах Олимпии

Однако, в 394 году правитель Восточной Римской империи Феодосий I посчитал олимпийские состязания языческими и запретил их. Здания Олимпии были сожжены, а статуи богов и атлетов-победителей разрушили. И в течение пятнадцати веков опустевший город заносило песком. Только в XIX веке французские и немецкие археологи раскопали под 5-метровым слоем руины Олимпии. Сохранившиеся мраморные и бронзовые статуи атлетов — победителей древних Олимпиад — пробудили интерес в обществе к величайшему атлетическому фестивалю античного мира. Так из мглы забвения заново родились Олимпийские игры. В день открытия современных Олимпиад спортсмены всех стран в торжественном марше проходят по стадиону. Но впереди идет греческая делегация. Это дань традиции и уважения стране, подарившей человечеству Олимпийские игры.

Спорт не для женщин

В средние века женщин рассматривали как источник вождения, а значит, по мнению католических священников, и грехопадения.

В XVI веке итальянский врач Меркуриалис, основываясь на идеях Авиценны, Гиппократ и Платона, в своих книгах по гимнастике доказал, что спортивные занятия необходимы в жизни и в военном деле. Популярными стали соревнования на лодках, верховая езда, игры с мячом, а в северных странах — бег на коньках, на ходулях, перетягивание каната, метание камня. Тело стало



предметом гордости. Ему уделяли максимум внимания мужчины. А что же женщины? Их это не касалось. Дамы ели без ограничения, проводили дни дома, лишь изредка выбираясь на короткую пешую прогулку. Даже самые молодые из них мечтали поскорее располнеть. Ведь в те времена идеалом женственности было пышное, рыхлое тело. На смену этому образу не сразу, а постепенно пришел другой. В моду вошли «кисейные барышни». Дамы стремились быть худыми и бледными.

Гимнастика от малокровия

В 1860-х годах в Европе начались медицинские обследования школьников. Специалисты из Берлинского медицинского общества публично заявили, что девочки в два раза чаще, чем мальчики, страдают малокровием, искривлением позвоночника и истерией. Медики связывали это с недостатком физической нагрузки. После такого вывода многие европейские специалисты стали разрабатывать комплексы упражнений, которые подходят девочкам и женщинам. Наибольшее одобрение получили английская и немецкая системы, предлагавшие максимум подвижных игр и многократно повторяемых упражнений. Спортивные занятия для девочек начали появляться в школах. Но в обществе по-прежнему спорили о пользе этих занятий. «Женский организм не приспособлен к тяготам самостоятельной и активной жизни», — утверждал французский врач Жан Вернье. «Организму женщины не вынести таких усилий», — говорил английский доктор Джеймс Браун. Тем временем женщины, устав от мнений и споров медицинских светил, начали ездить на велосипедах, играть в теннис, заниматься греблей и гольфом. Английские газеты писали: «В ясный день Баттерел Парк переполнен исключительно велосипедистками. Темза оживлена лодками с гребцами прекрасного пола, число женских спортивных клубов растет и в Лондоне, и во всей Англии». Это воспринималось, как развлечение для скукающих богатых женщин, ни о какой профессиональной деятельности и речи не было.

«Коня на скаку остановит»

Э талоном женской красоты на Руси с испокон веков была дородность. Но не просто полнота, а та, что выдавала силу, под слоем жира должны были скрываться мышцы, по-

зволяющие женщине много и тяжело работать — и по дому, и в поле. Кроме этого ей предстояло рожать и воспитывать детей, а их в семье, как правило, было много. Женщина того времени охарактеризована поэтом Николаем Некрасовым: «Коня на скаку остановит, в горящую избу войдет...». В городах купеческие дочери полнели, дожидаясь женихов и готовя приданое сидя дома.

Россия оказалась одной из самых консервативных европейских стран. И все же увлечения европейских женщин были замечены. В 1880 г. в России была издана книга немецкого доктора Ангерштейна «Домашняя гимнастика для женщин и детей». Тираж женщины раскупили быстро и увлеченно начали делать упражнения дома. В гимназиях стали преподавать уроки гимнастики, которые вели профессионально обученные учителя. На улицах появились велосипедистки, на кортах — теннисистки. Повсеместно в моду вошло катание на коньках. В семье писателя Льва Толстого все увлекались коньками. С ними познакомил домохозяев няня, англичанка Ханна Тарсей, которую Толстой выписал из Англии. В романе «Анна Каренина», изданном в 1877 г., описана встреча Левина и Кити на московском катке, где они катаются на коньках. Здесь в морозный солнечный день собралось множество любителей зимнего вида спорта: «Были тут и мастера кататься, шеголявшие искусством, и учившиеся за креслами, с робкими неловкими движениями, и мальчики, и старые люди, катавшиеся для гигиенических целей».

В начале XX века русскими женщинами были освоены гимнастика, плавание, гребля, теннис, лыжи. Заметив интерес общества к этим увлечениям, в газетах ввели специальные рубрики, посвященные женскому спорту. Никто уже не сомневался, что спорт необходим, он завоевал сердца женщин навсегда.

Мы — команда

В начале 1900-х начинается рост командных видов спорта, например, женщины в Европе начинают играть в баскетбол. В 1906 г. состоялся первый официальный женский Чемпионат мира по фигурному катанию, проведенный в швейцарском Давосе. Эти соревнования стали образцом для проведения многочисленных национальных открытых чемпионатов по этому виду спорта в Германии, Австрии, США.



В 1921 г. была создана Международная федерация женского спорта, которую возглавила француженка Алиса Миллиат, увлекающаяся футболом, хоккеем и академической греблей. Женские Игры прошли в 1922 г. в Париже, собрали спортсменов из 5 стран и имели огромный успех. Следующие женские Игры прошли в Праге. Программа включала уже не только легкую атлетику, а еще баскетбол и гандбол. Что касается футбола, то именно в этом виде состоялась первая в истории «Битва полов»: в 1922 г. английская женская команда провела в США серию матчей с мужскими командами, результат — ничья. Женский футбол появился на Олимпийских играх только в 1996 г. Мир узнает из газет о знаменитых спортсменках. Например, Гертруда Эдерле в 1926 г. становится первой женщиной, переплывшей через Ла-Манш.

Гордость нации

Ш ли годы, в историю Олимпийских игр вписано немало имен женщин, добившихся мировых рекордов в различных видах спорта. Лучшими среди женщин, самыми титулованными олимпийскими чемпионками стали российские гимнастки Лариса Латынина и Лариса Турищева, лыжницы Галина Кулакова и Лариса Лазутина, конькобежка Светлана Журова, фехтовальщица Елена Белова, фигуристки Ирина Слуцкая и Татьяна Навка, теннисистка Мария Шарапова и многие другие.



многие другие. Имена этих женщин — гордость мирового спорта, настоящее сокровище нации.

Подготовила Лилия ЕРОФЕЕВА

Гороскоп

с 15 марта по 15 апреля

Астролог-консультант Николь БУРЯ

ОВЕН Во второй половине марта будьте внимательными в поездках. В первой половине апреля придется больше внимания уделять решению неожиданно возникших проблем. Со 2 по 7 апреля возможен энергетический спад, усталость. После 8 числа возрастет деловая активность, появится возможность хорошо заработать.

Неблагоприятные дни в марте: 17, 24, 29. В апреле: 2, 7, 12.

ТЕЛЕЦ Во второй половине марта импульсивное поведение, необдуманные поступки могут значительно помешать вам в делах. Неосмотрительные финансовые операции приведут к потерям. В первой половине апреля могут появиться новые покровители, работодатели, новые источники дохода. Однако, не злоупотребляйте доверием своих друзей и близких, избегайте азартных игр, любовных и финансовых авантюр.

Неблагоприятные дни в марте: 18, 22, 26. В апреле: 2, 4, 10, 14.

БЛИЗНЕЦЫ Во второй половине марта возможны конфликты на работе и в быту. Вы можете оказаться в финансовом тупике или неразберихе. Отложите на время заключение сделок, подписание контрактов, деловые поездки. В первой половине апреля не сидите сложа руки. После 5 апреля возможны деловые поездки и контакты. Ваши инициативы будут оценены по достоинству.

Неблагоприятные дни в марте: 19, 24, 28. В апреле: 1, 6, 10.

РАК Вторая половина марта может принести ощутимые убытки в сфере финансов. Это неудачный период для расширения бизнеса. В первой половине апреля вероятны удачные деловые поездки, получение приятных известий. С 10 по 15 апреля могут возникнуть проблемы с родственниками, разногласия с соседями. Не влезайте в чужие дела — это серьезно повредит вашим планам или репутации.

Неблагоприятные дни в марте: 18, 22, 26, 31. В апреле: 3, 8, 13.

ЛЕВ Во второй половине марта захочется больше личной свободы. Не потворствуйте своим желаниям. Больше внимания уделите накопившимся семейным проблемам. После 3 апреля придется серьезно заняться решением деловых вопросов, которые потребуют большого внимания. С 4 по 10 число постарайтесь воспользоваться удачными шансами, не форсируйте событий и не злоупотребляйте властью.

Неблагоприятные дни в марте: 17, 21, 27, 30. В апреле: 2, 6, 12.

ДЕВА Во второй половине марта возможно ухудшение самочувствия, физическая слабость, плохое настроение. Будьте внимательны при поездке на транспорте, а также в быту. С 1 по 5 апреля могут огорчить старые долги, но могут и порадовать удачные переговоры о получении кредита, финансовая поддержка партнера, интересные знакомства. С 5 по 15 апреля — благоприятный период для успешного взаимодействия с дальними партнерами, для отдыха, путешествий и приятных приключений.

Неблагоприятные дни в марте: 18, 23, 25, 29. В апреле: 3, 8, 11.

ВЕСЫ Во второй половине месяца возможно появление мощных конкурентов, соперников. Соблюдайте повышенную осторожность в финансовых тратах и капиталовложениях. С 1 по 7 апреля некоторые из Весов могут столкнуться с депрессией, травмами, простудными заболеваниями. После 7 числа возможна неожиданная финансовая прибыль, высока вероятность выигрыша в лотерею.

Неблагоприятные дни в марте: 16, 19, 22, 27. В апреле: 2, 5, 10.

СКОРПИОН Во второй половине марта у Скорпионов начинается очередной успешный период. Начало апреля может оказаться сложным. Некоторым Скорпионам придется много работать, при этом их эмоциональность с 4 по 9 апреля будет находиться в неустойчивом состоянии, они будут склонны к конфликтам. Это травмоопасный период.

Неблагоприятные дни в марте: 16, 22, 26, 29. В апреле: 4, 8, 14.

СТРЕЛЕЦ Во второй половине марта нежелательно делать крупные покупки, отправляться в поездки. Не следует влезать в долги и брать кредит. Начало апреля может быть сложным, но положение планет будет содействовать вашему успеху в делах и личной жизни. С 7 по 11 апреля будьте внимательны на дорогах.

Неблагоприятные дни в марте: 15, 21, 25, 29. В апреле: 3, 6, 12.

КОЗЕРОГ Вторая половина марта обещает быть удачной, что может положительно отразиться не только на карьере, но и на материальном благополучии. С 20 по 27 марта возможны незначительные проблемы с финансами. Начало апреля может быть омрачено обострением хронических заболеваний и снижением иммунитета. После 8 числа энергетика начнет восстанавливаться. С 9 по 14 апреля возможно продвижение в делах, неожиданная финансовая прибыль.

Неблагоприятные дни в марте: 19, 26, 29. В апреле: 5, 9, 12.

ВОДОЛЕЙ После 15 марта у Водолеев могут появиться новые источники доходов, заманчивые предложения относительно работы. Это удачный период для решения многих задач. Благодаря широкому общению и новой информации Водолеи смогут внести в свою жизнь позитивные перемены. В первой половине апреля возможен энергетический спад, ослабление деловой активности. Будьте внимательны к своему здоровью, соблюдайте осторожность из-за опасности несчастных случаев.

Неблагоприятные дни в марте: 16, 23, 27. В апреле: 2, 4, 12.

РЫБЫ Во второй половине марта многих Рыб ожидает новый творческий подъем. В это время необходимо успеть реализовать свои главные цели, планы и задачи. После 25 числа обратите внимание на свое здоровье и не злоупотребляйте вредными привычками. В первой половине апреля финансовое положение будет неустойчивым. Будьте благоразумны в тратах. С 7 по 15 число соблюдайте разборчивость в питании.

Неблагоприятные дни в марте: 17, 21, 26, 30. В апреле: 3, 9, 12.

НА КОСМЕТИЧЕСКИЙ КАЛЕНДАРЬ

Восприимчивость нашей кожи, так же как и активность растений, злаков, солей, воды и пара, зависит от фаз Луны и от прохождения ею различных знаков Зодиака. Например, паровые ванны наиболее действенны, когда Луна находится в водных знаках: Рака и Рыб. Минеральные маски наиболее эффективны, когда Луна проходит знак Козерога, так как он «отвечает» за минеральный состав кожи. Молочные маски лучше делать при Луне в знаке Рака. Кожа лица в это время наиболее чувствительна и способна лучше усваивать питательные компоненты.

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.

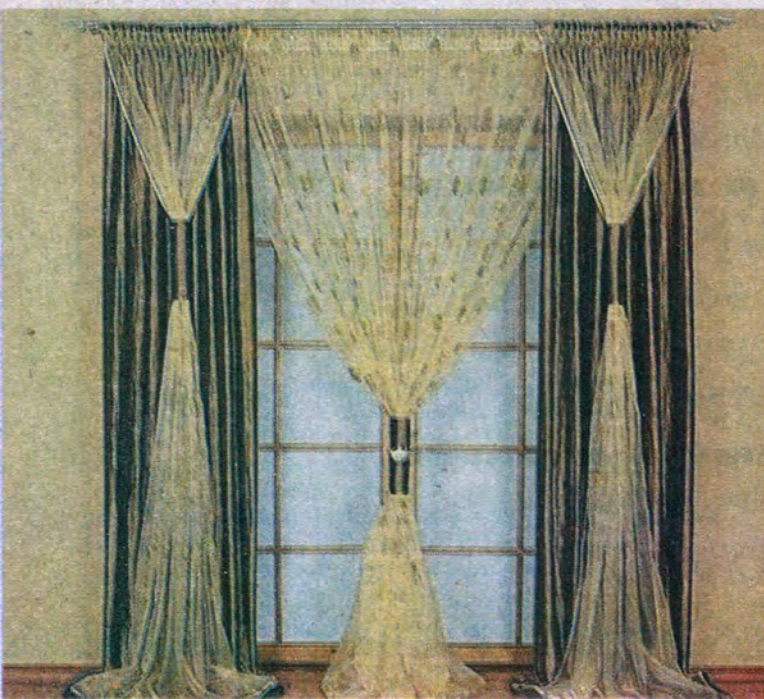
Не рекомендуется пользоваться новыми косметическими кремами, когда Луна проходит знак Рака.

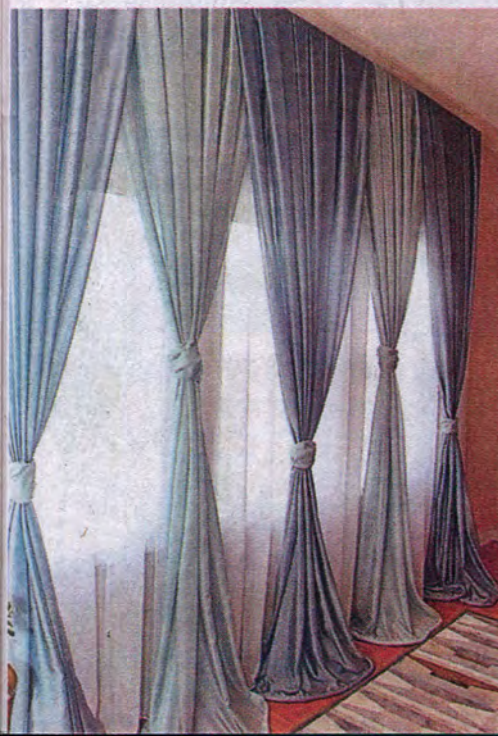
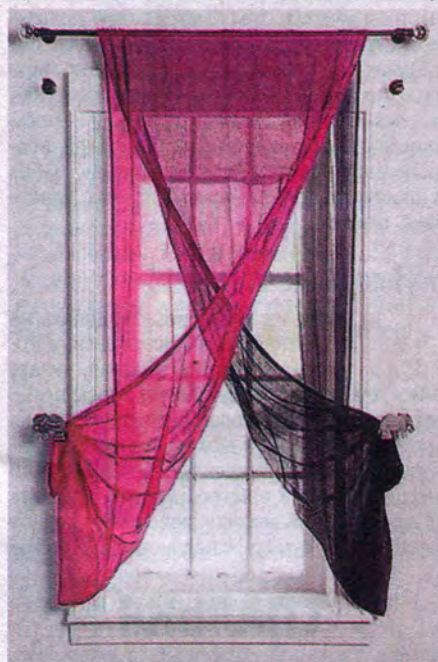
Подготовила Николь БУРЯ

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



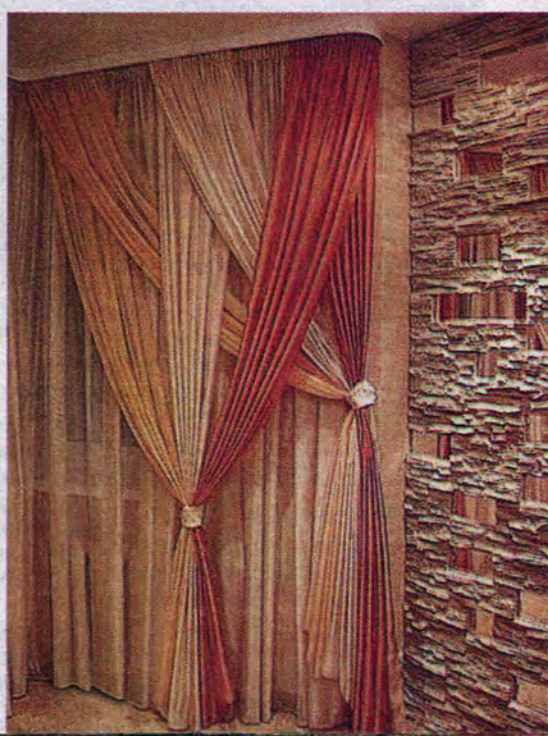
РАЗНОЦВЕТНАЯ ВУАЛЬ





С наступлением нового сезона многие хозяйки обновляют украшения для окон — занавеси и портьеры. Предлагаем вам создать весеннее настроение в доме или квартире с помощью модного акцента на окнах — прозрачной, легкой, разноцветной вуали. Сегодня в моде минимализм, отсутствие нагромождения, слишком пышных складок, излишних аксессуаров. В тренде — прямые линии, простой крой занавесей, который, тем не менее, не лишает возможности декорировать окна по-разному. Интересным приемом является применение нескольких прямоугольных занавесей разного цвета. Их можно драпировать, перебрасывая друг через друга, переплетать, перевязывать и т. д. К тому же такие занавески облегчают подход к окну, например, затем чтобы полить цветы или навести порядок на подоконнике. Кстати, блюстительницы чистоты оценят вуаль по достоинству, поскольку этот материал устойчив к пыли и реже загрязняется.

Подготовила Марина ГРУЗДЕВА



Если хотите МЫ НАБИРАЕМ КИЛОГРАММЫ ДОМА?

Всем известно, что лишние килограммы появляются из-за малоподвижного образа жизни и неумеренного аппетита, но существуют и другие враги идеальной фигуры, которые обитают... в наших домах. Например, большие чашки, плотные шторы или телевизор. Все эти вещи оказывают влияние на наши привычки питаться и двигаться. Короче говоря, наш дом может способствовать накоплению лишнего веса.

Предлагаем вам 18 ПРОСТЫХ СПОСОБОВ так изменить домашнюю обстановку, чтобы она помогала вам оставаться стройными.

Несмотря на то, что они известные, многие ими пренебрегают. А зря!..



КУХНЯ

1. Синий — враг аппетита

Кеннет Р. Ферман, профессор дизайна и автор книги «Цвет и его секретное влияние» приводит пример того, как цвет подавляет аппетит: «Многие люди просто не могли себя заставить съесть обычные пончики, которые были окрашены синим пищевым красителем. Самой природой в нас заложен инстинкт избегать пищи синего и фиолетового цветов, поскольку она часто бывает ядовитой». Используйте инстинкт самосохранения для сохранения стройности, заменив привычные белые тарелки, салфетки и скатерть на синие. Может быть, вы даже выкрасите стены на кухне в синий цвет, или замените лампочку в холодильнике на синюю, чтобы сократить ночные походы к холодильнику. Специалисты советуют избегать на кухне и в столовой возбуждающих нервную систему тонов: красных, желтых и оранжевых. Они стимулируют аппетит. Этот психологический эффект используют производители продуктов питания (логотипы известных ресторанов фаст-фуд, того же Мак Дональда — красного цвета).

2. Чем меньше тарелка — тем меньше съешь

Человек ест столько, сколько еды умещается на его тарелке, даже если ее больше, чем необходимо для утоления голода. Следовательно, чем меньше будет ваша тарелка, тем меньше вы съедите.

Если вы привыкли пить много кофе или чая

с сахаром, возьмите себе чашку поменьше, а большую оставьте для воды.

3. Включите свет

Эксперименты показывают, что при слабом освещении мы склонны поглощать больше еды. «Неяркий свет как бы приглушает наш самоконтроль, мы «прячем» его сами от себя и расслабляемся, а яркий, наоборот, заставляет нас сконцентрироваться на нашем занятии. Поэтому при полном освещении нам легче устоять против соблазна наесться до отвала», — объясняет психолог Джозеф Касоф.



4. Посмотрите в зеркало

Зеркало рядом с холодильником или обеденным столом? Возможно оно вам просто необходимо для того чтобы рационально питаться. Когда 1300 добровольцев выбирали блюда из тех, что содержали большое количество жиров, уменьшенных и вовсе обезжиренных, выяснилось, что те, кто принимал пищу перед зеркалом, съели на 22-32% жиров меньше, чем те, кто не видел своего отражения.

«Если вы едите перед зеркалом, возможно, вы задумываетесь о том, что вы едите, и невольно вспоминаете о здоровье и стройности», — объясняет Касоф.

5. Обедите в компании с Вивальди

«Музыка — пища для души», — считает Сьюзан Хансер, профессор музыкального колледжа Беркли и президент Всемирной федерации музыкальной терапии. Исследования, проведенные под ее руководством, показывают, что музыка может изменять настроение, уменьшать боль и снижать депрессию. «Музыка помогает уменьшить желание что-нибудь съесть, вызванное эмоциями, а также заполнить внутреннюю пустоту, которую мы заполняем (иногда в прямом смысле) едой». Эту психологическую особенность используют владельцы ресторанов: если хозяин кафе хочет, чтобы вы поели побыстрее и освободили помещение для следующих клиентов, в зале обычно играет энергичная музыка (чем быстрее музыка, тем быстрее едят посетители). А в солидных ресторанах, владельцы которых рассчитывают на ваше двух-трех-часовое пребывание, звучит классическая музыка. Поэтому Сьюзан советует: «Чтобы есть медленнее и наслаждаться пищей, обедите дома под классическую музыку». Обед и продлится дольше, но съедите вы, наверняка, меньше.

6. Подальше от кухни!

Многие из нас привыкли делать на кухне почти все: писать письма, готовить домашние задания, читать книги, болтать с подругами по телефону — все за кухонным столом, где стоит только протянуть руку — и можно тут же полакомиться печеньем и налить себе чайку. Если это относится и к вам, попробуйте изменить «кухонный стиль жизни», повесив на видное место листок бумаги, с надписью: «УХОДИ!»

СПАЛЬНЯ

7. Впустите в дом солнце

Ученые считают, что нехватка солнечного света служит причиной различных недугов, включая депрессию, булимию (чрезмерное поглощение пищи) и предменструальный синдром. Смените плотные шторы на легкие и прозрачные занавески и впустите в спальню солнце. «Солнечный свет ранним утром дает сигнал организму запустить внутренние биологиче-



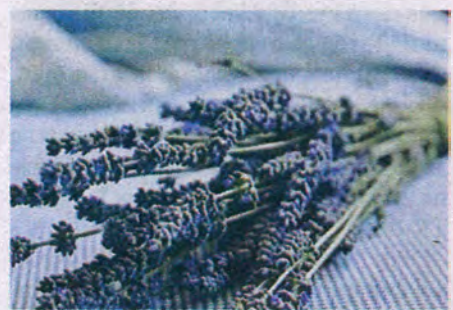
ские часы в соответствии с внешней средой», — объясняет профессор Майкл Терман. Этот важный сигнал поступает через веки и становится недоступным, если у вас слишком плотные шторы. Образ жизни, который заставляет нас большую часть суток проводить в помещении, лишает нас большой дозы солнечного света, и мы пытаемся компенсировать его дефицит другими удовольствиями (из которых еда бывает самым доступным). Солнце — главный источник энергии, которая необходима нам, чтобы больше и активнее двигаться. Так что почаще бывайте на улице и пореже закрывайте окна.

8. Перекрасьте стены

Весной, в пору обновления, почему бы не сменить цвет стен в спальне? Светлые пастельные тона — персиковый, светло-зеленый, цвет лаванды — оказывают успокаивающий эффект (за исключением розового, вызывающего агрессивность и раздражительность). Чтобы найти подходящий оттенок, ориентируйтесь на естественное освещение в комнате. Если окна спальни выходят на восток, используйте теплые тона (желтый, оранжевый), если солнце заглядывает в комнату после обеда — холодные (голубой, сиреневый и т.д.) Это позволит вам сбалансировать естественное и внутреннее освещение и создать прекрасные условия для расслабления и отдыха.

9. Смените размер одежды

Почти у каждой женщины в шкафу найдется одежда примерно с 44-го по 50-й размер. Такое спасительное разнообразие позволяет нам не волноваться по поводу колебаний веса: поправилась на пару килограммов — доставай костюмчик попросторнее. А вот если раз и навсегда избавиться от бесформенных и безразмерных вещей, у вас больше не будет пути назад. Избавившись от лишних килограммов, избавитесь и от старых вещей.



10. Надушите постель лавандой

Хроническое недосыпание может нарушить нормальную способность организма вырабатывать и контролировать гормоны, влияющие на массу тела. Этот дисбаланс способствует накоплению клетками жира и снижает способность сжигать его.

Для создания успокаивающей атмосферы в спальне ароматерапевты советуют использовать запах лаванды, который благотворно влияет на нервную систему, помогает расслабиться и улучшает сон.

11. Спрячьте телевизор и компьютер

Один из лучших способов избежать переизбытка и игнорирования физической активности — выключить телевизор или компьютер. Так считают многие специалисты, утверждающие, что чем больше люди смотрят телевизор или сидят за компьютером, тем меньше они двигаются (и тем больший вес набирают). А если это сопровождается ужином, то и съедают больше.

Завтракайте, обедайте и ужинайте за обеденным столом, а если телевизор или компьютер стали «центром Вселенной» в вашей квартире, спрячьте их за дверцей шкафа-купе, за ширмой, завесьте шторкой или закройте картиной. А прежде чем их включить, подумайте увидите ли вы что-то достойное вашего внимания?

СПОРТИВНЫЙ УГОЛОК

12. Организуйте место

Выделите в своей квартире уголок или комнату для занятий спортом. При этом, совершенно не важно, будет ли это специальная комната с тренажерами или просто коврик в углу. Доказано, что люди, у которых в доме существует такой спортивный уголок, чаще и регулярнее занимаются поддержанием своей физической формы.



13. Придайте ему яркость

Насыщенный красный, желтый, синий и ярко-зеленый — цвета, заряжающие энергией и стимулирующие физическую активность. Именно они больше всего подходят для спортивного уголка и сопутствующих предметов — коврика, гантелей, скакалки.

14. Включите музыку

Уже никому не надо доказывать, что занятия под любимую музыку улучшают настроение и заряжают энергией. «Музыка отвлекает вас от осознания усиленной работы во время тренировки, — объясняет фитнес-тренер Роберт Хердеген, — те, кто тренируется под музыку, выполняют большую нагрузку и при этом устают меньше, чем выполняющие те же упражнения в тишине».

15. Добавьте ароматов

Для дополнительной подзарядки энергией ароматерапия предлагает запахи жасмина и перечной мяты. Результаты спортсменов, которые тренировались в зале, наполненном ароматом перечной мяты, были намного выше по сравнению с показателями тех, кто занимался в обычном зале без ароматов.

16. Уберите зеркала

Да, они помогают выполнять упражнения правильно, но исследования показали, что когда мы видим свое отражение в зеркале, усталость наступает значительно быстрее, так как зеркала заставляют сконцентрироваться на нагрузке и усиливают пессимистическое настроение, если мы недовольны тем, как выглядим. Так можно и руки опустить, и разочароваться в благих начинаниях.

ПАРОЧКА ОБЩИХ СОВЕТОВ

17. Выбирайте стиль ретро

На самых видных местах в квартире разместите предметы своей былой славы и гордости: фотографию, на которой вы стройная и красивая, похвальную грамоту, полученную в школе, медаль за спортивные достижения и тому подобное. Психологи утверждают, что это поможет вам обрести уверенность и настроиться на новые цели.

18. Не пренебрегайте ступеньками

Если вы живете в многоквартирном доме с бесконечными лестничными пролетами, считайте, что вам крупно повезло. Вам не нужно покупать тренажеры типа беговой дорожки, стоит только выйти на лестничную площадку и несколько раз спуститься и подняться по ступенькам. Для быстрого избавления от лишних килограммов (особенно в нижней части туловища) попробуйте идти спиной вперед — нагрузка увеличивается в несколько раз.



О ПРАВАХ ГРАЖДАН



У меня был отпуск. Во время отпуска я заболел и взял больничный. Начальник хочет, чтобы я сразу вышел на работу после больничного. Но ведь по закону больничный приплюсовывается к отпуску. Хочу догулять свой отпуск сразу после больничного. Имеет ли начальник право вызвать меня на работу?

Не имеет. Согласно ст. 124 Трудового кодекса РФ ежегодный оплачиваемый отпуск должен быть продлен или перенесен на другой срок, определяемый работодателем с учетом пожеланий работника, в случае временной нетрудоспособности работника.

Работник самостоятельно продлевает отпуск на то количество дней, которые совпали с болезнью. Обычно такое происходит, когда сотрудник отдыхает в другом городе, крае или стране и у него нет возможности предъявить листок нетрудоспособности. Предъявление больничного листа работодателю по прошествии какого-то времени с даты его закрытия не является нарушением, так как в соответствии со ст. 12 Федерального закона от 29.12.2006 г. № 255-ФЗ «Об обязательном социальном страховании на случай временной нетрудоспособности и в связи с материнством» пособие по временной нетрудоспособности назначается, если обращение за ним последовало не позднее 6 месяцев со дня восстановления трудоспособности. При продлении отпуска дополнительного приказа не требуется, так как количество дней отпуска, установленных приказом, совпадают с фактически отбытым периодом.

Я работаю без официального трудоустройства. Со мной был подписан контракт, 2 экземпляра, ни один из

которых не был выдан на руки. Контракт на определенный срок – полгода, но он не был заверен у нотариуса и зафиксирован кем-то, хотя есть подписи двух сторон. Имеет ли такой контракт юридическую силу? Могу ли я на него сослаться в случае, например, незаконного увольнения?

Давайте уточним: на основании какого договора вы осуществляете деятельность – гражданско-правового или трудового. Ни в том, ни в другом случае нотариального удостоверения договора не требуется. Если с вами был заключен договор, то он должен быть выдан на руки, потому как вы не знаете своих прав и обязанностей по нему.

Если все же у вас возникли трудовые отношения, то фактический допуск к работе является основанием для возникновения трудовых отношений. Как сказано в п. 12 пленума Верховного Суда РФ от 17 марта 2004 г. № 2 «О применении судами Российской Федерации Трудового кодекса Российской Федерации», необходимо иметь в виду, что трудовой договор заключается в письменной форме, составляется в двух экземплярах, каждый из которых подписывается сторонами (ч. 1, 3 ст. 67 ТК РФ).

Если трудовой договор не был оформлен надлежащим образом, однако работник приступил к работе с ведома или по поручению работодателя или его уполномоченного представителя, то трудовой договор считается заключенным и работодатель или его уполномоченный представитель обязан не позднее 3 рабочих дней со дня фактического допущения к работе оформить трудовой договор в письменной форме (ч. 2 ст. 67 ТК РФ). При этом следует иметь в виду, что представителем работодателя в указанном слу-

чае является лицо, которое в соответствии с законом, иными нормативными правовыми актами, учредительными документами юридического лица (организации) либо локальными нормативными актами или в силу заключенного с этим лицом трудового договора наделено полномочиями по найму работников, поскольку именно в этом случае при фактическом допущении работника к работе с ведома или по поручению такого лица возникают трудовые отношения (ст. 16 ТК РФ) и на работодателя может быть возложена обязанность оформить трудовой договор с этим работником надлежащим образом.

Если все же был с вами заключен срочный трудовой договор и он вам по какой-либо причине не был выдан, то нужно установить причину заключения такого договора на определенный срок. Не в каждом случае могут возникать срочные трудовые отношения. В самом договоре должна быть указана причина возникновения срочных трудовых отношений со ссылкой на ст. 67 ТК РФ.

Моему сыну 15 лет. Он хочет устроиться на работу на летние каникулы. Я не против начала трудовой деятельности сына. Есть ли какие-то условия оформления на работу для несовершеннолетних? Обязательно ли ему получать согласие отца, если мы с бывшим супругом в разводе?

Согласно ч. 2 ст. 63 ТК РФ, лица, получившие общее образование и достигшие возраста 15 лет, могут заключать трудовой договор для выполнения легкого труда, не причиняющего вреда их здоровью. Лица, достигшие возраста 15 лет и в соответствии с федеральным законом оставившие общеобразовательную организацию до получения основного общего образования или отчисленные из указанной организации и продолжающие получать общее образование в иной форме обучения, могут заключать трудовой договор для выполнения легкого труда, не причиняющего вреда их здоровью и без ущерба для освоения

образовательной программы.

В данном случае никакого согласия законных представителей не требуется.

Я была в браке 17 лет. Все это время не работала, занималась воспитанием детей. На том, чтобы я не работала, настаивал муж. Сейчас мы развелись. Алименты на детей бывший муж выплачивает. А могу и я подать иск на алименты для себя, ведь все это время я была на иждивении супруга и собственных средств к существованию не имею?

Согласно ст. 90 Семейного кодекса РФ право требовать предоставления алиментов в судебном порядке от бывшего супруга, обладающего необходимыми для этого средствами, имеют:

- бывшая жена в период беременности и в течение трех лет со дня рождения общего ребенка;

- нуждающийся бывший супруг, осуществляющий уход за общим ребенком-инвалидом до достижения ребенком возраста восемнадцати лет или за общим ребенком-инвалидом с детства I группы;

- нетрудоспособный нуждающийся бывший супруг, ставший нетрудоспособным до расторжения брака или в течение года с момента расторжения брака;

- нуждающийся бывший супруг, достигший пенсионного возраста не позднее чем через пять лет с момента расторжения брака, если супруги состояли в браке длительное время. Право на алименты нуждающегося в помощи бывшего супруга, достигшего пенсионного возраста, распространяется в том числе на лиц, достигших возраста 55 лет (для женщин); 60 лет (для мужчин).

Если вы соответствуете одному из оснований, то размер алиментов и порядок их предоставления вам после расторжения брака могут быть определены соглашением между бывшими супругами.

Отвечал юрист
Сергей ПОДБОЛОТОВ



Мужчина в вашей жизни КАК ПОБЕДИТЬ В СПОРЕ С МУЖЧИНОЙ

Семейная жизнь полна споров по разным поводам. И большинство мужчин считает, что его решение остается правильным и непоколебимым. У него свое мнение: в какую секцию записать ребенка, какие обои наклеить в спальне и какой шкаф купить. Чтобы переубедить мужа, женщине не надо идти на пролом. Вы хотите погасить конфликт? Действуйте хитростью, используя несколько приемов, предложенных психологом. Так вы сэкономите нервы и здоровье, а муж даже не заметит, как он окажется на вашей стороне.

Накормите

Даже не пытайтесь прямо с порога нагружать его своими проблемами. Сначала накормите ужином, дайте отдохнуть на диване и сами расположитесь рядом. Такое моральное и физическое расслабление поможет положительно повлиять на исход ситуации.

И заболтайте

После вкусного ужина можете ему рассказывать со всеми подробностями. Если вы опрометчиво потратили деньги на модные туфли, поделитесь, как вы долго примеряли покупку, мечтали о том, что они подойдут к тому платью, которое вместе с ним недавно купили. И теперь в новом наряде и в новых туфлях вы станете еще красивее, и вообще вы — замечательная пара, и вам давно пора сходить в гости к его друзьям Ивановым (хоть вам совсем не хочется к ним идти). В конце концов вы продемонстрируете ему новые туфли с платьем, и он согласится с вами, что без них — не жизнь. И с облегчением включит телевизор.

Шутите

Чувство юмора всегда сгладит неприятные моменты в разговоре, к тому же все без исключения мужчины любят остроумных женщин и многое им прощают.

Не перебивайте

Когда женщина пытается склонить мужчину к своей точке зрения, она слишком много говорит сама. Не бубните свой монолог, а старайтесь почаще обращаться к мужу с вопросом: «А как ты думаешь?». Пусть любимый изложит свои мысли, а вы постарайтесь вместе найти компромисс. Главное в споре с мужем не переходить на крик, тем более повышать голос.

Дайте подумать

Мужчина не может сразу принять решение, он должен подумать, переосмыслить ситуацию. Не торопите его и не подкрепляйте свои слова мнением вашей мамы или кого-то из своих

подруг. Приводите доводы тех людей, которые для вашего мужа являются авторитетом, каких он уважает и ценит. Но вы должны обязательно заметить: «Дорогой, я тебя не тороплю, но как умный и проницательный человек, ты примешь правильное решение».

Потешьте его самолюбие

Затуманьте его разум неприкрытой лестью: «Дорогой, ты так замечательно позанимался с сыном по математике, вложил в него свои знания, что он снова получил пятерку. А если вы вместе напишите сочинение... хорошая отметка ему будет обеспечена». Ни один мужчина не откажется от такой просьбы.

Волшебное слово «да»

Сделайте так, чтобы муж с самого начала говорил слово «да, да». Не давайте ему возможность сказать «нет». Человек устроен так, что если несколько раз уверенно сказал «нет», то согласиться ему уже трудно. Он в очередной выходной собрался на рыбалку с друзьями. Недалековидная жена заявит: «Я против дурацкой рыбалки с твоими друзьями-алкашами. Рыбы нет, только расходы». Умная жена с улыбкой скажет игриво: «Милый, мы совсем не бываем одни, я скачаю по тебе. Давай дочку отправим к маме, я приготовлю что-нибудь вкусненькое, и мы проведем выходной вдвоем. Ведь ты меня любишь?». Конечно, он ответит «да» и забудет о рыбалке.



Соблазните его

Иногда полезно вспомнить, что вы женщина — обаятельная и привлекательная. Если вы понимаете, что спор затянулся и вы уже не в силах обсуждать ни финансовое состояние семьи, ни предстоящий ремонт, — переключите внимание. «Милый, ты такой сексуальный, что я сейчас не в состоянии с тобой разговаривать. Давай продолжим позже, включим расслабляющую музыку и просто отдохнем».

Поплачьте

Не стоит рыдать, срывая голос. Это лишь раздражает. Ваши слезы должны быть на лице полным отчаяния. Это способно смягчить сердце вашего мужа, который пожалеет вас, его любимую женщину, и согласится.

Умоляйте его

Представьте себя маленькой девочкой, которая канючит у родителей очередную куклу, и умоляйте его: «Ну, пожалуйста». И так до тех пор, пока он не уступит, поняв, что для вас это важно, он перестанет с вами спорить.

«Все для тебя, дорогой!»

Убедите его в том, что тот опрометчивый поступок вы совершили ради него, во имя его блага, чтобы сделать ему приятное. И вы были просто уверены, что кресло-качалка, которое вы опрометчиво купили в мебельном, ему понравится: «После работы ты, милый, будешь отдыхать. Все для тебя, дорогой!».

Не для посторонних

Не вмешивайте в свои споры посторонних людей. Даже если это ваша мама или близкая подруга. Их советы могут привести только к недоразумению и обидам. Пусть все ваши конфликты останутся в семье. Вы способны вдвоем все уладить. Семейные отношения — сложная долгосрочная работа над своим собственным счастьем, которое женщине часто приходится брать в свои руки, быть спокойной и послушной ради мира в доме.

Подготовила Лилия ЕРОФЕЕВА

О ЧЕМ «ГОВОРЯТ» РУКИ

Люди нередко говорят не то, что думают на самом деле, а о самом важном зачастую вообще молчат. Оказывается, о характере человека лучше всего поведают его руки, особенно если они ничем не заняты. Вам предстоит встреча с новым знакомым, который пригласил вас в кафе на чашечку кофе с пирожными. Вы немного волнуетесь и размышляете, что ждать от этой встречи, приведет ли она к длительным отношениям или закончится там же. Психологи давно «прочитали язык» рук и советуют расшифровывать характер и скрытые эмоции через ладони. Присмотритесь, как ваш новый визави положил руки на стол. И вы сможете узнать кое-что интересное о нем.

1. Ладони лежат на столе тыльной стороной вверх, пальцы прижаты друг к другу. Это свидетельствует о человеке настойчивом и целеустремленном, без намека на сентиментальность. Если прижатые пальцы окажутся расслабленными, значит он не всегда бесцеремонен, а время от времени бывает уступчив.

2. Так кладет ладони на стол человек робкий и застенчивый, неуверенный в себе. Он с готовностью принимает помощь своих друзей. Но такие люди не лишены способности однажды удивить окружающих смелым и решительным поступком.

3. Ваш новый знакомый несколько сдержан, его поведение немного зависит от чужого влияния и мнения окружающих его людей. Но когда он находится в компании друзей, проявляются лучшие черты его характера — умение поддерживать беседу в нужном направлении и в какой-то момент стать душой компании.

4. Приглядитесь повнимательнее к этому человеку. Таких людей называют неконфликтными, ставящими чужие желания выше своих, способными идти на уступки ради сохранения спокойствия. Его часто называют мягкотелым. Но в целом он чуток, внимателен, впечатлителен. Домашним такой человек не может не нравиться.

5. Его ладонь сжата в кулак. Если большой палец не прячется в кулаке, то он по своей натуре принципиален и честен, юлить не умеет. Он умеет хранить тайны, так как не болтлив и порядочен. Может стоит присмотреться к новому знакомому более внимательно, ведь его отличие от других — это умение владеть собой. На него всегда можно положиться.

6. Если большой палец сверху кулака, он сдержан, умеет владеть собой в сложных ситуациях, скрытен и немногословен. Ваш новый знакомый спрятал большой палец в кулак. Это свидетельствует о его боязни показать окружающим свои слабости и недостатки. Такой человек мало интересуется подробностями чужой жизни и, как правило, скрывает свою.

И напоследок еще один совет психолога. Если ваш новый знакомый наделен большими руками, значит он, как показывает практика, веселый и разносторонний человек. Люди с маленькими руками быстро думают и немного нетерпеливы, они активны и имеют разносторонние взгляды. Собеседники с большими руками более спокойны, а с длинными пальцами — аналитичны. Люди со средними руками интуитивны и рациональны.



У нас на работе есть сотрудница, которая любит посплетничать. Нет ни одного человека, которого бы она не обсудила. Причем всё и всегда она выставляет в черном цвете, и даже радостные вести умеет «переиграть». А самое обидное, что в доверенные лица эта дама выбрала меня. Постоянно сообщает мне «по секрету» что-нибудь о коллегах. Мне это крайне неприятно, но я не знаю, как остановить этот поток сплетен.

Общаться с подобными людьми — занятие не из приятных. Вполне понятна ваша неприязнь к этому человеку. Скорее всего, ваша коллега — не просто сплетница, любящая пообсуждать других за спиной, а человек с неадекватной самооценкой. За стремлением посплетничать скрывается неуверенность в себе. Она осуждает поступки других людей, наговаривает на них из-за того, что хочет самоутвердиться на их фоне. И она уверена, что преуменьшая достоинства других, она на их фоне выглядит привлекательнее.

Многие неадекватные люди таким образом делают карьеру: рассказывая плохое о коллегах, они возвышают себя и втираются в доверие. Поэтому вам стоит задуматься, не ищет ли эта дама какой-то выгоды, посвящая вас в свои «секреты».

Если же возможность продвинуться по карьерной лестнице здесь ни при чем, то вам стоит пересмотреть свое поведение. Вполне возможно, поток сплетен обрушивается именно на вас, потому что вы слишком спокойный человек, умеющий слушать и сочувствовать. Наверняка вы не прерываете рассказы этой дамы, внимая им до конца, и для нее это очень удобно. Тем самым вы вредите не только себе, но и вашим коллегам. Внимание, которое вы уделяете сплетнику, — признак того, что этот человек — важная персона, а его речи востребованы. Получается, что вы оказываете своей коллеге-сплетнице молчаливую поддержку.

Вы должны остановить поток неприятных для вас сплетен. Сделать это совсем несложно. Достаточно вежливо попросить коллегу, как только она возьмется за свое. Или же можете открыто сказать, что вам неприятно слушать сплетни и обсуждать других людей.

Люди редко сплетничают весь день напролет, если их жизнь эмоционально насыщена. Желание обсуждать других, как правило, признак недо-

влетворенности и пустоты. Отказавшись участвовать в сплетнях, вы, возможно, поможете коллеге пересмотреть и осознать свое поведение.

Недавно моя знакомая рассказала, что ее сын-подросток ворует дома деньги. Якобы его заставляют это делать одноклассники. У меня сын этого же возраста, и я боюсь, что с ним произойдет что-нибудь подобное. Как не допустить этого?

Подобные случаи происходят с теми детьми, у которых мама и папа живут своей жизнью, не интересуясь ребенком. Согласитесь, ответственные родители не могут не заметить, что с их сыном или дочерью творится что-то неладное.

Вы должны интересоваться жизнью сына, ежедневно расспрашивать его о том, что происходит в школе. Если вы узнаете, что сына травят одноклассники, сходите в учебное заведение и побеседуйте с учителями. Потребуйте, чтобы педагоги остановили развитие этой ситуации каким угодно способом. Если же учителя не знают, что над ребенком издеваются, тем более нельзя спускать все на тормозах. Можете сами побеседовать с обидчиками вашего сына и дать им понять, что будете контролировать происходящее.

К сожалению, многие родители боятся предпринимать какие-то действия, чтобы не сделать хуже. Но дети в коллективе живут по законам стаи: если на сторону гонимого станет взрослый, всякая травля прекращается. Поэтому вы должны уметь защитить ребенка, когда это действительно надо.

Самое главное для вас — это доверительные отношения с сыном. Если он будет чувствовать в вас поддержку и опору, то станет рассказывать о всем, что его беспокоит в жизни.

Мы женаты всего несколько месяцев, и мне не нравится, что муж постоянно переписывается в соцсетях с другими девушками. Он уверяет, что это всего лишь старые знакомые, с которыми его связывают просто дружеские отношения, но ведь я переживаю. Как отучить его от этого?

«Отучить» мужа от этого нельзя — он не ребенок, он сам отвечает за

свои поступки.

Скорее всего, муж выбирает интернет-общение с другими женщинами как способ, который помогает справиться с семейными проблемами. Он «добывает» в переписках то, чего ему сейчас не хватает в отношениях (возможно это легкость, флирт, внимание к его проблемам и т.д.).

Ваша обида и злость вполне обоснованы. Вам надо серьезно поговорить с супругом и объяснить, что его переписка (пусть и дружеская) с другими женщинами для вас неприемлема. А как он отнесется, если вы тоже будете переписываться с мужчинами, друзьями, старыми знакомыми? Важно спокойно обсудить с мужем, что он получает от общения с другими женщинами и понять, как вернуть все это в ваши отношения. Также нужно проговорить, что такое «безобидное» действие может угрожать семейным отношениям, что вы обижаетесь и хотите, чтобы его внимание было направлено на вас, а не в сторону других женщин. Если он вас по-настоящему любит и ценит, он должен изменить свое поведение, чтобы вы не переживали из-за этого.



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



Крещеного человека похоронили без отпевания. Что я могу сделать для усопшего, придя в церковь? Я живу в другой стране и не могу ходить к нему на могилу.

Еам нужно прийти в тот храм, куда вы ходите постоянно, и заказать по усопшему заочное отпевание. Когда вам отдадут землю (для придания усопшего земле), отнесите ее на любую могилу своих родственников или на любую другую могилу, посыпав ее на надгробие крестообразно. После этого человек будет считаться преданным земле по церковным правилам и за него можно будет заказывать любые заупокойные службы. Также вам следует сообщить родственникам, если таковые имеются, что вы предали его земле.

Часто в храме мне не хватает времени, чтобы написать записки о здравии и об упокоении. Можно ли их написать заранее и ксерокопировать?

Ажно.

Иногда мне во сне снится, что меня душит мохнатая рука. Я ее явно ощущаю. Многим моим знакомым тоже известно это состояние. С чем это связано? Как от этого избавиться?

Это нечистая сила. Такое бывает, когда человек совершил очень много грехов и, например, ни разу в своей

жизни не покался, или не посредственно сделал кому-то из людей нечто такое, благодаря которому у дьявола открылась возможность так пугать и мучить человека.

Вам срочно нужно освятить дом и в ближайшее время, подготовившись, исповедаться и причаститься Святых Христовых Тайн. После этого, как правило, все прекращается.

Нашего сына постоянно обижают в детском саду другие дети. Как его научить адекватно отвечать обидчикам? И как родителям вести себя в такой ситуации?

Нужно выяснить причину конфликта с другими детьми. Если проблема в вашем ребенке, то по-родительски объясните, что нужно считаться с мнением других. Если проблема в окружающих детях, то ребенка нужно научить поступать по совести (себя в обиду не давать, но и первому не задираться). Я, как родитель, еще бы рекомендовал вам сообщить и другим родителям,

что есть определенные сложности в общении ваших детей.

Ну, а если конфликт серьезный и имеется таковая возможность, — рассмотрите перевод своего ребенка в другой детсад.

Можно ли некрещеного ребенка умывать святой водой и маслом?

Аслом умывать не надо, можно только помазать открытые участки тела: лоб, руки, область шеи. Умывать некрещеного ребенка святой водой можно, но нужно понимать, что во всех случаях еще необходима молитва, а она возможна

только за крещеного. Поэтому рекомендую вам как можно скорее покрестить своего ребенка.

Обязаны ли крестные материально помогать крестнику?

Вязаны, при условии имеющейся у них такой возможности.

Мой крестный ведет аморальный образ жизни: пьет, не работает, общается с алкоголиками. И не хочет ничего менять в своей жизни, ждет, когда ему кто-то что-то даст. Что с ним делать? Какую молитву мне читать?

За крестных молятся теми же молитвами, как и за родителей. Они имеются в любом молитвослове. Также, если у вас есть возможность, определите своего крестного в какой-либо реабилитационный центр. Помимо простых центров, есть еще и церковные реабилитационные центры во всех городах. Как правило, в такой ситуации вы сами уже ничего не сделаете и поэтому нужно обратиться к профессионалам.

Православный календарь на апрель (новый и старый стиль)

- 2 / 20 марта — Вселенская родительская суббота.
- 3 / 21 — Прп. Иоанна Лествичника.
- 7 / 25 — Благовещение Пресвятой Богородицы.
- 8 / 26 — Отдание праздника Благовещения Пресвятой Богородицы. Собор Архангела Гавриила.
- 10 / 28 — Прп. Марии Египетской.
- 16 / 3 апреля — Лазарева суббота. Воскрешение прав. Лазаря.
- 17 / 4 — Вход Господень в Иерусалим. Вербное воскресенье.
- 21 / 8 — Великий Четверток. Воспоминание Тайной Вечери.
- 22 / 9 — Великий Пятък. Воспоминание Святых спасительных Страстей Господа нашего Иисуса Христа.
- 23 / 10 — Великая Суббота.
- 24 / 11 — СВЕТЛОЕ ХРИСТОВО ВОСКРЕСЕНИЕ. ПАСХА.

ОТ ЛЮБВИ ДО НЕНАВИСТИ, или ВРАЖДА НА ОЛИМПЕ



Роберт Дауни-младший и Терренс Ховард, сыгравшие в фантастическом боевике «Железный человек», поссорились из-за денег. Ховард прямо заявил, что Дауни украл его деньги. Он запросил большую долю за участие во втором фильме, что повлияло на зарплату Ховарда. Продюсеры фильма просьбу удовлетворили, ведь они не могли отказаться от главного персонажа, вокруг которого развиваются основные события этого захватывающего боевика.



На протяжении нескольких лет актрис популярного сериала «Секс в большом городе» **Сару Джессису Паркер** и **Ким Кэтролл** связывала общая съемочная площадка. Они исполняли главные роли лучших подруг. Однако в реальной жизни отношения складывались по-другому. Кэтролл рассказывала, что ни с кем из актрис не поддерживала приятельских отношений. А вот Сара лукавила, стараясь изобразить перед публикой крепкую дружбу актрис. Такое поведение раздражало Ким. Ведь на самом деле между Сарой Джессикой Паркер и Ким Кэтролл были конфликты еще во время съемок 2-го сезона сериала, когда один из съемочных дней был сорван из-за ссоры актрис. Всею причиной — гонорары. У Сары они были гораздо выше, чем у Ким, которая потребовала увеличить ей и другим коллегам заработки, но получила отказ. Также из-за вражды Сары и Ким создателям пришлось отложить съемки популярного фильма. Только в 2021 году стало известно, что продолжению ленты быть. Правда, без участия Кэтролл.

Жизнь Голливуда наполнена скандалами, интригами и судами. О чем с радостью сообщает желтая пресса, ведь от смакования подробностей личной жизни, встреч, расставаний и вражды знаменитостей тиражи журналов только растут. Бытует мнение, что от любви до ненависти один шаг, и справедливость этого подтверждена фактами, а они, как говорится, упрямая вещь. На съемочной площадке актеров могут связывать не только рабочие, но дружеские или любовные отношения. Но в один миг друзья становятся врагами. Вызывает зависть у коллег по артистическому цеху новая роль в фильме, получение наград и, конечно, гонорары. Нередко причиной раздора становится мужчина. Мы предлагаем вам подборку историй из жизни голливудских звезд.



В голливудской актрисы, фотомодели **Меган Маркл** и **принца Гарри** открытая вражда с королевой Великобритании **Елизаветой II** и ее семьей. Они допускают разного рода выпады к ним с тех пор, как покинули Букингемский дворец и уехали в Канаду. Семейке не хватает денег, и они требуют все больше и больше, хотя на их счета поступают семизначные цифры. Когда стало известно, что принц заканчивает мемуары о своей жизни во дворце, королева дала указание своим юристам изучить вопрос о возбуждении судебного иска против некогда любимого внука, который после женитьбы на голливудской актрисе изменился до неузнаваемости. Принц Гарри с Меган Маркл даже не поздравили Елизавету II с 70-летием со дня коронации 6 февраля. Этот поступок внука возмутил британскую общественность.



Американские актеры **Ник Нолти** и **Джулия Робертс** начали враждовать еще на съемках романтической комедии «Я люблю

неприятности». На экране все выглядит так, как будто главные герои — молодые журналисты, расследующие крушение поезда, — влюблены в друг друга, но в действительности это не так. Иногда сцены снимались по отдельности — сначала снимали одного актера, потом другого. А все потому, что знаменитости не ладили. Джулия характеризовала Ника, как «очень отвратительного человека», и Ник отвечал, что «она нехороший человек». И эта старинная вражда не закончилась, хотя прошло больше двадцати лет.



В начале съемок мелодрамы «Дневник памяти» главные герои, актеры **Рейчел Макадамс** и **Райан Гослинг** плохо ладили друг с другом. Причем эта неприязнь достигала таких масштабов, что продюсеры грозились выгнать их обоих и нанять других актеров. Но Райан и Рэйчел — профессионалы и исполнили свои роли так хорошо, что никто из зрителей даже не догадался об их настоящих чувствах. Фильм имел оглушительный успех, кассовый сбор которого составил почти 116 млн долларов. Что же касается отношений актеров, то они после выхода на экраны фильма встречались еще два года. Гослинг рассказал, что после расставания с Макадамс к нему подошла поклонница «Дневника» и чуть было не ударила его со словами: «Как ты мог позволить такой девушке уйти?».

И известные актеры **Сильвестр Сталлоне** и **Ричард Гир** враждуют между собой



долгие годы. А все началось, казалось бы, с пустяка. Во время съемок фильма «Лорды из Флэтбуша» был объявлен перерыв. Сильвестр и Ричард оказались в одной машине, перекусывали хот-догами. Ричард ел курицу в горчице и случайно испачкал Сильвестру брюки. Обиженный Сталлоне выгнал его из машины. Казалось бы, инцидент исчерпан, но не тут-то было. Актеры после этого стали придираться друг к другу по разным пустякам. И ругались так часто, что продюсерам пришлось заменить Ричарда на Перри Кинга.



Ким Бейсингер и Алек Болдуин были одной из красивейших семей Голливуда, но из-за разногласий в вопросах воспитания дочки их отношения постепенно портились. Однажды вечером Алек не сумел дозвониться до дочери-подростка и, переживая, представив самое страшное, прислал ей смс такого мерзкого содержания, что девочка была в стрессе и чуть не покончила жизнь самоубийством. Ким, возмущенная таким поступком мужа, не смогла его простить. Это стало началом взаимной ненависти, обжигающей настолько, что теперь они не выносят присутствия друг друга.



Джастин Бибер и Орландо Блум поссорились из-за женщины. Все началось с того, что Джастин пригласил на свидание супругу Орландо, и она согласилась. Через несколько дней Орландо отплатил обидчику, опубликовав пикантные фотографии его девушки, которые сделал лично. Эта история имела продолжение в модном ресторане на Ибике, когда мужчины просто подрались, и охрана растаскивала по разным углам заведения Орландо и Джастина, всячески обзы-

вающих друг друга. Свидетелями потасовки стали Линдсей Лохан и Леонардо Ди Каприо, аплодировавшие Блуму.



Американская актриса Гвинет Пэлтроу — знаменитость, награжденная «Золотым Глобусом» и «Оскаром». Но в артистических кругах славится своим сложным характером. Неоднократно высокомерное и скандальное поведение актрисы вызывало волну возмущений общественности. Вот и комедийная актриса **Джоан Риверс** не обошла поведение Пэлтроу своим вниманием и неоднократно высмеивала коллегу на своем шоу, рекомендуя публике отказаться от любви к актрисе, а высокомерной Гвинет посоветовала спуститься с небес и не относиться к себе как к чему-то сверхъестественному. Естественно, что Гвинет не осталась в долгу и отпускала язвительные замечания по поводу Джоан.



Редприимчивая Оксана Григорьева, завоевав сердце **Мэла Гибсона**, увела его из семьи, а став его законной супругой, быстро к нему охладела. Спустя несколько лет красотка начала шумный развод, наняла дорогих адвокатов, которые посоветовали ей вынести на обозрение публике личную жизнь Гибсона. Красотка придумывала небылицы, называя его домашним тираном и самодуром, в результате отсудила у актера огромные алименты и половину состояния. Мэл не остался в долгу, подав на нее в суд за разглашение интимных тайн, и отсудил свои деньги назад. Теперь эта пара вспоминает друг о друге исключительно в нецензурных выражениях.



Американская телеведущая, писательница **Челси Хэндлер** однажды в интер-

вью внезапно разразилась ядовитой тирадой по поводу **Анджелины Джоли**: «Она может коллекционировать детей хоть со всего света, но я ни на грош не поверю в ее чувства. У нее совсем нет подруг, так это потому, что она такая стерва». Причина злости Челси раскрылась немного позднее, когда репортеры вспомнили, что Челси и Дженнифер Энистон — близкие подруги. Джоли — злая ведьма Голливуда (как ее называют за глаза) увела Бреда Питта у Дженнифер Энистон. Ну а теперь и Анджелина не упускает случая подколоть противницу по поводу и без.



Отношения **Майкла Бэя** и **Меган Фокс** вряд ли когда-нибудь станут лучше, хотя после съемок блокбастера «Трансформеры» прошло немало лет. А дело в том, что Меган сравнила режиссера Майкла Бэя с Адольфом Гитлером. Администратор официального сайта режиссера поместил гневное письмо членов съемочной группы, в котором они резко высказались в адрес зарвавшейся актрисы. С тех пор она обижена на Майкла и даже не принимает в расчет тот факт, что уволил ее не он, а Стивен Спилберг, исполнительный продюсер проекта и возмущенный ее поведением на съемках.



Долгое время американские актрисы **Алисса Милано** и **Шеннен Доэрти** исполняли роли сестер в популярном сериале «Зачарованные». Шеннен отличалась скверным характером, поэтому отношения у актрисы не складывались со всей съемочной группой. А вот с Алиссой у Шеннен причиной раздора стал мужчина. Доэрти отбила у коллеги актера Джулиана МакХона, роман которых завязался на съемках сериала. Кстати, актер на тот момент был женат. Между актрисами на съемочной площадке постоянно возникали словесные перепалки и даже драка. Доходило до того, что нанимали посредников для общения актрис на площадке. Зачинщицей была Шеннон, которую продюсеры изгнали из сериала.

В Международный женский день 8 Марта девушки и женщины ждут от любимых мужчин букеты цветов, подарки, признания в любви и просто теплые слова. Но некоторым женщинам и везунчикам-мужчинам посчастливилось в этот день отмечать двойной праздник, так как их день рождения выпал именно на эту дату.

8 Марта —

два праздника в один день



Народный артист России, режиссер, театральный педагог **Николай Чиндяйкин** отметит 8 марта свое 75-летие. День рождения он привык проводить в поездках, так складывается график на протяжении всей его актерской жизни. К примеру, в позапрошлом году он поехал в Санкт-Петербург играть 8 марта в спектакле «Собачье сердце» профессора Преображенского. И на следующий день еще один спектакль. А 10-го уже в Театре на Таганке — «Старший сын» Вампилова, где он исполнял роль Сарафанова. Но Николай Дмитриевич не сетует. Он, как истинный джентльмен, прежде всего спешит поздравить с праздником женщин: «Милые женщины, простите меня за то, что я родился в Международный женский день. Я искренне желаю нашим женщинам любви, любви и еще раз любви! Будьте бесконечно любимы, любите сами. Когда есть любовь, все остальное прилагается — и дети, и счастье. Желаю вам всегда оставаться женщинами. Нам, мужчинам, это очень важно». По его мнению, женщина — это главное в жизни мужчины. Любимая женщина способна сделать так, чтобы мужчине было бы уютно и спокойно.

Ведущая популярной программы о путешествиях «Орел и решка» **Анастасия Ивлеева** в этот день принимает поздравления с днем рождения от своих многочисленных подписчиков в Инстаграме. Кстати, Анастасия — дама обеспеченная и сама



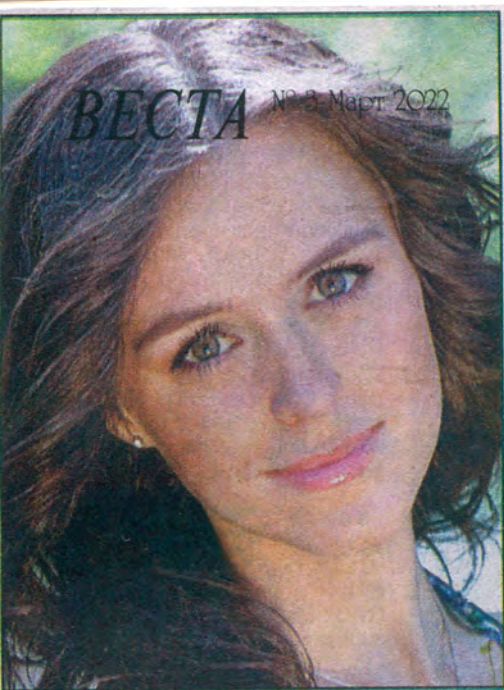
может позволить очень дорогие покупки. Прошлым летом она подарила бывшему супругу на день рождения роскошные часы, украшенные россыпью бриллиантов, стоимостью 7 млн. рублей. А в прошлом году телеведущая исполнила заветную мечту юности и приобрела серый спортивный автомобиль Lamborghini Aventador за 23 млн. рублей. Ей хотелось купить непременно итальянский автомобиль премиального класса. Настя была настолько счастлива, что все свободное время гоняла по улицам Москвы с ветерком, не обращая внимания на ограничительные знаки, и за три месяца получила штрафов на 165 тыс. рублей.

Телеведущий воскресного шоу «Видели видео?» **Александр Смол** расстраивается, если его забывают поздравить с днем рождения. И обижается, особенно на женщин: «А если я кого-то из них не поздравлю с Международным женским днем, они возмущаются. Но я в шутку отвечаю: «Ты меня тоже не поздравила, я расстроен!». Ведущий считает, что это большая удача родиться 8 марта. Несмотря на то, что день рождения Александра приходится на женский день, по характеру он — экстремал, любит захватывающие дух приключения. «Прыгал в Красноярске с тарзанки со всех мостов, которые у нас есть, — признается ведущий, кстати он родом из Красноярска. — Обожаю мотоциклы и вейкборды (воднолыж-



ный слалом с элементами акробатики). Однажды угодил в аварию. Полетал немного, но обошлось. На мотоцикле гонял из Москвы в Питер и обратно». У него и сейчас работа не для слабонервных. Когда идет на запись передачи, по павильону могут летать птицы, обезьяны бегать, однажды сбежала лиса, пропал попугай. Остановили съемки и попросили зрителей тишины, чтобы отыскать в огромном павильоне и вернуть хозяевам своих питомцев.

Российская актриса театра и кино, эстрадная певица, композитор, автор песен, сценарист, режиссер **Алена Биккулова** родилась 8 марта 1982 года в Ленинграде. Как актриса известна по телесериалам: «Вкус граната», «Татьянин день», «Бандитский Петербург». Трудно поверить, что эта хрупкая, стройная девушка обладает столь сильным и редкого тембра голосом. Артистка исполняет военные песни, хиты советских композиторов, французский шансон, романсы, но и сама пишет музыку и стихи. Уже более десяти лет Алёна Биккулова принимает участие в благотворительных концертах для больных детей, ветеранов Великой Отечественной войны и других социально-значимых мероприятиях, выступает в детских домах, школах-интернатах. В 2016 году она посетила Сирию в рамках акции «Кинодесант», где выступила перед российскими военными на авиабазе «Хмеймим». И 8 марта певица проведет день своего рождения на



года, будет отмечать свой 78-й день рождения. «Что может быть приятнее и дороже любого подарка, как аплодисменты слушателей», — признается Сергей.



сцене, приурочив к этим праздникам один из своих моно-спектаклей, посвященных знаменитым женщинам. Их в ее репертуаре несколько: биография французской певицы Эдит Пиаф «Жизнь в розовом цвете»; «Гори, гори, моя звезда» о певице Анне Герман; «Откровения любящей женщины» на основе своих песен и стихов.

Нет такого человека в нашей стране, кто бы не слышал песни в исполнении **Сергея и Татьяны Никитиных**. Сергей и Татьяна — выпускники физического факультета МГУ, оба кандидаты физико-математических наук. Сергей — композитор, бард, автор-исполнитель, Заслуженный деятель искусств России. Татьяна — Заслуженная артистка России. В исполнении этого удивительного дуэта было записано более полутора десятков пластинок и компакт-дисков с песнями как самого Сергея Никитина, так и друзей-бардов. Сергей и Татьяна разъезжают по миру, выступая в разных городах и странах с хорошо знакомыми слушателям концертными программами. Как и многим исполнителям, праздники чаще всего приходится встречать на очередном концерте. Не являются исключением и Никитины. Сергей, родившийся 8 марта 1944

О том, как отмечает свой день рождения **Ольга Понизова**, мы можем только предполагать. Актриса, которая была звездой в конце 90-х, остается загадкой для многих зрителей. Она не появляется на телевизионных ток-шоу, не дает интервью прессе. Ольга Понизова появилась на свет в Москве 8 марта 1974 года. После окончания Щукинского училища сыграла главную роль в фильме «Грех» вместе с Александром Абдуловым. Через два года с участием актрисы вышла на экраны страны картина Дмитрия Астраханова «Все будет хорошо». Среди ее лучших работ: «Бандитский Петербург», «Две судьбы», «На углу у Патриарших», «С Новым годом, папа». С телепродюсером Андреем Челядиновым они прожили в браке пять лет и расстались. Замуж Понизова больше не выходила. Главным в ее жизни стал сын Никита, который в 20 лет погиб в автомобильной катастрофе. Этот страшный удар стал для Ольги поводом окончательно закрыться от внешнего мира. Но творческий путь актрисы продолжается, но не в кино, а на сцене Московского театра юного зрителя. Ольга называет театр своей «лечебницей»: со сцены она делится со зрителями избытком чувств и переживаний.

8 марта исполняется 52 года российскому актёру, звезде Московского академического Театра сатиры **Олегу Кассину**. Дата не круглая, и Олег отметит это событие в кругу друзей. Свою личную жизнь актер не выставляет напоказ. Известно, что он в разводе, детей у актера нет. Кассин ведет страницы во ВКонтакте и в Инстаграме, а также собственный блог, в котором рассказывает о работе актера и выкладывает фото со съемок и репетиций. Зрителям актёр хорошо знаком по работам в популярных sitcomах и сериалах: «Марш Турецкого», «Сыщики», «Ликвидация», «Папины дочки», «Воронины», «Физрук», «Карпов», «Молодёжка», «Ненастье», «ДМБ». Всего на счету Олега Кассина 93 роли в кино, немало и хороших театральных работ. По словам самого актера, амплуа бандита ему давно надое-



ло, и последние годы он проводит в ожидании более серьезных ролей.

Сергей Глушко (**Тарзан**) родился как подарок женщинам — 8 марта 1970 г. в семье военного. Он с отличием окончил Военно-космическую академию и служил на космодроме. Но в 25 лет жизнь военного показалась ему пресной и скучной, уволился и переехал в столицу к тете. Работал и продавцом, и охранником, и администратором в салоне Сергея Зверева, а попав в модельное агентство, стал сниматься в рекламе, музыкальных клипах и в кино. Тарзан — такое имя он выбрал для своего сценического образа, когда начал танцевать стриптиз в ночных клубах и стал популярным. Еще больше популярности Тарзану принес брак с певицей Наташей Королёвой. Два года назад, в Международный женский день, Тарзан отметил 50-летний юбилей, выступив со своим стриптизерским шоу «50 оттенков Серого» в «Крокус Сити Холле». 8 марта Сергею Глушко исполнится 52 года, и конечно же, он продолжает зарабатывать тем, благодаря чему и стал «широко известен в узких кругах». Можно только предположить, какой сюрприз он готовит в день своего рождения. Но можно не сомневаться в том, что сюрприз снова будет скандальным.

Подготовила **Лилия ЕРОФЕЕВА**



На сегодня она взяла отгул — ожидался визит телемастера и представителя антенной службы. Гулять так гулять!

Дело в том, что подруга давно стыдила ее за пренебрежительное отношение к своему быту. К примеру, телевизор ни у кого так безобразно не показывал, как у нее, — словно с Марса сигнал ловит. Экран рассекала вертикальная зигзагообразная полоса — наподобие белой молнии, и весь он смотрелся будто обсыпанный серой крошкой. Некоторые каналы не показывали вовсе — правда, она и не сокрушалась по этому поводу, так как отдавала предпочтение другим каналам. «И вообще, — сердито наставляла ее подруга, — жить в квартире, где все скрипит и болтается, подтекает, сломано, либо держится на честном слове — просто не прилично! В наше время, слава Богу, — вызвал мастера и, пожалуйста: все, что хочешь тебе отремонтируют, только деньги плати. И потом, вдруг в его лице (чем черт не шутит!) окажется эдакий симпатичный, образованный и неженатый субъект?..»

Сама она с техникой не дружила. Закончив филологический факультет университета, устроилась в редакцию известного литературно-публицистического журнала, и благодаря отменным способностям и профессиональной эрудиции, пописывала недурные статьи на актуальные темы.

Случилось так, что месяц назад ей сделали предложение — выйти замуж. Конечно, долго пребывать одной для интересной, умной, молодой женщины — это не правильно, это не естественно, она это хорошо понимала. Да и мужчина оказался достойный. Особенно он понравился рассудительной и практичной подруге, постоянно укорявшей ее в том, что та слишком разборчива в женихах: интеллектуала ей, видишь ли, подавай (а где они сейчас, среди мужиков-то?), чтоб интересно было с ним на разные умные темы беседовать (можно подумать, только для этого замуж и выходят!) А еще подруга заявила, что нормальные девушки такими женихами, как ее Сашуля, не разбрасываются.

Только вот предыдущие поклонники лишь отвращали нашу филологиню от замужества. А достойные были уже женаты. И потому к кардинальным переменам в своей жизни она не была готова.

Итак, сегодня, чтобы не терять время понапрасну, девуш-

ка удобно устроилась в кресле и включила ноутбук, уже предвкушая удовольствие от представившейся возможности вновь окунуться в захватывающую тему еще неоконченной статьи и развенчать, наконец, мужскую глупость, лень, грубость, инфантильность, нечистоплотность и т. д. и т. п. Эссе, над которым она работала, име-

ния, а научные открытия?.. Ответ однозначен. И этот неопровержимый факт являлся самым мощным контраргументом, подобно урагану раскачивающим такую замечательную, логически выстроенную теорию, доказывающую нынешнюю, якобы, несостоятельность «сильной» половины современного человечества, и

К тому же, нынешний мужчина значительно ослабел телом и духом по сравнению со своими выдающимися предшественниками: обленился, закостенел в своих привязанностях к благам цивилизации («комп», мягкий диван, телевизор), расслабился в убежденности, что «мамонты», если понадобится, и жена принесет. Книжки читать перестал, в театр ходить тоже: разговоры только о хоккее с футболом да рыбалке с пивом... Тыфу!



ло рабочее название «Эх, мужики...» Правда, придерживаясь изначально выбранного ироничного, а порой и саркастического тона в изложении данного материала нашей филологине мешали некоторые соображения, основывающиеся на знании истории.

Стоит лишь обратить взор к архаичным временам, как становится бесспорной значимость мужчины в жизни человеческого сообщества. Кто добывал мамонтов, кто женщину и детей своих кормил?.. Семью от агрессивных иноплеменников, опять же, кто с копьем (или ружьем) в руках защищал?.. И, наконец, предосадный момент: все сохранившиеся до нашего времени шедевры мирового искусства — чей гений, в конце концов, создавал, а?.. А изобре-

задевал ее писательское и женское самолюбие сильнее всего, пока, в конце концов, она не нашла твердое объяснение данному феномену.

Заключалось оно, по ее мнению, в следующем: просто, когда мужчина «в муках», как они любят про себя, любимых, говорить, рождал свои шедевры, начиная с наскальных росписей и кончая «Сикстинской капеллой», или изобретал колесо, женщина варила ему обед, обшивала, обстирывала и понастоящему в муках рожала детишек, а потом занималась их воспитанием. А так — голодный, немывтый, в грязной вонючей шкуре (футболке, сорочке, помятом смокинге) и в окружении шайки орущих отпрысков — мог бы он успешно творить? То-то же...

Зашелся в истерике дребезжащий звонок, и она с неохотой оторвалась от работы. Отворила дверь, и ее профессиональному критическому взору предстали двое парней с железными поцарапанными чеподанчиками в руках — ну, наконец-то!

Внешность у вошедших была так, ни рыба, ни мясо, как говорится. Нет, конечно, может кому-то такие и нравятся... — и она отчего-то глубоко вздохнула.

— Антенщиков вызывали? — не сочтя нужным поздороваться и хмуро глядя на хозяйку, спросил тот, что постарше, и она жестом пригласила их войти.

Решал все вопросы и выполнял основную работу старший из них. Тот, что помоложе, стоял рядом и был, так сказать, на подхвате: принести, подать, поддержать, отмотать... Причем, команды «шефа» доходили до юного мастера очень медленно, и пару раз хозяйка не выдерживала и бросалась помогать сама, кинув уничижительный взгляд на горе-помощника и радуясь в душе, что в его образе обнаруживается лишнее подтверждение основным тезисам ее статьи.

Вскоре выяснилось, что виноват в некачественном изображении старый антенный провод.

Через длинный коридор в большую комнату, где стоял телевизор «Sony» с большим экраном, новый кабель решено было проложить по плинтусу, параллельно с идущим там же телефонным проводом. Крепили его алюминиевыми скобами специальной автоматической шутовкиной — быстро и качественно. Старший мастер работал спорно, профессионально и, наконец, закончив, с удовольствием поглаживался на дело рук своих, и прошелся скобами вдоль плинтусов еще раз. Было заметно, что именно этот процесс доставляет ему особое удовольствие.

В общей сложности провози-

лись они часа полтора. Естественно, напылили, намусорили, насверлили дырок. Заменили старый телевизионный делитель, или разветвитель, как они там его называют. Снова подключились к распределительному щитку на лестничной площадке, включили оба телевизора (еще один маленький стоял на кухне) — и оппа-на! Опять плохо показывает! Правда ужасная полоса с экрана пропала, но резкость изображения оставляла желать лучшего.

— Это просто сигнала не хватает, — нарочито небрежно, как о чем-то само собой разумеющемся, объявил старший мастер. И, стараясь не встречаться взглядом с онемевшей от возмущения хозяйкой и не показать тоже своего разочарования, поспешил успокоить, переглянувшись с напарником: — А мы для вас, уважаемая, сделаем исключение и наружный конец кабеля прямо на центр посадим, и все будет тип-топ, — и он еще раз попросил табуретку.

Вынеса стул на лестничную клетку и наблюдая, как «старшой» забирается наверх, хозяйка осторожно заметила, обращаясь к бестолковому молодцу: — Вы табуреточку-то придержите, не дай бог свалится...

Шеф поколодовал над распределительным щитком и уже занес было ногу, чтоб спуститься на пол, но тут табурет коварно закачался, и мастер, тшкетно цепляясь руками за стены, загремел вниз. «Ойё!..», — только и молвил лениво подлиравший в стороне соседскую дверь напарник. А что сказал про себя шеф — сие останется тайной.

Надо отдать должное хозяйке, которая, несмотря на общее негативное отношение к представителям мужского пола, все-таки не могла не оценить уважительную сдержанность мастера. Кряхтя поднявшись и потирая ушибленные места, тот деликатно прокашлялся и с неохотой пояснил, избегая смотреть хозяйке в глаза, что поскольку теперь ее кабель подключен напрямую к наружной антенне, то у соседей этажом ниже изображение, возможно, немного подпортится. Но, дескать, это не страшно — вызовут мастера, да и все дела.

Ничего себе! Женщина перевела изумленный взгляд со щитка, обвитого кучей проводов, на мастера — и в голове у нее закружилась масса вопросов... но она промолчала.

Пока антенщики мыли руки, она решила сделать звонок, дабы уточнить, к которому часу ожидать приглашенного также на сегодня телемастера. Сняла трубку... но гудка не услышала,

телефон молчал. Подергала штекер, потрогала розетку — все вроде бы в порядке, а телефон молчит. Вот же досада, теперь еще и телефониста вызывать придется!

Меж тем в мозгу закрались некоторые подозрения... Быстро набрала по сотовому службу ремонта телефонной линии, и голос оператора ответил, что их сотрудник сейчас на вызове где-то рядом и скоро к ней подойдет. Надо же, какое редкое везение! Теперь нужно было разобрататься с возникшими подозрениями, и она громко прокричала мастерам, которые уже складывали пожитки, шумно гремя в коридоре инструментами:

— Эй, ребята, а что у меня с телефоном?!

— Мы не знаем! — дружно, хором отозвались спецы, поспешно пятась и торопливо открывая входную дверь.

— Кто дома?! — раздался вдруг из-за приотворенной двери знакомый голос. Дверь распахнулась настежь, и в освещенном проеме нарисовался интеллигентного вида мужчина, подтянутый, тщательно побритый, с аккуратной спортивной сумкой через плечо. Антенщики отступили назад.

— Это у вас телефон не работает? — запыхавшийся симпатяга изобразил на лице учтивую улыбку.

А минут через семь двое мужчин, как сиамские близнецы, только плечо к плечу, медленно двинулись вдоль плинтуса, где пролегли в соседстве оба провода, и горячо спорили...

Пронырливый телефонист каким-то образом унюхал таки участок, где кабельчики умудрились дважды продырявить скобой телефонный провод. Тыча вызывающе ухоженным ногтем в это место, интеллигент ехидно приговаривал: «Халтурно работаете, коллеги...» И получал отпор: «Умник нашелся... Тебе в который раз толкуют, что этот провод к телефонному аппарату не подключен, понимаешь или нет? — спроси, вон, у хозяйки. Нету там давно параллельного телефона!» «Ну и что? — устав спорить и с трудом сдерживаясь, парировал телефонист. — Поврежденный провод все равно помехи создает, знать надо!» «Ах, вот ты как?! — не вытерпел, в конце концов, антенщик, — издеваешься, да?» — и хотел добавить кое-что покрепче, но хозяйка стояла рядом, и он сдержался.

Конфронтация разыгрывалась по неписанному сценарию

и вот-вот грозила перерасти в потасовку. Лица мастеров раскраснелись, кулаки у них явно чесались. Юный помощник стоял в стороне и, глядя в потолок, флегматично ковырял в носу. Почему-то именно это окончательно взбесило несчастную хозяйку.

Кто-то настойчиво позвонил в дверь — все вздрогнуло и разом замерло. Это кто еще?!

Хозяйка второпях открыла дверь — на пороге стоял краснощекий толстенный дядька в ветровке нараспашку, чем-то смахивающий на мультяшного Винни Пуха.

— Здравствуйте! Мастера вызывали? — торжественно и радостно, словно Дед Мороз на новогодней елке, представился мужичок.

— Какого мастера?! — как по команде, дружно воскликнули все трое.

— Телевизионного, разумеется, — с достоинством произнес мастер, продолжая радушно улыбаться. — А может у вас не телевизор, а наружная антенна не в порядке? — итливо предположил мужичок. — Или кабель дрянной? — прибавил Винни Пух, и его круглая физиономия расплылась в снисходительной улыбочке.

Он был страшно удивлен, когда один из стоящих в коридоре мужчин вдруг ухватил его за ворот куртки и с силой стянул на шею. Его недоумение было так велико, что он даже не успел возмутиться и закашлялся, задыхаясь, — а этот ненормальный тип, искря выдуленными глазами, уже изо всех сил тряс его как грушу.

Наша филология не стала дожидаться развязки и быстренько вытолкала дорогих гостей за дверь.

...Вскоре она услышала какую-то возню, шуршанье ног о кафельный пол, короткие вскрики, и поняла, что там, за дверью, развернулась настоящая баталия. Что-то падало, доносились глухие шлепки, сопровождавшиеся сдавленным кряхтением, и, наконец, раздался характерный звук рвущейся ткани, — но матерщины не было!

Странно, подумала она. Наверное, им там очень тесно, а ведь крепкое словцо — оно простор любит, чтоб эхом отзывалось и непременно со зрителем, а там площадка всего два на два. И хозяйка заинтригованно прильнула к дверному глазку.

Только глазок вдруг сделался темным, потом дверь раза три

глухо содрогнулась; ключница возле двери, держащаяся на одном погнутом шурупе, вместе с ключами полетела на пол, и по шуршащему звуку снаружи хозяйка догадалась, что чье-то тяжелое тело съезжает по поверхности двери вниз.

«Ах, какая статья получится! — ликовала филология, поднимая ключи с пола и уже перебирая в голове новые соображения по затронутой теме. — Держитесь теперь у меня, господа мужичины!..»

В глазок снова проник свет, и перед ее очами во весь «экран» возникла огромная шевелящаяся абракадабра, состоящая из переплетенных туловищ, размахивающих рук, всклокоченных голов — в общем, эдакая куча мала, где не ясно было, какая часть тела кому принадлежит. Куча тяжело переваливалась с одной стороны площадки на другую и обратно.

...Мама дорогая!! — вдруг с ужасом подумала хозяйка. А что же будет, когда ей придется вызывать сантехника с электриком?!.. Девушка зажмурилась и обессилено опустила глаза на пол.

Когда открыла глаза, ее отчаявшийся взгляд упал на кусок отодранных обоев — работяги инструментом зацепили, — затем на лежащий на краю полочки мобильник. Думала она секунду. Набрав номер и дождавшись ответа, тихо сказала в трубку: «Сашенька, я согласна, милый».

...А через неделю в ее квартире все работало, все включалось и выключалось, дверцы шкафов уже не кривились и не скрипели, как раньше, дверной звонок не дребезжал. И главное, она с удивлением обнаружила, что ей с Сашуней очень даже интересно, хотя он и не был знаком с Паоло Коэльо и не слышал об андеграунде... Зато знает много всего, о чем до знакомства с ним она тоже не имела ни малейшего представления: например, может увлекательно, со знанием дела рассказывать о космосе и космонавтике. Она никогда не думала, что ей это будет интересно! А пару раз она даже смотрела с ним футбол!

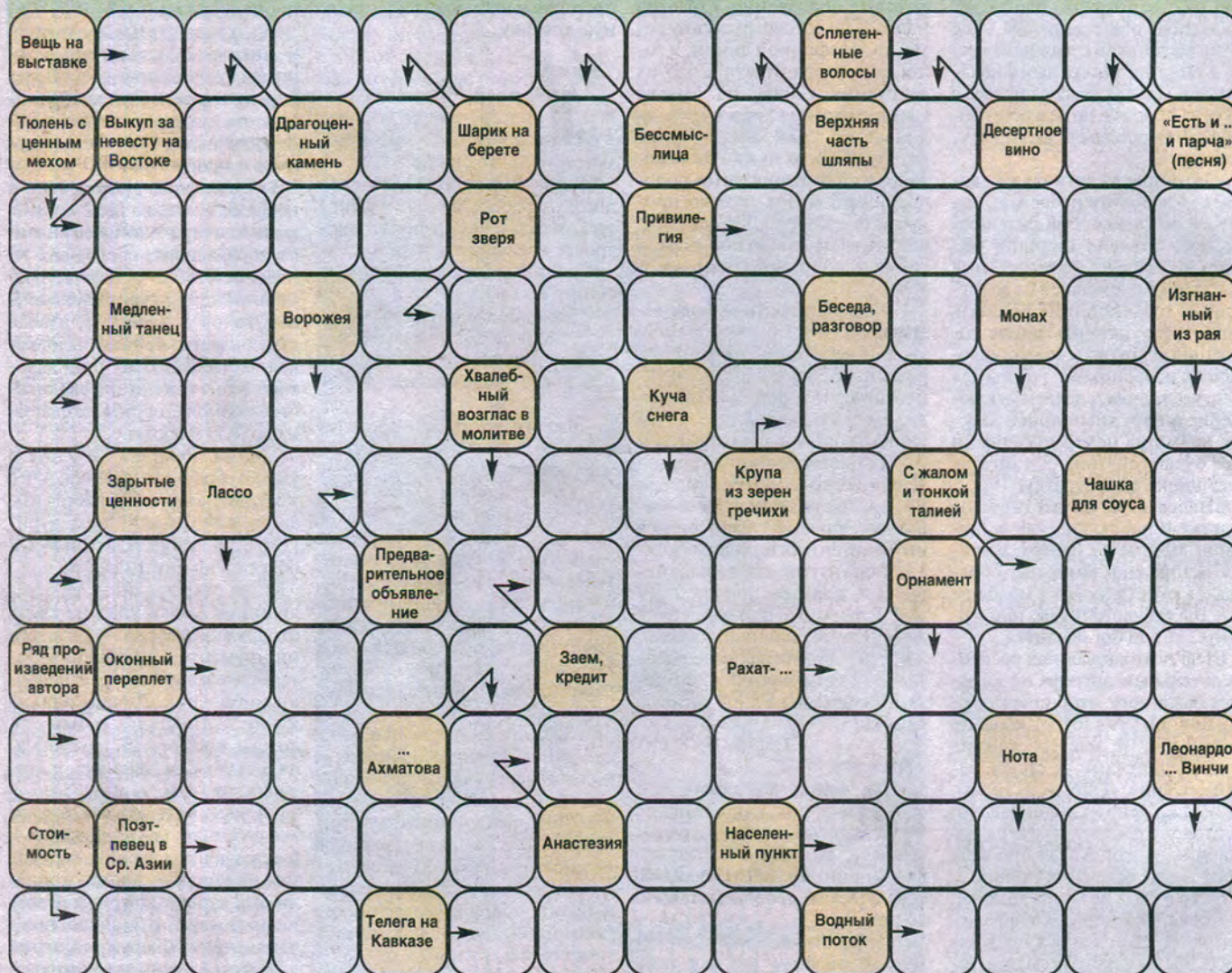
Как-то вернувшись с работы пораньше и приготовив ужин, она в ожидании любимого усеялась за компьютер с острым желанием поработать над давно отложенной за новыми работами статьей. Открыла знакомый файл и... призадумалась. Затем решительно стерла название. Пальцы в задумчивости замерли над клавиатурой...

Новое название она еще не придумала.

СКАНВОРД

Составил Валерий РУЧИЙ

№ 3



Ответы на сканворд № 2 по горизонтали: быт, проказница, кон, облако, слава, алиби, «Отелло», ляп, баул, амазонка, донна, соната, станица, час, кок, нут, яга, трап, сага.

По вертикали: краб, яблоня, лапа, шквал, удача, кислота, озноб, наст, Иван, мисс, маска, ложа, топ, агат, знак, веко, бокал, Наина, лак, цуг, танго, Агата.



Дамы. посмеемся!

Оля каждое утро приносила своему мужу кофе в постель, потому что если она не успевала, утро начиналось с пива.

Одна женщина рассказывает своей подруге:

— Мы с мужем теперь живем по-французски: он спит в одной комнате, а я — в другой. Когда я ему нужна, он звонит в колокольчик.

— Так можно же уснуть и не услышать!

— Да нет, я же все время стою около двери и слушаю.

Совет на женском форуме: «Насыпьте ему в трусы немного горчичного порошка. Если пожалуется на зуд и жжение, значит честный, если нет, то изменяет».

Первый комментарий: «Дура! Мой ни в чем не признавался! Сначала молча сломал мне нос, а потом пошел к венерологу!»

— Сказала ему «нет». 5 минут гордилась собой, 6 часов проплакала, 2 дня в запое...

— Пришел на работу с нарисованными усами. Женщины с нарисованными бровями сказали, что я дурак!

— А почему у женщин размер ноги меньше, чем у мужчин?

— Чтобы ближе к плите стояла...

В марте дарим скидку
10% - на второй товар,
и 15% - последующие товары!



Звоните нам БЕСПЛАТНО
прямо сейчас! (с 7:00 до 21:00)
8-800-550-0402

Две «Золушки» в одной

2220 руб. (1710 руб.)

Стирает ультразвуком без водопровода, «кушает» всего 20 Вт, не портит вещи, не шумит. Выручит вас в поездке, на даче. Забудьте о стирке вручную! В комплекте два излучателя. Пр-во: Россия.

Золушка (с одним излучателем) — 1190 руб.



Матрас-топпер

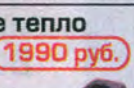
90×200 **2990 руб. 2390 руб.**
 120×200 **3290 руб. 2590 руб.**
 150×200 **3590 руб. 2890 руб.**

С ним Вы выпсите даже на неудобном диване. Он скроет дефекты мягкой мебели — швы, вмятины, щели. Имеет выраженный ортопедический эффект. Приспосабливается под тело спящего. Съемный чехол. Россия.



Обогреватель Быстрое тепло

• Портативный, **2310 руб. (1990 руб.)**
 мощный керамический обогреватель; • быстро обогреет помещение до 23 м² — комнату, гараж, ванну, садовый домик. Незаменим в поездке! Подключается напрямую к розетке! 240 В; 85×158×100 мм.



Электрогрелки

«Сапог 3 в 1» **1780 руб. 1390 руб.**

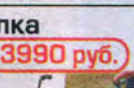
Электропростынь **2570 руб. 1990 руб.**

• Согреют в холодные дни дома и на даче;
 • облегчат боль в спине, ногах. 30-70 Вт; Россия.



Триммер-газонокосилка

С легким, **4570 руб. (3990 руб.)**
 ручным триммером приведите сад в порядок: подравняйте газоны, подстригите траву под скамейками, вдоль стен, бордюров. Подойдет для стрижки высокой травы и кустарников с гибкими ветвями. Регулируется по высоте, от аккумулятора.



Складной парник-теплица

1,2 (Ш)×4 (Д) м 1,2 (Ш)×6 (Д) м
 высота 90 см **1990 руб. 2390 руб.**

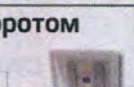
• Устанавливается за 15 мин, не боится ветра; • «вечные» дуги из ПВХ; • агротекс спасет от заморозков (до -6 °C); • удобно крепится к дугам; • складной (удобно хранить!). Россия.



Второй парник в ПОДАРОК!

Инкубатор с автоповоротом (выводимость 92%)

(220/12 В) (220/12 В) ЦТ
 36 яиц **4490 руб. 5490 руб.**
 63 яйца **4690 руб. 5790 руб.**
 104 яйца **5690 руб. 6790 руб.**



ЦТ — цифровой терморегулятор. В продаже сетка для гусиных и перепелиных яиц, овоскоп.
 • Сам переворачивает яйца каждый час;
 • создает оптимальную температуру. Россия.

В продаже инкубаторы с гигрометром.

Фитосветильники

1 шт. от 2 шт./шт.
 Растущий **2690 руб. 2290 руб.**
 С прищипкой **2590 руб. 2170 руб.**

С фитосветильниками ваши растения станут крепкими и здоровыми. Спектр свечения подходит для рассады и растущих комнатных растений на всех стадиях роста. У растущего светильника можно менять высоту. Светильник с прищипкой поворачивается на 360°.



Самогонный аппарат Маруся

2490 руб. (1990 руб.)

Компактный и практичный для дома и дачи: • без водопровода — достаточно положить дистиллятор в таз с холодной водой; • до 1 литра готового продукта (96%) в час! • подходит для всех видов плит. Объем — 3 л; нерж. сталь. При покупке дистиллятора дарим всем емкость для продукта-сырца!



Шнековая соковыжималка

Мотор-Сич

Извлекает почти 100% сока из овощей, фруктов и ягод. Быстро и без электричества! Долговечна и надежна — сделана из алюминия. 32×27×13 см. Пр-во: Украина.



Электропечь

• Жарит, тушит (3,5 л), печет пирошки и торты; • экономит электроэнергию (готовит два блюда одновременно); • заменяет электроплитку; • необходима дома и на даче! Пр-во: Россия.



Плед

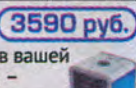
Вам не захочется выбираться из-под пледа! Ведь он выполнен из приятной на ощупь микрофибры. Мягкий и нежный он согреет и подарит уют. Компактный — удобно взять в дорогу. 180×200 см, расцветки в ассортименте.



В продаже Плед (от 2 шт.) — 640 руб./шт.

Мини-кондиционер

Создаст благоприятный климат в вашей квартире. Это устройство 3 в 1 — охлаждает, увлажняет и очищает воздух. Бесшумный, таймер, подсветка. 7,5 В; объем резервуара для воды — 700 мл.



Игрушка-повторюшка

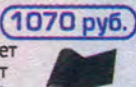
«Кукла Маша» **1320 руб.**
 «Хомяк» **1210 руб.**

• Двигаются; • смешно повторяют слова. Смех и веселье гарантированы!



Изолента Супер Фикс

Советуют сантехники! Скрепляет любые материалы. Выдерживает вес до 10 кг. Тройная толщина + сверхсильный клей. Водонепроницаемая, устойчива к высоким и низким температурам, ультрафиолету. Теперь изолента в два раза шире!



Изолента (от 2 шт.) — 870 руб./шт.

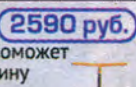
Экоснайпер

Универсальный отпугиватель прогонит мышей, тараканов, муравьев, клопов и других вредителей. Эффективен в помещении площадью до 200 м². Вредители покидают дом из-за ультразвукового и электромагнитного излучения. Безопасен для людей и домашних животных. Пластик; 220 В.



Культиватор Торнадо

Ручной культиватор Торнадо поможет вам: • вскопать участок на глубину до 20 см; • разрыхлить землю; • удалить всю траву и сорняки; • увеличить производительность. 57×19×19 см; длина — 66 см, материал: сталь.



Турмалиновый наколенник

Наколенник с турмалином и магнитными вставками: • снимает боль и улучшает кровоток; • уменьшает износ суставов и застойные явления. Дает стойкий долговременный эффект! Эластичная ткань, вставка с турмалином, 6 магнитов.

1170 руб.



Второй наколенник в ПОДАРОК!

Бабушкофон

Лучший подарок для ваших бабушек-дедушек и всего старшего поколения! С таким телефоном им будет комфортно. Очень простой и понятный, с крупными цифрами на кнопках и цветным экраном. Bluetooth; Экamera, радио; зарядное устройство.

3390 руб.



Очки-лупа в ПОДАРОК!

Чудо-корсеты

Чудо-корсет 1 шт. от 2 шт./шт.
 Утепленный **1690 руб. 1290 руб.**
 Утепленный **1890 руб. 1490 руб.**



Есть проблемы со спиной? Используйте корсет для спины. Корсет с магнитными вставками и зимний утепленный корсет: • снимают напряжение в позвоночнике; • исправляют осанку за 3-4 недели; • предотвратят прострелы в спину. Удобны в носке. Зимний корсет незаменим в холода. Р-ры от 40 до 64.



Усилитель звука заушный

Поможет: • услышать даже шепот (два частотных режима); • изолировать посторонние шумы. Удобен для пожилых! Работает от батареек. В комплекте ушные силиконовые вкладыши трех размеров. Пр-во: КНР (фабрика).

2540 руб.



Усилитель Звук «Супер Слух» — 2990 руб.

Фиксатор голеностопа

Создан по уникальной технологии: • надежная фиксация с компрессией распределит нагрузку на стопу; • идеально прилегает и фиксирует сустав; • крепится двумя эластичными ремнями и не соскальзывает. Размер: универсальный; высота — 22,5 см, диаметр — 23 см.

990 руб.



Также в продаже Фиксатор (от 2 шт.) — 770 руб./шт.

Ножницы педикюрные

Специальные ножницы с длинными ручками и коротким захватом: • вам не придется прикладывать усилия при педикюре; • идеальны для педикюра пожилых людей; • скругленные кончики не поранят кожу пальцев. Сталь, пластик; длина — 21 см.

890 руб.



Согревающая обувь

Носки с мехом от 2 шт./шт.
 Чунки **980 руб. 840 руб.**
 Чунки **1590 руб. 1370 руб.**

Держите ножки в тепле! Мягко согреют ноги и снимут усталость. Идеальны для пожилых. Отличное средство при простуде. 36-46 р-р; шерсть. Чунки



Парник на подоконник

В парничке вы быстро и легко вырастите рассаду и зелень на еду. Стеллаж с 3-мя полками закрывается чехлом из пленки с застежкой-молнией. Есть окно для вентиляции. Защищает рассаду от домашних питомцев. 80×46×24 см.

2290 руб.



Парник (от 2 шт.) — 1870 руб./шт.



Мир Комфорта

Доставка по всей России

и Казахстану

Предложение действительно до 31 марта 2022 г.

ОГРНИП 319435000040022

Звоните нам БЕСПЛАТНО прямо сейчас! Мы работаем!

8-800-550-0402 (с 7:00 до 21:00)

8-800-7000-737; 8 (8332) 54-10-10; 54-12-00.

Пишите по адресу! 610026, г. Киров, а/я 10, отдел 40.

Скидки предоставляются на товары с наименьшей стоимостью из заказа. На товары, выделенные красным цветом, скидки не распространяются. Скидка не превышает 25%.

ИП Малышева С.Б. г. Киров, а/я 10, отдел 40.

реклама

ДОСРОЧНАЯ ПОДПИСКА НА ВТОРОЕ ПОЛУГОДИЕ 2022 ГОДА

Наши индексы: **П2181** — «Веста-М»
П2194 — «Веста-М. Здоровье»
П5293 — комплект «Веста-М.» + «Веста-М. Здоровье»

Оформить подписку на газету «Веста-М» можно, не выходя из дома, через Интернет-магазины на сайте <https://podpiska.pochta.ru/>

ПОЧТА
РОССИИ



ПОЧТА
РОССИИ

Оформите подписку
на второе полугодие
по выгодной цене!

Предложение действует
до 31 марта 2022

ISSN 1818-7684



9 771818 768369

22003



podpiska.pochta.ru

В строке «Поиск» напишите «Веста-М».

Выберите период, в течение которого желаете получать газету.

Заполните строки «Адрес» и «ФИО».

В графе «Доставка» выберите, где Вам удобней получать газету.

Выберите способ оплаты.

 **PRESSA.RU**

ЭЛЕКТРОННЫЕ ВЕРСИИ ПЕЧАТНЫХ ИЗДАНИЙ

А также можно читать газету он-лайн (электронную версию) 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, подписывайтесь на сайте, а читайте на iPad.