

Женские советы

Самая полная коллекция

№ 3 / 2018

**БИЗНЕС-ПЛАН
СЧАСТЛИВОЙ
СЕМЬИ**

**6 ошибок
в лечении
насморка**

**Чем заняться
зимой на даче**

**Продукты, опасные
для кошек и собак**

**Все о школьной
диспансеризации**



Своими руками:

- * для подарка: грелка для яйца
- * для дачи: лунный календарь
- * для дома: цветочная композиция



«Цезарь»

в лаваше

ВАШ СЧАСТЛИВЫЙ ГОРОСКОП



ЮЛИЯ
СТОЛЯРОВА
астролог

Февраль

★ **ОВЕН** Будьте готовы, что обстоятельства будут проверять вас на прочность и заставлять брать все в свои руки. Вам стоит в этот период сократить чрезмерное употребление соли, а также не пить много воды на ночь, так как вы будете склонны к отечности.

☞ 8, 14, 23 ☜ 2, 4, 9

★ **ТЕЛЕЦ** В этом месяце вам может потребоваться поддержка от родных и близких. Будьте уверены, что они вас не подведут. Цените и берегите людей, на которых можете положиться, они ваш тыл. Также рекомендовано направить все силы на решение рабочих вопросов.

☞ 7, 8, 16 ☜ 1, 2, 3

★ **БЛИЗНЕЦЫ** В этот период в отношениях могут разыгрываться нешуточные страсти. Ваш партнер может заставить вас ревновать, однако не стоит воспринимать эти моменты всерьез и тем более прекращать отношения, так как вы сейчас склонны все утрировать и преувеличивать.

☞ 17, 18, 25 ☜ 5, 11, 28

★ **РАК** Вам рекомендовано все решения принимать, исходя из рациональных соображений. Не стоит доверять своей интуиции, так как в этом месяце она вас запросто может подвести. Также вам стоит тщательно следить за своим питанием, так как на вашей фигуре тут же отразится каждая съеденная конфета.

☞ 6, 8, 20 ☜ 4, 24, 25

★ **ЛЕВ** Вам можно только позавидовать: в отношениях царит полное взаимопонимание. Вам хочется возвращаться домой и проводить как можно больше времени в кругу родных людей. Наслаждайтесь этим периодом. Внимательно относитесь к своим вещам и не оставляйте их без присмотра.

☞ 1, 9, 10 ☜ 11, 14, 15

★ **ДЕВА** Кажется, кто-то давно от вас без ума. Так что будьте готовы, что тайный поклонник устроит вам приятный сюрприз. Но не стоит подписывать в этом месяце важных документов, так как можете с легкостью пропустить важные нюансы.

☞ 7, 12, 15 ☜ 23, 27, 28

★ **ВЕСЫ** Обстоятельства будут вынуждать вас проводить больше времени с родными и близкими людьми. Не стоит сопротивляться судьбе, расслабьтесь и получайте удовольствие от тихих семейных посиделок. В этот период вы можете быть рассеянны, поэтому будьте внимательны за рулем.

☞ 3, 6, 26 ☜ 9, 10, 21

★ **СКОРПИОН** В вашей паре все искрится и летают молнии, напряжение готово вот-вот дойти до своей кульминации. Не замалчивайте свои обиды, решайте все вопросы сразу, чтобы не доводить ситуацию до крайней точки. Также, возможно, вам придется отправиться в краткосрочную командировку.

☞ 12, 13, 17 ☜ 18, 19, 20

★ **СТРЕЛЕЦ** Ваш запас энергии и оптимистического настроя близок к нулю, у вас может возникнуть желание убежать ото всех и побыть в полном одиночестве. Если есть возможность, надо уехать за город на пару дней, чтобы восстановиться и набраться сил.

☞ 19, 20, 22 ☜ 21, 27, 28

★ **КОЗЕРОГ** Обстоятельства заставят вас посмотреть на свое окружение совсем с другой стороны. И, к сожалению, не все друзья пройдут проверку, однако не стоит отчаиваться, вы входите в новый год с людьми, которые действительно вас ценят и любят.

☞ 1, 4, 5 ☜ 16, 24, 26

★ **ВОДОЛЕЙ** Судьба будет вынуждать вас учиться безоговорочному доверию по отношению к своему партнеру. Не бойтесь полагаться на свою вторую половину, она вас не подведет. Лучше всего в этот период свести к минимуму любые контакты с начальством, так как есть риск попасть под горячую руку и потерять должность.

☞ 12, 15, 22 ☜ 1, 19, 27

★ **РЫБЫ** Если вы давно пребываете в отношениях, то сейчас самое благоприятное время, чтобы переходить на новый этап. Если не сделать этого сейчас, то в текущем статусе можно застрять надолго. Стоит избегать ненужных трат: вас могут ждать непредвиденные расходы.

☞ 6, 22, 23 ☜ 7, 9, 10

☞ – благоприятные дни, ☜ – неблагоприятные дни

что посмотреть?



● ДАТА ВЫХОДА В ПРОКАТ

В РОССИИ: 14 февраля 2018 года

● СТУДИЯ: ARTPICTURESSTUDIO, ВОДОРОД, телеканал «РОССИЯ 1»

● ЖАНР: мелодрама, сказка

● РЕЖИССЕР: Олег Трофим

● ПРОДЮСЕРЫ: Михаил

Врубель, Федор Бондарчук

● В РОЛЯХ: Аглая Тарасова,

Александр Петров, Милош

Бикович, Ксения Раппопорт, Мария

Аронова, Ян Цапник и др.

● ПРОКАТНЫЙ РЕЙТИНГ: 6+

С самого детства Надя верила в чудеса. Она представляла себе, как выходит на лед под овации публики и танцует свой самый красивый танец. И вот, благодаря вере и упорству, Надя становится знаменитой фигуристкой. Но когда ее мечты о громких победах, красивой жизни и прекрасном принце уже, кажется, готовы исполниться, судьба преподносит ей настоящее испытание. И чтобы его пройти, нужно будет снова, как в детстве, поверить в мечту. Ведь, может быть, победа не всегда должна быть громкой, а прекрасный принц не обязательно перемещается на белом коне?

ЖЕНСКАЯ РЕВНОСТЬ В ЦИФРАХ И ФАКТАХ

■ В ходе нового опроса Исследовательского центра Международной сети «Тренинг-центр «СЕК.РФ» выяснилось, что большинство мужчин ревнуют своих любимых женщин.

21% делает это постоянно, 35% проявляют недоверие, только если есть реальный повод для ревности. 28% мужчин доверяют своим партнерам, а 12% не ревнивы в принципе. «Породу» еще 4% мужчин выяснить не удалось, так как они еще не пойманы в любовные сети.

Процент ревнивых женщин на единицу населения гораздо больше, чем мужчин. 20% опрошенных считают себя ужасно ревнивыми. Целых 55% девушек ревнуют, если их партнер дает им повод. Всегда доверяют своим мужчинам лишь 10% женщин, и еще 15% сказали, что они совсем не ревнивы.

Женщины считают, что в 47% случаев ревнивые мужчины совершенно не уверены в себе. 30% мужчин боятся потерять свою прекрасную половинку. 12% женщин думают, что ревность – это показатель мужской измены (мол, сам изменяет и меня подозревает). Некоторых мужчин «накручивают» доброжелатели (8%). И 3% мужчин используют ревность как повод прекратить отношения.

Целых 46% мужчин с заниженной самооценкой оказываются страшными ревнивцами. А вот представители сильных мира

сего, обладающие завышенной самооценкой, ревнуют только при наличии реального повода (44%).

Самая популярная фраза, которой женщины описывают ревность – это «Ревность убивает любовь» – 45% опрошенных. Еще с одним, чуть менее известным выражением: «Ревнует, значит, любит» – согласился 21% женщин.

«Действительно, ничего хорошего в ревности нет, – говорит сексолог Оксана Бачинская, эксперт Международной сети «Тренинг-центр «СЕК.РФ». – Неважно, ревнует мужчину или женщина. В любом случае на недоверии здоровые отношения построить сложно. Не уверенность или негативный опыт нужно не просто искоренять, а даже лечить! Психологи знают, как это сделать. Не нужно затягивать и превращаться в параноика!»



– Я превращу твою жизнь в ад! Я отниму все, что ты любишь!
– Да-да, мне рассказывали, что вы хороший диетолог.

что почитать?

Радислав Гандапас

«ПОЛНАЯ Ж:

ЖИЗНЬ

КАК БИЗНЕС-ПРОЕКТ»,

АСТ-ЭКСМО



Все проходит. И порой проходит внезапно. Читая эту книгу, вы будете во-

ружены на те случаи жизни, когда что-то пойдет не так. Но ради одной этой цели не стоило писать книгу. Вы получите нечто более ценное – возможность избежать таких внезапных перемен. Сможете сделать свою жизнь более устойчивой к неприятным сюрпризам. Как вам такая цель? Ну и, наконец, убийственный аргумент в пользу чтения этой книги – она может сохранить вам жизнь. Да-

да, это не фигура речи. В самом буквальном смысле, оставить вас живым в ситуации, оказавшись в которой многие до вас жить перестали. Перестали по своей воле или в силу на первый взгляд случайно сложившихся обстоятельств. Если вы уже дочитали до этого места, продолжайте. Каждая следующая прочитанная страница будет вкладом в ваш главный проект – проект «Полноценная жизнь».



**НАТАЛИЯ
ГАЙДАШ**

к.м.н., дерматолог, дерматоонколог, специалист по дерматоскопии

ВНИМАНИЕ, РОДИНКИ!

Для удаления новообразований врачи предпочитают использовать лазерные методики – за их безопасность, бескровность, малоинвазивность и прекрасные эстетические результаты. С помощью лазера удаляются все виды новообразований – родинки, кератомы, папилломы и бородавки. Это можно сделать на любой части тела и лица, можно очистить от новообразований любой участок кожи.

УДАЛЯТЬ РОДИНКИ

НЕЛЬЗЯ

- Самостоятельно категорически запрещено удалять, отбеливать и/или прижигать любые новообразования!
- Нельзя перевязывать «родинки» нитками, волосами, прижигать так называемым «чистотелом» и любыми другими аптечными и народными средствами!

В лучшем случае вы можете получить ожоги и другие осложнения, в худшем – рискуете жизнью.



НЕОБХОДИМО

Подозрительные родинки и любые другие новообразования кожи можно удалять только в медицинских клиниках у профильного специалиста (дерматолога, дерматоонколога), желательно с многолетним опытом работы в данном направлении. **Сегодня существует несколько методик удаления новообразований:**

- лазерная коагуляция (удаление сверхвысокими температурами);
- коагуляция жидким азотом (удаление сверхнизкими температурами);
- электрокоагуляция;
- хирургическое иссечение.

Хирургический метод используется, если новообразование вызывает подозрение и необходимо отправить удаленный материал на гистологическое исследование.

Зимняя проблема

Перепады температур и холодные ветра могут привести к ослаблению поверхностных кровеносных сосудов, и на лице могут появиться сосудистые звездочки и малопривлекательные пятна.



Для того, чтобы избежать этого, надо закаливать кожу и постепенно подготавливать ее к холодам:

- ✓ Употребляйте продукты, богатые витамином С, который укрепляет стенки сосудов.
- ✓ Почаще бывайте на свежем воздухе, ведите здоровый образ жизни.
- ✓ Для косметического ухода применяйте крема, содержащие в составе коллаген.

Уход за ногтями vs домашние хлопоты: ПРОТИВОСТОЯНИЕ

Вы собираетесь провести несколько часов в салоне у мастера ногтевого сервиса или самостоятельно сделать маникюр? Но повседневные заботы перепоручить некому, поэтому вы даже не мечтаете, что красоты и стойкости лакового покрытия хватит хотя бы на неделю? Вот несколько советов, которые помогут сохранить ногти ухоженными как можно дольше.

ВО ВРЕМЯ ДОМАШНЕЙ ПРОЦЕДУРЫ ВАЖНО, НЕ ПРОПУСКАЯ ЭТАПЫ, ПРОИЗВЕСТИ ВСЕ СТАНДАРТНЫЕ МАНИПУЛЯЦИИ:

- подравнять кутикулу;
- обезжирить ногтевую пластину;
- нанести базовое покрытие или ВВ-крем;
- покатаь лак между ладонями, а не взбалтывать его;
- тщательно просушить каждый нанесенный слой;
- запечатать кончики ногтей;
- закрепить все прозрачным топом.

Для неровных и желтоватых ногтей пригодится лайфхак от бьюти-блогеров – отбеливающая зубная паста. Нанесите ее на каждую пластину, помассируйте подушечками пальцев или щеткой, оставьте на полминуты, а за-

тем смойте водой. Правда, применять такое средство лучше заранее, чтобы успеть просушить поверхность до покрытия ее лаком (что, к слову, редко делают в салонах).



К чему «ЛИПНУТ» КИЛОГРАММЫ?

О соках часто говорят, как о «жидких фруктах или овощах» – при отжиме все полезные вещества фруктов или овощей переходят в сок: сахара, кислоты, пищевые волокна, витамины, минералы. Соки нужно рассматривать как жидкие продукты питания, с которыми мы получаем и полезные вещества, и энергию. Например, стакан объемом в 250 мл апельсинового или яблочного сока имеет энергетическую ценность около 100 ккал. От самого сока поправиться невозможно, впрочем, как и от любого другого продукта. Все дело в соотношении количества съеденного/выпитого. Поэтому от двух стаканов

яблочного или апельсинового сока в день поправиться вряд ли возможно. Но если вы запиваете литром сока торт и после этого ложитесь на диван перед телевизором – лишние килограммы «прилипнут» к вам обязательно. Только вот при чем тут сок? С таким же успехом вы можете грешить на чай с сахаром или кофе с молоком: кофе «принесет» вам около 110 калорий, чай – около 60. А где-то между ними – стакан сока. И уж совершенно не связаны с набором веса соки овощ-

ные – это признают все специалисты по питанию. Углеводов там меньше, чем во фруктовых, и полезных веществ – масса. К примеру, томатный – всего 50 калорий на стакан и при этом хорошая доза витаминов.



Имбирь ОТ КАШЛЯ: лучшие народные средства

Имбирь от кашля можно использовать несколькими способами:

- Если кашель мокрый – для лечения кашля добавьте в теплое молоко треть чайной ложки сушеного корня имбиря.
- Если кашель сухой – для лечения кашля смешайте сок имбиря и лимона, добавьте мед.
- Поможет от кашля у взрослых и джем, приготовленный из имбиря. Для этого в стакан воды влейте столовую ложку имбирного сока, всыпьте половину стакана сахара. Смесь следует уварить до густоты сиропа, после чего добавить немного шафрана, а также мускатного ореха.
- Облегчит кашель и ингаляция с имбирем. Проводить ее стоит от 5 до 7 минут. Использовать лучше готовое имбирное эфирное масло из расчета 1–2 капли на ингалятор.
- Имбирное масло можно использовать и наружно, для растираний (предварительно проведя тест на аллергию!). Для этого 2–3 капли смешать с 50 мл базового масла (если его нет – используйте прокипяченное подсолнечное). Нанесите смесь на грудь, избегая области сердца.

Почему ЦИСТИТ нужно ЛЕЧИТЬ ОБЯЗАТЕЛЬНО?

Многие женщины считают, что лечение цистита – процесс довольно легкий. На деле: данная ошибочная теория возникла вследствие неграмотного лечения. Когда имеется уже хроническая форма болезни, то ее симптомы появляются не часто, примерно несколько раз за год, в период сезонных обострений. Они проявляются сравнительно остро, но на небольшой отрезок времени. Чувствуя болевые симптомы тянущего происхождения в области живота, мы прибегаем к советам знакомых, которые точно знают, как излечить данный недуг на дому. В течение двух суток употребляем антибиотики, которые «прописали» нам подружки, а когда боль утихает, забываем о них, тем самым обрекая себя на цистит в скрытом виде. Вследствие чего он постоянно будет появляться при простуде, гриппе и иных болезнях, которые ослабляют иммунную систему. Итог хронической формы данной болезни может быть очень плачевным: слизистая мочевого канала периодически кровоточит, происходит деформация, заменяющая

ся тканью соединительного типа. Результатом становится недержание в случаях, когда вы смеетесь или кашляете. Не нужно так мучить свой организм! При первых «звоночках» данной болезни, немедленно идите к врачу. Сдав все необходимые анализы, специалист исследует их и найдет источник цистита, а затем пропишет лечебный курс, который поможет удалить данную болезнь из вашей жизни навсегда. Для того чтобы излечиться от этого недуга, не нужно проходить лечение в стационаре. Если выполнять все рекомендации, то вы вылечите цистит дома за 5–10 суток.





**РОМАН
ТАЛАНОВ,**
психолог



БИЗНЕС-ПЛАН счастливой семьи

Успех этого предприятия, его результативность прямо зависят от сочетания целого ряда факторов, и чтобы, как говорят, «любовная лодка не разбилась о рифы быта», к созданию семьи надо подходить очень обстоятельно. Лишь на одной пылкой любви (а точнее – влюбленности) счастливую семью, к сожалению, не построишь. Сейчас более 70% браков заканчиваются разводами, и вчерашние влюбленные, которые и полдня не могли провести друг без друга, через полтора года относятся друг к другу в лучшем случае равнодушно, а в худшем – с лютой ненавистью.

Обдумать создание семьи – это значит сопоставить все плюсы и минусы, которые вы получаете, вступая в брак с конкретным человеком, определить, чего больше – плюсов или минусов, и можно ли на некоторые минусы закрыть глаза, а потом принять решение, стоит или не стоит создавать с ним семью. Можно сравнить такой анализ создания семьи с разработкой бизнес-плана предприятия или проекта.

ЧТО НЕОБХОДИМО УЧИТЫВАТЬ, СОЗДАВАЯ СЕМЬЮ? Конечно, в первую очередь это интимно-эмоциональные аспекты. С неприятным, сексуально непривлекательным для вас человеком вы все равно будете несчастливы, даже если он и создаст максимально комфортные условия.

● **Поэтому на первом месте – привлекательность партнера.**

ДАЛЕЕ В НАШЕМ БИЗНЕС-ПЛАНЕ ВЫДЕЛЯЮТСЯ УЖЕ ДРУГИЕ ФАКТОРЫ:

● **Общность взглядов на жизнь и интересов.** Согласитесь, что если девушка – чайлдфри, а вы хотите детей, то вряд ли ваши взгляды на развитие семьи будут совпадать.

● **Человеческие качества.** Это одна из важнейших сторон кандидата на роль второй половины, на которую просто нельзя не обратить внимания.

● **Социальная среда происхождения.** Хотя у нас давно нет сосло-

вий, благородных и простолюдинов, но социальное происхождение играет огромную роль, так как проявляется в привычках, стиле общения, границах дозволенного поведения и т.д. Лучше выбрать партнера из своей социальной среды.

● **Материальное положение и жилье.** Что не говори, но и деньги, и наличие недвижимости в нашем обществе играют очень большую роль. Никто не говорит о миллионных счетах и виллах, но для создания счастливой семьи необходимо иметь собственную недвижимость достаточной площади, желательно изолированную, либо надежный финансовый ресурс, позволяющий арендовать жилье не за счет текущей заработной платы. Обязательное условие семейного счастья – постоянный доход, позволяющий оплачивать жилье, покупать продукты, одежду, иные предметы, отдыхать и развлекаться.

● **Работа.** Очень большое значение имеет работа потенциального кандидата в супруги, его профессия. Безработный человек, не имеющий профессии и квалификации, обречен в нашей стране на незавидное, полунизшее существование. В семье его придется «тянуть», и далеко не факт, что вытянуть будет вообще возможно.

● **Родители.** Ушли в прошлое те времена, когда от разрешения родителей зависел выбор партнера. Большинство наших сограждан делают это самостоятельно. Но это не умаляет важности фактора родителей. Во-первых, родители мужа или жены, если они живы и с ними не порваны отношения, всегда будут так или иначе присутствовать в жизни семьи и с этим придется считаться. Во-вторых, очень часто люди повторяют – полностью или частично, жизненный путь родителей. Если родители разведены, есть повод задуматься о том, не закончится ли ваш брак разводом?

МЫ ПЕРЕЧИСЛИЛИ ЛИШЬ САМЫЕ ГЛАВНЫЕ ФАКТОРЫ, КОТОРЫЕ ОБЯЗАТЕЛЬНО УЧИТЫВАТЬ. Разумеется, таких факторов гораздо больше, но каждый волен сам выбирать, что ему ставить на первое место, а что – на последующие позиции.

