

№48
21 ноября 2017

16+

Все для женщины

5 СУПЕРвариантов горячего к новогоднему столу



стр. 14

Сливочный сыр своими руками

стр. 17

Главные правила приёма лекарств:

снижаем

риск

стр. 18

ПОБОЧНЫХ
ЭФФЕКТОВ



Три способа промыть нос

Верное средство
от простуды!

стр. 19

Причёски,
которые
делают моложе

стр. 6

Как не набрать лишний вес зимой?

стр. 8

Советы
диетолога

На фото: Яна Петрова с дочерью Лерой, г. Воронеж

Тёплые платья: сама элегантность в любые холода!

стр. 4

ISSN 1819-0979

1 7 0 4 8



9 771819 097772

Трутся спиной медведи...

Эти забавные кадры снял фотограф-любитель из Швейцарии Марсель Гросс. Во время путешествия по территориальному парку Тумстон (Канада) он спал в палатке на крыше автомобиля. Сквозь сон Марсель услышал какие-то непонятные звуки, и, высунувшись из палатки, увидел двух медведей гризли, которые с удовольствием чесали спины о придорожный металлический шест. Мишки так увлеклись процессом, что даже не слышали, как щелкает затвор фотоаппарата...



Улыбнись

- ☺ Дочь олигарха с плачем говорит своему жениху:
 - Мой отец обанкротился!
 - Я знал, что этот скряга найдет способ разлучить нас...
- ☺ – Папа, это Лена. Мы любим друг друга, скоро

- поженимся, у нас будет много детей и счастливый брак.
 - Дети, я рад вашему семейному счастью!
 - Отводит сына в сторону:
 - Дорогой, чтобы утром этой девки тут не было!
 - Само собой, пап...

- ☺ – Моня, я отдала твои старые джинсы нашему соседу...
 - Это еще в честь чего?!
 - Ну они все равно тебе не нравились...
 - Так и шо? Давай теперь отдадим соседу твою маму...

С яблоком по жизни

По мнению диетологов, употребление двух яблок в день снижает уровень холестерина на 16% и уменьшает вероятность развития рака толстой кишки. Кроме того, людям, ведущим малоподвижный образ жизни, необходимо ежедневно съедать хотя бы по одному яблоку для профилактики преждевременного старения. Но диетологи предупреждают: не каждое яблоко приносит пользу

организму. Так, людям с повышенной кислотностью желудочного сока следует отдавать предпочтение сладким плодам. Желтые и красные яблоки, содержащие много калия, полезны сердечникам и страдающим гипертонией. Аллергикам подойдет зеленые плоды, богатые витамином С. Важно помнить, что для получения максимальной пользы употреблять нужно только экологически чистые фрукты. Магазиновые (импортные) яблоки рекомендуется не только мыть, но и очищать от кожуры.

Посмотреть

Картина «Прощай, Кристофер Робин» режиссера Саймона Кертиса посвящена семье английского писателя Алана Милна – «отца» знаменитого Винни-Пуха. В прокате с 23 ноября.



Почитать

Герои книги «Охотники на снегу» связаны непостоянными отношениями: они простодушно путают любовь с безразличием, ревность – с любовью, а зависть – с дружбой... Автор книги – Татьяна Алферова.



Гладко и без морщин!

Американские косметологи нашли легкий способ борьбы с появлением ранних морщин на лице – предложили спать на подушках с шелковыми наволочками. По мнению экспертов, когда человек прижимается лицом к хлопковой подушке, ткань впитывает выделяющийся коллаген, поэтому кожа сохнет и на ней появляются морщины. А натуральный шелк обладает очень слабыми впитывающими способностями, и коллаген остается на коже, что позволяет ей дольше сохранять упругость и молодость.



Стильные и уютные платья – беспроегрешный способ сохранять нежность в образе даже в трескучие морозы

Пышные воланы

Тренд сезона: женственная отделка – вертикальные, горизонтальные и косые оборки, рюши. Их может быть неприлично много или совсем чуть-чуть. Крупные воланы, украшающие рукава, добавляют романтичности и воздушности даже самым строгим офисным моделям. А чтобы выглядеть еще более хрупкой, выбирайте нежные цвета.

eloquii, от 4799 руб.



Тёплые

Крупная фактура

Вязаные платья-свитера с огромными, будто нарочито растянутыми воротниками-хомутами – хит сезона. Чем крупнее фигура, тем более грубой и фактурной должна быть вязка: очень приветствуются затейливые детали, самые разные фольклорные узоры, вертикальные полосы, удлинняющие фигуру.

bonprix, от 1590 руб.

Цвет рассвета

Платье-футляр из плотного эластичного материала – фаворит женского гардероба: плавно обрисовывает фигуру, выгодно подчеркивает грудь и талию. А насыщенные оттенки розового дарят румянец и прогоняют зимнюю хандру.

eloquii, от 4799 руб.



Игривые полосы

Самый простой и при этом самый универсальный из принтов, который создает эффектный образ. Особенно выигрышно он смотрится при движении. Полоски в этом сезоне могут быть тонкими и широкими, вертикальными и горизонтальными, черно-белыми и разноцветными, как на матрасе или тельняшке.

bonprix, от 1590 руб.

