

К ЖЕНСКОМУ ДНЮ

# МАЛЕНЬКОЕ ЧЁРНОЕ ПЛАТЬЕ

**Э**то только кажется, что мода не связана со здоровьем. Ещё как связана! Ведь мода (во всяком случае, для женщин) — это хорошее настроение, бодрость, жизненный тонус. Француженки любят повторять: «Если вы хоть немного следите за модой — значит, вы здоровы». Впереди женский праздник — самое подходящее время побаловать себя и пристальнее посмотреть в зеркало на своё отражение.

## ЧЁРНЫЙ ЦВЕТ ВСЕГДА АКТУАЛЕН!

Есть такой цвет, который подходит и брюнеткам, и блондинкам, и шатенкам. Этот цвет — черный. Он скрадывает фигуру: платье из черного бархата делает совершенным любое телосложение. Черный универсален: для походов в театр, в качестве клубных нарядов и как основа классического образа. В новом сезоне он является одним из самых модных. Чтобы вы всегда блистали, расскажем вам о прелестях и коварствах черного.

## СИМВОЛИКА ЦВЕТА

Черное ассоциируется с мраком и землей, это эмблема скрытого, тайного, неизвестного.

## ДЕЙСТВИЕ ЦВЕТА

Черный цвет очень сильно влияет на состояние души человека. Тот, кто ставит черное на первое место, хочет отверг-

нуть все устаревшее, выражает протест против существующего положения. Одно время черный цвет в одежде символизировал траур и мода на него сошла на нет. Новое увлечение черным случилось благодаря Коко Шанель, придумавшей маленькое черное платье. Прошли годы, а маленькое черное платье пользуется у особ слабого пола неизменной любовью. Маленький кусок черной ткани настолько резко контрастирует с цветом кожи, что буквально высвечивает обнаженные руки, шею, ноги.

Чтобы носить черное, надо обладать незаурядной смелостью. Черный остается любимым у многих кутюрье. Том Форд признался как-то: «Была бы моя воля, я весь мир одел в черный цвет». Он сам неизменно появляется на публике в одежде черного цвета. Когда спросили Донну Каран, если бы ей при-



шлось выбрать только один цвет для ткани, то какой цвет она предпочла, та не раздумывая ответила: «Черное шерстяное джерси».

## ЦВЕТ И ИМИДЖ

Нужно помнить еще об одном: черный цвет коварен. Хотя он скрадывает недостатки фигуры, но дает четкую линию, обозначает силуэт — любые «выпуклости» начинают проявляться.

Вот что говорят о чер-

ном цвете известные российские модельеры.

## Ирина Деркач:

— И как быватель, и как модельер я хорошо отношусь к черному цвету. В гардеробе каждой женщины обязательно должно быть черное платье, черные туфли или сапожки, свитер с V-образным вырезом и водолазка. Это беспроигрышные решения для любой ситуации. Однако сочетание оттенков черного выглядит интереснее, чем однотонная

вещь. Важны и фактурные решения: черный атлас в сочетании с бархатом или прозрачным шифоном.

## Лидия Соселия:

— Одежда темной цветовой гаммы вообще и черного цвета в частности — великолепный вариант для вечера, торжеств. Черный цвет всегда актуален! Но все же я настоятельно рекомендую облачаться в черное только вечером.

## Валентин Юдашкин:

— Черный цвет — один из ключевых цветов в моде. Какие бы новые тенденции ни появлялись, это не влияет на популярность черного и его многочисленных оттенков. Мое любимое воплощение черного цвета в классических коллекциях моды — конечно, маленькое черное платье от Шанель. Черный подчеркивает белизну кожи, оттеняет ее и делает фигуру стройнее. Такая одежда подходит для любых случаев.

## Маша Цигаль:

— Для меня черный — это показатель целеустремленности. В стиле спортивный фетишизм, в котором я работаю, черный популярен так же, как и бледно-розовый, ярко-бирюзовый и белый. Я считаю, что яркие цвета в сочетании с черным и мягкие струящиеся ткани (бархат, шелк и трикотаж) очень скрашивают нашу жизнь, создают прекрасное праздничное настроение.

ЧИТАТЕЛЬ  
СОВЕТУЕТ

## Очень действенный рецепт

Хочу рассказать читателям газеты об эффективном рецепте лечения пародонтоза. Надеюсь, он многим поможет справиться с этим неприятным заболеванием.

Нужно взять 100 мл спирта, 10 г прополиса и 100 г измельченного корня аира болотного. В спирте растворить прополис (прежде поместить прополис в морозилку на 30 минут, а затем настругать его ножом), оставить на 3 дня в темном месте, периодически взбалтывая. Через 3 дня добавить в спирт с прополисом аир и 100 мл воды и дать настояться еще 10 дней.

Теперь состав готов к применению — полоскать рот 3 раза в день по 30 г на каждый прием. Я забыла о своих проблемах — очень действенным оказался рецепт.

Н. АРТЕМЬЕВА,  
г. Орел.

## В помощь ПОЗВОНОЧНИКУ

Отличным средством при остеохондрозе, полиартрите, ушибах, неврите является настойка из йода и сока лимона в равных пропорциях. Если нет лимона, можно взять какой-нибудь другой кислый сок, например клюквенный. Смесь хранить в темном месте, перед употреблением взбалтывать. Больные места смазывать настоем несколько раз в день. Смесь йода с кислым соком имеет свойство быстрее обесцвечиваться на болезненных участках тела по сравнению с более здоровыми. Значит, эти участки тела и надо смазывать. Если кожа обесцвечивается лишь через несколько суток, то смазывание этой смесью следует прекратить.

Еще простой рецепт настойки от остеохондроза, ревматизма, радикулита, люмбаго. Трехлитровую банку наполнить цветами сирени не утрамбовывая, полностью залить очищенным керосином. Настоять 2 недели, периодически встряхивая. Настойку втирать в больные места и тепло укутывать тело.

С давних пор при различных болях широко употребляются листья белокочанной капусты. Надо снять верхний зеленый лист, вымыть его, удалить толстые жилки, опустить на несколько секунд в горячую воду (не более 40—60°C), вынуть и снова окунуть, повторить 3—4 раза. Осушить лист полотенцем и наложить на больное место, закрыть сверху марлей и не очень туго прибинтовать. Когда лист потемнеет, повторить то же самое с другим листом. Эта процедура применяется при остеохондрозе, радикулите, бронхите, лимфадените, ушибах, варикозных язвах и невралгии.

Л. СОКОЛОВА,  
г. Орел.

ПРОФИЛАКТИКА

# Иммунитету нужна поддержка

**В**ослабевает и мы становимся беззащитными перед всевозможными инфекциями. А ведь именно сейчас особенно активны вирусы и гриппа, и ОРВИ, и других сезонных заболеваний.

**Кукурузные рыльца.** Увеличивают активность клеток-защитников, оказывают желчегонное, мочегонное, кровоостанавливающее действие, уменьшают аппетит.

Способ применения: 2 ст. ложки рылец залить 1,5 стакана кипятка, настоять час в закрытой посуде, процедить, пить по 1—2 ст. ложки 4 раза в день до еды. Противопоказания: повышенная свертываемость крови.

**Левзея сафлоровидная, корневице.** Иммуномодулирующее, противовоспалительное действие, стимулирует работоспособность, нервную, сердечно-сосудистую системы, нормализует гормональное равновесие.

Добавить 15—20 капель аптечной настойки в 1/3 стакана воды, принимать 2 раза, утром и днем, за 20 минут до еды. Противопоказания: повышенная нервная возбудимость, бессонница, гипертония.

**Лук репчатый.** Повышает защитные силы организма, содержит лизоцим, обладающий противомикробным и антивирусным действием.

Способ применения: 40 г очищенных и мелко нарезанных луковиц залить 0,5 л водки, настоять в темном месте неделю, процедить. Пить 2 раза в день, утром и днем, до еды, добавляя чайную ложку настойки в 1/3 стакана воды. Противопоказания: воспалительные заболевания желудочно-кишечного тракта.



## Сушеная болотная трава.

Увеличивает активность клеток-защитников, понижает артериальное давление, оказывает успокаивающее, сосудорасширяющее действие, способствует заживлению ран.

Способ применения: ст. ложку сухой измельченной травы залить стаканом кипятка, настоять 2 часа, процедить. Принимать по столовой ложке 3 раза в день за 30 минут до еды.

**Эхинацея пурпурная.** Иммуностимулирующее, ранозаживляющее средство. Способствует

выведению из организма радионуклидов.

## Способ применения:

1. Листья эхинацеи заварить в виде чая и употреблять при первых признаках недомогания.

2. При смене погоды, климата, часовых поясов принимать аптечную настойку эхинацеи по 20 капель на 1/4 стакана воды 3 раза в день.

3. При гриппе принимать настойку по 50 капель на 1/3 стакана воды 3 раза в день в течение 2—3 суток.

Полосу подготовила Елена ДЫШЛЕНКО.