

ВЕЩА

16+

ЕЖЕМЕСЯЧНОЕ ИЗДАНИЕ ДЛЯ ЖЕНЩИН

Ноябрь

№ 11 (354) 2024

Веста-М — 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) 235-59-75

Факс: (473) 235-59-75**E-mail:** info@vesta-m.vrn.ru**Наш сайт:** vesta-m.info

Присланные по почте рукописи не
рецензируются и не возвращаются.

Редакция в переписку с читателями не
вступает.

Мнение авторов не всегда совпадает с
мнением редакции.

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

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

Директор

по распространению

Галина СТАРОДУБЦЕВА

Телефон (473) 235-59-75

Номер подписан в печать:

15 октября 2024 г.

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

Дата выхода 26 октября 2024 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 № 2208.

Тираж 60000 экз.

Цена свободная.

Подписной индекс
в каталоге «Почта России» —
П2181.

На первой странице — Марина

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:****«ВЕСТЕ» — 30 ЛЕТ!**

● Итоги конкурса: «ЛИЦО «ВЕСТЫ»-24».

САЛОН КРАСОТЫ

● Кос мало не бывает. ● Идеальный шампунь.

● Вместо кондиционера для волос.

● Предсказание седины.

ВАШЕ ТЕЛО

● Суперпрограмма для ног, ягодиц и бедер.

● Аромапохудение. ● В бессоннице виноват крем.

● Чем заменить крем для тела.

ЛИЦОМ К ЛИЦУ

● Клюква — северный лимон.

● Почему шелушатся и трескаются губы?

● Осторожно со скрабами.

● Консилер от темных кругов под глазами.

● Мята для бодрости. ● В холод дышите носом.

● Макияж для подростков.

ВАШЕ ЗДОРОВЬЕ

● На ваши вопросы отвечают врачи: гинеколог, дерматолог, венеролог.

У ЮРИСТА

● На вопросы читательниц отвечает юрист Сергей Подболотов.

СВОИМИ РУКАМИ

● Шапки, перчатки, варежки, митенки, шарфы и муфты — утепляемся к зиме.

● Вяжем с удовольствием: пять очень интересных моделей свитеров.

ВАШ СТИЛЬ

● Супермодные пальто. ● Такие разные юбки.

● Рубашка — она же блузка.

К ВАШЕМУ СТОЛУ

● Осенние запеканки. ● Домашние чебуреки.

ХОЗЯЮШКЕ

● Простые прихватки для штор. ● Необычное саше.

● Чехол-накидка для одежды.

● Коврик для кухонного крана.

● Органайзер для горшочков.

● Фляга еще пригодится. ● И мангал, и духовка.

● Тачка вместо костровой чаши.

ЭТО ИНТЕРЕСНО

● Богиня Веста и ее жрицы.

● Ценность чесночной шелухи.

МУЖЧИНА В ВАШЕЙ ЖИЗНИ

● Комплимент для нового знакомого.

ИНТЕРЬЕР

● Ширма в новой роли.

КОМНАТНЫЕ РАСТЕНИЯ

● Кокедама — изюминка интерьера.

ЗЕЛЕНАЯ АПТЕКА

● Гвоздичное дерево.

● Здоровье из термоса: завариваем травы на все случаи жизни.

МОЛОДОЙ МАМЕ

● Домик для ребенка.

● В анализе ребенка — соль. Что делать?

ПОЗНАЙ СЕБЯ

● Умеете ли вы радоваться жизни? ● Гороскоп.

С УЛЫБКОЙ - И ВСЕРЬЕЗ

● Земля круглая или плоская?

● Последнее китайское предупреждение.

● Не ешь с ножа! ● Говорящие пираньи.

ЧАСТНЫЕ ПРОБЛЕМЫ

● Мама, а ты меня любишь?

НАЕДИНЕ С ПСИХОЛОГОМ

● Любит, но не хочет создавать семью.

● Я — очень тревожный человек.

● Мой сын не умеет слушать других людей.

БРАТЬЯ НАШИ МЕНЬШЕ

● У котенка стресс.

● Токсичное растение для животных.

ПРАВОСЛАВНАЯ СТРАНИЦА

● На вопросы читательниц отвечает священник Алексей Загородний.

● Православный календарь на декабрь.

АХ, ЭТИ ЗВЕЗДЫ

● Яркие роли Даниила Страхова.

● Секрет счастливого брака Максима Матвеева.

● Звездные юбилеи.

ПРОСТО ПОЧИТАТЬ

● Анжелика Лихачева. Просто поверь.

НА ДОСУГЕ

● Сканворд. ● Дамы, посмеемся.

**24 ноября —
«ВЕСТЕ» — 30!!!****В ЭТОТ ДЕНЬ...**

...Петр I устроил торжество по случаю закладки нового города — Санкт-Петербурга;

...императрице Екатерине II на ее именины граф Орлов подарил один из самых знаменитых в мире бриллиантов — «Орлов»;

...родились: генералиссимус Александр Суворов, кавээнщик Александр Масляков, кинорежиссер Эмир Кустурица, писатель-психолог Дэйл Карнеги, философ Бенедикт Спиноза, художник Анри Тулуз-Лотрек, дипломат Георгий Чичерин, композитор Альфред Шнитке, актриса Наталья Крачковская и всероссийское издание для женщин «ВЕСТА-М».

«ВЕСТА-М»: НЕМНОГО СТАТИСТИКИ

За 30 лет общий тираж газеты составил почти 140 миллионов экземпляров. Если отправить его по железной дороге, для перевозки «печатного слова» весом 13750 тонн потребуется около 300 вагонов, а состав растянется более чем на три километра!

«ВЕСТА-М» за эти годы подарила читательницам России и стран СНГ более 4500 оригинальных рецептов блюд, около 3000 рецептов масок для лица, 3500 рецептов народной медицины.

Редакция за полтора десятилетия получила около 700 000 писем читателей.

Прекрасные лица более 300 девушек с обложек нашего издания стали известны читателям «ВЕСТЫ», которые живут в России, Казахстане, Беларуси и других бывших странах СНГ.

1994 — В ЭТОТ ГОД

...12 июня объявлен государственным праздником — Днем России;

...Международный год семьи. Символично — 2024 — год семьи в России;

...Архиерейский Собор Русской Православной Церкви принял особое определение, в котором, в частности, запретил священнослужителям выдвигать свои кандидатуры в депутаты;

...большая и красивая комета Шумейкер-

Леви-9 столкнулась с большим и красивым Юпитером. Юпитер победил, но теперь его «лицо», как и положено мужчине, украшает шрам, размером, примерно, с планету Земля;

...вышли первые два номера всероссийского издания для женщин «ВЕСТА-М».

1994-2024**ЗА ЭТИ 30 ЛЕТ В РОССИИ:**

...страной руководили три Президента (один из них и сейчас руководит!);

...прошла деминация рубля;

...преодолели путь от «Компьютер — что это?» до «Компьютер — в каждый дом!», победили знаменитую компьютерную «проблему 2000»;

...совершили «технологический» скачок — от «пейджера у каждого» до «сотового у каждого»;

...познакомились с Интернетом и начали стремительно его осваивать. Сейчас Интернетом пользуются ВСЕ!

...книжный Олимп захватили Александра Маринина, Дарья Донцова и Татьяна Устинова, Дмитрий Глуховский, Евгений Водолазкин, Захар Прилепин, Мураками и Коэльо, а также автор Гарри Поттера Дж. К. Роулинг, автор «Кода да Винчи» Дэн Браун;

...по телеканалам триумфально прошли сериалы — зарубежные («Дикая роза», «Просто Мария», «Скорая помощь», «Секретные материалы» и т. д.) и отечественные («Улицы разбитых фонарей», «Бедная Настя», «Next», «Татьянин день», «Не родись красивой» и т. д.), а за перипетиями в жизни героев сериала «Санта-Барбара» россияне следили целое десятилетие, посмотрев 1944 серии из 2123. Российские сериалы «Ликвидация», «МосГаз», «Родина», «Диверсант», «Склифосовский» выходили с потрясающим рейтингом;

...состоялись премьеры «Властелина колец», «Звездных войн» и «Матрицы», «Сибирского цирюльника», «Ночного дозора» и «Нотр-Дам де Пари», «Шрека» и «Ледникового периода»; так же, как и в остальном мире, «Титаник» побил все рекорды по кассовым сборам;

...преодолели мировую заразу — ковид, оценили работу на «удаленке»;

...помогаем воинам СВО и верим в правое дело!

НАШИ ТРАДИЦИИ

В день рождения «ВЕСТЫ» мы всегда накрываем красивый стол и приглашаем друзей, которые помогают «ВЕСТЕ» «оставаться на плаву» долгих три десятилетия.

На 30-летний юбилей «ВЕСТЫ», следуя традиции, мы накроем большой и красивый стол и пригласим много друзей — ведь настоящая дружба с годами (как хорошее вино) только крепнет!

**ИТОГИ
КОНКУРСА****«ЛИЦО «ВЕСТЫ»-24»**

Конкурс закончился. Результаты подведены. Три первых места распределились следующим образом:

I место**Беликова Марина,
г. Анапа****II место****Тогушова Светлана,
пос. Оричи Кировской
области****III место****Кирьянова Анастасия,
с. Елховка
Нижегородской
области**

Победительницы получают дипломы. Их фото украсят обложки в ноябрьском, декабрьском и январском выпусках нашей газеты.

Мы благодарим всех участниц конкурса!

Дорогие наши читательницы, ваша красота делает нашу любимую газету такой яркой и привлекательной! Мы надеемся, что так будет и впредь!



КОС МАЛО НЕ БЫВАЕТ

Часто женщины с длинными волосами намеренно игнорируют прически с косами, считая, что они годятся только для девочек-школьниц. На самом деле есть много изысканных и затейливых причесок с косами, которые украшают женскую голову не хуже модельной стрижки и притягивают взгляд окружающих.

ЖГУТ ИЗ ДВУХ КОС

- Зачешите волосы назад и завяжите хвост на затылке. Замаскируйте резинку прядкой волос.
- Разделите волосы хвоста пополам. Одну половину уберите в сторону и заколите, из второй заплетите тугую косу «рыбий хвост». Затем заплетите такую же из второй половины волос.
- Переплетите косы между собой в жгут и закрепите внизу одной тонкой резинкой.

ПЯТЬ КОС ЛУЧШЕ, ЧЕМ ОДНА

- Проведите два пробора по ширине лба до макушки и закрепите волосы выделенного сектора, чтобы не мешали.
- Отделите два боковых сектора у висков, проведя вертикальные проборы до уха. Каждый из секторов разделите пополам и заплетите из каждой половины датскую косичку до границ сектора, а потом плетите, как обычную косу. Повторите плетение у другого виска.
- Волосы выделенного у лба сектора слегка начешите и начните плести рыхлую французскую косу. Постепенно добавляйте к плетению височные косички.

ПО ЧЕТЫРЕ С КАЖДОЙ СТОРОНЫ

- Проведите прямой пробор ото лба до макушки. С каждой стороны выделите по две пряди, шириной и длиной около 5 см, одну, отступив немного ото лба, а вторую ближе к макушке.
- Из каждой пряди заплетите свободную косу и зафиксируйте резинками. Итого получится четыре косы, по две с каждой стороны.
- Сверните эти четыре косы и свободные волосы у лба и между косами в небрежный пучок на затылке, закрепите его шпильками.
- Из оставшихся волос выделите еще по две пряди с каждой стороны: одну за ухом, вторую ближе к середине затылка и заплетите из них еще четыре косы. Каждую завяжите тонкой резинкой и замаскируйте эти резинки, обернув вокруг каждой тонкую прядку волос и спрятав кончики под резинку.

И БЕЗ КОС ЛУЧШЕ НЕКУДА

- Зачешите волосы пальцами на одну сторону.
- Отделите ближе ко лбу прядь волос на всю длину. Привяжите у корней сутажный шнур серебристого цвета и переплетайте им прядку крест-накрест до конца, затем крепко завяжите шнур.
- На небольшие шпильки или невидимки повесьте отрезки серебристых цепочек разной фактуры и длины. Этими шпильками или невидимками прикрепите переплетенную прядку к остальным волосам, цепляя за внутреннее перекрестие жгута.
- Все волосы соберите сбоку за ухом, разделите пополам, переплетите жгутом и уложите в небрежный пучок. Закрепите его шпильками. Проследите, чтобы узел шнура не выглядывал из пучка.
- Свисающие отрезки цепочек местами переплетите между собой, местами подхватите и закрепите невидимками, местами оставьте свободно свисать.



Хороший шампунь и кондиционер должны не только ухаживать за волосами, но и благотворно влиять на кожу головы. Как выбрать самый лучший, а главное, подходящий именно для ваших волос? Можно поверить рекламе, а можно прочесть, что входит в состав того или иного средства, и уже по ингредиентам судить, какое действие на ваши волосы они будут оказывать.

ИДЕАЛЬНЫЙ ШАМПУНЬ

В составе шампуня желательны:

- Коллагены, протеины и карбамиды, предотвращающие сухость и ломкость волос, делающие их более эластичными.
- Кокосовое молоко, интенсивно увлажняющее волосы.
- Протеины шелка, которые увлажняют, питают волосы, добавляют им прочности и придают блеск.
- Витамин А, придающий гладкость и эластичность коже головы, а волосам добавляющий жизненной силы.
- Алоэ вера, содержащий более 70 компонентов, которые лечат и укрепляют волосы.
- Экстракты морских водорослей, увлажняющие и укрепляющие волосы. Выбирайте шампунь с таким составом, чтобы он не только очищал волосы, но и лечил их, добавлял им красоты.

В составе кондиционера желательны:

- Растительные масла (кокосовое, пальмовое) — они увлажняют кожу головы и образуют на ней защитную пленку.
- Пантенол, удерживающий влагу внутри волосинок и облегчающий расчесывание.
- Хитозан, добавляющий волосам энергии и замедляющий их старение.
- Кератин, который заполняет трещинки в поврежденных волосинках, восстанавливая их структуру, ведь волосы на 70% состоят из кератина.
- Витамины Е и F, которые ухаживают за кожей головы, увлажняют, защищают от преждевременного поседения и регенерируют клетки волоса.

Если почти все компоненты из перечисленных указаны на этикетке, значит, выбранное вами средство приближается к идеальному.

«ПРЕДСКАЗАНИЕ» ДЛЯ СЕДИНЫ

Седина женщин не радует. Но многие, наверное, слышали про ее благородный оттенок, который нравится многим, или про пепельный — очень модный уже много сезонов... Оказывается, ученые уже давно установили, какой будет седина у людей с разным цветом волос. Давайте узнаем это заранее. Итак...

Обычно темные волосы «превращаются» в седину со стальным оттенком, рыжие и каштановые — с золотистым или серебристым, а светлые волосы становятся белыми.



ВМЕСТО КОНДИЦИОНЕРА ДЛЯ ВОЛОС

ИСПОЛЬЗУЙТЕ молоко, кефир, сметану или майонез

Эти продукты содержат достаточно животных и растительных жиров, которые при ополаскивании волос создают на них тонкую защитную пленку, способствующую удержанию влаги. Это облегчит расчесывание и, в качестве дополнительного бонуса, подпитает волосы полезными веществами. После того, как вы смоете шампунь, равномерно нанесите на волосы 1/3 стакана одного из вышеперечисленных продуктов, начиная от корней и заканчивая кончиками волос, и оставьте на 10-15 минут, после чего хорошенько смойте водой.

Визажист Майкл Трейси, Нью-Йорк.

ВМЕСТО СРЕДСТВА ДЛЯ РАЗГЛАЖИВАНИЯ ВОЛОС ИЛИ ФОРМИРОВАНИЯ ЛОКОНОВ

ИСПОЛЬЗУЙТЕ крем для рук или тела, бальзам для губ

Любой косметический продукт, в составе которого есть смягчающие компоненты, делает волосы более гладкими и послушными. Чтобы волосы не казались жирными, сначала разотрите каплю заменителя в ладонях, затем пригладьте руками волосы.



Если у вас волнистые волосы, подкрутите пальцами локоны — они будут более выразительными.

Владелец косметического салона Эрик Фишер, Канзас.

ВМЕСТО ЛАКА ДЛЯ ВОЛОС

ИСПОЛЬЗУЙТЕ гель для укладки

Лак для волос — это то же самое, что и гель для укладки, только в форме спрея. Если вы обычно пользуетесь лаком для того, чтобы укротить непослушные волоски или сделать укладку более надежной, разотрите в ладонях немного геля и уложите волосы так, как вам хочется, а потом закрепите прическу, подсушив феном.

Стилист Ривер Ллойд, Нью-Йорк.



СУПЕРПРОГРАММА ДЛЯ НОГ, ЯГОДИЦ И БЕДЕР

Кто из нас не сталкивался с такой вот неожиданностью: любимые джинсы с трудом натягиваются, слишком облегают ноги, а замечательная юбочка так собирается на попе складками, что смотреть невозможно на себя в зеркале... Поэтому сегодня мы предлагаем вам заняться приведением в порядок нижней части тела. При все легкости и доступности упражнений эта программа очень эффективна. Попробуйте и убедитесь сами.

Занимайтесь два-три раза в неделю, выполняя упражнения в два подхода, по 15-18 повторов в каждом. Для тренировок вам понадобится фитнес-бол, а также бодибар - палка, весом в 1-1,5 кг (можно привязать утяжелители к обычной швабре).

УПРАЖНЕНИЕ 1.

ЦЕЛЬ: бедро спереди и ягодицы

Встаньте на пол на колени, слегка их расставив, затем сядьте на пятки, палку держите обеими руками за плечами, спина прямая — исходное положение. Поднимите таз на 10-15 см вверх, напрягая ягодицы, задержитесь в этом положении на один счет, затем вернитесь в исходное положение и повторите.

УПРАЖНЕНИЕ 2.

ЦЕЛЬ: голени, бедро спереди, мышцы пресса

Сядьте на фитбол лицом к стене, согнув ноги в коленях под прямым углом. Пальцы ног поместите на палочку, лежащую у стены, пятки держите вместе, носки врозь. Руки опустите вниз, и слегка разведите в стороны. Напрягите ягодицы и медленно откатитесь от стены, выпрямляя но-

ги. Задержитесь на один счет и вернитесь в исходное положение. Повторите.

УПРАЖНЕНИЕ 3.

ЦЕЛЬ: бедро сбоку, ягодицы, голени.

Лягте на фитбол, руками упритесь в пол, поставив ладони точно под плечами, пальцы рук смотрят вперед, поднимите прямые ноги вверх, одновременно поворачивая бедра так, чтобы стопы были развернуты в стороны друг от друга (см.фото) — исходное положение. Держа голову прямо, согните ноги в коленях и соедините стопы вместе. Задержитесь в этом положении на один счет, после чего вернитесь в исходное положение. Повторите.

УПРАЖНЕНИЕ 4.

ЦЕЛЬ: бедро сбоку, ягодицы.

Встаньте на пол на правое колено, правой рукой опирайтесь об пол, поставив ладонь точно под правое плечо, пальцы смотрят в

ДУХИ — ТОЛЬКО НА КОЖУ

«У меня привычка: нанесу духи и пальцем разотру их по коже... А потом самой не нравится запах. Может, я что-то делаю не так?»

Никогда не растирайте духи на коже, это разрушает их молекулярную структуру. Просто дайте им высохнуть самостоятельно.

Многие считают, что наносить духи надо, как завершающий штрих, уже полностью одетой и при макияже. А это не так. Аромат начинает раскрываться только при соприкосновении с теплом кожи. А, значит, их надо нанести на те точки, которые вам нравятся, после того, как надели белье. И только на кожу. А потом начинать краситься и собираться. Тогда к тому моменту, как вы будете полностью готовы к выходу, резкие верхние ноты аромата успеют испариться, раскроются глубинные ноты, и за вами не будет тянуться удушливый шлейф парфюма.



СОН ВАМ В ПОМОЩЬ

Ноябрь — самый мрачный месяц в году. Хмарь, сырость и серый утомительный день навевают тоску. Все время хочется вернуться в теплый плед и — на любимый диван, а надо идти на работу. И начинается: чашка за чашкой — то крепкий чай, то кофе... А в сон все равно клонит.

Ученые утверждают: чтобы взбодриться, надо (по возможности) расслабиться хотя бы на 10 минут, закрыть глаза и подремать. Опытным путем доказано, что даже такой короткий сон взбодрит вас аж часа на три. Согласитесь, это хороший выход из сложного положения.



ХУДЕЮЩИМ — КВАДРАТНЫЕ ТАРЕЛКИ

Диетологи утверждают, что на модных нынче квадратных тарелках еды помещается меньше, чем на круглых. К тому же квадратные тарелки дают зрительный эффект насыщения. Так что желающим умерить свой аппетит советуем приобрести квадратную посуду!