

В семейном кругу

Суббота 7 марта 2015 года



В номере:

**Своими руками:
что такое hoop-art?**

**Мода-2015 – самые
главные тенденции
на весну-лето**

**Консультация
психолога: создаем
отличное настроение!**

**Вкус жизни:
нескучный стол**

С праздником весны, любви и красоты!

Праздник с большой историей

- 8 марта 1857 года текстильщицы Нью-Йорка прошли маршем по улицам Манхэттена, протестуя против низких зарплаток и плохих условий труда. «Марш пустых кастрюль» выдвигал требования о повышении зарплат, улучшении условий труда и равных прав для женщин. Это событие явилось знаковым в истории так любимого всеми женщинами Международного женского дня. Именно 8 марта было выбрано для установления специального дня солидарности трудящихся женщин всего мира в борьбе против угнетения, неравенства, за свои права.

- Но это выступление женщин не получило документального подтверждения, поэтому первым «официальным» женским митингом считается выступление нью-йоркских работниц 8 марта 1908 года;

- В 1910 году в Копенгагене состоялась 2-я Международная конференция работающих женщин (II International Conference of Working Women). Лидер женской группы социал-демократической партии Германии Клара Цеткин выдвинула идею празднования Международного женского дня. Она предложила, чтобы эта дата отмечалась ежегодно в каждой стране в один и тот же день. Целью этого праздника Цеткин назвала борьбу женщин за свои права;

- 8 марта 1910 года французская летчица Элиз де Ларош стала обладательницей звания первой в

мире женщины-пилота, обладающей лицензией на управление аэропланом. Французская баронесса в этот день совершила экзаменационный полет, заслужив тем самым славу первой женщины-пилота. То, что лицензия была выписана ей в «женский день», является только совпадением, поскольку такого праздника тогда еще не существовало. Увлеченная полетами на воздушных шарах, де Ларош познакомилась в Шалоне с авиатором Шарлем Вуазеном и 22 октября 1909 года самостоятельно поднялась в воздух на аэроплане Вуазена. 8 марта 1910 года по результатам соревнований в Гелиополисе Аэроклуб Франции выдал де Ларош удостоверение пилота № 36 – так она официально стала первой летчицей Франции. 8 июля 1910 года в Реймсе де Ларош пережила первую серьезную авиакатастрофу; восстановление потребовало двух лет. А осенью 1912 года произошла авиакатастрофа, в которой она вновь разбилась, а Шарль Вуазен погиб. Но Элиз не оставила своего увлечения. Несколько лет де Ларош разъезжала с «летающим цирком» по Европе, летала в Каире и Санкт-Петербурге. Во время Первой мировой войны, когда женщины были официально отстранены от полетов, служила водителем во французской армии. В июне 1919 года де Ларош поставила два «женских» мировых рекорда – на высоту и дальность полета. 18 июля 1919 года де Ларош и пилот двухместного самолета, на

котором она планировала сдавать экзамен на допуск к профессиональным полетам, погибли в авиакатастрофе на аэродроме Кротуа. Ларош в этом полете была пассажиркой. Памятник летчице установлен в аэропорту Ле Бурже;

- В 1911 году праздник впервые отмечался 19 марта в Австрии, Дании, Германии и Швейцарии. В 1912 году этот день женщины отметили 12 мая, и лишь с 1914 года стали отмечать 8 марта;

- 8 марта 1914 года вышел первый номер журнала «Работница», который издается и сегодня.

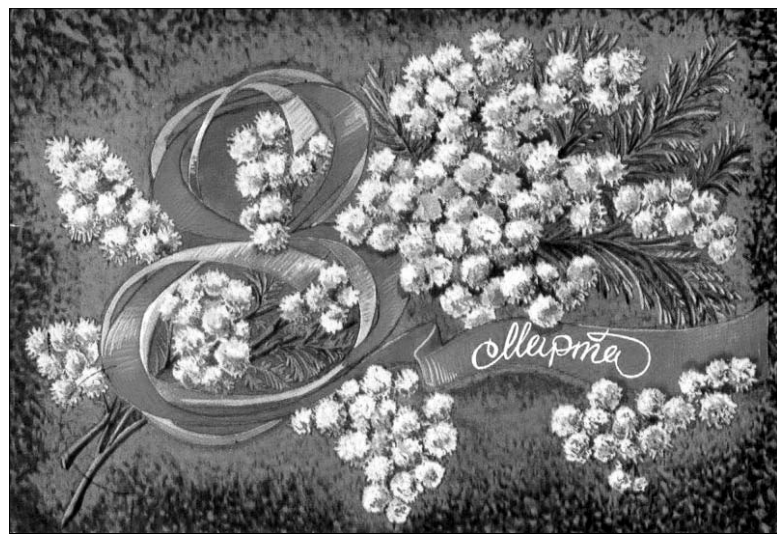
- На Мадагаскаре 8 марта выходной только для представительниц прекрасного пола. А в Китае это рабочий день, хоть и праздник.

- В Советском Союзе 8 марта был долгое время обычным рабочим днем. Праздничным (и соответственно, выходным) этот день стал только в 1965 году.

- Многие сомневаются, что 8 марта – это действительно «международный» праздник. В 1977 году ООН приняла резолюцию 32/142, призвав все страны провозгласить 8 марта днем борьбы за женские права – Международным женским днем;

- В 2013 году 8 марта на российской земле отметил свой 100-летний юбилей. Впервые массовые выступления женщин в России прошли 8 марта 1913 года;

- В СССР 8 марта долгое время был весьма политизированной датой. Женщины на производстве и в учреждениях собирались на митинги, на которых выражали



солидарность с борцами за женское равноправие в других странах;

- До 60-х гг. прошлого века советским женщинам не дарили цветов – не принято было. Вместо цветов и подарков дамам вручали благодарности за успехи в труде и профессии;

- Главный цветочный символ 8 марта в СССР – мимоза. Однако это растение вовсе не мимоза, а акация серебристая. Но относится она к подсемейству мимозовых, что, по всей видимости, и вызвало всеобщее заблуждение. Настоящая же мимоза не желтого, а сиреневого цвета;

- Международный женский день (International Women's Day) – всемирный день женщин, в который также отмечают достижения женщин в политической, экономической и социальной областях, празднуется прошлое,

настоящее и будущее женщин планеты. Современное празднование Женского дня уже не имеет цели утверждения равенства, а считается днем весны, женской красоты, нежности, душевной мудрости и внимания к женщине.

- Следующая неделя в стране будет для работающих россиян на один день короче. Праздник 8 Марта, который носит официальное название Международного женского дня, каждый год является в РФ нерабочим днём. В 2015 году россияне будут отдыхать три дня, поскольку 8 марта приходится на воскресенье. Согласно закону, праздничный выходной будет перенесён на ближайший рабочий день – понедельник, 9 марта.

С праздником!

Подготовила
Айола НИКОЛАЕВА.

Искусство в пальцах

Хуп-арт - одно из направлений рукоделия и отличный способ украсить свой дом. Слово "hooor" в переводе с английского - пальцы. Да-да, те самые пальцы, без которых трудно представить вышивальщицу. Хотя в последнее время, благодаря качественным и достаточно жестким тканям, многие рукодельницы обходятся без палец, зато используют их по другому назначению.

Деревянные пальцы - отличное обрамление для разных мотивов. Основой может служить любая ткань, роль декора отводится лентам, кружевам, пуговицам, бусинам, лоскуткам, ярким тканям и многому другому, тому, что точно найдется в каждом доме. Несколько таких хуп-арт мотивов, собранных в одну композицию, могут стать ярким украшением.

Я сама давно хотела попробовать этот вид рукоделия, в свое время даже купила деревянные пальцы разных размеров - от 7 до 16 см в диаметре.

Для начала - маленькие хитрости:

- если вы хотите создать цельную композицию, проще будет нарисовать для начала эскиз - как будут размещаться готовые мотивы, какие цвета и техники будете использовать;

- выберите стартовую точку для своего вдохновения - это может быть лоскуток ткани, красивая бусина, ажурный гипюр, или даже детский рисунок, красивая фотография, картина... Попробуйте подобрать материалы в одной цветовой гамме - и тогда вам легче будет определиться с техниками;

- чтобы композиция казалась единой, используйте в качестве основы одну ткань;

- прежде чем приступить к творчеству, организуйте свое рабочее место, соберите все материалы и инструменты - поверьте, это очень сильно облегчает процесс, и не нужно каждый раз отвлекаться, искать ножницы, подходящие нитки или ленты;

- на всякий случай держите под рукой блокнот с ручкой - чтобы идеи, пришедшие в голову по ходу дела, были записаны и не забыты.

А сегодня я покажу вам самые простые и быстрые способы декорирования палец.

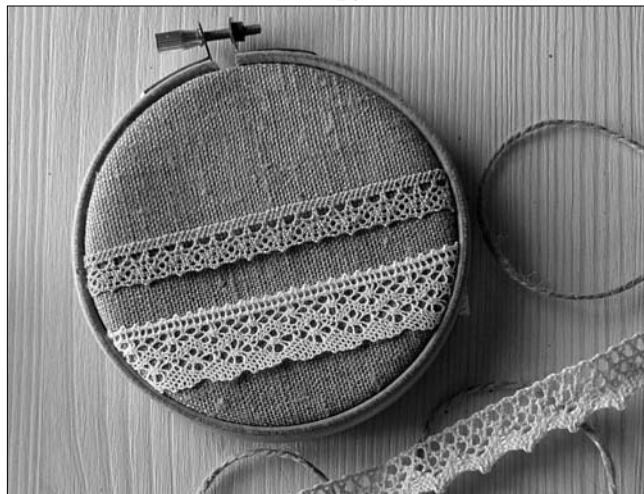
Ткань + пальцы



Нам понадобится просто ткань с набивным рисунком. Вставляем ее в пальцы, натягиваем, закрепляем, обрезаем все лишнее. Готово! Для меня эта нежная весенняя ткань с птичками стала источником вдохновения - цветовая гамма, тематика композиции, расположение объектов, все было почерпнуто из самого первого элемента.

Для этой цели отлично подходят яркие набивные ткани. В сети можно найти много вдохновляющих фотографий - некоторые мастерицы подчеркивают рисунок на ткани вышивкой, бисером, пайетками, дополняют аппликацией.

Ткань+кружева

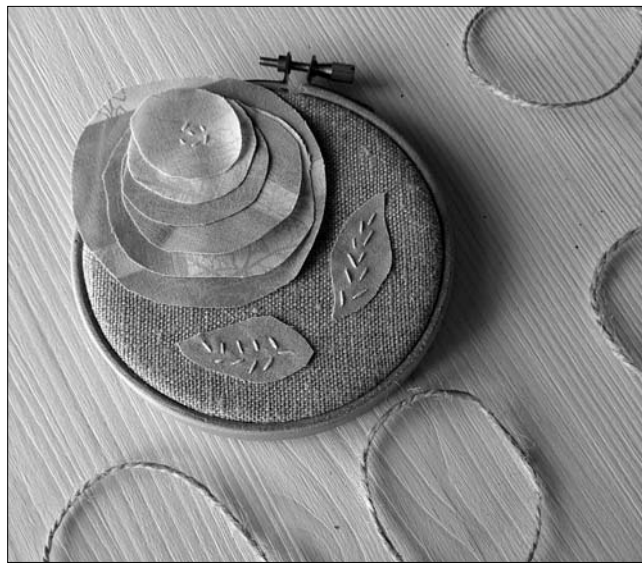


Нам понадобится однотонная ткань и кружева или ленты, тесьма, выюнок.

Кстати, кружева можно и не пришивать. Проглаживаем утюгом, если это необходимо, и основу, и кружева, поверх ткани располагаем кружева, вставляем в пальцы, старательно натягиваем, закрепляем. С помощью такого не-

хитрого способа можно создать украшение для любого интерьера. Морское настроение создается с помощью белой ткани и синих, красных лент разной ширины, для декора в национальном стиле используем тесьму с якутскими узорами, а у нас получился весенний мотив - светлый холст и кружева белого и светло-зеленого цветов.

Быстрые цветы из ткани



Нам понадобится ткань - однотонная или набивная, нитка с иголкой, ткань-основа.

Это тоже очень простой и быстрый способ декорирования. Вырезаем из ткани кружочки разного размера. Натягиваем на пальцы ткань-основу. Начинаем создавать цветок - располагаем кружочки от большего к меньшему, пришиваем несколькими стежками. Вырезаем листья, также пришиваем маленькими аккуратными стежками. Кстати, таким быстрым способом можно декорировать и подушки, и сумки. Сердцевину цветка можно дополнить бисером.

Бисер + ткань



Нам понадобится круглый бисер или бусины.

Вышивка бисером, в общем-то, довольно трудоемкое и времязатратное занятие. Поэтому можно создать что-то более абстрактное и быстрее. Например, взять несколько оттенков круглого бисера и пришивать их на предварительно натянутую основу не вплотную друг к другу, а на определенном расстоянии. Можно обыграть переход цвета - от темного к светлому и наоборот, можно просто вышить круги.

Для своего весеннего мотива я выбрала не бисер, а французские узелки - специальный декоративный шов. В итоге у меня родился одуванчик в той же бело-зеленой гамме, что и предыдущие мотивы. А в качестве дополнения я вышила надпись про весну швом назад иголку.

Вышивка



Что может быть банальнее вышивки в пальцах? Но пальцы могут быть не только инструментом, но и прекрасной рамкой для любого небольшого мотива. Гладь, вышивка крестом, тамбурным швом, лентами... Творческий эксперимент с небольшой работой позволит вам освоить разные техники вышивания, попробовать свои силы в новом для себя виде рукоделия.

Мой выбор пал на небольшую розу - я ее вышила белой нитью на специальном льне, цвет которого совпадает с цветом ткани-основы других мотивов.

Розы из ткани



Продолжая цветочную тему, я решила создать еще один мотив с розами.

Нам понадобятся полоски ткани (отлично подойдут обрезки, оставшиеся от других проектов), нитка с иголкой, кружева.

Складываем полоску ткани пополам, но стараемся не формировать сгиб - чтобы роза получилась достаточно пухлой. Сворачиваем цветок, начиная с сердцевинки. Скрепляем витки небольшими стежками. Оставший необработанный конец сгибаем вовнутрь, закрепляем. Готовый цветок пришиваем к ткани основе.

Я сделала несколько разноцветных роз и дополнила композицию полоской кружев.

Квилт-блок в пальцах



Если вы знакомы с таким видом рукоделия, как квилтинг или пэчворк, или шитье из лоскутков, то представить себе готовый блок в пальцах не составит труда. Мне хотелось сшить цветок в стиле ар-деко в розово-сиреневых тонах. Этим и руководствовалась при подборе тканей и выборе способа шитья. Для этой цели идеально подошел такой способ, как шитье по основе.

Финальный штрих - закрепляем ленты или веревочки для подвешивания и украшаем получившейся композицией стену. И не забудьте обрезать все лишнее!

Подборка вдохновляющих идей для декорирования палец:

- пальцы-органайзер для разных ивейных и канцелярских принадлежностей;
- пальцы для хранения украшений;
- пальцы - рамка для небольших вязаных салфеток;
- а еще пальцы можно перекрасить или обмотать лентами;
- пальцы как обрамление для самых разных памятных вещей...

Создать весеннее настроение в доме можно очень просто и быстро, и совершенно необязательно при этом тратить деньги на дорогие интерьерные украшения. Главное - это желание творить и учиться новому.

Айола НИКОЛАЕВА.

P.S. Фото в цвете можете увидеть в моем Инстаграме @ptica_sakha

Клетка, красные цветы, 70-е и белое платье



Каждая весна - это обновление. Не только природы, но и гардероба. Любая женщина, вне зависимости от возраста, социального статуса, профессии, мечтает выглядеть модно и свежо.

Мода - вещь непостоянная, изменчивая, капризная, почти такая же, как сама весенняя погода - то дождь, то снег, то мороз, то резкая оттепель. Но к счастью, в первом случае мы можем смело руководствоваться указаниями профессионалов, чья обязанность - следить за тенденциями на подиумах и доносить их до потребителей.

Поэтому, перечитав статьи на нескольких модных сайтах, можно составить список того, что обычно называют must have сезона - тех базовых вещей, которые стоит иметь в гардеробе.

Синее море, желтое солнце

Еще в прошлом году в магазинах модной одежды можно было заметить немало синего - в этом сезоне тенденция продолжается. Глубокий синий, насыщенный оттенок формы военно-морского флота и цвет поношенных джин-



сов - главная палитра на будущую весну и лето. Кроме этого, будущие весна и лето обещают быть очень солнечными - желтый самых разных оттенков завоевывает позиции, причем не только на платьях, рубашках, юбках, но и в пальто, куртках, плащах.

Цветы и мелкая клетка

Красные цветы, цветочный принт в общем - непреходящая тема для летнего сезона. А также мелкая клетка, называемая виши - по названию французского городка Виши, где и производится подобная ткань.

Деним и милитари

Пора вспомнить о платьях, комбинезонах и комплектах из джинсовой ткани! Стиль милитари до сих пор уверенно держится в модном топе - военные бушла-



ты, рубашки, брюки, галифе, цвет хаки, камуфляжные оттенки, крупные накладные карманы и металлические пуговицы.

70-е возвращаются

Струящиеся ткани, яркие цветочные принты, бахрома, А-силуэты, брюки свободного кроя со стрелками, приталенные пальто на широком поясе и круглые очки в широкой оправе. Кажется, пора пересмотреть лучшие фильмы той эпохи - чтобы вдохновиться и создать свой неповторимый образ.

Кожа и замша

Можете остановиться на куртке, но если выберете комбинезон или платье - не прогадаете. Также часто подчеркивается, что одним из трендов сезона является кожаное пальто. А более легкий ва-



риант - это вещи из замши. Замша летом тонкая, цветная и необычайно мягкая.

Широкие брюки

Одним из главных трендов стали широкие брюки - от хипстерских моделей из тонкого денима, стильных твидовых и велюровых вариантов до пижамных шароваров из китайского шелка. Длина не имеет особого значения - широкие брюки будущего сезона могут быть чуть удлиненными, а могут едва достигать щиколотки.

Белое платье

Что может быть универсальнее белого летнего платья? Дизайнеры предложили свои варианты на любой вкус - от лаконичных моделей прямого кроя без декора до коктейльных платьев из шитья



и кружева. Пожалуй, к национальному празднику ысях будет нелишнимшить белое платье в традиционном стиле.

Детали: бахрома, оборки, перья
Цыганский стиль, который среди прочего также привлёк внимание дизайнеров, это оборки ярусами, скроенные по косой длинные юбки с разрезами, много цветочных принтов. Еще один привет из семидесятых - бахрома. Однако дизайнеры выбрали стилистически стерильную бахрому, и поэтому она выглядит более чем современно. А перья украсили вещи всех возможных стилей и категорий - как вечерние наряды, так и повседневные джинсовые жакеты. Чем не повод вдохновиться и превратить с помощью нехитрых манипуляций обычную сумку из ткани в супер-модную деталь?

Пусть мода не навязывает вам свой диктат, а дает повод проявиться вашей яркой и творческой натуре!

Подготовила
Айола НИКОЛАЕВА.

Консультация психолога



Специальные исследования показали, что человеческий организм в среднем может выдерживать непрерывные стрессовые нагрузки не более, чем в течение двух месяцев. Затем, если интенсивность воздействия не ослабевает, организм истощает свои поверхностные защитные функции и начинает использовать глубинные ресурсы.

Поскольку стресс связан с любой деятельностью, избежать его может лишь тот, кто ничего не делает либо не осознает своих действий. Отсюда следует лишь один вывод: если вы живы и в своем уме - избежать стресса вам не удастся.

Список причин стресса может быть бесконечным - приведем лишь наиболее часто встречающиеся: очень часто приходится делать не то, что хочется, а то, что нужно; постоянно не хватает времени, вечная спешка; конфликты на работе или в семье; постоянное недосыпание; очень много курите; потребляете алкоголь; влезаете в долги, не зная, как с ними расплатиться; вам не с кем поговорить о своих проблемах, да и нет особого желания; не чувствуете уважения к себе - ни дома, ни на работе.

Рецепты снятия стресса, своего рода скорая помощь:

1. Сделайте глубокий вдох. Задержите дыхание. С силой выдохните, произнеся "Ха!" (или что-то в этом роде). Здорово помогает (особенно на работе).

2. Импульсивным и взрывным натурам может помочь мгновенный эмоциональный выброс. Можно сломать карандаш или швырнуть книгу в стену. Причем с чем более зверским лицом и ощущением злости вы это сделаете - тем лучше поможет. Также можно попрыгать или поприседать (только не забудьте предупредить коллег, что таким

образом вы боретесь со стрессом).

3. Побеседуйте на отвлеченную тему с любым человеком, находящимся рядом (соседом, коллегой), или же позвоните другу (подруге). Это своего рода отвлекающая деятельность, которая призвана вытеснить из вашего сознания внутренний диалог, насыщенный стрессом.

4. Если позволяют обстоятельства, покиньте помещение, в котором у вас возник острый стресс. Перейдите в другое, где никого нет, или выйдите на улицу, где сможете остаться наедине со своими мыслями.

5. Займитесь каким-нибудь делом - постирайте белье, вымойте посуду, сшейте блузку. Секрет этого способа очень прост: любая деятельность, и особенно физический труд, в стрессовой ситуации выполняет роль громозвонка - помогает отвлечься от внутреннего напряжения.

6. Включите любимую музыку. Постарайтесь сосредоточиться на ней - концентрация на чем-то одном способствует полной релаксации, вызывает положительные эмоции.

7. Достаньте с полки любимую книгу или займитесь рисованием. Фантазируйте, любой вид творчества - великолепное средство от стресса.

8. Освойте противострессовое дыхание. Медленно выполняйте глубокий вдох через нос; на пике вдоха на мгновение задержите дыхание, после чего сделайте выдох как можно медленнее. Это успокаивающее дыхание. Постарайтесь представить себе, что с каждым вдохом и выдохом вы "выталкиваете" все негативное.

В начале марта абсолютно у всех - независимо от темперамента - повышается возбудимость нервной системы. Если осенью нас дожимали в основном тоска и упадок сил, то весной мы страдаем от резких перепадов настроения: раздражительность сменяется апатией несколько раз в день. Неудивительно, что даже привычные умственные и физические нагрузки в это время кажутся нам непосильными. Самый лучший способ избежать такого развития событий - запланировать отпуск на один из весенних месяцев. Хотя отдыхать в это время у нас не принято, на

самом деле именно в апреле мы больше всего нуждаемся в смене обстановки.

Кроме того, ранней весной наш организм нуждается в более продолжительном сне. Тем, кому летом хватало 8 часов, сейчас для полноценного отдыха необходимо уже 10. Бессонница - одна из основных причин сезонного ухудшения памяти, снижения работоспособности и даже уровня интеллекта. Если вы не хотите превратиться в рассеянного человека с красными от недосыпа глазами, умейте противостоять этому злу!

Здоровое питание - необходимая поддержка организма в борьбе со стрессами. Включите в свой рацион сырые овощи и фрукты, ягоды, зелень, орехи, мед. Сейчас популярны травяные чаи из растений-адаптогенов - женьшеня, лимонника, солодки, эхинацеи, зеленого чая и многих других. Их употребление признано особенно эффективным при нервном истощении, возникающем в результате напряженной умственной деятельности.

Поддержание иммунитета в тонусе поможет вам справиться со всеми стрессами. Ведь не стоит забывать, что на весну приходится пик воспалительных и аллергических заболеваний, ведь равновесие иммунной системы в это время нарушено. Кроме того, мы становимся особо чувствительными к капризам природы, столь непостоянной в марте. Старайтесь избегать сверхнагрузок. Однако стрессы в разумных количествах - это своеобразная тренировка иммунитета. Так что ищите разумный баланс между покоем и напряжением.

Если до сих пор вы обходились без витаминно-минеральных препаратов, сейчас самое время начать принимать их. Выбирая такое средство, учитывайте, что весной наибольший дефицит организм испытывает в витаминах А, С, D и фолиевой кислоте.

Помните главное: настроение, здоровье, молодость и, наконец, вся ваша жизнь зависят только от вас!

По материалам ЦСППМ.