



С уважением,  
**Андрей  
ЖУРАВЛЕВ**

**Дорогие женщины  
Мотовилихи и Верхней Курьи!**

*Сердечно поздравляю вас с  
Международным женским днем, и  
пусть жизнь будет такой, чтобы  
женщине было уютно, безопасно  
хорошо жить.*

*К этому и должны стремиться все  
мужчины, в том числе и во власти.*

*С праздником, наши самые лучшие,  
добрые и прекрасные, самые  
заботливые и любимые!*

**ДЛЯ МИЛЫХ  
ЖЕНЩИН**

# СОДЕРЖАНИЕ

Масленица.....	3
Рецепты блинов.....	4
«Блинные» секреты.....	6
Таблица мер и весов продуктов.....	7
8 Марта.....	8
Поздравления с 8 Марта.....	9
Мудрые мысли о женщинах.....	11
Наше здоровье: рецепты народной медицины	
от головной боли.....	12
при гипертонии.....	12
от зубной боли.....	13
Рецепты красоты для лица.....	14
Комплекс упражнений для улучшения зрения.....	15
Лунный календарь цветовода на 2011 год.....	16

# МАСЛЕНИЦА!

Масленица, пожалуй, единственный праздник, сохранивший истинный дух древней Руси. Шумные веселые народные гуляния, яркие наряды, богатый стол - воплощение широкой русской души. Семидневное веселье посвящено проводам холодной зимы и заканчивается символической встречей весны.

Согласно поверьям, не встретивший достойно Масленицу весь год проживет несчастным и замерзшим.

## Понедельник (28.02) — ВСТРЕЧА.

Начинают печь блины. Первый блин отдается нищим на помин усопших.

## Вторник (01.03) — ЗАИГРЫШИ.

Молодежь приглашает друг друга покататься с горок, поест блинов. Зовут родных и знакомых.

## Среда (02.03) — ЛАКОМКИ.

В этот день зять приходит «к теще на блины». Кроме зятя теща приглашает и других гостей.

## Четверг (03.03) — ШИРОКИЙ РАЗГУЛ.

С этого дня народ предаётся всевозможным потехам: катание с гор, катание на качелях, кулачные бои.

## Пятница (04.03) — ТЁЩИНЫ ВЕЧЕРКИ.

Зять приглашает в себе гости тещу и угощает ее блинами.

## Суббота (05.03) — ЗОЛОВКИНЫ ПОСИДЕЛКИ.

Молодая невестка приглашает в гости золовку (сестру мужа) и дарит ей какой-нибудь интересный подарок.

## Воскресенье (06.03) — ПРОЩЁНОЕ ВОСКРЕСЕНЬЕ.

В последний день Масленицы все просят друг у друга прощения, освобождаясь от грехов перед Великим постом. В ответ нужно сказать: «Бог простит».



# РЕЦЕПТЫ БЛИНОВ



## БЛИНЧИКИ ГРЕЧНЕВЫЕ

Блины на гречневой муке не только очень полезные, но и легкие. Прекрасное блюдо для всех, кто следит за фигурой.

яйца - 2 шт.,  
мука гречневая - 800 гр.,  
дрожжи сухие - 10 гр.,  
молоко - 1 л,

сахар, соль - по чайной ложке,  
масло слив. - стол. ложка.

Растопить масло, белки отделить. Сделать тесто: 3 стакана молока, дрожжи, мука. В тесто добавить масло и желтки, замесить, дать подняться два раза.

Затем добавить сахар, соль, залить двумя стаканами горячего молока, ввести взбитые белки. Дождаться, пока поднимется еще раз. Раскалить сковороду, выпекать.

## БЛИНЫ СМЕТАННЫЕ

мука пшеничная - 3 стакана,  
мука гречневая - 1 стакан,  
сметана - 2 стакана,  
молоко - 1 стакан,  
вода - 1 стакан,  
яичный белок - 5 шт.,  
масло сливочное - 50 г,  
дрожжи - 30 г,  
сахар - 1 ст. ложка, соль.

Растворить дрожжи в теплой смеси молока и воды, добавить гречневую муку, перемешать и поставить опару в теплое место.

Сметану соединить с пшеничной мукой и замесить негустое

тесто. Добавить взбитые яичные белки, размягченное масло, соль, сахар и перемешать.

Когда опара подойдет, соединить ее с тестом, вымесить и снова поставить в теплое место. После того, как тесто поднимется, выпекать блины на сковороде до образования румяной корочки с обеих сторон.

Подавать с маслом, сметаной или икрой.

## БЛИНЫ «КРУЖЕВНИЦА»

мука - 2 стакана,  
растительное масло - 2 ст. ложки,  
2 крупный яйца,  
сахар - 1,5 стол. ложки,  
соль - 0,5 чайн. ложки,  
молоко - 0,5 л.

Возьмите миску среднего размера, добавьте туда муку, яйца, сахар, соль, молоко и растительное масло. Тщательно перемешайте до однородной массы. Добавьте воды столько, чтобы тесто стало жидким. Оставьте тесто на 40 минут.

Возьмите сковородку среднего размера, добавьте растительное масло и разлейте тесто по всей сковороде. Готовьте пока

по бокам не образуется легкая корочка, аккуратно переверните и готовьте еще 20 сек.

Положите блин на тарелку и смажьте его сверху сливочным маслом. Подавайте с медом, вареньем или со сметаной.

## БЛИНЫ НА ФРУКТОВОМ СОКЕ

Если в привычный всем набор продуктов для блинов добавить немного фруктового сока - получится новое неожиданное блюдо.

мука - 800 грамм,  
сок - 1 стакан,  
яйца - 4 шт.,  
молоко - 500 мл.,  
сахар, соль,  
масло слив. - 300 гр.

Желтки и муку растереть, добавить сахар, посолить, влить масло (растопленное), молоко и сок. Добавить белки, размешать. Жарить на горячей сковороде.

## ПРИЯТНОГО АППЕТИТА!



## «БЛИННЫЕ» СЕКРЕТЫ



- ✓ Чтобы блинчики получались ажурными, тесто должно быть насыщено пузырьками воздуха и одновременно оно должно быть довольно текучим (как жидкая сметана). Если в процессе жарки вы замечаете, что у вас получается не то, что вы хотели, разбавьте тесто газированной водой, пивом, кумысом или таном - в зависимости от вкуса.
- ✓ Чтобы блины не рвались, дайте тесту подойти, тогда находящаяся в муке клейковина успеет себя «проявить». Если все равно рвутся - добавьте яйцо, только помните, что чем больше в тесте яиц, тем блины жестче.
- ✓ Если хотите сделать пышные ноздреватые блины, хорошо впитывающие сметану или сгущенку, делайте их на дрожжах или простокваше/кефире.
- ✓ Если тесто липнет к чугунной сковороде, ее нужно прокалить с солью и почистить мягкой тряпочкой (не мыть!). А если к тефлоновой - то попробуйте «заварить» готовое тесто, добавив в него немного кипящей жидкости.

## ТАБЛИЦА МЕР И ВЕСОВ ПРОДУКТОВ

(в граммах)

	Стакан тонкий	Стакан граненный	Столовая ложка	Чайная ложка
	250Г	200 г		
<b>Вода</b>	250	200	18	5
<b>Желатин в порошке</b>	-	-	15	5
<b>Изюм</b>	190	155	25	7
<b>Какао в порошке</b>	-	-	25	9
<b>Кислота лимонная</b>	-	-	25	8
<b>Клубника свежая</b>	150	120	25	-
<b>Крупа Геркулес</b>	90	-	12	-
<b>Крупа гречневая</b>	210	165	25	-
<b>Крупа манная</b>	200	-	25	-
<b>Крупа перловая</b>	230	-	25	-
<b>Крупа ячневая</b>	180	130	30	10
<b>Масло растительное</b>	240	190	17	5
<b>Молоко цельное</b>	255	204	18	-
<b>Мука пшеничная</b>	160	130	30	10
<b>Перец молотый</b>	-	-	-	5
<b>Пшено</b>	220	-	-	-
<b>Рис</b>	240	180	30	10
<b>Сахарный песок</b>	230	180	25	10
<b>Сахарная пудра</b>	180	140	25	10
<b>Сливки</b>	250	200	14	5
<b>Сметана</b>	250	210	25	10
<b>Сода питьевая</b>	-	-	28	12
<b>Соль</b>	-	-	30	10
<b>Сухари молотые</b>	125	-	25	5
<b>Уксус</b>	-	-	15	5
<b>Хлопья овсяные</b>	100	80	14	4

# 8 Марта

*Всех представительниц прекрасной половины человечества поздравляю с весенним, праздником, с женским днем. Пусть озаряются лучезарными улыбками ваши лица, каждый день дарит добро, заботу и ласку. Миллионы роз, тысячи мимоз — сотни цветов к вашим ногам.*



**Андрей  
ЖУРАВЛЕВ**

## ИЗ ИСТОРИИ ВОПРОСА...

**Однажды женщины просто выбили у мужчин праздник.**

Начало шумно положил «марш пустых кастрюль», который устроили текстильщицы Нью-Йорка в середине 19 века. А потом, еще три забастовки три года подряд с одним требованием - **Равноправие!**

Результатом стало 8 Марта - Международный женский день, впервые предложенный Кларой Цеткин. Женщины нашей страны отмечают его с 1913 года.

Мужчины часто воспринимают эту дату, как повод выказать «слабому» полу свое почтение, еще раз проявить нежные чув-

ства, взяв на себя часть хозяйственных забот.

Леди же, как правило, отложив в сторону, сыгравшие свою роль кастрюли, предпочитают радоваться вниманию и свободному от забот весеннему деньку. Работники учреждений и предприятий на один день становятся двумя группами: галантных и внимательных джентльменов и прекрасных дам.

Удачно праздник совпал с началом весны. Распускающиеся первые цветы: тюльпаны, мимоза делают 8 Марта цветущим, благоухающим днем.

# ПОЗДРАВЛЕНИЯ С 8 МАРТА ДЛЯ ВСЕХ

\*\*\*

С днём 8 Марта! С праздником весенним!  
Льётся пусть повсюду звонкое веселье!  
Пусть сияет солнце! Пусть уйдут морозы!  
Пусть прогонит зиму веточка мимозы!

\*\*\*

Желаем Вам любви и счастья много,  
Чтобы для грусти не было причин!  
Пусть говорят, что это все от бога,  
А я считаю, - больше от мужчин!  
Пусть сердце в такт стучит капли,  
Пусть канут в прошлое метели,  
И пусть в весенних хороводах  
Забудет сердце о невзгодах.

\*\*\*

Желаем в жизни радости,  
В делах - мудрости,  
В друзьях - верности,  
А в сердце - юности.

\*\*\*

Пусть невзгоды жизни пролетают мимо,  
Как ручей весною, пусть играет кровь!  
Я тебе желаю быть всегда любимой  
И в любые годы чувствовать любовь.

\*\*\*

Подружка, знаешь, это праздник наш!  
Мы — женщины, а это значит - «правы!»  
И ждем подарков Серёж и Саш...  
И от других ...красивых, бравых.

\*\*\*



\* \* \*

Пусть в этот день весенними лучами  
Вам улыбнутся люди и цветы,  
И пусть всегда идут по жизни с Вами  
Любовь, здоровье, счастье и мечты.

\* \* \*

Среди весенних первых дней  
8 Марта всех дороже.  
На всей земле, для всех людей  
Весна и Женщина похожи!

\* \* \*

С весенним, светлым женским днем  
От всей души Вас поздравляем.  
Все то, чем дышим и живем,  
Иметь с избытком Вам желаем.  
Быть мужу воздухом весенним  
Не знать нужды, не знать лишений.  
Быть незабудкой среди друзей,  
Быть солнцем летним для детей.  
Знать только радость и успех  
Улыбки, комплименты, смех

\* \* \*

Пусть разбудят капли тебя,  
И, у ног зазвенят ручейками,  
Оживет и оттает земля,  
Согреваясь твоими шагами.  
И пусть чей-то восторженный взгляд  
Провожает тебя повсюду,  
Пусть не будет ни в чем преград  
И ни бед, ни обид не будет.

*Самые теплые слова вам, наши  
дорогие женщины!*

## МУДРЫЕ МЫСЛИ О ЖЕНЩИНАХ

12

Надо уметь часто повиноваться женщине, чтобы иметь право иногда ей повелевать.

**/В. Гюго/**

Женщины никогда не бывают так сильны, как когда они вооружаются слабостью.

**/И. Бунин/**

Любовь к женщине имеет для нас великое, ничем не заменимое значение: она подобна соли для мяса: пропитывая сердце, предохраняет его от порчи.

**/В. Гюго/**

У женщины всегда три возраста: кажущийся, действительный и приписываемый ею себе.

**/А. Карр/**

Женщина никогда не замечает того, что для нее делают, но она всегда заметит, чего для нее не делают.

**/Ж. Куртелин/**

В сердце женщины заключены ее душа и разум.

**/Р. Гурмон/**

Умная женщина - та, в обществе которой можно держать себя как угодно глупо.

**/П. Валери/**

Женский инстинкт стоит прозорливости великих людей.

**/О. Бальзак/**

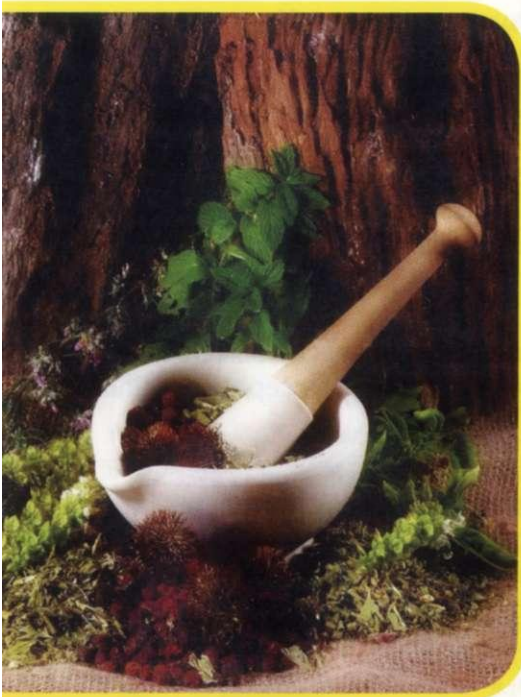
Наивность женщин - миф, бережно хранимый во благо мужчин.

Женщины умирают позже мужчин, потому что вечно опаздывают.

Женщины последовательны в своем непостоянстве.

**/А. Кнышев/**

# НАШЕ ЗДОРОВЬЕ



## НАРОДНЫЕ РЕЦЕПТЫ ОТ ГОЛОВНОЙ БОЛИ

### Настой травы зверобоя

Столовую ложку сухой измельченной травы зверобоя залить стаканом кипятка. Настоять в плотно закрытой посуде в теплом месте 1 час, процедить.

Принимать настой травы зверобоя по 1/4 стакана 3—4 раза в день при сильных головных болях.

### Настойка сока алоэ и меда

Смешать в частях по весу сок алоэ — 1, красное сухое вино — 2, мед — 2. Настоять в темном прохладном месте одну неделю, периодически встряхивая содержимое.

Пить при головной боли, язве желудка и двенадцатиперстной кишки, в течение 2—3 месяцев по столовой ложке 3 раза в день за 30 минут до еды.

### Настойка хрена и апельсина

150 г тертого на мелкой терке хрена, 0,5 кг измельченных с коркой, но без семян, апельсинов, 300 г сахара и 1 л красного сухого вина.

Варить в закрытой посуде на кипящей водяной бане 1 час; охладить, процедить, остаток отжать.

Пить при мигрени по 1/3 стакана через 2 часа после еды

## НАРОДНЫЕ РЕЦЕПТЫ ПРИ ГИПЕРТОНИИ

### Настой порошка семян моркови

Измельчить в порошок семена моркови.

100 г порошка варить 10—15 минут в 0,5 л молока.

Пить настой порошка семян моркови по стакану один раз в день при гипертонии до нормализации давления.

### Настойка сухой травы чабреца (тимьяна)

100 г сухой травы чабреца залить 1 л сухого белого вина. Настоять одну неделю, периодически встряхивая содержимое. Довести до кипения, настоять, укутав, 4—6 часов, процедить.

Принимать настойку сухой травы чабреца по 30—50 мл 2—3 раза в день до еды при мочекаменной болезни, при икоте и несварении желудка, при бронхитах, коклюше, кашле, бронхиальной астме, при хронических гастритах, спазмах желудка, диспепсии, метеоризме, дисменоррее и как средство, способствующее отделению желчи, при головных болях, бессоннице, стенокардии, гипертонии, хронической пневмонии, при нервных заболеваниях, как

13  
общеукрепляющее средство и для продления жизни, при атеросклерозе, кардиосклерозе, пневмосклерозе.

## НАРОДНЫЕ РЕЦЕПТЫ ОТ ЗУБНОЙ БОЛИ

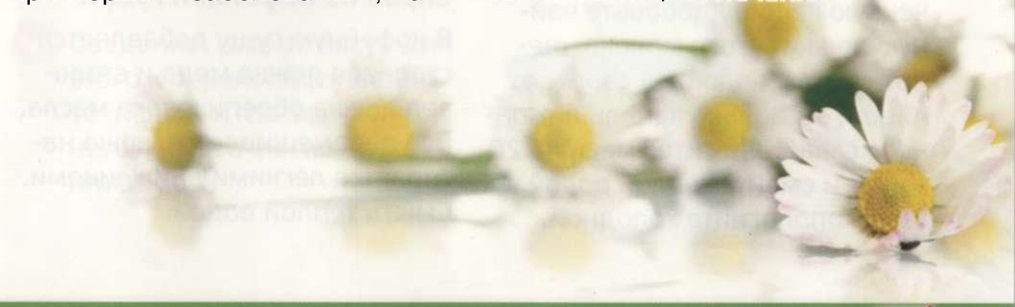
### Смесь соли, кашицы чеснока и лука

Взять поровну порошок из соли, кашицы чеснока и лука. Все хорошо перемешать. На больной зуб положить смесь соли, кашицы чеснока и лука, сверху ватку, зубы сжать и держать 10-15 минут. За это время зубная боль утихает.

### Пихтовое масло при пародонтозе

При пародонтозе (кровоточивость десен) чистым пихтовым маслом намочить бинт и приложить к больной десне.

Держать пихтовое масло 10-15 мин., чтобы не допустить ожога. Сделать 15-20 процедур. Через полгода курс продолжить. Если болезнь тяжелая, то можно провести и 3-й цикл лечения.





# РЕЦЕПТЫ КРАСОТЫ ДЛЯ ЛИЦА



## Чтоб лицо не выглядело уставшим

1 столовая ложка вареной моркови плюс 1 столовая ложка вареной черной редьки. Этот состав размять до состояния кашицы и нанести на лицо маской в теплом виде.

## Маска для восстановления тонауса кожи любого типа

Натрите на мелкой терке сырой очищенный картофель. В полученную кашу добавьте чайную ложку сухого молока, щепотку соли, половину взбитого яйца и несколько капель лимонного сока. Нанесите смесь на 20 минут и смойте теплой водой, затем ополосните холодной.

## Рецепт с отличным омолаживающим эффектом

Выжмите 1 литр морковного сока и добавьте в него 5 столовых ложек глицерина.

Данным составом рекомендуют протирать лицо ежедневно.

## Маска с лимоном для зрелой кожи.

В хорошо взбитый желток влить при постоянном помешивании чайную ложку теплого растительного масла и по 1 чайной ложки воды и лимонного сока. Смесь нанести на лицо в 2—3 слоя и оставить до высыхания. Маску снять ватным тампоном, смоченным в теплой воде. Затем лицо следует ополоснуть прохладной водой. Маску делать 1—2 раза в неделю в течение 4—6 недель. Повторять через 2—3 месяца.

## Скраб из кофейной гущи.

В кофейную гущу добавляется столовая ложка меда и столовая ложка облепихового масла. Все перемешивается, кожа массируется легкими движениями. Смыть теплой водой.

# КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ УЛУЧШЕНИЯ ЗРЕНИЯ

- ✓ Горизонтальные движения глаз: направо-налево.
- ✓ Движение глазами яблоками вертикально вверх-вниз.
- ✓ Круговые движения глазами: по часовой стрелке и в противоположном направлении.
- ✓ Интенсивные сжимания и разжимания глаз в быстром темпе.
- ✓ Движение глаз по диагонали: скосить глаза в левый нижний угол, затем по прямой перевести взгляд вверх. Аналогично в противоположном направлении.
- ✓ Сведение глаз к носу. Для этого к переносице поставьте палец и посмотрите на него - глаза легко «соединятся».
- ✓ Частое моргание глазами.
- ✓ Работа глаз «на расстояние». Подойдите к окну, внимательно посмотрите на близкую, хорошо видимую деталь: ветку дерева, растущего за окном, или на царапинку на стекле. Можно наклеить на стекло крохотный кружок из бумаги. Затем направьте взгляд вдаль, стараясь увидеть максимально удаленные предметы.

**Каждое упражнение следует повторять не менее 6 раз в каждом направлении.**



14



# ЛУННЫЙ КАЛЕНДАРЬ ЦВЕТОВОДА на 2011 год

	Посев цветочных семян	Посадка выщипся растений	Посадка луковичных и клубневых цветов	Укоренение черенков	Пересадка растений	Запрещенные для работ дни
<b>Январь</b>	14	-	-	14, 15	-	3, 4, 5, 6, 7, 18, 19, 20
<b>Февраль</b>	10, 11, 15	12, 13	23, 27, 28	10, 11, 15	-	2, 3, 4, 17, 18, 19
<b>Март</b>	9, 10, 14	12, 13	26, 27	9, 10, 14	9, 10	1, 2, 3, 4, 5, 20, 29, 30
<b>Апрель</b>	10, 11, 15	8	23	10, 11	15	2, 3, 4, 18, 19, 25, 26, 27
<b>Май</b>	8, 12, 14, 15	6, 14, 15	20, 21	8, 14, 15	12	2, 3, 4, 16, 17, 18, 22, 23, 24, 31
<b>Июнь</b>	4, 8, 9, 10	10	26, 27	4, 10	8, 9	1, 2, 14, 15, 16, 18, 19, 20, 30
<b>Июль</b>	-	7	24, 25	-	-	1, 2, 14, 15, 16, 17, 18, 29, 30, 31
<b>Август</b>	8, 9, 10, 31	31	20, 21	10, 31	-	12, 13, 14, 28, 29, 30
<b>Сентябрь</b>	1, 4, 5, 6, 7	1, 20	1, 16, 17	1, 6, 7	6, 7	9, 10, 11, 12, 13, 26, 27, 28
<b>Октябрь</b>	2, 4, 8, 29, 30, 31	17	15	4, 31	4, 8, 31	6, 7, 11, 12, 13, 25, 26, 27
<b>Ноябрь</b>	1, 28	13	1, 21	1	1	2, 3, 4, 9, 10, 11, 24, 25, 26, 29, 30