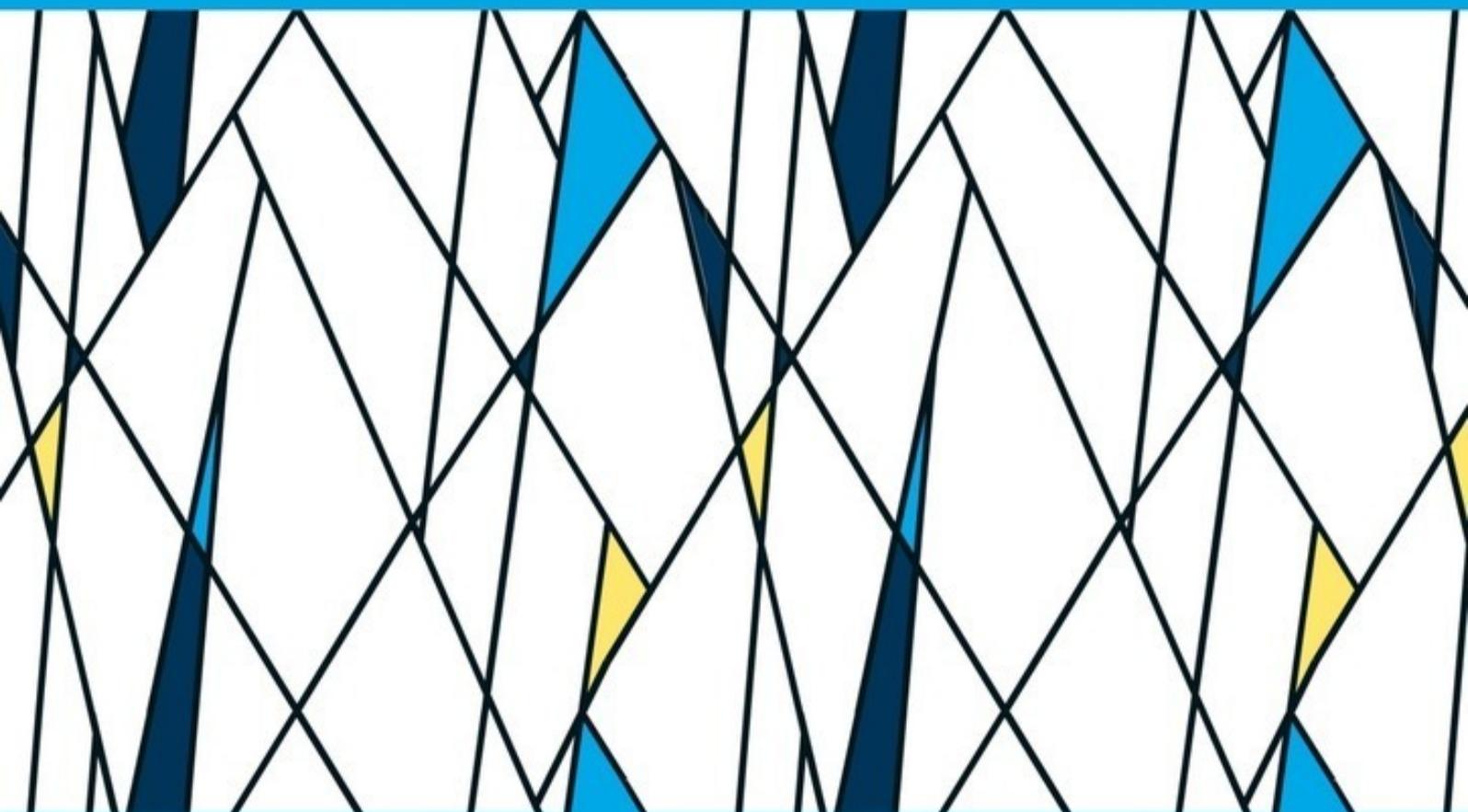


Нина Неупокоева



# ТВОЙ СПРАВОЧНИК

Школа молодой хозяйки

Нина Неупокоева

**Твой справочник.  
Школа молодой хозяйки**

«Издательские решения»

## **Неупокоева Н.**

Твой справочник. Школа молодой хозяйки / Н. Неупокоева —  
«Издательские решения»,

ISBN 978-5-44-855402-5

Электронный справочник под названием «Твой справочник» — это институт семьи, цех по преобразованию твоих представлений о семье, быте, с участием наставников и тебя самого на протяжении всей твоей жизни, где ты лепишь, творишь, малюешь. Приятно видеть, как преображаются с каждым годом дома поселка, но и внутри этих домов жизнь должна быть красивой и достойной. Кто же это сделает, как не хозяева этих домов, а в помощь им предлагается этот электронный справочник, тема семейных бесед и планов.

ISBN 978-5-44-855402-5

© Неупокоева Н.  
© Издательские решения

# Содержание

От автора – составителя	6
1. Антистрессовая программа	8
1.1. Что нас повергает в стресс? Решение вопроса	8
1.2. Косметика будней	20
1.3. Твой день	24
1.4. Гимнастика	26
1.5. Твоя дача	29
1.6. Минимальный запас продуктов	38
1.7. Прием гостей	43
1.8. Ежемесячная работа кошельков	45
1.9. Ты и твой справочник —друзья	48
2. Питание	50
2.1. О нормах питания	50
Конец ознакомительного фрагмента.	51

# **Твой справочник Школа молодой хозяйки**

**Нина Неупокоева**

© Нина Неупокоева, 2017

ISBN 978-5-4485-5402-5

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

## От автора – составителя

Домашний электронный справочник под названием «Твой справочник» – это институт семьи, цех по преобразованию твоих представлений о семье, быте, с участием наставников, и тебя самого, на протяжении всей твоей жизни, где ты лепишь, творишь, малюешь. Приятно видеть, как преобразуются с каждым годом дома поселка, но и внутри этих домов жизнь должна быть красивой и достойной. Кто же это делает, как не хозяева этих домов, а в помощь им, предлагается этот электронный справочник, тема семейных бесед и планов.

В настоящее время, семьи, с различным уровнем доходов и знаний компьютера, получают информацию от ТВ передач, Интернета, художественной литературы, и все это надо выстроить в доступный для пользования ряд, испытать на практике. Твой компьютер будет отличным помощником в составлении твоего справочника, промежуточным фильтром, по сбору информации, а потом ее хранителем, Навигатором. Разобраться в лавине этой информации, выбрать, что-то ценное для себя, задержать ее в памяти своего компьютера, заставить ее служить здоровью, организации твоего питания и быта. Это значит решать проблемы стрессовых ситуаций, разрушающих семьи, влекущих в выпивке, и, как следствие, к разводу. Это совместный договор на проживание. Прозрачное решение всех, или почти всех проблем, только создавшейся семьи, когда рай в шалаше подходит к концу, и начинаются обыденные дни.

Пусть не всегда удастся, за прожитый день, сделать какие-то дела, но ты, хотя бы будешь стремиться к этому. Постепенно придут и привычки, жить в продуманном ритме. Выработанные привычки, избавят тебя от стрессов в старости, когда память и зрение снизятся, и все, что надо помнить, забудется, твой справочник будет тебе фонариком и путеводителем. Поскольку там будут уже рецепты, именно собранные тобой для «Твоей кухни». По психологии Александра Сиваша, идеализация наказуема свыше, не имей претензий к тому, что тебя окружает, мир, как таковой, но на быт дается исключение. Сегодня у нас сотовые телефоны, без которых мы уже не представляем себе жизни, завтра таким же сервисом будет в совершенстве, тобой отработанная, программа проживания, помогающая осуществить твои мечты, вырасти духовно, преобразиться физически.

Нет еще прописных инструкций и прав, за кого-то решать, как ему питаться, навязывать какие-то духовные ценности, каждый, делает свой выбор сам, согласно настроениям, вкусам, материальным возможностям, здоровью. На ошибки в питании, просмотрев твой справочник, может указать участковый врач, помочь исправить эти ошибки, которые приводят, или уже привели к нездоровью.

Всеми известный, Снолдэн, противник вмешательства в личную жизнь, но твоя информация, находится только у тебя. Если хочется самовыражения в Интернете, поделись своим жизненным опытом, поместив свой справочник на страничке одноклассников. Поскольку на выбор и сбор информации уходит много времени, люди тратят его в основном на работу, проще исключить, уже предложенное, к вашим услугам пример моего справочника, поскольку это новшество впервые. Что тебя не устраивает, удали и добавь свое. Литература, поваренные книги, помеченные мной условным кодом, находятся на файле «Запись рецептов». Можно попытаться найти для себя в местной библиотеке и другие книги. Книга «Тайны хорошей кухни» В. В. Похлёбкина расскажет о искусстве приготовления пищи, обработке продуктов, немного об уральских блюдах. «Основы кулинарного мастерства», перевод Озеровой, азбука для будущих профессионалов. Каждый выбирает, по его мнению, информацию, самую ценную, вот и ты выбери от необходимого до достаточного, особенно это касается рецептов на приготовление пищи. Можно ли утверждать, что Интернет полностью решит все твои проблемы, надо ли «зависать» там за всеми подсказками, как делается это сейчас, да и вопрос поставить надо правильно, надо знать, о чем спросить, пока идет поиск рецепта, знакомство с ним, выяс-

нение возможности приготовить блюдо на вашей неорганизованной кухне, пора на работу, не проще ли спокойно, зная все отработанные навыки в приготовлении, вкусы семьи, мигом приготовить завтрак, или обед, и ужин. Файл «Большое годовое меню», «Вкусовые ориентации», поможет тебе определиться во вкусах на момент трапезы. В помощь тебе, откроет информацию файл «Твои продукты» по твоей местности, где ты проживаешь, реально на них можешь приготовить много блюд, провести постные дни, пережить любой кризис. Найти информацию о полезных и вредных свойствах твоих продуктов, список которых ты выберешь на этом файле для твоего питания, а все оставшиеся файлы, организуют «Твою кухню». Продуманное расположение информации, новый метод записи рецептов, сократит время на их поиски, определения используемых в рецепте ингредиентов, тем более, постоянно возникает проблема их выбора в посты, при соблюдении диет, в детском питании. Файл «Бюджет дома», поможет тебе продуманно распорядиться своими доходами, приоритетом, является обеспечение семьи продуктами питания, но и остальное не останется без внимания.

Китайская концепция Инь и Ян вселенной, существующей в тонком балансировании противоположных сил, таких, как добро и зло, счастье и отчаяние, порядок и хаос, служит очень подходящей метафорой, для процессов, происходящих в нашем организме. Макрокомпоненты питания, пища, играют здесь решающую роль. Поскольку пища это лекарство, то лекарство это должно быть пищей, не вкусное блюдо подвергает организм в стресс. Папка «Питание» и ее файлы, вносит свои коррективы в питание, это своеобразный «диет минимумом» для хозяйки, чтоб не случилось с ее семьей заболеваний, таких, как атеросклероз, ожирение.

Условно отнесем энергию Инь к папке «Антистрессовая программа» с ее файлами, а Энергию Ян, к папкам «Питание», «Рецепты», «Большое годовое меню». Важно каждому человеку отыскать гармонию между духовными и физическими составляющими его жизни.

Книга, проживание по ее правилам, снизит процент смертности, количество разводов, прибавит количество счастливых браков, дальше перечислить ее достоинства ты сможешь сам, когда у тебя будет твой справочник, и ты почувствуешь перемены в лучшую сторону в своей жизни. В министерстве образования, в проектах программы обучения учеников семейному бюджету, книгу так же можно рассмотреть, как вариант. Это можно сделать при помощи работы библиотек с читателями, благо есть теперь каталог электронной книги, операторов РКЦ, по заявке отдела работы с трудными семьями, если организовать специальное окно, где каждый получит консультацию, как создать свой справочник.

Если книга зарекомендует себя, ее пользователями могут стать разного уровня, по грамотности и профессионализму, люди в том числе медицины и института питания. Хотя информации, о том, как нам жить, достаточно, нет только твоего справочника на поле твоего компьютера, тогда мы идем к тебе. Здесь можно решить свои вопросы по каким-то статистическим данным, определения уровня жизни населения, решения вопросов по ее улучшению, на административном уровне.

От идеального «Домостроя» в семье-прямой путь к миру и гармонии в обществе, к порядку и взаимодействию в государстве. Там, где согласно заповедям Христовым, царят взаимное прощение и любовь, – там нет и не может быть никакого места для классовой и национальной вражды. /Настольная книга прихожанина. /

# 1. Антистрессовая программа

## 1.1. Что нас повергает в стресс? Решение вопроса

– Чтобы с человеком установить деловой контакт, ваша речь должна быть ровной, слова произносятся отчетливо, фразы немногословными, и не засоренными словами «так сказать», «как бы», «короче говоря», «честное слово», «блин», «это самое».

– Громкость голоса соответствует возрасту собеседника.

### ***Грубость, гнев, бестактность***

– Научитесь распознавать, намеренную и нечаянную грубость,

– Женщины тратят много времени, реагируя на людей, которые не умеют себя вести, и, если вы столкнулись с грубостью, лучше отреагировать мягкой доброжелательной репликой.

– Зачастую грубость проявляется не потому, что ты их раздражаешь, а в силу определенных обстоятельств, сложившихся в их жизни, разрядите обстановку участливой фразой, и они оттают.

– Агрессивным людям нужно всего лишь внимание.

– Сначала думай, потом говори, не ищи подвоха со стороны окружающих.

### ***Перебранка***

– Помни, что в перебранке участвуют двое, один кидает наживку, другой ее захватывает, откажись от наживки, и собеседование умолкнет.

### ***Тактика общения с трудными людьми***

– Жизнь, наследственность, проблемное детство, нерешенные вопросы, неудачи, поражения, несоответствие между желаемым и действительным, делает людей трудными.

– Общаться с ними легко, если их просто не замечать, или не пытаться их изменить. Помни, проблема заключается не в тебе, а потому не стоит принимать близко к сердцу их отношение к той или иной ситуации.

– Постоянное, негативное восприятие жизни, может быть признаком некоторых серьезных нарушений здоровья, обратись к врачу.

### ***Конфликты на работе***

– Многие женщины неохотно идут на конфликты с коллегами по работе, подсознательно чувствуя, что должны дружить со всеми, вызывать доброжелательность, им проще существовать в таком коллективе, но надо решать иногда и спорные вопросы:

– сделай паузу

– подойди к решению проблемы спокойно и рационально.

– объясни, как ее поведение мешает тебе

– предложи свою помощь в решении общих проблем

– если хотите поделиться переживаниями, ищите собеседника вне работы.

### ***Споры с соседями***

– С соседями дружить лучше, чем воевать. Когда соседи своими поступками переступают все границы дозволенного, оказываешься предметом вмешательства в конфликтность, считается, что это неприлично, однако это неверная логика поведения, тот кто постоянно уступает или приспособливается, никогда не получит желаемого результата, а в итоге конфликта опять не избежать. Попробуйте изложить суть твоего заявления на бумаге. Не испытывайте недовольство друг другом, примите тот факт, что мир вокруг нас не совершенен.

– Невозможно учесть тот вред, что причиняет грубое слово, особенно соседу. Здравый смысл со всеми, если сам хочешь быть здоровым, это твоя защита от негатива, так же делай комплименты, взамен критики, среди похвалы собеседник сам осознает свои недостатки, и будет

стремиться их исправить. Критика же приводит к состоянию депрессии и нежеланию что-то менять. Хорошее слово сказать и лошади стоило, помчится она с новой силой, пойдет послушно в стойло, читала девочка стихи в программе «Синяя птица».

### ***Режим дня и стресс***

– Готовься к утру заранее, утром встать на 10 минут раньше, организованное утро, уменьшит неприятности дня. Начни утро с улыбки окружающим, самому себе любимому, помни, у тебя нет недостатков, твои глаза, руки, волосы, неповторимы, настрой от комплиментов себе, придает силы, которые нужны днем, завтракай обязательно, утром полезно помолчать.

– Веди ежедневник/ время встреч/, все записывайте, в том числе и планы работ на день, запланируй их заранее

– Что хотел сделать завтра, по возможности сделай сегодня, планируйте все на будущее.

– Не миритесь с тем, что плохо работает, то есть предметы домашнего обихода, вызывающие раздражение. Сделай из хаоса порядок, положи каждую вещь на свое место, чтоб не разыскивать ее в панике, когда нужно, это приводит к стрессу.

– Ослабь свои, стандарты, если чувствуешь, что устал, не все необходимо делать хорошо, иногда недостижимые вещи не стоят твоих усилий, вспомни о друзьях, отдыхе, сне. Файл «Прием гостей»

– Проживи сегодняшний день счастливо, это плиточка из керамики, под названием, счастье.

### ***Дружеские наставления от стресса***

– Считай удачи, а не неудачи, успехи прибавляют жизненных сил. «Твой справочник» поможет в этом.

– Старайся иметь друзей спокойных, а не нервных. Антистрессовая программа, твоя защита.

– Не суди окружающих, да не судим будешь, весь день ходи, разминайся, высыпайся / файл твой день

– Глубоко и медленно дыши. / файл «Гимнастика»/.

Приведи в порядок свой внешний вид, прическу, одежду и ты будешь чувствовать себя лучше. Файл «Косметика будней»,

– Уничтожь ремарку: «Я слишком стара для этого».

– Делай свой стол разнообразнее. Папки «Питание», «Рецепты», «Большое годовое меню».

– Прощайте, не ворчите, не жалуйтесь. /прочти Евангелие/

– Больше доверяй людям, большинство из них, стараются делать тебе хорошее, насколько могут, как ты отнесёшься к людям, так и они к тебе будут относиться.

– Неумение держать себя в руках, настроить себя на мирный лад, отогнать плохие мысли в сторону, закрепляет такое грозное заболевание, как гипертония.

– Не возвращайтесь мысленно в прошлое, не вернуть, не исправить прошлое, его уж никогда не будет, радуйтесь, дню нынешнему, не занимайтесь самокритикой и самоедством, перемалыванием старых опилок.

– Гони страх прочь, верьте в себя, радостное восприятие жизни самостоятельно включает механизм внутренней регуляции, что приводит к исцелению, смех улыбка на лице, лучшее лекарство.

– Находясь на свежем воздухе, говори спокойно, громкая речь, особенно в споре, повышает давление. 15 миллиардов нервных клеток и 2\3 из них находятся в мозгу. Повышенная нервозность, причина многих заболеваний, в том числе и пищеварения.

– Признаками стресса являются – напряжение, внутренняя пустота, чувство тревоги, неудовлетворенности. Страх, беспомощности, одиночества, досады. В это время нужно поду-

мать о чем-то теплом, душевном, приятном, научиться расслабляться. Файл «Гимнастика», пункт «Медитация», «Аутотренинг».

– Собирай из стихов и песен по крупицам, самое ценное для тебя, передай детям свои наставления из жизненного опыта. Один раз в год, сады цветут, весну любви, один раз ждут, всего один лишь только раз, цветут сады в душе у нас..., но, не вернуть уж яблонь цвет.... У природы нет плохой погоды, каждая погода благодать. Взамен яблоневого цвета, появятся яблочки, ведь вершина любви, это чудо великое, дети. Вместе с ними рождаются отцовские и материнские чувства, без произношений слов «должна» или «должен», в душе проживает одно слово, как приказ, «надо». Говорят, самое лучшее из качеств женщины, это терпение, а цена за это, сохраненная до конца жизни семья. Целый день женщина, помнит прошедшую ночь, когда «наковальня стонет звонко», как на крыльях летая по дому, выполняя все выполнимые и невыполнимые, дела. Э. Л. Войнич, написала книгу «Сними обувь твою», о Беатрисе, женщине, достойной примера для семейной жизни. В школьных программах мы читаем Онегина... Я другому отдана, я буду век ему верна. Капитанскую дочку... Береги платье снову, а честь смолоду. Сохранить семью, это не взять грех на душу, переступить эти святые закономерности, хранители душевной чистоты и спокойствия. Но жизнь состоит не из одного дня, и снова предстоит сделать тебе свой выбор. В минуты одиночества, стоит высокая тоска, необъяснимая словами, так помни, что плоды твоих деяний с нами, еще и на сегодня есть дела, сделай их легкими, а потом привычными.

– Твоя терпимость, спокойствие, улыбка, твоя победа, твой авторитет.

– С появлением первых признаков реакции организма на стресс рекомендуется: не принимать скороспешных решений, неторопливо, но конструктивно и оптимистично рассмотреть свои неприятности, по мере их поступления подавить в себе вспышки гнева и расстройства, сохранить спокойствие, не замыкаться в себе, избегать одиночества, постараться быть терпеливой, снисходительной, не решать свои проблемы во время отхода ко сну, утро вечера мудренее.

– Как можно, чаще восстанавливать в памяти все хорошее, что было в жизни.

– При учащенном сердцебиении, повышении давления, нарушении сна, навязчивых мыслях, следует: расслабиться и посмотреть со стороны на стресс, выбрать метод расслабления и расслабиться от напряжения, медитация, физический массаж волосистой щеткой, происходит улучшение кровообращения, исчезают «молотилки» мысли. Растирание ступней, это рефлексотерапия, уйдут боли в спине, шее, плечах, головные боли, исчезнет расстройство желудка.

### ***Смена работы***

– Смена работы, даже при самом благоприятном раскладе, большой стресс, особенно, если это связано с переездом. Покидаете друзей, обжитые места, привычный образ жизни, но вот советы: погрузитесь о том, с чем расстаетесь, это все равно, что развод, позвольте себе поволноваться. Стрессом является неизвестность, какое впечатление ты произведешь на нового начальника, попроси его при собеседовании, четко определить твои будущие обязанности.

– Тебе надо знать правила коллектива, в каждом лесу свои законы, все сразу может не получиться. В новом коллективе выбирай друзей тщательнее, не заявляй с порога: «там, где я работала, делают не так».

– Нельзя злословить по поводу твоего шефа, подумают ты сплетница, не стоит сразу же присоединяться к той или иной группе, изучи обстановку, есть сотрудницы со сложным характером.

### ***Дневник***

– Дневник, как поверенный в делах душевных, делах дома, это и будет «Твой справочник». Если ты пессимист, будешь видеть четкое разрешение задач. Файл ты и «Твой справочник-друзья»

### ***Гимнастика***

– Выбери для себя комплекс упражнений на работе, сидя за компьютером, утром в постели, в течение дня минут на 20 не менее, согласно комплексной оценке твоего здоровья. Находясь в состоянии стресса, организм вырабатывает адреналин, и отключает клетки иммунной системы, снижает их способность к функционированию, тем самым снижает общий иммунитет организма.

– Физические упражнения наоборот, активизируют эти участки мозга, на которые влияет стресс, и психологическому стрессу уже не прорваться в мозг, надо заметить, если тело в рожке, то душа в неге. При всякой возможности включай физические нагрузки в течение дня, дача, походы пешком на работу, в город.

#### ***Синдром хронической усталости***

– Вследствие психического перенапряжения, больные изнурены, опустошены до последней степени.

– Существует несколько гипотез о СХУ, инфекционный, вследствие напряжения иммунной системы, вследствие хронической интоксикации, т. е. процветает вирус, как следствие современного образа жизни, от ослабления иммунной системы.

– Часто больные не позволяют себе отдохнуть, даже тогда, когда болезнь становится очевидной, и самое главное не хотят признавать, что болезнь обусловлена их стилем жизни.

#### ***Признаки психического перенапряжения***

– Психология всего мира сходится на том, что человеку в стрессе надо разрядиться

– Эмоциональные: беспокойство, повышенная возбудимость, раздражительность, гнев, враждебность, агрессивность, неспособность на чем-то сосредоточиться, чувство беспомощности, страха, и паники.

– Физические: ощущение напряжения мышц, боли в груди, животе, спине. Спазмы кишечные, печеночные, сухость во рту, потливость, сексуальные расстройства.

– Поведенческие: злоупотребление алкоголем, усиление курения, судорожная еда, потеря интереса к внешнему облику, резкое изменение социального поведения, постоянное стремление куда-то успеть, поиски виновных.

– При работе в ночные часы, нарушается суточный ритм организма, который контролирует процессы сна, еды, овуляции. Стресс, который испытывает организм при нарушении суточного ритма, может отрицательно сказаться на здоровье, риск ССБ появлением бессонницы, нарушения пищеварения и обмена веществ, и так.

#### ***Принимай срочные меры***

– Обеспечь полноценный сон.

– Сократи потребление кофеина.

– Ешь поменьше вечером.

– Днем старайся вздремнуть 15—20 минут.

– Взбодрись физическими упражнениями.

– Отведи день для отдыха всей семьи.

– Нервно больные с СХУ к вечеру чувствуют себя лучше, чем днем, и особенно, плохое самочувствие у них утром, с утра долго спят. Если по необходимости встают рано, до полудня «чуть не умирают», а вечером, они чувствуют себя настолько сильными, готовы вырывать с корнями деревья, это и есть лихорадочное состояние.

– Физические и умственные нагрузки, стрессы на работе, ведут к СХУ, гипертонии, ССБ. ты так увлечен работой, хочешь достичь все собственным трудом, успеть все сделать, что просто не думаешь о том, как скажется ритм работы на здоровье, физическом, душевном, в результате нервные симптомы переутомления:

– Раздражительность.

– Агрессивность.

– Нарушение сна.

- Депрессия.
- Может появиться бешеный аппетит.
- Желание убежать от работы, от семьи.
- А когда все сбалансировано, происходит ощущение покоя и удовлетворения.
- При невероятной загруженности, учись шефу отказать изящно, женщинам нужно проявлять настойчивость в заботе о себе и доходчиво объяснять руководству свои нужды.
- В 24- часа суток нужно выкроить время для себя: легко отклонить сверхурочные работы, организовать свой быт, заняться отдыхом, поручить домашним хозяйственные дела, в этом тебе поможет «Твой справочник».
- Не начинайте разговор, «ты мне совсем не помогаешь», а скажи, «мне нужно отдохнуть», «не можем ли мы по очереди готовить ужин?»
- Выпей чашку чая с молоком, ложкой меда и мятой.
- Поешь винограду.
- Съешь несколько кусочков сельди,
- Съешь грецкие орехи, овощи, грибы хрен.
- Прими ванную с лавандой, лимоном, ароматическими маслами.
- Прими контрастную ножную ванночку.
- Выпей чаю с бергамотом, аиром.
- Проведи периодический разгрузочный день.

*Преодоление компьютерной зависимости, с родни преодолению дурных привычек в питании*

- Черпай информацию в реальном мире.
- Составь календарь посещения интернета.
- Поставь будильник, пора кончать с интернетом.
- Что тебя тянет в интернет, может пересмотреть отношения с мужем.

#### ***Твои симптомы зависимости***

- ты теряешь ощущение времени, забыв еду сон.
- Скрываешь от близких, сколько времени ты сидишь за компьютером.
- Компьютер член семьи.
- Ты постоянно мечтаешь о болтовне, встречах.
- В состоянии грусти ты садишься за компьютер, а не разговариваешь с близкими людьми, не решаешь с ними проблем дома.
- Находясь в интернете, ты разрываешься между чувством радости и вины, оставлены другие домашние обязанности.

#### ***Настроение***

##### **Молитва последних Охтинских старцев**

- Господи, дай мне с душевным спокойствием встретить все, что принесет мне наступающий день.
- Дай мне всецело предаться воле твоей святой.
- На всякий час сего дня, во всем наставь и поддержи меня.
- Какие бы я не получила известия в течение дня, научи меня принимать их со спокойной душой и твердым убеждением, что на все святая воля твоя.
- Во всех словах и делах моих руководи моими мыслями и чувствами. Во всех непредвиденных случаях не дай мне забыть, что все ниспослано тобой.
- Научи меня просто и разумно действовать с каждым членом семьи моей, никого не смущая, и не огорчая.
- Господи, дай мне силу перенести утомление наступающего дня и все события в течение дня, руководи моей волею, научи меня молиться, верить, надеяться, терпеть, прощать и любить. Аминь.

– Молитвы, отче наш, Богородица дева радуйся, Символ веры, утром и вечером читать или присутствовать на прочтении телевизионных утренних и вечерних молитв.

– ***О зависти***

– Если у вас нет врагов и завистников, значит, вы в жизни ничего не достигли, а так, им есть чему завидовать.

– ***Раздражительность беспокойство***

– Увеличение кровяного давления, более того, это состояние заразительно, у мужей, раздраженных женами тоже повышается давление, так, что попытайтесь успокоиться, солнечный свет помогает от депрессии, свежий воздух, путешествие в теплые края, хотя бы мысленно.

– Беспокойство не только бесполезно, но и вредно, является причиной заболеваний, когда сталкиваешься с проблемами, и не видишь их немедленного решения, появляются эмоциональные реакции. Неизменно возникает беспокойство, когда слишком много дел и мало времени на их выполнение, у женщин беспокойство отнимает энергию и силы. «Твой справочник», максимально поможет решить проблему.

– ***Грусть в день рождения***

– В день рождения полезно задуматься о собственных успехах в жизни, поставить себе новые цели на предстоящий год или десятилетие.

– Время, когда происходит переоценка ценностей и отношения к жизни.

– Время, когда ты четко знаешь, чего хочешь и чего не хочешь.

– Переходный период, после того, как вырастили детей, планирование жизни для себя и мужа.

– Точка отсчета, когда можно оглянуться назад и посмотреть, не упущено ли что-то важное, время смены приоритетов.

– Полюбите свое рабочее место

– Крысы, помещенные в замкнутое пространство, становятся более агрессивными, злыми, впадают в депрессию. Так и офис на человека, это нагромождение клетушек. Успокаивает семейное фото, на рабочем столе, комнатные цветы, прогулки на свежий воздух. Придя домой, думай о доме, включись в его жизнь.

– ***Долголетие***

– Вполне возможно, что разгадка тайны здорового долголетия кроется в психоэмоциональной сфере, по которой любой человек может отодвинуть границы своего бытия, на земле.

– Это своеобразные «ножки табуретки» – четыре опоры решения проблем питания, дыхания, физической активности, наследственности. Менталитет, влияет на остальные составляющие долгожительства.

– Сила духа- основное противоядие изнашивания организма.

– Никакой врач ничего не сможет сделать, если его пациент не захочет победить болезнь и свои порочные привычки.

– Дурные мысли отравляют организм, разрушают своей отрицательной энергией, никого не проклиная, не желай зла, не срывай плохое настроение криком, ворчанием, все плохое, что кому-то пожелаете, почти всегда отразится на вашем собственном организме, поэтому желайте всегда хорошее, даже своим врагам, это ваша защита.

– Делая добро ближнему, мы оставляем добро на будущее, прежде всего себе, спешите делать добро.

– Вспомни притчу о двух лягушках, когда в жизни наступает критическая ситуация, твой долг, бороться до победы - Умение прощать, верный путь к счастливому долголетию и средство к оздоровлению. Вспомните библейские заповеди, изживите в себе негативные эмоции. Чтоб продлить свою жизнь, культивируй позитивные чувства, умение радоваться за других людей, человеку, который помогает кому-то, увеличиваются собственные силы, улучшается состоя-

ние здоровья. Между прочим, верующие люди живут дольше, так как не занимаются «самоедством», как наши соотечественники.

– Ученые посчитали, курение после 40 лет, отнимает у человека до 10 лет, ожирение сокращает жизнь до 9 лет, а лишний вес на 3 года. С библии известно, что зависть, гневливость, уныние, чревоугодничество, и прочие нарушения законов природы человека, прямой путь к болезням, папка «Питание».

– Научись «воспарять» над любой ситуацией, как бы она ни ранила тебя, и избегай конфликтных ситуаций. Стресс сильно кусается. Поэтому волноваться, переживать, да еще по пустякам, не стоит. Ищите малейшие поводы для радости во имя собственного здоровья, потому что умение справляться с житейскими бурями, предохраняет организм от преждевременного износа. Пожилые люди, с позитивным восприятием старости живут в среднем на 7,5 лет дольше. Оптимизм и юмор помогают сохранять здоровье, остроту ума и память.

– Для борьбы с хронически минорным настроением запасись настоем Melissa лимонной, 1 ч/л. Заварить 1 стаканом кипятка, настоять 30 минут, выпейте на ночь полстакана, остальное содержимое утром, добавив до 1 стакана жидкости. /регуляция эндокринных желез/.

– При регулярном приеме тяжелые мысли незаметно оставят тебя, доброго тебе здоровья.

– Представьте, что твои ноги закованы в длинную стальную цепь, которая тащится за тобой повсюду тяжестью, то же самое происходит во время прощения.

– Энергия, которую ты потратил на злость, огорчения, упреки, направляется при прощении на исцеление души и тела. Но процесс выздоровления ни так скор, неверные толкования всепрощения:

– Прощать, не значит мириться с оскорбительным поведением.

– Прощая, нельзя ставить условия «я прощу, если...».

– Прощение, это не примирение, хотя это 1 шаг к примирению.

– Прощение, это отрицание того, что произошло.

– Прощать, не значит забыть.

– Прощение не заключается в словах, теперь все в порядке.

– Наставления батюшки, когда просишь прощения, говори: «Бог простит» и ты меня прости

– Молитва о людях, с которыми ты в раздоре, в книге А. Свяша / Разумный мир. /

– С любовью и благодарностью, я прощаю тебя /имя/. Я признаю тебя таким, каким создал тебя Бог. Я прошу прощения за мысли и эмоции о тебе /имя/. С любовью и благодарностью /имя/ прощает меня /

– Не будете вы прощать, вас не будут прощать.

### ***Отвергайте обиды***

– Последнее дело считать себя обиженным, не принимай обид на свой счет, относись к ним как к счет невоспитанности, и бестактности обидчика, и сделай для него, что ни будь доброе.

– Жирные бедра, это застарелые обиды, а варикозная болезнь, не любимая работа.

– Перепады настроения из-за обид, не так уж безобидны.

– Жирные кислоты ОМЕГА-3 /рыба/, поддерживают функцию сердечной мышцы, стимулируют настроение, стимулируют мозг.

– Льняное масло и рыбий жир, если не едите рыбу, заменят ее. Файл из разных видов рыбы.

– Составьте план активных действий, на достижение положительного результата, т.е., «Твой справочник».

### ***Отдых***

– На 7 день надо отдыхать.

– Отдых полезен для физического и душевного здоровья, это часть нашей жизни и работы.

– Сердце так же нуждается в отдыхе, нам нужно на какое-то время останавливаться, жизнь научиться какому-то ритму, как приливам и отливам.

– Если не будет времени остановиться, поразмыслить, собраться с силами, организму будет нанесен огромный вред, и организм заявит усталостью.

– Прежде, чем что-то предпринять, сделайте 3 глубоких медленных вдоха.

– В конце дня ванная со свечами и музыкой.

– Сделай субботу днем отдыха для всей семьи, не стоит в этот день ничего делать и не испытывай угрызений совести, лучше придумай, как раскидать не сделанные в субботу работы на неделю до или после выходных, или другой день, на твое усмотрение.

– Всякая односторонность и всякое однообразие, вредны для нашего организма. Наилучший отдых, наш сон, поглощение кислорода и отдача углекислоты легкими и кожного покрова, обнаруживают существенное различие в состоянии сна и бодрствования.

– Отдых столь же необходим для телесного, умственного здоровья, как движение, пища, воздух, свет. Кто работает и отдыхает, тот врача совсем не знает.

Чтоб быть здоровым, надо лечиться у докторов,

– Первый доктор, солнечный свет.

– Второй доктор, свежий воздух.

– Третий доктор, чистая вода.

– Четвертый доктор, естественное питание.

– Пятый доктор, разгрузочный день. /пост. /

– Шестой доктор, физические упражнения.

– Седьмой доктор, отдых.

– Восьмой, хорошая осанка.

– Девятый доктор, разум.

***Юмор, может разрядить самую тяжелую ситуацию***

– Очень полезен для здоровья, улучшает сон, циркуляцию крови, стимулирует иммунную систему, подавляет стресс, высвобождает компоненты, отвечающие за хорошее настроение.

– Правильный смех, это витамины для настроения.

– Одна минута смеха равна 45 минутам отдыха, улучшает пищеварение.

– Посмотри на сложную ситуацию глазами ребенка.

– Окружи себя весельчаками.

– Умей посмеяться над собой, тебе легче будет жить тогда со своими недостатками, а значит общаться с окружающими.

– Пять минут здорового смеха, заменяют 40 минут расслабленного отдыха.

***Праздники, приготовления к ним, это и приятный стресс***

– Стремление организовать праздник, у женщин в крови, и, надо понять, что праздники существуют не для того, чтоб лишить женщину последних сил на приготовления. Надо заранее составить список гостей, блюд, подарков, тогда получится своеобразная точка отсчета. Старайся вовлекать всех членов семьи в этот процесс.

– Праздничные блюда у тебя всегда на заметке. Файл «Большое годовое меню».

– Не являться в дом с пустыми руками.

– Люби ходить в гости люби и приглашать.

– Умей вовремя уйти.

– Гость, который задался целью осчастливить нас своим появлением, доставляет много хлопот, но, если это желанный гость, много приятных неожиданностей, умей все превращать в юмор и позитив.

– Гость может «заявиться», «нагряться», «свалиться на голову».

– Ко дню приема домашние могут перессориться и падать от усталости. /файл «Прием гостей»/. Правила хорошего тона.

– В телефонном справочнике помести таблицу с днями рождения друзей и родственников, номерами их телефонов, датами о дне рождения, адресами проживания, отметь на календаре, какие праздники ты будешь в этот год справлять, не пропусти их празднований радости не должно быть мало.

### ***Любовь, семья***

– Счастье, это всего лишь умение, избегать несчастья, а несчастье, стресс- это ни то, что с тобой случается, а то, как ты это воспринимаешь.

– На благополучном западе стрессы и душевные депрессии поражают народ чаще, чем наших, соотечественников, загнанных трудностями. Санкции против России, только взбодрили ее, скорлупу разбивает, старуха страна, молодая выходит, из пены морской.

– Счастье, это, вовсе не внешние обстоятельства, а лишь наши внутренние ощущения и оценки.

– Чтоб стать счастливым, перестань ощущать себя несчастным.

– Не печалься в скорбях, ибо уныние само приумножает скорбь-не относись неприятности на свой счет, а только на казенный.

– Обыденность, – это одна из примет надежного стабильного Дома и ее можно и нужно любить. Цель создания «Твоего справочника».

– Счастье, это вечный путь к нему, недостигнутому, а по большому счету конец этого пути поражение, «и слаще той отравы, я не нашла нигде.»

– В каждой твоей неудаче кто-то хитро спрятал начало успеха.

Всегда благодари судьбу такой, какой бы она не была, в любой судьбе есть радость и добро, счастье и удачи.

– Бывают в жизни ситуации, которые невозможно изменить. Лучше не стремиться переломить обстоятельства любой ценой, а уйти ненадолго в себя. Как можно меньше воспринимать внешнее, а жить внутренним миром, это единственное богатство, что мы накопили в этот период, но, если прошлое в тягость, значит это никакие ни ценности, а просто опилки и они не стоят того, чтоб мы на них оглядывались.

– Введи принцип доброты в свою жизнь, бережнее относись к людям, близким, природе.

– Наше счастье, и несчастье, зависят от образа мыслей. Поддерживай веселое настроение, оптимизм, гони прочь мысли о неприятностях, береги в мыслях хорошие события, и радуйся им.

– Не думай, что день может сложиться неудачно, ожидай счастливого завершения дня, береги сердце от ненависти, а разум от беспокойства.

– Поступай с другими так, как ты хотел, чтоб поступили с тобой.

### ***Если вы уважаете домашних, и хотите, чтобы вас уважали***

Для мужчины

– Не отзывайся плохо о родителях жены /мужа/.

– Не виси постоянно на телефоне.

– Не смотри бесконечно сериалы.

– Не живи по правилам всеобщих предрассудков.

– Не повторяй правило, так все делают

– Не долби, что домашние должны помогать тебе, лучше скажи, что тебе требуется отдых.

– Не поднимай шума из-за пустяков.

– Не говори, скучно, надоело, так и ты можешь надоесть.

– Не повторяй без конца, ты меня уже не любишь, лучше убеди в этом.

– Не изображай из себя мученика, мученицу.

– Не считай близких тебе людей своей собственностью.

– Не будь подозрительным, это отталкивает.

– Не выясняй отношений при посторонних, тем более при детях.

- Не уппусти возможность похвалить. -Не откладывай жизнь на потом.

***Не для женщин, они другие***

- Не жалуйся, что у тебя бедный гардероб.
- Не ходи по дому с растрепанной прической, в халате.
- Не спи на завивке.
- Не говори постоянно, что тебе нужно похудеть.
- Не делай действий, смысла которых не понимаешь.
- Не перевоспитывай своего мужа.
- Не прислушивайся к мнению подруг, а слушай свое сердце.
- Не сплетничай об общих знакомых, особенно о своем муже.
- Не выражай недовольство зарплатой мужа.
- Не злоупотребляйте косметикой, как говорят французы, раскрашенная женщина, лучшая ограда, потому держит на расстоянии любого мужчину, а мужа то зачем держать.
- Муж и жена два тесно растущих дерева, заслоняют друг друга от бурь и невзгод, оставайся самими собой, старайся не причинить другому боли, как ветви режут кору друг друга, то есть именно близкие чаще других создают нам проблемы, ранят душу, причиняют боль.
- Люби людей, с которыми тебе суждено жить.
- Семья как экипаж космического корабля, члены которого обязаны притереться друг к другу, и радостно заниматься общим делом.
- Не наступай на любимую мозоль, так бывает, когда слабый раздражитель повторяется изо дня в день, так в семье нервные системы то и дело испытывают безобидные, казалось сопротивлению, легкое трение, со стороны это выглядит так, человек завелся на «ровном месте».
- Но нужно дать понять в деликатной форме, что тебе это не нравится, то есть, то и дело, повторяющиеся слова замечания.
- Не ставь своих любимых в неловкое положение, часто делая замечания, шлепая детей, выясняя отношения, особенно при людях.

***Как быть любимой***

- Невозможно наскучить мужчине, заставляя его говорить о себе, то есть слушать его.
- Выбранный с любовью подарок.
- Избегайте споров о вещах им безразличных, даже, если вы правы,
- Ничто не раздражает мужчину так, как агрессивная женщина.
- Всегда хорошо отзывайтесь о людях.
- Путь к сердцу мужчины лежит через сытый желудок.
- Мудрая женщина никогда не даст повода мужчине думать, что она умнее его.
- Брак – это мирное существование 2-х нервных систем, ты в ответе за того, кого приручил.
- Ссоры супругов, помогают устанавливать более устойчивое равновесие в семье.
- Не затевай ссор на пустом месте.
- Не ставь цель одержать победу в конфликте.
- Избегай обвинений и обещаний.
- Бурные сцены производят большие впечатления, если они редки.
- Проверкой на воспитанность, является поведение людей при ссоре, а когда все гладко, каждый может вести себя прилично.
- Единственный способ удержать победу в споре, это избегать его.
- Здоровайся повсюду и везде, особенно с людьми пожилого возраста, хочешь иметь у себя здоровье, желай его другим.
- Наконец сама научись любить и жалеть.

***Каждый человек имеет право***

- Иногда ставить себя на первое место.

- Просить о помощи, эмоциональной поддержке.
- Протестовать против не справедливого обращения, критики.
- Иметь свое собственное мнение и убеждение.
- Совершать ошибки, пока не найдет правильный путь.
- Предоставлять людям возможность самостоятельно решать свои проблемы.
- Говорить спасибо, извините, нет, да.
- Не обращать внимания на советы и следовать своим убеждениям
- Побывать одному.
- На свои собственные чувства принимать свои решения.
- Переменить договор, который не устраивает

***Человек никогда не обязан***

- Быть безупречным на 100 процентов.
- Следовать за толпой.
- Любить людей, приносящим ему вред.
- Делать хорошие дела неприятным людям.
- Извиняться за то, что он был самим собой.
- Выбиваться из сил ради других.
- Чествовать себя виновным за их желания.
- Мириться с неприятной ситуацией.
- Жертвовать своим внутренним миром, ради кого бы то ни было.
- Сохранять отношения, почувствовав себя оскорбленным.
- Делать больше, чем ему позволяет время.
- Выполнять неразумные требования.
- Отдавать, что вы не хотите отдавать.
- Нести тяжесть чьего-то неправильного поведения.
- Отказаться от своего я, ради кого бы то не было.
- Только помни, заявляя о своих личных правах, что они есть и у всех остальных людей.
- Умей уважать личные права других, так же как ты хотел, чтобы уважали твои.

***Как помочь мужу, не уморив его придирками***

- Критиковать любого человека, вредить его здоровью.
- Люди, которых критиковали, отличаются повышенной враждебностью, и склонностью к депрессиям.

- Придай своим словам оттенок участия, любви и понимания.
- Чрезвычайное внимание к твоим заслугам, вызывает обратную, противоречивую реакцию, подумай об этом прежде, чем о них хвастать.
- Подбери правильные слова, мне страшно подумать, как плохо влияет на твое здоровье курение, есть новый метод бросить курить.

***Супружеские конфликты***

- Многие женщины воспитаны в понятии, что нормальный брак, когда не возникает споров «Все это миф».
- Главное избегайте соблазна припомнить мужу во время ссоры, все его предыдущие промахи и ошибки.
- Сосредоточьтесь только на сегодняшнем моменте, иначе будет сильный накал, где можно его потерять.
- Деньги, разногласия в воспитании, круг знакомых, родственники, карьера.
- Право на выяснение, то есть разговор, надо спросить его разрешения.
- Не отклоняйся от темы разговора.
- Играй честно, не болтай без умолку, предлагай компромисс.

– Если конец спора не виден, сделайте перерыв, чтоб выйти из спора, подумайте, что его может смягчить.

***Ревность***

– Мужчина, который не думает изменять вам, оскорблен вашим недоверием, и пытается отстраниться от вас, чтобы сохранить свое право на незапятнанное личное, это создает замкнутый круг, поскольку вы еще больше укрепляетесь в своих сомнениях, и действие идет по спирали, ревность начинает разъедать ваш брак.

– Берегите свои чувства, доверяем, а все, что приносит беду, пусть не найдет поддержки в вашем лице, не выпускайте «Джина из кувшина собственными руками».

## 1.2. Косметика будней

Да, женщина с шармом – это, когда женщина сама естественность, не манерничает, не стремится, во что бы то ни стало удивить окружающих своей красотой, умом, иными достоинствами. Не обязательно добиваться обожания сверх уловок, беспричинным смехом, сверх усилий. Природные данные женщины не маловажны, но с годами отработанная грация, легкость и пластичность движений, и то, что именуется этикетом, умение поддержать разговор на различные темы, культура речи, без слов «паразитов», создает образ женщины с шармом. Стоит рассмотреть женщину, в образе Марты, «Долгая дорога в дюны», не передаваемое словами, чувство симпатии к ее женственности, такой образ, легко покоряет сердце мужчины. В человеке должно быть все прекрасно, мысли, одежда, лицо, встречают по одежке, провожают по уму. Мать, режиссера Никиты Михалкова, по его рассказам, не появлялась из своей спальни в «неглиже».

### Пункты программы

#### 1. Уход за ногами

Принадлежности для ухода: ножницы, щипчики, раствор формидрона, для ног противогрибковый препарат Офломил лак, морская соль. Борная кислота, крем «Софья». Крем «Лекарь» для пяток, салициловая 2% мазь! Пенза. 5% раствор танина! для смазывания ногтей, глицерин.

В среду, после мытья ног перед сном, на ночь сделать компрессы, лук, чеснок, сливочное масло, урина, состав на подошвы ног, на ногти 20% с/раствор прополиса, ступни ног смазать соком лимона. Вторая маска, пиво, растительное масло, картофель тертый, на компресс носочек одеть, потом п/э мешок, потом опять носочек, утром педикюр, обработка ног кремами.

Картофель отварить, помять в отваре, подержать в отваре ноги 40 минут, ополоснуть ноги теплой водой, смазать касторовым маслом пятки.

В жару, после огорода, ванночки для ног, и перед сном.

38%– 1 столовая ложка соли на 2 литра воды, продолжительностью в 15 минут, 10 минут ноги в вертикальном положении, смазать кремом «Софья».

Ванночка, с отвара 2ст./л календулы на 1 литр воды. /июль/

Ванночка с отвара 2ст./л крапивы на 1 литр воды, смазать жиром на ночь. /май/

Ванночка с крахмалом, 2ст./л крахмала на 1 литр воды, смазать на ночь 2% салициловой мазью.

Ванночки с отваром подорожника 1, ромашки 1, после компресса с меда на капустном листе, на ночь. /июль. Сухие локти- 1 литр горячей воды, 50гр. Пищевой соды, /ванночка для локтей/, смазать кремом и на 10 мин в воду.

#### 2. Уход за волосами

Принадлежности по уходу за волосами: волосы мыть 1 раз в 7 дней, четверг.

Касторовое масло, салициловый спирт/ втирать в голову для улучшения роста волос/. Репейное масло, Шампуни, «шишки хмеля», «алое», «ромашка».

Кремний влияет на рост волос, в пищу употреблять черный хлеб, огурцы, петрушку, свеклу, землянику, салат.

При выпадении волос перед купанием делать маски.

1стк. сыворотки, 2стк. Настоя с корня аира, / 1ст. ложка на стакан кипятка/, 3стк. настоя листа березы, / 6 ст. ложек на 2ст. кипятка/, сок тысячелистника втирать, сок лука, сок крапивы. /май/

При себорее маски для волос перед купанием, зверобой 1ст. ложка на 1 стакан кипятка, лимон компресс, дегтярное или ихтиоловое мыло, вообще при сильной стерилизации происходит «дисбактериоз» защитного кожного покрова головы, и мы имеем еще больший зуд головы.

Один раз в неделю мыть волосы, маски для волос перед мытьем.

**Лето** Хлеб черный 50гр. Залить до кашицы теплой водой на 1 час настоять, сметаны 1ч. л. Отвар подорожника, шалфея, крапивы, чистотела, душицы, компресс на 0,5 часа перед купанием, летом черный хлеб после слива кваса использовать.

**1—12** Ацидокефир на 20—30 минут.

**3—7** Репейное масло 1ст. ложка, или сок лопуха, 1 желток, 1ч/л меда, 2ч/л мыла, 1ч/л масла касторового, компресс на 2 часа перед купанием.

**7—10** Морковь 200гр. Сок, 2ст. ложки лимонного сока, 2ст. ложки репейного масла, на 30 минут перед купанием.

**1—12** 1-яйцо, 1ст. ложка желатинового порошка на 1 час.

**1—12** 1- желток, 1чайная ложка репейного масла, 1ст. ложка сока лимона, 1ст. ложка лечебного шампуня.

**Весна** Кашица из свежих листьев одуванчика или лопуха, зеленый чай, на 5 минут перед купанием.

**Весна** Листья березы сок, крапива сок, желток, кашицу на 5 минут перед купанием.

#### ***Ополаскивание волос***

**1—12.** На 1 литр воды 1ст. ложка лимонного сока.

**1—12** Отвар аира.

**1—12** Бородинский хлеб 1/5, залить 1 литром кипятка, настоять 40 минут.

**1—12** 0,5 литра пива, 0,5 литра воды.

**1 -12** 1ст./л яблочного уксуса на 1 литр воды.

**1—12** Сушеные шкурки от апельсина, лимона, заварить крутым кипятком, ополаскивание от перхоти.

**Лето** Сыворотка 1 литр.

**Лето** 1ст. ложка чая, 1ст. ложка мяты, 1литр кипятка.

**Лето** Крапива, лопух заварить кипятком, настоять 40 минут, остудить, сполоснуть волосы после купания

#### ***3.Уход за зубами***

Принадлежности: щетка зубная, менять 1 раз в 3 месяца, держать в содовом растворе при T 90%, еженедельно, паста зубная «Лесной бальзам», паста от пародонтита.

Один раз в год посещение врача стоматолога. Пища должна быть не очень горячей, и не очень холодной, вредно кислые соки / таковые пить через соломинку/, большое потребление сахара, напитки с шиповника, пить через соломинку. Нельзя грызть орехи, чистить зубы булавкой, препараты железа разрушают эмаль, чтоб не образовался камень, надо есть больше земляники в сезон.

Шалфей, зубная трава, при боли заварить и полоскать, так же и зверобой, ромашка.

Уничтожает неприятный запах изо рта, аир, зверобой, мята, петрушка, мускатный орех.

Зубы чистить 2 раза, утром и вечером перед сном.

#### ***4.Уход за кожей лица***

Принадлежности: косметический пластырь для удаления угрей, перекись водорода, настойка подорожника. Цинковая мазь, для опрелостей под грудью. Крем для лица ночной, крем для лица дневной, тампоны для очищения лица, масло для тела, молочко, для удаления макияжа.

#### ***Периодичность ухода***

**1.**Умывание УТРОМ.

**2.**Увлажняющие средства, дневные кремы УТРО.

**3.**Тоники, очищающие кожу от крема, нанесение ночного питательного крема, ВЕЧЕР.

**4.**Контрастные ванны для лица, периодически.

5. Очистка кожи /бани, паровая очистка/крем – скраб. / ватка, пропитанная в пене и опущенная в мелкую соль, 1—2 минуты, круговые движения, затем протереть лосьоном, 1 раз в неделю.

6. Маски. Питают, смягчают, лечат, 1 раз после бани.

7. Маски, лечебные по случаю заболевания.

#### ***Очищающие лосьоны***

**1—12** От морщин на лице лосьон, по 1 ч. л. ромашки, липы, зверобоя, 2 ст. л. кипятка, настоять 30 минут, процедить, 2 ст. ложки водки, 2 ампулы витамина **В-1**, **освежает сухую увядшую кожу**

**1—12** Перекись водорода.

**7—10** Огуречный лосьон собственного приготовления /1 огурец, 250 г. водки, настоять 2 недели.

**7—10** Настой подорожника, 30 г подорожника 100 мл. Кипятка, настоять 30 минут, плюс 100 мл. Водки, очищает лицо, так же сделать настой петрушки, хранить в холодильнике.

**Лето** ягоды земляники залить 250 г. Водки до верха, 1 месяц настоять, при использовании протирать с минеральной водой в смеси.

#### ***Ванные для лица***

Протереть лицо очищающим лосьоном, смочить полотенце в горячей воде и положить на лицо, можно на ½ литра кипятка добавить 2 ст. ложки яблочного уксуса, держать 2 минуты, потом скраб- очищение солью, после этого маска для лица. **/Зимой /**

Нельзя в жару мыть лицо холодной водой, только теплой, для жирной кожи умывание, это увлажняющий крем или молочко очищающее.

#### ***Питательные маски для лица после скраба и бани***

Примечание, накладывая маску на лицо, не забудьте о шее.

**1—12** Растительное масло 1 ч. Ложка, 1 желток, ½ ст. ложки меда, 10 капель лимонного сока, 1 ст. ложку молока.

**1—12** Молотый геркулес с подсолнечным маслом, на 7 минут.

**1—12** Яблоко молотое, 1 ст. ложка меда, на 7 минут.

**1—12** Простокваша, сок лимона, на 7 минут.

**1—12** Маска с дрожжевого теста, на 7 мин.

**1—12** Морковь, тертая, на 7 минут.

**1—12** Картофельное пюре, на 7 минут.

**1—12** Мед 1 ч. л. теплое молоко 1 ч. л, крахмал 1 ч. л, соль 1 ч. л, 20 минут держать, потом смыть теплой, потом холодной водой. / маска от морщин/.

**1—12** творог, молоко, соль, на 7 минут.

**1—12** Дрожжи 2 ч. л, 2 ст. л сметаны, рыбий жир.

**1—12** Кислое молоко 1 ст. л, 1/2 ч. л. соды, 1/2 ст. лж хлопьев овсяных, и шею намазать, маска на 20 минут, смыть теплой, потом холодной водой с солью, протереть лосьоном очищающим.

**Лето** Огуречная маска на 7 минут.

**Лето** Помидорная маска на 7 минут.

**Лето** Смородины ягод, 7 минут.

**Лето** Клубники ягод, 7 минут.

**Лето** Творог 4 ст. ложки, петрушки, кориандра, укропа, на 15- 20 минут.

**Осень** Яблоки, пюре, клюква, пюре по 1 ч. л, на 7 минут, смыть заваркой чая.

**Зима** Хурма мякоть, взбить с 1 яичным белком, на 20 минут на лицо, смыть водой, маска для жирной кожи.

#### ***Лечебные маски для лица***

Опухание век

Теплые примочки отвара подорожника.

Солевые примочки.

Пакетик чая зеленого остывший.

Теплые примочки отвара шалфея.

Отварной картофель компресс.

Мяты каша из листьев. а каша.

Петрушки, укропа каша.

Огурец.

#### ***Увядание кожи***

***Весна*** Сок редьки 5 минут, мед 5 минут, сметана 5 минут.

***Весна*** Ромашки 1ст. ложку, зверобоя 1т. ложку, крапивы 1ст. ложку, чистотела 1ст. ложку, 1ст. ложку сбора заварить стаканом кипятка, настоять 1 час, взять 3ст. ложки настоя, добавить 1ст. ложку меда, 1ст. ложку простокваши.

#### ***Для засыпания***

Мед 2ч. ложки, корица 1/2ч.л. за 15 минут до сна.

#### ***Маска для шеи на ночь***

Яичный желток, сливки 1/2 стакана, камфорного спирта 1ст. ложку, 1ш апельсина, сок. Хранить в холодильнике. Маску перед сном на 20 минут, после маски смазать шею теплым растительным маслом и ночным кремом.

#### ***Пот под мышками***

Компресс с питьевой соды

***Твоя косметика, создайте программу себе сами!***

#### ***Периодические полезные мероприятия***

Раз в год посетить стоматолога,

Раз в полгода посещать парикмахерскую.

Раз в неделю в среду, остричь ногти на ногах и руках, подбрить под мышками.

Раз в неделю, разгрузочный день.

Каждый вечер очищать кожу от грязи лосьоном, нанести ночной крем, ванночки для ног, и т. д. по пунктам программы «Косметика будней»

Раз в неделю посещение бани, летом, зимой ванная.

Результат за год тебя приятно удивит.

## 1.3. Твой день

Как проживешь день, так и жизнь проживешь, есть только миг, между прошлым и будущим, именно он, называется жизнь, но не многие живут сегодняшним днем, большинство готовится жить позднее, но этот день не повторится.

В состоянии, между сном и бодрствованием сказать, благодарю тебя господи, за все, что ты сделал для меня. Любой наш недобрый шаг в течение дня, дает энергию злу, вскармливает те силы, которые тебя же самого и разрушают, не только шаги злых дел, но и помыслы о них.

Организм живет в ритме и любит ритм, ритм сердечных сокращений, ритм питания, ритм сна и бодрствования, ритм дыхания. Начните день с энтузиазма, с вечера составьте меню на завтра, ваша кухня и дела по дому организованы, благодаря справочнику, файл «Дневник по работе с программой», все, что надо сделать в течение дня.

В день отдыха, можно, да и нужно провести день не в ритме заданных правил, так, как вам хочется, а с понедельника опять поток постоянных ежедневных обязанностей повлечет вас за собой. Надо вставать, делать гимнастику, готовить кушать, вкусно причем. Но проживая по намеченному вы выработаете привычку, а привычное становится легким, не подвергнет вас к стрессу, а значит и к ссорам в семье.

День состоит из 24 часов.

**3/5**

*Мозг потребляет большое количество кислорода, период подзарядки кислородом и спокойного сна, начало биоритма суток*

Сон.

**5/7**

*Энергия максимальна в толстом кишечнике, время эндокринных и гормональных регуляций, время крепкого сна*

Сон.

**7—9**

*Время максимальной активности желудка*

Гимнастика в постели, туалет, выпить воды с зубчиком чеснока, лекарство на утро, утренний моцион ухода за телом, файл «Косметика», утро проведи спокойно, не думай о неприятном, у тебя все под контролем, это твой настрой на благополучный день.

В 7 часов первый завтрак, запланированный с вечера по файлу «Большого годового меню» и твоих продуктов.

**9—11**

*Солнце жизни в системе селезенки и поджелудочной железы*

В 10 часов, второй завтрак.

**11—13**

*Солнце жизни в системе сердца, самые сложные физические нагрузки и эмоции*

13 часов обед.

**13—15. Солнце жизни в системе тонкого кишечника**

После обеда работы по дому, нельзя занимать горизонтальное положение.

Выход в город.

Приготовление или планирование с приготовленного, полдника и ужина.

**15—17**

*Солнце жизни в системе мочевого пузыря и почек, смотрю сериалы, отдых*

15 минутный сон обязателен.

В 16 часов полдник.

В четверг банный день и уборка квартиры, стирка белья.

### **17—19**

#### ***Солнце жизни в системе почек, время само регуляции***

Готовим ужин, если он не готов

В четверг посещение ванной или бани летом, косметические процедуры до бани, маски для лица, маски для волос, ополаскивание волос после мытья головы, чай для бани.

Отдых после бани, ванной.

### **19—21. Солнце жизни в системе перикарда**

Принятие лекарств на вечер.

В 19 часов ужин, до сна три часа.

Прогулка на свежем воздухе летом, зимой накормить собаку, убрать снег.

Работа в огороде до 23 часов 30 минут.

Контрастные ваннны для ног, хотя бы через день, особенно в жару, горячая Т-38%, и холодная, температура, сколько вытерплю, с 2стл. лж соли, или щепоткой борной кислоты, на 2 литра воды, время пересмены 5 секунд. После ванночки ноги смазать кремом «Софья» и полежать 10 минут, положив ноги вертикально.

Уход за кожей лица и тела, «Косметика будней», смотри.

В 21 час стакан кефира с медом или с ягодами.

### **21—23. Солнце жизни в системе легких, почек и печени**

Мягкое физическое и умственное расслабление, последнее время работы с компьютером.

Просмотреть файл «Дневник программ» и наметить планы работ на завтра, что будешь готовить.

Проветрить спальню, измерить давление, прослушать вечерние молитвы.

В 22 часа сон, ты в постели.

#### ***Установка***

Перед сном, лежа в постели, вспоминай все самое приятное, что было в твоей жизни и в последние дни. Убеди себя в том, что завтра день будет более благополучным, проанализируй свое дальнейшее поведение и ошибки в питании за день.

В 23 часа ты уже спишь.

### **23—1**

***Солнце в системе желчного пузыря, человек очень агрессивен, так, что, ему лучше спать***

### **1—3**

***Солнце жизни в системе печени, биоритм закончен.***

## 1.4. Гимнастика

### 1. Комплексная оценка физического здоровья

Позволяет выявить слабые звенья в организме, для целенаправленного воздействия на них, составить индивидуальную программу оздоровительных упражнений, занятий, спрогнозировать риск заболеваний.

**Роста-весовой индекс**, рост в сантиметрах, минус вес в кг, стаж занятий физическими упражнениями не менее 2-х раз в неделю по 20 минут и более. /Впишите сами время занятий на файле «Твой день».

**Частота сердечных сокращений /ЧСС/ в покое**, показатель позволяет оценить работу сердца, следует осторожно подходить к обливанию холодной водой, после физической нагрузки.

**Артериальное давление**, физические нагрузки нормализуют его при начальных стадиях гипертонии, ходьба, медленный бег, велоспорт, понижают АД, обследования лиц старшего возрастного поколения, показали это.

**Жизненный показатель, ЖЕЛ**, объем воздуха, который человек может выдохнуть за один раз, помноженный на массу тела.

**Стаж занятий физической тренировкой**, с его увеличением, показатели уровня здоровья возрастают, общая выносливость, показатели которой снижаются при отсутствии тренировок.

Эффективность работы иммунной системы организма, оценивается лабораторно, по количеству *находящихся в крови антител*, проще по количеству простудных заболеваний за год.

Наличие хронических заболеваний, зависит от физических нагрузок и питания, оценивается *биологический возраст* по состоянию кожи, глаз, быстротой реакции, тестом на равновесие, подробно все о показателях можно узнать в интернете, тренажерных комплексах у тренера, у участкового врача и проверить себя.

### 2. Медитация и аутотренинг

Улучшает эмоциональное состояние в тяжелых стрессовых ситуациях, придает силу и энергию.

Сесть, скрестив ноги по-турецки, руки свободно положить на колени. Взгляд направить в бесконечность. Все внимание сосредоточить на дыхании. Спина должна быть выпрямлена, плечи немного опущены. Проводить медитацию по 10—15 минут ежедневно натошак. Упражнение хорошо снимает нервное напряжение, дает отдых всему организму.

2. Сесть на стул, руки положить на колени, ладонями вверх, расслабиться, мысленно обратиться к космосу и попросить дать энергию, повторять 15 минут следующие словесные формулы: «я расслабляюсь и успокаиваюсь», «мои руки расслабляются и теплеют», «мои руки полностью расслабленные и теплые», «мои ноги расслабляются и теплеют», «мои ноги, полностью расслабленные... теплые... неподвижные...», «мое туловище полностью расслабленное... теплое... неподвижное...», «моя шея расслабляется и теплеет..», «моя шея полностью расслабленная и теплая... неподвижная..», «мое лицо расслабляется и теплеет..», «мое лицо полностью расслабленное и теплое.. неподвижное...», «состояние приятного покоя».

Заканчивается сеанс, следующими формулами, «я отдохнул и успокоился..», «самочувствие хорошее», «с удовольствием перейду к делу.»

### 3. Гимнастические упражнения.

#### **Упражнения в постели**

Руки сцепить на затылке, ноги вытянуть, потянуться.

Согнуть правую ногу, чтоб проехала по простыне, потом левую, по 3 раза.

Руки в стороны, ноги вместе, слегка приподнять их и держать 30 секунд, до одной минуты.

Обеими руками массировать уши.

***Стоя на массажном коврикe, упражнения для рук***

1. Стоим на массажном коврикe, покачиваясь с пятки на носок, делаем одновременно упражнения.

2. Переплести руки, вывернуть, вращение кистями в одну сторону, в другую.

3. Ладони друг против друга, давим на них, сдерживая.

4. Сцепить руки и с усилием растягивать.

5. Руки поднять, вращая руками, «вкручивая лампочку».

6. Кисти рук на плечи, совершаем круговые движения плечами, плечи опускаем то вниз, то вверх.

Стоя на простом коврикe, упражнения для шеи.

1. Наклон головы к левому плечу, наклон головы к левому плечу.

2. Одна рука на затылке, другая на подбородке, сопротивление той и другой руке головой, язык высунут.

3. Шею вперед, вверх, нижнюю губу вытянули.

4. Поворот шеи влево, вправо, руки на талии

5. Тянемся на носочках, руки вверх, шея так, же вытянута вверх.

6. Руки по швам, круговые движения головой, то в одну, то в другую сторону.

***Стоя на простом коврикe, упражнения***

Берем палку, руки за палку, наклон на 90%, вращаем полу дуги руками, влево, вправо, принимаем положение стоя, и опять полу дуги влево, вправо.

Руки свободно по швам, повороты туловища вместе с руками, то влево, то вправо.

Оглядываемся назад, левой рукой достаем правую пятку, правой рукой, левую пятку.

Руки на ширине плеч, согнутые, поворот вправо, руки разгибаем, в исходное положение сгибаем руки, поворот влево, опять руки резко разгибаем.

Руки вверх, прогнулись назад, наклон, руками достаем пол.

Наклон вправо, левая рука вверх, наклон влево, правая рука вверх.

Руки вытянули вперед, взмахом правой ноги, достаем левую руку, взмахом левой ноги, достаем правую руку.

Руки вперед, на уровне плеч, приседания, вдох, выдох.

Руки над головой, наклон, коснуться правой ноги, выпрямились, снова наклон, коснуться левой ноги.

Правой рукой держимся за стенку, левой ногой совершаем амплитудные движения взад и вперед, меняя руку и ногу.

Руки на бедра, круговые вращения по часовой и против часовой стрелки по 21 раз.

Шаг вперед, руки за головой, другая нога на месте, прогнулись, наклон в сторону, потом повторить на другую ногу.

Руки на поясе, наклон назад, наклон вперед.

Руки за голову, наклон влево, наклон, вправо.

Спиной к столу, поворот вправо, руки на стол, поворот влево, руки на стол.

Бег на месте, сначала на носочках, потом на пятках, сколько захочется.

Повиснуть на перекладине или на двери, сколько выдержат руки, не менее 5 секунд.

***Стоя на простом коврикe на четвереньках упражнения***

1. Стоя на четвереньках, поднимаем левую руку и правую ногу вверх, и наоборот.

2. Стоя на четвереньках, поднимаем то левую, то правую ногу, прогибаясь в спине.

3. Стоим на коленях, ноги чуть расставлены, руки на бедра, сзади пальцы ступней касаются друг друга, интенсивно прогибаемся туловищем назад.

4. Сели по-турецки, руками сильно опираемся в бедра, с нажимом, со стороны бедер сопротивление, резко повернули голову назад 1, еще раз 2, и три, и наоборот,

***Лежа на простом коврике, на спине упражнения***

Поднять одновременно руку и ногу, левую, потом правую, обе ноги поднять, опустить.

Растягиваемся, тянем руки вверх над головой, тянем ноги вниз, они утюгом.

Поднять левую ногу притянуть, обхватить руками, то же правой ногой,

Поднять ноги на 30см, постучать ступню об ступню.

Руки в стороны, руки поднять, обнять руками грудь.

Раскинуть руки, согнуть колени, наклон коленей вправо, рука и голова влево, и наоборот.

Лежим, руки на полу, согнутые на 90% в локтях, левую ногу перекинуть через правую, дотронуться коленом до пола, сильно наклоняя бедро, и наоборот.

Легли на бок, подняли голову, держим ее рукой, подняли обе ноги, опустили, подняли одну ногу, держим, сколько сможем, повторить на другом боку.

Легли на спину, вместе согнули колени, с усилием сдвигаем их и раздвигаем, препятствуя руками.

Делайте ножницы, крутите велосипед, одной ногой, двумя сразу.

Лежа на спине, обхватите руками согнутые колени, прижмите к животу, покачайтесь роликом на спине.

***Лежа на простом коврике на животе упражнения***

Лежа на животе, вытянуть правую руку и левую ногу, и наоборот.

Две руки и две ноги вверх.

Держим руки в замок на ягодицах, одновременно поднимая ноги.

Положить руки на затылок, медленно поднимаем голову, оказывая руками сопротивление.

Руки сплести, положить на таз, поднять голову и плечи, удерживать 2 секунды.

## 1.5. Твоя дача

### **Капуста *Любит почвы***

Плодородные, окультуренные /перегной, зола, песок, огородная почва, яичная скорлупа.

#### ***Сорта***

Июньская, Колобок, Зимовка, Лежкий, Ф-1, Сахарная голова, Победа, Ранняя.

#### ***Замачивание***

Перед посадкой рассаду обмакнуть в болтушку /0,2 гр. На 10л. Воды плюс завязь кочанная/ при посадке семя капусты не замачивать.

#### ***Дата посева семян***

За 60 дней до высадки в грунт /28 апреля сею семена в парник, пролив предварительно землю раствором горячей марганцовки/. /28 марта на окне посадить немного.

#### ***Дата посадки в грунт***

Высадка рассады с парника в грунт 28 мая, до 6 июня, рассада должна быть /25 см. высотой 0,5 см. толщиной, 5—6 листов/, высаживаем рассаду в пасмурный день, вторая половина дня. В лунку по 1 стакану золы

#### ***Приметы при посадке***

– Нет информации

#### ***После чего высаживать капусту***

Нет информации.

#### ***С какими растениями***

Томаты, баклажаны, лук, укроп, чеснок, бархатцы, календула.

#### ***Удобрение первого внесения***

На1м. кв. 15гр. Аммиачной селитры, 20гр. Суперфосфата через 20 дней после посадки рассады.

#### ***Удобрение второго внесения***

Коровяк /через 20 дней после первого внесения/.

#### ***Удобрение третьего внесения***

На одно ведро воды /20 гр. Хлористого калия/.

#### ***Полив***

Полив после посадки, во время формирования кочанов в воду добавлять сыворотку молочную и настой полыни, соль, горчицу. Что-то одно, чтобы не появились гусеницы, траву, что полев, в мешок и в бочку с водой, запах настоя отпугивает бабочек.

#### ***Уход***

Рыхление междурядий /60 на 60/, окучивание, нижние листья убрать в октябре.

#### ***Уборка***

Убирают днем на растущую луну.

#### ***Хранение***

Обрезать кочерыжку, хранить в кладовой до засолки капусты, 11 ноября

#### ***Вредители***

«Сэмнэй» от гусениц, перед высадкой рассаду осыпать табачной пылью, три раза за лето обработать борной кислотой 1ч/л на 10 литров воды.

### **Картофель *Любит почвы***

Перегной, торф, земля, шлак, не любит свежий навоз.

#### ***Сорта***

Сорт с желтоватыми клубнями, много каротина, Спиридон, раннеспелые сорта, Весна белая, Жуковский ранний, Скороплодный.

Удача, Приор, Скала.

### ***Замачивание семян***

Перед посадкой от фитофторы обработать 1% раствором бардовской смеси, настоем золы, борной кислоты 1чл. На 10 литров воды, марганцовки водный раствор.

### ***Рассада***

Для выгонки рассады, клубни прорастить, опил обдать кипятком, отжать, как остынет, полить с удобрением, удобрения чуть- чуть.

Сначала на дно емкости насыпать слой почвы 3—4 см. На него укладывают несоприкасающихся друг с другом клубни, обработанные предварительно, и присыпают таким же слоем земли, потом опил, и все это находится две недели при температуре 15- 20 градусов, чуть поливать временами, переувлажнения или пересыхания нельзя допустить. Появятся росточки 3—5 см. незамедлительно высаживать, при этом каждый клубень, аккуратно, не отделяя корневую систему от субстрата, помещают в отдельную ямку. Грядку, если садить 1 ведро, можно взять компостную, сделав предварительно лунки и насыпав туда земли, снизу будет тепло. Как взойдет, подсыпать земли, чтоб формировались клубни.

На ночь всходы при заморозках закрывать пленкой. Так выращивают ранний картофель. Посадить его можно 1го мая.

### ***Картофель на зиму***

Первые две недели картофель держать при комнатной температуре, выложив на рассеянный свет, можно в два слоя, затем переносят в помещение, где температура 10- 14 градусов. Благодаря перепаду температуры у клубней проклевывается большинство глазков, и впоследствии они дают мощные кусты, если проращивание начинают при низкой температуре, пробуждаются только глазки верхней половины клубней, за 5=6 дней клубни следует поместить в темноту, чтоб в их кожуре разрушилось вещество, тормозящее развитие ростков.

### ***Дата осадки картофеля для зимы***

Приметы, лист березы полностью распустился, черемуха цветет, 22 мая посадка в прогретую почву, глубиной 6—8 см, клубни разрезать нежелательно, по 3 клубня в лунку можно. Если на Петра и Павла дождь, картофель будет гнить. Посадка 10 на 20 на 40, при посадке одну спичечную коробку золы в лунку. От проволочника обработать препаратом «Проводок».

### ***После чего нельзя садить картофель***

Где росли помидоры, баклажаны, чеснок, лук.

### ***С какими растениями посадить***

Фасоль, любисток, от колорадского жука.

### ***Удобрение***

Серна кислый калий, азот, фосфор. Осенью сеют озимую рожь, одно ведро на 2 сотки для выравнивания почвы, улучшается вкус картошки, и как экологически чистое удобрение, весной, как взойдут озимые, огород перекапывают.

### ***Полив***

В засушливое лето картофель поливают раза два в борозды, оставив шланг на ночь, а весной в борозды желательно подсыпать опил.

### ***Уход***

Плоскорез, вместо тяпки, подрезает сорняки, но не рыхлит лишней раз землю, чтоб не испарялась влага. Как взойдет картофель, обработать от колорадского жука «Колорадо», растворив по инструкции в воде, веником закутав лицо, Повторную обработку провести, как появятся снова, Березовый деготь в соотношении 50гр. На 5 литров воды, опрыскать веником. Чтoб картофель поднялся и набрал высоту плетей, надо его поливать раза три, особенно, если засуха. За лето три раза окучить, после дождя, сорняки и их семянки убирать. Когда картофель цветет, цвет обрывают.

### ***Уборка***

После 1го сентября картофель выкопать, и закрыть в темное помещение, дня на три, на полу в гараже. Рассортировать в ящики, в сетки на еду, в ящики для посадки, мелочь скоту. В подвал картофель посадочный спустить сразу, мелочь продать, продать часть картофеля для еды, излишки. Для еды картофель в нескольких ящиках занести в кладовую, остальной картофель для еды по три ведра поместить в сетках в ларь и до температуры минус четыре градуса, она там хранится. При наступлении низких температур, перенести картофель с ларя в подвал. Дальнее окно в подвале открыто, на картофель идет не прямое попадание холодного воздуха, чтоб замедлить его прорастание. С первых чисел марта, излишки картофеля опять надо продать, оставив лишь на еду. Когда на улице температура ночью будет не выше минуса четырех, картофель вытащить в кладовую, небольшой мороз затормозит прорастание.

#### **Морковь *Не любит почвы***

свежий навоз, кислые, засоленные, суглинки, супесчаные, тяжелые уплотненные почвы, любит легкие окультуренные, чтоб был приток кислорода.

#### **Сорта**

Каротель, Нантская, Витаминная, Шантане /. под зиму. /

#### **Замачивание**

Двое суток можно мочить, меняя воду, высушить, смешать с песком.

Второй способ, нарезать туалетной ленты, сделать с муки клейстер, добавить сахару, шприцом через 5 см. на ленте сделать капельки, по обеим сторонам капельки положить по семечку отдельно, если вместе, морковки перевяжутся, всего лента длиной на ширину гряды, между лентами 20 см.

Третий способ, сделать дырочки в «Киндер сюрпризе» насыпать туда семян, и сеять.

#### **Дата посадки**

Первую партию, для быстрых всходов, сею 10 мая, основной посев для зимнего хранения 22 мая, если попозднее, лучше хранится.

Грядку, вскопанную заборонить, сделать бортики, затем взять брусок 5 на 5см. длиной 60см. и через каждые 20 см. наметить бороздки, заглубляя брусок на 2см. Посеять морковь или положить ленты с наклеенными семенами, присыпать перегноем, землей. Грядки надо делать высокие, чтоб корнеплоды не деформировались, в борозды насыпать опил. В почву полезно вносить яичную скорлупу

#### **После чего нельзя садить**

Лучшие предшественники, это томаты, огурцы, лук, бобовые, картошка.

#### **С какими растениями лучше посадить**

Мята, петрушка, пижма, со всеми, что не любит морковная муха, вредитель

#### **Первая подкормка**

Удобрение «Аэлита» овощная, под морковь нельзя вносить свежие органические удобрения.

#### **Полив**

После длительного, засушливого периода, наступают сильные дожди, после таких колебаний влажности морковь лопается, значит нам остается следить, чтоб не колебалась влажность почвы, в борозду, где мы подсыпали, опил, подливать воду, напрямую поливать морковь не надо.

#### **Уход**

Растрескивается морковь еще и потому, что за ней плохо ухаживают. Морковь очень любит, чтоб к корнеплоду был приток кислорода, а это можно только тогда, когда землю вокруг нее будем рыхлить, а саму морковь окучивать, после каждого полива.

#### **Уборка**

Морковь убираем, когда капусту позднеспелую убираем.

Сорт ШАНГЭНЭ- 246 сеют под зиму. Весной она всходит рано, пригодна для раннего употребления. В начале ноября сеют.

#### ***Хранить***

В полиэтиленовых мешках, с проколом для воздуха, морковь быстро вбирает посторонние запахи, даже опила, в песке портится быстро, подходит температура хранения как для картофеля минус 2—4 градуса.

#### ***Вредители***

После посева обработать табачной пылью.

#### **Репчатый лук *Любит почву***

Плодородную, чернозем с суглинком, рыхлые влажные, не любит кислые почвы.

#### ***Сорта***

Синий салатный, Эксбишен, Порей, Фермер, севок, /хранится до марта месяца/. Лук Шарлот лук Бутон.

#### ***Замачивание семян***

В полотняном мешочке семена замочить на 5 часов, после просушить до сыпучести, но не пересушить, положить в холодильник, на неделю

#### ***Дата посадки***

Рассаду рассадить 19 марта, Порей и Эксбишен. Подготовить землю, посадить густо, сверху посыпать землей на 1 см, коробку накрыть стеклом или целлофаном, поставить в теплое место. Как появятся всходы, стекло время от времени убирать несколько дней, всходы привыкнут к комнатному воздуху, потом стекло убрать, пикировать не надо, в меру поливать, перед посадкой на грядку рассаду тонкую и длинную лучше остричь и аккуратно выбрать луковицы, даже мелкие, к уборке будет крупный лук. Мелкие семена на перо посадить 10 – 12 мая, а на зимнее хранение лук посадить после 20 мая, когда пахать весь огород и посадить картофель. Рассаду посадить 7 на 15, а репку 40 на 40.

#### ***С чем садить***

С огурцами, помидорами, капустой, картофелем.

#### ***Удобрения***

Для нормального развития луковых посадок их надо регулярно подкармливать. Для этого в бороздки нужно вносить золу, поливать травяными настоями, разбавленным навозом, если будут заболевшие луковицы их надо немедленно удалять, не допуская заболевания остальных

#### ***Уход***

Лук можно окучивать, в засуху лить в борозды воду.

#### ***Уборка***

В начале сентября лук надо выдергать, и сложить под навес, когда ботва уже совсем пожухла, пусть лежит и сохнет месяц в проветриваемом помещении. Затем лук вырезаем и сортируем

На еду, на посадку, и самую мелочь посадить на зелень на окно, зимой.

Порей лук белую часть засыпать речным песком сухим на зиму в ящиках и хранить в подвале.

Когда лук окончательно высохнет, / шумит/ после переборки, складываем его в коробки и убираем в сухое место.

#### ***Вредители***

Луковая муха, в луке появляются черви. Лук обработать золой и проливать сильной холодной струей воды, обработать, как чеснок смотри.

После посева луковые гряды обработать табачной пылью. Между рядами посадить морковь.

На зиму можно оставить грядку с мелким луком, глубже его зарыть на 20 см. весной на еду на зелень.

### **Чеснок Почвы**

Не любит кислые почвы, надо известь.

#### **Сорта**

Летний чеснок, зимний чеснок, сажу две разновидности.

Достаем с картонной коробки летний чеснок, он хранился там зиму под луковой чешуей, разбираем его на зубки, самые крупные оставляем на посадку, а мелочь на еду.

#### **Замачивание**

Летний чеснок за 2 недели до посадки замочить в 1% растворе марганцовки или в растворе соли / 1ст. ложка соли на 1 литр воды/

Прополоскать, а потом, переложить во влажную тряпку, в кастрюльку с крышкой, положить в холодильник, до появления корней до 2-х см.

#### **Сорт**

Сорт зимнего чеснока садить в октябре месяце, выдерганный в первых числах августа зимний чеснок, сушим, вырезаем, сортируем, на еду, на переработку, на посадку под зиму. Зимний чеснок долго не хранится, так что его надо использовать до Нового Года для еды и на заготовки.

#### **Дата посадки**

Дата посадки летнего чеснока 10- 12 мая, почва еще влажная.

#### **С чем садить**

Посадить лучше с морковью, с викторией, рядом.

#### **Удобрения**

Удобрения – 20гр. Суперфосфата, 20гр. Калийного удобрения, 1ст. ложку нитрофоски, сернокислый аммоний 20гр на десять литров воды, на 1 кв. метр, поливать с раствором коровяка, золы подсыпать, поливать в борозды раствором крапивы

Не переносит длительного переувлажнения почвы.

#### **Уход**

Рыхление, прополка, полив, стрелки вовремя срезать.

#### **Уборка**

За неделю до уборки, листья чеснока завязать узлом, как пожелтеют, сразу убирать.

Выдернутый чеснок, просушиваем месяц, потом вырезаем, и еще просушиваем до конца, храним в картонной коробке сверху луковая шелуха.

Вредители – луковая и чесночная муха, на 10 литров воды 0,5 чайной ложки борной кислоты, 3 капли йода, чуть розовый раствор марганцовки, 5ст. ложек нашатырного спирта. Золой обсыпать.

### **Огурец Почвы**

Любит почвы – перегной, посыпать после вскапывания золой, пролить кипятком с удобрением, 3 ложки столовые на ведро воды гуммата калия.

#### **Сорта**

В парник для ранней посадки сорт «Зозуля», салатный сорт огурцов, для посадки в грунт-Сын полка, Аннушка, Корнишоны, Мальчик с пальчик, Деликатесный, Кроха.

#### **Замачивание**

Отбор семян – сделать раствор соли 40гр. На 1 литр воды, подержать в нем семена минут 7 слабые семена всплывут, их нужно выбросить. Хорошие семена, что на дне остались сполоснуть, опустить на 15 минут в слабый раствор марганцовки, затем промыть, подержать в растворе усилителя роста, и подсушить. Затем семена положить в махровую толстую тряпочку и смочить теплой водой, через два дня семена прорастут, их надо посадить только во влажную почву, в сухой они погибнут.

#### **Дата посадки**

Дата посадки – 5,7 мая посадим Зозулю в парник, проклюнувшиеся семена, желательнее, чтоб температура воздуха была 15 градусов, если ниже, плохо растут, закрываем стеклом, внизу перегнойное тепло от гряды. На грунт, в гряды, сеем, когда цветет калина, 2, 6 июня сроки посадки Сидор Огуречник, церковный праздник. Высеваем сорта, что указаны выше, засолочные.

Для пробы в грунт можно высадить до 5 семян за 2 недели пораньше, только укрывать на ночь, и гряда теплая снизу.

Можно сеять так – наделать ямки, в ямку посадить подсолнух, луковую шелуху перемешать с золой и в ямку, яичная скорлупа сгодится тоже

#### **Удобрения**

Нитрофоска 30гр. На ведро воды спустя 10 дней, после цветения 3 столовые ложки гема-том калия на ведро воды, пролить в борозду.

#### **Полив**

Полив – поливать теплой водой 24 градуса, до 5 листочков вода не должна быть сильной струей. Один раз в семь дней поливать настоем крапивы.

#### **Уход**

Уход – рыхление до 30 см.

#### **Уборка**

Собирают огурцы утром, полив перед этим вечером.

В новолуние огурцы нельзя консервировать.

Осенью для рассады заготавливают дерн, нарезают квадратики 10/10/5. Сложить их в полиэтиленовые мешки и до весны хранить, как землю для рассады, и посадить огурцы пораньше в эти квадратики, сложив их в ящик, огурчик будет сильным, его потом сразу в грядку высадить, когда зацветет калина, сантиметров на 5 всего, чтоб был огурчик при высадке в кармашке. Можно в скорлупки яичные.

#### **Помидоры Почвы**

Почвы – теплые суглинки, перегной, торф, песок, зола. На рассаду землю готовим с осени, в таком же составе. Перед посадкой пролить землю слабым раствором марганцовки.

#### **Сорта**

СОРТА – Розовый мед, Сладкая девочка, Розовые щечки, Медовая гроздь, Желтые. В основном покупаю сорта скороспелые, сладкие, низкорослые, чтоб не пасынковать, чтоб не было трещин

#### **Замачивание**

Семена на 12 часов замочить в растворе, 1ч/л соды, 1ч/л золы, 1ч/л стимулятора роста на 1 стакан воды.

#### **Дата посадки**

15 марта сеем на рассаду помидоры, через 60 дней 15 июня высаживаем в грунт, если нет теплицы.

Часть помидор можно высадить 15 мая для пробы, на ночь, когда похолодание, укрывать.

Как только дневные и ночные температуры будут выше 0 градусов, рассаду выносим на веранду «закаляться» до высадки в грунт. Следить, чтоб не проскользнула холодная ночь, помидоры не вытянутся, и пройдут закалку.

#### **Растут рядом**

Рядом посеять бархатцы.

#### **Удобрения**

Через 15 дней после высадки поливать раствором коровяка, золой, 25гр. Азофоски на ведро воды /1стл. Ложку/. На 1кв. метр 80гр. Фосфатного и 30гр. Калийного удобрений, на глубину 15см, развести в пластмассовой бутылке и перевернуть, пусть впитывается.

#### **Полив**

Две недели поливать теплой водой под куст через день, 1 раз полить с золой. В последствии поливать один раз в неделю, УТРОМ в борозды, часто поливать настоем крапивы.

#### **Уход**

Окутить помидоры как картошку, не подвязывать, не пасынковать, не рыхлить, влага поступает через борозды.

#### **Сбор плодов**

От зацветания до плодоношения 50 дней.

#### **Тыква Почвы**

Не любит свежий навоз.

#### **Сорта**

Спагетти, Оранжевая, Кукурсита, Джерси.

#### **Замачивание и сроки посадки**

Срок посадки, замоченные и проклюнувшиеся семена, 5 мая сажу в перегнойную грядку под стекло, сразу на свое место, поливаю рассаду, когда расцветет калина, стекло можно убрать.

В перегнойной грядке плодородная почва, все, что нужно тыкве.

#### **Полив**

Полив ежедневно, если сухая погода, пока плоды не окрепнут.

Под плоды нужно сделать и подложить дощечки, и на ночь пленкой плоды прикрывать в непогоду.

#### **Уборка**

Собирать, когда плодоножка усохла и рисунок на коре, с 20 августа по 1 октября, в сухую погоду до первых заморозков.

#### **Хранение**

Хранить тыкву дома до Нового Года, потом она может прорасти, и в пищу уже не пригодна, я режу на кубики и в холодильную камеру ложу в п/э мешочках. Семечки от тыквы сушу и съедаю, деликатес.

С осени можно сразу произвести заготовки, консервы /смотри файл Тыква/

#### **Кабачок Почвы сроки посадки**

Вместе с тыквой сажу проклюнувшиеся семена под стекло, а когда зацветет калина, тыкву оставляю на месте, а кабачок отсаживаю в отведенное ему солнечное место. Сажу три кабачка.

#### **Удобрения**

Коровяка раствор, нитрофоска, гуммата калия, по 1стл. Ложке на ведро воды.

#### **Полив**

Кабачок любит влагу тепло, рыхление.

#### **Уборка**

В пищу пригодны плоды 8—10 см.

Смотри файл «Кабачок», рецепты для консервирования. консервирования.

#### **Свекла Почвы**

Любит кислые почвы, светолюбива.

#### **Сорта**

Цилиндра, Бордо.

#### **Замачивание**

Перед посадкой замочить.

#### **Дата посадки**

Дата посадки – 22—25 мая на Георгия, четверг, пятница, третья фаза луны, 40/60/5.

#### **Удобрения**

Нитрофоска.

#### **Полив**

Любит влагу, тепло.

Уход, полив, подкормка

Уход- рыхление, полив, подкормка.

Как взойдут, рассадить равномерно.

**Уборка**

Молодые завязи до 8—10 см.

**Хранение**

Хранить в ящике, засыпав опилок, салат из свеклы.

**Редька Почвы**

Любит почвы – суглинистые, влажные, светлые, плодородные.

**Сорт**

Редька зеленая.

**Замачивание**

Перед посадкой на ночь семена замочить.

**Сроки посадки**

Садить в Троицу, церковный праздник.

**С чем садить**

Посадить в грядку с укропом., капустой.

**Полив**

Полив – соблюдать, чтоб не пересыхали корнеплоды, как взойдут, рассадить, рыхлить чаще, пропалывать.

**Вредители**

Обрабатывать золой в блошиную неделю.

**Уборка**

Убрать в сентябре до заморозков.

**Хранение**

Хранить в ящике, засыпав опилок.

**Что мы садим за лето по несколько раз**

**Наименование 1 дата 2 дата 3 дата 4 дата 5 дата посадки.**

**Огуречная трава** 12 мая – 30 июля.

**Кориандр** 7 мая 30 мая 30 июня 30 июля 29 августа.

**Укроп** 7 апреля 30 мая 30 июля.

**Горох** 27 апреля 30 июля.

**Салат** 12 апреля 1 мая 30 августа. /на окне/.

**Шпинат** 7 апр. 28 мая 30 июня 30 июля

**Редис** 12 апреля 30 августа.

**Редис**

**Почвы**

Любит почвы- суглинистые, влажные, светлые, плодородные, не любит кислые.

**Сорт**

Ранний не горький «Антошка»

**Замачивание**

Перед посадкой замочить на сутки во влажной тряпке.

**С чем садить**

Можно с морковкой в одну лунку, при посадке посыпают золой.

**Удобрение**

Удобрение – суперфосфат 25гр. Сернокислый калий 25гр. Аммиачная селитра 10гр.

На 1м. кв.

**Полив**

Полив редиса ежедневно вечером.

### **Уход**

Рыхление почвы и поддержка ее во влажном состоянии.

### **Многолетние дачные насаждения**

Мята перечная, петрушка кудрявая, земляника, клубника, медуница, Melissa, лук-шнитт, лук-бутон, хрен, крапива, лопух, пырей, подорожник, одуванчик.

### **Деревья**

Яблоня. /яблоки/, черная смородина /лист, ягоды, вишня /ягоды/, калина /ягоды/, крыжовник /ягоды/, малина /ягоды, лист/

### **Многолетние цветы**

Люпин, пион, дельфиниум, колокольчик, золотой шар, ирис, тюльпаны, космея, ленок, ромашка, календула.

### **Однолетки посадить рассадой в грунт**

Циннии, петунья, настурция, шафран желтый, бархатцы, астры.

### **Периодические работы по даче**

Обрезка деревьев.

Купание деревьев весной, от вредителей защита, шелуха лука и дегтярное мыло

Яичную скорлупу любят деревья, собирать и удобрять.

Подкормка деревьев другими удобрениями.

Все, что растет над землей надо посадить и посеять, когда луна прибывает, а свекла морковь, редька, на ущербе.

В июне надо разморозить холодильную камеру, для размораживания в ящике на кухне лежит специальная лопаточка белая, ее надо вставить на самый низ в специальный проем, чтоб стекала вода в таз.

Как взойдет картофель, его надо протравить от колорадского жука.

К зиме на яму надо положить утеплитель из сена, свежий сделать, зимой к яме надо постоянно прогребать дорогу, как навалит снег.

Заготовка трав на год, консервирование овощей и фруктов, файл «Полуфабрикаты, заготовки»

Осенью делать перегнойные гряды, начинать сбор уже летом в прополку. Форму передвигать по периметру посадки картофеля, заваливая места, где растет поляк, на эти гряды посадить ранний картофель.

Привести простой земли на участок для выравнивания почвы, опилу.

Посеять так же в октябре месяце 2 ведра ржи, и весной, как взойдет, перепахать. Отличное удобрение для картошки

Весной убрать сухие ветки малины.

Огород пахать 22 мая рано не надо, телефон в объявлениях газеты ВП, для работ по даче, дому привлекать специалистов. /справочник с 45 страницами. /

### **Список семян для посадки на год ежегодная ревизия**

Капуста поздняя, капуста ранняя, морковь, свекла, огурцы, помидоры, тыква, кабачки, редька, редис, шпинат, лук репчатый, севок, лук репчатый семейный, чеснок, картофель, горох, салат, укроп, кориандр, петрушка, астра, петунья, циннии, настурция, шафраны, бархатцы.

### **Удобрения**

Нитрофоска /тыква, огурцы, кабачки, свекла/, гумат калия, с/фосфат, с/фосфат аммония, Аэлита овощная, Колорадо /от колорадского жука/, мыло дегтярное, известь, марганцево-кислый калий, опил на огород, пахать огород, окашивать двор газонокосилкой, файл «Бюджет дома», кошелек номер семь.

## 1.6. Минимальный запас продуктов

Овощи, собранные с осени, убираем в подвал, в холодильную камеру, консервируем. Приобретаем, в магазине, на рынке, и готовим полуфабрикаты. По всем файлам на овощи и фрукты седьмой пункт меню, это рецепты заготовок

Фрукты и овощи в течение года можно разделить на три вида: 1. Сезонные в употреблении и планируемые к заготовлению на зиму. 2. сезонные без заготовок. 3. без заготовок круглый год в употреблении. На файле «Продукты питания», эти две категории имеют об этом отметки.

Каждая хозяйка, сама планирует, в каком виде, свежем или консервированном, будут присутствовать ежемесячно на ее кухне овощи и фрукты, от которых и будет зависеть в основном ассортимент ее кухни, и еженедельное пополнение овощей и фруктов с магазина.

Рыбу, в зависимости от региона, хранить в морозильной камере по срокам хранения.

Мясо, купленное на рынке, сразу разделать, прежде, чем заморозить, на полуфабрикаты: суповое, поджарка, плов, отбивные, изделия из фарша и т. д.

Специи на вашей кухне следует пополнять по мере их потребления, хранить так же в специально отведенном месте и емкости. На файле / Перечень продуктов/, вы можете отмечать весовые соотношения продуктов.

Ориентируясь на нормы питания, папка «Питание», файл «Нормы питания», можно подсчитать, сколько нужно на неделю мяса, рыбы, продуктов 4 категории, овощей и фруктов, на семью, а ориентируясь на папку «Большое годовое меню» сезонное питание, определитесь, что вы хотели бы приготовить на этой неделе, соответственно из продуктов на приготовление этих блюд, и будет состоять, ваша очередная недельная закупка.

Все, что заготовили на зиму, плюс свежие овощи и фрукты с магазина, не оставят вас зимой без витаминов, зимой открытая банка огурцов источает божественный запах лета.

Разложим все продукты по местам, где что лежит у вас. Сколько имеется, и какой минимальный запас вы планировали. В конечном итоге можно свести в единые списки продукты, находящиеся на кухне, холодильнике, холодильной камере, морозильной камере, подвале. Периодической ревизией можно списки по возможности пополнять, и знать где что лежит.

**Таблица использования овощей ягод и фруктов в свежем виде и в качестве полуфабрикатов / консервов/ в течение года**

Наименование	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Грибы	п	п	п	п	п	с	с	с	с	п	п	п
Лук зелень	п	п	п	с	с	с	с	с	с	с	п	п
Лук репчатый	с	с	с	с	-	-	-	-	с	с	с	с
Горошек зеленый	п	п	п	п	п	п	с	с	п	п	п	п
Огурец	п	п	пс	пс	пс	с	с	с	пс	пс	пс	пс
Редис	-	-	с	с	с	с	-	-	-	-	-	-
Чеснок	пс	пс	пс	пс	с	с	с	с	с	пс	пс	пс
Шпинат	-	-	-	-	-	с	с	с	-	-	-	-
Салат	-	-	с	с	с	с	с	с	-	-	-	-
Петрушка	п	п	п	п	п	с	с	с	с	с	п	п
Укроп	п	п	пс	пс	с	с	с	с	п	п	п	п
Тыква	п	п	п	-	-	-	-	с	с	пс	пс	п
Кабачок	-	-	-	-	-	с	с	с	-	-	-	-
Томат	п	п	пс	пс	пс	пс	с	с	с	пс	пс	пс
Перец сладкий	п	п	п	п	п	с	с	с	пс	пс	пс	пс
Баклажаны	п	п	п	п	п	п	с	с	с	с	пс	п
Свекла	п	п	п	п	п	п	с	с	с	с	пс	пс
Морковь	п	п	п	п	п	п	с	с	с	с	с	с
Картофель	с	с	с	Стар .	Стар .	Стар .	с	с	с	с	с	с
Клубника	п	п	п	п	п	с	с	с	п	п	п	п
Малина	п	п	п	п	п	с	с	с	п	п	п	п
Смородина черная	п	п	п	п	п	п	с	с	п	п	п	п
Смородина красная	п	п	п	п	п	п	с	с	п	п	п	п
Вишня	п	п	п	п	п	п	с	с	п	п	п	п
Черника	п	п	п	-	-	-	с	с	п	п	п	п
Абрикос	п	п	п	п	п	п	с	с	п	п	п	п
Облепиха	п	п	п	п	п	-	-	-	с	п	п	п
Слива	п	п	п	п	-	-	с	с	с	п	п	п
Груша	с	с	с	с	с	-	-	с	с	с	с	с
Лимон	с	с	с	с	с	с	с	с	с	с	с	с
Банан	с	с	с	с	с	с	с	с	с	с	с	с
Апельсин	с	с	с	с	с	-	-	с	с	с	с	с
Мандарин	с	с	с	с	с	-	-	-	-	-	с	с
Хурма	с	с	-	-	-	-	-	-	-	с	с	с
Гранат	с	с	-	-	-	-	-	-	с	с	с	с
Киви	с	с	с	с	с	с	с	с	с	с	с	с
Брусника	п	п	п	-	-	-	-	с	п	п	п	п
Клюква	п	п	п	-	-	-	-	-	-	п	п	п

Виноград	-	-	-	-	-	-	с	с	с	с	-	-
Черешня	-	-	-	-	-	с	с	-	-	-	-	-
Крыжовник	-	-	-	-	-	-	с	с	-	-	-	-
Ирга	-	-	-	-	-	-	с	с	-	-	-	-
Арбуз	-	-	-	-	-	с	с	с	-	-	-	-
Дыня	-	-	-	-	-	-	с	с	с	-	-	-
Яблоки	с	с	с	с	с	-	-	с	с	с	с	с
Изюм	п	п	п	п	п	п	-	-	-	п	п	п
Чернослив	п	п	п	п	п	п	-	-	-	п	п	п
Сухофрукты	п	п	п	п	п	п	-	-	-	-	-	-

### Условная таблица использования видов рыбы по сезону

#### Наименование рыбы я ф м а м и н и л а с о н д

Семга	+	+	+	+	-	-	-	-	-	-	-	+	+		
Лосось спинка	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+		
Морской окунь	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	+	+	+	
Скумбрия	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+		
Мойва, килька	+	+	+	+	+	-	-	-	-	-	-	+	+		
Сельдь	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+		
Треска, пикша	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+		
Минтай	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+		
Горбуша	-	-	+	+	+	+	-	-	-	-	-	-	-		
Камбала	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	+	+	+	+
Терпуг	-	-	+	+	+	+	-	-	-	-	-	-	-		
Пангасиус	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+		
Кальмар	-	-	+	+	+	+	+	+	+	-	-	-	-		
Креветки	+	+	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	+	+	
Крабовое мясо	+	+	+	+	+	+	-	-	-	-	-	-	+	+	
Печень трески	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+		
Шпроты, сайра, икра	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	+	+	+	-
Речная рыба	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+		

Согласно этой таблице, распределяются ваши любимые рецепты по трем кварталам сезонности блюд, с ноября по февраль, с марта по июль, с июля по ноябрь. В каждом месяце видно, какими продуктами вы пользуетесь по своей возможности, свежими, или заготовками на зиму.

#### Полуфабрикаты-блюда

##### 1.Наименование 2. специальная посуда 3. где хранится

1. Панировочные сухари с/п 0,5лтр. к/шкаф
2. Гренки к супу с чесноком тарелка /к/столу/
3. Квас 3лтр 3л. /холодильник
4. Чесночное масло с/п 50г. /холодильник/
5. Лимонное масло с/п 50г. /холодильник/
7. Рыба домашнего посола 1лтр. 1лтр. /Холодильник
8. Буженина домашняя с/п 1кг. /холодильник/
9. Тушенка куриная 0,5л бш. /холодильник/
10. Свекольный состав с /п 1лтр /холодильник
11. Домашняя нарезная лапша п/пакет /морозилка/-
12. Домашние пирожки, котлеты, чебуреки, Хинкли / х/камера/

13. Домашние вареники, пельмени, фрикадельки /х/камера/
14. Домашнее дрожжевое тесто /х/камера/
15. Сало соленое /х/камера.

**Полуфабрикаты, реально, заготовленные за лето на месяц ревизии. Расходы на эту статью кошелек номер один-летний**

1. Капуста, квашенная 3л 2шт -холодильник
2. Свежий чеснок зимний кубики/з холодильник/к
3. Салат из свеклы 5—0,5л холодильник
4. Лечо Лены 5—0,5л холодильник
5. Яблоки, консервированные 5—1л. холодильник
- 6 Желе смородина и малины 0,5л нет
7. Тыква варенье 5л. подвал
8. Абрикосовое варенье 0,5л нет
9. Малиновое варенье 0,75 1-б холодильник
- 10.вишневое варенье 0,5 3-б холодильник
11. Томатная заправка 0,5л 4-б холодильник
12. Огурчики снохи 0,75 4-б холодильник
- 13 Огурцы соленые 3-хл 6-б подвал
- 14 Компот вишневый 3х-л 10-б подвал
15. Компот калины 3х-л нет
16. Компот брусника/я 3х-л нет
- 17 Компот сливы и яблоки 3х-л нет
18. Компот клубничный 3х-л 6-б подвал
19. Черника в сахаре п/м нет
20. Смородина в сахаре 1л х/камера дверца
- 21.Клюква в сахаре п/м нет
22. Клубника в сахаре 1л/б 12-л х/камера
23. сироп подорожника – нет
24. сироп Мать-и-мачехи – нет
25. Кориандр замороженная зелень 1л 1ш. х/камера.
26. Петрушка зелень, замороженная / 1л 3ш. х/камера
27. Петрушка зелень, замороженная /к 1-л м/камера-5от
28. Укроп зелень, замороженный 1-л м/камера 5-от
29. Чеснок кубиками замороженный для куры 1-л м/камера 5/от.
30. Томаты на мясорубке, замороженные для борща м/камера-1от
31. Перец болгарский нарезка для борща, пиццы. м/камера-1от
32. Грибы белые, рыжики, замороженные м/камера-4от.
33. свекла, морковь, замороженные м/камера-3от
34. Яблоки нарезка для пиццы, шарлот, замороженные м/камера-6от.
35. Клубника, малина, в сахаре замороженные м/камера-2от
36. Малина цельные ягоды, замороженные для карамели. м/камера-2о
37. Смородина ягоды в сахаре м/камера-2от.
38. Тыква, замороженная кладовая
39. Капуста ранняя свежая и квашеная для борща. холодильник
40. Картофель подвал
41. Морковь подвал
42. Свекла подвал
43. баклажаны холодильник/к
44. облепиха нет

45. фасоль зеленая камера

46. горошек зеленый камера

## 1.7. Прием гостей

Является заранее спланированным мероприятием, приглашение по телефону, или красочной открыткой, сообщается день, время, событие, по причине которого прием. Максимальное количество гостей по правилам хорошего тона, должно быть не более 8 человек, если гости пришли, их надо встретить ритуалом приветствий.

Пунктуальность – это вежливость не только королей, но самый важный гость имеет право задержаться.

Со вкусом и изобретательностью накрытый стол, всегда лучше, чем стол, который ломится от яств.

Расстояние между тарелками желательно быть не менее 60 см., гостя удобно посадить, не должно быть сквозняков, чтоб не мешал свет. К столу приглашает хозяйка дома.

Для поздравления родных и близких с днем рождения, готовятся подарки, а в остальные события, когда вы идете в гости, небольшие подарочки, они так же скрепляют дружбу.

Существуют правила сервировки стола:

Перед каждым местом, ставится мелкая большая тарелка или главное блюдо, второе.

На мелкую большую, ставится мелкая маленькая, для закуски.

Суповые тарелочки, условно называемые крупными, ставят рядом с местом хозяйки, на чайный столик, чтоб удобней разлить суп с красивой супницы, около супницы ложится разливной половник.

Стол накрывается праздничной скатертью, полотняные салфетки красиво сворачивают и кладут поверх закусочной тарелки, а бумажные салфетки слева от прибора, всего в 2-х или 3-х маленьких вазочках.

Справа от тарелки на скатерть кладут нож, отточенной стороной к тарелке и ложку, с левой стороны вилку, ложку и вилку выпуклой стороной кладут вниз.

На другой стороне, справа, расставляются бокалы и бокал, который используют первый, стоит крайний справа, всего ставят 5—6 разных сосудов: маленькая рюмочка для водки, бокал для вина, фужер для минералки, для пива, для компота у нас счет сводится к трем.

Закусочная тарелочка убирается, когда подают первое, и ложится рядом, а после уборки суповой тарелки, на основную тарелку подается главное блюдо, жаркое, например.

Перец, соль подают в хороших приборах, к солонкам маленькие ложечки.

На праздничные блюда кладут специальные вилки и ложки, для того, чтобы положить на тарелочки закуску, салат, жаркое.

В программе на файле «Большое годовое меню, сделана отметка на праздничные блюда в помощь хозяйке.

Очищенная колбаска, буженина, веточки зелени, сыр качественный и дорогой.

Нож держат в правой руке, вилку – в левой.

К чаю подают чашки, которые так же лежат на столике около хозяйки, тарелочки для пирожных, маленькие ложечки, около тортов лежат широкие лопаточки.

### **Напитки к праздничному столу**

Закуски должны иметь привлекательный вид, водку полагается подавать в небольших графинах

К холодным закускам, подается водка и шампанское.

К горячим закускам и рыбе, белое вино.

К блюдам из птицы, красное вино.

К десерту мускат, токай, кагор.

К торту и кофе, коньяк, ликер.

По правилам хорошего тона, надо знать меру в спиртных напитках.

### **Правила хорошего тона во время праздника и его завершения**

Хозяйка, во время праздничной трапезы, не должна часто покидать гостей, у гостя кусок в горло не полезет от сострадания.

Любишь ходить в гости, люби и приглашать.

Умей вовремя уйти, не затягивай расставание.

Гость, который задумал осчастливить нас своим появлением, доставляет много хлопот, а если гость случайный, этот гость, как в горле кость, но во всякой отрицательной ситуации, надо найти и положительные стороны.

Проводить гостя тоже надо с теплом, чтоб гость почувствовал, что в этом доме его всегда ждут: небольшие подарки с собой, обнять, поцеловать, пожелать доброго пути, спокойной ночи.

## 1.8. Ежемесячная работа кошельков

Информация постоянно меняется, по мере приобретений по номерам кошельков. По содержанию кошельков, производится контроль наличия приобретений. Живете нормально, видите, где можно «затянуть потуже пояс», прозрачно видно, куда уходят семейные деньги. Но, каждый раз, потраченная сумма заносится в кошелек, в конце файла, все кошельки там на месяц проживания. По истечении месяца, суммы с кошельков, записываются в общий список годовых трат, а с кошельков удаляются, здесь пойдет учет потраченных денег, уже на новый месяц. Если удалось собрать на 9 кошельков, положите эти деньги на книжку без права снятия под большой процент. Можно их хранить на отдельной карте, как запас, проблема обычно, не замедлит о себе заявить.

### **1.\*Продукты на неделю / Кошелек номер один/**

1. Наименование 2. Количество 3. цена за е/п 4. о/цена 5. магазин.

1. Молоко 3? старатель 2. Хлеб/Б 3? старатель 3. Сметана 1стк. старатель 4. Кефир, йогурт 3пачки старатель 5. Масло слив. 1п старатель 6. Творог 1п старатель
7. Сыр 100г – магнит 8. Ветчина 200гр – магнит 9. Конфеты 200гр – монетка 10. Орешки 1п – магнит 11. Яички 1д старатель 13. Рыба 1кг – рыбный 14. Грудинка говяжья 0,5 кг. мясной 15. Сало или ребрышки 0,5кг мясной 16. Курица 1, кг магнит 17. Минеральная вода 1,5л-1 старатель 18. Собаке 2 пакета старатель 19. Овощи и фрукты купить /ф/мин запас/ /сумма за месяц магнит 20. консервация /овощи, фрукты/ /сумма за месяц/ —

**Итого: плановый расход за месяц не более 6000 За неделю: не более 1500**

### **2\*Продукты на месяц/ Кошелек номер два/**

1. Наименование продукта 2. Количество 3. цена за е/п 4. о/цена 5. магазин.

1. Мука в/с 2кг магнит 2. Сахар 1кг магнит
- 2 Сахар /консервация/. магнит
3. Растительное /м 1б – магнит
3. Растительное масло /кон. магнит
4. Чай /з / 1п магнит
5. Соус /НАЙЦ/ 1п – магнит
6. Соус/м Сметанный 1п магнит
7. Кофе /Черная карта/ 1п -2м магнит
8. Дрожжи бп магнит

**Ревизия и пополнение, законченного продукта, при месячной закупке**

### **1. Наименование продукта. 2. Тара 3. по плану 4 хранения 5. магазин**

1. Горох лущеный -в с/п 1кг /к/шкаф магнит
2. Фасоль сухая -в с/п 1кг / / к/шкаф магнит
3. Рис круглый -в с/п 1кг / – /к/шкаф магнит
4. Гречка -в с/п 1кг / /к/шкаф магнит
5. Геркулес -в с/п 1кг / – /к/шкаф магнит
6. Пшено -в с/п 1кг / / к/шкаф магнит
7. Манная крупа -в с/п 1кг / /к/шкаф магнит
8. Лапша мелкая -в с/п 1кг / – /к/шкаф магнит
9. Спагетти -в п/м 1кг / /к/шкаф магнит
10. Макароны изделия -в с/п 1кг / – /к/шкаф магнит
- 11 Квас сухой с/п 1кг. / /к/шкаф магнит
- 12 сода пищевая с/п 1п / – /к/шкаф магнит
13. бальзамический уксус 1б / 1б /к/шкаф магнит
14. уксус 70% – 1б / / к/шкаф магнит

15. соль с/п 1п / /к/шкаф- —

16 специи для стряпни коробка /список /к/шкаф магнит

17.специи для супов коробка /список/- /к/шкаф магнит 18 мед с/п 250г. //в холодильнике не хранить/.

**3\* Домашняя аптечка / Кошелек номер три/**

**/Смотри файл, «Домашняя медицинская карточка», твоя аптечка**

Л-Тироксин дорминорм церепро кардиомагнит

НОШ-ПА Пенталгин цитрамон кетонов Эланаприл-10 глицин папаверин нифедипин

Аципол Аспирин омепразол панкреатин левомецетин

Траксевазин/гель вольтарен/г карсикам меновазин

Коэзим-композитум панангин кавентон спазгам

Перекись/в хлоргексин фурацилин бора/плюс.

Зеленка йод. марганцовка бинт

Б/пластырь вата диоксида салициловый/л

Цинковая/м сибирское/з офломил/лак крем/маска

Дибазол анестезин/свечи супрастин флюконазол Пиона/р пустырника/р валерьяны/р ата-

ракс Шалфей аир бруснивер ромашка.

**.4\*. Бытовые ежемесячные расходы -/ Кошелек номер четыре/**

Сотовая связь -300р. жидкое мыло -40р салфетки бумажные -20р.

Транспорт- 300р. мыло для рук -20р. мешки для мусора -30р.

П/ стиральный -100 зубная паста -56 туалетная бумага- 40р

**5\*. Электроэнергия, вывоз бытовых отходов / Кошелек номер пять/**

Плата за электроэнергию /электроотопление /-

Плата за вывоз бытовых отходов-

Среднемесячный расход за год 5000г.

**6\*. Бытовые принадлежности, подлежащие пополнению после месячной ревизии**

**/Кошелек номер шесть/**

Фильтр/к перчатки резиновые. перчатки х/б. эл/лампочки

Пемолукс моющее/п белизна смыв/т

Крот окно очиститель крем обувной клей момент.

Тетради авторучки клей, скотч спички.

Фольга п/мешки зубочистки губки.

Шампунь краска для волос бальзам-ополаскиватель

Крем для ног крем для рук крем для лица лосьон

Т/ крем помада для губ дезодорант для тела

Зубная щетка тампоны тушь для ресниц нитки, иголки.

Не перечисленное, дополняется при покупке

**7\*. Твоя дача, годовые расходы / Кошелек номер семь/**

Капуста поздняя капуста ранняя морковь свекла

Фасоль редька зеленая редис горох

Лук семейный лук севок лук порей чеснок

Огурцы помидоры тыква кабачок

Салат базилик петрушка шпинат

подсолнух кориандр мята фасоль

Коснея петунья астра циннии

Настурция шафран бархатцы другие

Нитрофоска Аэлита овощная гумат калия азотфосный/к

Марганцовка мыло дегтярное Колорадо известь  
Огород пахать опил на огород дрова ремонт двора

**8\*. Праздники, дни рождения, годовые плановые работы и приобретения /Кошелек номер восемь /**

**9\*. Резерв, отпуск, непредвиденные обстоятельства/ Кошелек номер девять/**

**Статьи расходов, номера кошелеков**

**1. Наименование расхода 2 номера кошелеков расход с23/2—23/3**

1. Продукты на неделю *Кошелек номер один.* – 902
2. Продукты на месяц *Кошелек номер два.* -452
- 3.Лекарства *Кошелек номер три-*.346
- 4.Бытовые ежемесячные *Кошелек номер четыре-*.475
5. Электроэнергия, вода, отходы *Кошелек номер пять.* – 8900
- 6.Бытовые до востребования *Кошелек номер шесть* -40
- 7.Дача, работы, на даче *Кошелек номер семь* – 0
8. плановые работы и приобретения *Кошелек номер восемь.* -2635
- 9.Резерв/остаток наличных/ *Кошелек номер девять* – 2695

**Общая таблица расходов по кошелекам за год**

**2017г**

Месяц Номера кошелеков

1 2 3 4 5 6 7 8 9

1\*. Январь 6640 411 226 615 6805 550 0 4440 10150\*.

С 23 декабря по 23 января, доход 14000+10000+800+5000=29800. Расход вместе с 9=29797

2\*. Февраль 5780 456 2471 582 9500 87 400 1700 4771\*.

С 23 января по 23 февраля, доход 14000+10000+300+1400=25700. Расход с 9=25747

3\* Март 3956 208 67 186 9037 470 100 4720 1700\*

С 23 февраля по 23 марта, доход 14720 +3930 +1400+500=20550р. Расход с 9 20524р.

4. Апрель.

С 23 марта по 23 апреля доход 14719 +1700\*=16420, расход

## 1.9. Ты и твой справочник — друзья

У тебя появился новый друг, встречайся с ним каждый вечер. Прогуляйся по файлам, он тебе подскажет, что на дворе весна, лето, на дворе осень, напомним даты посадки, выполнения сезонных работ, и ты с благодарностью запишешь их в список, а потом, в течение дня, когда у тебя по плану какие-то работы, их выполнишь

Этот молчаливый друг ничего не будет у тебя требовать, потому как решения принимаешь ты, самый терпеливый, все простит, не прощает нам ошибок, только наше здоровье, если мы отступаем от правил нормальной жизни. Вы будете друг друга каждый день учить. Ты ему говоришь, как надо, он подсказывает пора, когда и как надо.

Здесь ты с ним можешь порадоваться своими успехами, вот начала заниматься наконец гимнастикой, а это не плохо оказывается, сейчас даже не хватает что-то, если не позанимаюсь, и не обязательно утром, можно и перед обедом.

Все продукты и вещи в доме лежат теперь на своем месте, уборку делать стало легче, нет переживаний, что вот опять забыла купить молока, гречку, зубную пасту, истратила на дорогое платье, на что же я буду жить до пенсии.

Раньше это у тебя были десятки разбросанных тетрадей с записями о самом главном, а теперь все в одном месте, не надо искать.

Как хорошо и радостно готовиться к празднику, встретить любимых мне людей теперь не стыдно, я знаю, что в это время года приготовлю, чем их удивлю. Да и не пугают меня и будни, большой список блюд, можно выбрать, самые любимые я уже знаю, как готовить.

Ничего, что нормы потребления продуктов, такие маленькие, раньше после еды до отвала мучилась от переедания, а теперь чувство небольшого недоедания быстро проходит, и появляется легкость во всем теле, а деньги экономятся.

Наступает лето, а с ним и заботы любой женщины, рецепты на закрутки, когда, что, сколько, я не заморачиваюсь на этот счет, все уже спланировано. Видно мне, что у меня в огородеросло, а что с магазина куплю, например, сладкий перец. Грибы и ягоды как удастся пособирать, что-то куплю и с рынка.

Наступает лето, теперь чаще буду заглядывать на файл «Косметика будней» маски для лица из ягод, полоскание волос травами. Лес рядом, наберу подорожника, мать и мачехи, чайных трав.

Посмотрю по файлам «Твои продукты» и «Витамины в питании», что можно поесть, если случится какая немощь. Что исключу пока из рациона. /смотри файл возрастные заболевания/ Летом максимально использую салаты со свежих овощей и фруктов, вторые блюда, имеются большие списки рецептов, и уже испробованные, легко провести и постные дни.

Желаю и вам завести такого дружочка и будьте здоровы, живите богато. Веди этот дневник, как поверенный в твоих делах, записывай каждую встречу, с твоим справочником, делись достигнутыми успехами, наполни смыслом свою жизнь.

В быстром доступе выстроились твои друзья-солдатики и ждут твоей встречи с ними, сегодня на дворе март, вспоминаю картину Репина «Грачи прилетели». Неумная капель пробуждает зов сердца посадить рассаду.

Не все солдатики нужны на момент ежедневной проверки, некоторых отправь до востребования. «Прием гостей», «Минимальный запас продуктов», «О диетах», «Вкусовые качества пищи», «Перечень продуктов в твоём питании».

Ежедневная встреча у тебя будет с друзьями-солдатыками, так пробегись по файлам. «Я помню давно, учили меня, отец мой и мать, лечить, тек лечить, стрелять, так стрелять, но утки уже, летят, высоко, летать так летать, я им помашу рукой. Может быть ты настреляешь сегодня информации по файлам, пошли на охоту.

Вечером, когда время позволяет, ходим в гости к друзьям файлам «Что нас подвергает в стресс, решение проблемы», «Анализ дня по питанию». «Твоя дача», «Твоя домашняя медицинская карточка», «Плановые работы и приобретения», «Бюджет дома», «Большое годовое меню», «Вкусовая ориентация. Друзья помогут тебе определиться в твоих планах работ на завтра, определиться в походах в магазин, приобретениях, блюдах на завтрашний день завтрак, обед и ужин, делах на даче, приятном отдыхе, встрече праздника.

Утро, пружина твоих планов, накрученная с вечера, начнет тебя бодро раскручивать, можешь, утром, если рано встаешь, заглянуть на файлы «Твой день», «Гимнастика», «Косметика будней». Пока у тебя идут эксперименты на приготовление выбранных тобой рецептов и нет еще «Твоей кухни», целый день ты будешь заглядывать к друзьям на папку «Рецепты», когда будешь собирать себе стол для трапезы по намеченному с вечера меню, поверь там есть, где разгуляться. На каждом файле предоставлена сервисная информация, все выберешь сам.

У тебя все схвачено, за все заплачено, на душе покой и радость от достигнутого, можно и расслабиться, подумать о приятном время проведении, просмотром телепередач, зайти в интернет, взять какую-то информацию и принести своим друзьям-файлам ее в подарок.

Твои планы на этом файле будут 1. Месячные, 2. На один день. После проживания дня, и выполнения их, информацию можешь отправить в корзину. В конце года можешь просмотреть эти события, если захочешь, или написать свой ежедневник, как книгу, если работы не выполнены, они переходят на следующий день. Месячные планы, составленные тобой от просмотра файлов, так же находятся на этом файле только месяц. Не выполненные дела переходят на следующий месяц, а информация прожитого месяца стирается, или удаляется в корзину, корзину надо будет в конце года почистить, если она не нужна, для истории о тебе, твоим детям.

## **2. Питание**

### **2.1. О нормах питания**

Во второй половине жизни снижается чувство к перееданию от гипоталамического центра. Для пожилых людей норма потребления пищи за один раз снижается, поскольку снижена динамика движений, значит и затраты килокалорий

## **Конец ознакомительного фрагмента.**

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.