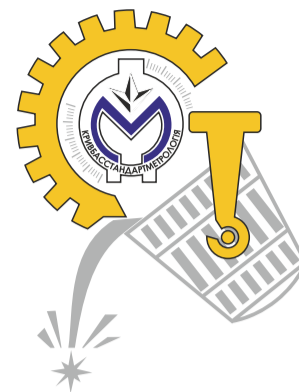




# ВІСНИК ЯКОСТІ

За якістю майбутнє!



№6(25) 25 серпня 2015р.

[www.krivbascenter.dp.ua](http://www.krivbascenter.dp.ua)

Таємниці шкільного зошита

стор. 2

Про кефір і не тільки

стор. 3

**ПРО МЕТР І НЕ ТІЛЬКИ**



Міжнародний еталон метра, який використовувався з 1889 по 1960 рік. Вимірювання більшості прийнятих в науці і техніці величин може бути, як відомо, зведено до вимірювання довжин, мас і проміжків часу. Для цих основних величин спочатку були обрані ідеальні одиниці: одиниці довжини - метр; для одиниці маси - маса одного кубічного сантиметра чистої води - грам і тисяча таких одиниць (кілограм); для одиниці проміжків часу - одна секунда або 86400-а частина середніх сонячних діб. З часом все більш і більш вкоренялось переконання, що вищенаведені ідеальні одиниці не можуть вважатися певними, оскільки кожен дослідник, який побажає відтворити ці одиниці на підставі їх визначень, отримає величину одиниць, відмінну від попередніх, яка більш або менш відрізняється від ідеальних, в залежності від уміння дослідника і від точності вимірювальних прийомів і приладів, якими він володіє. В виду цього міжнародний конгрес, що зібрався в Парижі 1875 р., постановив прийняти в якості одиниць довжини і маси деякі довільні одиниці, а саме: 1) в якості одиниці довжини - метра - прототип метра, що надзвичайно близький до ідеального метра, 2) і в одиниці маси - прототип кілограма, що надзвичайно близький за величиною до ідеального кілограма. Зразки довжин і мас, точно звірені з прототипами, є у всіх державах, і є нормальними еталонами. Усі основні одиниці фізичних величин відтворюються з найвищою точністю за допомогою міжнародних еталонів відповідних одиниць і зберігаються у Міжнародному бюро мір та ваги у спеціальних лабораторіях у місті Севр поблизу Парижа. Програмою діяльності цього бюро передбачені систематичні зіставлення національних еталонів провідних метрологічних лабораторій різних держав з міжнародними еталонами та між собою. Еталон (одиниці фізичної величини) — засіб вимірювальної техніки, що забезпечує відтворення та (або) зберігання одиниці фізичної величини та передавання її розміру відповідним засобам вимірювальної техніки, що стоять нижче за повірочною схемою, офіційно затверджений як еталон. Основне призначення еталонів — бути матеріальною базою для відтворення та збереження одиниць фізичних величин. За класифікацією бувають первинні еталони — еталони, що забезпечують відтворення та (або) зберігання одиниці фізичної величини найвищою в країні (у порівнянні з іншими еталонами тієї ж одиниці) точністю; спеціальні еталони — еталони, що забезпечують відтворення та (або) зберігання одиниці в особливих умовах і замінюють в цих умовах первинні еталони. Застосовуються для відтворення одиниць в особливих умовах, коли пряма передача розміру одиниці від еталонів технічно неможлива із заданою точністю (високий тиск, температура, частота тощо); державні еталони — первинні або

спеціальні еталони, затвержені офіційно як державні. Визнаються спеціально уповноваженим центральним органом виконавчої влади у сфері метрології як основа для встановлення значень усіх еталонів даної одиниці вимірювання, що є у державі. Державні еталони є основою технічної бази державної метрологічної системи. В Україні статус державних еталонів надається первинним еталонам, створення і вдосконалення яких здійснюється відповідно до державних науково-технічних програм, які розробляються ЦОВМ, з метою забезпечення потреб життєдіяльності людини, економіки і оборони України та інших сфер. Також є вторинний еталон, еталон-копія, еталон передавання, еталон-свідок та робочий еталон. А тепер детальніше про метр і не тільки. Що таке метр і чому дорівнює одне його еталонне значення? Метр - одиниця довжини, одна з семи основних одиниць Міжнародної системи одиниць (СІ). По першому визначенню, прийнятому у Франції в 1795 році, метр дорівнював одній десятиміліонній частині чверті довжини Паризького меридіана, його розмір був визначений на основі геодезичних та астрономічних вимірів. Перший еталон метра виготовили в 1799 році у вигляді кінцевої міри довжини - платинової лінійки з відстанню між кінцями, яка дорівнює прийнятій одиниці довжини. Він отримав найменування «метр архіву» або «архівний метр». Однак, як виявилось, визначений таким чином метр не міг бути знову відтворений через відсутність точних даних про фігуру Землі і значних похибок геодезичних вимірювань. У 1872 Міжнародна метрична комісія прийняла рішення про відмову від «природних» еталонів довжини і про прийняття архівного метра в якості вихідної міри довжини. По ньому виготовили еталон у вигляді штрихової міри довжини - бруса із сплаву платини (90 відсотків) і іридію (10 відсотків). Еталон метра і дві його контрольні копії зберігаються в Севрі (Франція) в Міжнародному бюро мір і ваг. Однак зростання вимог до точності лінійних вимірів і необхідність створення відтвореного еталона стимулювали дослідження з визначення метра через довжину світлової хвилі. У 1960 році 11-а Генеральна конференція з мір та ваг прийняла нове визначення метра, покладене в основу Міжнародної системи одиниць (СІ): «Метр - довжина, рівна 1650763,73 довжини хвилі у вакуумі випромінювання, відповідного переходу між рівнями 2p10 і 5d5 атома криптону-86». Відповідно до сучасного визначення, прийнятому в 1983 році 17-ою Генеральною конференцією з мір та ваг, «метр - довжина шляху, яке проходить світло у вакуумі за 1/299792458 частку секунди». Слово "кілограм" використовується дуже часто в повсякденному житті. Давайте детально розглянемо, що таке кілограм. Кілограм - величина, яка використовується для позначення того, наскільки важкий той чи інший предмет. Він входить до числа семи одиниць Міжнародної системи одиниць, причому чотири одиниці з цих семи були визначені на основі маси кілограма. Кілограм - це одна з основних одиниць вимірювання маси, простіше кажучи, міра ваги того чи іншого об'єкта. Згідно з міжнародним визначенням кілограма, він дорівнює масі його еталонного зразка. Особливість кілограма полягає в тому, що тільки його маса визначена за допомогою рукотворного предмета - еталона. Еталон виглядає як циліндр із сплаву платини і іридію і має висоту і діаметр 39 мм. На даний момент він знаходиться в Міжнародному бюро мір і ваг. Еталон має копії в різних країнах світу і періодично порівнюється з ними, щоб забезпечити максимальну точність. На питання про те, що таке літр, можна дати таку відповідь: літр - це одиниця виміру місткості та обсягу, яка дорівнює тисячі кубічних сантиметрів (або одному дециметру). До 1964 року літр вважався рівним одному кілограму води, але з'ясували, що це не зовсім точно, тому в даний час немає зв'язку між літром і масою вимірюваного об'єкта. Що вимірюють у літрах? Як правило, в літрах вимірюють речовини, які знаходяться в газоподібному або рідкому стані. Ще літрами визначають обсяги порожніх просторів. Наприклад, обсяг ванни, пральної машинки, холодильника, багажника і багато чого іншого вимірюється в літрах. Взагалі, літр - швидше побутове, ніж наукове мірило обсягу. Традиційна наукова одиниця виміру обсягу - кубічний метр. Літр не включений до Міжнародної системи одиниць, але є однією з небагатьох позасистемних одиниць виміру, які застосовуються без обмеження строку.



прилавках магазинів змінили різнокольорові зошити в клітинку і лінійку. Це один з перших знаків батькам, який говорить про те, що пора б починати збирати дитині все необхідне до школи. Вирішувати, чи варто скуповувати всі полиці зі шкільними товарами чи ні, батьки повинні самостійно, але існує певний список речей першої необхідності, які неодмінно треба придбати до школи. Очолюють цей список зошити: 12 листові, загальні, предметні, лекційні. Різновидів шкільних зошитів декілька. Яким він має бути – з яскравою обкладинкою чи «безликим»? Чи може зображення на шкільному зошиті відволікати дитину від навчання і як правильно добирати його з точки зору психологів і фахівців-освітян? «Мамо, я хочу такого зошита, з цуценятком», – благає семирічна дівчинка, яку сьогодні збирає мама до школи. Мала має власну думку, смаки і пояснює: цуцик такий гарний, і наче просить очима забрати його до себе. Мамі теж подобається – купують без вагань. До того ж зошити є чи не найменшою статтею витрат серед усіх товарів до школи. Все-таки робимо для себе висновок: виробники, які приділили увагу дизайнові обкладинок, гарантовано матимуть прибуток. Коли до магазину приходять родиною, то обирають, звичайно, діти. У кожного з них є улюблені герої, свої вподобання. А коли купують батьки, то зазвичай обирають скромніший варіант. Часто зошити беруть пачками. До початку нового навчального року й у вересні продажі лише зростають. Тож якою має бути ідеальна обкладинка шкільного зошита? Хтось хоче бачити на обкладинках зошитів пізнавальну інформацію і зображення, наприклад, історичних місць, цікаві пам'ятки та споруди. Протилежна думка – лаконічне зображення з лінійками для назви предмета, абеткою або таблицею множення на звороті. Таке зображення допоможе дітям більше зосереджуватися на навчанні й завданнях учителя. Більше уваги потрібно приділити саме патріотичній складовій – оформленню з використанням національної символіки й колористики – впевнені інші, комусь до вподоби мальовничі краєвиди та ландшафти на обкладинках зошитів. А ось за яскраві зображення персонажів мультяшків і кіногероїв, 3D-малюнки – самі діти. Ми радимо обирати зошити не за кольоровими обкладинками, а за якістю паперу. Це має стати основним критерієм у виборі. Краще, щоб дитина писала на якісному папері – так вона якнайшвидше навчиться писати каліграфічно. А якщо зважати на «зовнішність» зошита, то пам'ятаймо: в дітей молодшого шкільного віку зазвичай наочно-образне мислення і таке саме сприймання світу – через образ. Отже, яскрава обкладинка привертає дитячу увагу. Школярі часто переглядають мультфільми про різноманітних героїв і переносять цікавість до майбутнього навчання саме на їхнє зображення на робочих зошитах. Чесно кажучи, не можна заперечувати дитині і не купувати таких шкільних товарів. Але, шановні батьки, пояснюйте дітям, що такі герої на уроках не зовсім доречні. Якщо ми не можемо відмовити дитині в тому, щоб зошит був різнокольоровим, то краще обирати такі, де були б тварини, сюжети добрих казок і мультяшків без монстрів. Бажано, щоб кольорова гама була природною: червоний, жовтий, зелений, але не надто яскраві. Це ті три кольори, які зазвичай збільшують увагу і в той самий час не відволікають від навчання. Якщо зображення надто яскраве, то всі наші імпульси й рефлексії спрацьовують, і дитина насамперед дивитиметься на нього, а не на вчителя або в підручник. Так, яскраві обкладинки, зокрема з агресивними сюжетами, привертатимуть чимало зайвої уваги до шкільного приладдя, а не до суті навчального матеріалу, вправ і завдань. І ми знаємо, що вчителі часто звертаються до такої практики: обгортають зошити в білі обкладинки й підписують за однаковим зразком. Особливо це стосується окремих зошитів для виконання контрольних робіт у старших класах. Адже дуже часто їх беруть на перевірку до інстанцій, наприклад, до управління освіти.

Увага до шкільних товарів активізується перед початком нового навчального року, в розпал шкільних ярмарків. Дехто називає зошити товарами першої необхідності, адже вони потрібні для дітей від шести років. До 2007 року всі зошити – шкільні й загальні – підлягали обов'язковій сертифікації в Україні. А відповідно до нових вимог загальнообов'язкову сертифікацію замінено процедурою підтвердження відповідності, що сьогодні є добровільною. Тож основну відповідальність за якість і дотримання вимог покладено на виробника. Заявляючи про якість паперу й готової продукції, виробник гарантує дотримання нормативних документів і стандартів, зокрема проведення санітарно-гігієнічної експертизи. За інформацією Асоціації українських підприємств целюлозно-паперової галузі «УкрПапір», останнім часом виробники істотно підвищили якість і конкурентоздатність вітчизняного зошита, значно розширили свій асортимент і витіснили з українського ринку продукцію іноземного походження, задовольняючи в повному обсязі потребу учнів у якісних зошитах. Зокрема, виробників зобов'язали використовувати для друкування якісний папір, а також посилили вимоги до його гігієнічності. А згідно з вимогами до маркування таких товарів постачальники повинні вказувати більше відомостей: не лише країну-виробника, його юридичну адресу, назву підприємства або фірми-замовника, обсяг зошита в аркушах, а й відомості про сертифікацію і якість паперу. Але впродовж восьми років контроль держави значно послабився і на споживчому ринку з'являється значна кількість несертифікованої, неякісної продукції для дітей.

Основними факторами, що впливають на якість друкованої продукції, є

папір і фарби. Водночас якість має відповідати педагогічним вимогам. Відповідно до законодавства, МОН не уповноважене проводити сертифікацію друкованої шкільної продукції в Україні, а може лише підтвердити її відповідність вимогам. Педагогічні й технічні вимоги до виробництва визначені галузевим стандартом Міністерства освіти і науки України «Засоби навчання друковані. Зошити шкільні, зошити загальні учнівські. Педагогічні вимоги» (ГСТУ 79.009.001:2004) і Національним стандартом України «Зошити шкільні. Технічні умови» (ДСТУ 4736:2007). Сьогодні ринок поліграфічної продукції з виготовлення шкільних товарів істотно розвинувся. В Україні працює близько десяти потужних українських компаній-виробників, яким належать 90 відсотків всього обсягу виробництва зошитів, серед яких: видавництва «Преса України» (Київ), «Преса» (Луганська обл.), «Школяр» (Тернопіль), «Мрії збуваються» (Київська область), ТОВ «Бріск» (Харків), «Тетрада» (Київ), фабрика «Поліграфіст-школа» (Київ), «Альянс Орбіта СВК» (Київ) та інші. Уся продукція шкільного асортименту, що надається такими підприємствами-виробниками на розгляд до міністерства, підлягає підтвердженню відповідності педагогічним вимогам згідно з Порядком надання навчальній літературі, засобам навчання і навчальному обладнанню грифів і свідоцтв. Відомості про отриманий дозвіл виробники мають вказувати у вихідних даних кожного виду друкованої продукції, що використовується дітьми в навчально-виховному процесі. Тож, під час вибору таких товарів мають бути пильними не лише батьки, а і вчителі й управлінці. Протягом навчального року МОН постійно звертається до управлінців освіти з вимогою використовувати в навчальних закладах лише ті засоби навчання, котрі мають належне документальне підтвердження їхньої відповідності санітарно-епідеміологічним нормам і педагогічним вимогам, не містять реклами, а також «інформації та ілюстративного матеріалу, що відволікає увагу учнів, стимулює агресивність, жорстокість, цинізм, егоїзм»

Взагалі, Міністерство освіти і науки України рекомендує для молодших класів, наприклад, використовувати зошити тільки вітчизняного виробника. Спитаєте: яка ж різниця? Насправді – велика. Так, в імпортованих зошитах досить часто лінійки та клітинки наносять надто яскравою фарбою, від якої у школяра просто рябять у очах. У зошитах колір основної лінії повинен бути фіолетовим, зеленим, блакитним чи сірим, а інтенсивність ліній – за зразком-еталоном. Із зошитами в лінійку справа ще гірша: ширина між лініями вітчизняних та імпортованих зошитів зазвичай не співпадає. В імпортованих зошитах лінії є ширшими, що заважає школяру писати букви правильної висоти. Окрім цього, горизонтальні лінії на розворотах повинні співпадати.

Для полегшення зорової роботи та попередження швидкого стомлювання очей колір паперу не повинен бути яскраво-білим, щоби білизна не викликала подразнення сітківки ока. Також треба звернути увагу, наскільки з'єднані лінії на згині. Вони мають бути одна в одну, допускається не більше 1 мм зсуву. Папір не повинен бути прозорим чи глянцеvim, оскільки блиск такого паперу погано впливає на зір.

Отже, купуючи зошити, батьки мають звернути увагу на такі вимоги: папір має бути достатньо цупким і непрозорим. Білизна сторінок має складати 70-80 відсотків. Якщо білизна більша, сторінка «різатиме очі». І навпаки, на жовтуватих сторінках текст буде блідим, і при читанні написаного тексту доведеться напружувати зір. Сліпучо-білий папір псує зір. І взагалі, зошитний папір повинен бути в міру білим, приємним для ока. Щільність паперу повинна бути не менше ніж 55-60 г/м<sup>2</sup>. Зошитний аркуш має бути ледь шорстким на дотик. Товщина ліній, які утворюють рядки та клітинки, має бути 0,2-0,5 мм., вони мають бути фіолетовими, зеленими, блакитними або сірими та бути чітко продрукованими. Горизонтальні лінії на суміжних сторінках мають збігатися.

Стосовно норм лінування, то вони є такими: клітинка – 5 г 5 мм, лінійка – 7 г 7 мм. Жодне інше лінування для учнівських зошитів не застосовується, хоча деякі виробники пробують обійти цю вимогу, називаючи свою продукцію «зошитами для нотаток». Саме лінування не повинно бути надто яскравим, контрастним – це погано впливає на очі і, дійсно, може спричинити проблеми із зором. Ширина лінування має бути рівномірною. Ширина країв зверху має становити 20 мм, а нижні мають бути меншими (увага!) на 2-5 мм. Окрім того, слід також звернути увагу на якість і безпечність зошита: папір повинен бути відбілений без використання хлору, а кінчики скоби чи спіралі надійно загнутими всередину, щоб виключити ризик поранення.

Дотримуючись цих правил при виборі зошита, ви збережете здоров'я та зір вашого школяра.



Доля цього буденного кисломолочного продукту на рідкість незвичайна.

Історичною батьківщиною невеликих жовтуватих горошин, іменованих «пшоном Пророка» або «зернами Магомета» (а простіше - кефірних грибків), прийнято вважати північний схил Кавказького хребта. Згідно з легендою їх приніс у своїй палиці в дар горянам сам Магомет, навчивши їх за допомогою горошин готувати абсолютно особливий продукт і суворо заборонивши дарувати їх іновірцям. Сприймавши цей дар, жителі Кавказу стали готувати божественний продукт, званий у різних місцях порізно - кефи, кхагу, чиппе, - і, як і було їм велено, вважали гріхом дарувати грибки навіть дочкам, що виходили заміж. Процедура приготування залишалася незмінною протягом не одного століття: в бурдюк (а пізніше - в глиняний посуд) заливали молоко і, помістивши туди грибки (закваску), виносили на дорогу, щоб кожен подорожній міг штовхнути його ногою - постійне струшування тільки прискорювало процес бродіння. Про те, як цей напій з'явився у нас, достеменно невідомо. Побуває захоплююча історія. Якщо вірити їй, то закваска потрапила до Москви з околиць Кисловодська в 1908 році «з вина» Ірини Сахарової, помічниця відомого молокозаводчика Бландова. Красива і безстрашна дівчина була направлена ним у Кисловодськ до постачальника однієї з місцевих сироварень Бландова, князя Бек-Мірзи Байчарова, в надії на те, що їй вдасться умовити князя продати деяку кількість грибків.

Зачарований красою Ірини, князь спочатку пообіцяв піти їй назустріч, але, пам'ятаючи про заборону Магомета, ніяк не міг на це зважитися, а тому візит посланниці затягувався. Подальші події розвивалися в дусі детективного жанру: викрадення прекрасної Ірини сином Бек-Мірзи, пропозиція його руки і серця, раптова поява поліцейських, арешт молодого князя, суд і вирок. У якості компенсації князь мав передати постраждалій 10 фунтів священних горошин. Через деякий час фірма Бландова приступила до випуску російського кефіру, перші пляшки якого були спрямовані пацієнтам Боткінської лікарні.

Основна мікрофлора кефірного грибка являє собою складний і до кінця не вивчений симбіоз кількох мікроорганізмів (молочнокислих паличок, стрептококів, дріжджів, оцтовокислих бактерій і ароматоутворюючих речовин). Вміщена в молоко закваска викликає в ньому різні зміни: молочнокисле і спиртове бродіння. Однак при всій своїй нинішній доступності «пшоно Пророка» так і не втратило своєї головної таємниці - штучно вивести кефірний грибок людям поки так і не вдалося.

Кефір — це кисломолочний продукт змішаного молочнокислого і спиртового бродіння, що виробляється шляхом сквашування молока кефірною закваскою на кефірних грибках або концентратом грибової кефірної закваски.

Кефір не є продуктом збагаченим вітамінами, мікро-, макроелементами, пробіотичними культурами або іншими домішками. Разом з тим, кефір — один з найцінніших і найнеобхідніших продуктів, що сприятливо діє на шлунково-кишковий тракт людини.

В Україні діє ДСТУ 4417:2005 «Кефір. Технічні умови», яким передбачено виробництво кефіру нежирного та кефіру з масовою часткою жиру від 1,0 до 5,0 %

Термін придатності при зберіганні від 0 до 6°C становить не більше 5 діб.

Якісний кефір має чистий, кисломолочний запах, смак щипкий, і без сторонніх присмаків і запахів. За зовнішнім виглядом кефір має однорідну, в'язку консистенцію, молочно-білого кольору, рівномірну за всією масою.

Ще кілька фактів про користь кефір. Нормалізує флору кишечника, позбавляє від дисбактеріозу. Покращує обмін речовин. Виводить з організму шлаки. Низькокалорійний. Хоча, з приводу калорійності кефіру дієтологи постійно дискутують. Енергетична цінність напою залежить від його жирності. Крім того, велике значення в цьому питанні має походження напою: зроблений він у промислових умовах або вдома, шляхом природного бродіння. Зміцнює імунну систему, надзвичайно корисний для страждаючих синдромом хронічної втоми (СХВ), допомагає при лікуванні герпесу. Кефір має заспокійливу дію, тому не завадить випити на сон грядущий стаканчик цього напою. Хороший антидепресант. При регулярному споживанні активно бореться з атеросклерозом. Відмінний антиоксидант, продовжує молодість. Благотворно позначається на роботі серцево-судинної системи. Нормалізує сечостатеву систему. Цілком може замінити вітаміни для краси. Адже кефір робить міцними і здоровими волосся і нігті, сприяє зміцненню кісток і зубів, дарує гарний колір обличчя. Кожна жінка знає, що кефірні маски - відмінні косметичні засоби для волосся і шкіри обличчя. Кефір легко засвоюється, на відміну від молока. А ще сприяє швидкому засвоєнню іншої їжі.



Ще один традиційний молочний продукт сметана — це молочний продукт, який історично виготовлявся на території України. Від інших кисломолочних продуктів вона відрізняється високим вмістом жиру, разом з яким в сметану переходять жиророзчинні вітаміни. Так, вміст вітаміну А в ній в 10 разів більший, ніж в молоці.

Виготовляють сметану із пастеризованих вершків шляхом їхнього сквашування спеціальною закваскою або бактеріальним концентратом. При цьому у вершках збільшується кислотність, і при накопиченні її в мінімально

допустимих стандартом нормам (не вище 100°Т) вона проявляє себе як консервант і надає сметані приємний кисломолочний смак.

На сорти сметану не поділяють, а згідно з вимогами ДСТУ 4418.2001 «Сметана. Технічні умови», вона може виготовлятися з масовою часткою жиру від 15,0% до 40,0%.

Доброякісна сметана повинна мати чистий кисломолочний смак з вираженим присмаком і ароматом властивим пастеризованому продукту. За зовнішнім виглядом — це густа однорідна маса з глянцевою поверхнею, без крупинок жиру і білку. Колір сметани — білий з кремовим відтінком, рівномірний за всією масою.

## СМЕТАНА В ДОМАШНІЙ КОСМЕТОЛОГІЇ.



Сметана - молочний продукт, на основі якого можна в домашніх умовах приготувати відмінні косметичні засоби для догляду за шкірою і волоссям. А щоб домогтися бажаного ефекту, процедури важливо проводити регулярно.

Отже, сметана для шкіри обличчя. Для догляду за шкірою навколо очей досить використовувати маски з сметани та петрушки. Змішати 2 чайні ложки молочного продукту та 1 чайну ложку подрібненої петрушки. Така маска не тільки насичує клітини шкіри навколо очей, а і сприяє усуненню мішків і синців під очима. Маску на основі сметани можна застосовувати для висвітлення веснянок: до 0,5 столової ложки сметани додати 1 столову ложку хрону. Щоб приготувати тонізуючу маску, вам знадобиться: - цедра 1/2 лимона або апельсина, 3 столові ложки нежирної сметани, 1 чайна ложка натурального меду. Всі інгредієнти ретельно перемішайте, нанесіть на шкіру обличчя і тримайте протягом 10-15 хвилин. Змийте зеленим чаєм. Така маска протипоказана людям, що мають непереносимість до зазначених компонентів. Із сметани можна приготувати і відмінну омолоджуючу маску. Для цього відваріть 1 картоплину, розімніть її, додайте 1 жовток і 1 столову ложку сметани. Все перемішайте і в теплому вигляді рівномірно нанесіть на шкіру обличчя. Змийте через 10 хвилин прохолодною водою. Ця ж маска підходить для догляду за шкірою рук, що не менше потребує турботи.

Сметана для шкіри шиї, губ та повік. Лосьон на основі сметани - чудовий засіб, що допомагає розгладити зморшки на шиї і уникнути появи в'ялості шкіри. Щоб його приготувати, склянку сметани розітріть з сирим жовтком, потім додайте 1 столову ложку горілки і сік лимона. Отриманим лосьйоном щодня змащуйте шкіру шиї. Зберігайте засіб у холодильнику в щільно закритій пляшці не більше 1-ого тижня. Для зміцнення шкіри губ і повік приготуйте маску з 2-х чайних ложок сметани, чайної ложки сиру і 1-го сирого жовтка. Суміш накладіть на повіки і губи і залиште на 10-15 хвилин, потім змийте теплою водою.

Чудово живить волосся маска з 2-х столових ложок сметани, 1-го жовтка, соку 1/2 лимона і 2-х чайних ложок соку селери. Масажами рухами нанесіть засіб на волосся і залиште на 30 хвилин. Змийте теплою водою з застосуванням шампуню. Укріпити тонке й ослаблене волосся допоможе маска із сметани з кефіром, узятих в рівних пропорціях. Нанесіть її за 30 хвилин до миття голови. Повторюйте процедуру не менше 2-х разів на тиждень.



Про стандарти жіночої краси ми писали у минулому номері нашого видання. Сьогодні ж вирішили розглянути статтю протилежну – чоловіків. Краса чоловічого тіла надихала і надихає не тільки жінок, але й людей творчих професій в принципі: скульпторів, художників, письменників. А як змінювалися стандарти чоловічої краси ... і чи що змінювалося?

Для початку розглянемо стандарти чоловічої краси в різних культурах. Для інків дуже важливо була форма черепа чоловіка, причому красивий череп повинен бути у формі вісімки. Для досягнення такої дивної для нас досконалості чоловічої зовнішності, хлопчикам з дитинства прив'язували до голови спеціальні дощечки.

У стародавніх індійців основний акцент робився на ... талії. Вона повинна бути стрункою-стрункою, при цьому голова чоловіка повинна була бути великою, як і м'язисті руки, а груди - потужні.

Головним для римських чоловіків вважалося величний, одухотворений (сповнений серйозних, як зараз би сказали, брутальних дум) вираз обличчя. Орлиний ніс був втіленням ідеалу ... До речі, подекуди, що вже в Древньому Римі практикувалися пластичні операції, зокрема щодо виправлення форми носа. Ну і, безумовно, міцний чоловік, здатний захистити себе і свою родину, априорі вважався по-своєму гарним.

У Греції насамперед звертали увагу на пропорції. Досконалим вважалося чоловіче тіло, в якому відстань від тім'я до пояса становило 1/3 всього зросту. До слова про те, що розмір має значення. У греків він мав значення, причому незвичайне для нас, теперішніх: чим менше розмір, тим краще. Греки вважали, що в такому разі, плідність чоловіка була значно вищою.

Китайці - люди особливого складу розуму і загостреного почуття прекрасного. Ось, наприклад, в середньовіччя чоловіки повинні були мати злегка опуклий животики. Таке випираюче «пузо» символізувало собою достаток і силу.

Не менш цікаві товариші калмики, буряти та інші кочівники. Оскільки півжиття, а то й більше, вони проводили в сідлі, значить, справжній чоловік повинен був твердо і впевнено сидіти в сідлі, а ознакою хорошого наїзника ... були криві ноги. Хочеш бути визнаним красенем і мати авторитет, будь ласкавий викривляй ноги, причому не природним шляхом (довгими кінними прогулянками), а спеціальними пристроями, якими викривляли ніжки у немовлят чоловічої статі.

Чоловіча краса «сьогодні» - тут далеко йти не треба, все простіше простого: чоловіча краса сьогодні має 2 втілення. Перше - спортивний бруталь: широкі плечі, накачані груди, вузька талія, міцні ноги - все, як ми любимо! Це може бути атлет, який щойно вийшов зі спортзалу, або чоловік з відмінними рисами мачо, який хай і сухенький, але все ж таки здоровань. Культ тіла, який не перестає дивувати людство (скільки разів люди так чи інакше до нього поверталися), робить свою справу: в кіно, на телебаченні, в різноманітних ЗМІ нам показують доглянутих, міцних (до речі, це не обов'язково може бути результат посиленого тренування: імплантанти вставляють і в груди, і в руки), спортивних або навколоспортивних чоловіків. І це нормально. Тут діє примітивний зв'язок: спортивний (а спорт - шлях до здоров'я), значить, здоровий; здоровий - значить, здатний забезпечити здорове потомство; сильний - значить, зможе постояти за себе і сім'ю і в змозі забезпечувати жінку усім необхідним.

Друге - жіночоподібний ангел. Це втілення викликає реакцію, яку можна озвучити одним популярним в Інтернеті вигуком: «Ми-ми-ми». Ну як не захоплюватися субтильною (навіть крихкою) статуєю Роберта Паттінсона у фільмі «Сутінки»? Він весь такий витончений, такий ... схожий на нас. Саме! У цьому і сіль: подібне тягнеться до подібного. Жінкам милі серцю юнаки та чоловіки з витонченими рисами обличчя, чітким і чуттєвим малюнком губ, тонкою шкірою, худою (ось вам прагнення жінок до стрункости) статуєю, тому що це так просто для сприйняття, так зрозуміло, так природно для споглядання. Чоловіки, схожі на жінок, породили нову хвилю моделей-андрогинів (Андрій Пежіч, Данила Поляков, Роджер Гарт). До речі, кіноіндустрія також не відстає від «тренду»: Бред Пітт (особливо в юності), Джонні Депп, Том Круз, Орландо Блум ... Про шоу-бізнес і говорити нічого: чого тільки варті найвідоміші в світі чоловіки, які танцюють на підборах, з шоу-балету «Kazaku». Причому тут задоволення для дам 2 в 1: натреновані чоловіки на підборах, де особи учасників або відверто жіночоподібні або з підкресленою брутальністю.

Але все ж таки брутальних чоловіків дами розглядають (свідомо чи підсвідомо) як потенційних супутників життя, а от других ... Скажімо так, ними приємно зачаровуватися, захоплюватися, навіть думати, що любиш, але будувати відносини ... Тут чоловік повинен показати більше, ніж зовнішність.

Навряд чи можна моделювати естетичні пошуки у області зовнішності чоловіків на роки вперед, проте з повною впевненістю можна сказати, що щоб не говорили чоловіки і навіть жінки («головне - душа» або «чоловікові не обов'язково бути красивим»), красивим (а значить, привабливим) для нас завжди буде доглянутий чоловік. Адже очима ми, звичайно, не любимо, але за допомогою них ми звертаємо увагу. А от щоб її утримати, чоловікові потрібно постаратися: тут вже мають значення матері куди більш глибокі й важливі, ніж минула краса.

Що стосується вподобань українських жінок нам про них відомо і так, наші чоловіки навколо нас щодня, а найкращі їх представники – поруч з нами.

Стандарти чоловічої краси у різних країнах світу

Щоб зрозуміти, якою популярністю користуються австралійські чоловіки, досить подивитися на рейтинги найсексуальніших акторів - австралійці брати Хемсворт завжди в першій десятці. Рельєфні м'язи і кубики на животі - must-have для тих, хто більшу частину життя проводить на пляжі. Австралійські чоловіки не гребують походами до косметологів і навіть пластичних хірургів - ринопластика, підтяжка обличчя і виправлення вух на Зеленому континенті не рідкість. Середній зріст австралійця - 175 см.

У Кореї, а також Китаї та Японії стандарти чоловічої краси задає поп-культура, дивовижна і епатажна. Тут косметичка чоловіка важить не менше, ніж жіноча, і це не викликає зайвих питань. Блиск для губ, гель для брів і навіть ВВ-крем у середньостатистичного молодого корейця в активному користуванні. Серед інших примет: акуратні зачіски, що нагадують жіночу стрижку ріхіе, і, головне, ніякої бороди - цей світовий тренд худорляві жителі Азії не підтримали. Пластика в пошані: збільшення очей, позбавлення від «третьої повіки», ін'єкції - арсенал чоловічих процедур зростає з кожним роком.

І хоча Боллівуд всіляко прославляє образ сильного мужнього самця, індійський чоловік буквально схищений на «баночках» - 65% всієї чоловічої косметики продається саме тут і в прилеглих регіонах. Особливим успіхом користуються відбілюючі креми і засоби по догляду за волоссям. В останні роки індійці експериментують не тільки зі стилем зачіски, але і з кольором волосся.

У сусідній Росії красивий чоловік - кремезний чоловік, у всіх сенсах слова. Не тільки коса сажень у плечах, але і стійке становище в суспільстві. А ще світле волосся і очі, великі руки, впевнена хода - приблизно такий ідеал краси описують російські жінки. З косметикою у російських чоловіків усе складно: у той час як у столиці один за одним відкриваються модні Барбер-шопи, в регіонах все ще непристойно зволожувати губи бальзамом (принаймні публічно). Не кажучи про матуючу пудру або, скажімо, пілінг для обличчя. Те, на що чоловіки готові витратити час і гроші - засоби для гоління, парфуми і догляд за порожниною рота.

Репутація французів, як досвідчених спокусників, позначається і на їх зовнішності - в цілому вони завжди виглядають доглянуто і стильно. Справа не тільки в зачісці і акуратній неголеності, французі уважно стежать за дрібницями: наприклад, регулярно ходять на відбілювання зубів, роблять манікюр, користуються краплями для очей. А що стосується одягу, важливе місце в гардеробі середньостатистичного жителя Франції віддано аксесуарам: шарфикам, хусткам, рукавичкам, капелюхам і окулярам. Звідси і відчуття продуманості образу.

Якщо в країнах Азії в культ підноситься світла шкіра, то в Англії все навпаки. Найпопулярніша процедура серед чоловіків - нанесення автозасмаги. Туманний Альбїон не обійшла стороною і мода на головний маскулїнний «атрибут» нашого часу - бороду. Хоча англійки, згідно з опитуваннями, надають перевагу чоловікам з «м'якими» обличчями: без масивної нижньої щелепи, худорлявих, гладко виголених, з губами середньої величини. Девід Бекхем, мабуть, канонічний зразок англійської чоловічої краси. До речі, татування - ще один «пунктик» англійця. Малюнки на тілі є у кожного п'ятого жителя країни.

«Головне, щоб костюмчик сидів» - ось справжнє кредо італійців, пристрасних любителів моди, дорогих тканин і цікавих принтів. Італійські чоловіки люблять і вміють доглядати за собою, не втрачаючи при цьому мужність і залишаючись привабливими в очах протилежної статі. В італійському навіть є спеціальний термін «sprezzatura», який можна умовно перекласти як уміння приділяти увагу деталям як би ненароком, з іронією, щоб у всіх створювалося відчуття нестерпної легкості і безтурботності.

На зміну метросексуалам прийшли ламберсексуали. Від англійського «lumbersexual» - так би мовити, «сексуальний лісоруб». Ламберсексуали - потужні хлопці, з накачаним торсом, що не залишає ні натяку на андрогинність, титуювані і - неодмінно - бородаті. Плюс сорочка в клітинку, прямі джинси і худі - так тепер виглядають не тільки рейнджери штату Юта, а й мешканці Манхеттена.

Типовий бразилець - це мікс найбільш привабливих рис, запозичених від різних націй. Оливкова шкіра - спадщина португальців, світлі очі - німців. Русяве волосся в поєднанні з засмаглою шкірою, «six-pack abs» як обов'язкова частина образу (а чим ще приваблювати на пляжах Копакабани, коли на тобі тільки шорти і бейсболка?), акуратно скориговані у хірурга ніс, вуха і губи. Будете в Ріо-де-Жанейро, зверніть увагу, як круто виглядають місцеві чоловіки в порівнянні з місцевими ж жінками, які міцно дружать з целюлітом і зайвою вагою, але при цьому не соромляться носити кроп-топи і міні-спідниці. Бразильські хлопці ласі на пишні форми, і це ще один незаперечний плюс в їх засмаглу рельєфну карму.

Ось такими цікавими бувають стандарти!

