

МОЯ ПРЕКРАСНАЯ

ЖЕНЩИНЫ

МОЯ
ПРЕКРАСНАЯ
ЖЕНЩИНА

№ 3 (90) март 2010

ЛЮБИМАЯ
ГАЗЕТА
ВСЕХ
ЖЕНЩИН

Цена свободная

Дочки-
матери:

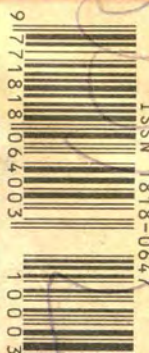
**Что
оставить в
наследство?**

Весенняя
реанимация:

**Быстро
вернуть
тонус!**

Какая
страсть!

**Приключения
на вторые 90**



Десять лет

ЛЮБИЛА НЕ МУЖА

Раиса Рязанова

Фото Александра ЗИЧЕНКО

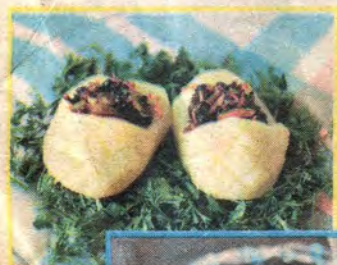


Ждём как чуда

Она обещает, строит глазки, но путает следы и снова исчезает. Тепло дышит в лицо и нежно теребит волосы, но потом снова ускользает и заставляет о себе думать. Она не подходит близко, хотя, кажется, нарочно дразнит и с каждым днём дарит всё больше надежды. Её утончённая натура и переменчивое настроение удивляют непредсказуемостью — слёзы вмиг высыхают на её щеках, и в глазах загораются игривые жаркие лучики. Внезапно насканивая из-за угла, она

окутывает неповторимым ароматом первых подснежников. У неё, этой девчонки, вообще замечательный вкус! Но ей почему-то совсем не интересно, что случилось с нами за время нашей разлуки. Она, своевольная, ворвётся и сделает всё, как захочет, будет вертеть нами, как ей заблагорассудится, так, что волей-неволей голова кругом пойдёт. На то и зовётся она Весною. Как же мы по ней соскучились! Но наберитесь терпения — подождать её осталось совсем чуть-чуть.

Ваша Наталья ЗАХАРЧЕНКО.



Читайте в этом номере:

ЗВЕЗДОПАД

- Раиса Рязанова 8, 9
Дмитрий Губерниев 24, 25

ЗАДУШЕВНЫЙ РАЗГОВОР

- Чему мамы должны научить дочек 4
Поплачь в жилетку: «Мама мне не советчик!» 5
Как найти общий язык с ребёнком 6, 7
Приключения на вторые 90 10, 11
История любви 12
От мамы в наследство 40
«Точная копия» 41
Записки эмигрантки 45
Советы ворожеи 46, 47
Защити себя сама 48, 49
Дневник Надежды 50

САМАЯ КРАСИВАЯ

- «Стань модельером!» 13
Не прошляпьте! 14, 15
Сумка-экслюзив 16

- Это модно! 17
Сезон неземной красоты 18
Кожа после зимы 19
SPA-выходные для тела и души 20, 21
Мировая головомойка 22
Выбираем стайлер 23
Фитнес после родов 26
«Леди Совершенство» 27
Делаем бусики 42, 43
«И вечная весна!» 51

СЧАСТЬЕ ЕСТЬ

- Постный стол 28, 29, 31
Ликёрных дел мастерица 32
«Воскресный обед». Конкурс 33
Что отбирает силы весной 34
Победим рак шейки матки? ... 35

В ДОМЕ МОЁМ

- Высаживаем рассаду 38
Огород на балконе 39
Дачные стили 40

Всем! Всем! Всем!

Всем тем, кто получает и хочет получать «Мою прекрасную ЛЕДИ» по подписке, спешим сообщить: торопитесь на почту! Если желаете сэкономить, постарайтесь оформить подписку на нашу газету до 30 марта. До этого дня вы сможете подписаться на II полугодие 2010 года по цене I полугодия!

С 1 апреля подписка будет стоить дороже!

Любое наше действие — это работа на результат. Нам нужно нравиться себе, превосходить подруг, быть привлекательной для мужчин. Последнее, наверное, особенно важно. Потому-то мы и попросили некоторых замечательных представителей сильного пола прокомментировать кое-какие представления о нас, любимых.

Восемь мартовских разоблачений

Фото с сайта clip.dn.ua.

ДЖЕНТЛЬМЕНЫ ПРЕДПОЧИТАЮТ БЛОНДИНОК

Олег: Лично мне без разницы, какой у женщины цвет волос. Но крашенные блондинки ужасны!

Евгений: По-моему, красота и цвет волос — никак не связанные понятия, т. е. джентльмены, может, и предпочитают блондинок, а по моему опыту общения брюнетки даже интереснее.

Дмитрий: Вовсе нет.

Владимир: Джентльмены предпочитают манеры, а цвет волос желателен натуральный.

МУЖЧИНАМ НРАВЯТСЯ ДАМЫ С МАНИКЮРОМ

Олег: Мне нет!

Евгений: Лишь бы ногти не грызла!

Дмитрий: Маникюр так маникюр, и уж тем более переживу отсутствие педикюра — лишней головной боли для женщин.

Владимир: Мужчинам нравятся женщины ухоженные и без излишеств.



Олег



Владимир

ЖЕНЩИНЕ НЕ ВАЖНО ХОРОШО ГОТОВИТЬ, ГЛАВНОЕ — ОБЩНОСТЬ ИНТЕРЕСОВ

Олег: Одними интересами сыт не будешь!

Евгений: Да, но после нескольких лет омлетов, макарон и пельменей можно вдруг обнаружить, что не сошлись

характерами.

Дмитрий: Говорят, чтобы в семье было взаимопонимание и мир, мужчина должен быть ухоженным, опрятно одетым и сытым!

Владимир: Она должна в первую очередь уметь хорошо слушать, ну при этом может и готовить.

ПОХОД НАЛЕВО ДЛЯ МУЖЧИНЫ — НОРМА, А ЖЕНЩИНАМ ЭТО ДЕЛАТЬ НЕЛЬЗЯ!

Олег: В каждой семье свои нормы.

Евгений: Поход налево в браке в принципе ненормально.

Дмитрий: С точки зрения биологии — да. А так всё зависит от ситуации.

Владимир: Естественно. Мужчина вообще всегда в походе, а женщина дом сторожит.

ИНИЦИАТИВА В ОТНОШЕНИЯХ ДОЛЖНА ИСХОДИТЬ ОТ ЖЕНЩИН

Олег: В завязывании отношений мужчине зелёный свет. Меня бы покорило, если бы женщина первой стала клеиться.

Евгений: Мужчина всегда должен оставаться мужчиной и быть инициатором во всём.

Дмитрий: Какие глупости! Мужчина, конечно же, должен быть инициатором любых отношений.

Владимир: Инициатива должна исходить от двоих, иначе не будет гармонии. Инициатива односторонняя — это эгоизм, разрушающий отношения.

ЖЕНЩИНЫ НЕ ПИЛЯТ — ОНИ ПРОСТО ПЫТАЮТСЯ ПОДДЕРЖАТЬ РАЗГОВОР

Олег: Вот именно что пилят!

Евгений: Это они с подругами по телефону разговор поддерживают, а мужей, как правило, пилят.

Дмитрий: Конечно, пилят.

Владимир: Инициатива должна исходить от двоих, иначе не будет гармонии. Инициатива односторонняя — это эгоизм, разрушающий отношения.

УМНЫЕ ЖЕНЩИНЫ ЧАЩЕ ОСТАЮТСЯ ОДИНОКИМИ

Олег: Я не встречал женщин умнее себя.

Евгений:

Отвечу словами Бальзака: «Быть женщиной честной, недоступной для света и куртизанкой для мужа — значит быть женщиной гениальной».

Дмитрий:

Если мужчина уступает даме в интеллекте, но при этом хозяин хороший и другие достоинства имеются, то зачем его избегать?

Владимир: Нет просто нужного количества умных мужчин.

ПОСЛЕ 35 ШАНСЫ ВСТРЕТИТЬ ПРИРАВИВАЮТСЯ К НУЛЮ — МУЖЧИНАМ НРАВЯТСЯ МОЛОДЫЕ И КРАСИВЫЕ

Олег: Это зависит от того, насколько дама сохранилась.

Евгений: Конечно же, нет. Любви все возрасты покорны! Принца-то встретить можно, но после 35 тяжелее переступить через какие-то свои привычки и, соответственно, нормально пережить первые переломные годы совместных отношений.

Дмитрий: Шансы у них уменьшаются не потому, что мужчин цепляет молодость и красота, а из-за маленького круга общения. Ведь у молодых он, как правило, значительно шире.

Владимир: Всё определяется внутренним миром женщины. Если этот мир наполнен всяким бардаком — у неё нет шансов в любом возрасте. А если честно: не нужно ждать и искать счастье, счастье создаётся трудом. Ищите способного трудиться и помогайте ему.



Евгений



Дмитрий

ОТ «ЛЕДИ» С УЛЫБКОЙ

Если у вас растёт дочь, она обязательно скопирует большинство ваших качеств в своей взрослой жизни. И если вы искренне желаете ей удачной судьбы, то просто обязаны научить, как стать счастливой.

Чем я обязана маме

1. Мама учила меня **УВАЖАТЬ ЧУЖОЙ ТРУД**:

«Если вы собрались переубивать друг друга — идите на улицу, я только что полы вымыла»

2. Мама учила меня **ВЕРИТЬ В БОГА**:
«Молись, чтоб эта гадость отстиралась»

3. Мама учила меня **МЫСЛИТЬ ЛОГИЧНО**:

«Потому что я так сказала, вот почему»

4. Мама учила меня **ДУМАТЬ О ПОСЛЕДСТВИЯХ**:

«Вот вывалишься сейчас из окна — не возьму тебя с собой в магазин!»

5. Мама учила меня **ПРЕОДОЛЕВАТЬ НЕВОЗМОЖНОЕ**:

«Закрой рот и ешь суп»

6. Мама научила меня **СТОЙКОСТИ**:

«Не выйдешь из-за стола, пока не доешь»

7. Мама учила меня **НЕ ЗАВИДОВАТЬ**:

«Да в мире миллионы детей, которым не так повезло с родителями, как тебе»

8. Мама учила меня **СМЕЛО СМОТРЕТЬ В БУДУЩЕЕ**:

«Уж погоди, дома я с тобой поговорю»

9. Мама научила меня **ОСНОВАМ САМОЛЕЧЕНИЯ**:

«Если не перестанешь косить глазами — на всю жизнь так останешься»

10. Мама научила меня **ЧИТАТЬ ЧУЖИЕ МЫСЛИ**:

«Надень свитер — я же знаю, что тебе холодно!»

11. Мама научила меня, **КАК СТАТЬ ВЗРОСЛОЙ**:

«Если не будешь есть овощи — никогда не вырастешь»

12. Мама преподавала мне **ОСНОВЫ ГЕНЕТИКИ**:

«Это у тебя все от отца!»

13. Мама научила меня **ВЫСШЕЙ СПРАВЕДЛИВОСТИ**:

«Чтоб твои дети были такие же, как ты!»

По большей части примерно так, методом тыка, воспитываем мы своих дочек. Ну а если серьезно?



фото с сайта clip.dn.ua

Мамины уроки

Научите хозяйничать

Пока дочка маленькая, легче всё делать самой — чтобы не оттирать потом потёки на неумело вымытом полу, не устранять кухонный погром после испечённого ею пирога, перемывать тарелки. Но, вовлекая малышку в домашние дела, мудрая мама смотрит в будущее. Ведь заставить сделать что-то по хозяйству 15-летнего подростка, не приученного убирать за собой, стоит немало нервов. А если у девочки с детства выработалась нетерпимость к беспорядку, насколько легче ей будет жить! Порядок в доме станет явлением естественным, а ведь каково на дому, таково и самому!

Научите заботиться

О том, как заботиться о ближнем, нельзя рассказать на словах — только на собственном примере. Задвинув свои удовольствия, мы шьём дочке платье к празднику, до ночи терпеливо переделываем, если что-то не получилось, — лишь бы она была самой красивой! Нам не трудно, оторвавшись от сериала, отозваться на её просьбу в чём-то помочь. Конечно, у неё свои руки-ноги есть. Но такие мелочи и есть воспитание. Откликаясь на чьи-то потребности, вы даёте образец поведения. А результат работает на вас — как говорится, будет кому стакан воды подать в старости.

Научите быть красивой

Не раздражайтесь, если маленькая принцесса крутится перед зеркалом. Откуда же иначе в ней возьмётся женственность и элегантность? А ведь имидж во многом определяет судьбу! Пусть видит, как вы сами ухаживаете за собой и пользуетесь косметикой. Вместо того чтобы ворчать по поводу дочкиной боевой раскра-

ски, научите её правильно пользоваться косметикой и ходить на каблуках. Во всяком случае, не запрещайте ей этого!

Научите не завидовать

Завистники не бывают счастливыми. У них портится настроение, когда кто-то рассказывает, какую мебель купил, как шикарно отдохнул и т. д. Им не хочется общаться со счастливыми и успешными, и они ограничивают круг общения нытиками-неудачниками. Поэтому каждой маме важно прежде всего самой избавиться от чувства зависти. Послушайте внимательнее рассказы счастливиц, и поймёте, что чужие успехи тоже дорого достаются. Ищите за что похвалить себя, учите этому и дочку.

Научите откровенности

Если дочь-подросток стала грубить, не спешите её ругать. Беда эта — ваша. Если у вас с дочкой всегда были доверительные отношения, вы не потеряете контакт даже в этот трудный период. Постарайтесь понять её, вспомните, что и сами переживали нечто подобное. Слушайте, делитесь, советуйтесь! Открытость и умение говорить о том, что на душе, — важное качество. С ним легко строить отношения — с коллегами, с мужчинами и в семье.

Научите быть оптимисткой

Вершина воспитания — вырастить спокойных и добрых детей. Для этого нужно научить их терпению. Самой не срывать по мелочам, сдерживать эмоции, даже когда это кажется невозможным. Поверьте: умение сохранять позитивный взгляд на мир дорогого стоит, и прежде всего счастливого и спокойного будущего вашей дочки.

Дорогие читательницы! Всем откликнувшимся на письма тех, кто попал в трудную ситуацию и просит о помощи, мы благодарны за неравнодушие и душевную щедрость. Пишите нам о своих проблемах, и мы всем миром постараемся поддержать вас и найти выход. Наш адрес: 394049, г. Воронеж, ул. Л. Рябцевой, «Моя прекрасная ЛЕДИ», «Поплачь в жилетку».

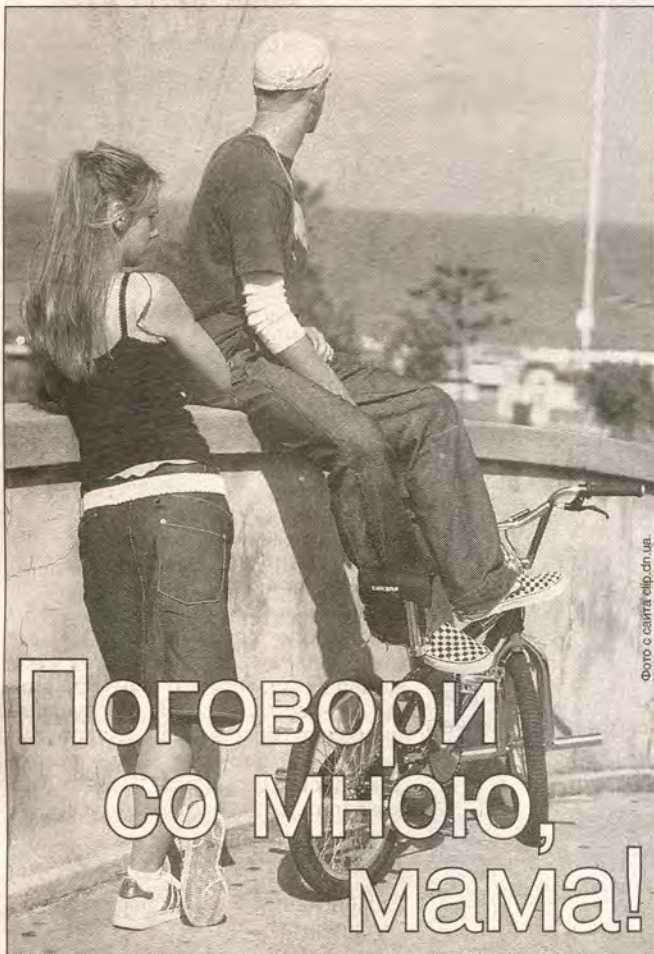


фото с сайта clip.dn.ua



Здравствуй! Я постоянная и преданная читательница вашей газеты и поэтому решила написать.

Мне нравится рубрика «Поплачь в жилетку», потому что, когда нужен полезный совет, как поступить в той или иной ситуации, можно написать вам.

Я не знаю, что мне делать! 8 месяцев назад я познакомилась с парнем. Я думала, что люблю его, но потом поняла, что нет, и мы расстались. Моя мама видела его только на фото, и он ей так понравился, что она теперь постоянно выговаривает мне, зачем я рассталась с таким хорошим парнем. Ей ведь ещё он понравился из-за того, как относится ко мне.

Мой новый парень сейчас в армии, и я жду его. Познакомились мы в апреле, а в мае его призвали служить. Но он маме не нравится из-за того, что любит выпить. Я переписываюсь с ним, и он написал мне, что уже почти два месяца не курит. Я так обрадовалась! Я люблю его, и мне неприятно, когда о моём парне говорят плохо. Я стараюсь не слушать. Хотя ведь мамино мнение о нём мне не особенно важно. Но получается, даже посоветоваться или хотя бы просто поговорить о любимом с мамой я не могу. Что делать в этой ситуации?

Ася, Алтайский край.



Лариса, мама 19-летней дочери:

— По себе знаю: родители почти всегда правы! Моя дочь тоже не всегда меня слушает, а потом сокрушается: почему ты, мама, не настояла... Пристрастие к алкоголю меня бы тоже сразу насторожило. Ася, ваш парень бросил курить, а не пить! Для меня однозначно: выпивающий человек для семьи неприемлем! Ещё моя бабушка говорила: если поливает — будет пить, заглядывается на других — будет гулять, позволивший хоть раз поднять на женщину руку — будет бить! Задумайтесь над этим и смотрите, как будут развиваться отношения, когда любимый вернётся.



Светлана, мама 16-летней дочери:

— Асенька, я бы всё же посоветовала обсудить с мамой и первого, и второго парня, но прежде попробовать самой в них разобраться. Почему ты рассталась с первым? Что-то тебе в нём не понравилось, но маме об этом — ни-ни! Она не знает причины ваших разногласий и пребывает в иллюзиях. Со вторым вы были знакомы всего месяц, а он успел маме не понравиться: любитель выпить. Возможно, она ошибается. Но если состояние подшофе — его обычное состояние, стоит прислушаться к маме. Да, бывает, люди бросают пить, но случается такое редко. Разложи ситуацию по полочкам, и либо разубеждайте маму вместе с парнем, либо придётся признать, что мама права.



Кристина, 17 лет:

— Ася, насколько я поняла, твоя мама лично не знает ни одного из парней и судит о них лишь с твоих слов и по фотографии. Как же она может говорить, что один лучше, а другой хуже? Неужели по фотке определила? И как же тогда мама может давать советы? Конечно, у неё больше опыта и мудрости плюс заочные личные симпатии, но ведь тебе, а не маме придётся связать жизнь с одним из парней, если дело до этого дойдёт. И если мама ошибётся, она сама будет страдать от того, что своими советами исковеркала тебе жизнь. Не допусти этого! Слушай своё сердце, а не чей-то там разум!



Катя Мануковская, психолог:

— Один из вариантов — жёсткий — дать понять маме, что перестанете рассказывать ей о любовных переживаниях и спрашивать совета. При этом объяснить ей, чего от неё ждёте. Например, чтобы она верила, что у вас есть своя голова на плечах, что это ваша жизнь и ваши ошибки. Второй вариант — мягкий. Объяснить маме, что видите, как она заботится о вас. Вы это цените, вам важна её забота. Можно слушать её и поступать по-своему. Старшему поколению очень важно, чтобы ценили их жизненный опыт. Цените. И только потом пробуйте донести до мамы, что неплохо было бы ей посмотреть на вашего любимого вашими глазами и увидеть в нём то хорошее, что увидели вы.



Говорите о том, что чувствуете

Мы часто требуем от ребёнка, чтобы он перестал плакать, ныть, «истерить», чтобы, наконец, рассказал, почему он плачет. Но малыш просто не в состоянии это сделать. И пока он растёт, никто его этому не учит. Спросите себя: часто ли говорите своим детям о том, что чувствуете? Какими словами рассказываете детям о том, что вас раздражает? Объясняете ли причину вашего дискомфорта состоянию?

Если вы привыкли сдерживать эмоции, нет ничего удивительного в том, что того же требуете и от детей. К чему это приводит? Не озвучивая того, что нас беспокоит, мы накапливаем раздражение, обиду, скрытую агрессию. Также поступает и ребёнок. Выход один — самой научиться рассказывать о том, что вас беспокоит.

Пример. Оля сильно разбила коленку и громко плакала. Взрослые говорили: «Камню, наверное, тоже больно», «Пустяки, пойдём смажем ранку йодом».

Ошибка взрослых в том, что они не дали ребёнку полностью пережить боль, озвучить свои эмоции. Почему? Родителям тяжело смотреть на плачущего ребёнка, ему самому страшно, и он «забалтывает» ребёнка, лишь бы быстрее замолчал. Правильнее было бы дать девочке выплакаться: «Я понимаю, как тебе больно. Поплачь, если хочешь, и тебе будет легче». Всё дело в том, что переживания, в которых мы отдаём себе отчёт, проходят быстрее и безболезненнее, чем те, наличие которых мы отрицаем.

С помощью озвученных эмоций можно решить гораздо больше проблем, чем кажется. И куда более серьёзных, чем разбитая коленка.

Пример. Последние полгода двухлетний Серёжа всё время болел. Оказалось, родители находятся в предразводном состоянии. По словам мамы, выяснения отношений происходят на кухне, когда ребёнок спит. «Он не может слышать, что происходит! — уверяет она. — Тем более он ещё такой маленький!»

Может быть, ребёнок и не слышит, но он всё чувствует. Ему кажется, что его перестали любить, что его обманывают. Понятна и позиция родителей: они не хотят ранить ребёнка, скрывая от него правду.

Что сделать, чтобы исправить ситуацию? Нужно в доступных словах рассказать Серёже, что происходит в семье. «Мы тебя очень любим. Но к сожалению, сейчас не можем жить вместе. Мы с папой не можем договориться. Мне самой это очень тяжело. Я очень хочу, чтобы ты меня понял. Я очень переживаю за тебя и за всех нас...» и т. д.

Я и ребёнок: принципы взаимодействия

Как понять своего ребёнка? Почему на наши слова или поступки он реагирует каким-то странным, совершенно неведомым для нас образом? Почему его поведение так нас раздражает?! Суметь найти общий язык с ребёнком можно, уверена психолог Катя МАНУКОВСКАЯ. Но для этого нужно лучше узнать не ребёнка, а саму себя.

Эта ситуация реальна. Серёжа перестал температурить, как только мама решила с ним поговорить и объяснить ситуацию.

Позволяйте детям плакать!

Нам с детства вбивали в голову, что плакать — плохо. Особенно мальчикам должно быть стыдно! Но ведь плач — это желание быть услышанным.

Отличный пример — адаптация к детскому саду. Каждое утро мама слышит: «Не хочу в садик!» Крик ребёнка при расставании изматывает душу. Мы убегаем от этого крика, стараемся скрыться, лишь бы поскорее это закончилось и кто-то другой объяснил, что маме нужно на работу. Поговорите с ребёнком и воспитателями.

Объясните малышу, что вы понимаете, как ему трудно, когда вы уходите, а он остаётся в саду. Скажите, что, если ему хочется поплакать, пусть плачет. А когда успокоится, сможет посидеть на коленях у воспитателя, поиграть с детьми.

Доверяйте ребёнку!

Если вы считаете, что ваш ребёнок не в состоянии думать, принимать решения и нести за них ответственность, понимать объяснения и отвечать на вопросы, если он слишком мал и неспособен сам найти себе занятие, значит, вы не доверяете своему ребёнку. Значит, хотите, чтобы он как можно дольше оставался для

вас существом, которое можно опекают и контролировать, а вы так и будете играть роль сурового родителя.

Но ваш взрослеющий с каждым днём ребёнок ждёт от вас взрослого подхода. Чтобы вместо сюсюканья вы разговаривали с ним человеческим языком; чтобы вы не разжёвывали ему всё непонятное, а сами задавали вопросы и давали время на размышления; чтобы позволили самому выбрать себе занятие, а не развлекать его так, как нравится вам. Вместо того чтобы решать за ребёнка, предоставьте это дело ему. А чтобы сориентироваться в том, насколько можно ему доверять, в каждой ситуации проверяйте себя.

Пример. «Я не могу позволить ему брать нож и резать им. Почему я не доверяю своему ребёнку? Он может порезаться. Он ещё маленький! Что мне мешает ему доверять? Страх за него. Я боюсь, что он может пораниться. А чему мой ребёнок сможет научиться, если я буду ему доверять? Он наконец попробует взять нож, может быть, порежется, но сможет доказать себе, что у него получилось. Как подстраховаться, доверяя ему что-то новое? Я могу объяснить ему, в чём опасность, для начала дать более тупой нож».

Спокойствие, только спокойствие!

Лучший подарок, который вы можете сделать ребёнку, — оставаться спокойной. Это сложно. Но сколько плюсов получаете вы, научившись вовремя останавливаться!

- Вы получаете время для обдумывания ситуации.
- Вы не выглядите в глазах ребёнка орущим монстром.
- Вы начинаете уважать себя за ваше спокойствие и усилия, которые для этого потребовались.
- Для мужа и детей вы становитесь спокойной гаванью, в которой тепло и уютно.

Как можно меньше запретов!

Иногда кажется, что главными словами родителей являются «надо» и «нельзя».

«НАДО»

Хотите узнать, что чувствует ребёнок, когда ему приказывают? вспомните, как сами реагируете на слово «надо». Нравится оно вам? Хочется его слышать? Какие эмоции оно у вас вызывает?

Если слово «НАДО» вам не нравится, почему оно должно нравиться ребёнку? Разве он солдат, чтобы выполнять приказы, которые не обсуждаются? Он вполне способен понять ваши объяснения. Особенно если вы и его желания будете учитывать.

Пример. «Надо надеть пальто и шапку. На улице холодно!» или: «Ты хочешь, чтобы в такую холодную погоду тебе было тепло?»

«Надо убрать в комнате! А то гости увидят, какой тут беспорядок!» или «Ты хочешь, чтобы гости увидели, как красиво и чисто в твоей комнате? А если уберёшь эти игрушки, у вас с ребятами будет больше места для игр».

«НЕЛЬЗЯ»

В какой-то момент родители понимают, что запрещающая сила слова «нельзя» иссякает. Слишком много этих «нельзя!» И это слово перестаёт работать. Ребёнок не реагирует на

запрет даже в действительно опасной ситуации.

Одна мама была уверена, что «нельзя» и «опасно» — одно и то же. И мы решили проверить: я попросила её написать список «нельзя», которые неопасны.

Нельзя рисовать на обоях.

Нельзя плевать.

Нельзя кричать дурным голосом.

Нельзя бросать в людей игрушки.

Нельзя вытирать руки о мебель и об себя.

Попробуем заменить эти неопасные «нельзя».

Рисовать можно на старых обоях, а когда ребёнок подрастёт, их поменять.

Плевать можно, если это никому не мешает, хотя и некрасиво.

Кричать дурным голосом можно. Но зачем?

Вытирать руки можно, но после этого придётся жить в грязном доме. И т. д.

Всегда можно объяснить то, что запрещается. Исключение может

составлять лишь запрет, который нужно дать немедленно, чтобы не случилось беды. Например: нельзя перебежать дорогу перед машиной. Кстати, и этот запрет можно заменить другим словом. Например: «Стоп!»

СОВЕТ. Составьте свой список «нельзя», а рядом с ним список слов, которыми можно заменить традиционное запрещение. И вы с удивлением заметите, что ситуаций, в которых стоит употреблять это слово, на самом деле очень мало.





Фильму «Москва слезам не верит» 30 лет. За роль Антонины в нём Рязанова получила государственную премию

фото: пресс-служба агентства personstars.ru

Раиса РЯЗАНОВА: «Не умею жить на два фронта»

Актриса Раиса Рязанова — стопроцентная женщина со всеми присущими слабому полу страстями. Путевой звездой её жизни стала любовь, а нежелание выкручиваться и приспосабливаться сделало её сильной и самодостаточной.

Рая из Рязани

Родители актрисы познакомились в городе Петропавловске в Казахстане. Мать эвакуировали туда из Рязанской области. А отец находился там в длительной командировке. В родном Мичуринске у него оставалась семья.

— Они два или три года вместе прожили. Когда мама забеременела, отец мечтал о сыне, говорил: «Будет Борис!» Но на свет появилась я. Папа не расстроился и назвал меня Раисой. Отец хотел развестись с женой и остаться с мамой. Но она не позволила. И, решив с ним расстаться, запретила видеться со мной. А мне хотелось бы встретиться с отцом. Одно время думала даже съездить в Мичуринск,

поискать его, но не решилась. Вдруг он всю жизнь скрывал от жены и детей, что у него есть внебрачная дочь? Думаю, папа и не узнал, что я стала известной артисткой... Мама, расставшись с ним, замуж больше не вышла.

В Подмоскovie мать вернулась, когда дочка была ещё маленькой. Там Раиса пошла в школу.

Мечта стать актрисой появилась не сразу. Сначала Раиса Ивановна закончила Рязанское музыкально-педагогическое училище по классу баяна. И даже целый год преподавала в музыкальной школе. Всё изменилось после того, как Раиса посмотрела постановку «Ромео и Джульетта» в рязанском драмтеатре.

— Пришла на спектакль и

влюбилась в Ромео. И всё немило стало... Сажу на уроке и думаю про спектакль. Воображаю, как бы я сыграла и в той сцене, и в этой... Потому и решила поступать в театральный. Мечтала: окончу институт, стану артисткой и приеду в этот театр покорять Ромео, играть Джульетту.

Раиса мало надеялась на то, что сможет поступить. Не было у неё ни влиятельных родственников, ни нужных связей. Но свою фамилию в списках поступивших Раиса Ивановна всё-таки нашла.

Самое чудесное время

Сниматься в кино Раиса начала на третьем курсе. В 1967 году вышел фильм

«Гуля-Королёва» по повести Ильинской «Четвёртая высота». В нём молодая актриса сыграла главную роль.

После окончания института в 1969 году Раиса Ивановна попыталась устроиться в театр Маяковского. Но там ей сказали, что в этом году никого не берут. Зато на актрису обратил внимание кинематограф.

И начались съёмки. Один фильм сменял другой, главные роли чередовались с эпизодическими. Каждый год выходил один, а то и несколько фильмов с участием Раисы Ивановны.

В 1978 году Владимир Меньшов начал работу над фильмом «Москва слезам не верит».

— Мне позвонили с «Мосфильма» и предложили почитать сценарий. В коридоре студии прочитала его, сказала, что мне понравилось. Услышала вопрос, какая из героинь ближе, и ответила, что Антонина. Меня поблагодарили, и я ушла. И только через какое-то время меня пригласили на фото- и кинопробы. Когда стали искать грим, поняла, что эту роль буду играть я.

— На съёмках у нас была очень дружная команда, ни у кого никакой звёздности не было. Володя Меньшов очень умело всеми нами управлял. Мы все влюблены были в материал, в своих героев и героиню. Время съёмок вспоминается как самое чудесное.

Фильм «Москва слезам не верит» вышел в 1979 году и имел ошеломительный успех. А в 1981-м его удостоили самой престижной кинонаграды — американского «Оскара».

Правда, слава между тремя главными героинями распределилась не совсем поровну. Почти все лавры достались Вере Алентовой и Ирине Муравёвой. Да и зрители, встретив Раису Рязанову на улице, не сразу понимали, почему её лицо кажется им таким знакомым. Уж слишком похожа она была на простых женщин в нашей стране и никак не походила на кинозвезду.

Раиса Ивановна отнеслась к этому очень спокойно:

— Завидовать? Зачем?! У нас с девочками разные судьбы и амплуа. Мы и внешне разные...

Успех фильма ничего не изменил в карьере актрисы. Она продолжала так же регулярно сниматься. Конечно, новые героини не были такими яркими, как Тоня Буянова. Но и они находили отклик у зрителей.

Режиссёр её жизни

Раиса Рязанова, как и её мать, замужем была всего два года.

— На втором курсе ГИТИСа к нам после армии пришёл Юра Перов, парень ростом под два метра. Первое время он носил форму морского пехотинца, она ему шла. Все наши девчонки заглядывались на красавца, в том числе и я.

Начали встречаться, а спустя какое-то время поженились. На четвёртом курсе Раиса Ивановна родила сына Данилу.

Но любовь всей своей жизни она встретила через два года после свадьбы.

— Меня пригласили сниматься в кино, и там я безумно влюбилась в режиссёра. Он был старше меня на 12 лет. Я думала только о нём, считала часы до встречи, хотела постоянно находиться рядом с ним, слушать его. На съёмки летела как на крыльях. Вскоре у нас начался роман. Я честно рассказывала обо всём мужу. Он пытался меня образумить, уговаривал отказаться. Но я настояла на разводе. У режиссёра тоже была семья, дети, но в отличие от меня он не собирался развестись с женой. Я понимала, что мы никогда не будем вместе. Но жить на два фронта не могла — не умею.

Она 10 лет жила в эйфории от их встреч. Своему режиссёру всегда звонила сама.

Однако со временем эйфория начала улечиваться. Раиса решила на разрыв. Никаких объяснений не было, она просто перестала ему звонить.

Бывший муж все эти десять лет не раз пред-

Справка «Леди»

Раиса Ивановна Рязанова

● Родилась 31 октября 1944 г.

● 1981 г. — лауреат Государственной премии СССР (за роль Антонины в фильме «Москва слезам не верит»).

● 1993 г. — заслуженная артистка России.

● 2003 г. — кубок «Автоледи-2003» (на состязании московских автолюбительниц).

● 2005 г. — Народная артистка России.

● Сын Данила Перов, актёр театра «Содружество актёров Таганки»; внук Андрей, рабочий сцены в том же театре.

● На счету Раисы Рязановой более 40 фильмов.

5 самых известных фильмов с Раисой Рязановой:

- «Золотые рога»;
- «Москва слезам не верит»;
- «Белый Бим Чёрное ухо»;
- «Не родись красивой»;
- «Спальный район».

лагал Раисе вернуть-ся. По выходным он забирал сына к себе, гулял с ним. Когда решил сдавать на права, записал на курсы вождения и бывшую жену.

Но, поняв, что все ожидания напрасны, Юрий Перов женился второй раз. Раиса Ивановна с его новой женой подружилась и не раз бывала у них в гостях.

— Юра умер в 1993 году. После похорон его жена сказала: «Рая, не бросай меня». У меня сердце сжалось: «Что ты! Как тебе в голову такое пришло?» Мы и сейчас продолжаем общаться.

Женщина за рулём!

В 90-е годы Раисе Ивановне пришлось трудно. Кино тогда снимали мало. Но актриса не отчаялась. Она начала сдавать свою квартиру и занялась частным извозом. Когда пассажиры узнавали Раису, говорили, что просто похожа на актрису. Несмотря на то что необходимости заниматься частным извозом уже нет, актриса продолжает самостоятельно водить машину. В 2003 году она даже участвовала в состязаниях московских автолюбительниц. Ездил по льду Гребного канала в Крылатском. Шесть заездов Раиса Рязанова была первой.

— Потом какие-то молодые девчонки начали гонять, и я заняла шестое место. Но меня за водительский стаж (больше 28 лет!) и за возраст вывели на пьедестал и вручили кубок.

Эпоха сериалов

С началом нового века на смену заграничным сериалам пришли наши. Раиса Рязанова начала сниматься даже чаще, чем в 70 — 80-е. Среди самых популярных такие сериалы, как «Леди босс», «Всегда говори «всегда», «Не родись красивой», «Монтекристо», «Спальный район».

А совсем недавно Раису Ивановну приняли в Театр-студию О. Табакова. На её счету пока что одна, но пользующаяся популярностью работа — спектакль «Кукла для невесты».



...Простите, а наше мнение на вас как повлияет?... (внутренний голос)

По статистике, каждая четвертая женщина хоть раз изменяла мужу. Чувство вины, ощущение собственного превосходства, самоутверждение — всё то, о чём говорила великая актриса, могло стать следствием измены. А вот какими были мотивы... Ведь мы, женщины, в самом деле, такие разные!

С чего же вообще начинается измена? И насколько нормально быть неверной? Попробуем поискать ответа на эти вопросы.

Что считать изменой?

...Но в сны-то он проникать не может... Вот там я и изменяю ему... (внутренний голос)

Фантазии? Флирт? Поцелуи? Посиделки в кафе? Или бурная ночь? У каждой из нас свои представления об измене и отношении к ней. Многие психологи считают, что стадия измен, как бы они ни проявлялись, — это нормальный этап развития любых крепких отношений. И если двое достаточно зрелые люди, они с мудростью переживут этот этап, а их союз не развалится. Приятное оправдание. Но для по-настоящему крепких отношений измена — это негласное табу для обоих.

«Одноразовый» любовник

...Может быть, можно, ну хоть иногда... заменить мужа на любовника... надо же попробовать сделать это с кем-то ещё... Скучно ж становится от однообразия (внутренний голос)

Конечно, секс с любовником — это не то, что секс с мужем. Если раньше он вам ужин, мартини, танцы, ласки, а потом секс, то сейчас вы ему стирку, уборку, ужин, водку, а он вам только секс! Так хочется бросить всё (стирку, уборку, ужин, водку) и уехать на ужин, мартини, танцы, ласки!

Когда дома такая бытовуха — это кошмар. Хочется, чтоб пришёл мужчина с работы, обнял, сказал, как он соскучился, отметил, как вы очаровательны сегодня... А в итоге? Припёрся с работы муж, поел, посуду не помыл, усталый в телек. А вы только зря себя в порядок приводили. Всё равно вам посуду мыть, ребёнка купать, спать укладывать... И снова смывать никому не нужный макияж... «Неужели жизнь пройдёт и, кроме этого дурацкого мужа, у меня никого не будет?» — думаете вы.

Но, пускаясь во все тяжкие, думаете ли о том, что даже этого завявшего мужа можете лишиться, так и не приобретя ничего взамен? Ведь на свете нет идеальных мужей. И каким бы гадом ни казался собственный супруг, неужели хочется унижать его до такой степени? Да и о последствиях измены задуматься не

Я налево!

Если женщина идёт с опущенной головой — у неё есть любовник. Если женщина идёт с гордо поднятой головой — у неё есть любовник. Если женщина держит голову прямо — у неё есть любовник. И вообще, если у женщины есть голова, то у неё есть любовник!

Фаина Раневская

мешало бы: все эти влюблённости, залёты, болезни... Оно вам надо?

Хочешь, но молчишь?

...Думаю, когда один разок попробуешь с кем-то другим (так, для сравнения и понимания того, что муж лучше), можно... А вот постоянно изменять с любовником — ну, это только если муж импотент (внутренний голос)

С «одноразовым» любовником можно воплотить в жизнь свои сексуальные фантазии, не боясь показаться уродиной с отросшими на 2 миллиметра корнями волос, растяжками и ногтями без маникюра. Для него вы прекрасная незнакомка, и вряд ли он когда-нибудь узнает, что на самом деле вы Клава из соседнего гастронома.

Но зачем с кем-то сравнивать мужа? И тем более изменять ему, потому что он не слишком хорош в постели? Вам же не придёт в голову менять любящую маму, потому что она не умеет готовить? Или своего ребёнка, потому что он, например, не играет на скрипке?

Наш ответ Чемберлену

...Следующие два дня меня не покидало чувство отвращения... было противно... противно... что делать? (внутренний голос)

Любители парадоксов утверждают, что «хороший левак укрепляет брак». И даже предоставляют этому доказательства: дескать, изменивший партнёр под воздействием чувства вины делается внимательнее, заботливее и ласковее с несчастным супругом. Вам станет легче, если, узнав об измене мужа, ответите ему тем же? Вряд ли. Пробудив ревность, вряд ли получится вернуть любовь, да и семейного счастья от этого не прибавится. Глупо ждать, что вторая половина немедленно станет лучше. Наоборот — вы рискуете получить страшную обиду, семейный скандал, заявление о разводе или просто по лицу. Иногда — все сразу. А обоюдная неверность так и будет возвращаться к вам бумерангом.

Плюнули в душу

...Ни одна нормальная женщина даже и не мыслит заводить себе кого-то просто так —

оттого что она счастлива и ей так хорошо живётся в своей семье... (внутренний голос)

Если вам хронически некомфортно с человеком, если набор его особенностей (которые для одних достоинства, а для других как раз недостатки) вызывает в вас досаду, раздражение, хандру, может, и правда пора подумать о новом романе? Ведь даже ребёнок не скажет спасибо за вечно больной и затравленный взгляд матери, и измена будет единственным правильным решением. Конечно же, с предварительным разводом. Что, эта мысль вызвала неприятие? Его недостатки показались не такими уж существенными? Значит, попробуйте обойтись вдвоём, без другого дяди...

Как быть с чувством вины

...Ага... а совесть? усыпить? (внутренний голос)

После измены появляется такое чувство вины, что с ним просто невозможно жить. Подумайте, легко ли будет примириться с собой, если бы изменили мужу? Как в глаза-то ему смотреть теперь? Предав его, тем

самым вы предали и ваших детей. Многие родители просто не осознают ответственности, которую несут за душевное благополучие своих детей. Не понимают, как важно усвоить с самого начала: как только выходишь замуж и уж тем более как только появляется ребёнок, ваша жизнь вам больше не принадлежит. А если брак действительно трещит по швам, в семье постоянные скандалы и даже драки, то на самом деле лучше разойтись и только потом устраивать своё счастье с другим человеком.

А если это любовь?

...А вдруг так карты лягут, что любовничек лучше покажется — бросить муженька? (внутренний голос)

Ну и какие проблемы? Разводиться с мужем, создавайте отношения с понравившимся мужчиной. Только не забудьте подумать о том, что любовь проходит. И скоро обнаружится, что, скорее всего, шило на мыло поменяли. Или вы думаете, ваш новый через пару лет тоже будет тапки в зубах носить?! А уж если ваш любовник

женат, питать надежды, что он бросит семью, и вовсе большая ошибка. Не тратьте времени на пустые надежды, лучше налаживайте отношения с мужем.

И что теперь?

...Утром я взглянула на него и испугалась... он не был стройным... у него было пузо... он симпатичный мужчина, но... это не стоит того... (внутренний голос)

Не хватает внимания и общения — можно обойтись флиртом на работе или в Интернете.

Не хватает секса — зайдите в секс-шоп, купите что-нибудь интересное.

Проблемы в семье надо решать, а не бежать сразу же налево за сомнительным удовольствием, унижая себя и человека, с которым живёшь в одной квартире, спишь в одной кровати, ешь за одним столом.

Измена вообще довольно хлопотный и нерациональный способ решать семейные проблемы. Не проще ли навести порядок в своём собственном доме? Может быть, синяя птица счастья отыщется именно там? А если очень хочется изменить своему мужу, подумайте, стоит ли иметь такого мужа?



Картина Марка Шагала «Розовые любовники»

Он думал,
что жизнь
длинна и в ней
можно всё.
Но он глубоко
заблуждался.
Жизнь оказалась
до безумия
короткой,
а дано
оказалось
так мало!

Параллельная жизнь

Ему было уже 47, а, кроме попок, чужих баб и чужих детей вспомнить было нечего... Из-за всего этого он потерял когда-то любимую семью, любимую женщину и своих детей. За весельем и мнимой любовью он особо не переживал эту утрату. Тогда ему казалось, что так и должно быть. Никому ничего не должен, никаких обязанностей и забот... Очередная маруся под боком, ну и что, что у неё муж и дети? Это даже завидно! Не учёл одного — за всё в жизни надо платить.

На больничной койке так хорошо думается! Он уже был на самом дне, спасла его бывшая жена... Зачем ей это было нужно? В последние годы он совсем не интересовался, как она, как их общие дети.

Ему показалось, что он смотрит на себя со стороны. Стало так неуютно и холодно! Что же он наделал? Где был, когда его уводили в сторону? За что обижал самую любимую женщину на свете? Он не думал, что будет так много вопросов, на которые не сможет ответить. Отвернулся к окну, и вдруг показалось, что в палату вошла она. Смеющаяся и такая родная... Сердце противно дёрнулось, как будто зацепилось за что-то. Как он мог променять эту улыбку, руки, губы на чужие? Как мог поддаться минутным слабостям? Кобель, самому противно! Кому он теперь нужен?

Временным подругам вроде Ирки Паниной больные не нужны, своего геморроя хватает. Ей бы с мужем разобратся да детей пристроить! Она же надеялась что-то с него поиметь, а тут вон как обернулось. Бывает... Беспощадное время всё ставит по местам, вот и расплачиваемся за грехи такой ценой.

Вспомнилось их с женой первое жильё, где появились дети и где они были счастливы. Он никогда не интересовался, чем она жила. Он знал, что она рядом, — этого было достаточно. Обыкновенный мужской эгоизм. Сейчас бы отдал всё, чтобы быть рядом, слышать её голос, вдыхать аромат её волос — они всегда пахли как-то необыкновенно, целовал бы маленькие ладошки, просил прощения за всё...

Повеяло до боли знакомым запахом духов — кто-то неслышно зашёл в палату. Повернуться было страшно — вдруг аромат исчезнет, а с ним уйдут воспоминания — всё, что осталось от счастья. Он нехотя повернулся и опешил. Около двери стояла Она. Они долго смотрели друг на друга, не решаясь заговорить.

— Я так ждал тебя, — наконец смог он произнести.

— Я знаю, — улыбнулась она. Он протянул ей руки. Она взяла их в свои. Заглянула в его глаза — у него похолодело сердце. Как он ей всё объяснит! Почему за такую короткую жизнь люди успевают

наделать столько глупостей? Стало ужасно стыдно, так захотелось прижать её к себе, спрятать от подлости, грубости, от самого себя...

Только сейчас он услышал, что его кто-то зовёт. Над ним стояла медсестра.

— Ну что, герой-любовник, пора уколиться! С кем так мило беседовал? Я что-то никого не вижу!

— Она что, уже ушла? — Его кинуло в жар. — Я заснул, наверное.

— Ты о ком? О прекрасной блондинке? — подтрунивал над калекой сосед по палате.

— Какая блондинка? — не понял он. — Я о жене...

— Да не было здесь никакой жены. Ни любовницы, ни другой бабы.

— Ну как же, она вот тут у кровати стояла, — произнёс он с надеждой.

Сосед промолчал. От отчаяния хотелось выть, бежать, найти её, всё объяснить и рассказать о своей любви... Но в его, такой чужой для неё жизни, ей уже не было места... Он снова тупо уставился в потолок. Как же хотелось верить, что это был не сон,

что она здесь, всегда будет с ним. Он искупит свою вину, и она, может быть, простит... Можно ли его простить? Все эти тайные свидания, шашни на работе, подпольные звонки, всю эту двойную, параллельную жизнь. Беря её замуж, он обещал любить и беречь, а сам? Он не замечал её слёз, её мучительной обиды. И стремительно летел в пропасть, принимая её за своё будущее.

Он достал мобильник и набрал её номер. Чужой голос монотонно чеканил: «...временно недоступен». Наверное, так и должно быть. За всё надо платить! И эта подножка, которую подставила ему жизнь, вполне закономерна — летел по наклонной, пока не упёрся в бетонную опору и не стал инвалидом.

Где она сейчас? Вспомнилось, как пыталась его вернуть. Унижалась, просила, умоляла. А он, самовлюблённый сямеч, упивался превосходством. Какой же он был дурак! И если бы можно было начать сначала...

Лариса Горбунова,
Краснодарский край.

«История моей любви»

Милые читательницы! Расскажите нам свою историю любви. Лучшие будут опубликованы, их авторы получат призы. Наш адрес: 394049, г. Воронеж, ул. Л. Рябцевой, д. 54, «Моя прекрасная ЛЕДИ», «История моей любви». Просим победительницу этого номера Ларису Горбунову позвонить по т. 8 (4732) 727-796.

Любимые читательницы! Конкурс «Стань модельером!» продолжается! Представляем новых участниц конкурса — Валентину Иноземцеву из Оренбургской обл. и Надежду Хмелевскую из Курской обл.

Стань модельером!

КОНКУРС!
Два приза
по 500 рублей!

**УЧАСТВОВАТЬ
И ПОБЕЖДАТЬ
В КОНКУРСЕ МОЖНО
В ДВУХ НОМИНАЦИЯХ:**

НОМИНАЦИЯ № 1 «МОДЕЛЬЕР»

Если вы любите фантазировать, разбираетесь в моде и готовы поделиться своими идеями, попробуйте себя в роли модельера — придумайте фасоны выпускных платьев для будущих выпускниц Алёны и Алины, нарисуйте их и объясните, почему выбрали тот или иной стиль и цветовое решение.

НОМИНАЦИЯ № 2 «ЖЮРИ»

Получить поощрительный приз можно, угадав, в каких платьях Алёна и Алина будут блистать на выпускном балу. Внимательно следите за развитием конкурса, чтобы из всех вариантов выбрать **ТОЛЬКО ОДИН**, самый подходящий, на ваш взгляд, фасон для каждой девушки. Вырежьте его, вложите в конверт и не позднее 31 мая пришлите по адресу: 394049, г. Воронеж, ул. Л. Рябцевой, д. 54, «Моя прекрасная ЛЕДИ», на конкурс «Стань модельером!».

Все письма мы передадим будущим выпускницам — они-то и будут самыми строгими судьями. В моделях от победителей наши героини предстанут в торжественный день прощания со школой, их фото и фамилии лучших модельеров вы увидите в одном из летних номеров нашей газеты.

Итак, милые читательницы, отправляйтесь в погоню за призами и славой!



Платья от Валентины Иноземцевой

Из моделей Вали, тоже выпускницы-2010, мы выбрали две.

Алёне

— Такой яркой девушке подойдёт пышное малиновое платье из атласа с нежно-розовыми атласными цветами и фалдами из шифона. Вырез платья акцентирует грудь и плечи, а рукава клёш подчеркнут любовь к свободе. Причёска: с помощью фена уложить волосы крупными волнами. Бижутерия: малиновое кольцо, серьги, кулон-сердечко.

Алине

— Задорное платье сочетает фиолетовый атлас и синий шёлк. Вырез подчёркивает плечи и грудь, шифоновые фалды дарят лёгкость. Отличное дополнение — синие лайкровые перчатки с цветком. Пояс из жёлтых бусинок акцентирует талию. Жёлтые цветы добавляют женственности в общий рисунок. Причёска: кончики волос подкрутить феном. Бижутерия: жёлтые бусы с сиреневым кулоном, серьги-ромбы в тон.



Алина

Алёна

Модели Надежды Хмелевской

Надежда — студентка юридического факультета, мечтает заниматься дизайном одежды. Из её вариантов мы представляем эти.

Алёне

— Это платье сделает её неотразимой. Цветы, которыми отделан верх и подол, будут акцентировать на себе внимание, а многослойность платья скроет все недостатки фигуры.

Алине

— Алина — очень яркая девушка, и это платье лишь подчеркнёт её индивидуальность за счёт необычного сочетания ткани в клетку и ткани с цветочным орнаментом.



1

2

Шляпнем по одной?

Когда женщина в шляпке, перед ней пасуют все! Это уже настоящая дама: она меняется не только внешне, но и внутренне. Главное, чтобы шляпка была к лицу.

3

1. Стильные барышни смело могут украшать женственную шляпку массивными металлическими цепочками: это модно!

2. Нет романтичнее головного убора, чем актуальная во все времена фетровая шляпка-слауч с небольшими опущенными полями. Правда, невысоким леди она не идёт.

4

5



3. Классические фетровые шляпы — федоры — удел эlegantных дам. Они не очень тёплые, зато прекрасно гармонируют с шубами, кожаными, кашемировыми и драповыми пальто. А если пальто украшено пышным мехом, то в шляпе холодно не будет.

4 и 5. При удлинённом носе рекомендуется головной убор с полями, закрывающими лоб, при коротком вздёрнутом носике — открытая шляпа.

6. Яркое кепи в модную клетку — незамеченной вы наверняка не останетесь!

7. Трикотажные шапочки исключительно для приверженцев спортивного стиля. Не стоит носить их с дублёнками и кожаными пальто — они имеют свойство удешевлять всё, с чем надеты.

8. Если лицо худое, шляпа должна сидеть низко на лоб и в то же время лицо надо открыть — тогда оно будет казаться шире.

9. Экстравагантный берет для неординарных дам станет прекрасным завершением к любому остроумному наряду.

10. Фетровая шляпка-ток — подходящее дополнение к одежде консервативного и классического стиля.



Обваляться!

Вязаные и валяные сумки ручной работы всё больше входят в моду, поэтому часто стоят немалых денег. А ведь сделать такую сумку самим проще простого. Давайте учиться!

Размер готовой сумки

после окончания вязания (примерно)

— 32 см в ширину, 37 см в длину и 7,5 см в глубину. Внимание! Размер готовой сумки после фелтинга (валяния) — около 20 см в ширину, 18 см в длину и 5 см в глубину.

Нам нужно: чистшерстяная (лучше слегка опушённая) пряжа (170 м / 100 г) — 100 г сине-серой и остатки разных цветов: оранжевого, сиреневого, бордового, фисташкового, бежевого и синего, 20 небольших бусин, прямые спицы № 4 и № 3, игла с широким ушком для сшивания деталей.

Лицевая гладь: лицевые ряды — лиц. п., изнаночные ряды — изн. п.

Цветной узор: вяжем по схеме. Белые клетки — сине-серая основная пряжа, цветные ромбы вяжем по рисунку.

Плотность вязания: 18 п. х 26 р. = 10 х 10 см.

ЧТО ДЕЛАТЬ

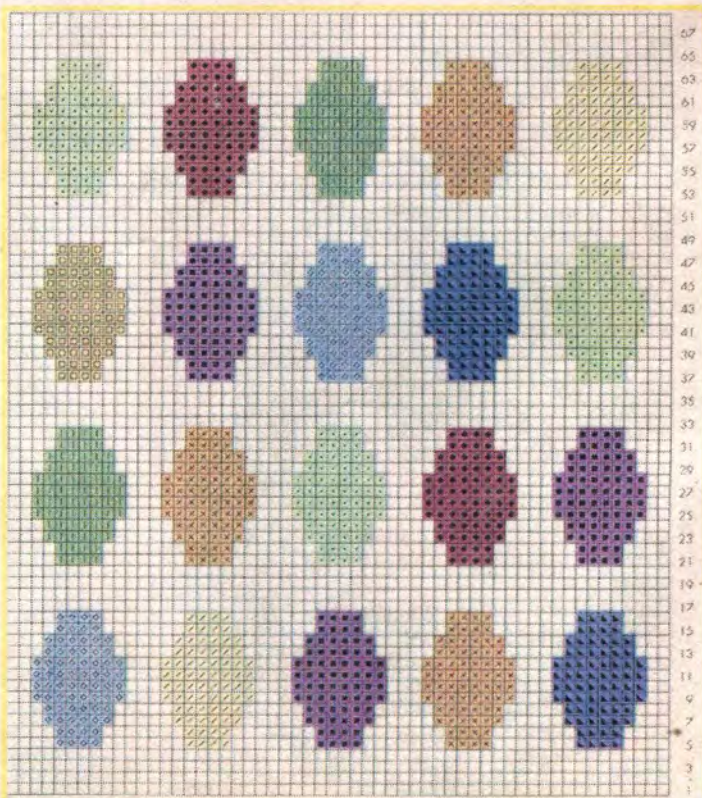
Сумка. Набираем на спицы 70 петель сине-серой нитью и вяжем лицевой гладью 4 ряда. Затем вяжем полосками по два ряда шириной, чередуя цветные и сине-серые нитки. Через 96 рядов от наборного края вяжем 20 рядов основной сине-серой пряжей, затем снова вяжем 96 рядов полосками, как и в начале. В следующем ряду закрываем 7 петель, вяжем 56 п. и закрываем последние 7 петель. На средних петлях вяжем клапан цветным узором по схеме. В 68-м ряду от начала цветного узора петли закрываем. Для основания ручек набираем сине-серой нитью 5 петель на спицы № 3 и вяжем лицевой гладью 30 рядов. Петли закрываем. (Вяжем две такие детали.) Для ручки набираем 5 петель на спицы № 4 и вяжем лицевой гладью полосу нужной вам длины.

Аппликации. Для аппликаций набираем 18 петель на спицы № 3 и вяжем по 10 рядов пряжей разных цветов так, чтобы получилась полоса, состоящая из 10 цветных участков. Закрываем петли.

Сборка. Сшиваем боковые швы сумки, пришиваем две короткие полоски, за которые будет крепиться ручка, соединяя переднюю и заднюю части сумки, на расстоянии 7 петель от бокового шва (спереди — прямо рядом с клапаном). Пришиваем к получившимся петлям ручку сумки.

Фелтинг. Кладем сумку и полотно для аппликаций в мешочек для стирки (или в старую наволочку), внутрь сумки кладем плотный полиэтиленовый пакет, чтобы сохранить форму. Стираем заготовки при 40 градусах с отжимом, используя немного средства для деликатной стирки. Внимание! В зависимости от типа стиральной машины и вида пряжи может потребоваться не один цикл отжима, чтобы сумка свалилась до нужной плотности.

Готовые детали сушим, разложив на полотенце. Из разноцветной полосы для аппликаций острыми ножницами вырезаем небольшие кружочки или цветочки и пришиваем их на клапан, как на фото. В центр каждого кружочка (цветочка) пришиваем бусину.



«ЛЕДИ» знакомит любимых читательниц с тем, что будет модно весной 2010 года

С НОВОЙ ШКУРКОЙ

Пушистый сезон

В сезоне-2010 невероятное разнообразие материи. Это и пушистые ткани, и вязка, и кожа, а также шёлк и атлас. Но ведущие позиции занимает мех, как натуральный, так и искусственный. Помимо традиционного чёрного, коричневого и серого актуальны зелёный, красный и фиолетовый цвета меха. Модные пальто и туники, накидки и платья с объёмным ворсом создают эффект лёгкости и воздушности.

Весна-2010 не только пушистая, но и мягкая. Юбки, штаны, куртки и платья шьются из таких приятных материалов, как вельвет и велюр, плюш, бархат и замша. Трикотаж также не остаётся в стороне.

В моде вязаные вещи, причём вязки грубой и объёмной, с различными орнаментами. Вяжут всё: платья и кофты, свитера и пальто, шапки и шарфы.

Смело облачайтесь в пальто и пиджаки из кашемира в серо-коричневых и голубых тонах. А если цените кожу — для вас куртки и плащи, платья и юбки из лакированной чёрной и шоколадно-коричневой кожи.

Приветствуется материал с металлизированным эффектом.

ЮБКИ

Писк. Фиолетовая мини-юбка-карандаш из твида.

Модные юбки весны-2010: юбка-карандаш, мини-юбка-карандаш, миди-юбка-карандаш, юбка полуклеш.

Юбка-карандаш, безусловно, тренд сезона-2010. Причём на пике популярности мини-юбка-карандаш. Модные детали весенней юбки-карандаш — это вышивка, тиснение, драпировки.

В 2010 году ведущее место в моде занимают изломанные линии, есть смысл обратить внимание на асимметричный покрой юбки, а также на её многослойность.

Хит сезона — юбки с широким поясом на талии, но только для тех, у кого нет проблем с фигурой.

ОБУВЬ

Писк. Туфли на шпильке с множеством причудливо переплетённых ремешков.

В моде высокий каблук, причём чем выше, тем лучше. Настоящим хитом сезона может стать тонкая шпилька. Также актуален толстый деревянный каблук и очень высокие деревянные платформы.

Большое внимание уделяется отделке обуви. Туфли украшены



О модных аксессуарах весны/лета-2010 читайте в следующем номере.

БРЮКИ

Писк. Укороченные галифе с леопардовым принтом.

На весну-2010 предлагается невероятное брючное разнообразие.

Укороченные брюки, галифе, шаровары, брюки из кожи и твида и, конечно, классические прямые с объёмной стрелкой, которые должны быть в гардеробе любой девушки.

- Ультрамодны объём и складки на бёдрах — это и бананы а-ля 80-е, и смягчённый вариант галифе, и просто широкие брюки, сужающиеся к низу. Их носят с сапогами или ботинками, заправляя брюки внутрь. Брюки можно заправлять даже в носки!

- Широкие и свободные брюки, их носим с ботильонами и замшевыми ботинками.

- Очень узкие брюки, невероятно напоминающие леггинсы.

- Самые модные — брюки из бархата. Приветствуются кожаные штаны. Ещё один прекрасный вариант — брюки из шёлка или атласа, но при этом важно, чтобы остальная одежда не блеснула.

- Джинсы и мешковатые, и очень узкие, и разноцветные джинсовые леггинсы. Хит весны — ярко-синие джинсы.

- В фаворе завышенная талия.

Имитировать её можно, повязав на брюки сверху платок или широкий пояс.



весенними цветами, маленькими и крупными бантами, круглыми пуговицами, камнями и металлической фурнитурой. А самые модные модели — мехом, жемчугом и кристаллами.

Актуальны переплетения на обуви множества тонких ремешков.

Цветовая палитра

Этой весной модны яркие цвета: жёлтый, красный, бордо, насыщенный баклажан, бирюзовый, синий, а также белый и коричневый. Не сдаёт позиций фиолетовый.

Интересная тенденция — принты с птицами. Птицы этой весной всюду — в рисунках на одежде, вставках на кольцах и браслетах, на сумках, обуви, вечерних платьях.



Сезон неземной красоты

Приводим в порядок тело

- Депиляцией займитесь 9 и 10 марта.
- Если мечтаете о пирсинге, лучший день — 17 марта, или же дождитесь 24 или 29 марта.
- Маникюр и педикюр, сделанные 1, 2, 3, 9, 10, 11, 12, 16, 17, 24, 27, 28, 29 марта, продер-
жатся дольше.
- Эффективный уход за ногами — 1, 6, 7, 21, 22, 27, 28 марта.
- Массаж пройдёт с максимальной пользой 11, 16, 17, 29 марта.
- В солярии подготавливать тело к лету можно начинать с 1 по 15 марта и с 31 марта.

Красота на лице

- Очищение и пилинг делайте 2, 3 марта, 9 и 10 марта.
- Питательные маски будут эффективны 6, 7, 16, 17, 25, 26 марта.
- Защищать кожу от обветривания и увлажнять оптимально 2, 3, 11, 12, 21, 22 и 29 марта.

Когда идти к парикмахеру

- 8, 14, 23 и 30 марта не делайте с волосами ничего, даже мыть голову не рекомендуется!
- Чтобы быстрее росли, стригитесь с 17 по 29 марта (кроме 23!), предпочтительнее от полудня 25-го до вечера 29 марта.
- Если хотите замедлить рост волос, отправляйтесь в парикмахерскую 2 марта.
- Мечтаете о радикальных переменах имиджа? Выберите для стрижки время 6 марта с 14.30 и до 14.30 7 марта, а также с полудня 15 марта до полудня 16 марта.
- Причёска, сделанная 18, 19, 20 марта, получится пышной и воздушной.
- Удачная укладка — 4, 5, 9, 10, 11, 12, 18, 19, 25, 26 и 31 марта.

- Завивка будет хорошо держаться 1, 4, 5, 11, 12, 18, 19, 20, 27, 28, 31 марта, а сделанная в период с 12 дня 25 марта до 15 часов 27 марта будет слишком кудрявиться.
- Окраска волос порадует 18, 19, 20 марта.
- Обесцвечивать волосы лучше всего 24, 25, 26 марта.

Время заняться здоровьем

- Ароматерапия приведёт в хорошее расположение духа 1, 6, 7, 16, 17, 25, 26, 27, 28 и 29 марта.
- Лучшие дни для посещения бани и сауны — 16, 17 и 24 марта, также хороши 2, 4, 5, 10, 20, 25, 26, 27 марта.
- Садитесь на диету с 16 марта. Полезно поголодать 2, 11, 24, 25 и 26 марта.
- Стоматологу лучше нанести визит 4, 5, 11, 12, 31. Не удаляйте зубы 21 марта, а 13 марта лучше к дантисту вообще не ходить.
- Фитнес принесёт и пользу, и удовольствие 1, 3, 4, 5, 6, 9, 10, 16, 18, 19, 20, 27 и 28 марта.
- Очищением организма от шлаков лучше заняться на неделе с 22 по 29 марта.
- Лучшие дни для зачатия — 13 марта с 6 утра, 18-го с 7.20 и до 7.30 19-го и 25 марта с 12.16 по 13.30 26 марта. Хорошее время также 6, 7, 9, 10, 11, 15, 16, 17, 20, 22, 24, 28 марта. 14 и 26 марта предохраняться очень важно!
- Медицинские операции пройдут со стопроцентным успехом 21 марта. А 8 и 30 марта постарайтесь избежать любых вмешательств в организм.

Лунный календарь на март

Число	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
Лунные сутки	17	18	19	20	—	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	1/2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Время наступл.	19.22	20.53	22.21	23.46	1	-1.07	2.22	3.27	-4.19	5.00	5.31	5.54	6.13	6.28	6.41	0.03	7.06	7.20	7.36	7.57	8.23	9.00	9.51	10.57	12.16	13.44	15.15	17.46	19.17	20.47	22.15
Фаза Луны	III	III	III	III	III	III	IV	IV	IV	IV	IV	IV	IV	IV	IV	Новолуние 0.03	I	I	I	I	I	I	II	II	II	II	II	II	II	Полнолуние 6.25	III
Луна в знаке	Дева	Весы	Скорпион	Стрелец				Козерог	Водолей			Рыбы				Овен		Телец		Близнецы		Рак		Лев		Дева	Весы	Скорпион			

Весной самое время цвести, а посмотришь в зеркало — и плакать хочется. Уставшая от «зимней спячки» кожа выглядит, прямо скажем, не фонтан: бледная, неровная, сухая... Что делать, чтобы скорее привести её в тонус?

Проблема: сухость

Холодные ветры, мороз на улице, отопление в доме — по несколько раз за день коже приходится приспосабливаться к перепаду температур и влажности воздуха. И вот результат: кожа не просто плохо выглядит — она изменяет свою структуру, верхний слой истончается, замедляется процесс отшелушивания кожи, на поверхности скапливаются ороговевшие клетки. Из-за этого коже труднее вырабатывать коллаген, она теряет эластичность и прочность.

Помогут: деликатные пилинги с ферментами. Ферменты ускоряют биохимические реакции — растворяют отмершие клетки, которые мешают отшелушиванию.

Нанесите пилинг на лицо и шею на 10 минут, а затем смойте водой. Если в нём содержатся микрогранулы, способствующие отшелушиванию, слегка помассируйте лицо. Но не наносите пилинг на область вокруг глаз.

Проблема: землистый цвет лица

Помогут: сыворотки. Их придумали специально для активного восстановления и поддержания структуры кожи. Это косметические концентраты, которые нужно наносить на лицо и шею под основной крем утром или вечером. Важно учитывать возраст — есть сыворотки для молодой кожи, с витаминами, а есть и с более сложным составом, не только обеспечивающие улучшение цвета лица, но и подтягивающие кожу и устраняющие морщины.

Сыворотки быстро

уменьшают дряблость кожи, заметно сокращают поверхностные и мимические морщинки, повышают тонус и эластичность кожи. Пользоваться ими нужно не чаще 1 раза в день в течение 10 дней.

Проблема: мелкие морщинки

Помогут: кремы с антиоксидантами. Весной они просто незаменимы, т. к. антиоксиданты не дают накапливаться в коже свободным радикалам, из-за которых кожа быстрее стареет. Так что, выбирая крем для весны, ищите в его составе альфа-токоферол, аскорбиновую кислоту, ретинол, рутин, катехин, бета-каротин, убихинон (коэнзим Q), ионол. Природные антиоксиданты содержатся в экстрактах винограда, гинкго билоба, конского каштана, кактусов гаммелиса и опунции, облепихи, розмарина, черники, клюквы, малины, апельсина. Натуральные вытяжки этих растений, введенные в состав косметики, могут оказать своё омолаживающее и поддерживающее действие на кожу.



На лицо ужасные?



Проблема: веснушки

Весной световой день увеличивается, на улице мы бываем дольше. Под действием солнышка начинает вырабатываться меланин, из-за чего проявляются веснушки и пигментные пятна.

Очень важно защитить кожу от солнечного ультрафиолета.

Поможет: крем, содержащий ультрафиолетовый фильтр. Фактор защиты должен быть не меньше 15. Желательно, чтобы фильтры были непрозрачными, создающими физический барьер на пути проникновения ультрафиолета. В составе кремов с УФ-фильтрами ищите, например, диоксид титана, оксид цинка, оксид железа. Если кожа склонна к аллергии, лучше выбирать кремы, в составе которых есть полиметилметакрилат или силикат магния.





Настроимся на весну!

Чтобы после зимы привести себя в тонус, совершенно не обязательно тратить большие деньги в модном SPA-салоне. Выберите дни, которые сможете посвятить только себе, и устройте SPA-салон прямо у себя дома.

Что такое SPA? В широком смысле слова это сочетание приятного отдыха и оздоровительных процедур, благодаря которым обретается гармония тела и духа. Давайте распишем свои выходные так, чтобы за два дня получилось восстановить телесные и душевные силы. В эти дни вы должны оставаться дома в полном одиночестве и обязательно отключите телефон, чтобы никто вас не отвлекал. Всё необходимое (см. список на с. 21) к вечеру пятницы должно быть готово, чтобы в дни релаксации не пришлось суетиться.

Суббота

9.00 — 10.00

Создайте атмосферу

Налейте в аромалампу немного воды и капните 5 капель любого эфирного масла. Включите спокойную и приятную музыку.

10.00 — 10.30 Завтрак

● Нежирный йогурт, креке-

ры, фрукты, грейпфрутовый сок.

10.30 — 14.00

Полное отшелушивание

Чтобы облегчить дыхание кожи и улучшить вывод токсинов, сделаем пилинг. Можно использовать готовые скрабы или мелкую морскую соль. Смешайте морскую соль, оливковое масло и несколько капель сандалового эфирного масла. Подождите 2 — 3 минуты, чтобы растворились кристаллы соли, а затем нанесите смесь на тело, лёгкими движениями его массируя: начните от стоп и двигайтесь к груди. Отшелушите омертвевшие клетки на лице. Затем смойте скраб под душем и вытрите тело похлопывающими движениями, нанесите увлажняющий крем. Расслабьтесь на пару часов — почитайте или посмотрите хороший фильм.

14.00 — 14.30

Перерыв на обед

Отварная курица, индейка,

нежирная свинина, рыба, кальмары — на выбор, овощной салат без картофеля, свежевыжатый сок, фрукты.

14.30 — 15.00

Берём ноги в руки

Приготовьте маску для стоп: 1 ст. овсяных хлопьев смешайте с мёдом, оливковым маслом и несколькими каплями эфирного масла. В тазик с тёплой водой добавьте пакетик зелёного чая, 2 ст. л. оливкового масла и 1/4 ст. сахара. Опустите ноги в тазик и посидите 10 мин. Помассируйте стопы, а затем нанесите на них маску. Оберните ноги целлофаном и наденьте на пару часов тёплые носочки.

15.00 — 16.00

Маска для волос

Взбейте 1 яйцо, добавьте 1 ч. л. мёда и 2 ч. л. оливкового масла, размешайте до получения однородной консистенции. Нанесите смесь на волосы, оберните их плёнкой и полотенцем.

16.00 — 16.30

Ванночка для рук

На 10 мин. погрузите в ванночку с морской солью кисти. Затем специальной палочкой отодвиньте кутикулу — кожицу у нижнего края ногтя. Смажьте кутикулу специальным средством для её смягчения, а через 5 мин. палочкой аккуратно удалите кутикулу. Слегка подогрейте оливковое масло и нанесите

его на кисти рук, наденьте сначала хлопчатобумажные рукавички, а затем — целлофановые. Подержите 20 мин. Начинайте набирать ванну.

16.30 — 17.00

Переходим к водным процедурам

Приготовьте мягкое большое полотенце — в него вы завернётесь после ванны. В воду добавьте морскую соль или водоросли в таблетках. В 1 ч. л. мёда, кефира или молока растворите 5 капель любого цитрусового масла и также вылейте эту смесь в ванну. Чтобы релаксация была полной, поставьте рядом с ванной бокал любимого напитка и тарелку с шоколадом, финиками или фруктами. Смойте с себя все маски и полежите в ванне, но не дольше 15 мин., иначе почувствуете слабость, разбитость.

После ванны нанесите на тело увлажняющий крем. Расслабьтесь на часок.

18.00 — 19.00

Массаж с камнями

Стоунтерапия (от англ. stone — камень) — модная процедура, которую делают в самых дорогих SPA-салонах. Смысл её в том, что тепло от нагретых камней глубоко проникает в мышцы, помогая им расслабиться. Попробуем сделать её дома. Понадобится 10 гладких плоских камешков. Согреем их, опустив на 10 мин. в горячую

воду. Смешайте массажное масло с 3 каплями эфирного масла, вотрите смесь в тело. Проверьте температуру камней, чтобы не обжечься. Берите их по одному и растирайте ноги снизу вверх, затем зону вокруг ягодиц и живота, по рукам, плечам и шее. Выложите камни в линейку на полотенце, накройте вторым полотенцем и лягте на них так, чтобы эта линия проходила вдоль позвоночника. Два камушка положите на лицо. Через 10 мин. встаньте и выпейте немного воды.

19.00 — 19.30 Ужин

Любая каша, кроме манной, кефир, ржаной хлеб.

Воскресенье

9.00 — 10.00 Гимнастика

Начните день со спокойных физических упражнений. Не перенапрягайтесь, но и не ленитесь. Заниматься лучше босиком.

10.00 — 10.30 Завтрак

Яблочный сок, овсянка с изюмом.

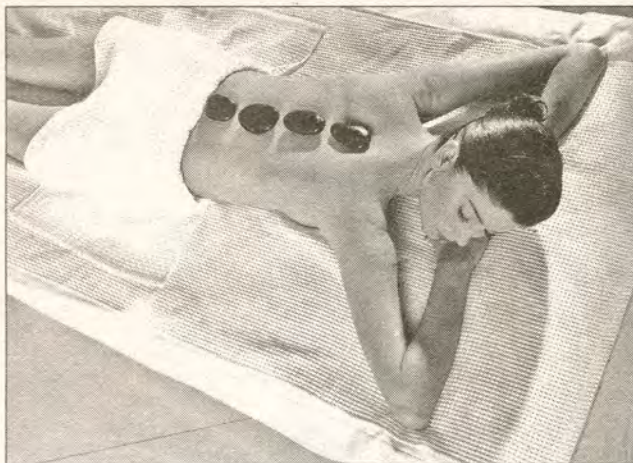
10.30 — 11.00

Увлажнение и массаж лица

Умойтесь, потом наполните кипятком мисочку. Добавьте в воду пакетик ромашкового чая и несколько капель эфирного масла: если кожа нормальная — нероли, если жирная — гериани, если чувствительная — ромашки. Накрывшись полотенцем, подержите голову над мисочкой 10 минут, затем плесните в лицо холодной водой. Нанесите охлаждающую или антистрессовую маску на водорослях или же кашицу из любых фруктов — любая маска пойдет на пользу. Маску смойте теплой водой, вытрите лицо легкими похлопываниями полотенцем и, массируя кожу, нанесите круговыми движениями увлажняющий крем. Закройте глаза и прижмите основания ладоней к векам на несколько минут, чтобы дать отдохнуть глазам.

11.00 — 13.00 Обёртывание

Можно сделать водорослевые или глиняные обёртывания. Приготовьте смесь для обёртывания — разведите глину или водорослевый порошок (купленный заранее) с водой до консистенции густой сметаны.



Нанесите маску на тело толстым слоем и завернитесь в простынь. Закутайтесь в полотенца, следите, чтобы вам было тепло, и пейте минеральную воду. Смойте маску под теплым душем.

14.00 — 14.30 Обед

Суп из овощей, нежирное мясо (говядина, курица), тушёная капуста (белокочанная, цветная или брокколи). Компот из свежих яблок.



Мочалка из люфы

14.30 — 16.30 Побывать с собой

Время заняться любимым делом — повязать у телевизора, поваляться с книжкой на диване.

16.30 — 18.30 Цветочная ванна

Пришла пора расслабиться в цветочной ванне. Зажгите свечи, включите музыку (попробуйте диск с шумом океана, звуками леса или пением птиц). Понадобится четыре марлевых платочка и смесь сухих трав или цветов (лаванды, розы, мелиссы или любых подобных). Если под рукой нет таких трав, подойдёт цветочный чай. Приготовьте пакетики с травами для своей цветочной ванны: на середину каждого платочка положите по ложке сухих цветов, трав или чайных пакетика (без бумажной обёртки). Крепко завяжите их, положите в блюдечко и залейте кипятком до полови-

ны. Наполните ванну водой. Влейте в неё цветочный отвар, а пакетики положите на край ванны. Возьмите в каждую руку по пакетик и разотритесь ими в воде. Сначала ноги — всё время снизу вверх. Слегка прижимайте пакетики, чтобы кожа впитывала цветочный сок. Теперь положите оба этих пакетика в воду. Дышите глубоко, чтобы воздух, пропитанный ароматом цветов, проникал в лёгкие. Возьмите два других пакетика и разотрите ими верхнюю часть тела. Следующие пять минут просто понежьтесь в ванне. Выйдите из ванны, высушитесь и оберните волосы полотенцем. Намажьте тело массажным маслом. После этого укутайтесь в полотенце, сверху наденьте халат. Устройтесь поудобнее, отдыхайте и пейте настой шиповника или зелёный чай. Потом разотритесь полотенцем, чтобы удалить с кожи излишки масла.

19.00 — 19.30 Ужин

Творог, фрукты, нежирное мясо, салат из овощей, стакан «живого» йогурта.

Что понадобится для SPA-выходных

- Чистые пушистые полотенца,
- мягкие фланелевые простыни,
- уютный махровый халат,
- диски с любимой музыкой,
- 4 марлевых платка,
- мочалка из люфы,
- ароматизированные свечи,
- аромалампа,
- эфирные масла,
- оливковое и массажное масло,
- аптечная морская соль,
- скраб для тела,
- водоросли для ванны в таблетках,
- лечебная глина или водорослевый порошок,
- скраб для тела и морской гель для душа,
- увлажняющий крем для тела и для лица,
- антистрессовая маска для лица на основе водорослей,
- средство для смягчения кутикулы,
- деревянная палочка для кутикулы,
- 10 гладких камней,
- зелёный, травяной и цветочный чай,
- смесь сухих трав или цветов,
- лепестки роз (по желанию),
- овсяные хлопья,
- мёд,
- молоко,
- целлофановые и х/б рукавички,
- тёплые носочки.





Фото с сайта clip.dn.ua.

Мировая ГОЛОВОМОЙКА

Трудно представить, что у людей когда-то совсем не было шампуней. Однако надо было как-то поддерживать красоту волос! У каждого народа имелись свои способы.

Китай

Первыми начали заботиться о своих волосах китайцы. Для ухода за волосами они использовали бамбук, экстракт которого добывали из сердцевин бамбуковых стеблей. Содержащаяся в нём кремниевая кислота укрепляла волосы, насыщала их

влагой, защищала от ветра и жары.

На заметку! Размельчённые ростки бамбука и рис смешайте с водой, выложите кашицу на волосы. Через 20 мин. смойте водой.

Япония

Эликсиром красоты, придающим волосам живой

блеск, в Стране восходящего солнца было миндальное масло, смешанное с морской солью.

На заметку! 1 ч. л. морской соли растворите в стакане минеральной воды, добавьте 1 ст. л. миндального масла и тщательно перемешайте. Втирая, распределите на волосах, затем тщательно промойте.

Индонезия

Здесь местные жители создавали смесь из рисовой соломы и рисовой шелухи, сжигали её, а пепел добавляли в воду. Долго размешивали это, вода начинала пениться. Этот пенный раствор втирали в волосы, после чего увлажняли их кокосовым маслом. Чтобы защитить волосы от палящего солнца, индонезийские женщины измельчали корень солодки и экстрактом из него мыли голову. Мылосодержащее вещество, в нём содержащееся, действовало как UV-фильтр и смягчало кожу.

Таити

Заботиться о красоте волос таитянкам с древних времён помогала кокосовая пальма. Ценные жиры, минеральные вещества и витамины, содержащиеся в масле этого растения, дарили волосам шелковистый блеск, локоны легко расчёсывались.

На заметку! Немного кокосового масла выложите в ладони и мягко вотрите в волосы на ночь. Утром смойте. Если развести масло водой, его можно использовать как ополаскиватель.

Филиппины

Филиппинцы вымачивали в холодной воде стебли алоэ и полученным настоем мыли голову.

Америка

Индейцы пользовались корнем мыльной травы, похожей на гвоздику. Кстати, именно они первыми начали борьбу с перхотью, обнаружив траву чапарель, которая стала в этом помощником.

Мадагаскар

Малагасийские женщины придавали волосам аромат с помощью цветов иланг-

иланга. Эфирное масло этого растения регулирует салообразование кожи головы и действует успокаивающе.

На заметку! Если корни волос быстро становятся жирными, поможет тоник с добавлением масла иланг-иланга. 0,5 л воды смешать с пятью каплями эфирного масла. Хорошо взболтать и смочить вымытые волосы.

Ирландия

Ирландские женщины придумали средство для придания блеска волосам и их фиксации. Для этого они использовали пиво и яйца. Хмель, содержащийся в пиве, придаёт причёске объём и фиксацию, а лецитин из яичного желтка разглаживает чешуйчатый слой волос.

На заметку! Яичный желток смешайте с 1/4 стакана пива, нанесите на влажные волосы, покройте плёнкой и завяжите голову платком. Через полчаса смойте.

Индия

Именно Индия стала родоначальницей шампуня. Индийские женщины для мытья волос придумали особый состав, куда входили и экстракты растений. Это средство называли shampoo, что в переводе с хинди означает «массировать».

Англия

Англичане, сделавшие Индию своей колонией, подхватили эту удивительную идею мытья головы. Они усовершенствовали её, создав сухой порошок, состоящий из пудры, мыла и травы — shaempoo.

Германия

Аптекарь Ханс Шварцкопф из Германии не растерялся, когда узнал об изобретении англичан, и тут же создал свой порошок для ухода за волосами. Запатентовав его, в 1903 году Шварцкопф организовал массовое производство шампуня. Первый шампунь был сильно пахнущим фиалками порошком, продавался в аптеке как предмет роскоши и стоил не меньше, чем флакон духов. Жидким средством для мытья волос стало уже после смерти Шварцкопфа, когда компанию по производству шампуня возглавили его жена и сын.

Сделать отменную причёску, не прибегая к помощи стилиста, можно, имея в своём арсенале щипцы для волос. Но в магазине их вон сколько, а вы одна, единственная и неповторимая! Чтобы не ошибиться в выборе, разберём щипцы для волос от «А» до «Я».

ЗАЧЕМ себя НАКРУЧИВАТЬ?



Так вот вы какие, щипцы для волос!

Щипцы для волос делятся на профессиональные и непрофессиональные (для домашнего использования). К достоинствам профессиональных щипцов можно отнести высокую мощность, надёжность, долговечность. Чем выше мощность, тем меньше времени необходимо для того, чтобы щипцы достигли рабочей температуры. Недостатки тоже налицо, точнее, на голову и руки — это достаточно большой вес и громоздкость. Как правило, площадь рабочей поверхности у таких щипцов больше, отсюда и все неудобства, возникающие при использовании щипцов в домашних условиях.

Непрофессиональные щипцы больше подходят для домашнего использования, хотя и имеют маленькую мощность (дольше нагреваются). Зато среди них можно встретить модели с паром.



Это удобно и не так губительно для волос, они не так пересушиваются.

И те и другие щипцы могут выполнять разные функции:

- щипцы-гофре — для создания локонов;
- щипцы-выпрямители — для выпрямления завитков;
- щипцы-текстурайзер — для создания специальных эффектов на волосах.

Некоторые производители выпускают всё это многообразие в одном наборе. В комплекте имеются сменные насадки, которые быстро позволяют изменить назначение щипцов. Что касается размеров щипцов и их площади рабочей поверхности, то здесь выбрать стоит те, которые удобны для вас.

Вить или не вить

Прямые волосы приятно время от времени обрабатывать в локоны. Но как не получить вместо сногсшибательной копны завитков стог изрядно пожелтой соломы?

сиональные стайлеры готовы к использованию буквально за пару секунд после включения, это удобно, так как не надо ждать, пока они нагреются. Температура нагрева доходит до двухсот градусов, что позволяет одним движением выпрямить несчастную прядку с наименьшими потерями. Однако высокая температура не самый лучший образом влияет на здоровье волос, поэтому, если вы беспокоитесь об их сохранности, выбирайте выпрямитель для волос, поддерживающий режим низкой температуры: с ним укладка займёт больше времени, зато волосы сохранятся.

Когда выбираете выпрямитель, обращайте внимание, какое у него покрытие пластин. В последнее время большинство стайлеров обзавелись керамическим покрытием. Оно благотворно действует на шевелюру: при нагревании керамика выделяет отрицательные ионы. Они снимают статическое электричество, благодаря чему волосы обретают здоровый блеск.

Несколько советов по укрощению строптивых при помощи стайлера.

- Не стоит выпрямлять волосы после химической завивки.
- При использовании стайлера средства для укладки надо наносить только после выпрямления.
- Перед процедурой выпрямления стилисты рекомендуют обработать волосы термоактивным молочком или спреем, которые защитят локоны от перегрева и сделают их более гладкими и блестящими.

Хоть квадратик, хоть кружок

Но быть просто кудрявой или гладковолосой нашей женщине мало. Вот и придумали для разнообразия текстурайзеры — фигурные насадки. Хочешь — в звёздочку, а хочешь — квадратиками по всей голове обзаведись.

Однако, импровизируя с причёской, важно помнить — под действием высокой температуры волосы сушатся, поэтому любая горячая укладка вредит волосам, и пользоваться стайлером не стоит чаще двух раз в неделю.

- Выбирайте щипцы на керамической или ионной основе.
- Чем больше вал, тем объёмнее и пружинистее локоны. Чем вал меньше, тем меньше и плотнее завитки.
- Не пользуйтесь зажимом щипцов. Он понадобится лишь в том случае, если вам необходимо накрутить самые кончики волос. Попытки намотать побольше волос да побыстрее на щипцы с зажимом — верный способ сжечь волосы и получить посечённые кончики. Лучше разделите волосы на равные пряди и намотайте каждую на вал.
- Для формирования упругого завитка достаточно 10 — 15 секунд. Локон получится аккуратным, а волосы не так сильно пострадают.
- Перед завивкой слегка сбрызните волосы лосьоном для укладки. Кудри получатся упругими, озорными и будут дольше держаться.

Не всё так гладко, как хотелось?

С помощью насадок-выпрямителей можно выпрямить волосы, сделать их зеркально гладкими. Профес-

Всех, кто хотя бы раз слышал голос популярного спортивного комментатора во время трансляций соревнований, вдохновляет его неукротимый оптимизм. Собственно, как и манера ведения репортажа Дмитрия — ведь он всегда рассказывает о личной жизни, особенностях характера и хобби спортсменов, стараясь показать каждого из них обычным живым человеком. А каков же он сам, этот всезнайка?

Спортивная арена

Карьера всякого спортивного комментатора, как правило, предшествует спортивная карьера, которая у многих из них по тем или иным причинам складывается не совсем удачно. Именно так случилось и с Дмитрием Губерниевым. С 10 лет он занимался академической греблей в четвёрке, добился неплохих результатов — стал мастером спорта. После школы поступил в академию физкультуры и мечтал об участии в летней Олимпиаде 1996 года в Атланте. Но...

На первом курсе Дмитрию поставили диагноз «желтуха» и запретили тренировки на год. После таких перерывов вернуться в спорт и занять прежние позиции оказалось практически невозможно.

— Когда я узнал, что со спортом покончено навсегда, — говорит Дмитрий, — впал в депрессию, несколько лет не мог без слёз смотреть соревнования, тем более трансляции Олимпиад. Мама уговаривала бросить и академию, пойти в юридический вуз, но я не согласился. В итоге окончил вуз с красным дипломом. Многие мои друзья и однокурсники, зная о том, что спортивная карьера завершена, спрашивали о планах на будущее. И тогда я в шутку им отвечал, что стану сниматься в кино или пойду работать на телевидение.

Мамин сынок

Период обучения в академии физической культуры стал для Дмитрия не самым простым. Мало того что при-

Дмитрий часто ходит по магазинам одежды, особенно во время зарубежных командировок. И не только потому, что любит красиво одеваться. Просто на его рост (2 метра) нелегко подобрать одежду.

Дмитрий ГУБЕРНИЕВ: «Не надо отчаиваться, друзья!»

Фото предоставлено агентством personastars.ru

шлось поставить крест на гребле, проходить серьёзное лечение — ещё и развод родителей навалился, и проблемы со здоровьем мамы.

— Конечно, многие трудности в нашей жизни делают нас сильнее, заставляют взрослеть, — рассказывает Дмитрий. — Я как мог пытался справиться со своими и помочь маме. После развода с отцом она серьёзно заболела, ей пришлось оставить работу, а мне нужно было работу найти. Причём такую, которая смогла бы прокормить нас двоих, а не только оплатить мои походы в кафе и кино. Я рад, что мне это удалось и удаётся до сих пор. Приятно, когда твоя мама может работать только мамой и не думать о хлебе насущном. Она ведь для меня

очень родной и близкий человек, который всегда подскажет и посоветует, что делать. Она дарит мне крылья.

В какой только роли Дмитрий не попробовал себя, чтобы выжить в 90-е. Был охранником на цементном заводе, охранял и офисные здания, и даже цветочную оранжерею, работал фитнес-тренером в «Лужниках». На телевидение попал лишь спустя два года после окончания вуза.

Греби отсюда

В середине 90-х, когда стали появляться многочисленные телеканалы, на телевидении потребовался приток молодых свежих сил. В Москве постоянно проходили какие-то кастинги. В них участвовал и Дмитрий Губерниев.

Но добиться внимания телевизионных боссов оказалось не так-то просто.

— Я очень долго ходил на просмотры и прослушивания, — рассказывает Дмитрий. — Даже когда мне говорили, что я совершенно не подхожу для работы спортивным журналистом и комментатором, я верил в удачу и своё упорство. И наконец, свершилось! В 1997 году я стал одним из спортивных комментаторов на канале ТВ-6, через год я уже совмещал эту работу с работой на канале «Евроспорт-Россия», а ещё через пару лет по приглашению Василия Кикнадзе ушёл работать в спортивную редакцию канала «Россия».

Сегодня работа Дмитрия Губерниева связана не только со спортивными трансляциями. Его приглашают сопровождать голосом различные шоу-программы. Этому он обязан своему таланту вести прямую трансляцию не теряясь. Девиз Дмитрия Губерниева: «Эфир без пауз!» Так, вместе с Ольгой Шелест он комментировал выступления участников «Евровидения-2008».

Бег с препятствиями

Спортивный канал стал для Дмитрия не просто работой. Здесь он встретил свою жену — чемпионку мира по лёгкой атлетике, бегунью Ольгу Богословскую. После завершения спортивной карьеры она нашла себя как прекрасный комментатор лёгкой атлетики. На канал она пришла раньше Димы и уже имела репутацию, когда познакомилась с новичком Губерниевым. Отношения развивались стремительно. Ольга и Дмитрий поженились достаточно быстро после того, как начали встречаться, и это несмотря на солидную разницу в возрасте в пользу невесты — Богословская старше Губерниева на 10 лет, от первого брака у неё имеется сын. Ещё один сын, Миша, родился у Ольги и в браке с Дмитрием.

Но счастье длилось не слишком долго — спустя 6 лет пара решила расстаться.

— С Ольгой у меня сохранились прекрасные отношения, — говорит Дмитрий. — У нас общий сын, мы не хотим, чтобы он метался между мамой и папой, наблюдая их скандалы и ругань. Тем более что выяснять отношения нам уже ни к чему.

Сейчас у Ольги другой муж, а у Дмитрия другая женщина. Это его школьная любовь — Елена Путинцева. Вместе они уже несколько лет и, как водится, встретились совершенно случайно.

— Просто столкнулись на улице, — рассказывает Дмитрий, — и тут я понял, что она мне всю жизнь нравилась. До этой встречи мы виделись всего несколько раз, и то мельком, за судьбой друг друга следили, знали, что семьи есть. Теперь вот от прежних браков стали свободны.

По признанию самого Дмитрия, он хочет ещё двух дочек и намерен в ближайшем будущем заняться осуществлением этих планов.

Есть и другие планы, профессиональные. Дмитрий собирается написать книгу воспоминаний о встречах с различными спортсменами и с теми, кто так или иначе связан со спортом.

Справка «ЛЕДИ»

Дмитрий Викторович Губерниев

- Родился 6 октября 1974 года, г. Дрезна Московской обл.
- Мастер спорта по академической гребле, имеет первый взрослый разряд по лыжам.
- В 1995 г. окончил тренерский факультет Российской академии физической культуры, затем институт повышения квалификации работников радио и телевидения.
- С 1997-го по 2000-й освещал спортивные новости на ТВЦ. Потом стал спортивным комментатором телеканала «Россия», вёл и спортивные новости, и аналитические спортивные передачи.
- Сейчас комментирует лыжные гонки, прыжки с трамплина, биатлон, бобслей, скелетон; водные виды спорта: греблю, плавание, прыжки в воду и т. д.
- Стал лауреатом премии «ТЭФИ» в 2007 году.
- В разводе с Ольгой Богословской (чемпионкой мира по лёгкой атлетике, бегуньей, спортивным комментатором телеканала «Россия»). Их сыну Мише 7 лет.
- Меломан, любит слушать тяжёлый рок. Любимые группы: Deep Purple и Black Sabbath.
- В свободное время играет в шахматы и футбол, плавает, ходит на лыжах, посещает баню.
- Не пьёт водку, предпочитает слабоалкогольные напитки.



Говорят, что человек по-настоящему становится известным, когда про него начинают сочинять анекдоты. Пожалуй, Дмитрий Губерниев достиг этого уровня народный популярности.

Анекдоты

После очередного репортажа с трасс биатлона Дмитрий Губерниев получил строгий выговор от руководства канала «Спорт» — он неверно указал сроки критических дней наших биатлонисток.

Дмитрия Губерниева не пустили в бассейн «Олимпийский». Сказали, что с байдаркой нельзя».

Дмитрий Губерниев берёт интервью у нашего биатлониста сразу после финиша эстафеты:

— Вы, конечно, не победили, но скажите, вам понравилась сама гонка?

— Самогонка? Понравилась. Поэтому и не победили...

На свет появился долгожданный малыш. И вроде бы всё прекрасно, но что делать с лишним весом? Не сомневайтесь — он будет побеждён! Главное — не спешите: килограммы вы набирали 9 месяцев и нет смысла пытаться слишком быстро от них избавиться.



Займите удобное исходное положение. Сделайте глубокий вдох, затем медленно выдыхайте и одновременно втягивайте мышцы живота, удерживайте в подтянутом состоянии несколько секунд. Повторите несколько раз.

Упражнения лучше делать после кормления грудью.

Лягте на спину, ладони положите на затылок. На выдохе поднимите прямые ноги под углом 90 градусов. На вдохе медленно опустите ноги на пол. Повторите несколько раз.



Сядьте на пол, упритесь сзади руками. Поднимите немного ноги и сделайте «велосипед».



Похудеть после родов

Лягте на спину, ноги слегка раздвиньте, поясницу прижмите к полу, кисти рук расположите у головы. На выдохе слегка поднимите верхнюю часть туловища, на вдохе опуститесь на пол. Повторите несколько раз.



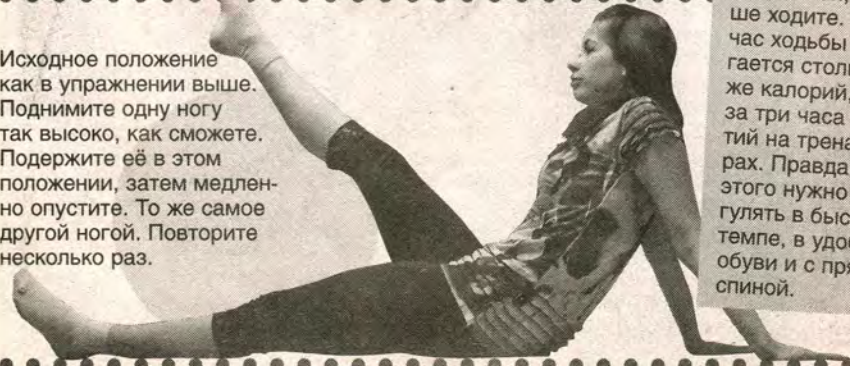
Совет «ЛЕДИ»

● Съедайте в течение дня не более 2000 калорий! Очень полезны для кормящей мамы овощи, фрукты, мясо, птица, рыба, бобовые, орехи, яйца, молоко и каши. Откажитесь от жирного и мучного — малышу это не нужно.

На заметку!

● Прогуливаясь с коляской, больше ходите. За час ходьбы сжигается столько же калорий, как за три часа занятий на тренажёрах. Правда, для этого нужно гулять в быстром темпе, в удобной обуви и с прямой спиной.

Исходное положение как в упражнении выше. Поднимите одну ногу так высоко, как сможете. Подержите её в этом положении, затем медленно опустите. То же самое другой ногой. Повторите несколько раз.



Встаньте, руки на поясе, ноги на ширине плеч. На выдохе медленно приседайте, ступни, насколько возможно, прижмите к полу. Тело и верхняя часть ног до коленей должна образовывать прямой угол. На вдохе вернитесь в исходное положение.

Отказываться от употребления в пищу мяса, рыбы, яиц и молочных продуктов можно не только во время поста. Желающие победить лишний вес могут воспользоваться предложенным постным рационом и прибегать к нему по мере необходимости.

ЛЕГКОТНЯ на постном масле



Диета

Весь рацион можно разбить на те блюда, которые желательно есть с утра, те, что предпочтительнее в обед, и те, которыми можно поужинать (при желании можно поменять). Предложенной диеты можно придерживаться пару недель, за это время получится сбросить несколько лишних килограммов.

Завтраки на неделю

- Пшённая каша с тыквой и чай (можно с сахаром и лимоном).
- Картофельные оладьи с томатным соусом и солёными грибами (опята, грузди), салат из редьки и лука, кофе или чай без сахара.
- Салат из отварных овощей и зелени, кофе с цикорием или цветочный чай.
- Икра из грибов, гренок

из чёрного хлеба, ягодный кисель.
 ● Овсяная каша, сваренная на воде; кабачковая икра — её можно заменить варёной свёклой, чай или кофе.
 ● Манная каша с сахаром, оладьи из дрожжевого теста с мёдом или вареньем из чёрной смородины.
 ● Салат из свежей моркови и яблок с соком лимона и петрушкой.

Обеды на неделю

- Овощной борщ, салат из свежей капусты и моркови, яблочный сок без сахара.
- Грибной суп, салат из яблок, сельдерея.
- Щи из кислой капусты и пирожок с рисом, салат из свежей свёклы и яблок.
- Овощной суп, пирожок с морковью и луком, салат из свежей репы (или редьки, дайкона), клюквы, моркови.

● Суп фасолевый (или чечевичная похлёбка) с пирожком с капустой, салат из свежей моркови, орехов и зелени, тёртая редька с луком и подсолнечным маслом.
 ● Картофельный суп с гречкой, салат из свёклы, моркови, чеснока, петрушки.
 ● Тыквенный суп-пюре, пирожки с грибами, салат из свежей капусты с клюквой.

Полдники на неделю

- Грибы с картофелем, компот из яблок и слив или из чернослива, любых сухофруктов.
- Тушёное рагу из овощей, мусс из клюквы и яблок, голубцы с рисом и грибами.
- Картофельные котлеты с томатным соусом, квашеная капуста, солёные огурцы, желе из красной смородины с ванилью.
- Репа, фарширован-

ная овощами, салат из варёной тыквы, яблок, мёда и орехов.
 ● Тушёные овощи, солёные грибы, печёные яблоки, посыпанные сахаром.
 ● Котлеты из гречневой каши с грибами и квашеной капустой, клюквенный кисель.
 ● Котлеты из рисовой каши, варёные грибы, гренок из чёрного хлеба.

Ужины на неделю

- Тушёная репа с морковью и луком, протёртая с сахаром клюква, цукаты.
- Лепёшки из ржаной муки и отрубей, чай с вареньем или цукатами.
- Варёная тыква, пирожок с яблоками, варенье из крыжовника, цукаты, чай.
- Манная запеканка с изюмом и яблочным пюре, чай,

сливовое варенье.
 ● Картофель и зелёный салат со сметаной, чай, бутерброд с сыром.
 ● Разваренный картофель с салатом из лука, моркови и солёных огурчиков, цветочный чай, цукаты.
 ● Пудинг из чёрного хлеба с черносливом, цветочный чай с сухариком, варенье.

Во время этой диеты утоляйте жажду минеральной водой или ягодными морсами



Требую «Адвоката»!



Чтобы не тратить на дорогие знаменитые ликёры, можно попробовать приготовить их аналоги в домашних условиях

«Калуа» (кофейный)

Состав. 5 ст. л. молотого кофе, 1 ст. сахара, 1 л водки.

Приготовление. Сварите очень крепкий кофе из расчёта 5 ст. л. на 1/2 стакана. Процедите. В кастрюльку насыпьте сахар, вылейте в неё кофе, поставьте на водяную баню, чтобы сахар растворился. Залейте всё литром водки, профильтруйте и разлейте в бутылки.

«Бейлиз» (сливочный)

РЕЦЕПТ № 1

Состав: 1 банка сгущённого молока, 1 ст. сахара, 1 ст. воды, 1 ст. л. кофе, 1 пачка ванилина, 250 г водки, 3 желтка.

Приготовление. Взбить 3 желтка. В кастрюле вскипятить сахар, воду, банку молока, кофе и ванилин, остудить. Влить желтки и водку. Ещё раз взбить всё вместе. Напиток готов. Можно пить холодным, тёплым или добавлять в чай и кофе.

РЕЦЕПТ № 2

Состав: 2 ст. 20%-х сливок, 1 ч. л. растворимого кофе в гранулах, 5 — 6 ч. л. сахарной пудры, ванильный сахар на кончике ножа, 50 г коньяка (можно и больше, всё зависит от желаемой крепости).

Приготовление. В закрывающуюся ёмкость (банку или бутылку) залейте сливки, насыпьте сахарную пудру, кофе и ванильный сахар. Плотнo закройте и 5 мин. взбалтывайте содержимое до полного растворения в сливках сахарной пудры, ванильного сахара и кофе. После этого залейте коньяк и хорошенько взбалтывайте 5 мин. Охладите напиток.

РЕЦЕПТ № 3

Состав: 1 банка сгущённого молока, 1 плитка горького шоколада без добавок, ванильный сахар, 300 мл жирных сливок, 0,5 литра водки.

Приготовление. Шоколад растопите на водяной бане, остудите. Охлаждённые сливки взбейте с ванильным сахаром, добавляя шоколад и сгущённое молоко. Прибавьте водку и снова взбейте до однородности. Разлейте по бутылкам, дайте настояться сутки и охладите.

«Куантро» (апельсиновый)

Состав: 4 апельсина, 2 ст. сахара, 0,7 л водки, 2 ст. воды, 1 — 2 палочки корицы (не молотой!).

Приготовление. Готовить ликёр лучше вдвоём. Налейте в полторалитровую кастрюльку воду, доведите до кипения. Поставьте на маленький огонь и, помешивая, медленно всыпайте сахар. Варите его до тех пор, пока не станет страшно, что он подгорит (по мере варки сироп становится густым). Пока один из вас занимается сиропом, второй готовит цедру. С апельсинов тонким слоем острым ножом срежьте кожицу так, чтобы белая оболочка не попала на срезаемую корочку. Быстро посеките кожицу ножом, чтобы эфирные масла не улетучились.

Снимите сироп с огня, всыпьте в него порезанные корочки и коричную палочку. Апельсины разрежьте пополам по «экватору» и выдавите сок из каждой половинки в кастрюльку с сиропом. Затем влейте водку и тщательно размешайте. Разлейте смесь по бутылкам, недоливая 2 см до горлышка; в каждой бутылке должна оказаться коричная палочка и цедра. Плотнo закупорьте. Поставьте в тёплое тёмное место. Через 3 дня профильтруйте, снова закупорьте бутылки и поставьте в то же место на 1 — 2 недели.

«Адвокат» (яичный)

РЕЦЕПТ № 1

Состав: 8 желтков, 2 ст. сахара, ванилин, 1 ст. густых сливок, 0,5 л молока, 1 ст. спирта.

Приготовление. Желтки разотрите с сахаром, добавьте ванилин, сливки, молоко и спирт. Хорошо взбейте миксером. Разлейте по бутылкам, закупорьте. Ликёр созревает 2 месяца.

РЕЦЕПТ № 2

Состав: 8 желтков, 2 ст. сахара, 1 л молока, 4 пакета ванильного сахара, 1 л коньяка (или 60%-го спирта, 50 г перепонки грецких орехов и 50 г вишнёвых плодоножек).

Приготовление. Желтки взбейте с сахаром, добавьте ванильный сахар, влейте, помешивая, тёплое молоко и коньяк. Профильтруйте ликёр через 2 — 3 слоя марли, разлейте по бутылкам, закупорьте. Храните в прохладном месте. Перед употреблением хорошо взболтайте. Если вместо коньяка используете спирт, за месяц до приготовления ликёра его нужно настоять на ореховых перегородках и вишнёвых плодоножках.

«Амаретто» (миндальный)

РЕЦЕПТ № 1

Состав: 1 ст. воды, 1 ст. белого сахара, 1/2 ст. коричневого сахара, 1 ст. водки, 2 ст. л. миндального экстракта, 2 ч. л. ванильного экстракта.

Приготовление. Смешайте воду, сахар и коричневый сахар в кастрюле на среднем огне. Нагревайте до кипения, пока сахар не растворится. Снимите с огня и дайте смеси немного остыть. Через 10 мин. влейте водку, миндальный и ванильный экстракты. Перемешайте и закупорьте бутылки.

РЕЦЕПТ № 2

Состав: 0,5 л водки, 1 ст. сушёных ягод черёмухи, 1 ст. сахара.

Приготовление. 1 ст. сушёной черёмухи залить водкой и настаивать в тёмном месте при комнатной температуре, время от времени встряхивая посуду. Через 2 недели процедить через двойной слой марли и добавить сахар. Подогреть настойку, помешивая деревянной ложкой, на маленьком огне, чтобы растворился сахар. В момент, когда жидкость начнёт закипать, сразу же снимите её с огня. Остудите и разлейте в бутылки, храните в тёмном месте.

Семейное собрание В.С. Коршуновой (Удмуртия)

РИС «МОРСКОЙ»

Состав: 1 ст. риса, 1 луковица, 2 зубчика чеснока, 1 морковь, 1 болгарский перец, 3 — 4 ст. л. консервированной кукурузы, 200 г замороженных морепродуктов (мидии и креветки), 1/4 стакана белого сухого вина, зелень укропа или петрушки, оливковое или растительное масло, соль, перец.

Приготовление. В подсоленной воде отвариваем рис. Лук и чеснок нарезаем как можно мельче, а морковь и болгарский перец тонкой соломкой. С кукурузы сливаем жидкость. На сковороде разогреваем растительное масло, кладем лук, чеснок и обжариваем 2 мин. на среднем огне. Добавляем морковь и жарим 5 мин., затем болгарский перец и кукурузу, перемешиваем, солим, перчим и готовим ещё 3 — 5 мин. Вливаем вино и тушим 3 — 4 мин., пока алкоголь не испарится. Добавляем морепродукты, перемешиваем, доводим до кипения и готовим 5 мин. Отварной рис перекладываем в сковороду к овощам и морепродуктам, аккуратно перемешиваем и посыпаем рубленой зеленью.

ПОСТНЫЙ ЯБЛОЧНЫЙ ПИРОГ

Состав (из расчёта на форму диаметром 20 — 22 см). **Для теста:** 2 ст. муки, 2 ст. л. сахара, 2/3 ст. растительного масла, 6 ст. л. холодной воды, щепотка соли. **Для начинки:** 2 — 3 средних яблока, 100 г сахара, 2 — 3 ст. л. без горки муки, 0,5 ч. л. корицы.

Приготовление. В миску просеиваем муку, добавляем щепотку соли, сахар, вливаем растительное масло и перемешиваем. Вливаем холодную воду и перемешиваем, добавляем ещё немного просеянной муки и замешиваем тесто. Разделяем тесто на 2 части (одна часть должна быть немного больше другой), заворачиваем в пищевую плёнку и убираем в холодильник на 1 час. В форму для выпекания выкладываем большую часть теста и равномерно распределяем его по всей форме, формируя небольшие бортики. Чтобы тесто было удобнее распределять по форме и оно не прорывалось, нужно слегка подпылить поверхность теста и руки небольшим количеством муки. Для начинки яблоки нарезаем ломтиками толщиной примерно 5 мм. Муку просеиваем в миску, добавляем сахар, корицу и перемешиваем. Добавляем яблоки и перемешиваем. Выкладываем начинку в форму. Раскатываем меньшую часть теста и накрываем пирог. Края защипываем, а в центре пирога делаем небольшое отверстие для выхода пара.

Поверхность пирога смазываем растительным маслом и посыпаем сахаром. Выпекаем пирог 50 — 60 мин. при температуре 180°C. Вынимаем из духовки, даём постоять 10 мин. и подаём к столу.

Воскресный обед



Дорогие читательницы! Наш конкурс продолжается! Огромное спасибо всем, кто присылает нам в редакцию такие вкусные рецепты! С нетерпением ждём новых писем и фотографий с ваших семейных застолий по адресу: 394049, г. Воронеж, ул. Л. Рябцевой, 54, «Моя прекрасная ЛЕДИ», на конкурс «Воскресный обед». Или по электронной почте: zahar@kpv.ru. Самые лучшие рецепты и фото обязательно появятся на страничках нашей газеты. Итоги конкурса мы подведём в майском номере нашей газеты. Победительницы получают замечательные призы.

Обед от Е.М. Золотухиной (Ставропольский край)

КОЛБАСКИ

«ЗАРЕЧЕНСКИЕ»

Состав: 800 г свинины, 150 — 200 г сала или бекона, 2 морковки, 3 дольки чеснока, 400 г сметаны, 100 г майонеза, 3 ст. л. томатной пасты, соль, перец.

Приготовление. Мясо нарезаем кусками толщиной примерно 1 см. Свинину отбиваем с двух сторон, затем солим и перчим также с двух сторон. Сало или бекон нарезаем брусочками, а морковку соломкой. Чеснок шинкуем полосочками. На краешек отбивной кладем брусочек сала, кусочек морковки и 1 — 2 половочки чеснока.

Отбивную сворачиваем в рулетик, закрепляем зубочисткой и обжариваем с двух сторон на сковороде на сильном огне. Для соуса сметану смешиваем с майонезом и кетчупом.

Обжаренные рулетики выкладываем в утятницу или сковороду и заливаем соусом (соус должен покрывать рулетики). Если полученного соуса недостаточно, можно добавить немного воды или бульона. Накрываем утятницу крышкой и тушим на среднем огне до готовности. Колбаски также можно поставить в духовку, накрыть крышкой и запекать при

температуре 200 градусов до готовности.

ТОРТ «РЫБНЫЙ»

Состав. Для коржей: 250 г маргарина, 2,5 ст. муки, 1 ст. сметаны, 1 яйцо, 1 ст. л. сахара, 0,5 ч. л. соды. **Для начинки:** 100 г сыра, 200 г майонеза, 2 банки консервов из лосося в масле (можно заменить другой консервированной красной рыбой в масле), 3 яйца.

Приготовление. Делаем тесто: маргарин натираем на крупной тёрке, добавляем муку и смешиваем с остальными компонентами. Тесто разделяем на 5 частей, каждую часть тонко раскатываем, перекладываем на про-

тивень, накалываем вилкой и выпекаем в духовке.

Начинку выкладываем слоями на остывшие коржи. 1-й слой: сыр, натёртый на крупной тёрке и смешанный с майонезом (можно добавить немного чеснока), сверху корж. 2-й слой: размятые вилкой в банке консервы из лосося, опять корж. 3-й слой: рубленые яйца с майонезом, ещё корж. 4-й слой: размятые вилкой в банке консервы из лосося. Накрываем пятым коржом, смазываем его майонезом, посыпаем тёртым сыром и тёртым желтком, ставим в холодильник. Даём торту настояться и пропитаться.

Обидно: весна на пороге, самое время радоваться жизни, а сил ну просто не осталось. Полный упадок. Что именно ставит нам подножку весной и как с этим справиться?

Весенние обострения

Всё дело... в перестройке! День прибавляется, меняется температура воздуха, магнитное поле выкидывает немыслимые фортели, да плюс запасы витаминов на исходе. Организму трудно переключиться на новый режим, он и отзывается на все эти мартовские пертурбации бессонницей, нервозностью и простудами. Органы иммунитета, нервная и эндокринная системы оказываются самыми уязвимыми. А где тонко, там и рвётся — в самых слабых местах нашего организма происходит сбой.

Давление

Расшатанная нервная система в первую очередь наносит удар по сердечно-сосудистой системе. У кого-то давление скачет, у кого-то резко падает, обеспечивая приступы гипотонии.

Что делать?

Тем, у кого давление понижено, самое время заняться бегом, начать кататься на велосипеде или пойти на фитнес. Лучшее время для тренировок — с 10 до 12 часов дня, когда организм уже проснулся и готов к подвигам. Минимум сил бывает сразу после пробуждения, в 6 — 9 часов утра, и поздно вечером — в это время нужно щадить себя и избегать излишней активности. А вечером примите контрастный душ — отличная тренировка сосудов для гипотоников.

Тем, у кого давление повышено, прежде всего нужно привести его в норму. Лучший помощник в этом, конечно же, лечащий врач. И только после того как давление продержится в норме хотя бы неделю, следует делать то же — т. е. бег, велосипед, фитнес. При этом важно контролировать давление во время занятий — оно не должно повышаться выше 160 — 170/100 — 110 мм. рт. ст., а пульс не должен быть больше 150 — 160 ударов в минуту.

На изменение давления может влиять больной позвоночник. Поэтому и гипертоникам, и гипотоникам на поль-

зу пойдёт курс массажа воротниковой зоны.

Гастрит

Боль, дискомфорт и тяжесть в верхней части живота вскоре после еды — эти симптомы весной проявляются особенно сильно у тех, кто страдает гастритом.

Что делать?

Что в таких случаях делает врач? Он назначает больному препараты, блокирующие кислотность, а также антибактериальные медикаменты (потому что обострение гастрита провоцирует бактерия).

Но если боли не слишком сильные, можно попробовать самостоятельно усилить защитные функции слизистой желудка. Принимайте облепиховое масло по 1/2 дес. л. за полчаса до еды 5 раз в день в течение двух недель. И соблюдайте диету: ничего острого, солёного, жареного, кислого и горького; больше варёных овощей, супов, каш, молочного.

Можно пить настои цветов календулы и корня аира. Смешав их в равных пропорциях, заварить 1 ст. л. смеси в 2 ст. воды и накрыть крышкой. Можно добавить по щепотке мяты или мелиссы. Через 5 мин., когда напиток настоится, процедить. Но если у вас склонность к запорам, процеживайте настой, когда он остынет. Пейте по 1/4 ст. за час до еды 4 раза в день.

Мигрень

Чувствительный организм отзывается на природные изменения головной болью. Весной они возникают по малейшему поводу — стоит чуть понервничать или попасть под влияние самой незначительной магнитной бури.

Что делать?

Попробуйте пройти курс гирудотерапии — лечения пиявками. Если их поставить за ушами, головная боль уменьшится. Нужно 8 — 12 сеансов с интервалом 3 — 4 дня.

Ещё вариант — курс иглорефлексотерапии. Привести в нормальный тонус сосуды головного мозга можно, воздействуя на соответствующие биологически активные точки. Потребуется не менее 4 сеансов с интервалом 3 — 4 дня.

Простуды

Неустойчивая погода заманивает доверчивого человека в капкан простуд и гриппа — именно весной эти досадные болезни обостряются чаще всего.

Что делать?

В течение двух недель есть смысл полить настойку женьшеня, лимонника или элеутерококка. Ещё надёжнее — настойка эхинацеи, она лучше всего поднимает иммунитет. Пить её нужно по 20 — 30 капель 1 — 2 раза в день за 30 — 40 минут до еды. Неплохо в это же время принимать какие-нибудь витамины с минералами.

Кожные болезни

Весной кожа первой попадает под удар. Появляются высыпания, зуд, аллергические реакции, угри, фурункулы.

Что делать?

При раздражении, пересыхании, шелушении и растрескивании кожи к ней прикладывают капустный лист или сырой тёртый картофель.

Пейте рассол квашеной капусты: по 1 — 2 ст. л. 1 — 3 раза в день за 20 — 30 минут до еды или через час после еды.

Соблюдайте диету. Не стоит есть вместе белки (мясо, рыба, яйца, грибы, бобовые, семечки, орехи) и углеводы (хлеб, крупы, макароны, картошка, сахар, варенье, мёд, компот). Хорошо пить отвар овса (2 — 3 ст. л. овса кипятят в стакане воды 15 — 20 мин.) — по 0,5 ст. 2 — 3 раза в день около месяца. Полезен лёгкий отвар лимона — по 1 ч. л. или яблочный уксус (такая же дозировка). По утрам и после еды выпивайте стакан горячей воды.

Прививка против рака

Эта прививка стала сенсацией последнего времени. Ведь рак шейки матки — одно из самых распространённых онкологических заболеваний у женщин, он уступает только раку груди. По статистике, каждый день 18 женщин в России умирают от рака шейки матки и каждые две минуты на земле кому-то ставится этот диагноз. В подавляющем большинстве случаев рак шейки матки связан с воздействием вируса папилломы человека (ВПЧ). Эта инфекция передаётся половым путём и вызывает около 70 различных заболеваний. Наиболее опасны 4 штамма вируса — ВПЧ-6, ВПЧ-11, ВПЧ-16 и ВПЧ-18. Именно они способны привести к онкологическим заболеваниям, и как раз от этих видов вируса защищает прививка.

Делают её вакциной «Гардасил», разработанной в начале 90-х. В её испытаниях участвовали более 21000 женщин со всего мира. В аннотации к препарату говорится, что максимальный эффект «Гардасил» приносит детям 9 — 17 лет и девушкам 18 — 26 лет. При

этом врачи-иммунологи рекомендуют делать прививку до начала половой жизни и возможного контакта с вирусом папилломы человека. То есть фактически вакцина может защитить только девственниц.

Вакцинация «Гардасилом» состоит из трёх уколов (цена каждого — от 6500 рублей) и проводится в течение полугодия. В течение этого времени также следует исключить половые контакты.

Сейчас учёные проводят эксперименты с целью увеличить количество людей, которых можно привить от рака, вызываемого вирусом папилломы человека. В будущем планируется прививать женщин более старшего возраста, а также мужчин.

Так как срок клинических испытаний вакцины «Гардасил» ещё небольшой, многие побочные эффекты и последствия ещё не установлены. Например, точно неизвестно, насколько действен-

Наша читательница Наталья Билетова попросила нас рассказать о прививке от рака шейки матки

ной прививка станет для тех, кто уже был заражён ВПЧ, как долго она действует и как может повлиять на беременность. Поэтому многие медики советуют всё же дожидаться, когда у привитых девочек и девушек появятся дети. Только тогда можно будет с точностью сказать, не нанесёт ли прививка вред следующему поколению.

Прививки для взрослых

● **От гриппа.** Прививаться от гриппа не обязательно, но рекомендуется, особенно тем, кто часто контактирует с людьми, — медикам, учителям, работникам транспорта и т. п., — а также пожилым (после 60 лет).

● **От дифтерии и столбняка.** Прививка входит в ряд обязательных (однако от неё можно письменно отказаться в поликлинике по месту жительства), делается каждые 10 лет с момента последней ревакцинации.

● **От кори, паротита и краснухи.** Делается по желанию тем, кто никогда этими заболеваниями не болел и не был привит в детстве. Особенно важно сделать эту прививку женщинам, которые планируют беременность, и мужчинам до 25 лет.

● **От гепатита А.** Делается тем, кто страдает хроническими заболеваниями печени, и тем, кто заражён гепатитом С.

● **От гепатита В.** Делается в случае контакта с инфицированными гепатитом В.



«Славянская клиника»: похудение без чудес!®

Новая фигура себе в подарок!

Запишитесь на бесплатные индивидуальные консультации по телефонам:

г. Курск: тел. (4712) 31-09-35,
Центральный офис: г. Воронеж: тел.: (4732) 53-01-11, 53-20-02,
г. Рязань: тел. (4912) 99-59-74, г. Тула: тел.: (4872) 38-52-02, 38-52-20,
г. Калуга: тел. (4842) 59-50-57, г. Смоленск: тел.: (4812) 63-05-25,
г. Брянск: тел.: (4832) 37-05-95, 37-05-99, г. Орёл: тел.: (4862) 78-09-93, 78-09-95,
г. Павловск: 8-903-651-67-41, г. Россошь: 8-903-651-67-36, г. Лиски: 8-903-651-67-36

www.slavklin.ru

Лиц. № ЛО 36-01-000360 от 14.10.2009 г. выд. Фед. сл. по надз. в сфере здравоохран. и соц. разв. Реклама.



ДЛЯ ИСКЛЮЧЕНИЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЙ ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

Надо жить!



Моя мамуля росла в детском доме. С детства она поняла, что никто ей не поможет — учиться,

выживать и всего добиваться нужно самой. В 12 лет она перешла через дорогу и платицем зацепилась за крючок для цепки троса на авто. Платье закрутилось, и ножка попала под колёса. Маму спасли, но ножку хотели ампутировать. К счастью, есть на свете добрые люди — врач, который наблюдал маму, сказал, что она будет сама ходить и ещё рожать сможет. Кто знает, что такое заново учиться ходить, тот поймёт, сколько мучений и слёз пришлось пережить маленькой девочке! Но мама знала, что идти надо, потому что надо жить. Через год она стала ходить сама и до сих пор благодарит того врача, который не дал потерять ногу. Мама смогла родить — сначала Дениса, моего брата, а потом меня. Я желаю мамочке здоровья, чтобы нога её как можно меньше болела, а ещё — всего самого лучшего, что есть на свете.

Елена БЕДЕНКО, г. Белгород.

Кому молиться

Если болят ноги, надо молиться праведному Симеону Верхотурскому, мученикам Антонию, Евстафию и Иоанну Виленским (Литовским), мученикам благоверным князьям Борису и Глебу, преподобному Иакову Железоборовскому, преподобному Серафиму Саровскому, чудотворцам Косме и Дамиану.

Молитва Симеону Верхотурскому

О святой и праведный Симеоне, чистою душою твоею в небесных обителях в лице святых водворяйся, на земли же телом твоим нетленно почиваяй! По данной ти благодати Господа молитися о нас, милостивно призри на нас многогрешных, аще и недостойные, обаче с верою и упованием ко святым и цельбоносным мощем твоим притекающих, и испроси нам от Бога прощение согрешений наших, в няже впадаем множицею во вся дни жития нашего и якоже прежде овим убо от очных зельных болезни ни мало зрети могущим исцеление очёс, овим же близ смерти бывшим от лютых недугов врачевание, и иным иная многая преславная благодеяния даровал еси;



Икона Симеона Верхотурского

сице избави и нас от недугов душевных и телесных и от всякия скорби и печали, и вся благая к настоящему житию нашему и к вечному спасению благопотребная нам от Господа испроси, да тако твоим предстательством и молитвами стяжавше вся нам полезная, аще и недостойнии, благодарне восхваляюще тя, прославим Бога, дивнаго во святых Своих, Отца, и Сына, и Святаго Духа. И ныне, и присно, и во веки веков. Аминь.

Не оставьте в беде



Семью 54-летней белгородки Антонины Владимировны Чебукиной горе постигло внезапно. Её единственный сын, 32-летний Андрей, с женой и 5-месячной дочкой в октябре уехали в Москву. Андрей хотел найти работу, которая позволила бы ему обеспечивать семью в сложный период. Всего за 2 дня до запланированного выхода на службу по трагической случайности Андрей попал

под электричку. С серьёзными травмами ног он был доставлен в одну из московских клиник, где ему сразу же провели операцию. Вскоре Андрею пришлось ампутировать обе ноги. Потребовались дорогостоящие лекарства и постоянное наблюдение врача. Такие операции редко проходят без осложнений, и, чтобы не пришлось отрезать дальше, нужно интенсивное дорогое лечение. Единственный спо-

соб поставить Андрея на ноги, как сказали врачи, — приобрести необходимые импортные протезы стоимостью 400 тысяч рублей. Если помочь будет некому, Антонине Владимировне придётся продать своё жильё. Но где тогда жить семье? И время безвозвратно уходит, деньги нужны срочно.

С просьбами о помощи Антонина Владимировна обратилась к знакомым, но собрать почти полмиллиона рублей оказалось непосильной задачей. Женщина работает в белгородском

Кафедральном Преображенском соборе. Настоятель собора, протоиерей Олег Николаевич Кобец, сразу же отозвался на горе Антонины и перечислил материальную помощь на её счёт.

От имени Антонины Владимировны Чебукиной и протоиерея Олега Николаевича Кобца обращаемся к тем, у кого доброе сердце и есть возможность помочь семье, попавшей в беду! Поддержка каждого из вас может спасти человека, в котором нуждаются, — любимого сына, отца и мужа.

РЕКВИЗИТЫ БАНКА ДЛЯ ПЕРЕВОДА:

Получатель: Белгородское отделение № 8592
Сбербанка России

Кор. счёт: 30101810100000000633

БИК: 041403633 **КПП:** 312302001

ИНН: 7707083893

ЛИЦЕВОЙ СЧЁТ КЛИЕНТА: 42307.810.2.0700.0026213

Чебукина Антонина Владимировна

ДЛЯ ПОЧТОВЫХ ПЕРЕВОДОВ:

308017, г. Белгород,
ул. К. Заслонова, д. 386

Чебукиной Антонине Владимировне

Записки эмигрантки

По многочисленным просьбам наших читательниц мы продолжаем публиковать записки воронежской девушки Натальи Захаровой, которая вместе с мужем уехала жить в Ирландию и осталась там навсегда.



Фото с сайта clip.dn.ua

Спустя 7 лет я продолжаю описание моей жизни в Ирландии... 7 лет — не так уж много, но, если соотнести с моей жизнью... Так много уместилось событий, переживаний, внутренних изменений в этот семилетний отрезок времени! Эти 7 лет полностью меня изменили, изменили моё мировоззрение, моё отношение к той стране, в которой живу, к окружающим меня людям... Лучше обо всём по порядку.

Всё было гладко и безоблачно...

Мы с Валерой продолжали жить и воспитывать сына Максика в великолепных ирландских условиях. К нам присоединилась украинская пара — Таня и Дима. Совместное проживание под одной крышей было экономически выгодно: мы пополам оплачивали жильё и коммунальные услуги. У Тани и Димы дочка на несколько месяцев младше Максик — малыши подружались, да и у нас с ребятами нашлось много общего. Чудесное это было время!

Без семьи и поддержки...

В общем, всё было прекрасно, пока не наступил 2004 год. В этот год я похоронила маму, и в этот же год (немногом позже) мы с Валерой развелись. Сказать, что было тяжело пережи-

вать это всё с маленьким ребёнком на руках, в чужой стране, без семьи и поддержки, — не сказать ничего. Было очень тяжело психологически. В материальном плане намного легче — Валера нас с сыном всегда финансово поддерживал, насколько мог. А также на собственном опыте я испытала, что такое социальная помощь в Ирландии. Конечно, в то время мне нужна была помощь, ибо я не работала. Надо было как-то оплачивать аренду дома, коммунальные счета. Я обратилась за помощью в социальную службу и спустя некоторое время стала получать еженедельное пособие, положенное одиноким матерям. Кроме того, мне отдельно оплачивали значительную часть аренды дома. На все эти деньги можно было прекрасно жить, одеваться, даже поднакопить и купить простенькую машину. А ещё мне выделили медицинскую

карту, а значит, я и мой ребёнок могли пользоваться услугами медицины бесплатно (исключая услуги стоматологов и всякого рода эстетические — пластические операции). Плюс к тому я получила право бесплатного обучения в государственных учебных заведениях (это меня весьма обрадовало!). В тот же год я подала документы на получение бесплатного государственного жилья. Удивительная особенность — в то время мы с Валерой ещё не были официально разведены, но вместе уже не жили, так вот, в департаменте социальной помощи достаточно было моего слова — никаких бумажек, никакой бюрократической волокиты. У них здесь есть два разных официальных статуса: *divorced* — пара разведена и *separated* — пара просто вместе не живёт... Развод здесь очень долгая и непростая процедура, к тому же очень дорогая. Я слышала о 10-летних процессах развода здесь... Потому и проще людям иметь статус *separated*.

Моя жизнь в моих руках...

Истину говорят: «Никогда не знаешь, где найдёшь, где потеряешь...» Благодаря трагическим для меня событиям тех дней я научилась очень многому. Научилась полагаться на себя, поменять отношение к жизни, стала более позитивной и действительно взяла ответственность за свою жизнь в собственные руки. Но всё это осознаётся спустя время. А в тот период я просто интуитивно понимала, что мне нужно «выбраться из дома», иначе я утону в болоте депрессии и безысходности.

Работу тогда найти для меня было сложно, и я решилась на шаг, о котором никогда потом не пожалела, — дала объявление в местную газету о том, что предоставляю услуги по уборке домов. Честно признаюсь, гордость и великое эго поначалу не давали мне покоя: докатилась... с высшим образованием — убирать дома! Мне позвонили, потом ещё и ещё. Стоила такая услуга 10 евро в час. Я нашла в этом массу позитива — мой английский как по волшебству стал улучшаться (я стала больше общаться с ирландцами), в связи с этим возросла уверенность в себе. Я могла сама регулировать график работы, а значит, отвозить сына в садик и забирать. Один из приятных моментов — я зарабатывала деньги. Другой положительный момент — один из самых важных — я постоянно была занята и физически очень уставала. А значит, времени и сил на бесконечную и изнуряющую жалость к себе не оставалось. Я по-прежнему жила с Таней и Димой. Они меня поддерживали, как могли. Я им очень благодарна за всё. Очень благодарна ещё одному человеку — маме бывшего мужа. Невероятный, необычный факт — мы с ней очень сблизились в то время. До сих пор чувствую себя недостойной того тепла и опеки, которые она вложила в меня.

Вскоре я поняла, что нужно двигаться дальше. Уборка домов сыграла свою исцеляющую роль, пришла пора думать о том, чем заниматься дальше в этой стране.

Продолжение следует.

В феврале можно уже начинать сажать рассаду как для цветов, так и для огородных культур. Как же вырастить молодые саженцы сильными и здоровыми?

Весенний рассадник

Ненатуральные условия

У нас, дачников-любителей, нет специально оборудованных теплиц, поэтому мы выращиваем рассаду в квартире, на подоконнике, — в условиях, мягко говоря, не очень подходящих для растений. От окна холодно, от батареи жарко, воздух в помещении сухой, саженцам не хватает света. Так что, прежде чем высевать семена, надо максимально устранить все эти проблемы.

Свет. Первым делом выбираем подоконник. Лучше всего для рассады подойдёт светлая южная сторона. Теперь займёмся окнами. Их надо хорошенько вымыть со всех сторон — после этой нехитрой процедуры освещённость на подоконнике заметно прибавится. Следующий этап — устанавливаем на подоконнике хотя бы две настольные лампы дневного света. Конечно, лучший вариант — если удастся просто повесить две длинные лампы-трубки над подоконником.

Сколько дополнительного света требуется рассаде? Правило здесь такое: на 0,5 м² площади нужна одна люминесцентная лампа мощностью 40 Вт, расположенная на расстоянии 10 — 15 см над макушками растений. Саженцам требуется примерно 15 светлых часов в сутки. Конечно, прямые сол-

нечные лучи тоже вредны растениям: они могут обжечь нежные листочки. Так что в солнечную погоду рассаду надо слегка притенить.

Сквозняки. Чтобы молодым саженцам не дуло, все щели окон хорошенько заделываем при помощи утеплителя, батарею желательнее закрыть экраном или хотя бы листом фанеры или гофрокартона. Так саженцы будут защищены от сквозняков и от прямых восходящих потоков сухого воздуха.

Если вам надо проветрить комнату, вынесите рассаду в другую комнату, иначе резкий перепад температуры ослабит растения, и они начнут болеть. Тем не менее небольшой тёплый ветерок не только не повредит рассаде, но и закалит её. Несколько раз в неделю устраивайте саженцам обдув: включайте вентилятор, чтобы они почувствовали циркуляцию воздуха.

Влага. Больше всего растения страдают от сухого воздуха от батарей. Чтобы повысить влажность рядом с подоконником, можно регулярно вешать на батарею мокрое махровое полотенце или просто сушить на этой батарее постиранное бельё.

Однако садоводы-любители — известные придумщики. В последнее время для борьбы с низкой влажностью воздуха народные умельцы приспособили... что бы вы думали? Детские пам-

персы! Всё, что нужно, — просто поставить контейнер с рассадой на чистый детский подгузник и всю эту конструкцию поместить в поддон. Всё! Осталось периодически подливать на памперс водички, чтобы он всё время был влажным.

Покупаем семена

Конечно, самые лучшие растения — те, что выращены из собственноручно собранных семян. Однако часто очень трудно устоять перед искушением и не купить что-то новенькое. Это хорошо известно и продавцам. Весной спрос на семена просто ажиотажный, поэтому многие пытаются сбыть залежалый товар. Будьте внимательны, если вам предлагают вместо дорогих семян в красивой упаковке купить такой же, но дешёвый, в простеньком белом бумажном пакетике.

Во-первых, в нём может оказаться совсем не то, что вы хотели вырастить. А во-вторых, вам запросто могут подсунуть просроченные семена, которые вообще не взойдут. На пакетике обязательно должен стоять срок годности семян. Самое лучшее — если указано время их сбора, но такая информация, к сожалению, встречается очень редко. Если уж вы всё же решили сэкономить, покупайте дешёвые семена только у проверенных продавцов.

Совет «ЛЕДИ»

● С подоконника, на котором стоит рассада, нужно убрать все комнатные цветы. Дело в том, что комнатные растения часто бывают заражены вредителями, которые с охотой переселяются на молодые саженцы. Даже свежесрезанные цветы в букетах лучше держать от рассады подальше, ведь они могут стать переносчиками различных болезней, например, хризантемы могут заразить саженцы помидоров мучнистой росой.

● Для профилактики заболеваний полезно держать рядом контейнеры с овощной рассадой и рассадой бархатцев. Саженцы этих цветочков отпугивают вредителей и служат барьером для инфекций.

● Чтобы семена лучше проросли, перед посадкой замочите их на 15 ч в марганцовке или растворе золы (1 ст. л. на 0,5 л воды) либо обработайте стимулятором, например «Эпином-экстра». Семена овощей замачиваем в растворе (1 — 2 капли на 100 мл воды) на 18 — 20 часов (для семян цветов готовим более концентрированный раствор (4 капли на 100 мл воды)).

● Поливать свежесейные семена надо очень осторожно. Особенно если эти семена мелкие. Чтобы поток воды не смыл их к бортикам контейнера, можно наливать воду не в сам контейнер, а в его поддон. Тогда вода будет просачиваться в землю через дренажные отверстия. Однако есть и ещё один способ полива — через шприц (конечно, без иглы). Просто набираем в шприц воду и делаем в землю «укол».

● Если вы посеяли семена очень густо, всходы нужно проредить. Однако редко удаётся сделать это, не повредив корневую систему соседних растений. Чтобы удалить нежелательные ростки как можно более аккуратно, срежьте их стебелёк у земли маникюрными ножницами.

За салатом — на балкон

Если в душе вы земледелец, но о своём участке пока только мечтаете, не отчаивайтесь. Попробуйте вырастить огород на балконе!

Фото с сайта flickr.com.

Выращивание овощей в условиях городской квартиры — занятие, приносящее огромное удовольствие! Ещё бы — за овощами для салата не нужно идти на рынок, всё лето и часть осени урожай можно собирать прямо под боком! Но чтобы на вашем балконе поместился целый огород с овощами, ягодами и зеленью, важно правильно организовать пространство.

Что понадобится

ИНВЕНТАРЬ:

- ведро,
- совок небольших размеров,
- грабельки,
- лейка,
- ящики или контейнеры.

СЕМЕНА И РАССАДА

Выбирайте растения, не требующие большого ухода, с неглубокой корневой системой. Сорта лучше покупать самоопыляющиеся и скороспелые.

На каких культурах остановиться?

Семена:

- фасоль (3 — 4 боба),
- горох (2 — 3 упаковки),
- редис (2 — 3 упаковки),
- лук-севок (баночка 0,5),
- укроп и салат (по 1 пакету, лучше брать кустовые и скороспелые),
- базилик (можно сеять семенами, но продаётся и базилик с корнями — такой вырастет намного быстрее),
- петрушка (1 пакетик).

Рассада:

- томаты (8 — 12 кустиков),
- огурцы — 15 семян (с запасом),
- перец (1 куст в 1 горшок),
- сельдерей,
- земляника.

Как всё устроить

Если балкон на солнечной стороне, растения будут развиваться гораздо лучше, чем на северной.

Если вы живёте на высоком этаже и балкон не застеклён, подумайте, как защитить растения от ветра. Можно, например, обтянуть балкон плёнкой.

Для вьющихся растений нужно сделать плети и опору из проволоки, деревяшек и верёвок.

Часть контейнеров можно вывесить снаружи балкона и посадить в них горох или фасоль. Горох можно высадить в 2 ряда с расстоянием между растениями 5 — 6 см. Обычно он хорошо плодоносит. Урожай фасоли обычно небольшой, её сажайте немного.

На открытом воздухе отлично будет расти земляника, её рассаду также можно высадить во внешние контейнеры.

Огурцы. На маленьком балконе можно

посадить до 8 кустов огурца (см. схему): 4 — 5 кустов слева, 3 — 4 справа.

Томаты. В ящик прямо под окном может поместиться 8 — 12 кустов помидоров (см. схему).

Перец. Можно посадить 1 — 3 куста перца, каждый в отдельный горшок ёмкостью не менее 2 — 3 литров, а горшки прикрепить к стене либо подвесить к потолку на верёвках.

Зелень. Контейнеры с луком-севком на зелень, с петрушкой, салатом, базиликом и любой другой зеленью расставьте у внешней стены балкона. Для экономии места лук можно не выносить на балкон и круглый год выращивать на подоконнике (причём луковки сажать как можно ближе друг к другу).

Когда сажать

Если балкон застеклён...

Зелень, салат, базилик на застеклённом балконе можно выращивать круглый год, только, собирая, нужно обрывать по листочку с кустика, а не целый куст.

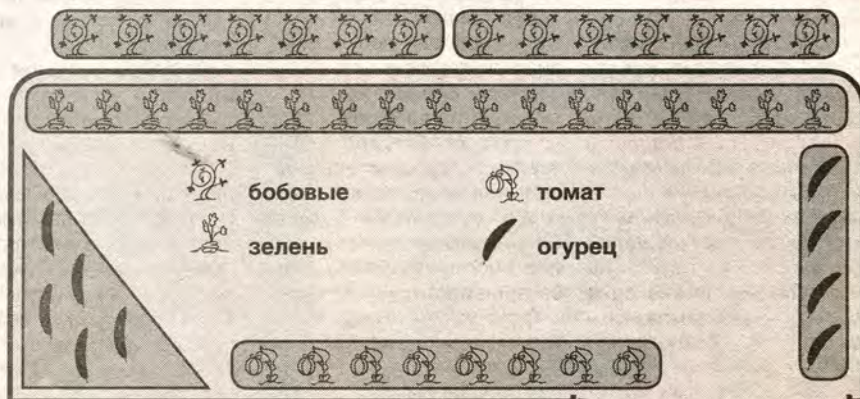
Если на застеклённом балконе окна большие и светлые, то посевом огурцов и других культур на нём можно начинать заниматься уже в марте.

Если балкон не застеклён...

Петрушку, укроп, салат есть смысл посеять в середине марта на подоконнике в квартире и оставить там развиваться до тёплых дней. Или после 20 апреля высевать их прямо на балконе в ящик высотой 10 — 12 см.

Рассаду томатов и перца выставляйте на балкон в мае-июне. Только не держите рядом сладкий и горький перец — они переопылят друг друга и получится один горький.

В конце апреля — мае на открытом балконе можно посеять семена редиса. Причём сеять его можно в контейнеры, приготовленные для огурцов и томатов. Главное — правильно выбрать сорт, чтобы до июня можно было уже собрать урожай и освободить ящики, — например скороспелый сорт «18 дней». Для редиса можно приобрести и отдельные контейнеры глубиной не меньше 15 см, в которых всё лето можно выращивать скороспелый редис: выдёргивая редиску для еды, тут же подсеивать на её место новые семена.



Как разместить культуры на балконе

Классический стиль

Участок в классическом стиле — для особенно педантичных и аккуратных хозяев, у которых есть достаточно времени и сил на создание и поддержание красоты. Главное в нём — симметрия и правильные формы: одна его сторона — зеркальное отражение другой.

Что характерно:

- геометрически правильные клумбы, дорожки, ровно стриженные газоны, кроны деревьев и кустарников;
- аккуратные живые изгороди, разделяющие пространство на небольшие территории;
- цветники с преобладанием какого-либо одного цвета;
- повторяющиеся крупные элементы, например: каменные урны, крупные горшки с растениями;
- ограды в виде балюстрад, каменные скамьи, террасы и фонтаны;
- в центре может быть небольшой водоём.

Как же мы соскучились по любимому дачному участку за долгую морозную зиму! Уже совсем скоро встретит нас уютный домик и милый сердцу кусочек земли. Хотите сделать свой маленький рай самым уютным уголком на свете? Оформите его в одном из существующих стилей.



Стильная дача

Фото с сайта photousine.com.ua

Средиземноморский стиль

В тени этого участка хочется спрятаться в жаркий день. Это участок контрастов.

Что характерно:

- сочетание света и тени: открытые солнечные пространства и беседки, веранды, тенты и навесы, тень от деревьев и живых изгородей;
- растения разной высоты, контрастных цветов и различных форм: рядом с пышными, яркими и невысокими гвоздиками, розами, лилиями, подсолнечником посажены растения с тёмно-зелёными листьями и вьющиеся растения (виноград, различные лианы);
- светлая, почти белая керамическая плитка дорожек, террас;
- керамические ёмкости для цветов. Цветы высаживают не в открытый грунт, а в глиняные или керамические горшки, корзинки, вазоны — обязательно коричневые, чтобы не нарушать общей гаммы. Ёмкости с цветами можно переставлять с места на место;
- вьющиеся растения высаживаются в подвешенные корзинки.

Дзэнский сад

Дзэнский сад — это участок в японском стиле. В нём можно почувствовать себя частью единого, гармоничного мира. Иногда дзэнский сад называют садом камней.

Что характерно:

- основные элементы — камни, галька, песок. Сочетание их форм и цветов создаёт самые неожиданные эффекты: например, в небрежно разбросанных среди белой гальки камнях можно увидеть море, волны и острова;
- растений на этом участке минимум — им не позволяют разрастаться;
- карликовые деревья и кустарники;
- небольшое озеро, пруд, ручеёк, скрытые в траве и камнях.

О том, как ещё можно оформить участок, читайте в наших следующих номерах.



Фото с сайта flickr.com



3 любые книги за 105 руб.

+ подарки*



3193
Р. Дюбуа
Хранители
Кодекса
Люцифера
222 руб. 35 руб.



3268
Д. Донцова
Идеальное
тело
Пятачка
221 руб. 35 руб.



3274
А. Щербанов
Оборотни
тоже
смертны
154 руб. 35 руб.



3275
В. Махов
Сезон
мести
154 руб. 35 руб.



ФОТОАЛЬБОМ



КАРТОНКА
члена Клуба

бесплатный
ЖУРНАЛ



3227
М. Пайнкофер
Князь
орков
188 руб. 35 руб.



3276
Т. Хайтман
Одержимые
210 руб. 35 руб.



3253
Р. Кокухаров
Испытать
кровь!
222 руб. 35 руб.



3091
Е. Дворецкая
Сокровища
Харальда
166 руб. 35 руб.



3202
С. Карр
Поцелуй
в полночь
128 руб. 35 руб.



3311
Г. Камбелл
Мой
спаситель
100 руб. 35 руб.



3317
К. М. Мочев
Сердце
горда
106 руб. 35 руб.



3147
Н. Шариф
Тайны
Норы
154 руб. 35 руб.



3282
С. Аллен
Воскрешение
майя
188 руб. 35 руб.



3280
Дж. Остин
Леди
Сюзан
177 руб. 35 руб.



2588
Великие
тайны
и загадки
истории
126 руб. 35 руб.



3181
Золотая
кулинарная
книга
277 руб. 35 руб.



3208
Лучшие рецепты
для микроволновки,
духовки
и гриля
143 руб. 35 руб.



2365
Салаты
для праздника
и на каждый
день
178 руб. 35 руб.



3285
Новейшая
энциклопедия
ремонта
162 руб. 35 руб.



3048
Дизайн
и обустройство
дома
139 руб. 35 руб.



2366
Вязем стильные
жакеты,
кардиганы,
свитера
206 руб. 35 руб.



3301
Вязание лентами
Техника,
приемы,
модели
217 руб. 35 руб.



3221
Практические
советы
домашнему
мастеру
144 руб. 35 руб.



3219
Энциклопедия
комнатных
и садовых
растений
188 руб. 35 руб.



3211
1000
поздравлений
на все случаи
жизни
140 руб. 35 руб.



3142
Макияж.
Секреты
мастера
200 руб. 35 руб.



3159
Стрижки
и прически
для праздника
и на каждый
день
200 руб. 35 руб.



3010
Домашняя
медицинская
энциклопедия
206 руб. 35 руб.



3174
Мать и дитя.
Беременность.
Роды. Первый
год жизни
206 руб. 35 руб.



3214
Календарь-
целитель
144 руб. 35 руб.



1935
Новая
Камасутра
200 руб. 35 руб.



3249
Боги майя.
Тайные послания
пришельцев
177 руб. 35 руб.



3217
Тайный
код
имени
150 руб. 35 руб.



2599
Универсальный
сонник
для всей
семьи
122 руб. 35 руб.



3288
Молитвенный
защитник
150 руб. 35 руб.



3052
Курс
практической
психологии
166 руб. 35 руб.



2333
Атлас автодорог
России, стран
СНГ и Балтии
272 руб. 35 руб.



2726
Атлас
мира
184 руб. 35 руб.



3146
Секреты
работы в
Windows
200 руб. 35 руб.



3222
Универсальный
энциклопедический
словарь
140 руб. 35 руб.



3296
Детские болезни.
Домашний
медицинский
справочник
200 руб. 35 руб.



3319
Любимые
волшебные
сказки
134 руб. 35 руб.



3320
Логопедический
букварь
243 руб. 35 руб.



3238
Книга
ответов
для почемучки
262 руб. 35 руб.

НАШ КНИЖНЫЙ КЛУБ ОТКРЫТ ДЛЯ КАЖДОГО!

- Каждый член Клуба ежеквартально получает по почте БЕСПЛАТНЫЙ журнал, в котором представлена специальная подборка лучших книжных новинок и товаров для дома и отдыха
- Эксклюзивные издания, доступные только членам Клуба
- Розыгрыш ценных призов, в том числе автомобилей, два раза в год
- Европейский уровень сервиса: мы гарантируем выполнение вашего заказа в кратчайшие сроки

Все, что вам нужно делать, — это ежеквартально покупать хотя бы один товар из журнала

ЧТОБЫ ПРИСОЕДИНИТЬСЯ К КЛУБУ СЕЙЧАС, СДЕЛАЙТЕ 3 ПРОСТЫХ ШАГА!

1 ШАГ. Выберите любые 3 книги за 105 руб.

2 ШАГ. Сделайте заказ удобным для вас способом

По телефону:
(4722) 78-25-25
(понедельник-суббота
с 9-00 до 21-00)

Отправьте заявление
на адрес Клуба:
«КНИЖНЫЙ КЛУБ»,
а/я 4, г. Белгород, 308037

На интернет-сайте Клуба:
join.bookclub.ru

По e-mail:
club@bookclub.ru

3 ШАГ. Получите на почте свой заказ наложенным платежом:
фотоальбом в подарок, картонку члена Клуба, БЕСПЛАТНЫЙ журнал

* Под подарком подразумевается приобретение товара за 1 руб.
Стоимость именной картонки составляет 1 руб.

ЗАЯВЛЕНИЕ. ВЫСТАВЬТЕ ПО АДРЕСУ: а/я 4, г. Белгород, 308037

Внимание! Внесите свои данные печатными буквами и подпишите заявление. Подпись лица до 18 лет должен подтвердить родитель.

- Я, _____, вступаю в Книжный Клуб и согласен/согласна ежеквартально покупать хотя бы один товар в Клубе в течение 1 года.
- Прошу выслать мне 3 книги из этого объявления за 105 руб., а также подарки: фотоальбом, картонку члена Клуба и бесплатный журнал. Я частично оплачиваю расходы на упаковку и пересылку моего заказа в размере 79 руб. ** Я согласен/согласна с такой формой оплаты как наложенный платеж за почтовые отправления, которые пришли из Клуба на мой почтовый адрес.
- Подтверждаю, что я и члены моей семьи, проживающие со мной по одному адресу, не являемся членами Книжного Клуба.
- Информация о заказчике

Фамилия | _____

Имя | _____

Отчество | _____

Дата рождения | _____

Область | _____

Район | _____

Город, село | _____

Улица | _____

№ дома | _____ № квартиры | _____

Почтовый индекс | _____

Оставляйте номера своих контактных телефонов и e-mail и получайте новости и горячие предложения Клуба

Дата заполнения | _____ Подпись | _____

Подпись | _____

Подпись | _____

Подпись | _____

Подпись | _____

Подпись | _____

Подпись | _____

УКАЖИТЕ КОДЫ КНИГ

1				
2				
3				

Всего! 105 руб.

PM MPL 0110

** Кроме регионов, для которых предусмотрен авиатрфик или почтовый надбавка за трудность доставки в соответствии с правилами ФГУП «Почта России». Членом Клуба может являться только один представитель семьи, проживающий по одному адресу. Вы можете воспользоваться предложением о вступлении в Клуб только один раз. Подписав заявление, вы даете согласие ООО «Книжный клуб «Клуб семейного досуга» на обработку своих данных, указанных выше, в маркетинговых целях, связанных с дистанционной торговлей (хранение, использование, передача). Своим согласием вы можете отозвать заказанный письмом с уведомлением по адресу: а/я 4, Белгород, 308037.

Заказ отправляйте по адресу: а/я 4, г. Белгород, 308037 или делайте по тел: (4722) 78-25-25

ОГРН 1053108000010; ООО «Книжный клуб «Клуб семейного досуга»; 308025, Белгород, ул. Сумская, 168.

Словно капельки росы...

Ничто так не подчёркивает праздничный наряд, как со вкусом подобранные украшения. Конечно, сегодня в магазинах можно найти бижутерию на любой вкус, но гораздо проще и дешевле сделать стильное кольцо или браслет своими руками. В том, что это совсем не так сложно, как кажется, убедила нас дизайнер Елена НЕДОСТУП.



Что нам нужно:

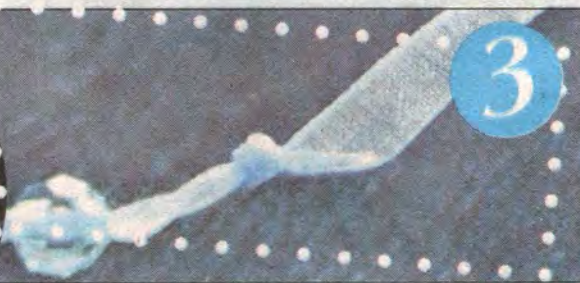
- ленточки из органзы разной ширины;
- бусины;
- спички.

Для того чтобы сделать красивые бусины, нужно немного (фото 1). Подойдут старые симпатичные бусины, различные шнуры, небольшие металлические колечки, ленточки, пуговицы, стразы — в общем, весь тот блестящий, шуршащий и невероятно красивый «мусор», который накапливается в каждом доме и который рука не поднимается выбросить. Использовать можно всё, что душе угодно, подходящее к вашему наряду по цвету, стилю или настроению, а недостающие материалы можно докупить в отделах фурнитуры.



Что делать

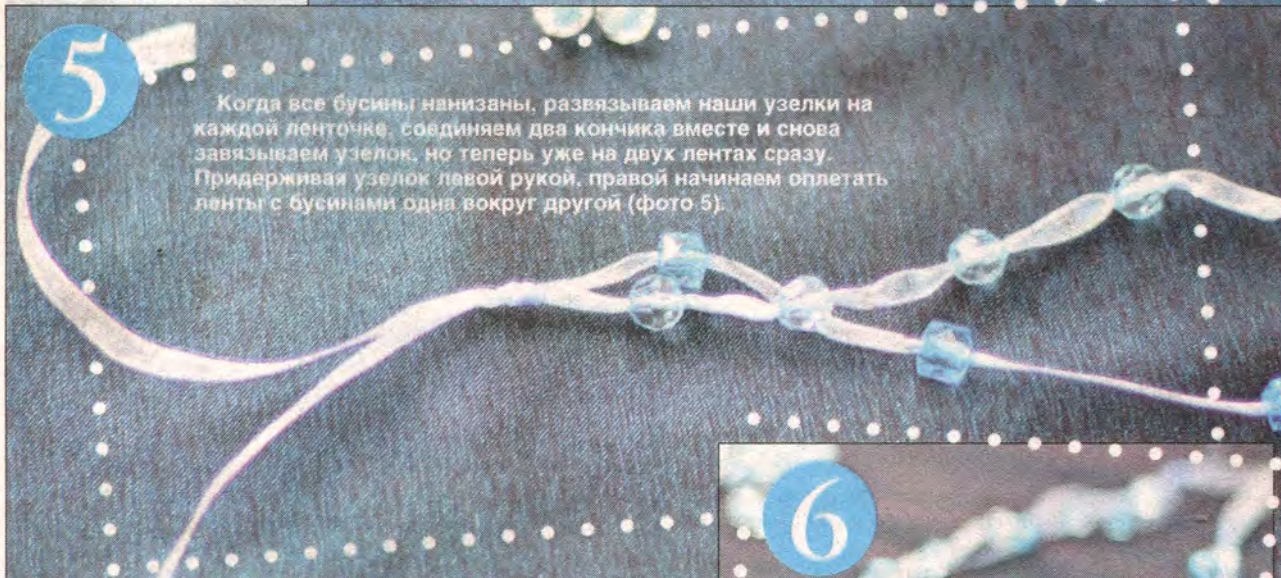
Берём две ленточки из органзы (одна чуть тоньше другой) и, приложив их к шее, отмеряем по себе нужную длину будущих бус. Не забудьте оставить припуски по 7 — 10 см с каждого конца для завязок. Отрезаем ленты и при помощи зажжённой спички слегка оплавляем кончики, чтобы ленточки не осыпались (фото 2).



На одном конце каждой ленточки завязываем узелок, а на противоположный конец начинаем нанизывать бусины (фото 3). Так как оплавленные кончики ленточек становятся жёстче и держат форму, иглолка нам не потребуется.

Таким же образом нанизываем бусины на вторую ленточку, но на чуть большем расстоянии друг от друга — так будет смотреться красивее. (фото 4) Если у вас есть подходящие по цвету мелкий бисер, или бусинки, их также можно использовать.

Только нанизывать нужно на вощёный шнур или капроновую нить. Сочетание бусин на лентах и бисера на шнуре тоже будет выглядеть очень красиво.



Когда все бусины нанизаны, развязываем наши узелки на каждой ленточке, соединяем два кончика вместе и снова завязываем узелок, но теперь уже на двух лентах сразу. Придерживая узелок левой рукой, правой начинаем оплетать ленты с бусинами одна вокруг другой (фото 5).

Связываем свободные кончики лент вместе узелком. Заготовка для бус готова (фото 6).



Осталось немного её украсить. Из остатков ленточек завязываем на бусиках один или несколько маленьких бантиков — в тех местах, где вам нравится. Кончики лент на бантиках тоже желательно слегка оплавить, чтобы они не осыпались. Готовые бусы просто завязываем на шее сзади, а чтобы завязки смотрелись симпатичнее, на них также можно нанизать по бусине, завязав на кончиках по узелку, чтобы бусины не соскочили (фото 7).

Точная копия

Стоит ли говорить о том, что большинство будущих мам мечтают родить девочку, маленькую копию себя, любимой? Высший пилотаж — когда эта копия превращается в лучшую подружку, а тандем мама — дочка вызывает зависть и восхищение окружающих. Всех мам и дочек, которые прислали нам свои фотографии, поздравляем с 8 Марта! Счастья вам, наши красавицы!



Инна
с малышкой
Эвелиной

— Дочка Эвелиночка — вся моя жизнь! Люблю вязать для неё, шить, печь разные вкусности. Слежу за собой, всегда в курсе модных тенденций и хочу, чтобы моя доченька тоже выросла настоящей леди.

Инна Тё, Приморский край.



Мама Татьяна в детстве...



...и школьница Светочка.

— Не правда ли, мы так похожи?! Нас окружают заботливые и преданные люди, и мы очень благодарны им за это!

**Татьяна и Светлана Минайчевы,
Волгоградская обл.**



Светлана Григорьевна
с дочкой Оксаной



Надежда
с любимой
малышкой

— Мама — единственная моя подруга! Она не только вырастила меня и мою сестру, но за 35 лет работы в школе воспитала ещё и несчётное количество учеников! Многому она научила нас, наградила меня золотыми руками — умею шить, вышивать, вязать крючком. Счастья тебе, родная моя!

Надежда Арапова, г. Волгоград.



Галина Андреевна
и Ангелина

Ты, без спора, лучше всех,
Лучше всех на свете!
Пусть твой добрый
звонкий смех
Счастье пусть заметит!

Ты ведь, мама, у меня
Просто молодчина!
Обожаю я тебя.
Дочка Ангелина.

**Ангелина Круглова,
г. Курск.**

— Рождения своей Оксаночки я ждала 11 лет. Когда дочка была маленькой и приходила ко мне на работу, все называли её моим именем — Света, так мы были похожи. Воспитывала я её одна, всегда была с ней рядом, подрабатывала в школах, пионерлагерях. Дочка училась играть на флейте, занималась бальными и народными танцами, побеждала в конкурсах чтецов, получала награды и грамоты. Сейчас она бизнесвумен, живёт на море, рядом с ней любящий муж и взрослый сын.

**С.Г. Дробышева,
Белгородская обл.**

Похоже, мы так похожи!

Хотите
узнать, что вы
унаследовали
от своей мамы?
Пройдите тест.



Когда я была ребёнком, кажется,
никогда не ссорилась с мамой

Да

У меня очень
строгая мама

Нет

Я каждый день
созваниваюсь с мамой

Мама обидится,
если на праздник я ничего ей
не подарю

Внешне я скорее
папина дочка

Мнение папы в нашей семье
всегда было решающим

Мама до сих пор опекает
меня как малышку

Мне нравится, когда меня
сравнивают с мамой

Не хочу жить так,
как мои родители

Мама мне как подруга

Мама легко подхватывает
мои хобби

Я стараюсь быть во всём
похожей на маму

Заботливое отношение к людям

На первый взгляд вы и ваша мамочка такие разные, но, если копнуть глубже, выясняется, что яблочко от яблоньки действительно недалеко падает. Никто не умеет так заботиться о других, как ваша мама, от которой внимание и заботу ко всему живому унаследовали и вы.

Общаетесь ли вы с друзьями, занимаетесь ли с детьми или готовите бульончик для больного коллеги, вы всегда стараетесь, чтобы всем было хорошо.

Чувство юмора

Вы живое доказательство того, что ничто так не укрепляет семейные узы, как хорошо проведенное вместе время. Может быть, шутите вы и по-разному, но, обмениваясь ли замечаниями по поводу спортсмена, бегущего вокруг дома, или забавляетесь обсуждением чьего-то наряда, вы отлично понимаете друг друга. Без сомнения, мама помогла вам научиться быть серьезной, но её улыбки и смех усвоились идеально!

Непревзойдённый стиль

У вас отличный стиль и сноровка в определении модных тенденций, и всё это благодаря маме, от которой вы унаследовали такой тонкий вкус. Помните, как вы тягали мамини туфли и «одалживали» её косметичку? Замечательно то, что одной игрой в одевание дело не ограничилось. Отменное художественное чутьё, благодаря которому вы слышите интеллектуальной, вы тоже впитали с молоком любимой мамочки!

Независимость духа

Вы, как и ваша мама, стараетесь быть неординарной. К счастью, мама научила вас твёрдо стоять на ногах и находить собственный путь. Она всегда была для вас другом и соратником, даже если неставляла это напоказ. Приносила ли мама всё на блюдечке или позволяла совершать ошибки, она воспитала в вас силу духа и самодостаточность.

Иногда мама была слишком строга, но это лишь закалило вас перед лицом жизненных бурь.

ВАША ПРОРИЦАТЕЛЬНИЦА

Милые читательницы! На ваши вопросы отвечает прорицательница Елена Ворожеева.

Внимание! Прямая линия с прорицательницей Еленой Ворожеевой состоится у нас, в редакции газеты «Моя прекрасная ЛЕДИ», 3 марта с 18.00 до 19.00 (по московскому времени). Ждём ваших звонков в строго указанное время по тел.: (4732) 727-796.

Милые дамы! Пожалуйста, пишите полные имена и даты рождения тех, о ком вы спрашиваете (дочерей, мужей и т. д.). В этом случае я смогу ответить вам более точно. С уважением, ваша прорицательница Елена Александровна.



Я вдова давно. На пенсии. Сколько себя помню, жизнь несчастливая. В семье была лишняя, детство трудное, профессию получила неденежную. Замуж вышла в семью пьяниц (кроме свекрови). Наверное, из-за этого мужчины рано ушли из жизни. Сейчас болею. Что делать? И ещё у подруги сын Миша пьёт. Когда бросит пить и женится? На ком? Будут ли дети?

Лидия, 55 лет, Волгоградская обл.

— По линии матери идёт проклятие через бабушку, материну мать. В новолуние завяжите в новый платок мелочь, сладкое (конфеты), горсть соли и горсть золы, взятой из поддувала печи. Сходите в полдень на пустырь, оставьте там узелок и скажите: «Я, Божия раба Лидия, откупаюсь от

несчастной доли деньгами, принесла я соли, выплаканной моими глазами, принесла сладость, чтоб жизнь стала в радость. Как дрова в печи прогорели, так и злая доля моя сгорела, а когда эта зола золотом станет, только тогда злая доля меня достанет. Ключ, замок, язык. Аминь. Аминь. Аминь».



Очень болят ноги, после травмы деформирующий артроз. На следующий год должны получить жилищный сертификат. Будет ли у меня здоровье выехать из Воркуты?

Лариса, 51 год, г. Воркута.

— Из Воркуты вы уедете. Жилищный сертификат получите. Здоровье полностью не восстановится, но улучшение будет. Заказывайте себе молебны о здравии св. Пантелеимону Целителю и в ветреную погоду становитесь лицом к ветру и выкрикивайте заговорные слова громко: «Садись, моя хворь, на ветер, покатайся.

Никогда ни с кем не возвращайся. Лети с ветром в сухие леса, где звери не живут, птицы певчие не поют. Где нет людей ни старых, ни молодых, родных нет и нет чужих. Там в сухом лесу поселись, от меня, Ларисы, откачнись. Ключ моим словам, замок моим делам. Во имя Отца, и Сына, и Святого Духа. Аминь».



Первый брак дочери длился около 9 лет и закончился разводом. По вине мужа (так сказали врачи) перенесла сложную гинекологическую операцию. Детей в этом браке не было.

Сейчас дочь живёт с очень хорошим мужчиной Сергеем. Перейдут ли их отношения в брак и сможет ли дочь иметь своих детей?

Мама, Челябинская обл.

— Если она с Сергеем в ближайшее время не зарегистрируется, то в течение двух лет они разбегутся. Если регистрируется, то

будут жить долго и хорошо (двое детей в браке), но всё-таки ей необходимо проходить ещё дополнительное лечение.



Когда наладится здоровье? Болит спина, беспокоит хруст в суставах, на руке опять появилась шишка. Какая судьба у моего сына Владислава? Как будем жить с мужем Виталием? Сможем ли мы купить другую квартиру или дом? Будет ли у нас ещё ребёнок?

Анастасия, 27 лет, Тульская обл.

Здоровье само по себе не наладится. Необходимо консультироваться со специалистами. И укрепляйте здоровье таким заговором: «Заря-зарница,

красная девица.

Прошу у тебя здоровьица отныне и до конца века.

Слепи сильного человека.

Кости мои одубейте,

бока мои онемейте, Никогда не нойте

и не болейте

По сей день, по сей час, по сию минуту.

Во имя Отца, и Сына, и Святого Духа. Ныне, и присно, и во веки веков.

Аминь».

Другую квартиру купите в течение 5 лет. С мужем будете жить дружно и хорошо. Только чаще заказывайте себе и ему молебны о здравии. Ещё ребёнок может появиться через 4 года. Владислав нуждается в ежегодных заздравных Неусыпаемых псалтырях (заказывайте ему в женском монастыре).



Два года нет связи с дочерью Юлей. Жилья у неё нет, сидела в тюрьме, мужа нет. Должна была родить в феврале 2009 года. Жива она или нет, увидимся ли, выйдет ли замуж? Сын Сергей скоро освободится, не попадёт ли снова в тюрьму, женится ли?

Любовь Николаевна, 54 года, Удмуртия.

— Юля жива и родила девочку, но общаться ни с кем она не хочет. У Юлии короткий жизненный путь. Замуж она не выйдет. Увидитесь с ней не скоро. Сергей освободится и может

ещё раз попасть в тюрьму. Читайте о детях акафисты на икону «Взыскание погибших» и заказывайте им молебны о здравии св. Николаю Угоднику и Анастасии Узорешительнице.



Я замужем, но с мужем живём плохо, постоянно ругань. У меня двое сыновей 17 и 12 лет. С нами живёт свёкор. Он всё время встречается в наши отношения. Буду ли я жить с мужем дальше? И что-нибудь посоветуйте, как нам не ругаться, чтобы был в семье мир. Мне хочется жить отдельно. Свекор часто пьёт.

Ирина.

— Отделитесь от свёкра через 3,5 года, а пока вам терпеть и не тратьте нервы попусту. В родительскую субботу накормите своих домочадцев блинами, на блины начитайте: «Как умер-

ших родственников все в этот день поминают, худым словом не попрекают, так и вы, рабы Божие (имена), помяните свою злобу за упокой. Во имя Отца, и Сына, и Святого Духа. Аминь».



Я замужем 6 лет. Но жизнь не сложилась. Мы живём с мужем в моей квартире. Уже больше года прошу его уйти, но он не хочет. В прошлом году я познакомилась с мужчиной, он младше меня на 9 лет. Он женат, но жизнь у него тоже не складывается. Жена то собирается от него уходить, то возвращается. Дома постоянные скандалы. Но сам он не хочет сделать первый шаг к разрыву. Я хочу связать с ним свою жизнь, он тоже не против. Я устала от таких отношений, хотела с ним расстаться, но не могу, люблю его сильно, и так уже нет сил жить. Скажите, как сложится моя жизнь: останусь ли я с ним или буду с другим.

Ирина, 44 года, г. Волгоград.

— Мужа не гоните. В будущем не раз пожалеете, когда он уйдёт от вас. С другим жизнь не сложится. Он труслив и менять что-либо в своей жизни не будет. Любовники у вас будут, но таких ярких чувств, как к нынешнему вашему другу, вы ни к кому испытывать не будете. И ещё: как только вы выгоните мужа, ваш друг начнёт бегать от вас.



У меня не складывается личная жизнь. Были отношения с мужчиной, но как-то всё разладилось. Много работаю, чтобы помочь дочке, она в другом городе пока живёт (у неё малооплачиваемая работа). Вот и нет времени куда-то ходить, знакомиться. Хотелось бы знать, как сложатся наши личные отношения. Будет ли у дочери достойная работа, выйдет ли замуж, будут ли дети? Сойдусь ли я с тем мужчиной или встречу другого?

Марина, 47 лет, Челябинская обл.

— Вы будете работать и дальше. Дочь найдёт более высокооплачиваемую работу в ближайшие два года. С тем мужчиной, на которого вы рассчитываете, не сойдётся, он не рассчитывает на совместное проживание. Другого встретите через год. Глядя на растущую луну,

читайте: «Месяц, брат, будь мне сват. Сосватай мне, Божией рабе Марине, мужа на веки на все времена. Как ты растёшь и прибываешь, звёзды считаешь, так и мне женихов считать, в милости и почёте бывать. Ключ, замок, язык. Аминь. Аминь».



Как сложится моя судьба в дальнейшем? 4 года, как вдова, летом встретился мужчина и влюбился. Встречаемся, но он проживает в Москве, звонит постоянно, приезжал 2 раза. У него, да и у меня, серьёзные намерения. Что у нас получится? Ему 2 года до пенсии. Зовут Николай, как и мужа.

Елена, Воронежская обл.

— У Николая серьёзные намерения, но вы с ним станете жить только через 2



Как сложится дальнейшая жизнь? После 13 лет брака 4 года не живём (1 год в разводе) с бывшим мужем Владиславом. Муж живёт с другой. Что будет с ним дальше? От брака дочь Ксения. Поступит ли в вуз? Как здоровье и какая судьба? Вернётся ли муж в семью? Что нас всех ожидает в дальнейшем?

Тамара, 39 лет, Ивановская обл.

— С Владиславом вы не сойдётесь. Дочь поступит в вуз и добьётся больших успехов в карьере. И вероятность двух браков у Ксении. У вас в конце года появится друг. Владислав проживёт со своей дамой 4

года, затем будет жить один и особенных страданий при этом испытывать не будет. Также не будет мучиться угрызениями совести. Хотя через год будет пытаться жить на два дома: и у вас, и у неё.



Хочется узнать о дальнейшей судьбе. Живу в гражданском браке 7 лет (с мужем развелась). Сейчас все в долгах. Не выплачены кредиты. Может, он вернётся к жене? Может, это не моя судьба? Как сложится судьба моего сына? Он вернулся из армии год назад, сейчас работает в Подмоскovie. Будет ли он счастлив? Встретит ли свою половинку? Обрадует ли меня внуками?

Читательница, 42 года, Ивановская обл.

— С кредитами ещё придётся долго разбираться и выплачивать их. С мужем вы проживёте ещё 4 года, о возврате его к жене нет и речи, после 7 лет разлуки редко кто возвращается, да и она не ждёт его. Сын ещё 2,5 года будет работать в Подмоскovie, затем перебе-

рётся в Москву. Женится через 3 года. Внуками вас порадует через 5 лет. Жена у сына тоже будет не москвичка, но они станут закрепляться всеми силами в Москве. С мужем через 4 года наступят разногласия на материальной почве. И жить вам с ним или нет, зависит от вас.



С мужем растим троих сыновей. А можно ли лет через 5 надеяться на рождение дочери? Ещё бы хотела узнать про моего старшего брата. Он живёт уже несколько месяцев с девушкой, у неё есть ребёнок. И хотелось бы узнать, будет ли он с ней жить дальше? Будут ли у него свои дети? Тоже хочется, чтобы он наконец-то уюмонился, а то по молодости пьянки, наркотики. Меня беспокоит дальнейшее будущее моего младшего брата. Когда уходил в армию, был нормальным парнем, а как вернулся, стал совсем другим, начал выпивать, стал очень агрессивным. А так хочется, чтобы он был устроен в жизнь, нашёл работу, завёл семью и остепенился, наконец. Сейчас он в тюрьме уже второй раз, через 2 месяца должен выйти. Как ему можно помочь? Спасибо.

Валерия, 30 лет, Омская обл.

— У вас всё будет, как и было, хорошо. Кроме девочки родится ещё и мальчик. У вашего брата своих детей не будет. Жить он будет с этой девушкой и станет воспитывать её ребёнка. Если вы вычитаете его на икону «Неупиваемая чаша», 40 дней подряд будете читать акафисты, то тогда, возможно, будут и дети, а пока нет. Александр может ещё раз сесть в тюрьму. Ему сделано на 3 тюрьмы. Как вернётся, сожгите его

рубашу, в которой он придёт, и туфли перед будкой с цепным псом. На дым читайте: «Кобелю на цепи сидеть, а рабу Божьему Александру неволью не терпеть. Кобелю цепь глотать, а рабу Божьему Александру в неволе не бывать». Затем брат должен политься с ног до головы крещенской водой и сказать: «Тюрьму крещенской водой с себя смываю, к себе удачу и покой прибиваю. Ключ, замок, язык. Аминь. Аминь. Аминь».

Елена Ворожея принимает вопросы только на купоне, и в первую очередь со вложенной в конверт копией квитанции о подписке. Купон мы напечатаем в следующем номере нашей газеты. Не пропустите!

В подворотне нас ждёт маньяк

Весной обостряются психические заболевания, и стать жертвой маньяка рискует каждая из нас. Чтобы быть готовой отразить нападение, нужно владеть простейшими способами самообороны.

Будьте бдительны!

- Преступники чаще всего поджидают жертву там, где меньше свидетелей. Поэтому даже днём старайтесь избегать пустырей, тёмных углов парков и других подобных мест.
- По пути домой заранее приметьте места, где в случае чего можно искать спасения — магазины, работающие допоздна, дома, где обычно подолгу горит свет.
- Если кто-то вас преследует, постарайтесь запутать следы и сбить преступника с пути. Нельзя допускать, чтобы он шёл за вами до самого дома, особенно если живёте одна. Не стесняйтесь позвонить знакомым и попросить, чтобы вас встретили. Или возьмите такси.
- Никогда не садитесь в лифт с незнакомцами. А если незнакомец заходит в лифт на одном из промежуточных этажей, немедленно выходите!
- Если возвращаетесь домой поздно, имейте ключ под рукой, чтобы, роясь в сумочке, не стоять долго перед дверью.
- Если у вас в подъезде есть домофон, будьте осторожны — не впускайте с собой незнакомых людей — просто закройте дверь перед их носом.
- Не входите в квартиру, если дверь открыта и есть подозрения, что в ней побывали посторонние.
- Держите в сумочке лак для волос, дезодорант или, ещё лучше, перцовый баллончик. Направив струю в глаза, вы сможете выиграть время и убежать.

Удар в пах

Такой удар — лучший способ заставить мужчину отпустить вас: он инстинктивно опустит руки, чтобы защитить свои детородные органы.

Если мужчина выше вас и есть возможность размахнуться, ударьте со всей силы в пах снизу вверх, одновременно руками рванув его за одежду вниз.

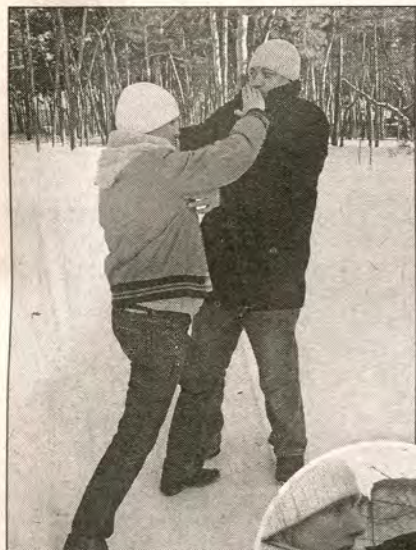
Если же вы примерно одного роста, слегка присядьте, согнув колени, и, резко выпрямившись, ударьте (обязательно снизу!) коленом в пах. И, не медля ни секунды, убегайте!

КАК ВЕСТИ СЕБЯ С МАНЬЯКОМ

Если вы никак не можете отвязаться от преследователя, попробуйте воздействовать на него психологически.

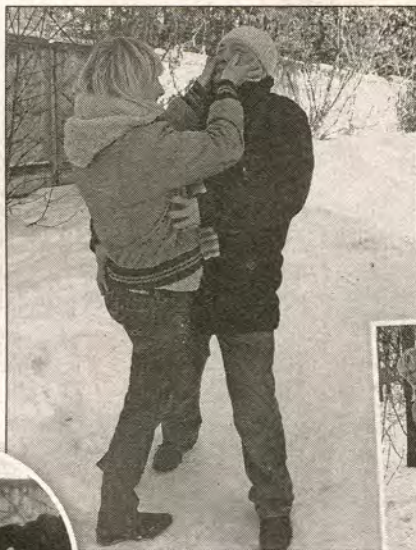
- Попробуйте выиграть время. Сделайте вид, что согласны выполнить его требования, но хотите лишь найти более подходящее для этого место. Можете сказать ему, что беременны, что у вас месячные или что вы больны венерическим заболеванием. Старайтесь не плакать — плач лишь разозлит насильника.
- Кричать: «Спасите, убивают!» — смысла нет, вряд ли кому-то захочется вмешаться. А вот возгласы: «Дима (имя должно быть достаточно распространённое), пожар! Саша, горим!» могут оказаться куда более действенными.
- Если есть вероятность, что поблизости могут оказаться люди, симулируйте обморок — так вы выигрываете время.
- Можно сыграть и на брезгливости насильника, изобразив, что вас тошнит.





Удар по губе или носу

Попробуйте усыпить бдительность нападающего — сложите руки перед грудью ладонь к ладони, как будто умоляете пощадить вас. С оттяжкой ударьте мизинцем, прижатым к остальным пальцам, и ребром ладони по верхней губе или носу противника. Движение похоже на то, как будто вы счищаете грязь одной ладонью с другой. Удар вызывает болевой шок.



Тычок в глаза

Наберитесь решимости и вонзите большие пальцы обеих рук в глаза насильника до самой перепонки между большим и указательным пальцами, а остальными пальцами уцепитесь за его нижнюю челюсть и давите навстречу движению больших пальцев. Так вы выведете его на время из строя. Если не помогло, а за спиной у него стена, попробуйте, не выпуская его лицо из рук, изо всех сил ударить его о стену.

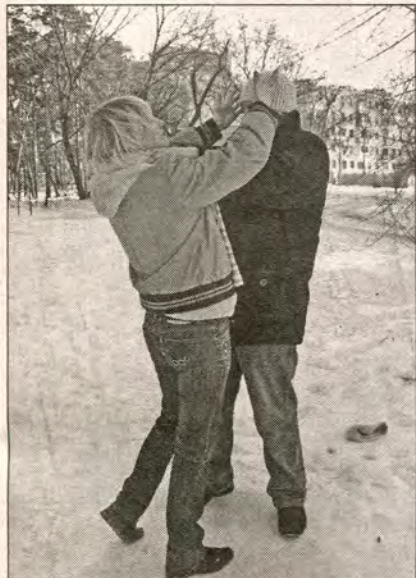


Сбивание захвата

Если вы пытались убежать, а преступнику удалось схватить вас за руку, сделайте шаг вперёд и как бы повисните на своей руке, вес тела перенесите на впереди стоящую ногу, а второй ударьте преследователя стопой в бедро.

Ещё один удар нанесите, разворачиваясь, наотмашь расслабленной кистью по лицу.

Приёмы самозащиты показывала Ирина Печенева. В роли маньяка Иван Подгорный.



Удар по ушам

Если противник примерно вашего роста, сложите обе ладони «лодочкой» и с силой резко ударьте по ушам противника. Вызывает болевой шок, иногда разрыв ушной перепонки. Если не подействовало, схватив обеими руками противника за уши, винтообразным движением — вбок, на себя, вниз — выкручивайте голову преступника, пока он не упадёт.



Удар по ноге

Если у вашей обуви прочный мысок, нанесите им удар в нижнюю треть голени противника. А если обувь с каблуком, со всей силы опустите его на стопу нападающего (можно ударить им и по пальцам ноги).



Бить или не бить?

Успешная самозащита на 60% зависит от того, готовы ли вы к нападению, на 25% от ваших эмоций и лишь на 15% от силы и владения приёмами. Но если надежды на подмогу нет, лучше не злить маньяка, чтобы он не начал вас избивать.

Подножка

Если противник стоит к вам лицом и сжимает горло, максимально приблизьтесь к нему, заведите свою правую ногу за правую ногу преступника и с силой толкните его правой рукой в правое плечо.

Я столько лет жила как спящая красавица, разбудить которую не под силу ни одному мужчине. Их поцелуи и объятия не особо волновали меня... Но теперь я точно знаю — ОН должен быть вот таким.

23 января

Поймала себя на том, что последнее время слишком часто смотрюсь в зеркало. Ну что ж — пока дочка у мамы, есть время заняться собой. Эпиляция, маникюр, педикюр, розовая глина... И много-много затягивающих (и вдохновляющих!) романтических мыслей.

24 января

Все выходные придумывала повод появиться у Ивана в кабинете. Потому как пришла к выводу: хватит уже упущенных возможностей! Пора брать быка за рога!

25 января

Утром ехала на работу с ощущением такого драйва! Старалась, чтобы это моё решительное настроение никуда не испарилось. Правда, никаких специальных идей о том, каким образом предстану пред ясны очи, у меня не было. Но обстоятельства сделали всё за меня... Моя подруга Галка взяла больничный, и на корреспонденции остались Елена Матвеевна и я. Я вдруг поняла, какой мне представился шанс, и почувствовала, как отнимаются ноги. Но... ни шагу назад. Посиневшая от холода и прижавшаяся к обогревателю Елена Матвеевна была только рада, когда я предложила пройтись по кабинетам вместо неё. И я со стопкой газет отправилась навстречу судьбе. Нарочно прошла мимо ЕГО двери, чтобы оставить её напоследок — то ли из страха, то ли чтобы оттянуть важный момент. Попыталась унять сердечную колотьбу и не краснеть. И вот...

Я постучала и, не услышав отклика, взялась за ручку двери вдруг ставшей слабой рукой. Он оторвал взгляд от бумажки.

— Добрый день! (Боже, здесь, в его кабинете, всё

Продолжение.
Начало в № 85

Крэкс, пэкс, секс,

или Дневник Надежды

было пропитано его неподражаемым ароматом.)

— Да?!

— Я принесла вам газеты. Ничего позитивного: пишут про разбившийся самолёт, взрыв в поезде...

Он взял газету у меня из рук, и я смело показала на статью пальцем с безукоризненным маникюром, на который вчера было потрачено почти два часа жизни. От его запаха кружилась голова.

— Спасибо, я обязательно прочитаю...

Остаток дня — как в тумане. Снова и снова возвращаюсь к тому, КАК он посмотрел, КАК коснулся пальцами моей руки, когда я передавала ему прессу, КАК он сказал это самое «Да?!»...

28 января

Мама позвонила и решительно отказалась привозить Юльку. Стоят невероятные морозы, куда тащить ребёнка? Так что моё томное одиночество затянулось ещё недели на две. Стыдно сказать, но я так мало думаю о ребёнке. Иван — вот все мои мысли. Если б он только знал...

3 февраля

Десять дней уже ношу ему газеты. Каждое утро долго, мучительно собираюсь, решаю, как идти на работу: в короткой юбке или длинной, но облегчающей? В блузке с глубоким вырезом или белом пушистом свитере? Наряжаюсь по два часа, процесс довольно мучитель-

ный... Но «воз» никуда не сдвинулся. Нужно срочно придумывать что-то ещё... Я его не могу упустить. Это мой мужчина, просто он ещё об этом не догадывается.

8 февраля

Заболела. Температурища ого-го, пришлось брать больничный. Валяюсь и умираю...

11 февраля

Вышла на работу. Галки всё нет, а Матвеевна с радостью вручила стопку с газетами мне. ОН встретил меня словами: «Что-то вас давно не было видно». Ага, значит, мои посещения не прошли даром, а отсутствие было замечено. Разговаривая со мной, он смотрел в вырез блузки, но я подумала, что это только к лучшему.

15 февраля

К 23 Февраля наша организация решила сделать корпоративную стенгазету. Идеи — приветствуются. Вот и отлично. Я предложила сделать мини-интервью с нашими мужиками. Ни за что бы не выступила с такой инициативой, если бы не данное самой себе слово: не отступать! Я возьму у него интервью!

16 февраля

Еле дождавшись конца рабочего дня, я наконец открыла дверь его кабинета. Кажется, он спрашивал, почему мой выбор пал именно на него, а я, кажется, говорила

что-то о том, какой он интересный человек. Именно кажется, потому что его слов я не слышала и слабо понимала, что говорю. Я видела только его глаза, и в этих глазах было то, чего я ждала так давно — желание...

18 февраля

Готовлюсь к этому интервью, как ни к одному экзамену в жизни. Нужно же и интеллект свой продемонстрировать, а не только бёдра и ноги.

19 февраля

Нет никаких сил об этом писать. Да и невозможно — мысли, горячие, влажные, липкие, хочется плакать, плакать, плакать. Снова и снова ставлю диск «Романтик коллекшн» и — умираю. Слёзы льются сами собой, когда вспоминаю всё, что случилось.

Неужели это было? ...Он молча встал из-за стола, прошёл мимо меня и повернул ключ в двери. Властные руки, сильные объятия, настойчивые губы...

Неужели это было? И что теперь? Лучше бы всё это осталось прекрасным сном...

20 февраля

Проснулась как не спала — реальность перепуталась со сном. Надо ехать на вокзал встречать маму и Юльку, а сил сконцентрироваться на этом просто нет. Что же мне теперь делать...

Продолжение следует.

И вечная весна!

Мы снова живём в предощущении календарной весны. А если весна в сердце, то встреча с каплей и солнышком радостна вдвойне! Всех, кто молод душой, приглашаем присоединиться к нашей тёплой компании! Сегодня победители нашего конкурса — Мария Кочетова из Волгоградской обл. и Лидия Кузнецова из Приморского края. Ждём звонков по т. 8(4732) 727-796, чтобы вручить приз. А для тех, кто также желает поделиться секретами своей неувядающей красоты, напоминаем условия. Положите в конверт два снимка: сделанный недавно и фото 10-, 20- и даже 30-летней давности. Добавьте немного текста: где живёте, чем занимаетесь, поделитесь рецептами своей молодости. И скорее на почту! Наш адрес: 394049, г. Воронеж, ул. Л. Рябцевой, 54, «Моя прекрасная ЛЕДИ».

58 лет



20 лет



Мария Кочетова

— В юности я много занималась спортом, всегда была лидером. И сейчас поддерживаю себя в форме, занимаясь гимнастикой и танцами. С удовольствием ухаживаю за собой. По утрам занимаюсь на велотренажёре, принимаю контрастный душ, делаю массаж лица. Живу с любимым человеком в большом красивом доме. Летом много работаю на даче. Питаюсь в основном овощами и фруктами. Люблю попариться в сауне, а после принять холодный душ и обтереться снегом. Обожаю путешествовать, кататься на велосипеде, купаться в речке, бродить по лесу, бегать босиком по газону. Учусь водить машину. Главное, считаю, — всё делать с радостью и не думать о плохом.

Лидия Кузнецова

— За четверть века, что прошла между этими фотографиями, я рассталась с первым мужем, который ушёл к моей подруге, выгнала второго пьяницу-мужа, одна подняла сына и дочь и в 46 встретила третьего мужа! Мне нагадали, что третий брак будет удачным, но я и подумать не могла, что моим мужем станет Григорий, которого я давно знала. В тот год жизнь мою никак нельзя было назвать благополучной. Гонения на работе, мысли о суициде, длительная депрессия, из которой меня и вытащил мой Григорий. Мы вместе уже 10 лет. На второй год нашей совместной жизни я сильно заболела, 8 месяцев лежала, и врачи говорили, что не буду ни ходить, ни сидеть. Гриша возил меня по врачам, можно сказать, на руках носил, и в итоге я начала ходить — сначала с тростью, а потом и без неё. Сейчас мне 55 лет. Только 55! Мы с Григорием строим новый дом. Летом любим сплавляться на резиновой лодке по реке Усури, а зимой ходим на вечера отдыха ретро, где с удовольствием танцуем вальс. Милые женщины! Не отчаивайтесь, если вы одиноки. Ваша судьба, возможно, где-то рядом, просто надо внимательнее посмотреть вокруг. Её можно встретить и в 20, и в 30, и в 45 лет — в любом возрасте. Это я знаю точно!

25 лет

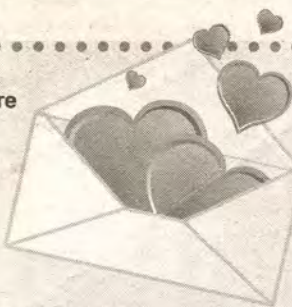


50 лет



Дорогие читатели!
Если вы одиноки и хотите
найти своё счастье,
напишите нам подробное
письмо о себе, о той
половине, которую
вы мечтаете встретить,
приложите своё фото
и пришлите всё это нам
по адресу: 394049,

г. Воронеж, ул. Лидии Рябцевой, 54,
«Моя прекрасная ЛЕДИ», «Знакомства».
Мы опубликуем ваше объявление в нашей газете
СОВЕРШЕННО БЕСПЛАТНО.



Леди...

Ольга, 51 год

Ставропольский край

Рост: 163, вес: 60. Скорпион (Собака).
Смуглая, приятной внешности, современная,
хозяйственная. В разводе уже 9 лет. Двое
старших детей живут отдельно, а я живу с
сыном 14 лет. Жильё есть, работаю, умею делать всё и
занимаюсь массажем. Веду здоровый образ жизни: люблю
музыку, танцевать, заниматься шейпингом, закаливанием.
Очень люблю баню, хожу в храм и езжу к святым местам.
Обожаю огород, сад и готовить (если есть для кого). Всегда
первая приду на помощь, если человек в этом нуждается.
Очень хочется встретить надёжного и верного мужчину.
Мечтаю о встрече с солидным и обеспеченным, а возраст
значения не имеет. Адрес: 356403, Ставропольский край,
Благодарненский р-н, с. Сотниковское, ул. Ленина, 280.
Тел. 8-909-751-90-36.



Елизавета, 45 лет

г. Курск

Рост: 170, вес: 80. Вдова. Одинокая. Жильём обеспечена.
Ищу для брака обеспеченного мужчину, доброго, порядоч-
ного, непьющего. Возраст и внешность значения не имеют.
Тел. 8-951-089-95-50.

Татьяна, 52 года

Волгоградская обл.

Рост: 160, вес: 90. Водолей. Добрая, скромная, порядоч-
ная. На переезд согласна. Познакомлюсь с мужчиной от 48
до 55 лет. Мужчин с вредными привычками, судимостью,
альфонсов и просто любопытных прошу не переводить зря
бумагу и конверт. Адрес: 403071, Волгоградская обл., р. п.
Иловля, до востребования, предъявителю паспорта 1804
№ 065930.

Наталья, 41 год

Омская обл.

Рост: 158, вес: 70. Близнецы. Приятная общительная
женщина без материальных и жилищных проблем.
Познакомлюсь с мужчиной 35 — 45 лет. Если ты одинок,
соскучился по теплу, ласке, любви, пиши. Адрес: 644555,
Омская обл., Омский р-н, с. Морозовка, ул. Зелёная,
д. 8, Наталья.

Любаша, 56 лет

г. Архангельск

Совершенно одинока. Люблю уют в доме, землю, лес.
Отзовись, одинокий пенсионер, чтобы согреть друг
друга добром и лаской. Адрес: 163009, г. Архангельск,
ул. Стрелковая, 26-1-35. Тел.: 8-952-251-78-89, 8182-66-
24-39.

Женщина, 30 лет

Краснодарский край

Рост: 172, вес: 57. Симпатичная, стройная, кареглазая
девушка с русыми волосами, с ч/ю, без в/п, Близнецы.
Очень люблю детей, животных, вязать, готовить и мн. др.
Образование среднее, продавец. Для создания семьи позна-
комлюсь с молодым человеком 27 — 38 лет, рост 175 см,
без в/п, с ч/ю, добропорядочным, внимательным, понимаю-
щим. Отвечу только на подробное письмо с фото и конвер-
том (номером телефона). Пиши, я очень буду ждать. Из МЛС
прошу не беспокоить. Адрес: 352250, Краснодарский
край, ст. Отрадная, г/п, а/я 21.

...и gentlemen

Владимир, 51 год

Воронежская обл.

Рост: 168 см. Симпатичный, спокойный, образованный,
трудолюбивый. Материально и жильём обеспечен. Вредных
привычек не имею. Интересы разносторонние. Веду здоро-
вый образ жизни. Для серьёзных отношений познакомлюсь
с одинокой, ласковой, симпатичной женщиной 30 — 45
лет, способной и желающей иметь детей и согласной на
переезд. Жду писем с фото. Адрес: 396758, Воронежская
обл., Богучарский р-н, с. Радченское, ул. Пролетарская,
д. 15, Кравченко Владимиру Владимировичу.

Владимир, 46 лет

Белгородская обл.

Рост: 168, вес: 60. Водолей. Вдовец, двое детей: девочке
16 лет, мальчику 10. Работаю в охране, не пью, несудим.
Ищу женщину от 40 до 50 лет, согласную на переезд ко мне.
Адрес: 309030, Белгородская обл., Прохоровский р-н, х.
Озеровский, Дроздову Владимиру Михайловичу. Тел.:
8-904-097-50-36, 8-904-534-08-83.

Александр, 42 года

г. Курск

Рост: 182, вес: 76. Высшее образование, без вредных при-
вычек, для серьёзных отношений познакомлюсь с женщи-
ной до 37 лет, можно с ребёнком. Отвечу всем. От вас фото
(верну). Рождение ребёнка в совместной жизни обязательно.
Адрес: 305046, г. Курск, проезд Светлый, д. 4а, кв. 51,
Литвиненко Александру Алексеевичу.

Павел, 32 года

Р. Коми

Рост: 185. Брюнет, Дева, скромный, с чувством юмора.
Хочу познакомиться с доброй и порядочной женщиной до 45
лет для дружбы и серьёзных отношений. Пишите. Адрес:
169255, Республика Коми, Удорский р-н, пос. Волжский,
КП-34, Ежову Павлу Ивановичу.

Анатолий, слегка за 60

Тамбовская обл.

Я живу один, около речки, рядом лес, от г. Котовска 6 км.
Жены год как не стало. Одному очень плохо. У меня свой
дом, дочка живёт отдельно. Я на пенсии, но работаю в доме-
интернате сутки через трое. Хочу познакомиться с женщи-
ной 55 — 57 лет, готовой переехать ко мне жить. Адрес:
Тамбовская обл., Тамбовский р-н, Кузьминогатьевский
с/с, ул. Тамбовская, 107, Першину Анатолию Петровичу.

Реклама

SMS-знакомства!

Отправь 201 на номер 2055

Стоимость sms - 15 р. (с НДС)

Тех. поддержка

- 8 (812) 309-35-17. Лич. 32030

Телефоны!

службы рекламы:

(4732) 52-12-74,

61-09-60.

ОВЕН



Чего не следует вам делать в марте, так это торопиться. Укротите своё нетерпение, иначе в итоге вместо желаемого получите сплошные осложнения и разочарования. Постарайтесь сконцентрироваться на целях, к которым стремитесь, чтобы ни на миллиметр не отступать от выбранного пути. Возможно, кое-что из уже сделанного придётся переделать — так лучше получится подготовиться к главным в этом году переменам, которые ожидаются в июне.

ТЕЛЕЦ



В марте вас закружит водоворот светской жизни. Этот месяц будет похож на качели — то вверх, то вниз, то вперёд, то назад, и главное — не упасть! Друзья будут рядом, рассчитывайте на их поддержку. И если у вас будет выбор — действовать в одиночку или вместе с проверенными людьми — не сомневайтесь, выбирайте второе! В марте вы будете жаждать романтики и сделаете всё возможное, чтобы личная жизнь расцвела всеми цветами радуги.

БЛИЗНЕЦЫ



В марте нервное напряжение дойдёт до точки кипения. Обратите внимание на 16 марта — в этот день (или через пару дней) у вас произойдут большие и неожиданные перемены. Возможно, они внесут ясность в те сферы жизни, которые заставляют ваше сердце взволнованно биться. Вдохновение, которое снизойдёт на вас, переделается и окружающим. Любовь может затуманить глаза, будет тяжело сохранять объективный взгляд на происходящее.

РАК



Смело планируйте путешествие на март. Это лучшее время для поездок. В отношениях с людьми в этом месяце царит хаос. Не верьте никому на слово, лучше запоминайте (или даже записывайте!) свои сны — им, а ещё вашей интуиции, можно доверять. Не обсуждайте ни с кем свои цели и планы — ваши идеи легко могут быть подхвачены и реализованы другими. В конце месяца вас ожидает много работы, возможны изменения в карьере.

ЛЕВ



Настроение «шапки наголо и в бой» будет сопутствовать вам весь месяц. Придётся выяснять отношения, отстаивать своё мнение как в бизнесе, так и в личной жизни. Конкуренты не дадут спать спокойно. Чтобы побороть противника, поищите помощи среди друзей. С ними вы точно преодолеете все препятствия, и перед вами откроются заманчивые перспективы. Где-то 16 марта ждите первую большую перемену в этом году.

ДЕВА



В марте вы легко можете запутаться в своих приоритетах, поэтому постарайтесь сделать выбор заранее и следовать ему, не распыляясь на заманчивые предложения. Основной лейтмотив месяца — отношения с любимым. Именно теперь вы окончательно определитесь, где вы и с кем вы. Старайтесь принимать своего партнёра таким, какой он есть, поменьше критикуйте и почаще обговаривайте общие проблемы.

ВЕСЫ



Если вы планировали начать что-то новое, март для этого идеальное время. Вы как никогда работоспособны и инициативны. К сожалению, конкуренты дремать не будут. Важные для вас люди будут в оппозицию к вам, возражать, но это позволит вам узнать многое об окружающих и о себе самой. Успех будет зависеть от вашей способности идти на компромисс. Тихой гаванью, где можно укрыться от непогоды, станет родной дом.

СКОРПИОН



Это месяц любви и творчества. Множество романтических приключений и абсолютно несерьёзный настрой! Вместе с тем окружающие будут пытаться выбить вас из колеи и начнут проверять вас на стрессоустойчивость — не поддавайтесь на провокации! Жизнь будет бурлить, всё нужно распланировать так, чтобы скорее получить результат. Не будьте осторожны — в конце месяца не подписывайте сомнительных бумаг.

СТРЕЛЕЦ



Важное правило марта: не спорить и не спешить, иначе наломаете дров. Если у вас есть дети, имейте в виду: всё внимание в марте должно быть направлено на них. Тем более что очень вероятно возвращение бывших возлюбленных, вам захочется пересмотреть отношения с ними, и всё это будет отвлекать от семейных дел. Не очень хорошие новости выбьют вас из колеи, придётся потерпеть до середины апреля, когда всё наладится.

КОЗЕРОГ



Для вас март будет самым головокружительным и романтическим месяцем года. Вы заведёте новые связи, а на голову свалится неожиданное романтическое увлечение. Готовьтесь к неожиданностям! Сидеть сложа руки не придётся: вы наконец закончите старый проект, и новая полоса жизни не заставит себя долго ждать. Однако главный акцент всё же стоит сделать на семье и воспитании подрастающего поколения.

ВОДОЛЕЙ



Никто не застрахован от ударов судьбы, но не стоит впадать в панику. Учитесь проявлять гибкость и извлекать всё лучшее из любых ситуаций. Ваша задача — соблюдать дисциплину и ответственность по отношению к служебным и личным делам, только так можно минимизировать ожидаемые проблемы. Правда, игривое настроение побороть будет трудно. Зато можно рассчитывать на приятное знакомство.

РЫБЫ



Март будет очень суматошным, вы постоянно будете куда-то спешить. Но не стоит забывать о самом главном для вас. Где-то после 16-го числа вы узнаете невероятно важные новости, которые станут для вас снегом среди лета. Столкнётесь с новыми трудностями, и, к сожалению, придётся потратить немало сил, чтобы их преодолеть. Но зато март даст вам море энергии и энтузиазма. Постарайтесь решить все денежные проблемы до апреля.

Церемония вступления в брак	Б	Р	А	К	О	С	О	Ч	Е	Т	А	М	И	Е	
Страна света	Получи 500 рублей!					П	Закваска для теста	Л	Актриса Яковлева	Л	Буква греческого алфавита	Ч	Сапоги в Средней Азии		
В	<p>Чтобы выиграть 500 рублей, надо: разгадать этот сканворд, выписать буквы, попавшие в кружочки, составить из них слово-пароль, заполнить купончик и прислать его нам по адресу: 394049, г. Воронеж, ул. Л. Рябцевой, 54, «ЛЕДИ», «Мои 500 рублей». Если правильных ответов будет несколько, победителя выберет жребий.</p> <p>Ф. И. О. _____</p> <p>Возраст _____ Пароль _____</p> <p>Род занятий, адрес, телефон _____</p>					А	П	Е	Л	Ь	С	И	М		
А						Р	Цитрус	М	Подземный дом	Ф	Медовый напиток	Г	Индийская гимнастика		
П						А	Ф	А	М	А	С	И	И		
А						О	Античный город на Чёрном море	О	Корабль аргонатов	Ы	Герой войны 1812 г.	О			
Я	Н	О	С	Т	М	И	К	Военный теоретик	Е	Т	Р	А	Т	А	
Рычаг для игры на компьютере	У	Одно из 4 утелеги	У	Пасхальный пирог	О	Полугай	А	Р	А	Р	А	Желание	Г	На нём сеют хлеб	М
Спазм мышц	А	Старт	И	Повесть Тургенева	Удар в ладоши	Х	Л	О	П	О	К	Райцентр в Магаданской области	О	Л	О
О	П	К	А	Озеро в Сев. Америке	В	Смазочный материал	С	Актриса Элизабет...	Т	Е	И	Л	О	Р	
У	Холм	А	Воин в лесу в тылу врага	Т	А	Т	Ь	Я	М	А	Жена Адама	Е	В	А	
О	Ы	Р	К	А	... Пельтцер	О	Папский посланец	Хотите ещё сканвордов? Читайте газету	<p>МОЁ! СКАНВОРДЫ</p> <p>Выходит каждый вторник</p> <p>Подписной индекс — 51208 для жителей Воронежа и Воронежской области</p>						
О	Т	Оценка	Б	А	Л	А									
Р	У	И	М	А	Взрывчатое вещество	Приток Иртыша	Е								
О	Развалина	З	Копна сена	Е	Т	О	З								
О	Л	А	У	К	О	М	А								
А	Заболевание глаз	Н	Выбор одного из двух вариантов	А	Л	Ь	Т	Е	Р	М	А	Т	И	В	А

Ответы на сканворд будут опубликованы в майском номере.

Составила Наталья АЛЕКСАНДРОВА.

<p>МОЯ ПРЕКРАСНАЯ ЛЕДИ</p> <p>Любимая газета всех женщин.</p> <p>№ 3 (90) март 2010 г. Выходит 1 раз в месяц. Цена свободная.</p>	<p>Учредитель — ЗАО «Издательский дом «Свободная пресса».</p> <p>Газета зарегистрирована Министерством РФ по делам печати, телерадиовещания и средств массовых коммуникаций. Св-во о регистрации ПИ № 77-13893 от 11.11.2002.</p> <p>Генеральный директор — Юрий Таранцов.</p> <p>Дирекция: Владимир Левков, Андрей Недоступ, Игорь Банников, Ирина Овсянникова.</p> <p>Директор проекта — Светлана Лотарева.</p> <p>Использование материалов газеты «Моя прекрасная ЛЕДИ» без разрешения редакции запрещено.</p>	<p>Главный редактор — Наталья Захарченко.</p> <p>Художественный редактор — Татьяна Быкова.</p> <p>Адрес редакции, издателя: 394049, г. Воронеж, ул. Л. Рябцевой, д. 54. Телефон (4732) 727-796. E-mail: ledi@kpv.ru</p> <p>Служба рекламы — тел./факс: (4732) 52-12-74, тел. (4732) 61-09-60. E-mail: ireki@kpv.ru</p> <p>Телефон отдела реализации и подписки: (4732) 52-74-44.</p> <p>Номер подписан в печать 17.02.10.</p> <p>По графику в 15.00. Фактически в 15.00.</p>	<p>Отпечатано в ЗАО «Прайм Принт Воронеж».</p> <p>Адрес типографии: 394026, г. Воронеж, пр. Труда, 48л.</p> <p>По всем случаям полиграфического брака обращаться в типографию. Тел./факс (4732) 46-52-70.</p> <p>Заказ № 468. Тираж 153000 экз.</p> <p>Подписной индекс: 12453 в каталоге МАП, 24762 в объединённом каталоге «Пресса России».</p> <p>Распространение: т. (4732) 72-73-00.</p> <p>За фактическое качество рекламируемых товаров редакция ответственности не несёт. В номере использованы материалы интернет-сайтов.</p>
--	---	--	--

www.primtrava.com

ЛИНИЯ ЗДОРОВЬЯ

Комплексная настойка для лечения алкогольной зависимости из корней Любистока, Кукольника, Копытня европейского



Данная настойка очень хорошо помогает преодолеть пристрастие к алкогольной зависимости, снимает тягу к алкогольным напиткам, нормализует выделительную функцию, обмен веществ (выводит свободные радикалы, чистит печень). Она показывает свою эффективность с первого месяца лечения.

Многие пациенты, в том числе и родственники, которые наблюдают за лечением своих близких, отмечают положительную динамику лечения данной настойкой. Настойка действует очень мягко, при этом не имеет противопоказаний и побочных эффектов. А самым главным аспектом является то, что лечение можно проводить без ведома пациента.

Наша компания очень долго работала над тем, чтобы создать подобную настойку. Алкоголизм — это болезнь, с которой нужно бороться! Важным моментом является поддержка, понимание и забота близких людей.

Предлагаем вам сравнить действие нашей настойки с кодированием на примере нашего пациента. К нам обратилась женщина с мольбой о помощи вылечить ее мужа от пристрастия к алкоголю. Из разговора я понял, что Наталья Григорьевна (жена)

испробовала все возможные методы лечения народными средствами и медикаментозными препаратами, и даже прибегала к кодировке, но тем не менее эффект был временный — самый долгий эффект (с ее слов) сохранялся 3 месяца, после все начиналось заново. Выслушав ее и поняв проблему, я с уверенностью сказал, что наша компания «Травы Приморья ДВ» поможет ей вылечить мужа. Мы провели беседу с ее супругом, он был готов к лечению, и мы приступили к курсу. В течение 2-х месяцев мы вели данного пациента и добились просто небывалых результатов. В настоящий момент муж Натальи Григорьевны может позволить себе выпить 100-150 гр, но не более. На этом примере мы еще раз убедились в эффективности лечения данной настойкой.

Еще один случай: женщина обратилась с просьбой вылечить

ее сына, который злоупотреблял пивом и алкогольными коктейлями. В данном случае мы были вынуждены прибегнуть к лечению без ведома пациента (так как сын наотрез отказался от подобного лечения). В результате произошло невероятное — через 1,5 месяца сын вообще завязал с алкоголем (на дух не может переносить запах алкоголя). Вот таких мы добиваемся результатов в лечении алкогольной зависимости.

Самое главное — вера в то, что с данным недугом можно справиться!

Лечение данной настойкой можно проводить без ведома пациента (лечащегося)! Настой можно добавлять в сок, чай, кофе, суп, алкогольные напитки!!! Он не имеет резкого запаха и постороннего вкуса.

Настойка Шиитакэ

Уважаемые пациенты и гости нашей компании, мы рады предоставить вам новую полезную информацию о **ерибной настойке Шиитакэ**.

В настоящее время ученые большинства стран мира прибегают к лечению злостных заболеваний нетрадиционными методами лечения. Наша компания, совместно с научными исследователями и с развитием фармацевтических технологий, тоже не стоит на месте. Мы постоянно работаем над тем, чтобы достичь высоких результатов в лечении коварных заболеваний. Наша компания «Травы Приморья ДВ» помогает ежедневно тысячам пациентов справляться со злоственными заболеваниями. В нашей практике очень много случаев, когда врачебные учреждения отказывались от лечения сложных заболеваний, но, тем не менее, с нашей помощью в 90% случаев мы добиваемся высоких результатов в лечении.

Ведущие специалисты нашего института спешат прийти на

помощь даже в сложных случаях коварных заболеваний. Последнее открытие нашего Института лекарственных трав — **настойка Шиитакэ**. Исследования в лабораториях, совместно с Национальным исследовательским клинико-диагностическим центром в Токио, показали, что данная настойка содержит гигантское количество полезных микро- и макровеществ. Так же данная настойка содержит в себе полисахарид лентинан, который в настоящее время представляет собой широко известный фармакологический препарат, используемый при лечении растройств иммунной системы и онкологических заболеваний до 4 стадии. Данная настойка очень хорошо зарекомендовала себя в лечении вирусных форм гепатитов ABC. Из 100% пациентов, принимавших наш препарат «Настойка Шиитакэ 15%» в лечении вирусных форм гепатитов, сообща с нами добились следующих статистических данных: **95% пациентов с нашей помощью справились с**

недугом. Оставшиеся пять процентов на сегодняшний день продолжают курс лечения (у них отмечается положительная динамика). Мы уверены в том, что поможем данным пациентам справиться с данным недугом.

В частности, по онкологическим заболеваниям, из 100 пациентов с онкологией от 3 до 4 стадии, справились со злостным заболеванием 90 человек. Статистика очень прогрессивная: если учесть, что данных пациентов просто отправили умирать, мы их вновь «заставили» радоваться полноценной жизни. В области доброкачественных опухолей, таких как мастопатия, миома, аденома, липома, кистозные образования, **гарантия результатов составляет до 100%**.

Мы призываем всех тех, кого постигло несчастье, прибегать к лечению народными методами. Пусть данные методы мало изучены, но позволяют достигать высоких результатов лечения сложных заболеваний. **Как бы тяжело не было, как бы ни хевали нас**

недугу, нужно стоять до «последнего», и помнить о том, что болезни можно победить!

Наша компания предлагает всем постоянным и новым пациентам проходить профилактические курсы лечения данной настойкой раз в год.

Мы обращаем ваше внимание на то, что заболевание лучше остановить на раннем этапе развития!



Компания «Травы Приморья Дальний Восток»

692656, Приморский край, Михайловский район, пос. Новошахтинский, ул. Сиреневая, д. 6, стр. 1

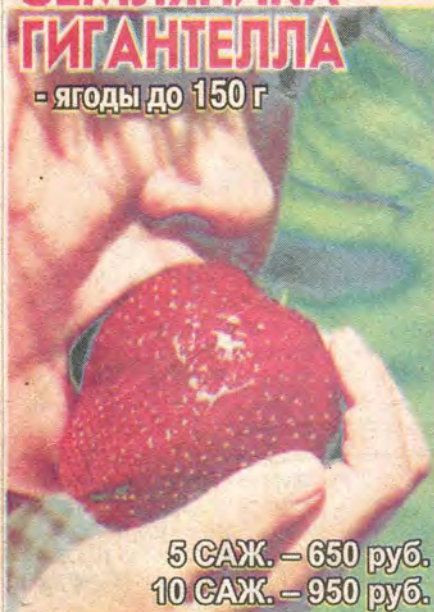
Тел.: 8 (4234) 23-15-16, 34-55-22, сотовые: 8 (916) 796-78-22, 8 (924) 333-5-444, 8 (42346) 27-2-45,

Консультации специалистов и быстрый заказ товаров на сайте: www.primtrava.com

Фирма **ВЕККЕР®** предлагает: **IN VITRO!**

ЗЕМЛЯНИКА ГИГАНТЕЛЛА

- ягоды до 150 г



5 САЖ. – 650 руб.
10 САЖ. – 950 руб.

Саженцы земляники IN VITRO. Уникальный немецкий метод выращивания земляники свободной от всех болезней, вирусов, грибков и бактерий. Благодаря чему наши саженцы более здоровы!

«ПОДВЕСНАЯ» ЗЕМЛЯНИКА

5 САЖ. – 650 руб.
10 САЖ. – 950 руб.



- суперсорт для выращивания!

(495) 647-27-27

Абсолютная
новинка!



«ВЬЮЩАЯСЯ» ЗЕМЛЯНИКА

5 САЖ. – 650 руб.
10 САЖ. – 950 руб.

- пускание усов и ползучесть гарантированы!

Для того чтобы получить саженцы, разборчиво заполните купон и отправьте его по адресу или позвоните по телефону:

Россия, 214000, г. Смоленск, а/я 4 "Беккер"

495 647-27-27

Название	Цена	Кол-во
"Вьющаяся" земляника		
"Подвесная" земляника		
Земляника Гигантелла		

Вы получите посылку с саженцами в специальной упаковке в своем почтовом отделении наложенным платежом. **Оплата при получении на почте. Товар отсылаем непосредственно перед сроком посадки (март-май).** Вместе с саженцами Вы также получите инструкцию, следуя которой, Вы обязательно получите превосходный урожай!
WWW.ABEKKER.RU

Ф.И.О.:

ПОЧТОВЫЙ ИНДЕКС:

ОБЛАСТЬ

ГОРОД

РАЙОН

ТЕЛЕФОН

УЛИЦА

ДОМ

КВАРТИРА

КОД

ЛЕ 1

Телефоны в Казахстане: (7112) 24-02-53, (7112) 51-84-83

ЗЕМЛЯНИКА ГИГАНТЕЛЛА. Мощный куст с крупной листвой. Урожай с отдельных кустов достигает 2,2 кг. Ягоды величиной с небольшое яблоко, весом до 150 г. Плодоносит июнь-июль. **"ВЬЮЩАЯСЯ" ЗЕМЛЯНИКА.** Это наиболее достойная рекомендации земляника считается лучшей вьющейся земляникой в мире! Так как этот сорт гарантированно образует и пускает экстрадлинные и сильные усы, которые Вы можете подвязывать к шпалерам, решеткам, изгороди на высоту 1,5 метра. Первые крупные ярко-красные ягоды земляники Вы сможете собирать уже в год посадки! Суперсорт для выращивания в балконных ящиках и подвесных вазах. Пускает очень длинные усы, которые все лето до самой осени обвешаны ягодами. В течение года высокая урожайность! Гарантированно функционирует!

Реклама

ООО "Беккер" 214014 г. Смоленск ул. Энгельса д.23 оф.321 А. ©ПРН 1096731014863 Сертифицировано.