

МОЯ ПРЕКРАСНАЯ

# Леди

№ 12 (111) декабрь 2011

Газета,  
КОТОРУЮ  
ЛЮБЯТ

Соблазняя  
и властвуя:

**флирт на  
вечеринке**

Фигурка  
на зависть:

**тренажёр  
для дома**

Рецепты  
в копилку:

**Новогодние  
салаты**

**Гороскопы  
и талисманы  
для всех!**

**Желаю счастья  
в личной жизни!**

*Алла Пугачёва*





Фото Александра  
ЗИНЧЕНКО.

## Пусть всё будет

В декабре мы всегда оглядываемся назад. Заканчивается дорожка, по которой шагали мы целый год сквозь дни, недели и месяцы, — какой она получилась? Наверняка были моменты радости. Но ведь и времена, когда, казалось, мир рушится, тоже случались. Как удержались, пережили, не сломались — непонятно.

И вот тут мне хочется поделиться самой любимой своей притчей.

*Показали человеку путь всей его жизни. И на этом пути тянулись две цепочки следов — его и Бога, который незримо всё время шёл рядом. Лишь в самые трудные времена оставались только одни следы. «Вот почему мне*

*так тяжело тогда было, Бог оставил меня!» — расстроился человек. И услышал в ответ: «Это не твои, а мои следы ты видишь. Это я несу тебя на руках...»*

Как нужна нам такая вот внутренняя уверенность в том, что всё обязательно сложится! Когда она есть, не страшно принимать любые обстоятельства.

Понять, что для нас самое нужное и дорогое, и беречь это — вот что важно. И при этом заранее смириться с худшим, что может произойти. Когда же станет совсем невыносимо и захочется сдаться, просто знать: всё будет хорошо. И поэтому пусть всё будет...

Ваша Наталья  
ЗАХАРЧЕНКО.



## Читайте в этом номере:

### ЗВЕЗДОПАД

- Примадонна! Викторина ..... 12  
 Мария Берсенева ..... 17  
 Роман Павлюченко ..... 22, 23

### СКОРО НОВЫЙ ГОД!

- Гороскоп на весь год ..... 4, 5  
 Что положим под ёлку ..... 8, 9  
 Талисман на удачу ..... 41  
 Вяжем символ года ..... 42, 43

### ЗАНИМАЕМСЯ СОБОЙ

- Наряжаемся ..... 14 — 16  
 Стрижемся по правилам ..... 18  
 Идём в баню:  
 красота за полчаса ..... 19  
 Худеем стремительно ..... 30

### НАКРЫВАЕМ НА СТОЛ

- Новогодняя  
 скатерть-самобранка ..... 28, 29  
 Вкусные снежинки ..... 31

Рецепты новых салатов ..... 32, 33

### ПОКУПАЕМ

- Тренажёр для дома ..... 20, 21  
 Коньки для всей семьи ..... 26  
 Искусственная ёлочка ..... 40

Хорошее и тёплое одеяло... 46, 47

### ОТДЫХАЕМ

- Путешествие в Австрию  
 и Венгрию ..... 34, 35  
 Призовой сканворд ..... 54

### МЫ + ОНИ

- Если влюбилась в Стрельца ..... 24  
 Строим глазки  
 на корпоративе ..... 25  
 Спросите  
 Сергея Геннадьевича ..... 36  
 Загляните в семейный альбом... 37  
 Дневник Ланы ..... 38  
 Если парень бросил ..... 39

Хотите общаться  
 с «ЛЕДИ» в режиме онлайн?  
 Заходите в «Женский клуб»  
 на сайте  
[moe-online.ru!](http://moe-online.ru)



**Женский клуб**

счастье — это когда тебе хорошо



**Внимание! Новинка!** Теперь оформить подписку на «Моя прекрасная ЛЕДИ» можно через интернет-магазин на сайте [www.vipishi.ru](http://www.vipishi.ru) в режиме on-line. Оплата подписки производится по «Каталогу подписки ON-LINE» тремя способами:

- платёжной картой VISA/MasterCard,
- через терминалы QiWi,
- электронной наличностью WebMoney.

**Подписной индекс  
 тот же — 12453.**

# Законы от Дракона

Если в последнее время на улицах вам всё чаще станут попадаться грустные кролики и весёлые драконы — не переживайте, с вами определённно всё в порядке. Просто не за горами Новый год с мишурой, мандаринами и новым астрологическим повелителем — Черным Драконом!

## Зайца не видели?

Как же быстро бежит время! Кажется, что совсем недавно мы запасались морковкой для праздничного стола и скупали в маскарадных магазинах псевдоуши белых кроликов! В новом году всё будет иначе: меню — не таким вегетарианским, драконы — чёрными, а на довольные лица наденутся уже другие символические атрибуты, соответствующие стилю грядущего года. Дел невпроворот, но за всей этой предпраздничной суетой не забудьте поблагодарить Зайца-Кролика за всё хорошее, что принёс с собой, и дёрнуть за пушистый хвост, если чем обидел.

## О платьях и праздничном обеде

По традиции на каждый Новый год откуда-то волшебным образом появляется перечень рекомендуемых расцветок праздничного гардероба (хочется верить, что ничего ужасного с теми, кто ослушается и наденет платье другого цвета, не случится).

Для тех, кто со всей серьёзностью подходит к выбору новогоднего костюма согласно тенденциям наступающего года, сообщаем: в этом сезоне основным считается чёрный цвет и его сочетания с жёлтым или золотым.

Теперь о вкусной части праздничной ночи. К радости всех любителей хорошо покушать, Дракон отличается замечательным аппетитом и всеядностью. Поэтому, обдумывая меню, включайте в него всё, что душе угодно. Особо приветствуются рыба, мясо и... тыква (к чему здесь тыква, так и осталось для нас загадкой).

Сервируя новогодний стол, обязательно украсьте его зажжёнными свечами, ведь огонь — главный атрибут Дракона. К тому же стол, декорированный свечами, всегда выглядит нарядно и создаёт праздничную атмосферу.



## Дом и Новый год в нём

Поскольку вода является стихией 2012 года, украшая дом к празднику можно использовать ракушки, морские звёзды или любые другие предметы подводного мира (которые сможете «выудить» в ближайшем супермаркете). И конечно же, в декоре вашей квартиры не обойтись без главного

символа года. Статуэтки Дракончика могут быть выполнены из керамики, хрустала или дерева. Подселать к себе Чёрных Драконов, выполненных из различных металлов или сплавов, не рекомендуется.



Наверняка вам интересно узнать о том, что готовит Чёрный Дракон представителям разных знаков зодиака

## В огнедышащей лаве любви

Любовь — вот та основа, на которой в год Чёрного Дракона держится всё: не только чувства и отношения, но и работа, финансы, здоровье. Дракон не терпит интриг и обмана, а потому придётся быть максимально честными и открытыми во всём. Тем, кто попытается поднять под себя других, придётся несладко — останутся в одиночестве. Фаворитами года станут люди, готовые ради любви меняться и жертвовать своими интересами.

### Овен

«Весна, весна, пора любви!» — как раз весной 2012 года в судьбе Овнов начнут происходить метаморфозы, которые в будущем поменяют в лучшую сторону всю жизнь. Связаны они будут с большим и искренним чувством. Впрочем, взаимные симпатии зародятся ещё до того, как тёплое солнышко прогонит злые морозы, а весной отношения перейдут в фазу более близкого общения. Это будет самый красивый роман в вашей жизни, который повлияет на все сферы — карьеру, финансы и здоровье.



### Рак

Все надежды на вторую половину года. То, что сумеете посеять в его начале, будете пожинать в это время. А урожай ожидается славный — в первую очередь это касается карьерного роста: получится перепрыгнуть сразу через несколько ступенек. Обратной стороной медали могут быть летние стрессы, но к осени всё станет на места. Доходы уверенно поползут вверх. Всего этого будет достаточно, чтобы не зацикливаться на личном. Хотя и тут возможна маленькая радость — не пропустите её в октябре.



### Телец

Не печальтесь, если придётся не по своей воле менять работу: изменения возможны уже в феврале, и они к лучшему. Деньги, которые буквально свалятся вам в руки, никак не будут связаны с трудовыми подвигами, скорее с получением наследства или продажей недвижимости. Ожидается и два романа — в апреле и ноябре. Но не стоит встречаться с женатыми — к хорошему это не приведёт.



### Лев

Основная задача — бдительно следить за прибытием-убытием денежных средств и даже самым близким не позволять вмешиваться в финансовые дела. Тем более что вас попытаются втянуть в сомнительные авантюры. Где действительно прекрасно чувствует себя ваша самооценка, так это на личном фронте — недостатка в поклонниках нет. Особое внимание обратите на июльского обожателя.



### Близнецы

Нельзя сказать, что отношения с сильной половиной человечества в новом году сложатся блестяще. Хотя по сравнению с прошлым они значительно улучшатся. Для семейных Близнецов год будет хлопотным, особенно лето. Одиноким же неплохой шанс устроить личную жизнь представится не раньше декабря. Весь год, но особенно весной, держите под контролем эмоции — несдержанность может подставить подножку позитивным изменениям в карьере.



### Дева

Очень важно не запускать своё здоровье: будет оно — приложится и остальное. Не ленитесь собирать и заваривать лекарственные травы, делать зарядку, закаляться. В феврале найдёте денежную работу — правда, хлопотную. Тратиться важно на практичные вещи, а не разбрасывать деньги на сомнительные удовольствия. Со второй половинкой по-прежнему сложности. Зато у незамужних есть вероятность осенью связать себя узами Гименея.



**Весы**

Весы в новом году не должны бояться ничего! Прошлогоднего творческого запала и идей с лихвой хватит и на все грядущие двенадцать месяцев. А интуиция подскажет, как применить свои силы, чтобы получить больше денег. Особенно внимательно прислушивайтесь к ней в марте и апреле. Февраль, март, июнь и ноябрь — время, когда вы сумеете укротить резвого Амура и заставить его действовать в ваших интересах. Любые, даже самые смелые ваши романтические мечтания он воплотит в жизнь.

**Козерог**

Вы заметили, как много из задуманного было достигнуто в прошлом году? Планеты-покровители и дальше помогут исполняться желаниям. Год будет отличным, ждите самого лучшего! Важно лишь удержаться от сильного искушения резко изменить что-то в судьбе. Имидж, работу, партнёра разумнее совершенствовать и укреплять, чем перекраивать жизнь по-новому. Воздержитесь от риска! Иначе притянете в свою жизнь людей, с которыми придётся мучиться из-за непримиримых противоречий.

**Скорпион**

Если посмотреть со стороны, в семье Скорпиона царит полная идиллия. Однако, несмотря на крепкий тыл и красивые отношения, вас внезапно потянет на подвиги: захочется острых ощущений и новых впечатлений. Прежде чем ступить на этот скользкий путь, сто раз подумайте: потерять отношения легко, а новые создать проблематично. Правда, летом вам станет не до любви — вы будете плотно заняты обустройством быта. Да и цену пустому флирту поймёте. На заметку одинокому Скорпионам: свою половинку вы найдёте в момент, когда перестанете её искать.

**Водолей**

Энергии в будущем году у вас хоть отбавляй, но вы с завидным спокойствием будете ждать, что все проблемы рассосутся сами. Неразбериха будет царить в вашей жизни летом, желательно не поленившись и самой поискать путь всё упорядочить, не следуя чужим советам. Вплоть до сентября вы находитесь под пристальным вниманием восторженных мужских глаз. Конечно же, это повлияет на самооценку: вы будете вести себя дерзко и часто ссориться с поклонниками. Лишь к концу года сможете оценить терпение действительно достойного вас ухажёра.

**Стрелец**

Многих Стрельцов ожидают переезды, встречи, путешествия. Весной и в середине октября возможны материальные неприятности, потребуется много терпения и сил, чтобы всё уладить. Старайтесь не бросаться деньгами и умерьте свои потребности, тогда позже можете задуматься о создании личного бизнеса. Основная рекомендация звёзд — меньше мечтайте, больше делайте. Непросто будут складываться отношения с противоположным полом, особенно конфликтное время — август.

**Рыбы**

На смену году революционных перемен идёт год релаксации. Никакой суеты и спешки! Наконец-то можно плыть по течению. Личная жизнь ярка и богата событиями. Если осенью 2011-го вы начали встречаться с новым поклонником, то есть все основания ожидать, что весной вы сыграете с ним свадьбу. Причём дальнейшая совместная жизнь будет полна достатка и благополучия. В середине лета к новым знакомствам относитесь с осторожностью, не ждите от них перспективы или пользы.



## Год с характером

Хотите подружиться с новым астрологическим повелителем — учитывайте его привычки и особенности характера.

Дракон не терпит двуличности, мелочности и лицемерия, но при этом славится очень гостеприимным существом. Больше всего он любит открытое пространство, «где небо встречается с землёй». Поэтому, чтобы быть ближе к доброму хозяину, старайтесь больше времени проводить на природе в компании хороших людей.

При этом в положительной характеристике на Дракона значатся и отрицательные качества: не совсем тактичен, порой неприемлемо упрям и раздражителен, вдобавок ко всему отмечен сложным характером и огнеопасным темпераментом.

**Годы Дракона: 2000, 1988, 1976, 1964, 1952, 1940, 1928.**



О том, что Новый год — время особенное, волшебное, всякий знает. И рассказы, которые вы, наши любимые читательницы, присылаете нам в редакцию, — лучшее тому подтверждение.

## Новогодний экстрим

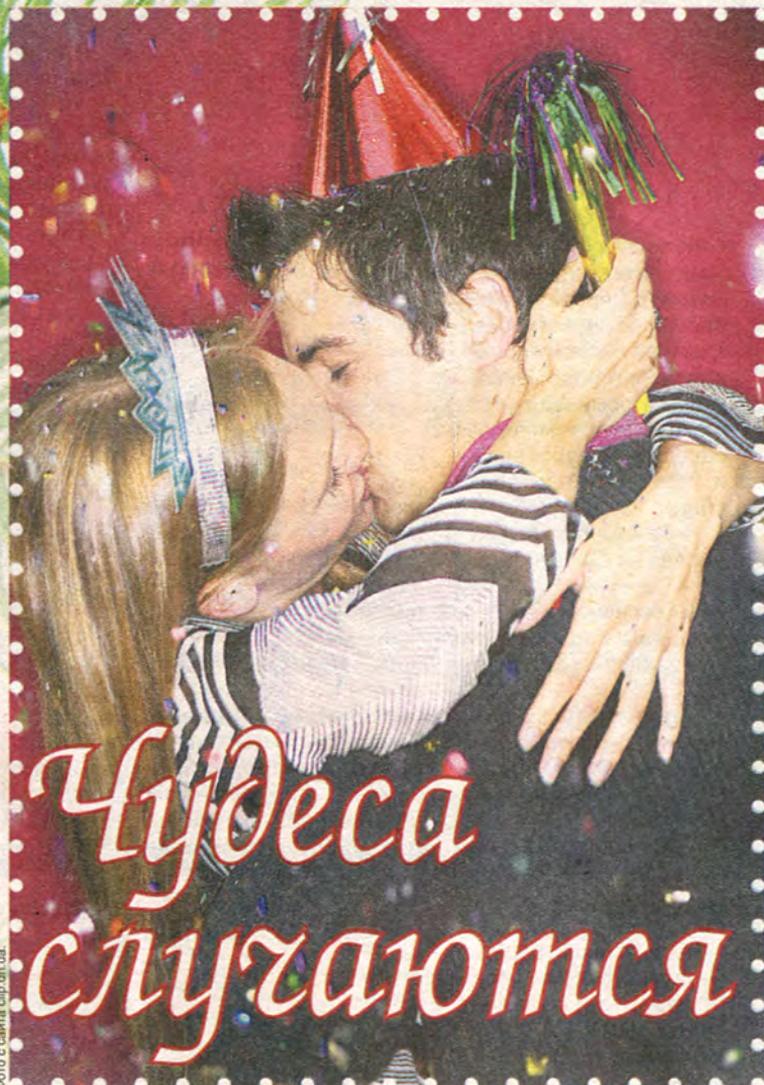
В Новый год я всегда пишу на листочке желания и кладу их в бутылку от шампанского. На удивление большинство желаний сбывается.

Однажды я загадала поездку на море. Как об этом догадался мой любимый, не знаю. Но следующий Новый год он предложил встретиться на черноморском побережье. Он знал — я люблю море так, что готова ехать туда и летом, и зимой.

В конце декабря мы рванули на Чёрное море. Устроившись в пансионате, мы собрали корзину с вином и продуктами и отправились на пикник. Кроме нас здесь оказалось немало любителей подобной экзотики. Сидим, закусываем и наслаждаемся морскими видами. Вдруг отдыхающие всполошились, вскочили с мест и стали смотреть куда-то вверх. Глянули мы на небо и ахнули. Из-за туч выплывает воронка смерча и спускается к морю. И вся эта красота несётся прямо на нас. Люди словно окаменели: стояли и как зачарованные смотрели. Никто не знал, что делать и куда прятаться.

У нас лишь хватило сил обнять друг друга, закрыть глаза и молиться. Господи, почему именно мы, мы так молоды, хотели сыграть свадьбу и родить малыша!

Не знаю, сколько так простояли, но смерч вдруг изменил направление. Все



## Чудеса случаются

стали подбегать друг к другу и спрашивать, всё ли в порядке. От всеобщей радости договорились встречать Новый год вместе. Было очень весело, а когда стали рассказывать, кто о чём думал, когда надвигался смерч, смеялись до упаду.

А вскоре по возвращении домой я обнаружила, что беременна. Мы сразу сыграли свадьбу, а сказку о том, как мама с папой Новый год отмечали, рассказываем своему малышу.

**Ирина ПАХОМОВА,**  
г. Волгоград



## Подарочек из сугроба

Новый год встречать было не с кем, и я решила поехать к сестре в деревню, где она работала фельдшером. Пути не больше 5 часов. Но автобус едва тащился, подолгу стоял на остановках, и, когда я прибыла на место, за окном стояла кромешная тьма. Кругом ни души. Вдоль дороги

едва угадывались силуэты домов, окна которых почему-то не светились. Редкие машины освещали меня светом фар и тут же исчезали, а я шла и шла, пока не оказалась на каком-то заснеженном пустыре. В поисках тропинки всё сильнее увязала в сугробах. Совсем обессилев, села в снег и горестно решила, что Новый год буду встречать здесь. В темноте вдруг разглядела чернеющую избу. Дом, стоявший на отшибе, оказался недостроенным, но в его окнах мерцал тусклый свет. Дверь открыл мужчина с фонариком.

## Доктор моего сердца

Я серьёзно заболела, сделали операцию, четыре месяца провалялась в больнице. И вот долгожданная выписка домой, в другой город. Декабрь, скоро Новый год, больничный тупик коридора, беседа с лечащим врачом и его тихий голос в спину:

— Вам хочется домой, а мы вас не отпустим.

— Почему?

— Вы нам нужны.

Обернулась и встретила взгляд серо-голубых глаз.

— Все вы так, а потом женаты, — озорно улыбувшись, ответила я. И моментально получила ответ:

— Я свободен, не пью, не курю, одна слабость — люблю красивых женщин.

Беседа была короткой — ничего особенного, но сердце вдруг заняло, засосало внутри. Так мы и расстались.

Новый год встречала одна. Когда праздник вступил в свои права, зазвонил мобильный. Это был мой доктор. Его тихий, уверенный голос, лёгкий смехок прокрались в душу, стало так радостно. С этого дня я вся превратилась в ожи-

Александра,  
Ирина, Светлана!  
Позвоните нам  
(84732)  
727-796, чтобы  
узнать,  
как получить  
призы!

дание его звонков. Сердце ёкало каждый раз, когда телефон пел любимую мелодию. Владимир говорил мало, слушал и улыбался — так мне казалось. Я таяла и ждала встречи.

И однажды он приехал. Те шесть часов, что мы гуляли по городу, показались мгновеньем. Щёки горели от счастья, голова кружилась, словно снежинки в хороводе. Мы как дети бродили, взявшись за руки. Хотелось большего: отдаться чувству, оказаться полностью в его власти. Но страх потерять голову удержал меня от желания продолжить встречу в гостинице. Мы расстались, я села в автобус, а он даже не оглянулся. Душа кричала, хотелось стать птицей, опуститься ему на плечо и прошептать: «Не уходи — ты нужен!»

Однако с этого дня звонки стали реже, а мои ночи — длиннее. Не спала, сочиняла стишки, обнимала мягкую игрушку и писала письма, которые оставляла себе на память. В день его рождения поздравила через газету, коротко поблагодарил SMSкой. Радости моей не было предела! Но потом мой доктор пропал, телефон замолчал.

И вот уже новый Новый год, и я жду, что он позвонит и тихо скажет: «А вот и я, согрей меня! Ты так нужна мне сейчас. Я так устал, побудь со мной, и пусть будет то, что будет».

И я молча прижмусь к его груди, засмеюсь тихонечко от счастья. Я верю, что это сбудется...

Милые девчонки, вот вам совет: не робейте при встрече, и, если хочется счастья, любите его и держите обеими руками!

Дорогие мужчины, не бойтесь красивых глаз! Лучше в омут, а дно души, как зеркало отражения, спасёт обязательно, не утонете.

А память о счастье, каким бы коротким оно ни было, останется с вами навсегда.

Светлана  
ЖУРАВЛЁВА,  
Калининградская обл.



«Бомжете?» — осветил он меня с ног до головы. «Зачем? — удивилась я. — Приехала встречать Новый год. Вот только найду сестру...» Сил объяснять, кто я и откуда, у меня не было. Опустилась на крыльцо и от безысходности разревелась.

Мужчина присел рядом, закурил. Дождавшись, когда успокоюсь, заговорил. Рассказал о себе, о том, что ему надоел город и он уехал от суеты сюда. Что здесь, в глуши, строит дом, а потом будет искать работу. Вообще он врач, но последние годы работал в строительной фирме. Теперь ему

это пригодилось.

— Раз вы врач, наверное, знаете мою сестру. Татьяна, здешний фельдшер.

— Конечно знаю! — ответил он и тут же предложил проводить меня к ней. Пока искал в тёмном коридоре куртку, радиоприёмник известил о наступившем празднике.

— Надо выпить шампанского, — спохватился мужчина. Он велел мне светить фонариком, а сам в это время открывал бутылку и разливал шампанское по бокалам. Моя рука случайно дрогнула, луч света осве-

тил лицо незнакомца и мне показалось, что я знаю его давно. Что касается Сергея — так звали мужчину, — то чувства ко мне возникли у него в тот момент, когда я, умывшись у сестры и сбросив дорожную одежду, у него на глазах превратилась из замарашки в принцессу.

С тех пор прошло семь лет, и всякий раз, когда в новогоднюю ночь мы поднимаем бокалы, муж говорит, что я самый лучший подарок, который он когда-либо получал под Новый год.

Александра АВЕРЧЕНКО,  
Краснодарский край.



# Дед Мороз, что принёс?



Как узнать, какой подарок хочет найти под ёлочкой ваш ребёнок? Как сделать так, чтобы то, что принесёт ему Дед Мороз, оказалось самым удивительным, адекватным по цене и «долгоиграющим»? Как показать ребёнку, что дарить подарки самому не менее приятно, чем их получать? Как сохранить сказочное ощущение от самого любимого праздника на долгие годы? Об этом в своей новой книге рассказывает психолог Катя МАНУКОВСКАЯ.

## Откуда брать идеи для подарка?

- Чтобы разгадать тайну желанного подарка, давайте подсмотрим за тем, как играют наши дети, на время станем участницами игр. У ребёнка может быть уйма солдатиков и ни одного грузовика для их перевозки. Или есть машинка, а нет пассажиров. Может оказаться, что предел мечтаний дочки не огромный плюшевый медведь, в чём вы были уверены, а набор заколок, как у подружки. Запоминайте, а ещё лучше записывайте, о чём мечтает ваш ребёнок в разговоре, во время игры или прогулки. Тогда не придётся ломать голову, что именно ему подарить.
- Предложите ребёнку написать письмо Деду Морозу. Если он ещё не умеет писать, помогите ему. Письмо повесьте на окошко, чтобы ночью потихоньку его снять. «Отправленное» письмо ни в коем случае не должно попасться ребёнку на глаза, иначе сказка умрёт, а он поймёт, что его обманули.

- Поговорите с друзьями ребёнка. Тем, что взрослеющие сын или дочь не всегда скажут родителям, они легко делятся со сверстниками.

## Подарок и темперамент

Психологи выделяют три основных типа темперамента. Присмотритесь, как ваш ребёнок воспринимает окружающий мир. Наблюдения помогут выбрать для него подарок.

**Кинестетики** ласковые и чуткие, воспринимают мир «на ощупь». Во время общения не всегда смотрят на собеседника, но стараются его коснуться. Ребёнок-кинестетик будет рад тёплым подаркам в прямом и переносном смысле — например, плюшевой игрушке, котёнку или щенку, о котором давно мечтал.

**Визуалы** предпочитают зрительный контакт с миром. Они уверены, что их слушают только тогда, когда на них смотрят. При этом стараются оберегать своё личное пространство. Для визуалов важно не только то, каким будет подарок, но и то, во

что завернут, какого цвета, на каком месте будет стоять. Подарок должен быть ярким и красивым, чтобы не нарушить чувство прекрасного, заложенное в ребёнке.

**Аудиалы** лучше воспринимают мир на слух. У них очень хорошая память. Они прекрасные слушатели и сильно обижаются, когда их перебивают. Лучший подарок аудиалу — музыкальные записи. Подумайте о песнях из любимых мультфильмов, звучащих игрушках, детских музыкальных инструментах.

## Как правильно отказать?

А что делать, если ваше чадо хочет попросить у Деда Мороза Луну с неба, разговаривающий самосвал, навороченный ноутбук ценой в три зарплаты или опостылевшую Барби, сёстрами которой уже завален дом? Как отказать ребёнку или найти подарок, устраивающий всех?

Разумеется, все сложные разговоры предстоит вести от лица посредника Деда Мороза.

- Постарайтесь понять потребности ребёнка. Неважно, чего именно он хочет, для него главное — знать: мама и папа всегда поддержат. Так что для начала попробуйте выяснить, почему он хочет именно этого.

- Говорите на уровне ребёнка. С 3-летним карапузом — на одном языке, с подростком — на другом, уповая на его сознание и логику.

- Малыш не воспринимает абстрактных понятий «дорого/дешево». Для него это пустой звук. Поэтому

используйте образы, понятные для него, сравнивайте с тем, что он уже знает. «Дорого» — чтобы купить эту игрушку, нам придётся не пить и не есть несколько дней и собирать на неё деньги. «Дёшево» — эта игрушка стоит столько же, сколько йогурт, который мы покупаем каждый день. И мы можем купить её прямо сейчас.

● Чтобы ребёнок не чувствовал себя обделённым, обратите внимание на то, что у него уже есть. «Да, у тебя нет куклы с золотыми волосами, зато есть куклы с длинными волосами, куклы, умеющие говорить, есть кукла, которая сама умеет сосать бутылочку, и т. д. Вон сколько кукол мы насчитали!»

● Бывают случаи, когда дети просят у Деда Мороза нематериальные подарки:

«чтобы папа и мама жили вместе», «чтобы бабушка выздоровела». Или подарки, которых не существует в природе, вроде цветика-семицветика, исполняющего все желания. Что отвечать в этих случаях?

Будьте максимально искренни, не старайтесь обмануть. Любая ложь рано или поздно выйдет наружу, и тогда ребёнок перестанет вам верить. «К сожалению, Дед Мороз не сможет этого подарить. Он не вмешивается в дела людей. Но мы сами можем многое сделать. Например, поздравить бабушку с праздником, сделать для неё сувенир. Она обрадуется, и ей станет лучше». В этом случае под ёлку можно класть наборы для рукоделия, чтобы ребёнок смог что-то сделать сам.

## Сколько подарков и как их дарить?

Не старайтесь выбрать один очень дорогой подарок. Ребёнку (чем он меньше, тем это заметнее) больше понравятся несколько небольших подарков. Пусть один из них будет главным, а все остальные — сопутствующими. Например, ёлочные игрушки, свечки, банты, конфеты, гирлянды. Ранним первоянварским утром разместите их повсюду: повесьте на окошко, положите у кровати, приклейте на телевизор, спрячьте в его тапочек... Вот

где настоящий праздник!

Всю подарочную мелочь можно упаковать в большой красивый мешок с яркой лентой, а потом наблюдать, с каким восторгом ребёнок будет доставать оттуда обретенные сокровища.

## В чём смысл подарка?

Прежде всего в ощущении праздника, сказки, ожидании чуда. А это никак не связано со стоимостью подарка. Скорее наоборот. Чем больше дорогих подарков получает ребёнок, тем больше в нём укореняется уверенность, что родители ему должны или от него откупаются. Он ожидает внимания, любви, семейного торжества, а получает дорогую игрушку, подчас заменяющую чувства близких людей.

По мнению психологов, сегодня многие дети путают понятия «любовь», «деньги», «подарок». Им начинает казаться, что, если родители не дарят дорогих вещей, значит, не любят их. Они искренне обижаются, когда получают просто какой-либо сувенир или недостаточно дорогую вещь. А ведь подарок сам по себе ценность.

«Задаренные» дети постоянно нуждаются в дорогих доказательствах родительской любви, чтобы убедиться, что родители продолжают заботиться о них. К сожалению, при таком подходе теряется само понятие праздника. Ребёнок перестаёт мечтать и фантазировать, а умеет лишь требовать.

Между тем лишь в детстве ребята могут научиться не только получать, но и отдавать.

Чтобы ребёнок радовался не только подаркам, но и самому празднику, вовлеките его во все новогодние приготовления: пусть наряжает ёлку, помогает в украшении стола, делает подарки для других. Не лишайте его возможности самому творить свою сказ-

## Подарок и возраст ребёнка

На самом деле список подарков не так уж и велик, если его обобщить.

**Мягкая игрушка.** Подойдёт девочкам от 2 лет до начальных классов и дошкольникам-мальчишкам, для которых важны тактильные ощущения.

**Книга.** Подарок на любой возраст. Для карапуза это книжка-малышка с картонными страницами и яркими картинками. Для 3 — 5-летнего ребёнка — красочный алфавит и маленькие рассказы. Для первоклашки — детская энциклопедия и книга с крупным шрифтом, чтобы читать самому.

**Конструктор.** Универсальный подарок для мальчишки любого возраста. Для малыша он должен быть безопасным и крупным. Детям постарше подойдёт конструктор с множеством мелких и функциональных деталей, с помощью которых можно сложить и замок, и гараж, и поле боя. К конструкторам относятся и паззлы, модели самолётов, машинок, животных.

**Машинки.** Подавляющее большинство мальчишек мечтает иметь их целый гараж!

**Оружие.** Здесь главное — следить, чтобы игрушки были безопасны и не направлялись на коллегу по песочнице.

**Куклы.** Слабость практически любой девочки. Дарить можно не только саму куклу, но и всё, что её окружает: кукольный домик, мебель, одежду, украшения.

**Развивающая игра.** Её цель — развить у ребёнка определённые навыки: научить читать, считать, думать логически, развивать мелкую моторику. Малышу подойдут пальчиковые игры, школьнику будет интересна компьютерная игра-развивалка.

**Диски с мультфильмами и фильмами.** Подарок на все времена!

Понятно, что не стоит дарить 2-летнему ребёнку мультфильм о похождениях графа Дракулы, а вот коллекция русских мультфильмов — самое то. Школьнику кроме художественных фильмов будут интересны научно-популярные передачи.

**Спортивный инвентарь.**

Непоседам, которые готовы бегать, прыгать и лазить по деревьям, можно дарить мячи, клюшки, ракетки и всю спортивную атрибутику — майки, бутсы, наколенники. Начиная с 3 — 5 лет ребёнок сумеет по достоинству оценить такой подарок.





# Крупинки счастья

Почему-то мы постоянно ищем чего-то большего и пропускаем чудесные моменты жизни, которые происходят с нами буквально каждый день. Но ведь так хочется, чтобы люди поменьше сетовали на судьбу и умели замечать счастье в самых простых вещах! Ведь оно всегда живёт где-то внутри, нужно только его поймать, почувствовать. Накануне Нового года мы попросили вас, наши любимые читательницы, рассказать о своих «крупинках счастья».

## Софья ПРОХОРОВА, г. Волгоград:

— Письмо, в котором вы просите рассказать о своём маленьком счастье, пришло как раз вовремя, когда моё сердце переполнено счастьем! И хочется им поделиться со всеми. Оно такое огромное — это Счастье!

Я люблю и любима! Только в такие минуты понимаешь, как прекрасна жизнь! И радуешься каждому взгляду его глаз, каждому прикосновению нежных рук... Когда ты окружён заботой, вниманием, хочется кричать на весь мир: «Я счастлива!» Не думала, что такое бывает. Оказывается, да, сказка может стать явью! Каждый может и должен быть счастливым! Всегда говорите то, что чувствуете, и делайте то, что думаете... И счастье не заставит себя долго ждать!

## Анастасия КАРЛАШ, г. Курск:

— «Дети есть во всём мире. Языки и обычаи могут различаться, но тех из нас, кто общается с детьми и лечит их, объединяет нечто более важное — любовь к детям». Я окончила Курский государственный медуниверситет, прошла путь от ассистента до зав. кафедрой стоматологии детского возраста. Очень горжусь выбранной специальностью, ни разу не пожалела о своём призвании. Детский стоматолог — специальность малооплачиваемая, да и нелегко бывает: детки разные, к каждому нужно найти подход, чем-то увлечь, поучаствовать в жизни маленького человечка, чтобы приём у стоматолога не превратился в кошмар, а потом и в ненависть к стоматологам. И я стараюсь делать всё, что в моих силах, — привить бесстрашие перед стоматологическими манипуляциями, а самое главное — с добрым сердцем лечить деток.





**Ксюша АРМЯНИНОВА,**  
Белгородская обл.:

— В моей жизни был момент, когда опустились руки... Но на свет появился мой племянник Данилочка. Впервые увидев этого кроху, я сказала себе: «Вот ради кого нужно жить». И теперь Данилка — самый любимый человечек, который, сам того не зная, поддерживает меня и помогает в трудные минуты. Его первые шаги, первые слова — это такие чудесные моменты и настоящее счастье! В непростой момент Данилечек — сейчас ему уже два! — меня поддержал: пел весёлую песенку и говорил, чтобы я не расстраивалась, всё, мол, ещё впереди... Чувствовать маленькие ручки, которые обнимают и без слов говорят, что любят тебя, — это так замечательно!

**Вера Михайловна,**  
г. Старый Оскол:

— В моей жизни есть одно маленькое счастье — моя крестница Поля. Я её просто обожаю — как она смеётся, какие корчит рожицы, как пытается меня щекотать, какие смешные фразы она выдаёт. Мне в Поле нравится всё, даже когда она начинает меня шантажировать, чтобы я дала ей конфету, или когда роется в моей сумке без спроса и только потом интересуется: «Можно?»



С ней очень интересно. Мы просто обожаем вместе рисовать! Однажды я показала ей, как можно рисовать пальчиками, причём как на листе, так и на крестной. Было очень весело!

И вот самое моё большое наслаждение — это нажимать на её маленький носик-курносик! Немедленно заряжаюсь энергией от моей крошки!



**Анна БАКУЛИНА, г. Воронеж:**

— Счастье для меня — это возможность порадовать своих родных и близких, порадоваться вместе с ними. Это возможность подойти к маме, крепко обнять её и увидеть улыбку на её лице, которую она дарит мне...

**Анастасия СТАРИКОВА,**  
г. Белгород:

— Многие полагают, что впереди целая вечность. И лишь безвозвратно что-то теряя, начинают понимать: каждое мгновение жизни — ценный подарок. Сколько таких подарков мы не заметили, потому что были заняты, как казалось, более важными делами... Я счастлива, что у меня есть любящие родители, которых я тоже очень люблю. Я с радостью встречаю каждое утро: что принесёт новый день, что откроет, какие встречи, события ждут меня? А ещё я счастлива, что научилась любить по-настоящему: безвозмездно, отчаянно, отдавая всю себя любимому человеку и не требуя ничего взамен.



**Ирина, г. Борисоглебск:**

— Моя крупинка... Нет, моё счастье — это мой молодой человек Рома, который подарил мне любовь, заботу, время. Уже два года мы вместе. Рома помогал во всём, ухаживал за мной, мы два раза расставались, пережили кучу ссор, но всё это мелочи по сравнению с нашей любовью, которой запланировано существование, равное всей нашей оставшейся жизни.

**Ирина БЕССОНОВА,**  
г. Тула:

— Я оптимист и очень горжусь своей способностью не унывать. Я верю только в светлое будущее и всегда надеюсь на чудо. Я люблю работать, потому что мне доставляет удовольствие быть кому-то полезной.

Я замужем, и я счастлива. Муж у меня очень хороший — он вкусно готовит и позволяет мне делать всё, что я захочу. Я же — огонь, не могу сидеть на месте. Сочиняю стихи, обожаю участвовать в конкурсах и выигрывать призы. Люблю фотографироваться, много читаю. Недавно поступила в школу вождения, собираюсь записаться на танцы. Я не могу сидеть и ждать, когда госпожа удача соизволит вернуться ко мне передом — у меня на это нет времени, жизнь и так коротка.

Для меня счастье — когда у моих близких всё хорошо. Когда можно побегать босиком по тёплым лужам. Счастье, когда я иду к стилисту и выхожу от него рыжей-рыжей, как мандарин. Счастье, когда я прихожу с работы, а меня встречает собака — виляет хвостом и облизывает нос. Я счастлива, когда кому-то нужна!



**Кристина ДМИТРИЕВА,**  
г. Боровичи:

— Есть три вещи, которые всегда меня радуют.

Когда мои ученики учатся чему-то новому, достигают новых вершин и смотрят на меня счастливыми глазками — это неопишуемая мгновенная радость.

Когда я смотрю в глаза своего отца и вижу, как он видит во мне своё продолжение, — это вековая, продолжительная радость.

Ну а самая близкая радость — это мой муж, с которым мы обвенчались в прошлом году. Это незабываемые впечатления на всю жизнь.





# Королева, ах, королева!

Внимание, внимание! Для всех наших читательниц-почитательниц и особенно для тех, кто неравнодушен к творчеству Примадонны нашей эстрады, мы подготовили новогодний сюрприз — большую призовую викторину, посвящённую творчеству **Аллы Борисовны Пугачёвой**.

## Вам нужно

- Кружком обвести правильный вариант ответа.
- Вырезать эту страницу.
- Положить её в конверт и отослать по нам по адресу: 394049, г. Воронеж, ул. Л. Рябцевой, д. 54, «Моя прекрасная ЛЕДИ. Викторина».

## Розыгрыш и призы

Все купоны с правильными ответами мы поместим в наш лотерейный барабан, который выберет ТРЁХ победительниц.

Они и станут счастливыми обладательницами коллекции с песнями Примадонны.

Имена счастливиц и условия получения призов мы напечатаем в номере за февраль 2012 года.

**1. В каком известном ВИА Пугачёва была солисткой в первой половине 70-х годов?**

- а) «Весёлые ребята»
- б) «Синяя птица»
- в) «Лейся, песня!»
- г) «Поющие гитары»

**2. В каком городе Алла Пугачёва сделала свои первые шаги на профессиональной эстраде?**

- а) в Тамбове
- б) в Москве
- в) в Липецке
- г) в Новосибирске

**3. На стихи какого из этих поэтов Пугачёва не исполняла песни?**

- а) Осип Манделъштам
- б) Марина Цветаева
- в) Борис Пастернак
- г) Анна Ахматова

**4. Какую песню пели и Пугачёва, и Высоцкий?**

- а) «Беда»
- б) «Свирель»
- в) «Бессонница»
- г) «Соломинка»

**5. Кто был первым мужем Аллы Пугачёвой?**

- а) Евгений Болдин
- б) Сергей Челобанов
- в) Николас Орбакас
- г) Александр Стефанович

**6. Какую песню специально для Пугачёвой написал композитор Никита Богословский?**

- а) «Расскажите, птицы»
- б) «Кукушка»
- в) «Журавлик»
- г) «Мой голубь сизокрылый»

**7. Какую песню Пугачёва посвятила непрым отношениям**

**с Владимиром Кузьминым?**

- а) «Надо же»
- б) «Алло!»
- в) «Две звезды»
- г) «Три счастливых дня»

**8. Кому посвящена песня «Любимчик Пашка»?**

- а) мужу Пугачёвой Павлу Слободкину
- б) её поклоннику Павлу Дерягину
- в) её двойнику и дублёру Павлу Горе
- г) астрологу Павлу Глобе

**9. Песни какого композитора Пугачёва пела в фильме «Ирония судьбы, или С лёгким паром!»?**

- а) Александра Зацепина
- б) Андрея Петрова
- в) Алексея Рыбникова
- г) Микаэла Таривердиева

**10. Первой песней, которую Пугачёва спела вместе с дочкой Кристиной Орбакайте, была...**

- а) «Метель»
- б) «Журавлик»
- в) «А знаешь, всё ещё будет»
- г) «Волшебник-недоучка»

**11. Под каким псевдонимом Пугачёва записала песни для своего альбома «Зеркало души»?**

- а) Борис Горбонос
- б) Борис Горобец
- в) Борис Кривошей
- г) Борис Кривоконь

**12. Отчество одного из мужей Пугачёвой.**

- а) Бедросович
- б) Мирославович
- в) Любомирович
- г) Цветанович

**13. В каком году состоялась свадьба Пугачёвой и Киркорова?**

- а) в 1988-м
- б) в 1992-м
- в) в 1994-м
- г) в 2000-м

**14. На сколько лет Максим Галкин младше Пугачёвой?**

- а) на 20
- б) на 25
- в) на 27
- г) на 30



**Любовь,  
Воткинск**

— У меня есть  
любимый сын  
и любящий муж.  
Цветы, лес, ого-  
род, велосипед  
— моя жизнь.  
А самое главное  
— не унываю!



**Татьяна,  
Орловская обл.**

— В каждой из  
нас есть огонь!

**Юлия, г. Еманжелинск**

— Много лет посвятила  
танцам и спорту. Обожаю  
собачек. Желаю всем  
отличного настроения  
и море улыбок!



Милые читательницы!  
Хотите увидеть своё фото на  
страницах «ЛЕДИ»?  
Тогда напишите несколько слов  
о себе по адресу: 394049,  
г. Воронеж, ул. Л. Рябцовой,  
д. 54, «Моя прекрасная  
ЛЕДИ», «Леди Совершенство»  
— или на e-mail: zahar@  
krvgi. Снимки, присланные  
на конкурс, не возвращаются.  
Учтите: насколько качественную  
фотографию вы пришлёте,  
настолько красивой  
и получите в газете.



**Оксана, г. Инта**

— Я люблю себя милую,  
нежную,  
Озорную, немного  
небрежную,  
Я люблю себя сильную,  
стильную,  
Потрясающую  
и сексапильную!

**Анна,  
г. Тамбов**

— Веду  
активный  
образ  
жизни,  
много  
читаю,  
веселюсь.  
Я разная!



**Ирина,  
г. Воронеж**

— Главное  
в моей жизни —  
это гармония:  
и в любви,  
и в материнском  
счастье, и  
в профессии.



1



2



4

## Стильная версия

Дизайнеры продолжают утверждать, что лучшим украшением женщины служит, конечно же, платье! Рафинированно аристократичное, сдержанно классическое, ультрасовременное: вариаций на тему «для выхода в свет», а точнее, на новогоднюю вечеринку в этом сезоне более чем достаточно.

3



**1** Известно, что эффект драпировки позволяет скрыть многие недостатки фигуры и придать желанный объем некоторым частям тела. Но стоит быть осторожнее при выборе моделей со складками — хорошо сидят они в основном на стройных барышнях.

**2** Принт на платье в виде геометрических фигур, украшенных камнями и стразами, добавит вашему образу яркости. Обувь под такой наряд стоит подобрать классическую — чёрные лодочки на высоком каблучке.

**3** Удивительное и одновременно простое, без излишеств, шифоновое платье. Его главное достоинство — струящаяся ткань, придающая облику женщины изящную хрупкость. Такой наряд не терпит лишних украшений.

5



**4** Блестящая фактура ткани придаёт любому, даже простенькому по крою платью роскошный вид. А вот обувь и клатч в комплект к такому наряду не должны сиять, здесь достаточно блеска платья.

**5** Классика вечернего платья — это короткий рукав, красиво подчеркнутый силуэт, длина чуть ниже колена и чёрный цвет. В этом сезоне стилисты советуют разбавить подобную строгость и сдержанность какой-нибудь яркой деталью: поясом, обувью или сумкой контрастного цвета.

6



7



**6** Открытое платье с завышенной талией и юбкой-тюльпаном, пожалуй, идеальный вариант для тех, кто хочет привлечь внимание к верхней части фигуры и казаться немного выше.

**7** Стиль прованс говорит о романтичности и нежности вашей натуры, а непременными атрибутами «нежного» наряда считаются кружево и бахрома.

8



**8** Леопардовый принт в этом сезоне остаётся модной темой, так же как и крой на одно плечо с драпировкой.

**9** Такое платье гарантирует его обладательнице всеобщее внимание, оно словно магнитом притягивает взгляды окружающих. Мягкий фактурный блеск ткани, помноженный на оригинальность кроя, сделают из вас настоящую королеву вечера.

9



10 ноября в одном из ночных клубов Воронежа прошёл показ новой коллекции Дома Моды SEANNA, в рамках которого дизайнер Анна СЕРДЮКОВА представила публике своё видение стиля на предстоящий сезон осень-зима-2011 — 2012.

## Легенда, воплощённая в стиль

На создание коллекции «Золотая пантера» автора бренда вдохновил древний и загадочный город Сиам (по легенде, именно там обитала царственная пантера, охранявшая золотые монеты дворцовой казны). Увлечение идеями Востока сказалось как на крое, так и цветовой гамме коллекционных моделей: многие из них повторяли палитру золотого песка. Среди материалов особенно ярко выделялись шерстяные фактурные ткани, смягчённые тонкой обработкой волокна. Длинные асимметричные платья и юбки в пол подхвачены чёрными поясами на талии. Объёмные кардиганы, шёлковый трикотаж — все детали из новой коллекции бренда призваны подчеркнуть одновременно мягкость и опасность женщины-кошки, показать её сексуальность и страсть. Ничего лишнего — только главное.



**Altero** ЗАВОД benefit
   
  
 ПЕРВАЯ  
 МОБИЛЬНАЯ  
 ГЛЭМИНГ  
 КОМПАНИЯ

Наш корреспондент Оксана ВИКТОРОВА встретила с актрисой сериала «Маргоша» на презентации нового фильма Константина Буслова «Бабло». Мария рассказала о своей роли в нём, о том, как расслабляется после напряжённых съёмок, и о том, за что ей было стыдно перед сыном Никитой.

**В** фильме «Бабло» Марии Берсеневой досталась одна из главных ролей — проницательной проститутки Яны. Как призналась сама Мария, перспектива играть девушку лёгкого поведения ничуть её не смутила.

— Предложили же сыграть, а не поработать, — улыбается актриса. — И Джулия Робертс, и Моника Белуччи играли проституткой. Всё дело в том, как подаёшь свой образ, как воспринимаешь его сама. А мне изначально персонаж Яны был интересен. Она рискованная, везучая, чётко знает, чего хочет, со всеми мужчинами в прекрасных отношениях. Такая фартовая девчонка!

**— Во время съёмок «Бабла» случались курьёзы?**

— В Харькове мы снимали сцену, когда Яна убеждает от бизнесмена. Она забегает в грязную подворотню и падает. Сцену с падением должна была играть дублёрша, поэтому я отснялась и пошла в местный ресторанчик выпить кофе.

Возвращаясь на съёмочную площадку и вижу, как дублёрша падает — на полусогнутых ногах, как лягушонка на пузо, бряк — ужас! Я подошла

к режиссёру и говорю: «Ребята, я своей Яне делаю походку от бедра не для того, чтобы она тут на полусогнутых ногах ходила! Буду падать сама!» В общем, меня переодели, залепили руки скотчем, и я как давай падать! Была куча дублей, и к концу мне казалось, что у меня в голове мозги взболтались. В итоге дублёров в фильме «Бабло» у меня нет.

**— Ваши родители и сын Никита посмотрели «Бабло»?**

— Мама с папой да, а Никита, думаю, посмотрит после 17 лет (сейчас ему 9 лет). Родителям понравилось, сказали — очень лёгкое кино. А что нам нужно? Повеселиться, отдохнуть, и замечательно!

**— По каким критериям вы отбираете роли и кого точно не станете играть?**

— Всё зависит от внутреннего ощущения — моё или не моё. Когда мне сказали, что в «Маргоше» придётся играть мужчину, я сразу приняла это для

себя. Когда начала читать сценарий «Бабла», мой персонаж ещё не появился, а мне уже было интересно. Сейчас, к примеру, я снимаюсь в сериале «Без вести», где играю следователя следственного управления Москвы. Поэтому сейчас приходится отказываться от всего.

**— Как отдыхаете после работы?**

— Расслабляюсь обычными способами. Это может быть чашка кофе, общение с подругами по телефону, приятная встреча. Но самый главный источник энергии — это сон. Я уже научилась спать в любом положении — и подвешенная вверх ногами, и сидя, и стоя, и оперевшись, и без опоры. Мне сколько ни дай, всё мало!

**— Вы много работаете, времени на сына хватает?**

— К сожалению, не хватает. Но мой малыш всё понимает. До трёх лет я не отходила от Никиты, в детский сад водила, а

потом пошла работать, чтобы не одной любовью ребёнка питать.

**— Никита видел вашу откровенную фотосессию в мужском журнале? Как отреагировал?**

— Он постоянно переживает за моё целомудрие. Он даже спрашивает: «А ты когда массаж делаешь, лифчик снимаешь?». Я говорю: «Снимаю, малыш». Он: «Как так?» Объясняю, что лежу на животе, что ничего не видно... Зная всё это, я не показывала ему журнал, прятала, но он его нашёл и был очень недоволен. Он спросил: «А тебе было не стыдно?» Я объяснила: «Малыш, ты пойми, это профессия у меня такая. Ты, когда приходишь к доктору, не стесняешься, потому что понимаешь, что это его работа, а ты просто пришёл на приём, так же и я с фотографами». Но на самом деле Никита был единственным человеком, перед которым мне было стыдно за эту съёмку.

**Мария БЕРСЕНЕВА:**

**«Сын переживает за моё целомудрие!»**



**Баня — удовольствие для многих, а заглянуть туда накануне Нового года вообще наша исконная традиция. Где ещё можно получить такое удовольствие и прекрасный косметический эффект?**



# Горячий приём

## Иди ты в баню!

В предновогодней суете выкроить время и деньги на салон красоты — проблема. Лучше напрямик отправиться в баню — именно здесь получится включить все обменные процессы организма для восстановления уставшей кожи. При глубоком прогреве тела раскрываются поры кожи, выходят шлаки и токсины, а любая питательная и увлажняющая маска на очищенной и распаренной коже окажется максимально действенной!

## Первым делом

Прежде чем зайти в парилку, 2 — 3 минуты постоит под тёплым душем.

Мыло не используйте, чтобы не смыть естественную защиту кожи от пересушивания.

Снимите макияж. Первый визит в парилку — не дольше 5 минут. Устройтесь сидя или лёжа на самой нижней полке. Обязательно наденьте шапочку, которую перед каждым заходом в парилку смачивайте водой.

## Очищение

После парной ополоснитесь под прохладным душем и приступайте к косметическим процедурам. Для начала очистите кожу. Можно обойтись растиранием тела массажной щёткой на длинной ручке, чтобы избавиться от отмерших клеток и ускорить процессы обновления. А можно использовать домашний скраб на основе гущи спитого кофе. Для сухой кожи кофейную гущу хорошо смешать с распаренным кипятком геркулесом и ложкой оливкового масла. Для жирной кожи в этот состав добавьте мелкую морскую соль. Для лица лучше воспользоваться специальным косметическим скрабом.

## Самомассаж

После пилинга ополоснитесь под душем и снова отправляйтесь в парилку, на полочку повыше и уже на подольше. Теперь можно заняться медовым самомассажем: намажьте ладони мёдом и похлопывайте ими по проблемным местам — бёдрам, животу, ягодицам. Это активизирует кровообращение, запустит

обменные процессы в тканях и будет неплохой профилактикой целлюлита. Побалуйте сладким и губы: под действием горячего воздуха они впитают из мёда полезные вещества.

Если мёд вы с собой не захватили, попарьтесь традиционно — с помощью веника. Эффект удвоится, если после разогревающего «самохлестания» примете прохладный душ или окунётесь в бассейн — это тренирует сосуды и придаёт коже эластичность.

## Увлажнение и питание

После третьего захода в парилку займитесь увлажнением и питанием кожи. Напоминаем, что делать это нужно между заходами в парную после ополаскивания под душем, иначе выступивший пот не даст полезным веществам впитаться. Можно нанести готовые маски, а можно сделать их самостоятельно, например, творожно-сметанную (в равных пропорциях), молочно-геркулесовую (геркулес, заваренный молоком, 1 ст. л. оливкового масла, 1 сырой желток) или просто увлаж-

нить кожу кефиром. Для лица подойдёт маска из банана. На область вокруг глаз наложите компрессы из крепкого чая или отвара ромашки.

## Желающим похудеть

Многие в надежде сбросить в бане лишние килограммы доводят себя до истощения, часами просиживая в парилке при максимуме температуры. Такие эксперименты очень опасны, особенно если слаба сердечно-сосудистая система. Весы после бани действительно могут порадовать вас, обозначив потерю веса, но происходит это за счёт потери жидкости, которую требуется обязательно восполнить. Ведь при обезвоживании вместо послебанной лёгкости вы будете чувствовать себя вымотанной и уставшей. Поэтому в бане обязательно пейте, лучше травяные чаи, например настой из земляники, мяты или чабреца, позаботьтесь об этом заранее, прихватите с собой термос. Но никаких холодных напитков!

Если всё-таки вы очень стремитесь похудеть, заходите в парилку чаще, но ненадолго, чередуя это с контрастными процедурами (прохладный душ, бассейн). Калории будут сжигаться за счёт активизации процессов терморегуляции.

Поможет в борьбе с лишним весом и физическая нагрузка, если активно будете париться с веником.

## И напоследок

Финальный заход в парилку должен быть недолгим. После всех процедур (продолжительностью около 2 часов) примите обычный душ с моющими средствами, вымойте волосы. Промокнув тело полотенцем, обязательно нанесите на кожу увлажняющий крем. С ощущением приятной усталости отправляйтесь домой и как следует выспитесь, чтобы наутро чувствовать себя бодрой и красивой.

# Спортивный интерес

Чтобы быть в форме, необязательно ходить в спортзал. Сбросить лишние килограммы к празднику поможет домашний тренажёр. Выясним, какими бывают эти чудо-машины.

## Движение — жизнь

Как бы мы ни старались ограничивать себя в еде, в холодное время года, как правило, мы набираем лишние килограммы. Всё дело в том, что зимой мы мало двигаемся, потребляемые с едой калории не сжигаются, а превращаются в ненавистные жировые складки на теле. Неудавшиеся попытки заняться спортом мы часто оправдываем нехваткой времени, денег, а порой и просто ленью.

Хватит искать оправдания, пора привести себя в форму! Поможет в этом домашний тренажёр. Да, придётся один раз потратиться, зато потом незачем будет оплачивать абонемент в спортзал — заниматься можно будет дома в любое время, и при этом не нужно думать о своём внешнем виде, ведь дома вас никто не увидит!

Для поддержания веса в норме наиболее эффективны так называемые кардиотренажёры. В отличие от силовых, рекомендуемых для проработки разных групп мышц, занятия на кардиотренажёрах максимально комфортны. Тренировка проходит с наименьшей нагрузкой на суставы и позвоночник, которая стимулирует работу сердечно-сосудистой и дыхательной систем и помогает с лёгкостью сжигать калории.

## Велотренажёр

Тренировка на нём проходит комфортно, будто вы катаетесь на велосипеде.

При этом хорошо прорабатывается зона ног, ягодич и мышцы пресса.

Удобное положение тела позволяет заниматься на велотренажёре даже людям с травмами спины и коленей, главное, чтобы у тренажёра в наличии имелась спинка! Некоторые с удовольствием совмещают спортивное занятие с чтением книг, а для кого-то такой вид тренировки может показаться скучноватым. Не подходит этот тренажёр и тем, кто ожидает значительного снижения веса, так как за час велоезда сжигается лишь около **300 калорий**, ведь, кроме ног, здесь не задействованы другие части тела.

Средняя цена кардиотренажёров — 3 000 — 15 000 рублей.

## Эллиптический тренажёр

Желаете задействовать в тренировке всё тело и добиться значительного снижения веса? Выбейте эллипсоид! Он совмещает в себе сразу несколько тренажёров: беговую дорожку, велотренажёр и степпер. Результат похудения не заставит себя ждать — за час тренировки сжигается около **450 калорий**. При этом вы чувствуете себя комфортно, будто бы скользите на лыжах с палками. Благодаря конструкции тренажёра все движения максимально плавные, что сводит к минимуму нагрузку на суставы и позвоночник. Недостатки эллиптического тренажёра — его крупногабаритность (придётся заранее подумать, куда его ставить) и цена, которая немного выше, чем у других кардиотренажёров.



фото с сайта clip.in.ua



## Степпер

Этот тренажёр особенно востребован женщинами. Имитация ходьбы по ступенькам — увлекательное занятие, особенно под музыку. Любят степпер и за быстрое достижение результата в борьбе с жировыми отложениями в области бёдер и ягодиц. За час сжигается около **400 калорий!** Основное достоинство этих «чудо-ступенек» — их компактность и доступность по цене. Некоторые модели снабжены рычагами для рук, что позволяет вовлечь в работу ещё и мышцы верхнего плечевого пояса. Степпер не рекомендуется при варикозном расширении вен.

Тренироваться лучше в одно и то же время, но не позже чем за 2 часа до сна. В течение тренировки пейте воду мелкими глотками. И не стремитесь побить все рекорды — нагрузка должна увеличиваться постепенно, только так можно достичь результата, не навредив здоровью.

## Беговая дорожка

Самые естественные движения для нас — это ходьба и бег. К сожалению, в повседневной жизни мы привыкли перемещаться на транспорте, лишая себя возможности двигаться. Компенсировать этот недостаток поможет беговая дорожка: за час тренировки сжигается около **500 калорий!** В программе тренажёра можно задавать не только скорость движения, но и угол наклона, например, с эффектом поднятия в гору. Во время занятия можно смотреть телевизор или слушать музыку. Если спокойная ходьба показана всем, то бег из-за ударной нагрузки на ноги не рекомендуется людям с заболеваниями суставов и позвоночника. Противопоказан он и сердечникам, а также слишком полным людям. При высоком скоростном режиме не исключена возможность падения, поэтому нагрузка на этом тренажёре должна строго соответствовать уровню физической подготовки.

## Личные отношения

Поселив в своей квартире железного жильца, не забывайте за ним ухаживать. Во избежание попадания пыли в механизм тренажёр после тренировки накрывайте плотной тканью. Периодически смазывайте его, а при появлении посторонних стуков и скрипов сразу же обращайтесь в сервисную службу, иначе железная лошадка может перестать работать.

Чтобы не разочароваться в покупке, попробуйте позаниматься на аналогичном тренажёре в спортклубе. При выборе тренажёра учитывайте свой вес и рост (соответствие ищите в техпаспорте изделия).

## Сколько заплатим

Новогодние праздники — отличный повод, чтобы подарить себе тренажёр. Это полезное приобретение может стать общим подарком для всех членов семьи. И пусть вас не пугают цены на эти спортивные «машины» — покупать самую дорогую модель необязательно. Цена во многом зависит от имени производителя, так, например, немецкий тренажёр стоит как минимум в два раза больше фабричного китайского, ничем не уступающего по функциям.

Дороже будет тренажёр при наличии в нём **компьютерного управления**. Стоит ли за это переплачивать, если на тренажёре с механическим управлением можно также легко задать нагрузку, нажав на рычажок, а не на сенсоры компьютерного дисплея? Необходимые параметры (скорость, время, длина дистанции, пульс, жиροанализатор и др.) выдают экраны и дешёвых тренажёров, работающие на батарейках.

Цена выше и у тренажёров с **электроприводом**: если «механика» приводится в движение под действием тренирующегося, то электродвигатель активно вам помогает, но это непременно скажется на счетах за электроэнергию.

В моделях подороже предлагаются **дополнительные аксессуары**, такие как подставка для бутылочки с водой, противоскользкий коврик и т. д.

Дороже могут быть и **складные тренажёры**: они удобны для небольших квартир, но считаются менее надёжными.



# Роман ПАВЛЮЧЕНКО:

## «Мама обожает мою жену!»»

В этом футболисте есть что-то неординарное, отличающее его от других, и все, кто хоть раз наблюдал за Романом на поле, подтвердят: он практически всегда улыбается. И это хорошо, что в российском футболе ещё остались такие оптимисты. Вдвойне приятней от того, что они могут защитить спортивные интересы нашей страны на высшем уровне.

Говорят, природа не особо утруждает себя, создавая детей гениев, и спорт в этом деле не исключение. А жаль, что нельзя вернуть мировому футболу многих из ушедших звёзд, пусть хотя бы и в виде их продолжения. Да только не тот это случай: по наследству можно передать лишь громкую фамилию, но не талант. И скорее в истории международного футбола пропишется яркое провинциальное дарование, нежели второй Пеле, Яшин или Марадона. Периодически так и случается, и одним из таких счастливиц, сделавших профессиональную карьеру на поле, стал Роман Павлюченко.

### Со спортивным уклоном

Ромчик, как называли его в детстве, родился 15 декабря 1981 года в посёлке Мостовской Краснодарского края. Его отец Анатолий Андреевич работал шофёром, а мама Любовь Владимировна считалась специалистом широкого профиля. Когда же будущей звезде российского футбола исполнился год, семья переехала в Черкесск.

Обычно в вычурных автобиографиях знаменитых спортсменов пишут, что с ранних лет они соблюдали режим, делали зарядку и вели здоровый образ жизни. Там же можно найти и громкие заверения об их предназначении и месте в спортивном мире.

В случае с Ромой Павлюченко ни о жёстком спортивном детстве, ни о великом таланте забивать в ворота с другого конца поля поначалу речи не шло. Абсолютно так же, как и большинство пацанов, он любил попинать мяч во дворе. Ничего удивительного и в том, что с футболом отношения у мальчика складывались гораздо лучше, чем с уроками. Учился Роман из рук вон плохо.



Однако, когда сыну исполнилось девять лет, отец привёл его к заслуженному тренеру Карачаево-Черкесской Республики Хасану Курочину со словами: «Делай с ним что хочешь, но сделай футболистом». В спортшколе «Победа» Павлюченко учился до 1997 года, пока его не присмотрели руководители ставропольской СДЮШОР (спортивная детско-юношеская школа олимпийского резерва). Оттуда в 1999 году Роман попал в свою первую профессиональную команду — ставропольское «Динамо».

## Зелёная карточка

Уже в своём первом сезоне за «Динамо» (Ставрополь) Павлюченко показал себя весьма перспективным юношей, им заинтересовались селекционеры из высшей лиги — клуб «Ротор», входящий в состав элитного дивизиона. Для начинающего футболиста предложение такого уровня — настоящий подарок судьбы. Недолго думая, Павлюченко согласился на переезд в Волгоград. Правда, эта новая жизнь преуспевающему динамовцу не сразу понравилась.

— Места в основном составе мне никто не гарантировал, — вспоминает о том периоде в футболе Роман. — И на первых порах я лишь изредка попадал в число заявленных на матч игроков.

Шанс проявить себя у Павлюченко появился лишь после смены тренерского руководства. Впервые выйдя на поле в стартовом составе, Роман сумел отличиться уже на 11-й минуте. После «Ротора» начался карьерный рост. В 2002 году Павлюченко перекупил московский «Спартак», а через шесть лет — английский клуб «Тоттенхэм». К слову сказать, трансфер, или, выражаясь нефутбольным

## РОМАН АНАТОЛЬЕВИЧ ПАВЛЮЧЕНКО

- Родился 15 декабря 1981 года в посёлке Мостовской (Краснодарский край).
- В 16 лет Павлюченко был зачислен в ставропольскую СДЮШОР (спортивную детско-юношескую школу олимпийского резерва), из которой сразу попал в первую профессиональную футбольную команду «Динамо» (Ставрополь), — 1998 — 1999 гг.
- В 2000 году Павлюченко перешёл в клуб элитного дивизиона «Ротор» (Волгоград), где играл вплоть до 2002-го, пока его не выкупил «Спартак» (Москва).
- А с августа 2008 года Роман нападающий в «Тоттенхэм Хотспур» (Англия). Кстати, работа эта хорошо оплачивается — около 2 миллионов евро в год.
- К своим 30 годам Роман многого достиг: он один из лучших нападающих сборной России, заслуженный мастер спорта, бронзовый призёр чемпионата Евро-2008, избран в символическую сборную Евро-2008.
- Роман женат, воспитывает дочь Кристину.

языком, покупка российского нападающего, обошёлся этому британскому клубу в кругленькую сумму — около 17 миллионов евро.

## Носил жене портфель

Роману очень повезло с родственниками. У него большая и дружная семья: мама, папа, старшая сестра, любимая бабушка и много дядей и тётей. Несмотря на то что любимый сын, внук и племянник живёт сегодня в Англии, он старается как можно

чаще навещать своих близких.

А ещё Роман Павлюченко — любящий муж и образцово-показательный отец. Со своей женой Ларисой он знаком с шестого класса, они даже сидели за одной партой. По словам Ларисы, Рома в то время был для неё вроде лучшей подружки. А в девятом классе оказалось, что они не просто дружат, но и успели влюбиться друг в друга.

И всё бы хорошо, но сразу после школы Роману пришлось уехать в Ставрополь в спортивный интернат. Вот это была настоящая проверка чувств: в течение двух лет Рома и Лора виделись только по праздникам. Такое длительное расставание, причём в столь юном возрасте, едва не развело молодых людей по разным жизненным дорожкам. Сохранить отношения помогли родители Романа, точнее, будущая свекровь, которой уж очень нравилась девушка сына. Любовь Владимировна настояла на том, чтобы Лариса приехала к ним и вышла замуж за Рому. Так и получилось. А немного погодя в семье случилось долгожданное пополнение в виде очаровательной малышки, которую назвали Кристиной. Как обещает чета Павлюченко, это далеко не конец, а только начало. Лариса хочет родить сыночка. Звёздный папа ещё смелее — он мечтает о том, что в их семье будет как минимум четверо детей.

## Интересные факты из жизни звезды

- Перед матчем Россия — Англия 17 октября 2007 года тренер российской сборной Гус Хиддинк назвал Павлюченко «спящим гигантом», посетовав на то, что тот не использует свой немалый потенциал в полную силу. Забив Англии два мяча с разницей в несколько минут, Роман принёс сборной России историческую победу (2:1).
- Роман Павлюченко считается самым дорогим за всю историю отечественного футбола российским футболистом, проданным за рубеж: сумма компенсации, полученной за него «Спартаком», составила примерно 17 миллионов евро.

# Развяжите мне руки!

Эй, кто это там стреляет симпатичными глазками? Ну да, это он — очаровательный, оптимистичный и остроумный Стрелец.

## Только не навсегда

Впрочем, и Стрельцы женятся. Но когда его, стоящего рука об руку с возлюбленной у алтаря, работница загса спрашивает, хорошо ли он подумал, он с трудом удерживается от соблазна ответить: «Да, если только не навсегда».

Жить с ним не очень просто. Виной тому — частые перемены настроения. Довольным он бывает чаще, но временами впадает в депрессию. И хотя его уныние быстро проходит, но за это недолгое время нервишки помотать вам сумеет как следует.

Стрелец прекрасно умеет всё устраивать. Перед ним открываются любые двери: пока все стоят и нервно курят в сторонке в поисках решения, он уже сумел всё разведать, всё узнать и смело ведёт вас за собой.

Главная его слабость — охота к перемене мест. Он обожает путешествовать! Новые лица, новые города — впечатления ему нужны как воздух!

## Под одним одеялом

Хорошая приманка для Стрельца — женские ножки. Желаете очутиться с ним в одной постели, имейте это в виду. Вы словно случайно прикоснулись к бедру — и его воображение рисует то, что скрывается за разрезом юбки. Положили ногу на ногу, а затем поменяли их местами, слегка обнажив секретные места — да он взгляда от них отвести не может! Красивые чулки, обувь на каблуках тоже работают, и даже в спальне.

Впрочем, секс со Стрельцом скорее разочарует — процесс соблазнения и ухаживания очевидно обещал большее. Стрельцы не любят затягивать с эротическими прелюдиями, хотя ни от каких экспериментов не отказываются. Так или иначе, но сам процесс закончится очень быстро.

Утешает, что в течение дня Стрелец может снова и снова возвращаться на постельные фронты. И этим, пожалуй, сумеет компенсировать ваше огорчение от скоротечности любовных встреч с ним.

Всё о мужчине-Козероге читайте в следующем номере.

Не привыкли ждать от отношений многого? Тогда не бойтесь откликнуться на его заманчивый призыв. Стрелец помешан на романтике. С ним вы почувствуете себя неотразимой: он не станет придирчиво выискивать недостатки, простит оплошности и сумеет поддержать все идеи. И не пытайтесь разгадать, почему вокруг ваших свиданий он пытается создать ореол тайны, даже если вы оба свободны. Так надо — запомните!

Томления и сердечные метания останутся той, кто хочет сделать Стрельца своим и сразу попытается по рукам и ногам связать его навсегда. По-настоящему оценит он лишь ту, которая сможет с пониманием поддерживать его начинания и не станет осуждающе ворчать. Хотя на самом деле он плохо представляет себе, чего хочет. Зато точно знает, чего ему не надо. Слишком близких сердечных отношений Стрелец опасается и старается убежать от такого «счастья». Чувства до гроба — никогда. Лёгкость влюблённости — пожалуйста.

Эмоции данного момента — вот что ему нравится. Вот почему роман с ним может слишком быстро закончиться. Как только появятся проблемы — ну, скажем, дама начнёт его ревновать или настаивать на необходимости скрепить отношения узами брака, — Стрелец немедленно умчится в неведомую даль в поисках следующей своей самой любимой, единственной и неповторимой.

## КАКИХ СТРЕЛЬЦОВ МЫ ЗНАЕМ (22 НОЯБРЯ — 21 ДЕКАБРЯ)

*Александр Балуев, Владимир Машков, Антон Макарский, Борис Щербаков, Евгений Миронов, Дмитрий Марьянов, Александр Лыков, Илья Авербух, Амаяк Акопян, Роман Павлюченко (о нём — на с. 24, 25), Александр Ревва, Игорь Скляр, Евгений Стеблов, Роман Костомаров, Максим Аверин, Лев Борисов, Сергей Бубка, Валерий Баринов, Фёдор Конюхов, Брэд Питт.*

Когда хочется сказать человеку, что он особенный и важен для нас, мы начинаем кокетничать и пускаем в ход всё своё обаяние. При этом флиртовать можно где угодно: на вечеринке, дома, на работе, в магазине, на улице.

### Осторожно, флирт

Даже если у нас все в порядке с личной жизнью, мы не против произвести впечатление на кого-то ещё и вполне положительно воспринимаем искреннее восхищение в адрес своей скромной персоны. И это, надо сказать, абсолютно естественное поведение как для женщин, так и мужчин. Не стоит удивляться, но большинство представителей сильной половины человечества также склонны к кокетству, ну или, если использовать более приличествующую мужчинам терминологию, к флирту. Нет, конечно, прекрасные незнакомцы (или знакомцы) не будут хлопать ресницами (хотя бывает всякое) или соблазнительно перекидывать ногу на ногу. У них есть свои, более действенные приёмы привлечения вашего внимания.

К примеру, если в первое же знакомство мужчина говорит вам что-то типа «Ты такая хорошая, мне бы очень хотелось, чтобы у меня был такой друг, как ты», будьте уверены — он пытается подсказать вам следующие мысли. Первая: «Почему только друга?» Вторая: «Неужели я не та, с кем он хотел бы



## Соблазняяй и властвуй

### • Игра на внимание

Самое большое заблуждение в отношении флирта: он обязательно приводит к более тесному содружеству мужчины и женщины. На самом же деле (ну или как это было в далёком XIX веке) кокетством считалась лёгкая игра, направленная на привлечение внимания. Сегодня флирт в большинстве своём основан на привлечении именно сексуального внимания.

завести роман?» Третья: «Что со мной не так?» Уже этого будет достаточно, чтобы женщина с головой ринулась доказывать ему, что может быть не только другом. И таких приёмов в классике искусства флирта существует немало. Мы попытаемся рассказать о некоторых секретах, которые, так сказать, на

нашей стороне, т. е. призваны работать против мужчин.

### Анализируй это

Если вам нужен какой-то конкретный мужчина, для начала просто понаблюдайте за ним. Так вы сможете понять, на что потенциальный герой вашего романа реагирует

(на звуки, внешний образ, на прикосновения). Чтобы ваш флирт попал в точку — общайтесь с ним на родном для него языке.

Если мужчина **воспринимает мир на ощупь**, предложите ему невзначай коснуться вас, почувствовать ваш запах (можно попросить его помочь с расстегнувшейся цепочкой или «случайно» столкнуться с ним в узком коридоре). Для тех мужчин, кто **любит глазами**, самым действенным (а для некоторых барышень и самым простым) способом флирта является наша внешность. Такого можно без особых проблем поймать на взгляд: общаясь с ним, смотрите ему прямо в глаза.

Очень важно, как вы **говорите с мужчиной**. Ведь флирт — это не только улыбки, взгляды и прикосновения. И уж тем более это не банальное «а вам кто-нибудь говорил, что вы красивая» или «эти глаза как звёзды». Успех — в оригинальности. Банальность не заводит. А ещё успешному флирту мешают неискренность, высокомерие и отсутствие чувства юмора. Кстати, о последнем: когда мужчина и женщина в отношении друг друга используют игривые, а иногда даже колкие слова — это тоже часть игры под названием «флирт».

### Как стиль жизни

Для некоторых флирт становится стилем жизни (при этом он не всегда остаётся невинным). Желание покорить, добиться расположения перерастает в привычку. Их сложно не заметить — такие люди излучают какой-то внутренний свет, в их обществе хочется находиться, они тактичны, внимательны, желанны. Единственный минус — жить с ними очень нелегко. И идеальным партнёром для игрока во флирт станет разве что абсолютно неровный человек.

# Ход коньком

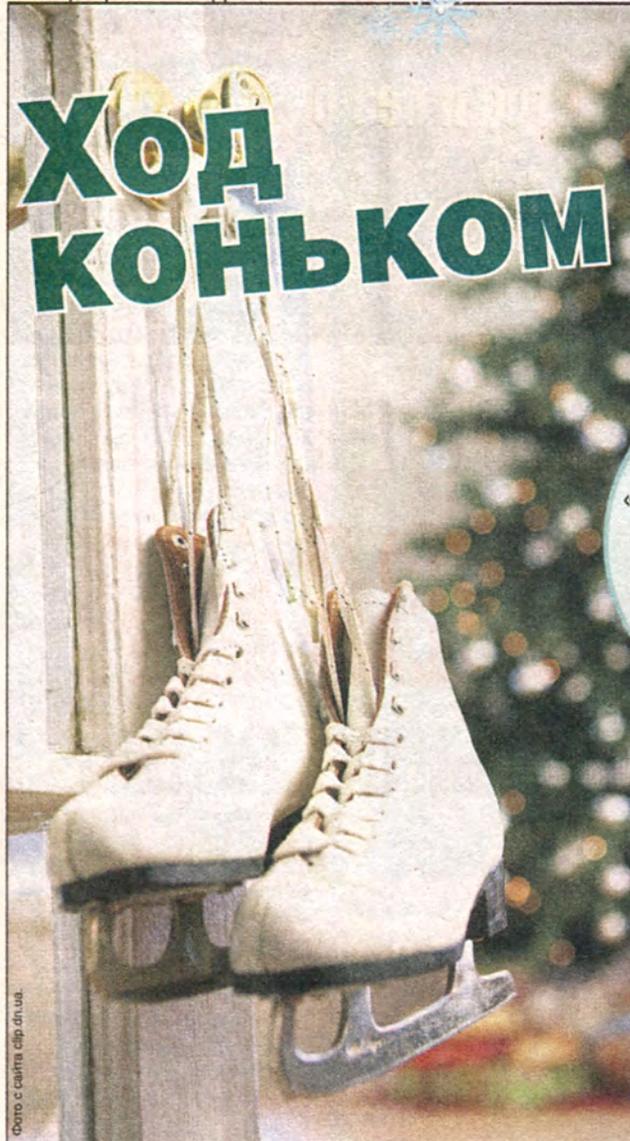


фото с сайта clip.dn.ua

Катание на коньках из детской забавы переросло во всеобщее увлечение: в свободную минутку многие из нас устраивают своё личное ледяное шоу. Если вы пока только собираетесь приобрести коньки, прислушайтесь к советам от «ЛЕДИ», как их правильно выбрать.

## Из чего же, из чего же?

Белые, серые, голубые, даже в цветочек... Коньки сегодня, словно туфли, можно подобрать под любой наряд. А если серьезно, при покупке коньков главное — определиться, тратиться на ботинки из натуральной кожи или обойтись кожзамом.

**Коньки из кожзамента** чаще всего рекомен-

дуют новичкам: они более жёсткие и в них меньше риска получить травму. Однако важно обратить внимание, чтобы голеностопный сустав при приседании в них сгибался, пусть даже и с усилием. Отличный вариант для катания на свежем воздухе — ботинки из кожзамента с искусственным мехом внутри. Ноги не будут замерзать, и это позволит кататься дольше,

даже при минусовой температуре.

**Ботинки из пластика** слишком жёсткие — это не очень удобный вариант. Они не плотно облегают ногу и не дают полностью контролировать движения. Их рекомендуют для игры в хоккей, т. к. они хорошо защищают ноги от удара.

В коньках, доставшихся «по наследству», легко получить травму, так как разношенные кем-то до вас ботинки плохо фиксируют ногу.

**Кожаные ботинки** значительно мягче других, хорошо принимают форму ноги, но их важно правильно шнуровать: более свободно у носка и в области верхних крючков и максимально плотно в области подъёма ноги. Это нужно, чтобы зафиксировать пятку и голеностопный сустав, чтобы не подворачивались.

При выборе ботинок следует обратить внимание, чтобы у них была кожаная жёсткая подошва, быстросохнущие стельки внутри, «дутый» язычок с выемкой, повторяющий форму ног, и специальные подушечки, защищающие лодыжку от повреждений и создающие поддержку для пятки.

## Размер имеет значение

Коньки должны быть на полразмера (максимум на один размер) больше, чем обычная обувь, и иметь удобную полноту (по ширине стопы).

**Примерять коньки** в магазине следует на носки, которые потом будете надевать на каток. Можно приобрести специальные

термоносокки, которые, несмотря на небольшую толщину, прекрасно держат тепло.

Ни в коем случае **нельзя покупать детям коньки на вырост** (на несколько размеров больше): недостаточная фиксация ноги может привести к травме. Есть модели, регулируемые по размерам, сделаны такие коньки обычно из искусственных материалов. Правда, такая экономия для растущей детской ножки не всегда оправдывается удобством. Если выбираете ребёнку коньки для хоккея, отдайте предпочтение жёстким пластиковым ботинкам со съёмными внутри носочками.

## Как заточишь, так и поедешь

Испортить удовольствие от катания на коньках могут плохо скользящие лезвия. И дело здесь не в металле, из которого они изготовлены (практически все они из нержавеющей или никеля). Хорошие лезвия коньков должны иметь матовый блеск и правильную заточку, определить которую можно по характерному желобку на лезвии. Обычно такие коньки производители снабжают резиновыми чехлами (не пластиковыми, которые непременно потребуются для хождения на коньках вне льда — чтобы лезвия не тупились).

Кстати, часто коньки продаются незаточенными — это

можно считать недостатком, так как заводская заточка лезвий значительно лучше, чем та, которую предлагают в мастерской при катке.

Для более эффективного торможения начинающим фигуристам лучше выбирать коньки с выраженными зубцами на носке лезвий. Для тех же, кто уверенно скользит по льду, можно выбирать коньки с менее заметными зубцами.

Средняя стоимость фигурных коньков — 1 000 — 3 000 рублей.

- Х Хотите получить деньги быстро и без бюрократии?
- Х Друзья больше не дают в долг?
- Х Вы не знаете, где взять деньги?

# Позвоните и получите **СРОЧНЫЙ ЗАЁМ** уже через несколько часов!<sup>1</sup>



- ✓ Заём на любые цели.
- ✓ Только один документ (паспорт).
- ✓ Деньги за несколько часов наличными.
- ✓ Без залога, справки о доходах и поручителей.

Для получения денег звоните прямо сейчас\*:

# 8-800-1-000-917

**ЗВОНОК БЕСПЛАТНЫЙ**

Код 50 196



\* Часы работы Контакт центра – 7:00-23:00. <sup>1</sup> Получить деньги Вы сможете в течение 12-72 часов. Займы от 3 000 до 25 000 рублей, на срок от 25 дней до 24 недель. Комиссия: от 1 150 до 11 000 руб. Более подробную информацию см. в Правилах, размещенных на сайте [www.migcredit.ru](http://www.migcredit.ru). <sup>2</sup> ООО «МигКредит», ОГРН 1107746671207, Москва, Суцеский Вал, д. 5, стр. 3. Рег. № записи в Государственном реестре микрофинансовых организаций 2110177000037. Условия действительны с 11.08.2011. Реклама.

...И снова наши мысли заняты тем, какими гастрономическими радостями потрясать гостей в новогоднюю ночь. Вот что советует наш кулинарный эксперт Елена БЕЛОЗЁРОВА.



# Все к столу!

## Сёмга под сырно-ореховой шубкой

**Состав:** около 700 г сёмги или другой благородной красной рыбы, 3 — 4 ст. л. жидкой сметаны, 2 — 3 ст. л. крем-сыра (я взяла «Альметте» с белыми грибами), 1/4 лимона с тонкой кожицей (можно больше, на любителя), небольшой пучок укропа, 50 г орехов кешью (обжаренных), соль, щепотка белого перца, 50 — 70 г тёртого твёрдого сыра.

### Приготовление.

● Сёмгу моем, разрезаем вдоль позвоночника пополам, удаляем кости, снимаем кожу. Делать это надо очень аккуратно, острым ножом, так как мясо этой рыбы очень нежное.

● Режем получившееся филе довольно крупными кусками, солим, перчим.

● Форму для запекания слегка смазываем растительным маслом, укладываем куски рыбы так, чтобы наша сёмга занимала всё пространство, без пустот.

● Нагреваем духовку до 180 — 200 градусов (температура зависит от конкретной духовки).



● Укроп мелко режем.

● Лимон, предварительно хорошо вымытый и ошпаренный кипятком, режем небольшими кусочками вместе с цедрой.

● Обжаренные орехи кешью рубим.

● Смешиваем сметану и крем-сыр

— их нужно хорошенько растереть, чтобы сыр не сбивался в комочки, затем добавляем укроп, лимон, орехи и тёртый твёрдый сыр. Эту смесь равномерно выкладываем на сёмгу и ставим форму в духовку. Запекаем до готовности (20 — 25 минут).

## Салат «Красное море»

**Состав (4 порции):** 2 мясистых крупных помидора, банка консервированной красной фасоли, 3 яйца (сваренных вкрутую), 0,5 кг креветок, 200 г шампиньонов, растительное масло для жарения, соль, майонез по вкусу, острый сыр.

### Приготовление.

● Креветки отвариваем в кипящей подсоленной воде 3 — 5 мин., чистим.

● Шампиньоны моем, режем кусочками и обжариваем на растительном масле до золотистого цвета, солим.

● Помидоры моем, режем на дольки, удаляем лишнюю жидкость и семечки. Оставшуюся мякоть режем кубиками.

● Яйца чистим и рубим. Аккуратно смешиваем помидоры, креветки, грибы, фасоль и яйца, солим.

Подавать салат лучше порционно. Выкладываем его горкой на тарелку или в салатник, украшаем тонкой сеточкой майонеза и посыпаем тёртым сыром. Сыр лучше брать с ярким вкусом — например, пармезан.





## Салат из курицы с фасолью

**Состав (4 порции):** 1 отварное куриное филе, 2 яйца, 50 — 70 г сыра, 0,5 банки кукурузы, 0,5 банки консервированной красной фасоли, зелень петрушки, горсть маслин без косточек, половинка красного болгарского перца, соль по вкусу, майонез.

### Приготовление.

Яйца варим вкрутую, чистим, филе и яйца режем кубиками, сыр и перчик — соломкой, маслины — колечками. Петрушку рубим, оставив несколько листиков для украшения. Смешиваем все ингредиенты, солим по вкусу и заправляем салат майонезом.



## Биточки из индейки с фруктами

**Состав (6 порций):** 800 г фарша индейки, 2 луковицы, 2 зубчика чеснока, соль, чёрный перец по вкусу, 1 яйцо, 1 апельсин, баночка резаных консервированных ананасов, 100 г твёрдого острого сыра, мука для панировки.

### Приготовление.

- Чеснок пропускаем через пресс.
- Лук чистим, режем кольцами и обжариваем на сковороде до золотистого цвета, рубим лук в кухонном комбайне.
- Добавляем к луку фарш, яйцо, чеснок, соль, перец, всё измельчаем, чтобы фарш получился однородным.
- Формуем биточки, обваливаем их в муке и 1 минуту обжариваем на растительном масле на очень горячей сковороде.
- Духовку нагреваем до 160 градусов.
- Форму для запекания слегка смазываем маслом и перекладываем в неё обжаренные биточки, заполняя все просветы между ними кусочками ананасов. Сверху поливаем мясные шарики 3 ст. л. ананасового сиропа из банки.
- Апельсин хорошенько моем и режем кружочками вместе со шкуркой. Каждый кружочек режем на 4 части и красиво раскладываем апельсиновые треугольнички на биточках. Сверху посыпав всё тёртым сыром (у меня пармезан). Запекаем в духовке около 20 мин.

## Торт «Пломбир»

**Состав. Тесто:** 1 ст. сахара, яйцо, 200 г маргарина или сливочного масла, 3 ст. муки, 0,5 ч. л. соды (или разрыхлителя), щепотка соли, 1 — 2 ч. л. лимонного сока, цедра лимона по вкусу. **Крем заварной:** 0,5 л молока, 3 ст. л. муки, 2 яйца, 300 г сливочного масла, 1 ст. сахара, 1 — 2 ч. л. ванильного сахара.

**Для украшения:** плитка белого шоколада, упаковка белого жевательного зефира, сахарная пудра, лента из органзы.

### Приготовление.

- Маргарин (масло) размягчаем при комнатной температуре, смешиваем с сахаром, солью, добавляем яйцо, цедру и сок лимона, всыпаем муку и соду (разрыхлитель). Вымешиваем тесто и оставляем его на полчаса в миске, накрыв плёнкой.
- Крем. Молоко нагреваем. Сахар соединяем с мукой и, помешивая, всыпаем в горячее молоко. Варим до загустения, остужаем и, вымешивая, вбиваем по 1 яйцу. Возвращаем кастрюльку на огонь и завариваем, помешивая. Снова остужаем, добавляем размягчённое масло, ванильный сахар и взбиваем миксером.
- Противень застилаем бумагой для выпечки, выкладываем тесто, разравниваем.
- Выпекаем корж при температуре 180 градусов — до красивого золотистого цвета. Вынимаем из духовки, немного остужаем и ломаем на кусочки.
- Смешиваем наш «рубленый» корж с кремом.
- Выстилаем округлый салатник или миску из толстого стекла (это будет форма для торта) изнутри пищевой плёнкой (края оставляем свисать наружу), выкладываем вкусную смесь, утрамбовываем. Края пищевой плёнки укладываем на корж сверху. Ставим форму в морозилку на 4 — 5 ч.
- Украсить торт можно сладкими снежинками. Растапливаем на водяной бане белый шоколад, переливаем его в конвертик, сделанный из прозрачной папки-файла, обрезаем уголок и на бумаге для выпечки рисуем шоколадом снежинки разного размера. Оставляем застывать в холодильнике.
- Собираем торт: вынимаем из морозилки форму с застывшим коржом, убираем плёнку с верха, накрываем плоским блюдом и переворачиваем. Удаляем форму, снимаем плёнку. Вокруг коржа делаем «заборчик» из жевательного зефира, верх посыпав сахарной пудрой и украшаем снежинками из белого шоколада.
- Последний штрих — декор лентами из органзы.
- Режем острым ножом (можно смачивать его в тёплой воде). Подаём сразу же — торт обязательно должен быть очень холодным, тогда он на сто процентов оправдает своё название!



# 10 дней до стройности

Эта диета была разработана немецкими диетологами специально для тех, кто желает похудеть быстро и без ущерба для здоровья. Берлинская система здорового питания станет настоящей палочкой-выручалочкой, ведь новогодние праздники уже не за горами.



фото с сайта clipart.ru

## День первый

**Завтрак:** чай или кофе, кусочек зернового хлеба с отрубями (можно с тонким слоем сливочного масла), 1 яблоко, 1 вареное яйцо.

**Обед:** 150 г отварной телятины или курятины, 300 г овощей на пару, 2 отварные картофелины, стакан кефира.

**Ужин:** 2 кусочка хлеба с отрубями, 150 г ветчины или отварной говядины, маринованный огурчик.

**Поздний ужин:** сок.

## День второй

**Завтрак:** чай или кофе, 2 куска зернового хлеба с маслом и 1 ст. л. мёда.

**Обед:** 2 куска обжаренной печёнки, 100 г салата «Оливье» (без мяса и колбасы), яблоко.

**Ужин:** 250 г обезжиренного творога, 2 куска хлеба с отрубями, 150 г овощей, банан.

**Поздний ужин:** апельсин.

## День третий

**Завтрак:** чай или кофе, кусок зернового хлеба с маслом и 50 г сыра фета, вареное яйцо.

**Обед:** 150 г отварной телятины или курятины, 100 — 150 г отварного риса, 300 г

салата из овощей с раст. маслом, апельсин.

**Ужин:** чай или кофе, кусок зернового хлеба с отрубями, кусок варёной колбасы.

**Поздний ужин:** 1 ст. воды.

## День четвёртый

**Завтрак:** чай или кофе, сухой завтрак с молоком, 2 киви.

**Обед:** 100 г рыбы (тунец или лосось), 300 г отварной цветной капусты, помидор, яблоко.

**Ужин:** кусочек зернового хлеба с отрубями, 50 г брынзы или феты, чай.

**Поздний ужин:** стакан воды.

## День пятый

**Завтрак:** чай или кофе, булочка с мёдом, апельсин.

**Обед:** 150 г отварной телятины или курятины, 100 г салата «Оливье» (без мяса и колбасы), стакан кефира.

**Ужин:** чашка чая, яблочный пирог.

**Поздний ужин:** банан.

## День шестой

**Завтрак:** чай или кофе, кусочек зернового хлеба с маслом, 2 варёных яйца.

**Обед:** 250 г отварной

телятины, 2 отварные картофелины, 200 г овощного салата, бокал сухого вина.

**Ужин:** 100 г лечо или тушёного болгарского перца, 2 куса зернового хлеба, кусок вареной колбасы.

**Поздний ужин:** апельсин.

## День седьмой

**Завтрак:** чай или кофе, 2 кусочка зернового хлеба с маслом и столовой ложкой мёда.

**Обед:** 1/2 курицы гриль, 150 г овощного салата, персик, чай или кофе.

**Ужин:** 2 кусочка зернового хлеба, 50 г брынзы или феты.

**Поздний ужин:** свежий огурец.

## День восьмой

**Завтрак:** чай или кофе, 2 кусочка зернового хлеба и столовая ложка мёда.

**Обед:** котлета на пару, 300 г овощей, тушённых на пару, 2 отварные картофелины.

**Ужин:** 250 г обезжиренно-

го творога, 2 кусочка хлеба с отрубями, 150 г любых овощей, чай.

**Поздний ужин:** апельсин.

## День девятый

**Завтрак:** чай или кофе, кусочек зернового хлеба, кусок колбасы, варёное яйцо.

**Обед:** 2 молочные сосиски, 2 отварные картофелины, яблоко.

**Ужин:** 2 кусочка хлеба с отрубями, 100 г ветчины или отварной говядины, свежий огурец.

**Поздний ужин:** сок.

## День десятый

**Завтрак:** чай или кофе, кусочек зернового хлеба, 50 г феты или брынзы, яблоко.

**Обед:** 150 г отварной телятины или курятины, 150 г макаронных изделий, 300 г овощного салата.

**Ужин:** 2 кусочка хлеба с отрубями, кусок варёной колбасы, яйцо, чай или кофе.

**Поздний ужин:** стакан воды.

Противопоказаний к берлинской диете не выявлено. Если строго соблюдать все предписания, то за 10 дней вы скинете в среднем до 5 кг.



Эти снежинки-безе — настоящая новогодняя сладость.

О том, как их приготовить, рассказывает наш почётный кулинар Елена БЕЛОЗЁРОВА.

**Состав:** 3 белка, около 300 г сахарной пудры, щепотка соли, лимонная кислота на кончике ножа. Внимание! Из этого количества ингредиентов получается очень много снежинок. Так что при желании можно сделать половину порции теста.

**Кроме того, нам понадобятся:** бумага для выпечки, папки-файл, кондитерская посыпка или пищевая краска — по желанию.

**Приготовление.** Аккуратно отделяем белки от желтков: если в тесто попадёт хоть капля желтка, безе не взобьётся. Переключаем белки в сухую стеклянную или стальную миску, добавляем соль и лимонку и начинаем взбивать миксером — сначала на низкой, а затем на высокой скорости, чтобы пена стала пышной и крепкой.

Затем постепенно всыпаем сахарную пудру, не прекращая взбивать массу. Вынимая венчики, обратите внимание на её консистенцию. Если она не стекает, а стоит пиками, тесто готово.

● Противень застилаем бумагой для выпечки. Срезаем уголок папки-файла наискосок, чтобы получилась дырочка диаметром 3 мм. Если сделать дырочку меньше, готовое безе будет чересчур хрупким. Накладываем в получившийся пакет немного белковой массы и начинаем рисовать.

Учтите, безе — штука привередливая, и, чтобы избежать неровных линий, лучше рисовать по шаблону. Можно распечатать несколько красивых снежинок на принтере и подложить шаблон под бумагу для выпечки (рис. 1). Или нарисовать контуры снежинок карандашом прямо на бумаге для выпечки (с изнаночной стороны, чтобы грифель не отпечатался на готовых безешках), ну а тем, кто свободно владеет кистью, вообще проще рисовать от руки.

Снежинками из безе можно украсить праздничный торт (только класть их нужно на масляный крем, чтобы безе не растаяло), можно повесить на ёлку или просто положить в красивую коробку и подарить.

Располагать снежинки можно близко друг к другу, не боясь, что они слипнутся. Если безе хорошо взбито, оно больше не увеличится в размере (рис. 2). (При желании сырые снежинки сразу можно украсить кондитерской посыпкой. Лучше всего для этого подходит подкрашенный сахар.) Ставим противень в духовку, нагретую до 80°C. Сушим безе до затвердения около часа. Внимание! При 100°C безе может пожелтеть. Кстати, вполне можно поставить в духовку не один, а сразу два противня с безе.

● Готовые снежинки вынимаем из духовки и даём им полностью остыть. Бумагу с безе кладем на край стола. Одной рукой тянем бумагу перпендикулярно столешнице вниз, а другой придерживаем противоположный край листа. Когда снежинка отклеилась до половины, подхватываем её и, аккуратно помогая, отделяем до конца (рис. 3).

● Если вы хотите, чтобы ваши снежинки таинственно мерцали, можно покрасить их специальным пищевым красителем — кандурином. Он бывает всех возможных цветов, в том числе серебряным и золотым. Пользоваться такими красками просто. Открываем флакон с пудрой, окунаем в неё кончик сухой кисточки и аккуратно наносим краситель на высушенную снежинку (рис. 4).



## Снежинки — неженки



# Салют, салат!

Милые читательницы, есть ли среди вас такие, кто накануне праздничного застолья не ломал бы себе голову над тем, какой новый салатик приготовить? Рады поделиться идеями!

## «Курица с ананасами»

**Состав:** 1 большая куриная грудка, баночка (340 мл) маринованных грибов (например, опят), 200 г твёрдого сыра, 0,5 банки (340 мл) консервированных ананасов, 1 луковица, 1 ч. л. горчицы, майонез.

**Приготовление:** Отвариваем куриную грудку, мелко её режем. Мелко режем также 100 г сыра, 0,5 банки ананасов и луковицу. Укладываем все компоненты слоями, чередуя последовательность 2 раза.

- Половина порезанной куриной грудки, перемешанная с горчицей (0,5 ч. л.);
- полпорции маленьких грибочков (крупные нужно порезать), смешанных с половинкой луковицы;
- майонез;
- полпорции порезанного сыра;
- полпорции ананасов;
- майонез.

Сверху посыпаем салат тёртым сыром и украшаем майонезом и кусочками ананаса.

## «Мимоза»

**Состав:** 1 баночка консервированной горбуши (в собственном соку), 5 яиц, 100 г твёрдого сыра, 50 г сливочного масла, 1 луковица, майонез, веточки петрушки.

**Приготовление.** Открываем банку с горбушей, вынимаем косточки и мнём содержимое вилкой. Яйца отвариваем и отделяем желтки от белков, трём на мелкой тёрке пока только белки. Трём на тёрке сыр. Лук режем пёрышками и бланшируем кипятком, чтобы ушла острота. Сливочное масло замораживаем, чтобы было легче тереть его на тёрке.

Укладываем всё слоями в следующей последовательности: половина яичных белков — сыр — майонез — половина банки горбуши — половина лука — майонез — половина яичных белков — сливочное масло — половина банки горбуши — лук — майонез. Сверху обильно посыпаем тёртыми желтками (делаем это перед подачей на стол, чтобы желтки не заветрились). Украшаем зеленью.

## «Куриные пупочки по-корейски»

**Состав:** 0,5 кг куриных желудков (они же пупки), 1 морковь, 1 большая луковица (лук лучше фиолетовый), 1 красный или жёлтый болгарский перец, 2 лавровых листика, 3 зубчика чеснока, сок одного лимона, 2 — 3 ст. л. сахара, молотый красный перец, 100 г соевого соуса.

**Приготовление.** Хорошенько промываем пупки, удаляем плёночки и жирок. Отвариваем их около часа с добавлением в воду лавровых листиков. Сливаем бульон и даём пупочкам остыть. Тем временем чистим морковь и удаляем семена у болгарского перца, режем овощи тонкой соломкой (можно воспользоваться тёркой для корейской морковки). Лук нарезаем тонкими полукольцами. Чеснок чистим и пропускаем через пресс. Оставшие пупочки режем полосками. Все ингредиенты соединяем и делаем маринад: смешиваем соевый соус с сахаром и 3 минуты прогреваем его на медленном огне, отставляем. Добавляем туда лимонный сок. Количество сахара можно варьировать на свой вкус. Поливаем салат маринадом, перчим, перемешиваем. Убираем в холодильник как минимум на 4 часа (можно на ночь) — он должен хорошенько промариноваться.

## «Креветки с зеленью»

**Состав:** 10 средних креветок, 10 листиков салата латук, 1 свежий огурчик, 1 жёлтый или красный болгарский перец, горсть очищенных кедровых орешков, сок половинки лимона, 2 ст. л. растительного масла, соль.

**Приготовление.** Отвариваем креветки в подсоленной воде 5 — 10 минут, очищаем их. Режем соломкой огурец и болгарский перец, очищенный от семян. Листочки салата рвём руками на кусочки. Подсушиваем кедровые орешки на сковороде. Всё перемешиваем и поливаем заправкой из сока лимона, растительного масла и щепотки соли.

## «Хрустик»

**Состав:** 400 г мяса курицы или свинины, 0,5 кг шампиньонов, 2 луковицы, пачка ржаных сухариков со вкусом грибов или сыра, 2 солёных огурчика, укроп, майонез, растительное масло для жарки.

**Приготовление.** Мясо отвариваем и нарезаем кубиками. Шампиньоны режем и поджариваем с луком до золотистой корочки. Режем солёные огурчики и укроп. Всё перемешиваем, заправляем майонезом и перед самой подачей на стол добавляем сухарики, чтобы они не успели размокнуть. Выкладываем салат на тарталетки или поджаренные тосты, украшаем зеленью и долькой солёного огурчика.



«Рыбка в шубке»

**Состав:** 1 слабосоленая сельдь, 1 свёкла, 1 картошка, 0,5 луковицы, 1 плавленный сыр, 100 г сливочного масла, 1 или 2 французских батона (в зависимости от их длины), зелень для украшения, пищевая плёнка.

**Приготовление.** Отвариваем свёклу и картошку, чистим луковицу. Разделяем сельдь, удаляем крупные кости. Пропускаем все компоненты через мясорубку, в том числе сливочное масло и плавленный сыр. Перемешиваем массу до однородной консистенции. Французский батон разрезаем с одной стороны вдоль и аккуратно вынимаем из него мякоть. Фаршируем его рыбной смесью так, чтобы не испачкать корочку сверху. Заматываем батон пищевой плёнкой и оставляем в холодильнике на пару часов. Когда начинка подмёрзнет, батон можно резать на кусочки обязательно острым ножом, чтобы не деформировать. Выкладываем на тарелку и украшаем зеленью.



Фото с сайта clipart.ru

«Минутка»

**Состав:** 2 крупные морковки, 4 — 5 зубчиков чеснока, горсть грецких орехов (или очищенных семечек), майонез, листья салата.

**Приготовление.** Морковку чистим и трём на крупной тёрке. Чеснок очищаем и пропускаем через пресс. Очищенные грецкие орехи кладём на разделочную доску, накрываем салфеткой и мнём вилкой (не слишком мелко). Если вместо орехов будем добавлять очищенные семечки, их нужно немного подсушить на сковороде, мять не надо. Всё перемешиваем, заправляем майонезом и порционно заворачиваем в салатные листья.

«Посольский»

**Состав:** 200 г мяса (свинина или говядина), 4 яйца, 200 г твёрдого сыра, 1 луковица, майонез, 50 г уксуса, 1 ст. л. сахара, 1 ч. л. соли, 100 г кипятка, зелень для украшения.

**Приготовление.** Отвариваем мясо и мелко режем. Лук режем и маринуем (добавляем в него уксус, соль, сахар и заливаем кипятком), даём постоять 10 минут и сливаем маринад. Яйца режем, сыр трём на мелкой тёрке. Укладываем всё слоями, смазывая каждый майонезом: яйца — маринованный лук — отварное мясо — сыр. Последовательность чередуем 3 раза, верхний слой украшаем зеленью.

ф. СП-1

Министерство связи РФ  
«ФСПС»

АБОНЕМЕНТ

на газету

на журнал

12453

индекс издания

«Моя прекрасная ЛЕДИ»

наим. издания

Кол-во комплектов

1

на 2012 год по месяцам

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----

Куда \_\_\_\_\_  
почтовый индекс \_\_\_\_\_ адрес \_\_\_\_\_

Кому \_\_\_\_\_  
фамилия, инициалы

Доставочная карточка

ПВ

место

лит.

на газету

на журнал

12453

индекс издания

«Моя прекрасная ЛЕДИ»

наименование издания

Ст-ть подп.	Подп.	руб.	коп.	Кол-во компл.
	Переадр.	руб.	коп.	1

на 2012 год по месяцам

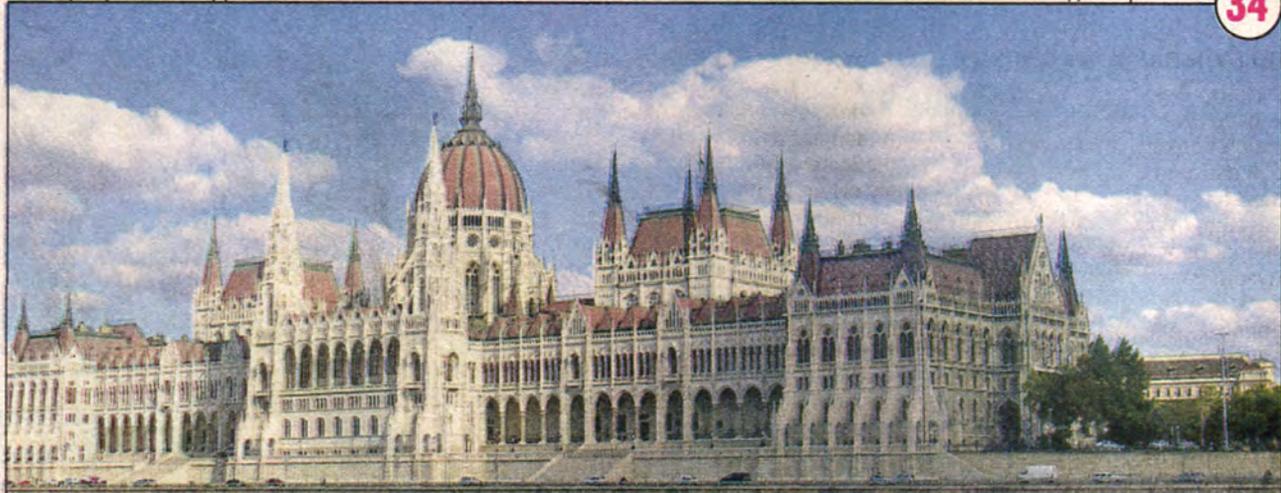
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----

Куда \_\_\_\_\_  
почтовый индекс \_\_\_\_\_ адрес \_\_\_\_\_

фамилия, инициалы



Дорогие читательницы! Подписной индекс газеты «Моя прекрасная ЛЕДИ» ищите только в каталоге «Почта России» (он на картинке). Подписаться на «Мою прекрасную ЛЕДИ» можно с любого месяца и в любом почтовом отделении.



# Дунайские МОТИВЫ

Три часа полёта — и вот мы уже в столице Венгрии Будапеште. А впереди увлекательная неделя путешествий по двум красивейшим странам Старого Света.

Скажу сразу — скучать было некогда! В первый же вечер нам предложили фольклорный праздник в одном из будапештских ресторанов — ужин под зажигательный чардаш и народную музыку. Было нескучно и вкусно (токайское вино, десерты, шницель, кислая капуста — в общем, всё, чем славится Венгрия).

## День первый

На следующее утро нас повезли осматривать Австрию. Расстояние между двумя столицами всего 220 км. Торжественная бело-голубая Вена, величие и роскошь с налётом старины! Великолепная архитектура: есть все стили, от готики до постмодернизма. В центральной части города — Бургтеатр, Венская опера, ратуша. Множество храмов, один из самых прекрасных — собор Святого Стефана. И конечно же, главная достопримечательность — Императорский дворец Хофбург. Каких только знаменитых и великих людей он не повидал! Экскурсия по Вене — городу музыки и великих музыкантов, фиакров и танцующих жеребцов, кофе и яблочного штруделя — длилась целый день. И всё равно мало для того, чтобы проникнуться величием этого города!

## День второй ВДОЛЬ ДА ПО ДУНАЮ

На следующий день на автобусе нас повезли вниз по течению Дуная. Из Вены выезжали через знаменитый венский лес. Первой остановкой стал город Мельк. В центре — ратуша, перед ней фонтан со статуей святого Коломана, покровителя Австрии, погребённого в этом городе. Но обычно сюда приезжают, чтобы осмотреть аббатство монахов-бенедиктинцев, которому 900 лет. Впечатляющие стены и потолки, средневековые фрески и библиотека старинных рукописей, изящная винтовая лестница...

Следующая достопримечательность — развалины замка на холме у городка Вахау, где когда-то держали в плену короля Ричарда Львиное Сердце. Австрийский император требовал с родственников 150 тысяч марок (двухлетний доход английско-го королевства). Кампаний по сбору денег было две: мать Ричарда



Кусочек знаменитого пирожного «Захер» плюс чашка кофе стоят 11 евро

Элеонора Аквинская — чтобы сына скорее отпустили. И брат Иоанн с французским королём Филиппом II (союзником и вассалом Ричарда!) — чтобы Ричарда подольше

держали в плену. Мать собрала больше, и пленника отпустили.

## АБРИКОСОВЫЙ РАЙ

Удивило, что Австрия — страна абрикосов. Крупные и сладкие, они здесь растут повсюду. Жаль, что во времени нашего путешествия урожай уже собрали. Из абрикосов делают компоты, начинки, ликёры, косточки тоже идут в ход. Мы были на крупнейшем заводе по переработке абрикосов, всё дегустировали.

## День третий и четвёртый

Их нам предоставили для самостоятельной прогулки по Вене. Один из них мы посвятили осмотру достопримечательностей, другой — шопингу.



Продукция из абрикосов на консервном заводе

## ПО БУЛЬВАРНОМУ КОЛЬЦУ

Центр Вены — бульварное кольцо Ринг. Оно представляет собой подкову, оба конца которой выходят к каналу — набережная как бы замыкает кольцо. Ратуша, биржа, университет, опера, Бургтеатр, парламент, музеи, парки... Ходить своими ногами и воочию видеть красоты Европы — одно удовольствие!

## ВЕНСКАЯ ОПЕРА

Примечательна её история. В день открытия в 1869 году посмотреть постановку «Дон Жуан» Моцарта пришёл сам император. Не подумав, он отметил, что здание оперы слишком приземисто. Архитектор, спроектировавший оперу, и без того подвергался нападкам собратьев по ремеслу, и слова императора стали последней каплей: он покончил с собой. Главный строитель также не смог пережить такой оценки — умер от инфаркта.

Сильно пострадало здание оперы во Вторую мировую войну, вновь открыли для посещений её в 1955 году. Порадовало, что прима Венской оперы — наша Анна Нетребко, на её спектакли всегда аншлаги.

## ПАРКИ

В центре Вены немало романтических мест отдыха.

Переплетение дорожек и клумб, красивые кустарники, множество скульптур и памятников выдающимся австрийцам, набережные в стиле модерн — это **Штадтпарк**.

А городской сад **Фольксгартен** когда-то был популярным местом встречи венской аристократии. Здесь играли военные оркестры, отец и сын Штраусы и другие известные музыканты. В центре парка храм Тезея, здесь проходят выставки современных художников.

**Парк Пратер**, наверное, самый известный в Вене. Это бывшие владения императорской семьи. Его центральная аллея тянется на целых 4 километра. В этом парке играют в гольф, есть стадион, ипподром, бассейн. По парку проложена миниатюрная железная дорога с остановкой возле 60-метрового колеса обозрения.

## КАФЕ «ЗАХЕР»

Быть в Вене и не попробовать знаменитый торт «Захер»? Это не про нас! История создания торта такова: в 1832 году министр иностранных дел

Австрии, готовясь к приёму важных гостей, заказал повару что-то новое и оригинальное. Но повар заболел, и корпеть над заказом пришлось его 16-летнему сыну Францу Захеру. Тот смешал все, что можно, и щедро полил шоколадной глазурью. Так и родился кулинарный шедевр, который с тех пор украшают круглой брендовой шоколадной печатью. Готовят «Захер» всегда вручную — корж из шоколадного бисквита, прослойка абрикосового варенья и сверху толстый-толстый слой шоколада...

## День пятый — восьмой

### БУДАПЕШТ

Их мы провели уже в Будапеште. Богатый, современный, чистый город, поделённый Дунаем на два берега. 10 мостов, три главные улицы, особняки, джипы. В центре города — парк с прудом и утками.

Прямо в центре Будапешта мы наткнулись на рынок, где продают какие-то шкуры, пекут хлеб, делают сладости.

За 12 евро мы взяли прогулку на теплоходике по Дунаю — под восхитительную музыку осмотрели основные достопримечательности: Парламент, Цепной мост, Королевский дворец...

### КУПАЛЬНЯ СЕЧЕНИ

И Австрия, и Венгрия — курортные зоны с термальными банями. Мы это знали, а потому захватили с собой купальники. 15 евро за входной билет — и три часа наслаждения на пользу здоровью. Одна часть купальни — для тех, кому лечение прописано врачом. Другая — для тех, кому просто хочется отдохнуть. В центре этой купальни большой бассейн с обычной водой под открытым небом. Слева — бассейн с развлечениями: водяными гейзерами, бурным течением и ванной джакузи. А справа — термальный источник с бромовой водой. За ними имеются также финская сауна и небольшой бассейн с ледяной водой для охлаждения.

Но хорошее рано или поздно кончается. Закончилось и наше путешествие. Мысленно поставив в голове очередную галочку «побывали и здесь», на следующий день мы улетели домой.



В центре австрийской столицы



В Венской ратуше проходят все городские праздники



Знаменитая Венская опера

Путёвка на одного (8 дней/7 ночей) обошлась в 32 тысячи рублей. В неё входили: визы; размещение в 4-звёздочных отелях; большая экскурсия на целый день по Австрии; две обзорные экскурсии по Австрии и Будапешту; завтрак (шикарный шведский стол).



Цепной мост через Дунай в Будапеште



фото с сайта clip.dn.ua

## Пусть он скажет!

Вряд ли кто-нибудь будет спорить с тем, что из всего того, что нас беспокоит, почётное первенство занимают вопросы отношений с мужчинами. Кто, кроме них самих, может развеять наши сомнения, всё правильно объяснить и расставить по местам?



У вас, дорогие читательницы, есть повод радоваться: наш эксперт в области человеческих отношений СЕРГЕЙ ГЕННАДЬЕВИЧ с удовольствием поможет разобраться в мотивах поведения ваших мужчин. Пишите ему по адресу: 394049, г. Воронеж, ул. Л. Рябцевой, 54, «Моя прекрасная ЛЕДИ», Сергею Геннадьевичу.

— Я была замужем, есть сын. Сейчас уже три года живу в гражданском браке с мужчиной, у нас с ним дочь. Но отношения не очень — он не может забыть бывшую жену, которая к тому же живёт неподалёку. Можно ли надеяться, что он её забудет, и что для этого мне нужно делать?

Надежда, 32 года, Воронежская обл.

— Надя, гражданский брак — вещь неплохая и не ущербная. Он подразумевает ещё большую ответственность сторон при относительно свободных отношениях. То, что у вас появился общий ребёнок, говорит о том, что мужчина серьёзно относится к совместному проживанию.

Из фразы «отношения не очень» нельзя сделать чёткий вывод, что именно они предполагают: «постоянно рассказывает о своей жене», «иногда встречается с ней», «ночует у неё», «помогает в хозяйстве» и т. п. Вы же понимаете, что прошлые отношения начисто вычеркнуть из жизни нельзя: наш ум устроен так, что всё равно будет сравнивать «до того» и «сейчас». И это нужно воспринимать спокойно, как данность. То, что бывшая жена «живёт неподалёку», также не говорит о какой-то особой опасности: даже если вы увезёте его на край света, воспоминания всё равно останутся у него в голове.

Никакими скандалами, выяснением отношений «я или она!» или (ещё хуже) приворотами тут не поможешь — они только навредят. Трезво оцените ситуацию и поймите, что хоть ваш мужчина и «не может забыть» предыдущую жену, но живёт-то он с вами, с вами воспитывает детей и ведёт хозяйство. Ну а если как-то и помогает бывшей жене, это говорит только о степени его ответственности перед ней, возможно — о желании как-то загладить свою вину (вы же не знаете, как они расставались).

Единственный совет: примите ситуацию как она есть, но старайтесь делать так, чтобы ему с вами было гораздо лучше, чем с другой женщиной. Поверьте, мужчины ценят и ласку, и заботу, и внимание... Произведите «операцию замещения»: постарайтесь, чтобы его прошлые воспоминания были постепенно вытеснены новыми впечатлениями. Будьте интересней, чем его бывшая, и со временем убедитесь, что никакой «опасности» не существует!

— С мужем прожили 25 лет, часто изменял, пил. Терпела из-за детей. А сейчас, уже в таком возрасте, он совсем сбесился — грубит, обзывает, орёт на детей и продолжает пить, изменять. Мне идти некуда, а он, я знаю, и не захочет никуда уходить, ведь для него всё это в порядке вещей. Что можно предпринять?

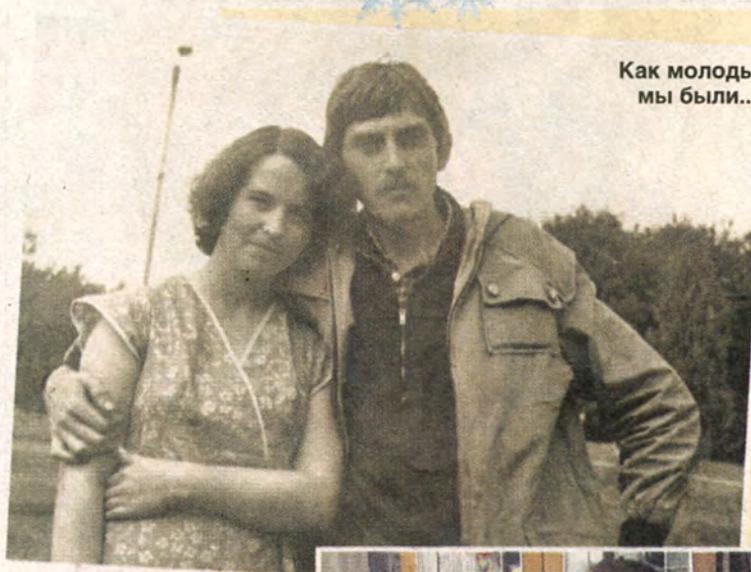
Рая, 49 лет, Воронежская обл.

— Рая, если честно, мне непонятна мотивация «терпела из-за детей». Понимаете, в чём дело: если обстановка в вашей семье была таковой на протяжении четверти века, то единственный разумный шаг, который вы действительно могли бы сделать ради детей, — это избавить их (и себя) от сложившейся негативной обстановки. Причём делать это нужно было не сейчас, а много лет тому назад. Термин «неполная семья» вовсе не означает «неполноценная»; поверьте, и в таких семьях много любви и взаимопонимания, стоит лишь стараться их проявлять в должной мере. Зато, решись на такой шаг, вы были бы избавлены и от семейных конфликтов, и от неприязненных отношений... Тем не менее с глубоким прискорбием хочу сказать, что вы по собственной воле довели ситуацию до такой степени накала, который выносить уже не можете.

Что посоветовать вам в такой ситуации? Начать самой пить, дебоширить, изменять (уж простите меня за такое утрирование!) — это не выход. Как вы сами, наверное, догадываетесь, такое поведение (алкоголизм, склонность к скандалам, супружеские измены) характерно лишь для очень слабых, безвольных и неуверенных в себе людей. Поэтому для начала осознайте собственную долю ответственности за доведение личной и семейной жизни до такого грустного, но закономерного финала. Потом примите как факт, что дальше так продолжаться не может, а позитивных изменений в данном случае никогда уже не произойдёт. Затем постарайтесь принять на себя также ответственность за дальнейшее кардинальное изменение своей жизни и жизни своих детей.

Я ведь уверен, что, раз вы делитесь своими проблемами, значит, прекрасно отдаёте себе отчёт в том, что оставшуюся половину жизни вам не хочется растратить попусту, то есть провести её в такой же точно обстановке. После этого ищите варианты. Поверьте, я не знаю вашу ситуацию, но их всегда много. Для начала нужно просто развестись. Потом, если дети взрослые, либо искать возможность жить с ними отдельно, либо цивилизованно делить квартиру в суде. Хочу просто подчеркнуть, что никакой «волшебной палочки» в этом мире не существует и проблема не может решиться сама по себе. Её благополучный исход зависит только от ваших активных и осознанных действий.

«Мы их любим, ценим и хотим, чтобы они жили долго и счастливо. А ещё мы безгранично благодарны нашим родителям за то, что они подарили нам семью и счастливое детство, многому научили и во многом помогли». С таких тёплых слов в адрес любимых мамы и папы начиналось письмо, пришедшее к нам в редакцию. Преподнести приятный сюрприз Татьяне и Николаю ЮРШИНЫМ из Воронежской области спешат их дети.



Как молоды мы были...

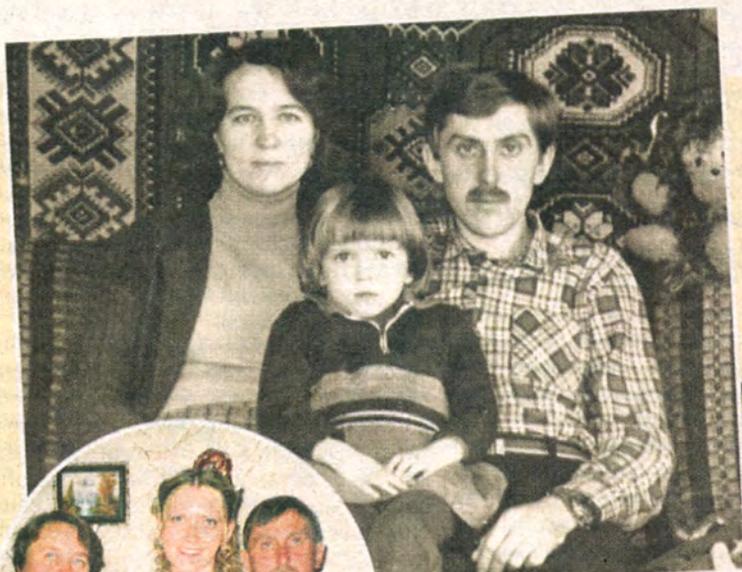
## Загляните в семейный альбом

Говорят, что в 13 лет невозможно полюбить так, чтобы пронести это чувство через всю жизнь. Пусть говорят! В нашей жизни возможно всё, а школьная любовь подчас бывает крепче и сильнее самого зрелого чувства. Это про наших родителей Татьяну Викторовну и Николая Дмитриевича. Вместе они уже много лет: учились в одном классе, сидели за одной партой, потом дружили, а когда им исполнилось по 19 лет — поженились. Всю свою жизнь они посвятили детям, работе и друг другу. Их отношения всегда строились на любви, доверии и уважении. В декабре наши мама и папа отмечают сразу два юбилея: с разницей в один день им исполняется 50 лет, а их семейному счастью — 30! Хотелось бы пожелать им здоровья и долгих лет жизни.



30 лет в любви и согласии

**Мама, папа! Вас поздравим вместе,  
Ведь по жизни вместе вы всегда!  
Можем мы сказать без тени лести:  
Ваша пара вышла хоть куда!  
Вы в одной деревне жили  
И не зря в один ходили класс,  
А однажды вместе быть решили,  
И с тех пор одна судьба у вас!  
В мире нет родителей прекрасней,  
Это мы вам скажем не тая!  
Рядом с вами быть — большое счастье,  
Ведь у нас чудесная семья!  
Вам желаем крепкого здоровья,  
Счастья, вдохновения, побед!  
Мы наполним вашу жизнь любовью,  
Ведь для нас людей дороже нет!**



Дружная семья:  
мама,  
папа,  
дочь Надя  
и сын  
Володя



Свадьба любимого сыночка

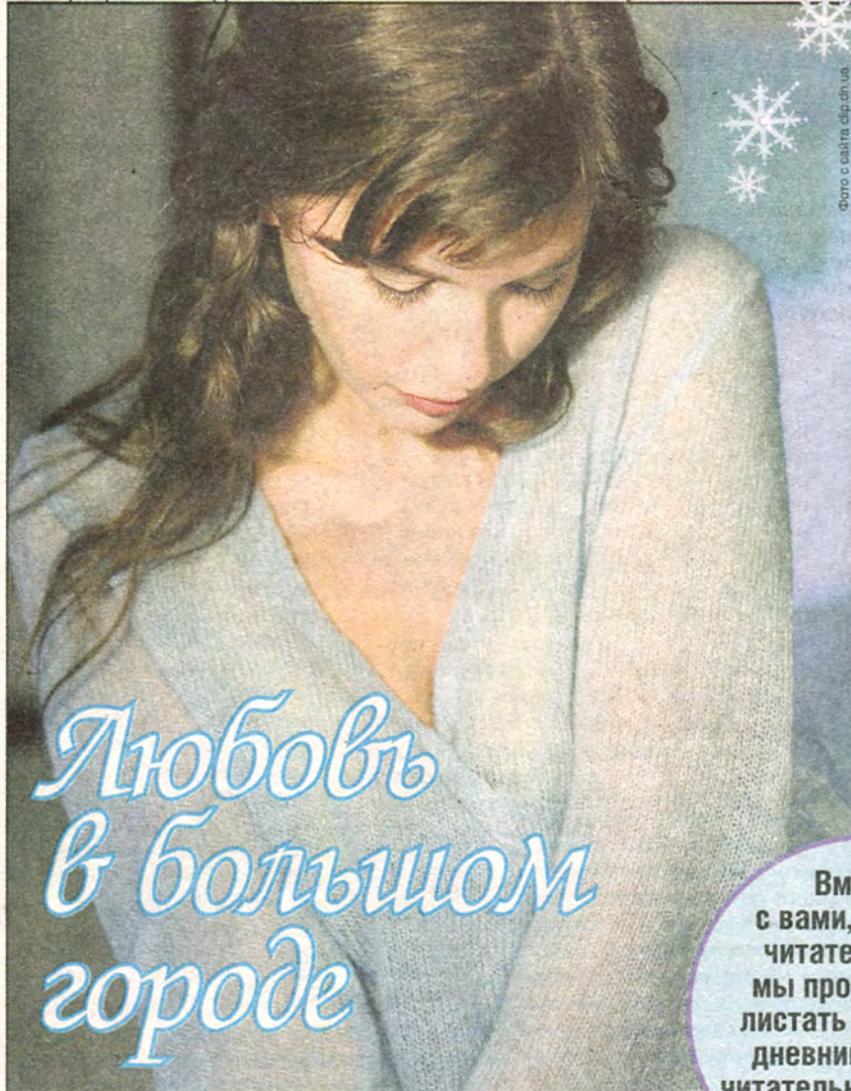


Фото с сайта clip.dn.ua

## 5 утра

Знаю, что это странно, но я люблю гулять одна по ночному городу, так можно о многом подумать. А ещё люблю, когда на меня обращают внимание, когда меня защищают... Например, как пару часов назад, когда я вышла на клубную парковку встречать Дашку (ну никогда не придёт вовремя, считает, что для девушки это дурной тон). Она оставила машину, и, пока мы шли ко входу, я успела доложить ей, что Игорь приволок с собой милую Женечку. Дальше — стандартная ситуация: останавливается машина и двое весёлых ребят предлагают познакомиться (они не грубили, не хамили и вели себя очень хорошо). Я даже не успела и слова произнести, как почувствовала, что кто-то подошёл сзади. «Лана, пойдём», — сказал Игорь и потянул меня к себе (мне даже обидно стало за Дашку, её что, не надо было спасать?). Новые знакомые оказались на редкость проницательными и удалились. Получается, пока я пошла встречать

Дарью, вся мужская половина

моей компании (томная

Евгения осталась куко-

вать за столом) тоже

вышла на крыльцо,

дабы покурить. При

этом никто, кроме

Игоря, не среагиро-

вовал так резко на

эту ситуацию. Мой

муж уже давно при-

вык к тому, что на

меня всегда обращают

внимание (подобное у нас

не впервые, и я как-то сама

способна мирно решить такие про-

блемы). Конечно, быть спасённой,

пусть даже и от пушистого кролика,

всегда приятно, но почему именно

Игорь сделал это? Не знаю, может,

у мужчин, любящих быть в центре

внимания, так принято?

**Вместе с вами, дорогие читательницы, мы продолжаем листать страницы дневника нашей читательницы ЛАНЫ из Ярославля.**

Признаться можно в чём угодно, даже в том, что любишь другого мужчину. Сказать это, глядя в глаза собственному мужу. Секунда... вторая, и вроде ничего не меняется от моего признания: не рухнет мир, не взрываются стены, продолжает биться сердце... только он молча уходит.

## 4 августа, 4 утра

Удивительно, но это утро всё-таки наступило. Утро, ставшее ещё одним свидетелем моего душевного расстройства, вылившегося в истерику. Мы уже ехали из боулинга домой, когда на полпути я попросила Игоря остановить машину и вышла. Я больше не смогла, не захотела находиться с ними рядом. А на улице четыре часа утра...

Сначала муж пошёл за мной, видел мои слёзы, слушал мои обвинения, пытался добиться от меня их причин (хотя ему всегда было известно

про странности моего поведения и сложности характера). Я кричала на него, просила оставить меня в покое, умоляла вернуться в машину и ехать домой. И всё это видел Игорь, он вышел и молча курил. В этот момент мне хотелось одного: чтобы все они лопнули, как пустые мыльные пузыри, — чпок, и никому ничего не надо объяснять. На пятнадцатый раз Олег всё-таки услышал мою просьбу (или ему наконец надоела моя беспричинная истерика). Он с психом сел в машину, а я пошла.

Прогуливаясь по тихим предрасветным улицам, я думала о сегодняшнем вечере. Слишком много осталось к нему вопросов.

## 6 утра

Я подошла к своему дому. Олег ждал меня на скамейке у подъезда.

Мы вместе не день... не неделю... не месяц... И теперь я должна ему что-то сказать, объяснить. Трудно. «Что с тобой происходит?» — тихо спросил муж.

В это утро я поняла, что признаться можно в чём угодно, даже в том, что любишь не его. Сказать, глядя в глаза собственному мужу: «Мне кажется, что я люблю другого мужчину...» Секунда... вторая, и вроде ничего не меняется от моего признания: не рухнет мир, не взрываются стены, продолжает биться сердце... и только он молча уходит.

## ТАСЬКИНА ТУСОВКА

— Девчонки, дорогие мои знакомые-незнакомые подружки! Снова пишу для вас и очень надеюсь, что мы поймём друг друга и найдём общий язык. Ведь так здорово, когда есть с кем обсудить волнующие моменты жизни! Буду рада, если напишете мне на [matroskin\\_taska@mail.ru](mailto:matroskin_taska@mail.ru). Очень жду!

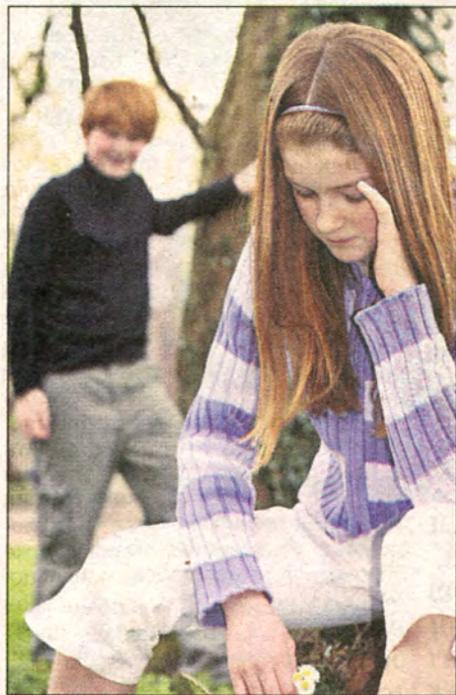


Фото с сайта clip.dn.ua

Если ты не слишком злишься, попытайся поговорить и подружиться с его новой девушкой. Может быть, узнаешь много интересного и найдёшь объяснение его поступку. То есть саму по себе причину, почему ты вдруг стала не нужна. Не факт, кстати, что новой подруге будет с ним хорошо — пожалейте её про себя, все её слёзы из-за него ещё впереди.

Если же он ушёл не к кому-то, а просто не пойми почему, постарайся не приставать к нему напрямик, а ищи окольные пути доказать, что ты его на самом деле любишь. Так, чтобы его это не раздражало. А то он и дальше будет отмахиваться и воспринимать тебя как настырную нудную бывшую. Оно тебе надо?

Если захочется плакать при нём, постарайся держаться, но одна — сколько угодно, это вы и без меня знаете. Я сама прорыдала полдня, вся подушка была мокрая, но через какое-то время всё плохое заканчивается. И тогда начинается ещё более плохое — апатия. Появляется безразличие ко всему, скука, тупые вечера перед телевизором, злость и разные никчёмные мысли. Весь мир перестаёт нравиться, и кажется, ничем уже себя не порадуешь. Я никому не стала об этом говорить, но через какое-то время фигова тайна всё равно всплыла наружу. Все всё узнают, хочешь ты этого или нет. Но выплакаться и выговориться лучше всего родителям: они всегда поймут и поддержат, когда тебе плохо. Стоит иметь это в виду.

Если же ты настолько обиделась, что не хочешь возобновлять отношения, наплюй на него с высокой колокольни! А ещё лучше — прямо с Эйфелевой башни! Правда, тогда нет гарантии, что попадёшь, ну да ладно. Со злости я как его только не обзывала (правда, про себя): неудачник, врун и всё такое прочее, что здесь не напишешь.

Всем, кому пришлось близко к сердцу эта тема, может, и советы мои помогут. Ну а если любовь ещё не встретилась, запомните их на всякий случай, на будущее и... отправляйтесь искать себе мальчика(!!) Конечно же, я шучу! Обычно искать никого не надо. Он сам появится, в нужное время и в нужном месте. Удачи вам и до следующей встречи!

Ваша ТАСЬКА.

## Не скучайте!

— От всего грустного стоит отвлечься, и вот вам парочка моих «подкидышей» за месяц:



Посмотрите мультфильм «Переполох в Гималаях» — о неком безымянном Йети, который ведёт себя отвратительно. За все его грехи Дьявол собирается забрать его в ад, но безобразнику явно не хочется. В обмен на жизнь Йети обещал принести Дьяволу самую красивую девушку на свете. А тем временем в горном королевстве экстравагантная парочка Франц и Лиззи живут припеваючи. Надо же всему случиться в ту пятницу, когда Йети пришёл и... стоп! А смотреть-то кто будет?



Приятно удивил меня комедийный сериал «Теория Большого взрыва». У всех персонажей тут свои странности. Леонард — самый адекватный из четырёх ботанов, но со своими «тараканами». Милашка Пенни — официантка, метящая в актрисы. Говард — смешной и экстравагантный любитель женщин. Индус Радж не умеет присутствовать слабого пола. И конечно же, Шелдон Купер, настоящий гений. Я уж молчу о его «бугага-шеньке», которую он вставляет в самых лучших местах =))

## Ты бросил меня!

**В** этот раз не только лекцию проведу, но и выговорюсь. Наверняка среди вас есть те, кого бросил парень. Как ведь бывает? Он уходит от прежней девушки, а потом встречает тебя. У вас начинается любовь-морковь, а потом он вдруг, без причины, исчезает! Именно так выглядит и моя проблема.

Вообще, любовь — это болезнь, как я считаю. Но от любой болезни надо как-то лечиться. Не знаю почему, но мне пришёлся по душе такой вот метод: какое-то время постараться хотя бы внешне не обижаться на него. Стать просто подругой и общаться так, как будто ничего не было. Между делом узнавать всё о его новой подруге и при этом стараться не сорваться ни на кого из них. Хотя сначала ужасно хотелось плакать. Казалось, что я ненавижу всё на свете. Столько негативных эмоций из-за его дурной прихоти!

Какой же Новый год без ёлочки? Альтернативой лесной зелёной красавице может стать её искусственная близняшка. Мы расскажем, как выбрать такую, что не разочарует.

## Не в лесу родилась ёлочка



### Плюсы перевесили?

Производство искусственных елей усовершенствовалось: не всегда с первого взгляда удаётся отличить их от настоящих. Единственное, что выдаёт ёлкозаменитель, — отсутствие характерного аромата. Зато в остальном у искусственной ёлочки масса преимуществ:

- купив её однажды, вы избавите себя от вечного поиска в предновогодние дни подходящего деревца и ежегодных трат в период, когда и так немало покупок;

### Размер имеет значение

Для начала определитесь с размером искусственной ёлки. Большая может нелепо смотреться в маленькой квартире.

Подумайте, где будете её хранить: компактность деревца зависит от его конструкции.

Некоторые ёлки складываются как зонтик — удобно, но занимает много места.

Ёлочки из мелких деталей с креплениями-крючками могут уместиться в одну коробку, но вряд ли такой конструктор доставит удовольствие при сборке.

Намного удобнее ёлочка с креплениями на шарнирах: её сегменты легко собираются и разбираются, отлично помещаясь в шкаф.

- искусственная ёлка в отличие от живой не требует ухода и не осыпается.

- купив искусственную ёлку, вы внесёте вклад в сохранение лесов и жизни отдельно взятого деревца. Разве не грустно после праздников нести бедную маленькую ёлочку на свалку в кучу таких же соратниц по несчастью?

### На том и стоим

Обратите внимание на подставку. Она должна быть устойчивой! Дети или животные легко повалят ёлку на невесомой пластмассовой подставке, так что выберите надёжнее — например, из металла.

### Иголочки у ёлочки

Вид искусственной ёлки во многом зависит от качества её иголок. Впрочем, от этого зависит и цена.

Самые дешёвые — ёлочки с бумажными иголками. Такие с трудом переживают годовую ссылку в шкаф. А бумажные иголки без специальной пропитки ещё и опасны: могут воспламениться.

Пожаробезопасны иголки из плёнки ПВХ. Но их важно проверить на прочность — хвоя не должна выдёргиваться и обязана вернуться в прежнее положение после того, как погладите её «против шёрстки».

Самые дорогие ёлочки отливают из пластмассы или силикона целыми веточками. Таким перед каждым праздником можно даже устраивать «головомойку», не переживая за их вид после этого. Правда, ёлочки со встроенной подсветкой мыть нельзя. Зато их, так же как и ёлки с серебристой, золотой и белой хвоей, с имитацией инея или снега, можно не украшать игрушками!



Выбирая ёлочку, непременно её понюхайте. Даже слабый химический запах должен насторожить: будьте уверены, у вас дома деревце непременно ядовито заблагоухает, особенно если будет стоять возле отопительных приборов.

# Найдите свой талисман

Знаете ли вы, что такое тотем? У древних индейцев это образы священных животных. Пройдите тест и определите, какое животное покровительствует вам — и пусть фигурка с его изображением принесит удачу в новом году!

Неожиданности делают жизнь интереснее

**ДА**

**НЕТ**

Мне нравится наблюдать за людьми

Фильмы ужасов меня забавляют

Я всегда добиваюсь своего

Меня трудно обмануть

Обожаю делать подарки

Друзья всегда идут ко мне за советом

С логикой у меня неполадок

Не люблю быть в центре внимания

Я не боюсь трудностей

Люди не всегда меня слышат и часто переспрашивают

Я умею хранить тайны

Не доверяю чужому мнению, полагаюсь на своё

Я слишком доверчива

За словом в карман не полезу

**Ягуар**

**Дельфин**

**Белый медведь**

**Орёл**

**Волк**

**Летучая мышь**

**Лиса**

Вы абсолютно в себе уверены, точно знаете, чего и кого хотите, и следуете девизу: «Добьюсь своего, чего бы это ни стоило!»

Вы уверенно и спокойно плывёте по жизни, как никто другой умеете сходиться с людьми и испытывать обоюдный комфорт от общения.

Вас ничто не выведет из равновесия. Вы полагаетесь только на себя, а хорошо вам лишь в одиночестве.

Вы очень творческий, щедрый и заботливый человек. Во всяком деле обращаете внимание на каждую мелочь.

Вы самостоятельный человек с очень развитой интуицией. Не боитесь трудностей, на вас всегда можно рассчитывать.

Вы умеете всё предусмотреть, обдумать и проанализировать. Вашей гибкости и умению общаться можно позавидовать.

Вы знаете себе цену, тактичны, и найдёте выход из любой ситуации. Многие подмечают, что вы слышите в окружающих, и люди всегда идут к вам, чтобы что-то узнать.





Чтобы в следующем году Дракона всё у вас было в ажуре, без такого вязаного чуда не обойтись! А если связать дракошу таким же разноцветным, каким сделала его наша читательница Галина СЕВОСТЬЯНОВА из Волгограда, то и вовсе жизнь покажется радужной!

**В**се детали вяжутся по спирали. Нитки подбираются в зависимости от размера крючка. Дракончик на фото связан крючком № 3, в сидячем положении он получился размером 17x17 см.

Если возьмёте ниточки и крючок потоньше, игрушка получится поменьше. Ещё потребуется синтепон для набивки и бусинки или пуговицы для глаз (если не захотите сделать вязаные глазки).

### Условные обозначения:

**ВП** — воздушная петля,  
**СБН** — столбик без накида,  
**ССН** — столбик с накидом,  
**ПСН** — полустолбик с накидом,  
**прибавка** — 2 СБН в одну петлю,  
**убавка** — 2 СБН провязать вместе.

### Вяжем голову

**1-й ряд:** 6 СБН в кольцо (6)  
**2-й ряд:** прибавка — 6 раз (12)  
**3-й ряд:** СБН, прибавка — 6 раз (18)  
**4-й ряд:** 2 СБН, прибавка — 6 раз (24)



# Привет, Дракоша!

*Начинающей рукодельнице советуем вязать дракошу каким-нибудь одним цветом (только для крылышек и гребня подобрать другой). А если вы хорошо знакомы с крючком — то смело вяжите разноцветного. Можно даже добавить цветов — сделать не 5, как у меня, а больше — 7, 8 и т. д. Когда следует сменить цвет, я не стала указывать. Полоски могут быть шире или уже — это уже на ваше усмотрение. Я вязала одним цветом в 2 ряда, шов перехода цветов делала на менее заметной для глаза стороне (на голове и хвосте — снизу, на туловище — сзади, на ручках и ножках — по внутренним сторонам).*

**5-й ряд:** 3 СБН, прибавка — 6 раз (30)  
**6-й ряд:** 4 СБН, прибавка — 6 раз (36)  
**7 — 10-й ряды:** 36 СБН  
**11-й ряд:** 4 СБН, убавка — 6 раз (30)  
**12-й ряд:** 30 СБН  
**13-й ряд:** 3 СБН, убавка — 6 раз (24)  
**14 — 18-й ряды:** 24 СБН  
**19-й ряд:** 2 СБН, убавка — 6 раз (18). Набить.  
**20-й ряд:** СБН, убавка — 6 раз (12)  
**21-й ряд:** убавка — 6 раз (6)

### Вяжем тело

**1-й ряд:** 6 СБН в кольцо (6)  
**2-й ряд:** прибавка — 6 раз (12)  
**3-й ряд:** СБН, прибавка — 6 раз (18)

**4-й ряд:** 2 СБН, прибавка — 6 раз (24)  
**5-й ряд:** 3 СБН, прибавка — 6 раз (30)  
**6-й ряд:** 4 СБН, прибавка — 6 раз (36)  
**7-й ряд:** 5 СБН, прибавка — 6 раз (42)  
**8 — 13-й ряды:** 42 СБН  
**14-й ряд:** 5 СБН, убавка — 6 раз (36)  
**15-й ряд:** 36 СБН  
**16-й ряд:** 4 СБН, убавка — 6 раз (30)  
**17-й ряд:** 30 СБН  
**18-й ряд:** 3 СБН, убавка — 6 раз (24)  
**19-й ряд:** 24 СБН  
**20-й ряд:** 2 СБН, убавка — 6 раз (18). Набить  
**21 — 23-й ряды:** 18 СБН  
**24-й ряд:** СБН, убавка — 6 раз (12)  
Пришиваем туловище к голове, ориентируясь по фото.

### Вяжем хвост

**1-й ряд:** 6 СБН в кольцо (6)  
**2-й ряд:** прибавка, 2 СБН — 2 раза (8)  
**3-й ряд:** прибавка, 3 СБН — 2 раза (10)  
**4-й ряд:** прибавка, 4 СБН — 2 раза (12)  
**5-й ряд:** прибавка, 5 СБН — 2 раза (14)  
**6-й ряд:** прибавка, 6 СБН — 2 раза (16)  
**7-й ряд:** прибавка, 7 СБН — 2 раза (18). Обратите внимание — до этого момента мы делали по 2 прибавки в каждом ряду, далее будем делать по 3 прибавки.  
**8-й ряд:** прибавка, 5 СБН — 3 раза (21)  
**9-й ряд:** прибавка, 6 СБН — 3 раза (24)  
**10-й ряд:** прибавка, 7 СБН — 3 раза (27)  
**11-й ряд:** прибавка, 8 СБН — 3 раза (30)  
**12-й ряд:** прибавка, 9 СБН — 3 раза (33)  
**13-й ряд:** 33 СБН  
**14-й ряд:** прибавка, 10 СБН — 3 раза (36)

**15 — 16-й ряды:** 36 СБН.  
Пришиваем хвост к туловищу, ориентируясь по фото.  
**Вяжем ножки** — 2 шт.  
**1-й ряд:** 6 СБН в кольцо (6)  
**2-й ряд:** прибавка — 6 раз (12)  
**3-й ряд:** СБН, прибавка — 6 раз (18)  
**4 — 6-й ряды:** 18 СБН  
**7-й ряд:** СБН, убавка — 6 раз (12)  
**8 — 11-й ряды:** 12 СБН.  
Набить.  
**12-й ряд:** убавка — 6 раз (6)  
Ножки пришиваем к телу по бокам на уровне 7-го ряда.  
**Вяжем ручки** — 2 шт.  
**1-й ряд:** 6 СБН в кольцо (6)  
**2-й ряд:** прибавка — 6 раз (12)  
**3-й ряд:** 12 СБН  
**4-й ряд:** убавка, 2 СБН — 3 раза (9)  
**5-й ряд:** 9 СБН. Набить.  
**6-й ряд:** убавка, СБН — 3 раза (6)  
**7-й ряд:** 6 СБН  
**8-й ряд:** 4 СБН, убавка.  
Ручки пришиваем к телу по бокам, отступив от линии пришивания головы 6 — 7 рядов.

## Глазки

Глазками могут быть пуговицы, бусинки, или их можно связать. Для этого возьмите более тонкий крючок и нитки, чем для вязания самой игрушки. Я вязала дракончика крючком № 3, а для глазок использовала № 1 и тоненькие ниточки.

Вяжем не выворачивая, изнанкой наружу — и белок, и зрачок — так будет круглее смотреться.

## ИТАК, БЕЛКИ:

**1-й ряд:** 6 СБН в кольцо (6)  
**2-й ряд:** прибавка — 6 раз (12)  
**3-й ряд:** 12 СБН  
**4-й ряд:** убавка — 6 раз (6)  
Набить и при необходимости стянуть петли.

## ЗРАЧКИ:

**1-й ряд:** 6 СБН в кольцо (6)  
**2-й ряд:** прибавка — 6 раз (12)  
Оформите глазки и пришейте их к голове на 15 — 16-м ряду от кончика носа.

## Ноздри

Примерно на 7 — 8-м ряду от начала вязания выберите место на мордочке, свяжите на одной петельке 4 СБН, спрячьте концы нитей.

## Гребень

Другого цвета или цвета одной из полос.

От головы и до кончика хвоста вышить по туловищу швом «назад иголку» (если нить не очень прочная, то лучше два раза). Длина стёжка — 2 ряда. В идеале должно получиться 16 стежков. Если получилось больше или меньше, просто подкорректируйте при вязании гребня количество столбиков.

Начиная от хвоста вяжем:  
**в первый стежок:** СБН, ПСН, ССН  
**во второй стежок:** ССН, ПСН, СБН  
**в третий стежок:** СС

Так свяжите 4 зубчика. Далее на головке — у нас осталось 4 стёжка — вяжем так:

**в первый стежок:** СБН, ПСН, ССН  
**во второй стежок:** ССН, ПСН, СБН, СС

также повторить оставшиеся два стёжка.

## Крылышки

Вяжем рядами с поворотом («туда-сюда»)

**1-й ряд:** 2 ВП, во вторую ВП от крючка провязать 3 СБН, 1 ВП, поворот (3)

**2-й ряд:** 1 СБН, 3 СБН в одну петлю нижнего ряда, 1 СБН, 1 ВП, поворот (5)

**3-й ряд:** 2 СБН, 3 СБН в одну петлю нижнего ряда, 2 СБН, 1 ВП, поворот (7)

**4-й ряд:** 3 СБН, 3 СБН в одну петлю нижнего ряда, 3 СБН, 1 ВП, поворот (9)

**5-й ряд:** 5 СБН, пико из 2 ВП, и в ту же петлю 1 СБН (т. е. получается 2 СБН в одну петлю нижнего ряда, а между ними связано пико), 4 СБН, пико из 2 ВП (10)

Далее обвязываем крыло по краю СБН, в начальную петлю крыла провязываем 2 СБН, пико из 2 ВП, 2 СБН, потом обвязываем другую сторону крыла СБН. См. фото.

При вязании второго крыла — нижние пико вывязываем в зеркальном отражении к первому крылу, см. фото.

Пришиваем крылья над ручками, на пару рядов сдвинув их поближе к гребню (см. фото).

Вышиваем ротик между 5-м и 6-м рядами мордочки. Ширину улыбки выберите сами. У дракончика на фото — 10 петелек.

Дракончик готов!

## Именины в декабре

**1 ДЕКАБРЯ**  
Роман, Николай  
**2 ДЕКАБРЯ**  
Сергей, Михаил, Александр, Иван, Константин, Игнат, Семён, Дмитрий, Яков, Пётр, Григорий, Вениамин, Герасим, Валентин, Леонид, Тимофей, Фёдор

**3 ДЕКАБРЯ**  
Григорий, Макар, Алексей, Александр, Владимир, Иван, Василий, Николай, Арсений, Денис, Анатолий, Татьяна, Анна

**4 ДЕКАБРЯ**  
Мария, Александра

**5 ДЕКАБРЯ**  
Михаил, Владимир, Василий, Павел, Иван, Фёдор, Илья, Алексей, Афанасий, Максим

**6 ДЕКАБРЯ**  
Григорий, Алексей, Макар, Борис, Александра, Елена

**7 ДЕКАБРЯ**  
Екатерина, Михаил, Александр, Алексей, Семён, Григорий, Евгений

**8 ДЕКАБРЯ**  
Пётр, Григорий, Иван, Василий, Семён, Ярослав, Александр, Виктор, Андрей, Павел, Николай, Екатерина, Дмитрий

**9 ДЕКАБРЯ**  
Георгий, Николай, Иван, Василий, Илья, Даниил, Михаил, Тихон, Пётр

**10 ДЕКАБРЯ**  
Всеволод, Яков, Андрей, Николай, Василий, Борис, Фёдор, Алексей, Иван, Сергей, Роман

**11 ДЕКАБРЯ**  
Пётр, Алексей, Николай, Тимофей, Фёдор, Иван, Сергей, Василий, Даниил, Константин, Андрей, Пётр, Павел, Григорий, Анна

**12 ДЕКАБРЯ**  
Николай, Иван, Даниил

**13 ДЕКАБРЯ**  
Андрей, Иван

**14 ДЕКАБРЯ**  
Антон, Дмитрий

**15 ДЕКАБРЯ**  
Матвей, Дмитрий, Константин, Николай, Сергей, Владимир, Иван, Фёдор, Павел, Маргарита, Тамара, Антонина, Мария, Борис, Андрей, Кирилл

**16 ДЕКАБРЯ**  
Андрей, Николай, Георгий, Фёдор, Ефрем

**17 ДЕКАБРЯ**  
Варвара, Алексей, Иван, Александр, Николай, Василий, Дмитрий, Анастасия, Екатерина, Кира, Геннадий

**18 ДЕКАБРЯ**  
Геннадий, Сергей

**19 ДЕКАБРЯ**  
Николай, Максим

**20 ДЕКАБРЯ**  
Антон, Сергей, Михаил, Иван, Пётр, Григорий, Павел, Лев

**21 ДЕКАБРЯ**  
Сергей, Кирилл

**22 ДЕКАБРЯ**  
Владимир, Василий, Александр, Анна

**23 ДЕКАБРЯ**  
Яков, Анатолий, Александр, Константин, Николай, Пётр, Михаил, Сергей, Евгений, Алексей, Григорий, Александра, Татьяна, Анна, Ангелина

**24 ДЕКАБРЯ**  
Даниил, Николай, Иван, Пётр

**25 ДЕКАБРЯ**  
Александр

**26 ДЕКАБРЯ**  
Евгений, Аркадий, Арсений

**27 ДЕКАБРЯ**  
Николай

**28 ДЕКАБРЯ**  
Павел, Александр, Василий

**29 ДЕКАБРЯ**  
Владимир, Аркадий, Илья, Павел, Александр, Макар, Пётр, Николай

**30 ДЕКАБРЯ**  
Даниил, Александр, Николай, Сергей, Пётр, Иван, Денис, Никита

**31 ДЕКАБРЯ**  
Зоя, Михаил

Дорогие любители братьев наших меньших! Этот конкурс — для вас. Не прячьте ваше когтистое-пушистое-зубастое сокровище, познакомьте с ним весь мир! Присылайте фото питомца по адресу: 394049, г. Воронеж, ул. Л. Рябцевой, 54, «Моя прекрасная ЛЕДИ», «Зверики» — или же на e-mail: [mpf@kpv.ru](mailto:mpf@kpv.ru). Помните — право стать королевой или королём кошачье-собачьей красоты есть у каждого! Не забывайте указывать своё имя и кличку любимца, а также ваш обратный адрес.

# Мистер KISS

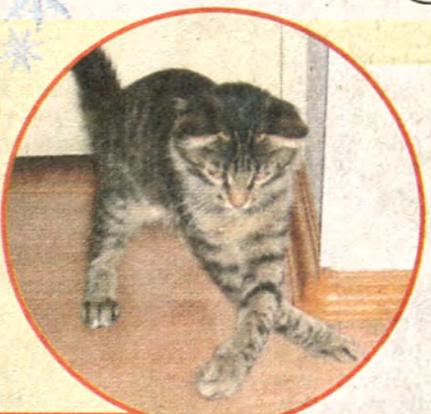


## ФОКС

*Фокс, наловившись от пуза, Превращается в Карузо: Как хозяйка б ни ласкала, Хочет выступить в «Ла Скала»!*  
Г.А. Зотова, г. Грязи.

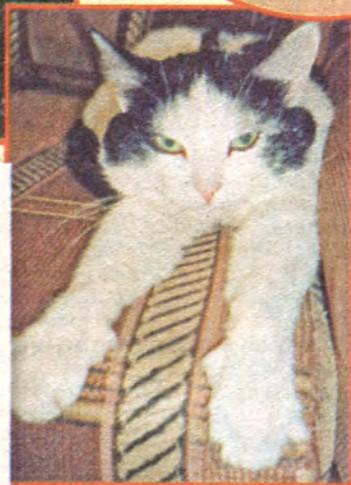
## МУРЗИК

*Кот мечтает о рояле! Лапки как у музыканта! Но рояль ему не дали, Невзирает на таланты...*  
Д.М. Махмутова, г. Челябинск.



## АРЧИ

*Ламинат — удобный пол Для тех, кто любит рок-н-ролл. Элвис Пресли отдыхает, Когда Арчи зажигает. Альбина Атнашева, г. Пермь.*



### Кому ещё необходим инкубатор с выводимостью 92%?

Чудо-насадка обеспечит:  
• естественную вентиляцию и увлажнение; • автоматический переворот яиц (каждый час); • оптимальную температуру.

В продаже сетка для гусиных и перепелиных яиц, овоскоп

Вместимость	Цена
36 яиц (220 В)	3520 руб.
63 яйца (220/12 В)	3920 руб.
63 яйца (220 В)	3800 руб.
96 яиц (220/12 В)	4950 руб.



Пр-во Россия. Гарантия 12 мес. Срок службы 10 лет.

Чудо-насадка — здоровые цыплята!

### Чудо-печь

Используется МЧС!

Не завися от центрального отопления поможет чудо-печь, работающая на дизеле и керосине. С ней Вы: • быстро обогреете дом, дачу, склад, стройку (50 м² за 1,5 ч.); • разогреете еду.

Вытяжка не нужна, достаточно форточки! Заправка через 10-12 ч.

Согрейтесь с чудо-печью!

2,5 кВт; 37х42х32 см; 6 кг; гарантия 3 года; срок службы 7 лет. Пр-во Россия. В продаже фитили.



Цена: 2800 руб., от 2 штук — 2690 руб. за шт.

### Слышать всё!

Проблема со слухом решит усилитель звука Кибер Ухо. С ним вы сможете хорошо слышать все звуки на расстоянии до 20 м! Звуки передаются без искажений. А дизайн и удобное крепление позволяют скрыть от всех, что вы пользуетесь усилителем звука. Может также использоваться в театре, на лекциях и пр. Подарите себе хороший слух! Гарантия 1 год. Пр-во КНР.



Цена — 1530 руб.

Работает от батареек

### Идеальная фигура к Новому году!

Утягивающие шорты «Слим-энд-Лифт» мгновенно сделают вас стройнее на 1, 2 или даже 3 размера! В них ваш животик будет плоским, а ягодицы и бедра станут подтянутыми. Купите «Слим-энд-Лифт» и на Новый Год вы сможете одеть самое сексуальное платье! Для выбора размера измерьте объем бедер: S=71-86 см., M=78-92 см., L=83-101 см., XL=89-110 см., XXL=103-124 см., XXXL=120-140 см. В комплекте бежевые и черные шорты. Цена: 1600 руб.



### Похудей за 50 минут!

Вы хотите уменьшить талию, бедра и живот до 2 сантиметров всего за 50 минут?

С удивительным поясом «Сауна Белт» вы:

- будете потеть и терять жир;
- избавитесь от шлаков и токсинов;
- прогреете поясницу и избавитесь от боли в спине;
- ваша кожа станет гладкой и эластичной.

Худейте легко и просто с Сауной Белт!

Пр-во: КНР. Гарантия 1 год. Срок службы 5 лет.

Цена: 2020 руб за 1 шт, от 2 шт. — 1820 руб.



Только до 31 декабря закажите пояс и миостимулятор по супер цене 3460 руб. Экономия 450 руб.!

### Маленький размер груди?

Миостимулятор позволит вам:

- увеличить объем груди за 30 дней;
- восстановить девичью форму;
- избежать растяжек; • получить удовольствие от процедуры;
- и не копить деньги на опасную операцию!

Проверено 7-летним опытом работы!

Используйте этот шанс!

Остерегайтесь подделок! Гарантия 3 мес.

Срок службы 3 года. Пр-во: КНР по заказу ООО «Мир комфорта»

Цена — 1890 руб.



**МИР**  
**комфорта**  
Отправка заказов в течение 4 дней!



Звоните прямо сейчас! Прием заказов с 6.00 до 21.00 по тел.: 8-800-2000-820 (звонок по России БЕСПЛАТНЫЙ); 8(8332) 54-10-10. Консультации по тел.: 8(8332) 57-28-21, 57-31-24



610026, г. Киров, а/я 10, отдел 28. Конфиденциальность доставки гарантирована! Оплата при получении на почте. Доставка по Центральной России и обработка заказов Бесплатно! Информацию о доставке в отдаленные регионы уточняйте у менеджеров. Сбор за почтовый перевод — 6% от стоимости товара.

Если товар вам не подойдет, мы вернем вам деньги при соблюдении условий и срока возврата согласно ст 26 1 ЗРФ «О защите прав потребителей»!

@ [www.mir-comf.ru](http://www.mir-comf.ru)



## Похудеть на 19 кг, продолжая при этом есть все, что хочется

... всего за шесть недель после  
удивительной встречи...

**До этого необычного опыта я весила 71 кг при росте 167 см. Понимала, что это чрезмерный вес, но предприняв несколько попыток похудеть с помощью различных методов без всякого результата, я успокоилась.**

Должна признаться, что в моей семье все женщины крупные. Моя бабушка всегда повторяла: «Все полезно, что в рот полезло». Даже тогда, когда я не хотела есть, мне говорили: «Съедай все, что лежит на твоей тарелке».

Уже с 12 лет меня стала пугать мысль об «ожирении». Я не хотела быть похожей на своих теток и сестер. Хотела быть стройной, как модели из модных журналов. Но, к сожалению, возможно, из-за наследственности, с 14 лет я начала поправляться. Поэтому с 15 до 20 лет большую часть времени я проводила в борьбе с лишним весом... и сама с собой.

### Однажды мне стало стыдно

Замуж я вышла в 21 год. Мой муж согласился с тем, чтобы я осталась дома. Новая жизнь мне нравилась, но через некоторое время я стала скучать. Я почти нигде не выходила и, как только чувствовала себя не в настроении, стала потихоньку развлекать себя... Один бутерброд здесь, одно печенье там, и так целый день. Я старалась сдерживать себя, чувствовала, что возвращается кризис булимии моего детства, но ничего не могла сделать.

Я стала поправляться еще больше, чем раньше. Сначала мужу нравились мои прелести, и он говорил, что это мне идет, но, несмотря на это, я чувствовала, что он от меня отдаляется. Он говорил мне: «У тебя красивое лицо, но ты выглядела бы на десять лет моложе, если бы не была такой толстой», и от этих слов мне было очень плохо. Мне было стыдно, я даже не решалась носить брюки, не говоря уже о купальниках. Через 2 года ситуация стала катастрофической: мой вес достиг 71 кг. Я села на диету, лишая себя всего, и похудела на 2 килограмма, которые потом набрала в течение нескольких дней. Я пошла на консультацию к врачу, но от лекарств, которые избавляют от чувства голода, у меня начались боли в желудке, я плохо спала и не худела.

Я не могла такой оставаться. Я чувствовала себя страшно толстой! Мой муж не оказывал мне никакого внимания и, когда мы ложились спать, сразу поворачивался ко мне спиной и засыпал, не сказав ни слова.

Как большинство женщин, я часто покупаю женские журналы, из которых узнала о молодых женщинах, которым удалось похудеть на 10, 15 и даже на 25 килограммов без лекарств и без диет. Речь идет о специальном кофе для похудения Safe Minc (Кофе Минс). И я сказала себе: «Ты должна попробовать. Французы известны своими научными достижениями, и многим женщинам удалось похудеть благодаря Кофе Минс. Может быть, и для тебя это станет чудом, которого ты так долго ждешь». Я позвонила по номеру, указанному в объявлении, и заказала по почте Кофе Минс — трехнедельный курс похудения.

Оказалось, что применять его легко. Это высококачественный натуральный кофе, который я могу пить, как обычный, 1-2 раза в день и при этом худеть!

Я получила подробную информацию об оздоровительных курсах и их длительности. Если же я не буду удовлетворена на 100 процентов результатами «кофетерапии», мне возвратят деньги, за исключением затрат на доставку и упаковку. Этот напиток не обладает ни мочегонным, ни слабительным действием, а главное его преимущество заключается в том, что он купирует аппетит, способствует сжиганию жиров в организме и улучшает обмен веществ. Все очень просто. Можно добавлять в чашку ложечку сахара и немного нежирного молока.

Наблюдения специалистов показали, что при употреблении этого кофе человек теряет в месяц от двух до пятнадцати лишних килограммов. Уже в конце второй недели можно избавиться от 6-8 кг. Важно, что при употреблении кофе для похудения не просыпается аппетит, можно кушать все, что тебе нравится, не ощущая никаких неудобств. Были случаи, когда в конце шестой недели «кофетерапии» люди худели весьма значительно — на 20 килограммов и больше.

### Хочу похудеть до 52 килограммов

Позже я познакомилась с женщинами, которые тоже испытывали точно такие же проблемы, как и я. Женщины, употребляющие Кофе Минс, не только худели — они менялись внутренне, становились веселыми и жизнерадостными. Взвешиваясь каждый день, все они убедились, что можно похудеть на 5, 10, 15 и даже 30 кг. А что может быть вкуснее чашечки настоящего кофе перед началом дня! Так что я уже установила себе планку — употребляя кофе, похудею на 20 килограммов, чтобы весить 52. Уверена, что Кофе Минс мне поможет.

### НОВОГОДНЯЯ АКЦИЯ!!!

Каждый заказчик получит  
1 упаковку кофе «Cafe Minc»  
бесплатно!

(акция продлится до 31.01.2012)

Позвоните нам в течение 5 дней  
и получите скидку 20%!

ОТПРАВЬ SMS С ЗАКАЗОМ НА НОМЕР  
+7 (917) 563 99 90

Заказ по SMS и электронной почте [kofeminc@mail.ru](mailto:kofeminc@mail.ru) просим высылать на указанный номер в следующей форме:

код продукта, форма оплаты, цена, фамилия, имя, почтовый индекс, город, улица, номер дома, квартира, код 91/29 (например: А3+1, при получении, 1190 руб, Иванова Алла, 115060, Москва, ул. Гоголя 15, кв.99, код 91/29)

Стоимость SMS уточняйте у своего оператора

Тел.: (495) 781-42-14

Адрес для заказа по почте:  
115088, г. Москва, а/я 4  
ООО «МЕД КОМПЛЕКС»  
[www.kofe-minc.ru](http://www.kofe-minc.ru)

### Купон заказа Кофе Минс

Ф. \_\_\_\_\_  
И. \_\_\_\_\_  
О. \_\_\_\_\_  
Адрес: Индекс \_\_\_\_\_  
Город \_\_\_\_\_  
Область \_\_\_\_\_  
Пос. \_\_\_\_\_  
Ул. \_\_\_\_\_  
Дом. \_\_\_\_\_ кв. \_\_\_\_\_  
Моб. тел. \_\_\_\_\_

### Выберите подходящий Вам курс и форму оплаты

- 1 недельный курс.** (Похудение 3-5 кг. минус 1 размер) 1 упаковка + 1 бесплатно  
Код А1 +1, Цена - 590 руб.
- 2-х недельный курс.** (Похудение 7-10 кг минус 2 размера) 2 упаковки + 1 бесплатно  
Код А2 +1, Цена - 790 руб.
- 3-х недельный курс.** (Похудение 10-15 кг минус 3 размера) 3 упаковки + 1 бесплатно  
Код А3 +1, Цена - 990 руб.

Оплата при получении на почте  
Почтовые расходы: 200 руб.

11-2011 91729

# Тепло на здоровье

Ещё наши предки лечились от простуды теплом. И сейчас эти методы не утратили своей эффективности. Напомним, как это делать правильно, чтобы быстрее пойти на поправку.

**К**ак только начинает хлюпать нос и царапать в горле, мы отправляемся в аптеку и покупаем целый арсенал лекарств. Простуда не только влетает в копейку, но и отравляет весь организм, потому что лекарства, как известно, не бывают безобидными.

А ведь иногда достаточно всего лишь хорошенько прогреть организм! Однако помните: принимать тепловые процедуры при повышенной температуре нельзя! Не рекомендуются прогревания также при беременности, в период менструации и при проблемах с сердечно-сосудистой системой (в том числе при варикозе ног).



## Парим ноги

При первых признаках простуды попарьте ноги в глубоком тазу, чтобы хорошенько прогреть икры. Вода должна быть около 40°C, подливайте горячую по мере остывания. В воду добавьте сухую горчицу (не более 1 ст. л. на литр) и несколько капель пихтового масла: хорошо для носа и горла. Минут через 20 ополосните ноги, насухо вытрите их, наденьте хлопковые носки, выпейте чай с мёдом и ложитесь спать.

## Греем и дышим

При насморке прогрейте нос мешочком, наполненным нагретым песком, солью или льняным семенем. Греть можно сваренным вкрутую яйцом.

**Нельзя** греть нос при запущенном насморке и гайморите!

Источником сухого тепла может стать обычная грелка с тёплой водой. Её хорошо подкладывать под ухо при отите. Важно лежать ухом на грелке, а не класть её сверху.

При першении и боли в горле, насморке, начинающемся кашле делайте ингаляции

— дышите над горячей водой. **Ни в коем случае не над кипящей!** В воду добавьте несколько капель масла эвкалипта, пихты или приготовьте отвар из ромашки, чабреца и еловых почек (по 1 ст. л. на 1 л воды). Горячий раствор налейте в чайник, вставьте в носик чайника трубочку из бумаги и дышите, вдыхая ртом и выдыхая носом.

## Горчичники

Помогут при кашле. Прежде чем их поставить, увлажните тёплой водой (не горячее 40°C) и прилепите пару штук на верхнюю часть груди горчицей к коже подальше от области сердца. Сверху положите полотенце и укутайтесь минут на 10. Не

терпите сильное жжение, чтобы не получить ожог. Смягчить горчичный компресс поможет растительное масло, предварительно намазанное на кожу. Детям под горчичники рекомендуют положить влажную марлю. Сняв горчичники, протрите кожу тёплой влажной салфеткой, насухо вытрите, помажьте покрасневшее место кремом и наденьте сухую хлопковую одежду.

## Компрессы

Непрекращающийся кашель не даёт вам уснуть? Поставьте компресс на грудь и ложитесь с ним спать.

**Горчично-медовый.** Хорошо перемешайте 1 ст. л. сухой горчицы, 1 ст. л. мёда, 2 ст. л. муки и 1 ч. л. раст. масла. Подогрейте всё на водяной бане и добавьте в смесь 2 ст. л. водки. Выложите тёплую лепёшку на 1 слой марли и положите на грудь (не на сердце!), сверху накройте плёнкой или пергаментом, укутайтесь.

Если у вас варикоз на ногах, при простуде парьте не ноги, а руки, также опустив их в глубокий таз (или ведро) с тёплой водой.

**Картофельный (сухой).** Сварите картошку и потолките, добавьте в пюре спирт или водку.

Положите тёплую смесь в два полиэтиленовых мешка, оберните их хлопковой тканью и приложите к верхней части груди и к спине (подальше от области сердца!). Попросите близких помочь зафиксировать компресс шарфом. Этот сухой компресс можно ставить и детям, так как липкие влажные лепёшки им обычно не нравятся.

## Лечимся картошкой

При кашле поможет и горячая картошка в мундире. Положите её в глубокую миску, поставьте на колени и накройтесь полотенцем. Разламывайте по несколько картофелин и дышите над ними. Можно это делать, когда парите ноги. Детям достаточно 5 — 10 минут такой процедуры, взрослым можно посидеть подольше. Делать это лучше на ночь.

Когда за окном непогода, приятно наслаждаться сном в объятиях... любимого тёплого одеяла. Давайте выясним, на что обратить внимание при его покупке.

**Т**ребования к хорошему одеялу просты: одно должно быть тёплым, дышащим и приятным на ощупь. Всё это зависит прежде всего от того, из чего оно сделано.

## Пуховое одеяло

### плюсы

Мягкое, лёгкое, объёмное и самое тёплое одеяло, при этом имеющее хорошую циркуляцию воздуха — под ним не потеешь. Срок службы — 15 — 20 лет.

### МИНУСЫ

Пуховый наполнитель может отсыреть. К тому же пух — прекрасное место жительства для пылевых клещей, вызывающих аллергию. Такое одеяло нельзя стирать, можно лишь регулярно просушивать на солнце.

**Совет:** выбирая пуховое одеяло, имейте в виду: квадратный способ простёгивания надёжнее, чем параллельный: он предотвращает сбивание пуха в комки. Обратите внимание и на чехол — он должен быть из плотной и несинтетической ткани. Также важен состав пухового наполнителя (идеальное соотношение — 90% пуха и 10% пера) и происхождение пуха. Чаще всего одеяла делают из гусиного пуха, лучшим считается пух белых, а не серых птиц. Практически невесомым, но очень дорогим является пух гаги, а самым дешёвым, но тяжёлым — пух утки.

## Шерстяное одеяло

### плюсы

Достаточно тёплое и долговечное, хорошо впитывает влагу, оставаясь при этом сухим (это особенно важно тем, кто сильно потеет во сне). Верблюжьи, овечьи, козьи и другие шерстяные одеяла обладают способностью сохранять тепло тела, поэтому их рекомендуют людям, страдающим радикулитом, ревматизмом, мышечными и простудными заболеваниями.

### МИНУСЫ

Некоторые шерстяные экземпляры неприятно раздражают кожу. В них также могут завестись пылевые клещи, опасные для аллергиков.

# Согрей меня, согрей!

## Размер в размер

Одеяла европейского производства часто нестандартны, к ним трудно подобрать постельное бельё. Поэтому выбирайте одеяла распространённых в России размеров: полутораспальные — 150 x 200 см, двуспальные — 175 x 205 см и так называемый «евростандарт» — 200 x 220 см.

Шерстяные одеяла при стирке склонны к сваливанию и усадке, поэтому их лучше отдавать в химчистку. Следует помнить, что шерсть — любимое лакомство моли.

**Совет:** как вариант потеплее среди шерстяных одеял можно выбрать стёганое одеяло с шерстяным наполнителем. Для лета лучше брать тонкий плед. При покупке обратите внимание, чтобы у одеяла не было запаха и из него не вылезал ворс. Приложите одеяло к щеке, чтобы почувствовать, приятно ли оно телу.

## Одеяло с синтетическим наполнителем

### плюсы

Лёгкое, тёплое, не вызывает аллергии (если нет реакции на синтетику). Несложно в уходе: хорошо стирается и быстро сохнет. Недорого стоит.

### МИНУСЫ

Летом под ним слишком жарко, зимой — прохладно. Накапливает статическое электричество. Срок службы — не более 3 лет, наполнитель может собираться в комки (особенно синтепон).

**Совет:** обратите внимание на то, чтобы одеяло с синтетическим наполнителем было простёгано, не имело комков и находилось в хлопковом чехле. Цена такого изделия во многом будет зависеть от начинки. Синтепон — самый дешёвый наполнитель, чуть дороже — полиэстер, обработанный силиконом. Наиболее практичные современные наполнители — тинсулейт, холлофил, ноторель, комфорель.

## Читайте этикетку

Не покупайте одеяло без опознавательных знаков: с ним в обнимку вам проводить как минимум треть своей жизни, а некачественный товар может сказаться на вашем здоровье. Отдавайте предпочтение производителям, которые на этикетке указывают следующие параметры: СВОЙ адрес, состав наполнителя и ткани чехла, вес одеяла, размер, а также условные обозначения ухода за изделием. Этикетка должна бытьвшита в шов самого одеяла.

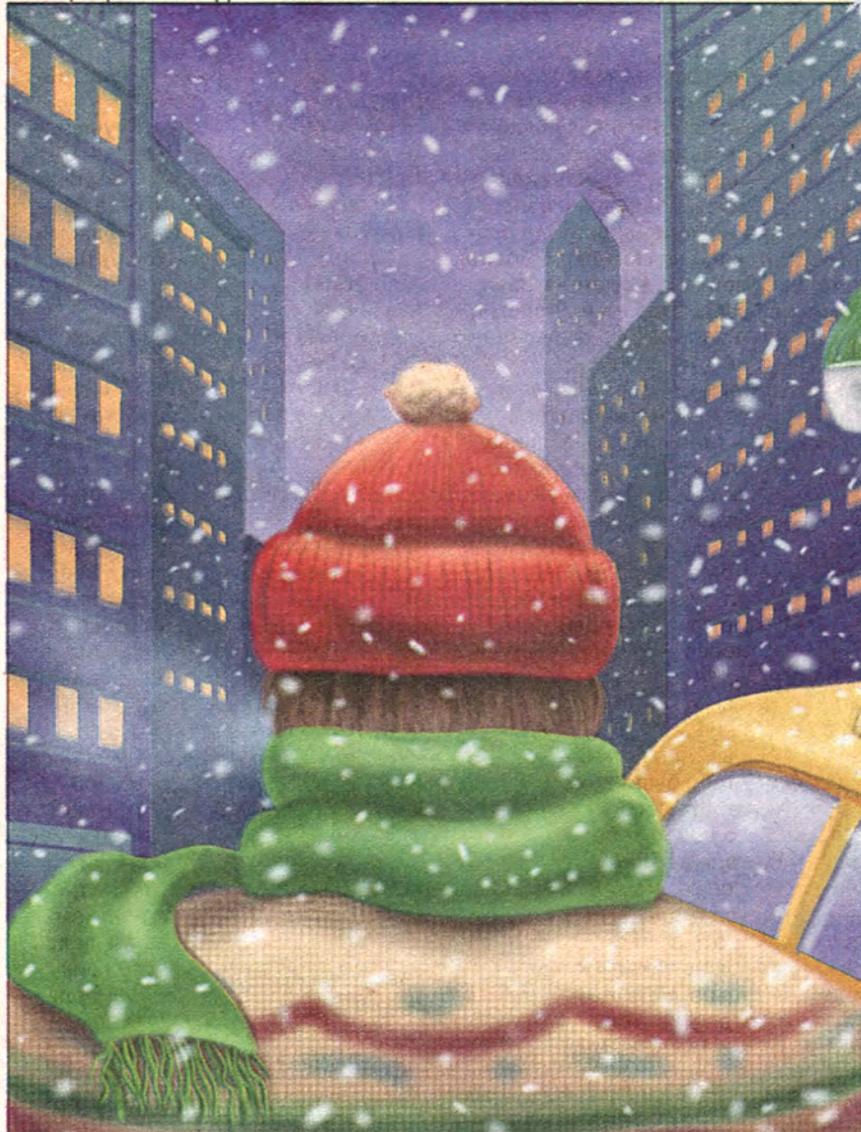


Фото с сайта shpyni.ru.

## Свеча горела на столе...

Людей Владимир не любил. С малых лет был замкнут, не по-детски серьёзен и не ожидал от окружающих ничего, кроме подлости. Женился на самой отчаянной красавице завода, все подивились этому браку. Он, вечно угрюмый, нескладный, и она — высокая, с красивыми ногами и прелестным кукольным личиком. Отец Володи подарил на свадьбу кооперативную квартиру и дал денег на машину. Сразу после вселения загремел Владимир в тюрьму — за банальную пьяную драку. Каждый-то пять лет — и пошёл совсем другой отсчёт жизни.

Где-то с месяц назад, шагая через парк, Угрюмый — кличку на

зоне дали — заметил сгорбленную фигурку, сидящую как статуя на промозглom ветру. «Пьяный, что ли?» — подумал он, и чёрные мыслишки о деньгах из чужого кармана заставили прибавить шаг.

На мокрой скамейке, кутаясь в платок, сидела старушка. Чёрное старое пальто, траченное молью, брошь у древнего каракулевого воротника, насквозь промокшие войлочные сапоги. Старушонка старательно согревала дыханьем руки. «Алкашка, поди», — брезгливо подумал Угрюмый и собрался уйти. Но вдруг увидел её лицо: морщинистое, жёлтое, ещё сохранившее признаки былой красоты. Особенно выделялся точёный, чуть вздёрнутый носик

и глаза, выцветшие от времени, но умные и добрые.

«Молодой человек! Никогда не попросила бы вас об одной услуге, но мне очень хочется кушать», — сказала старушка. «А ключи тебе не нужны, где деньги лежат?» — зло произнёс Угрюмый и пошёл прочь.

Он шёл в свой подвал, относительно сухой и тёплый. Там его ждал нехитрый ужин и тревожный сон на старом, продавленном диване.

«Молодой человек, извините», — услышал за спиной шаркающие шаги. «Чего тебе, бабка?» — «У меня никого нет, понимаете? Выгнали меня из дома», — обречённо вздохнула она.

«Я что, похож на сестру милосердия? Не богадельня я, понимаешь?» — «Понимаю, всё понимаю. Чувствую вот, что человек вы неплохой, сердце доброе, а обозлён на весь свет. Нельзя так. Да и один, наверное. Бомжуешь, вроде меня», — её печальное лицо в своей старческой красоте напоминало кленовый лист: резное, жёлтое, с яркими пятнами на щеках. По глубоким морщинкам, как по каналам, стекали растаявшие снежинки, смешанные со слезами. Что-то в душе дрогнуло. «Не зверь же я какой», — подумал он и махнул рукой — пошли, мол.

В подвале у Угрюмого припрятана была бутылочка самогона и имелась в наличии сухая одежда. Не торопясь, по-хозяйски он поставил на импровизированный стол — ящик бутылку, порезал сало, хлеб, лук. Вытащил сумку с сухими вещами: «Переодевайся!»

Дрожа всем телом, старушка переделалась в его мужской грубой вязки свитер и новые (берёг на всякий случай) спортивные штаны. «Ну вот, немного и согрелись» — сказал он и молча разлил по немьтым стаканам самогон. «Пей, ешь — иначе заболешь. А болеть-то нам никак нельзя».

Теплом разлилась по телу обжигающая жидкость. В голове прояснилось, мир уже не казался таким злым. Владимир знал это состояние, когда расслабляется душа и тело и верится, что всё будет хорошо. Знал и другое — после ночи надежд и желаний наступит утро, холодное, безнадёжное, чёрное.

«Как зовут-то тебя?» — спросил он, прикуривая. «Лидия Ивановна. Два месяца назад сына похоронила, от инфаркта умер. А жила с внучкой. Она меня и выгнала. Дарственную на квартиру сделала, и не нужна стала бабка. Да и кому мы, старики, нужны?» — вздохнула гостья.

«А я ведь не одна к тебе в гости пришла», — неожиданно заявила

она и вытащила из недр пальто худющий живой комок. — «Сынок мой покойный кошек любил, семь их было. Породистых раздали, другие, как и я, на помойках. А этот любилец наш был. Дымок», — Лидия Ивановна поднесла к мохнатой мордочке кусочек сала. Владимир молча наблюдал, как кот с жадностью поглощает нехитрую пищу. «Тут, бабуля, ему еды вдоволь будет — мыши, крысы», — Владимир протянул свою заскорузлую, всю в ссадинах, грязную и некрасивую руку, чтобы погладить кота. Тоска, душившая его всё это время, отступила.

Откуда-то из темноты он вынес подушку и одеяло. «Жена вот дала, чтобы не мёрз. На диване ложись». Не спеша приготовил постель и для себя: бросил старый, пропахший хлоркой матрас, вместо подушки — сумка. «Спокойной ночи, бабусь!» — проговорил он и, устыдившись чувственного порыва, буркнул: «Параша, прошу прощения, туалет в углу».

По утрам после скудного завтрака Владимир и Лидия Ивановна разбрелись в разные стороны. Он шёл на рынок — вдруг повезёт и наймёт на разгрузку (заодно и овощами подгнившими поживиться), она — к церкви, просить милостыню. Кота прятала за пазуху, оставлять в подвале боялась. «Это всё, что у меня осталось», — говорила она.

К вечеру, уставшие и промёрзшие, спускались в темень подвала, зажигали свечку, делились добычей. Старушке перепало немного: горстка конфет, пряников, стопочка медяков. И тому несказанно была рада Лидия Ивановна — покупала на них молочка для кота, хлеба, иногда и дешёвой колбаски. Владимиру хотелось сделать приятное этому божьему одуванчику: протягивал ей полусгнивший банан или апельсин, будто оправдываясь: «Не приучен к таким вещам. Ещё живот схватит».

«Ты сам-то как здесь оказался?» — однажды спросила Лидия Ивановна. «Сидел. За дело. — Угрюмый налил себе самогона и залпом осушил стакан. — Освободился, а жена с другим связалась. Разбираться не стал. Не тот я человек, не её. Квартиру и машину дочке оставил. Больная она у меня. Инвалид», — он и сам удивился, что рассказал о себе чужому, незнакомому человеку.

Монотонно тянулось время. В один из вечеров Лидия Ивановна сказала: «На могилку бы мне сходить. К сынку и мужу. Пойдём со мной, Володя».

Пошли ранним утром. Кладбище

встретило неугомонным карканьем ворон. «Раскаркались, чёрные», — незлобно сказала Лидия Ивановна и, перекрестившись, поскрипывая по лёгкому морозцу, пошла вдоль надгробий. Остановилась у одного, опустилась на колени, достала пряники, положила на могилку: «Вот так доживаю свой век, Михалыч. Взял бы меня к себе, чтоб не мучилась», — протёрла варёжкой заиндевевший снежок с памятника.

«А это Серёжа мой. Никогда и никому меня в обиду не давал... Сынок...» — старушка заголосила по-бабьи. Владимиру стало жутко, отметил, как тоска чёрным ужом вновь выползает откуда-то изнутри.

Говорили они о разном. Владимир рассказывал о родной деревне, о матери-певунье, отце-работяге. Лидия Ивановна — о своих муже и сыне. «Ты, Володя, не злись на людей. Не все ж плохие. Это только в детстве на хороших и плохих делят. Мудрым надо быть. Родители у тебя были вон какие. На работе кого вспомни, кто добро тебе делал. Ты ведь во многом сам виноват, что так жизнь твоя сложилась. Я про тюрьму, эту вот ночлежку. У тебя не такая уж и плохая судьба. Есть же такие, кому действительно и податься некуда. Вот где беда...» — «Злость на паскудных людей в детстве появилась. Дразнили меня за худобу. И дрался, и плакал, всё было. Сам думал, что со временем пройдёт. А оно нет. И зона слишком многому научила».

И вдруг попросил неожиданно: «А почитай, Лидия Ивановна, мне стихи!»

Старушка растерялась, задумалась на секунду: «Своё любимое можно? Пастернака?»  
*Мело, мело по всей земле  
Во все пределы,  
Свеча горела на столе,  
Свеча горела...*

В эту ночь долго не спалось Угрюмому, а за ледяной стеной завывала пурга...

В самый длинный день в году вернувшемуся с улицы Владимиру подвальная сырость показалась особенно липкой.

В неярком свете свечки лицо старушки выглядело неживым — серым. Он сразу почувствовал неладное. «Ивановна, приедет ско-

рая сейчас. Не горюй», — нарочито весело начал он и осёкся.

«Ты слушайся... меня... лучше, — проговорила та, задыхаясь. — Без толку это... Кота моего... не бросай».

Врач прибыл на удивление быстро. За ней вошёл и водитель, скимавший что-то в кармане куртки. «Гаечный ключ — боится», — догадался Владимир.

«Сюда, пожалуйста. Старушка вот. Сердце болит», — доктор пощупала пульс, посмотрела зрачки и молча развела руками: «Поздно уже».

«Не может быть! Она же только сейчас со мной говорила», — не поверил Владимир и почувствовал, как ком подкатывает к горлу. «Документы у неё какие-нибудь есть?» — спросила доктор. «Всё есть. Вот», — Владимир протянул завернутый в носовой платок паспорт. Врач возилась с бумагами, а Лидия Ивановна, посиневшая, словно от холода, ждала последней на этой земле бумажки.

«Заберём её в морг. Родственникам сообщим. Что ещё? Помогите погрузить в машину».

Когда тело Лидии Ивановны стали поднимать по ступенькам, из-под дивана раздался кошачий крик — крик отчаяния. Все замерли. «Никогда бы не подумал, что коты умеют так кричать», — испуганно сказал шофёр. «Её?» — спросила врач. «Её», — тихо ответил Владимир.

«Ну чего ты? Чужая бабка, Бог с ней. Старая... Хочешь, я тебе водочки принесу. Поманем заодно», — говорил Владимиру слесарь Василий. «Нет, Вася. Ухожу я», — отвечал

тот, собирая нехитрые пожитки. «Ну что, брат, успокоился?» — засунул за пазуху кота. Окинул напоследок взглядом своё временное пристанище, погасил свечу. «Ну вот и всё, Лидия Ивановна! Прощайте, бабулечка. Прости, если что не так». На улице было холодно, ветер сбивал с ног. Поглубже нахлобучив шапку-ушанку, Владимир пошёл в сторону вокзала. Он шёл, а в голове крутились строчки:

*Мело, мело по всей земле  
Во все пределы,  
Свеча горела на столе,  
Свеча горела...*

**«Ты, Володя, не злись на людей. Не все ж плохие. Это только в детстве на хороших и плохих делят. Мудрым надо быть. Родители у тебя были вон какие. На работе кого вспомни, кто добро тебе делал. Ты ведь во многом сам виноват, что так жизнь твоя сложилась...»**

## ВАША ПРОРИЦАТЕЛЬНИЦА

Милые читательницы! На ваши вопросы отвечает прорицательница Елена ВОРОЖЕЯ.

Внимание! Прямая линия с прорицательницей Еленой Ворожейей состоится у нас в редакционной газете «Моя прекрасная ЛЕДИ» 13 декабря с 18.00 до 19.00 (по московскому времени). Ждём ваших звонков в строго указанное время по тел. (473) 272-77-96.

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.



 **Дочь живёт в Москве, кадровый работник, на хорошем счету, заканчивает институт, но личная жизнь не складывается, не замужем, а ей 28 лет. Переживаю, что останется одна. Хотелось бы узнать, как у неё всё сложится в жизни и будут ли у нас с мужем внуки.**

Мама, Воронежская обл.

— Ваша дочь выйдет замуж в 34 года. В ночь в канун 7 января, 6.01, в 23.00 зажгите белую свечу, постелите белую скатерть, на белое блюдце положите хлеб, оденьте в белую одежду, поставьте на стол икону Спасителя и, стоя на коленях перед иконой, попросите удачной семейной жизни для дочери. Свеча должна прогореть полностью. Утром хлеб отдайте птицам у церкви.

 **С мужем Михаилом прожили 29 лет, он любил погулять, изменял мне, выпивал. Пьяным был очень агрессивен. Я всё прощала, но вот уже 2 месяца, как он ушёл к другой женщине на 9 лет младше его, она его приняла. Дети наши уже взрослые, к этой женщине они ходили с угрозами, но ничего не помогло. Скажите, вернётся ли муж ко мне? Если нет, что меня ожидает, встречу ли я ещё мужчину?**

Ольга, Липецкая обл.

— Муж к вам вернётся через 3 года, но нужен ли он вам тогда будет? В полнолуние читайте нехитрый заговор 7 раз в сутки: 1-й раз до зари, 2-й на заре, 3-й после зари, 4-й в полдень, 5-й в 3 часа дня, 6-й перед вечерней зарёй и 7-й в полночь: «Геть вы, подсобники, придите, с собою дух Михаила приведите, придите утренники, придите дневальники, приведите ночевальники, дёргайте и трясите, сердце его ко мне несите, пришейте его ко мне, к Ольге Божией рабе, как нет дыма без огня, так нет Михаила без меня, я ему вода, я ему еда, я ему мать, я ему отец, я ему начало и конец. Ключ, замок, язык. Аминь. Аминь. Аминь».

 **Мне 34, мужу 35 лет. Женаты 14 лет. Есть дочь. Давно хотим родить второго ребёнка, но беременности заканчиваются выкидышем. Муж предлагает взять малыша из Дома малютки, но я не готова к этому. Сдали кучу анализов, тратим деньги ради того, чтобы родить. Будет ли у нас ещё ребёнок?**

Татьяна, Кировская обл.

— Вам необходимо, его тремя руками. Во имя Отца, и Сына, и Святого Духа. Аминь». Есть шанс, что, взяв ребёнка из детдома, вы и сами забеременеете.

 **Моя дочь Татьяна живёт с мужем Константином и маленьким сыном в дачном посёлке. Дачный дом не приспособлен для проживания зимой — в нём холодно. Дочь продаёт его уже больше 3 лет, чтобы приобрести жильё в городе, но покупатели не находятся. Сумеет ли она продать его? Сама я очень болею. Лет 15 назад совершила глупость. Моя мать Александра сильно выпивала, мы ссорились. Я прочитала в книжке, что, чтобы ссоры прекратились, нужно закопать фото человека на кладбище — тогда получится не замечать друг друга. Я так и сделала, но ничего не изменилось. Теперь она немощная, еле передвигается. Молит Бога, чтобы забрал её, освободил от мучений. А я очень виню себя, ведь я её уже «похоронила». Мне очень её жалко. Я совершила большой грех. Хожу к гадалкам-ворожеям (простите меня, пожалуйста), это тоже грех. Как быть дальше, не знаю. Молюсь в храме.**

Тамара, Новгородская обл.

— Для продажи дома вводите, менять деньги свою дочери надо сорвать полынь приносите. Пусть то и это с утра и до ночи творится и пазухой до самого дома. По дороге ни с кем не разговаривать, на вопросы не отвечать и не оглядываться. Придя в дом, обмахнуться полынью слева направо и сказать: «Ты, полынь моя, горькая, а слова мои сладкие, я их по стеночкам растяну, стены и порошки заговорю, заговариваю, заговариваю. Аминь. Пусть бы люди ко мне ходили, злато-серебро приносили, деньги разную, разномастную, крупные медяки, серебряники, бумажные и золотушки, и вы, меняла,

 **У меня есть брат Саша. Вот уже лет 10 сидит на наркотиках. Перестанет ли он колоться и как сложится его дальнейшая жизнь? Устроится ли на работу? Я очень сильно его люблю и всячески помогаю вылезти из этого состояния, но пока ничего не получается.**

Наташа, Челябинская обл.

— К сожалению, ваш брат может погибнуть. Уговорите его пожить в монастыре. Молитесь за него сами. Читайте ежедневно акафисты на икону «Неупиваемая чаша» и «Взыскание погибших, или Всех скорбящих радость». Акафист один, а иконы эти разные. Пошлите деньги в 7 монастырей, и пусть год читают ему о здравии.



**Будут ли лучшие изменения в моей жизни? С каждым годом всё хуже. Из цветущей женщины стала инвалидом II группы, хожу с помощью костылей и палочек, болят спина и колени. Сын сломал меня своими выходками — ни уважения, ни жалости, ни сострадания, я для него кошелёк. Жить с ним невыносимо, уже не раз уходила, жила у знакомых, но жаль квартиру: всю её разорил, кухня вся обгорела и провоняла. Как меня нет, да и при мне, варят наркоту, толпой ночуют, меня не замечают. Мне страшно с ним жить, своенравный, бьёт, а если запьёт — вытянет все деньги. Пенсии не хватает ни на жильё, ни на лекарства. Удастся ли разменять квартиру? Уеду ли в другой город поближе к родным? Будут ли светлые дни в моей жизни и спокойствие в старости? Будет ли человек, который защитит? Дважды была замужем — первый муж пил (от него сын), второго убили. Как жить дальше, как вымолить сына? Что предпринять?**

Татьяна, Башкортостан.

— В вашей жизни будут перемены, для сына читайте заговор: делать это можно 1 раз в жизни. Найдите в осиновом лесу засохшую осину, сломайте с неё 13 веток и разожгите костёр, когда повалит дым, ходите вокруг огня против часовой стрелки и говорите: «Ты, серый дым, до небес поднимись, а ты, старый чёрт-дядька, проснись, позови своих 13 детей, своих сынов, своих дочерей, пусть они у костра моего пляшут, рогами стучат, хвостами машут. Пусть добрым дням ко мне путь дадут, а худые дни пусть себе заберут. С пятки на вашу пятку ступаю, словом

крепким своим понужаю. Идите и спешите, плохое на добро подмените. Есть у меня 3 писанных листа, нет на них пустого места, пусть будет пусто плохим делам, пусть будет пусто плохим годам, пусто плохим дням и ночам, пусто моим лютым врагам, пусто тяжкой судьбе, а не пусто мне, Божией рабе Татьяне. Аминь. Аминь. Аминь». Сыну закажите молебен о здравии в 7 монастырях; если он не поменяется, то может погибнуть. В полнолуние выметите в квартире новым дням веником. Веник сожгите на перекрёстке. С вами станет дружить несвободный мужчина.



**Мой сын Константин по натуре добрый, отзывчивый. Попал в аварию, перенёс много операций. Думали, просто несчастный случай, а беды с ним повторяются и повторяются: и травмы получает, и что-нибудь да случается. Как сложится у него жизнь? Стрессы свои снимает он водкой, боюсь, пристрастится и будет пить. Что делать? Помогите.**

Мама, г. Волгоград.

— Начитайте на воду, после чего этой водой умойте Константина. Закажите ему молебны о здравии св. Николаю Угоднику. Умойте икону «Спас Нерукотворный» над тазиком, после умойте Константина и остатки воды вылейте под растущее дерево. А заговор на воду делается отдельно. В 3 часа ночи начитать 40 раз над ёмкостью с водой, затем эту воду использовать для умывания: «Ночная вода, сестра-богатырица, как ты льёшься, не страда, течьшь, не переживаешь

ни о матери, ни об отце, ни о жёлтых песках, так и ты, раб Божий Константин, не тоскуй и не горюй. Во имя Отца, и Сына, и Святого Духа. Аминь». Вычитайте его в спину от несчастных случаев: «Величие Божие, защити нас от напрасной гибели и страдания. Да минует нас чаша страдания. Всегда, ныне, и присно, и во веки веков. Аминь». От пьянства заказывайте ему молебны о здравии Пречистой Богородице на икону «Неупиваемая чаша» и читайте акафисты на эту икону.

## Вопрос ПРОРИЦАТЕЛЬНИЦЕ

- Вопросы прорицательнице можно присылать ТОЛЬКО на таких купонах.
- Один купон может содержать ТОЛЬКО ОДИН ВОПРОС.

Ждём писем по адресу: 394049, г. Воронеж, ул. Л. Рябцевой, д. 54, «Моя прекрасная ЛЕДИ», «Вопрос прорицательнице».

Имя, полная дата рождения, место проживания \_\_\_\_\_

Вопрос \_\_\_\_\_

Елена Ворожея

принимает вопросы

только на купоне

и в первую очередь

со вложенной в конверт копией

квитанции о подписке.

Вы можете использовать советы

прорицательницы,

которые она даёт по проблемам,

похожим на ваши.

Реклама

Реклама

**Гадалка по SMS**

Задай вопрос - получи предсказание.

Лин. 70186 Отправь **ТАЙНА**  
на номер **1368** (40 р. с НДС)

**SMS-знакомства!**

800 000 абонентов, 7 лет успешной работы

Отправь 201 на номер 2055 (20 р. с НДС)

для абонентов БайкалВестКом - 201 на номер 3652

Все возрасты и регионы.

Тел. 8 (812) 312-35-01. Лич. №70186

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...

### Анна, 49 лет

Тамбовская обл.

Рост: 164, вес: 85. Козерог. Симпатичная, добрая, заботливая. Ищу мужа-лапочку! Доброго, простого, надёжного, трудолюбивого. Жить приглашаю к себе в село, от города близко. Я не богата и не ищу богатого мужа. Ведь вдвоём и горы свернуть можно. Главное, чтобы было уважение, взаимопонимание и любовь. Если вдруг есть инвалидность, ничего страшного. 393250, Тамбовская обл., г. Рассказово, г/п, д/в, Черкашиной Анне Геннадьевне.

### Светлана, 38 лет

Липецкая обл.

Рост: 168, вес: 70. Без в/п. Стройная, приятной внешности, оптимистка, в меру серьёзная, порядочная, хорошая хозяйка, люблю готовить, хобби — сад, огород, вязание. Есть взрослый сын 20 лет. Испытываю дефицит любви и нежности. Мечтаю встретить свою половинку — до 50 лет, такого же надёжного, заботливого, нежного, с чувством юмора — для серьёзных отношений. Звони! Может быть, именно ты моя судьба? Звонить 8-919-258-55-92, после 18.00. Альфонсов, судимых, пьющих, лентяев прошу не беспокоить.

### Клавдия, 64 года

Орловская обл.

Рост: 160. Вдова. Добрая, верная, заботливая. Без вредных привычек. Козерог. Образование среднее специальное. Фельдшер. Волосы светлые, глаза зелёные. Средней полноты. Живу в г. Ливны. Познакомлюсь с мужчиной вдовцом 60 — 70 лет. Добрым, спокойным, умным, без занудства. Без вредных привычек, порядочным, честным. Мой телефон 8-961-62-47-453. Васильева Клавдия Михайловна, 303850, г. Ливны, ул. Дружбы Народов, д. 36.

### Светлана, 22 года

Омская обл.

Рост: 155, вес: 52. Брюнетка, Водолей. Добрая, с чувством юмора, хозяйственная, порядочная, трудолюбивая, симпатичная. Есть ребёнок, 2 годика. Работаю. Ищу мужчину серьёзного, заботливого, порядочного, хозяйственного, самостоятельного, любящего детей, для создания семьи. Т. 8-923-683-65-97. Адрес: 646054, Омская обл., Марьяновский р-н, с. Боголюбовка, ул. Центральная, 61/1, Махнёвой Светлане.

### Татьяна, 58 лет

Воронежская обл.

Рост: 158, вес: 72. Лев. Вдова. Для серьёзных отношений познакомлюсь с мужчиной до 63 лет, с которым можно разделить радость и боль, который не предаст в трудную минуту. Я на пенсии, но ещё работаю. Свой дом в рабочем посёлке. Выгляжу моложе своих лет. Т. 8-919-234-27-68.

### Оксана

г. Белгород

Рост: 165, вес: 39. По гороскопу Рак. Симпатичная, без вредных привычек, инвалид II гр. Хочу познакомиться с парнем 30 — 35 лет, тоже инвалидом II группы, для создания семьи. Адрес: 308034, г. Белгород, ул. Костюкова, д. 47, кв. 60, Оксане.

## ...и джентльмены

### Александр, 27 лет

Воронежская обл.

Рост: 185. Стройный, симпатичный, инвалид III гр. (слабослышащий), хотя проблем с общением нет. Для семейной жизни есть всё: новый дом с удобствами в селе, автомобиль, доходное дело — пасека. Без вредных привычек. Т. 8-951-862-76-96.

### Анатолий, 34 года

Тамбовская обл.

Рост: 170, вес: 74. Рыбы, Змея. Обыкновенный внешне, вредные привычки в меру, люблю природу, стихи, музыку. Холост, намерения серьёзные. Ищу русскую жену до 40 лет, можно с ребёнком. Материально не обеспечен и ранее судим. Жду ваших координат, прекрасная незнакомка. Мой подробный ответ (звонок) не заставит вас ждать. Отвечу всем (останусь с одной). Пишите: 393000, Тамбовская обл., д/в, п/п (682-015) 6800064475, Анатолию. Т. 8-964-130-1678.

### Александр, 38 лет

г. Воронеж

Рост: 185, вес: 70. Разведён, детей нет, есть жильё, выгляжу на 30 лет, внимательный, умный. Для создания семьи желаю встретить девушку до 38 лет, без детей, миролюбивую и тактичную, желающую жить в Воронеже. Предпочтение отдаю молодым, худым, образованным, хотя можно и с недостатками, если есть другие достоинства. От вас письмо с фото и номером телефона. Адрес: 394029, г. Воронеж, п/о 29, а/я 21.

### Александр, 25 лет

Удмуртия

Люблю природу, пение птиц, рыбалку. Характер у меня добрый, люблю спокойствие и тишину. Женат не был, не судим. В свободное время люблю гулять с собакой. Играю на гитаре, пою песни для души. Жду письма от молодой красивой девушки без вредных привычек с простым характером. Намерения серьёзные. Возможный общий ребёнок укрепит отношения. Адрес: 426075, Удмуртская республика, г. Ижевск, ул. Союзная, д. 47, кв. 28.

### Андрей, 30 лет

Воронежская обл.

Рост: 194, вес: 87. Приму к себе и возьму в жёны зечку, только что освободившуюся из зоны, у которой нет дома, мужа, отца и мамы! Звони — и я буду твоим мужем! Т. 8-920-405-90-60.

## овен



Готовь-тесь испытать разочарование.

Разве могли вы подумать, что всё, что так хорошо складывалось, развеется в минуту? Увы, но придется ждать подвоха от очень близкого человека, которому отдавали все свои душевные силы, на которого возлагали столько надежд и которому во всём доверяли. Постарайтесь принять это спокойно. Предновогодняя запарка на работе поможет справиться с сердечными переживаниями.

## телец



Месяц декабрь полон нежности.

После затишья, когда вам уже казалось, что романтика — это прочитанная сказка вашей жизни, на небосклоне зажглась настоящая любовь, такая, что вы пока и сами не можете до конца поверить в своё счастье. Вы снова влюблены и наслаждаетесь ответными чувствами! Кажется, наконец нашлась та половинка, которая и есть настоящая ваша судьба.

## близнецы



Долгое время вас донимало общение с неким человеком, от которого вы уже порядком устали. Но теперь наконец вы найдёте способ от него избавиться. Отношения исчерпались и сошли на нет, ваше терпение закончилось. Но увы, разрыв дастся очень нелегко: он будет распускать слухи за вашей спиной и донимать звонками, на которые не захочется отвечать. Что делать, придётся всё вытерпеть.

## рак



Осенние проблемы плавно перетекают в месяц декабрь. Самое большое беспокойство в начале месяца будут вызывать финансовые вопросы. Мысли о том, как заработать, приведут вас к ошибочному пути, из-за которого придётся разлучиться с близким человеком. Не сразу удастся справиться с грустью, и не просто будет сдерживать слёзы. Но нужно примириться с мыслью, что всё когда-нибудь кончается.

## лев



Научитесь принимать любимо-го человека

таким, каков он есть. Постарайтесь не вмешиваться в его дела, поступки и мысли. Только так получится сохранять мир. Не надо ничего выдумывать — важно научиться принимать ситуацию такой, какая она есть. Даже если сильно захочется расставить все точки над «i» — не делайте этого, чтобы не разрушить отношения. И не стоит мечтать о чём-то большем, чем то, что у вас уже есть.

## дева



Вы готовы к решительным действиям,

которые изменят всю вашу личную жизнь? Тогда вперёд! Прекратите наконец обдумывать сказанное и сделанное и размышлять о последствиях слов и поступков: если не сейчас брать быка за рога, то когда же? Раньше действительно ситуация была другой, но всё изменилось, и не нужно ничего бояться — если уж бросаться в омут с головой, то только теперь!

## весы



Спокойно, без лишних слов и переживаний, закройте за кем-то дверь. И даже мысли не допускайте, что можно начать всё сначала. Нельзя! Что было, то было. Это не вернётся уже никогда — постарайтесь убедить себя в этом. Впрочем, получится это легко: переключитесь на бытовые заботы — так будет легче справиться с поднимающимся в душе смутением. Тем более что хлопот в декабре будет выше крыши.

## скорпион



С вашим давним партнёром не всё идёт гладко, а потому ваше сердце готово довериться новому человеку, и мысли концентрируются только на нём. Вам хочется с его помощью вырваться из привычного круга, а он как раз готов понять вас и поддержать. Вы общаетесь за спиной вашей половинки, но возможности сблизиться у вас нет. Сильное притяжение лишь усиливает тоску по невозможному.

## стрелец



Конец года вы встречаете вконец

измотанной. Утомило всё — дом, работа, отношения... Срочно требуется заменить батарейки и попробовать многое начать сначала. Только так получится всё изменить, причём в лучшую сторону. Вы же прекрасно понимаете, что по-старому жить — значит вредить своему здоровью, и душевному, и физическому. Поэтому не ждите у моря погоды — меняйте всё и меняйтесь сами.

## козерог



Настроение более боевое! У вас

появится новое неожиданное и совершенно потрясающее увлечение, которое вдохновит на различные подвиги. Хотя близким это и будет причинять разнообразные неудобства — глядя на вас, им остаётся только крутить пальцем у виска. Ещё бы — все привычные и запланированные домашние дела накроются медным тазом, а кому же ими заниматься, как не вам?

## водолей



Как бы вы ни старались удерживать себя в русле спокойных семейных отношений, ничего не получается. Дом, работа, встречи на стороне, телефонные звонки и мучительное ожидание заполняют все дни последнего месяца года. Причём вы вполне отдаёте себе отчёт в том, что двойная игра очень скоро закончится, как бы ни была она увлекательна. Потому и торопитесь извлечь из ситуации максимум возможного.

## рыбы



Дом, в котором царит полное взаимопонимание и родство душ, — разве это не замечательно? Оказывается, для счастья нужно так мало, и всё это у вас есть! И пусть в кошельке не всегда достаточно денег, а культурная программа ограничивается просмотром телевизора, зато рядом тот, кто всегда поддержит, утешит и подарит тепло. Гармония в семье, гармония в душе, гармония в жизни... Остаётся только позавидовать.

Автор соиты «Пер Гюнт»			Замороженная сладость							Шоссе, дорога
Связка коло- сцев		Двуст- волка	Модель Земли		Мера длины					
Ласко- вость и мяг- кость		Диплома- тический документ	Два тайма в футболе		Столица Египта					
Видение	Собрание партий- цев	Окру- жение войсками			Паль- товая ткань					
			Брюки гим- наста							
Мал- ленькая пещера	Ядо- витое дерево				Сбой при вы- стреле	На ше- е у лош- ади		Он всему голова		Фран- цузская певица
Итоги призового сканворда, опубликованного в сентябрьском номере Правильно отгадала пароль «ОСИНА» и по жребию стала победительницей С.В. КЛЮЧНИКОВА из Приморского края. Поздравляем! Просим её для получения приза связаться с редакцией по тел. (473) 2727-796.			Ишак	Жена брата						
			Озеро в Се- верной Америке		Злак	Элект- род		Взима- емый деньги, взнос		Горная долина
								Рыбо- ловная снасть		
			Буквы в одну линию					Вид попугая		Иссле- дователь дна реки
Сиденье на ло- шади			... Ургант		Металл					Зем- ляной орех
Получи 500 рублей!										
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 изберёт жребий.					Длин- ноногая птица	Ного свело!	Сеть рыбо- лова	Инстру- мент дворника		Вен- герская овчарка
Ф. И. О. _____										
Возраст _____ Пароль _____										
Род занятий, адрес, телефон _____										
Воен- ный самолёт					Гну		... царя небес- ного			
							Страна в Аф- рике			
								Совет- ский авто- мобиль		

### Ответы на сканворд, опубликованный в № 109

**По горизонтали:** Плюс. Килограмм. Байконур. Диалог. Обида. Флюс. Римма. Трико. Кляча. Пристань. Люстра. Свая. Кран. Шпага. Наина. Пластика. Арматура. Алор. Нина. Капитуляция. Нат.

**По вертикали:** Обод. Флюорография. Лайма. Лоск. Способ. Гиря. Слог. Круг. Дичь. Дама. Иск. Трап. Ария. Аврора. Анна. Мути. Тост. Асса. Скит. Тан. Исаев. Никулин. Арак. Рона. Колокольня. Арарат.

Ответы на сканворд будут опубликованы в февральском номере.

Составила Наталья АЛЕКСАНДРОВА.

<p><b>МОЯ ПРЕКРАСНАЯ</b> <b>ЛЕДИ</b> Любимая газета всех женщин.</p> <p>№ 12 (111) декабрь 2011 г. Следующий номер выйдет 20 декабря. 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, Юлия Тимошенко.</p> <p>Главный редактор — Наталья Захарченко.</p> <p>Выпускающий редактор — Жанна Снепп.</p> <p>Использование материалов газеты «Моя прекрасная ЛЕДИ» без разрешения редакции запрещено.</p>	<p>Ответственный секретарь — Ирина Юршина.</p> <p>Художественный редактор — Татьяна Быкова.</p> <p>Адрес редакции, издателя: 394049, г. Воронеж, ул. Л. Рябцевой, д. 54.</p> <p>Телефон (473) 272-77-96.</p> <p>E-mail: mpf@kpv.ru, ledi@kpv.ru</p> <p>Служба рекламы — тел./факс: (473) 252-12-74.</p> <p>E-mail: lreki@kpv.ru</p> <p>Телефон отдела реализации и подписки: (473) 252-74-44.</p> <p>Номер подписан в печать 16.11.11.</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.</p> <p>Тел./факс (473) 246-52-70.</p> <p>Заказ № 3295. Тираж 74100 экз.</p> <p>Подписной индекс: 12453 в каталоге МАП, 24762 в объединённом каталоге «Пресса России».</p> <p><b>Распространение: т. (473) 272-73-00.</b></p> <p>За фактическое качество рекламируемых товаров редакция ответственности не несёт. В номере использованы материалы интернет-сайтов.</p>
---	--	---	--

ВИКТОРИНА *Давай поженимся!*

Отгадайте слово из семи букв и получите\*

# 1 МИЛЛИОН!

Осень – золотая пора для свадьбы! Разгадайте 7 анаграмм. Из выделенных букв составьте ключевое слово, сообщите его по бесплатному телефону – и мы вручим 1 000 000 рублей!

И	С	Т	В	Е	Л	Ь	Д	Е
	Е	Ц	В	Е	Н			
	А	Ф	А	Т				
О	Д	О	М	Ы	Л	Е		
Ц	О	Ь	К	О	Л			
У	К	Т	Б	Е				
А	К	Р	Ь					
1	С	2	3	4	5	6	7	

И	С	В	Н	Г	Е	Т	Е	Л	Ь
2									
				3					
						4			
					5				
6									
						7			

← КЛЮЧЕВОЕ СЛОВО

Действительно в течение  
**10 ДНЕЙ!**

**БОНУС НА УДАЧУ!** Сообщите ответ по бесплатному телефону, и, если Вы дозвонитесь 7-м, 77-м или 777-м и правильно назовете ключевое слово, Вы сможете получить 150 000 РУБЛЕЙ ДОПОЛНИТЕЛЬНО!

**8 (800) 200 52 22**

03.7304.64.88.1

НА ПРАВАХ РЕКЛАМЫ. \* УСЛОВИЯ ПРОВЕДЕНИЯ МАРКЕТИНГОВОЙ АКЦИИ, ПРИУРОЧЕННОЙ К ВЫХОДУ НОВОГО ТОВАРНОГО КАТАЛОГА КЛУБА «КНИЖНЫЙ САЛОН». 1) ООО «РУСБЬЮТИ» (ДАЛЕЕ – «ФИРМА») С ЦЕЛЬЮ ПРОДВИЖЕНИЯ НОВЫХ ТОВАРОВ ПО ПОЧТОВЫМ КАТАЛОГАМ ПРОВОДИТ С 20.08.11 ПО 22.12.11 МАРКЕТИНГОВУЮ АКЦИЮ С ВРУЧЕНИЕМ ГЛАВНОГО ПРИЗА – 1 000 000 РУБЛЕЙ (ФИНАЛ АКЦИИ МОЖЕТ БЫТЬ ПЕРЕНЕСЕН НА БОЛЕЕ ПОЗДНИЙ СРОК. ТОЧНУЮ ДАТУ ФИНАЛА АКЦИИ МОЖНО УЗНАТЬ ПО ТЕЛЕФОНУ (495) 787-29-20 ИЛИ НА САЙТЕ WWW.BOOKSALON.RU). 10-ДНЕВНЫЙ СРОК ЯВЛЯЕТСЯ РЕКОМЕНДОВАННЫМ И УКАЗАН С ЦЕЛЬЮ СТИМУЛИРОВАНИЯ СКОРОСТИ ОТВЕТА КЛИЕНТОВ. НАСТОЯЩАЯ АКЦИЯ НЕ ЯВЛЯЕТСЯ КОНКУРСОМ, ИГРОЙ ИЛИ ЛОТЕРЕЕЙ. 2) НА ПЕРВОМ ЭТАПЕ ВСЕМ КЛИЕНТАМ ПРЕДЛАГАЕТСЯ УГАДАТЬ ЗАШИФРОВАННОЕ СЛОВО В ВИКТОРИНЕ «ДАВАЙ ПОЖЕНИМСЯ». КЛИЕНТЫ, ПОЗВОНИВШИЕ ПО ТЕЛЕФОНУ С УКАЗАНИЕМ ОТВЕТА (ПРАВИЛЬНОГО ИЛИ НЕПРАВИЛЬНОГО) ПО НАСТОЯЩЕМУ РЕКЛАМНОМУ ОБЪЯВЛЕНИЮ В ПРЕССЕ, ВЫРАЖАЮТ СВОЕ СОГЛАСИЕ НА ПОЛУЧЕНИЕ ТОВАРНОГО КАТАЛОГА И НАБОРА ДОКУМЕНТОВ ИНФОРМАЦИОННО-РЕКЛАМНОГО ХАРАКТЕРА. НА ВТОРОМ ЭТАПЕ КЛИЕНТЫ, СДЕЛАВШИЕ ЗАКАЗ С ВЫПОЛНЕНИЕМ ВСЕХ НЕОБХОДИМЫХ УСЛОВИЙ, В ФИНАЛЕ АКЦИИ МОГУТ ПРЕТЕНДОВАТЬ НА ПОЛУЧЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ПРЕМИИ В РАЗМЕРЕ 150 000 РУБЛЕЙ, ПОДАРКА СТОИМОСТЬЮ 50 000 РУБЛЕЙ. 3) ОБЛАДАТЕЛЬ ГЛАВНОГО ПРИЗА (ГЛАВНЫЙ ПОБЕДИТЕЛЬ) И ОБЛАДАТЕЛЬ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ДЕНЕЖНОЙ ПРЕМИИ – 150 000 РУБЛЕЙ, ПОДАРКА СТОИМОСТЬЮ 50 000 РУБЛЕЙ БУДУТ ОПРЕДЕЛЕНЫ НЕ СЛУЧАЙНЫМ ОБРАЗОМ, СПЕЦИАЛЬНОЙ КОМИССИЕЙ, СОГЛАСНО «ПРАВИЛАМ ПРОВЕДЕНИЯ МАРКЕТИНГОВЫХ АКЦИЙ, ОПРЕДЕЛЕНИЯ ПРИЗЕРОВ И ВРУЧЕНИЯ ПРИЗОВ», С УЧЕТОМ СУММЫ ЗАКАЗА (МАКСИМАЛЬНОЙ), ДАТЫ ПОСТУПЛЕНИЯ ЗАКАЗА, ФАКТА ПОСТУПЛЕНИЯ В ПОЛНОМ ОБЪЕМЕ ОПЛАТЫ ПО ДАННОМУ ЗАКАЗУ (В СООТВЕТСТВИИ С ДАННЫМИ ОБ ОПЛАТЕ, ПОСТУПИВШИМИ ОТ КРЕДИТНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ), СРОК И ПОРЯДОК ВРУЧЕНИЯ ПРИЗОВ: БЕЗНАЛИЧНЫМ ПУТЕМ НЕ ПОЗДНЕЕ 30 ДНЕЙ СО ДНЯ ПОЛУЧЕНИЯ БАНКОВСКИХ РЕКВИЗИТОВ ДЛЯ ПЕРЕЧИСЛЕНИЯ ДЕНЕЖНЫХ СРЕДСТВ. ПО ИТОГАМ МАРКЕТИНГОВОЙ АКЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ПРЕМИЯ (150 000 РУБЛЕЙ) МОЖЕТ БЫТЬ ДОБАВЛЕНА К СУММЕ ГЛАВНОГО ПРИЗА (1 000 000 РУБЛЕЙ) И ВЫПЛАЧЕНА ОДНОМУ КЛИЕНТУ ПО РЕШЕНИЮ ОРГАНИЗАТОРА АКЦИИ. НАСТОЯЩЕЕ ПРЕДЛОЖЕНИЕ ДЕЙСТВИТЕЛЬНО ДЛЯ ЖИТЕЛЕЙ РОССИИ. КЛИЕНТЫ, ЗАРЕГИСТРИРОВАННЫЕ 7-М, 77-М И 777-М ПО МАКЕТУ «ДАВАЙ ПОЖЕНИМСЯ», ПОЛУЧАЮТ ПРИОРИТЕТНУЮ ВОЗМОЖНОСТЬ ПРЕТЕНДОВАТЬ НА ДОПОЛНИТЕЛЬНУЮ ПРЕМИЮ СОГЛАСНО УСЛОВИЯМ АКЦИИ. ОРГАНИЗАТОР (ПРОДАВЕЦ) – ООО «РУСБЬЮТИ», ОГРН 1027739093370. АДРЕС: 127018, МОСКВА, УЛ. СУХБАРСКОГО ВАЛ, Д. 9, СТР. 1. ИНФОРМАЦИЮ ОБ ОРГАНИЗАТОРЕ АКЦИИ, ПРАВИЛАХ ЕЕ ПРОВЕДЕНИЯ, КОЛИЧЕСТВЕ ПРИЗОВ ИЛИ ВЫИГРЫШЕЙ ПО РЕЗУЛЬТАТАМ АКЦИИ, СРОКАМ, МЕСТЕ И ПОРЯДКЕ ИХ ВРУЧЕНИЯ МОЖНО ПОЛУЧИТЬ НА САЙТЕ WWW.BOOKSALON.RU ИЛИ ПО ТЕЛЕФОНУ (495) 787-29-20 (ПОНЕДЕЛЬНИК-ПЯТНИЦА С 7:00 ДО 22:00, ВЫХОДНЫЕ С 9:00 ДО 21:00). ВСЮ КОРРЕСПОНДЕНЦИЮ ОТПРАВЛЯЙТЕ ПО АДРЕСУ: ООО «РУСБЬЮТИ», АЯ 0634, Г. ТВЕРЬ, 170100.

Консультация врача-косметолога  
**БЕСПЛАТНО!!!**

Центр Медицины и Эстетики

**ТРИШ-КЛИНИК**

www.trishclinic.narod.ru

Диапазон решаемых нами проблем весьма широк, а применяемые методы лечения подтверждают высокие европейские стандарты работы. **МЫ ПРЕДЛАГАЕМ:**

1. КОНСУЛЬТАЦИЯ ВРАЧА ДЕРМАТОВЕНЕРОЛОГА (экспресс-диагностика ЗППП, анонимно).....450 р.
2. ДИАГНОСТИКА И ЛЕЧЕНИЕ УГРЕВОЙ БОЛЕЗНИ, ВЫПАДЕНИЯ ВОЛОС (плазмолитерапия, NEW мезотерапия).....от 2500 р.
3. КОНТУРНАЯ ПЛАСТИКА, БИОАРМИРОВАНИЕ.....от 4000 р.
4. ПЛАЗМОЛИФТИНГ NEW.....от 2500 р.
5. ЛЕЧЕНИЕ СОСУДИСТЫХ ДЕФЕКТОВ КОЖИ.....от 80 р.
6. ЛЕЧЕНИЕ ЖИДКИМ АЗОТОМ.....от 300 р.
7. УДАЛЕНИЕ СОСУДИСТЫХ ЗВЁЗДОЧЕК, ТАТУИРОВОК, БОРОДАВОК, ПАПИЛЛОМ.....от 80 р.
8. УСТРАНЕНИЕ НЕУДАЧНОГО ПЕРМАНЕНТНОГО МАКИЯЖА.....от 150 р.
9. ГИРУДОТЕРАПИЯ (пиявки).....от 150 р.
10. НИТИ АРТОЗ (безоперационная подтяжка лица) NEW

1. ЭЛЕКТРОПИЛИЯЦИЯ, в т.ч. ГЛУБОКОЕ БИКИНИ (с обезболиванием).....от 20 р.
  2. ПЕРМАНЕНТНЫЙ МАКИЯЖ.....от 2000 р.
  3. ЛИПОСАКЦИЯ ОЗОНОМ, КОРРЕКЦИЯ РАСТЯЖЕК.....от 280 р.
  4. КОРРЕКЦИЯ ФИГУРЫ (Кедровая здравница, Парафанго, массаж, Старвак).....от 900 р.
  5. КОСМЕТИЧЕСКИЕ УХОДЫ.....от 700 р.
  6. ХИМИЧЕСКИЕ ПИЛИНГИ (поверхностный, срединный).....от 1200 р.
  7. УСТРАНЕНИЕ ПОТЛИВОСТИ.....от 18000 р.
  8. ШУГАРИНГ (депиляция в удовольствие).....от 170 р.
  9. МАССАЖ (лимфодренажный, оздоровительный, спортивный).....от 450 р.
  10. ДИСПОРТ, БОТОКС.....от 80 р.
- Прием ведет врач высшей категории, кандидат медицинских наук

г. Воронеж, ул. Ф. Энгельса, 50. Тел.: 259-67-61, 259-32-96

Реклама

О ВОЗМОЖНЫХ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯХ ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

Телефон  
рекламной службы газеты  
«Моя прекрасная ЛЕДИ»  
**(473) 252-12-74**

Реклама



**Страница ФЭШН**

МАГАЗИНЫ г. Воронеж,  
МОДНОЙ ОБУВИ ул. Никитинская, 48, тел. (473) 277-03-67  
И АКСЕССУАРОВ ул. Ф. Энгельса, 37, тел. (473) 253-16-52  
ИЗ ИСПАНИИ, ул. 20-лет. Октября, 123, ТЦ «Европа»  
ГЕРМАНИИ, (рядом с цирком), 3-й эт.,  
ИТАЛИИ И РОССИИ тел. (473) 292-75-00

## Через годы, через расстоянья

На днях в редакцию позвонила наша читательница Светлана Михеева. Гостя у своей мамы на Сахалине, она листала старые газеты, среди которых была и наша «ЛЕДИ». Каково же было удивление, когда на страницах одного из номеров Светлана обнаружила... фото своей мамы, Елены Челобитченко с двумя подругами. Пути их давно разошлись, но так захотелось вспомнить прошлое и найти любимых подруг!



Мы пообещали Елене и Светлане добыть телефон читательницы, пришедшей это фото. Выяснили, что зовут её Раиса Олейник, живёт она в Воронежской области. А вот связаться с Сахалином уже не смогли. «Неправильно набран номер» - отвечает телефон. Но мы надеемся, что чудо всё-таки произойдет, и Елена (или кто-то из её близких) прочтает эти строчки и перезвонит. С праздником вас, любимые читательницы!

Реклама

## ВИДЕОСЪЁМКА СВАДЬБЫ В 3D-ФОРМАТЕ

плюс бонус: 2D-формат, который можно смотреть на любом телевизоре, мониторе. **18000 руб.**  
Бесплатный предварительный просмотр в 3D-очках.

Т.: (473) 279-88-37, 8-980-341-51-37 ИП Булатов А.О.