

МОЯ ПРЕКРАСНАЯ

# Медиа

№ 11 (110) ноябрь 2011

Газета,  
КОТОРУЮ  
ЛЮБЯТ

Мистика  
Полнолуния:

**Время  
влюбить  
в себя**

Каждому  
свое:

**Какой  
ночной крем  
выбрать?**

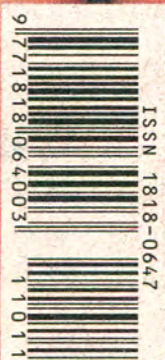
Если денег  
в обрез:

**Экономное  
питание**

Хочется  
тепла!

**Покупаем  
термос  
и термобельё**

Табаков всегда  
**ДЕРЖАЛ МЕНЯ ЗА РУКУ**  
*Ольга Красько*



Цена свободная.

Фото предоставлено агентством ФотоСтиль.com



Фото Александра ЗИНЧЕНКО.



## Хочется Молчать

Ноябрь — это время, когда уходит цвет. Утекает, смываясь струйками промозглого дождя, заворачивающего последние жёлтые листья в сморщенные комочки. Голые ветки скрипят, словно больные суставы. Холодно!

Ноябрь — это время принимать неизбежное. Никогда ощущение, что чего-то не хватает, не бывает таким острым. И чем большего не хватает, тем несчастнее себе кажешься. Эх, если бы можно было впасть в спячку хотя бы на ползимы... Но процесс жизни не останавливается. И мы опять расталкиваем кого-то локтями, чего-то стараемся достичь, о чём-то спорим, что-то кому-то доказываем. Почему-то нам нравится спорить. Нравится утверждать свою правоту. Зачем? Лишние эмоции, лишние слова — это так утомительно. Как хорошо прислушаться к тому, что внутри!

Ноябрь — самое подходящее время, чтобы помолчать. Если у вас есть кошка, вы поймёте. Забралась на коленки, свернулась мягкой загогулиной — вы чешете ей за ушком, она приятно мурчит. Вы знаете, что кошке сейчас хорошо: она без слов объясняет свои чувства. Потому что молчание — лучший способ что-то или кого-то понять. Слова могут звучать приятно, но быть пусты и обманчивы — даже самые долгожданные и красивые. А настоящие утешение и поддержка рождаются в тишине.

Здорово, если в преддверии зимы у вас есть с кем помолчать — рядышком или по ниточке незримого телеграфа, соединяющей любящие сердца даже на самых больших расстояниях.

Ваша Наталья  
ЗАХАРЧЕНКО.

## Читайте в этом номере:

### ЗВЕЗДОПАД

Ольга Красько ..... 4, 5

Александр Носик ..... 24, 25

### МЕЖДУ МОЙКОЙ И КОЙКОЙ

История любви ..... 6, 7

Спросите Сергея  
Геннадьевича ..... 8

Как рулит, так и любит ..... 9

Учимся уживаться  
с бабушками ..... 10, 11

Таськина страничка ..... 12

Фитнес для школьника ..... 13

Леди Совершенство ..... 16

Роковой  
мужчина-Скорпион ..... 26

Любовь в большом  
городе ..... 40

«И вечная весна!».  
Конкурс ..... 41

Как стать сексуальнее ..... 39

### САМАЯ КРАСИВАЯ

МММ: модные  
меховые мелочи ..... 14, 15

Бельё, которое греет ..... 17

Сезон неземной красоты ..... 18

Как выбрать ночной крем ... 19

Чем помочь волосам .... 20, 21

Как укрепить ногти ..... 22, 23

### СЧАСТЬЕ ЕСТЬ

Согревающий обед ..... 28, 29

Мы то, что мы едим.

Тест ..... 30

Какой термос лучше ..... 31

Чай в офисе ..... 32, 33

Питаемся полезно  
и недорого ..... 34, 35

### АЙ, БОЛИТ

Если болит горло ..... 26

Сбиваем жар у малыша ..... 37

Полезные водные  
процедуры ..... 38

### В ДОМЕ МОЁМ

Мастер-класс:  
наручные часы ..... 42, 43

Зверики ..... 44, 45

Покупка с браком:  
что делать? ..... 46, 47

### ЗА СЕМЬ МОРЕЙ

В джунглях Амазонки ... 48, 49







# Приезжайте к ней без телеграмм



Римма  
МЕЩЕРЯКОВА

— Посмотрите на этот портрет — это наша мама. Здесь ей 20 лет. Эту фотографию мы случайно обнаружили в семейном альбоме. Простенькое пальто, красивая причёска, удивительные карие глаза, которые невозможно не заметить... Уверены

Легко ли найти слова, чтобы выразить маме всю свою нежность? Ведь сказать хочется так много....

— многие женщины, увидев это фото, вспомнят свою молодость.

Мы с сестрой очень любим свою маму, желаем ей только хорошего, здоровья и взаимной любви. Мама у нас яркая, красивая женщина. Всю жизнь отдала людям, за что имеет много наград. Обожают готовить, разводит цветы. В молодости она прекрасно плавала, но сейчас у мамы сильно болят ноги. Несмотря на

это, она всегда красива, модно одета, следит за собой. Её любимая героиня — Скарлетт, такая же живая, самостоятельная и сильная женщина, которая знает, чего хочет. Дорогая наша мамочка! Ты наша душа, наше сердце, наше солнце! Ты наш ангел-хранитель! Мы очень тебя любим!

**Твои дочери  
Елена  
и Светлана  
АЛЬБИЦКИЕ,  
г. Тамбов.**

Нашей читательнице **Лилии МОРОЗОВОЙ** из г. Грязи Липецкой области 60 лет. Её дети уже выросли, но материнское сердце не перестаёт болеть и молиться за них. А бороться с одиночеством помогают стихи.

## МОЛИТВА МАТЕРИ

Господи Всевышний,

Ты услышь меня!  
Помоги дожить мне до исхода дня.  
Помоги прожить эту злую ночь.  
Помоги прогнать

все невзгоды прочь.

Детям помоги избежать беды,  
Избежать невзгод, лишней суеты.  
Им пошли любовь. Защити в пути.

Ведь по жизни им трудно так идти.  
От греха и лжи, зла и наркоты,  
Пива и вина защиты их Ты!  
И на верный путь настави Ты их —  
Пожеланий нет у меня других.  
Господи, за всё я благодарю.  
И за хлеб, за соль, раннюю зарю.  
И за то, что я всё живу, дышу,  
По земле родной всё ещё хожу!

Мы всегда помним о своих мамах. И сердцем стремимся к ним. Но, ссылаясь на вечную занятость, всё откладываем встречу. А мама — ждёт...

По ночам звучит  
надрывный кашель,  
Старенькая женщина  
слегла.  
Много лет она в квартире  
нашей  
Одиноко в комнате жила.  
Письма были, только  
очень редко.  
И тогда, не замечая нас,  
Все ходила и твердила:  
«Детки, вам ко мне  
собраться бы хоть раз.  
Ваша мать согнулась,  
поседела,  
Что ж поделать —  
старость подошла.  
Как бы хорошо мы посидели  
Рядышком у нашего стола.  
Вы под этот стол  
пешком ходили,  
Песни пели часто до зари,  
А теперь разъехались,  
уплыли.  
Вот поди же всех  
вас собери».  
Заболела мать,  
и той же ночью  
Телеграф  
не устал кричать:  
«Дети, срочно! Дети,  
очень срочно!  
Приезжайте,  
заболела мать!»  
Из Одессы, Таллина, Игарки,  
Отложив до времени дела,  
Дети собрались,  
да только жалко  
У постели, а не у стола.  
Гладили морщинистые руки,  
Мягкую серебряную прядь.  
Так зачем же дали  
вы разлуке  
Так надолго  
между вами встать?  
Мать ждала вас в дождь  
и в снегопады,  
В жаркие бессонницы  
ночей.  
Неужели горя  
дождаться надо,  
Чтоб приехать  
к матери своей?  
Неужели только  
телеграммы  
Привели вас  
к скорым поездкам?  
Слушайте! Пока у вас  
есть мама,  
Приезжайте к ней  
без телеграмм!

**Киргизский поэт  
Аалы ТОКОМБАЕВ.**



# Ольга КРАСЬКО:

## «В одной обойме с секс-символами»

Актриса Ольга Красько — человек эпохи сегодня. Обожает ритм современной жизни, любит общение, тусовки, смешлива и говорлива. И в то же время она ответственный, скромный и осторожный человек, тяготеющий к классике. Наверное, поэтому её роли такие разноплановые.

### Принцесса с характером мальчишки

Застенчивая, скромная, хрупкая девчонка с бесёнком внутри, который иногда вырывался наружу, — ей так хотелось, чтобы заметили! Иногда она, как и все ровесницы, воображала себя принцессой, иногда представляла себя рабыней Изаурой, а бывало, что неуёмное воображение превращало её в сына капитана Гранта Роберта, распевającego песни на канатах «Дункана», или совершающего побег из замка Иф графа Монте-Кристо. К приключениям её тянуло всегда, и родители не препятствовали. Записали Олю на хор, танцы, отпускали в далёкие и небезопасные походы. Она играла на гитаре, пела, танцевала, занималась в театральном коллективе, выигрывала какие-то конкурсы. Ольге нравилась весёлая и разнообразная жизнь, сидеть на месте она и не могла, и не любила. Но мысль о возможности актёрской славы ей даже в голову не приходила.

Это потом уже бабушка рассказала Оле, что были у них в роду люди, причастные к театру, — занавес поднимали. А первым мысль попробоваться в актрисы заронил педагог театральной студии, заметивший в Ольге Красько особый талант. «А может, и правда?..» — подумала девушка. И, отодвинув уже выстроенные планы стать учителем или психологом, стала готовиться в театральный. Она не смотрела и половины фильмов, которые «все нормальные люди видели», не знала в лицо известных актёров, не имела понятия, что такое амплуа и не представляла, как нужно сдавать экзамены. Но это её не слишком волновало. «Не получится — ну и ладно, значит, не моё!» — рассуждала Ольга, подбирая репертуар для прослушивания. Попробоваться в актрисы — в этом тоже был драйв, который она так обожала.

Из знакомых у Красько была лишь одна подруга, причастная к театру. Она посоветовала Ольге поступать в Щепкинское училище. Но туда Красько





не взяли. Сама Ольга понятия не имела, чем различаются театральные вузы. А вот фамилия Табакова была ей известна. К нему в Школу-студию МХАТа и пошла поступать. Слушали её, открыв рты. Над басней смеялись от души. Самооценка Красько в мгновение взлетела до небес. Она сразу поняла, что нашла в театре своё. Олег Павлович стал для студентки Красько поддержкой и опорой. Многим казалось, что она его любимица. Он словно держал её за руку, поддерживал и помогал. И уже с первого курса взяла играть к себе в театр.

## Звёздный час

Дверь в кино для Ольги Красько тоже открыл Табаков. Случилось это на втором году её студенчества: знаменитый чешский режиссёр снимал сериал «Жандармские истории». Рейтинг у сериала зашкаливал — ещё бы, здесь собрали практически всех звёзд чешского кино. Ольге же досталась одна из главных ролей. Было невероятно сложно: впервые Красько оказалась перед камерой. Да ещё в другой стране, с чужими людьми, говорящими на незнакомом языке. Именно в Чехии к Ольге пришёл первый киноуспех и первый хороший гонорар.

В России ждать предложений долго не пришлось. Ольга играла в «Табакерке», а параллельно снималась в кино. Сериал по Агате Кристи, фильм «Папа» Владимира Машкова, и сразу после него — счастливый лотерейный билет! Фильм Джаника Файзиева «Турецкий гамбит». Актёрский состав в фильме был поистине звёздный — Егор Бероев, Владимир Ильин, Леонид Куравлёв, Марат Башаров, Дмитрий Певцов, Алексей Гуськов, Александр Балувев. И она, Ольга, которой досталась единственная женская роль. Чего только не вытворяла актриса на экране — скакала на лошади, стреляла из пистолета, летала на шаре. Всё было ново, всему приходилось учиться, но это как раз и было то, чего так не хватало её тщательно запрятанной где-то внутри авантюрной натуре. Как орала актриса, взлетая на воздушном шаре! Как колотилось сердце, когда лошадь несла галопом!

На следующий день после премьеры Ольгу Красько, сыгравшую отчаянную рыжеволосую красавицу Варвару, знала вся страна. Ещё бы — по сборам фильм побил все рекорды.

## Большая и маленькая

«Турецкий гамбит» снимали в Болгарии и Турции. Все актёры уезжали-приезжали, а Красько и Бероев полгода оставались там постоянно. Ольга очень надеялась, что к ней

## Справка «ЛЕДИ»

**Ольга Юрьевна КРАСЬКО**  
Родилась 30 ноября 1981 года в Харькове

- Родители по образованию инженеры, есть сестра.
- В 2002-м окончила Школу-студию МХАТ (курс Олега Табакова).
- Работает в театре «Табакерка».
- Снялась более чем в 20 фильмах.

Фильм «Турецкий гамбит» сделал Ольгу звездой



## Где мы её видели

- 2008-й «Маша и море»
- 2005-й «Турецкий гамбит»
- 2005-й «Охота на изюбря»
- 2005-й «Золотой телёнок»
- 2005-й «Сенин»
- 2004-й «Папа».

## 5 моментов из жизни актрисы

- Ольга Красько обожает красиво одеваться, но терпеть не может ходить по магазинам.
- Даже самым близким никогда не рассказывает о своих планах, потому что уверена: всё, что озвучено раньше времени, не сбывается.
- Ольга любит читать, причём по несколько книг одновременно.
- Первый свой гонорар — 60 рублей — Красько заработала, сфотографировавшись на обложку журнала «Пионер».
- Актриса обожает подсолнухи и плюшевых мишек.

приедет её любимый, но тот так и не смог выбраться. Кстати, о своих мужчинах актриса предпочитает не рассказывать, для всех журналистов эта тема закрыта. В институте она влюбилась так, что даже с репетиций сбегала на свидания. Потом вышла замуж за Дмитрия Петруня. Свела их альма-матер: Ольга перешла на второй курс, а Дмитрий как раз окончил Школу-студию МХАТ и поступил в труппу «Табакерки». Играл на сцене; а

потом решил попробовать себя в роли режиссёра, ставил спектакли в театре, снимал кино и сериалы («Черкизна», «Спальный район», «Монтекриссто»). В 2003 году Ольга участвовала в дебютной постановке своего мужа — спектакле «Солдатики», да и потом на театральных подмостках и съёмочных площадках они часто пересекались.

Сейчас Ольга Красько официально не замужем, свою дочку Олесю воспитывает одна. В августе 2011-го девочке исполнилось 5 лет.

— Про папу Олеси могу только сказать, что из всех мужчин, которых я в своей жизни встречала, он единственный, от которого захотела родить ребёнка, — призналась Ольга в одном из интервью. — А вообще, прекрасно сказал кто-то из великих, что нужно быть рабом женщины, чтобы одну секунду властвовать над ней. К сожалению, большинству мужчин эта истина недоступна. А ведь влюбить в себя женщину и сделать её верной подругой проще простого! Достаточно быть очень внимательным. И если за женщиной тихонечко наблюдать, давать ей проявляться, как это делают действительно любящие мужчины, ответственное чувство не заставит себя долго ждать.

Ольга долго держала втайне свою беременность, даже родителям до последнего ничего не рассказывала. Просто потому, что не любит, когда внешнее врывается в её хрупкий мир. Родить на взлёте карьеры — это был смелый шаг, но уж такой Ольга человек, принимает всё, что даёт ей судьба. В родной «Табакерке» в тот год был настоящий бум деторождения. А начало процессу положил сам Табаков. Вместе со своей женой Мариной Зудиной он ждал прибавления и, посмеиваясь, ставил себя в пример — мол, что за молодёжь пошла, я один работаю над демографической ситуацией... То ли звёзды так сошлись, то ли слова мэтра были столь убедительными, но к концу года театр пополнился ещё пятью новоявленными родителями.

Прерывать карьеру ради роли домохозяйки Ольга не собиралась и с трёхмесячной дочуркой полетела на съёмки в Чехию. Малышка времени не теряла и в перерыве между сном и кормлением тоже засветилась в сериале.

Сейчас, когда Олеся подросла, с ней остаётся няня, а с хозяйством управляется помощница. Но Ольга чувствует себя абсолютно счастливой, если выдаётся время поохотиться с дочуркой и приготовить что-нибудь вкусненькое.



# Три судьбы

Небо застлали тёмные тучи. Похороны закончились, все разошлись, лишь на коленях у могилки, уткнувшись лицом в ладони, рыдала девушка. Она даже не услышала, как сзади к ней кто-то подошёл.

**-К** атя, ну хватит. Ты его не вернёшь.

Девушка подняла заплаканные глаза.

— Олег?

Парень обнял её за плечи, усадил на скамеечку и прижал к себе.

— Я опоздал на похороны, самолёт задержался.

— Но вы ведь с Максом поссорились? И не общались давно.

— Знаешь, Катя, мы дружили с детства. У нас много общего было.

— Олег, почему, почему всё так несправедливо?

Они медленно двинулись по аллее к выходу.

— Я не ожидал, что встречу тебя здесь и одну. А почему его родственники не увезли тебя с собой?

— Это длинная история.

Не дожидаясь расспросов, Катя начала рассказ.

— Когда мы с Максом

решили пожениться, его мать была против. Она всячески старалась нас поссорить. Но Макс сам заработал денег на свадьбу. Хорошо ещё, у нас была своя квартира, которая осталась мне от бабушки. Да всё это ты и так помнишь. Но кое-что ты всё же не знаешь, этого не знал даже Макс. Перед свадьбой его мать пришла ко мне на работу. Мы как раз с девчонками собирались на обед в кафе. Она отозвала меня в сторону. Голос был ангельским, а улыбалась фальшиво.

— Катюша, можно тебя? Хочу обсудить детали вашей свадьбы.

Я извинилась перед девчонками и пошла с ней. В кафе она резко сменила маску.

— Я вот что тебе хочу сказать. Не быть этой свадьбе, не пара ты моему

сыну. Решила его охмурить? Конечно, он перспективный жених, у него всё есть. Образованный, обеспеченный, красивый. А ты, кто ты такая? Тебе что, других мало? Олег вон тоже красивый. Почему ты на Макса запала, а не на Олега? Думаешь, я не поняла, зачем тебе Макс? Да ты небось и с Олегом шашни крутишь...

Она поднялась и вышла из кафе. Я долго переживала всё это. Вечером за мной приехал Макс с огромным букетом. Усадил в машину, поехали ко мне. Он сразу понял, что со мной что-то не так, но я ему соврала, что плохо себя чувствую.

Вопреки всему наша свадьба состоялась. Мать Макса всё торжество смот-

— Я вот что тебе хочу сказать. Не быть этой свадьбе, не пара ты моему сыну. Решила его охмурить? Конечно, он перспективный жених, у него всё есть. Высшее образование, обеспеченный, красивый. А ты, кто ты такая?

Я не выдержала.

— Да как вы такое себе позволяете? Мне от вас ничего не надо! Мы с Максом любим друг друга, и вы нам не мешаете.

— А вот в этом ты, девочка, ошибаешься. Я всё сделаю, чтобы свадьбы не было. Ты же знаешь, какие у меня связи. И если не дура, откажешь Макс, скажешь, что передумала. Нет — пеняй на себя.

рела на меня как удав, готовый проглотить свою жертву.

После свадьбы мы жили сначала у меня, потом у Макса появились деньги от какой-то сделки, и мы купили себе другую квартиру. Свекровь звонила нам, но, стоило мне взять трубку, тут же бросала. На семейные праздники меня не звали, Макс ходил один. А когда заезжал к матери



просто так, она старалась подольше его задержать, чтобы спровоцировать между нами ссору. К счастью, у неё ничего не получилось. Макс всё понимал и говорил, что любит меня всё больше и больше за моё понимание и терпение.

Но однажды взрыв всё-таки произошёл. Я забеременела, и Макс поделился этой радостью с матерью. Какой ужасный скандал она закатила! Дождалась, когда Макс уедет в командировку, и пришла ко мне. Оскорбляла, кричала, что ребёнок не от Макса. Я набралась смелости и вытолкала её за дверь. А на следующий день загремела в больницу.

Ребёнка сохранить не удалось. Макс не стала звонить — у него была важная сделка. Приедет, думала, расскажу. Когда он узнал обо всём, сразу же сорвался к матери. Что там произошло, не знаю, только после этого они перестали общаться. Она звонила, он бросал трубку. SMSки удалял не читая. Утешал меня, говорил, что всё будет хорошо. Только спустя год они помирились — я попросила: не дело это — с матерью родной по-волчьи жить... Правда, общение их за рамки телефонных бесед уже не выходило. Ну а потом случилось это.

Худенькая фигурка затряслась от беззвучных рыданий.

— Знаешь, когда мне об этом сообщили, я поехала на место аварии. Не помню, как меня увезли оттуда. Как только пришла в себя, поехала к ней. Я не знала, как ей об этом сказать. Долго стояла у двери, не решаясь нажать звонок. Потом всё-таки позвонила.

— Ну и что ты сюда пришла? Чего тебе надо? Макса ищешь? Что, загулял он, дома не ночевал?

— Анна Сергеевна, замолчите, успокойтесь. Макса больше нет. Два часа назад он разбился насмерть.

— Что ты такое говоришь? — она начала трясти меня и кричать. Я увела

её в гостиную, усадила на диван, попыталась обнять. Думала, общее горе сблизит. Но свекровь меня оттолкнула. Она забилась в истерику, стала меня проклинать. Я не могла это выдержать, ушла. Не помню, как добралась до дома.

Ну а дальше она забрала Макса из морга к себе домой, мне не сказала. Когда мы вдвоём сидели у гроба, она всё твердила, чтобы я не рассчитывала на квартиру, которую купил Макс. И на машину, которую он подарил мне. Я не спорила с ней, молчала и плакала. Вот так.

Олег обнял Катю за плечи.

— Как ты могла так поступить? Не успели ещё Макса похоронить, а ты уже с хахалем — его лучшим другом — в обнимку по кладбищу ходишь! Не звони нам больше никогда.

— Не держи на неё зла. Хотя бы ради Макса. Она ведь, сколько себя помню, была такой. Даже друзей ему сама выбирала. Я тоже был ей не по нраву, но нас разлучить не удалось.

— Олег, отвезёшь меня домой? А завтра опять приду сюда, к Макс.

— Давай я заеду за тобой и мы съездим вместе?

Но заснуть в эту ночь Катя так и не смогла.

Утром заехал Олег, и они снова поехали на могилу.

— Катя, ну успокойся. Я тебя умоляю, — пытался утешить он рыдающую девушку. Но Катя никак не могла отойти от горя. Вдруг за их спинами послышались шаги. Анна Сергеевна!

— Вот она, полюбуйтесь!

Даже с хахалем своим не постеснялась сюда явиться! — бесцеремонно завопила свекровь. — Ни стыда ни совести!

— Анна Сергеевна, вы что такое говорите?! Побойтесь Бога, — повернулся к ней Олег.

— А, это ты! Что, давненько свою подстилку не

видел? Узнал, что Макса нет, сразу же к ней на случай прилетел!

Олег не стал спорить. Не то это место, где можно выяснять отношения.

Молча обхватил Катю за плечи и увёл с кладбища.

Каждый день Анна Сергеевна звонила Кате. Оскорбляла, унижала, угрожала. Катя вздрагивала, когда звонил телефон. Последней каплей был звонок подруги.

— Как ты могла так поступить? Не успели ещё Макса похоронить, а ты уже с хахалем — его лучшим другом — в обнимку по кладбищу ходишь! Не звони нам больше никогда.

Катя без сил опустилась

на пол. И даже не сразу поняла, что кто-то колотит ей в дверь. На пороге стоял Олег.

— Что случилось? Почему не открываешь? Да ты вся белая!

— Зачем ты сюда приехал? Зачем пришёл ко мне домой, зачем? Оставь меня в покое, уходи!

— Да объясни, наконец, что случилось.

Олег принёс воды, заставил выпить. Успокоившись, Катя всё рассказала.

— Вот так дела. Знаешь, Катя, я приехал сюда всего на неделю. Ты сможешь сегодня-завтра собрать вещи и документы? Я заберу тебя с собой. Не дадут тебе здесь жить спокойно. А у меня ты забудешь всех и всё. Ты же ведь многого не знаешь, да и откуда тебе знать! Я

ведь всю жизнь любил и до сих пор люблю тебя. Я и уехал отсюда только из-за этого. Макс знал, что ты мне небезразлична, всё видел, всё понимал. Из-за тебя мы и поссорились. Он мне сказал тогда: «Уезжай отсюда от греха подальше, не мешай нам. Ты ведь искалечишь наши судьбы, не одну, не две — три наши судьбы».

— Но Олег! Я не смогу с тобой поехать. Я останусь здесь. Здесь мой дом, могилка Макса, и потом... я жду ребёнка.

— Я заметил. Но ребёнка для меня не помеха, буду любить его как родного. Не бойся, не обижу вас. Вот о нём как раз, о малыше, и подумай! Ты же вся на нервах, свекровь тебя задёрнула, друзья отвернулись. Подумай, а завтра утром позвонишь мне и скажешь, что решила.

Над предложением Олега Катя думала весь день. Вечером снова звонила свекровь, снова оскорбляла. Спать Катя не могла, мучили кошмары. Утром набрала номер Олега.

— Привет.

— Привет.

— Олег, ну как я могу стать твоей женой? Я не смогу забыть Макса...

— А я и не заставляю! Просто зову уехать со мной. Жить, конечно, придётся у меня. А там видно будет.

— Ты ведь прав, Олежек, здесь я совсем пропаду. У меня никого не осталось...

— Жди, я к тебе!

Собирайся!

Перед отъездом Олег с Катей посетили могилку Макса. И на следующий день навсегда уехали из этого города.

Надежда ЯКУНИНА,  
г. Астрахань.

## «История моей любви»

Милые читательницы! Расскажите нам свою историю любви. Лучшие будут опубликованы, их авторы получат призы. Наш адрес: 394049, г. Воронеж, ул. Л. Рябцевой, д. 54, «Моя прекрасная ЛЕДИ», История моей любви». Просим победительницу этого номера Надежду ЯКУНИНУ позвонить по т. 8 (473) 272-77-96.



Из всего, что нас беспокоит, почётное первенство занимают отношения с мужчинами.

«Что у них в голове? Как с ними общаться, чтобы не наделать ошибок? Чего им на самом деле от нас надо?» — кто, кроме них самих, может развеять наши сомнения и всё объяснить?



У вас, дорогие читательницы, есть повод радоваться: подобрать ключик к вашим проблемам поможет СЕРГЕЙ ГЕННАДЬЕВИЧ — наш эксперт в области человеческих отношений, трижды испытавший на себе опыт семейной жизни, но в настоящее время полностью свободный мужчина. Пишите ему на наш адрес: 394049, г. Воронеж, ул. Л. Рябцевой, 54, «Моя прекрасная ЛЕДИ»

**— У моей мамы не сложилась жизнь — с отцом они давно развелись, она одна меня и вырастила. Сейчас я жду ребёнка и собираюсь замуж. Но в молодом человеке уверенности нет, ведёт себя нехорошо, поэтому замуж выходить боюсь, беспокоюсь, что не смогу сама вырастить ребёнка. Очень не хочу повторить судьбу мамы. Не знаю, как поступить, посоветуйте!**

**Анна, 24 года, Воронежская обл.**

— Аня, если честно, из вашего письма немного неясно: вы уже беременны или только собираетесь завести ребёнка и одновременно выйти замуж? Если верно первое, а в молодом человеке «уверенности нет», то вам всё равно придётся ставить его перед фактом, что он собирается стать отцом. Но вовсе не для того, чтобы «заставить» его жениться, а чтобы выяснить его намерения: собирается ли он вообще заводить с вами семью и какова его степень ответственности за будущего ребёнка.

Неясно и высказывание: «замуж выходить боюсь, беспокоюсь, что не смогу сама вырастить ребёнка». Первая его часть противоречит второй: «замуж боюсь» (не уверена в молодом человеке), но «беспокоюсь, что сама не смогу». Поверьте, в неполных семьях часто вырастают замечательные дети: они лишены «удовольствия» лицез-

реть ежедневные скандалы между родителями, а у матери есть больше возможности посвятить себя ребёнку, не деля своё время между ним и отцом.

В любом случае выяснить отношения с вашим молодым человеком придётся, причём лучше это сделать прямо сейчас: вы будете знать, стоит ли на него рассчитывать в дальнейшем.

Не думайте, что в случае отрицательного результата разговора и будучи уже беременной, вам удастся выйти замуж за другого: к моему глубочайшему сожалению, людей, которые способны жениться из-за большой любви и принять чужого ребёнка как своего, очень и очень мало.

Ваше беспокойство о судьбе своего будущего ребёнка говорит о том, что вашей маме удалось воспитать ответственную и рассудительную дочь. У неё всё получилось. Значит, обязательно получится и у вас!



**— Я познакомилась с мужчиной, но через месяц ушла от него. Мне хотелось больше внимания, красивых слов, ухаживаний. Теперь я понимаю, что сделала глупость. Он сейчас встречается с другой, а я всё равно его люблю. Может, можно как-то всё вернуть? Хотелось бы, но не знаю, что он подумает...**

**Наталья, 30 лет, г. Воронеж.**

— Наташа, как вы прекрасно понимаете, люди сами ответственны как за свои поступки, так и за их последствия. Вы познакомилась с человеком и сами сразу же стали накладывать на него свои ментальные проекции (говоря проще — личные ожидания): как именно он должен (!) себя вести и как проявлять свои чувства... А вот теперь представьте: люди все разные. Ваш знакомый мог оказаться человеком замкнутым, скупым на эмоции — не потому, что вас не любил, а потому что просто не научился открыто демонстрировать своих чувств: стеснялся, считал, что «должен играть роль мачо» и т. п.

Как следствие — вы расстались по вашей же инициативе и именно из-за ваших же «обманутых ожиданий»... Возможно, что вы этим разрывом нанесли ему тяжёлую моральную травму, вот он и постарался побыстрее компенсировать её, познакомившись с другой женщиной и «переключившись» на другой объект обожания. Это, кстати говоря, ещё не значит, что он вас забыл и разлюбил. А проверить это невероятно легко, причём вы сами хорошо знаете, каким именно способом: встретиться с ним и откровенно и открыто поговорить. Если его новое увлечение временно, то не исключено, что вы сможете возобновить с ним свои отношения. Если нет... что же, с этим придётся смириться. Но в любом случае для вас это отличный жизненный опыт на тему «Как мне стараться не ожидать от людей того, на что я рассчитываю сама».



Наверняка вы замечали, как равнодушны мужчины к своим «железным ласточкам» — ну просто взаимная любовь! Так что, если хотите узнать, каков мужчина в постели, присмотритесь внимательно, как он водит автомобиль.

### Аккуратист

Добросовестный и ответственный водитель, он ездит строго по правилам. Соблюдает дистанцию и всегда учитывает количество проведённых за рулём часов. Это значит, что и в любовных отношениях никогда не станет навязываться, будет уважать личное пространство и требовать того же от вас. Для этого мужчины важен порядок — его авто всегда в надлежащем состоянии. Так же педантично будет заботиться и о вас: сделает максимум для того, чтобы отношения соответствовали его представлениям о правильном романе. Поскольку ему неинтересны игры без правил, то и ревновать его не придётся. Его покладистость и минимум вредных привычек — доказательство техничности и надёжности: он сумеет быстро и толково воплотить в жизнь все ваши фантазии.

### Бояка

Водить не умеет, боится машины, пешеходов, хоть и пытается это скрыть. Вам не раз придётся вздохнуть из-за его нерасторопности. Замешкавшись на светофоре, он часто слышит недовольные сигналы и нелестные слова из соседних авто. Они опускают его самооценку ниже плинтуса. С женщиной ему так же трудно, как и с маши-

ной. Когда его жизненный путь подрезает дама, он пугается от одной мысли, что с ней придётся что-либо делать. Из-за своей нерешительности он и в постели ведёт себя скованно: полноценного секса не ждите! Можно было бы посочувствовать, да только нет смысла: у него всё равно нет желания совершенствовать свои умения.

### Гонщик

Вся его жизнь — дорога, и все дорожные приключения он переживает очень эмоционально. С машиной чувствует себя единым целым, несётся 100 км/ч, хотя разрешено 40, резко тормозит. Подрезает, матерится, резко перестраивается. Всех обогнал, на работу доехал за 10 минут. Все стоят в пробке, а он летит по встречке. Кругом видит соперников, которых надо обогнать. Потому и не потерпит никого, кроме себя, в вашей жизни. Хорошо, если хоть немного его шумахерского пыла достанется вам. Скорее, он выпустит весь адреналин по дороге. В этом и парадокс — по натуре это спокойный и мирный человек.

### Пацан

За рулём он мальчишка, не наигравшийся в компьютер: ездит зигзагами, моргает фарами, библикает. Утверждает, что ему скучно ездить спокойно. Но разве взрослый человек на дороге оперирует понятиями скучно — не скучно? Он просто не понимает, что в реале нельзя будет нажать рестарт. Хочет вас покори́ть, показать: «Вот какой я молодец, вот как умею!» при этом не реагирует на мольбы и в упор не замечает, что ваш желудок уже наматался на позвоночник. Эгоизм — вот что отличает его от водителя-гонщика. А что можно сказать о человеке, который не думает о близких? Только то, что в детстве он тормознул на каком-то этапе. Надёжного плеча в нём вы не найдёте, а вот старшего сына — пожалуйста.

### Болтун

Водитель часами изводит вас рассуждениями на разные темы, вовсе не сосредотачиваясь на дороге. Безответственно! За разговорчивостью могут

прятаться и комплексы: он пытается привлечь внимание или повысить свою значимость в чужих глазах. И совершенно не считает, интересен ли он вам. Точно так же не станет считаться с вами и во всём остальном, полагая при этом, что излучает лишь радость и счастье. Его желание не дать вам заскучать проявится и в постели, что, возможно, будет куда интереснее.

### Хозяин

Его авто — уютный домик на колёсах. В нём не только всё комфортно, но и функционально: удобно стоящая пепельница, прикуриватель, календарик, радио... Всё это не на показ, а для себя, что говорит о полной гармонии с миром. Машину этот человек водит спокойно и уверенно — нисколько не сомневается в себе и при этом умеет думать о других. Он понимает, что нужно вам для полного счастья, и сумеет оттюнинговать вашу жизнь не хуже, чем свою «ласточку». Рядом с ним появляется ощущение надёжности и полёта. С ним хочется ехать, ехать, ехать...







фото: © catia clip art

# Воспитание бабушек начинаем с себя



Как избежать «военных действий» и превратить конфликт в мирное сосуществование? Как научить детей и научиться самим перенимать у старшего поколения бесценный опыт, накопленный за долгие годы? Об этом нам рассказала психолог Катя МАНУКОВСКАЯ.

## Откуда берутся конфликты

В семье появляется маленькое чудо, которое требует любви и внимания. Но родители и бабушка никак не могут договориться, как лучше позаботиться о ребёнке, постоянно ссорятся из-за пустяков. Почему?

**КАК ЗАРОЖДАЕТСЯ КОНФЛИКТ? Давайте понаблюдаем.**

- **Бабушка критикует:** «Кто же так одевает ребёнка! Он же простудится!»

- **Бабушка воспитывает:** «Нужно вести себя с ребёнком строго, а вы ему всё разрешаете!»

- **Бабушка читает мораль:** «Вы должны любить и уважать своих родителей, быть добрыми с ними, благодарить их за помощь!»

- **Бабушка указывает,** как и что лучше делать: «С трёх месяцев нужно давать прикорм!»

**Нотации и упрёки кого угодно выведут из себя.** Ничего удивительного, что молодые мамы и папы возмущаются: «Мы сами знаем, как воспитывать своего ребёнка!» Старшее поколение не остаётся в долгу: «Так нельзя разговаривать с родителями!» И всё начинается заново.

**Как же выйти из этого замкнутого круга?** Сначала необходимо понять причины конфликтов: что хочет ска-

зать бабушка? Почему каждый раз ведёт себя одинаково, провоцируя одни и те же скандалы?

**Бабушки уверены, что их способы воспитания работают.** Ведь они уже вырастили детей и хотят помогать и делиться опытом. Они готовы посвятить свою жизнь тому, чтобы привить проверенные опытом жизненные ценности внукам! Но тем почему-то это оказывается не нужно...

**Почему? Молодёжь хочет прожить свою жизнь самостоятельно,** допуская ошибки и накапливая свой собственный опыт.

**Кто же первым пойдёт на уступки? Кто первым научится гасить разгорающийся конфликт?** Положительный исход зависит от многого, в частности от желания сторон наладить мир. И пока родственники не договорятся, в семье всегда будет потерпевшая сторона, из-за которой, собственно, и идёт война.

## Кто крайний

**Крайним обычно становится ребёнок.** Ему, маленькому, непонятно, почему в очередной раз мама смотрит волком на бабушку. И почему бабушка, в свою очередь, обижается и кидается в бой. Ребёнок приспоса-



ливается к ситуации и перенимает манеру поведения мамы, копирует бабушку, чтобы во взрослой жизни «успешно» продублировать усвоенные схемы поведения. А может, и того хуже: долго потом решает свои проблемы с заиканием, неуверенностью в себе, нервозностью, причины которых кроются, казалось бы, в мелких семейных неурядицах.

**Портить или нет себе жизнь — это наш выбор.** Мы можем всю жизнь воевать друг с другом, накапливать обиды, страдать. Но задумайтесь — стоит ли скандалами ставить под угрозу благополучие ребёнка — самого дорогого вам существа? Способны ли вы ради него измениться и научиться понимать друг друга?

## Ну что, мир?

Вы действительно хотите стать победителем и доказать старшему поколению, что их опыт гроша ломаного не стоит и они «морально устарели»? Или всё-таки мечтаете о мире и спокойствии в доме, об удовольствии от совместного общения? Если ваш идеал — бесконфликтные отношения с родителями и внуки, которые ценят и уважают бабушек, тогда давайте к нему стремиться.

## ЕСТЬ ВСЕГО ДВА ВАРИАНТА

**Первый:** вы делаете всё, чтобы уехать от бабушек на окраину, в другой город, в другую страну, на другую планету. Попросту сбегаете. Это не плохо и не хорошо. Это ваш выбор. Плюсы: бабушки далеко, можно жить, не обращая внимания на их мнение. Минусы: у ребёнка больше нет бабушки, общение с ней ограничено, что, согласитесь, не так уж и правильно и полезно для вашего чада....

**Второй:** вы пытаетесь наладить отношения, чтобы всем было хорошо. То есть продолжаете жить в одной квартире и стараетесь заметить и оценить положительные стороны мирного общения друг с другом.

## Кому нужен мир?

Давайте сразу определимся: кому нужен мир и добрососедские отношения? Свекрови, свёкру, мужу, тестю, теще? Или всё-таки вам? В зависимости от ответа будем действовать.

**Вам мир НЕ нужен.** Отсюда простой и логичный вывод: пусть ближайшие родственники стараются угодить вам и вашему ребёнку, из кожи вон лезут, чтобы понравиться, а вас и военные действия устраивают.

**Мир нужен ВАМ.** Согласитесь, что ждать лояльности и понимания от «вражеской стороны», во всяком случае на первых порах глупо. Думаете, они изменятся в одночасье? Немедленно полюбите вас и станут

смотреть на малыша вашими глазами? Вряд ли... Значит, будем менять кого? Правильно — себя!

## Идеальные отношения

Для начала создадим образ идеальных отношений. Идеальная бабушка:

- **Не лезет** в жизнь молодых родителей, предоставляя им право делать ошибки.

- **Не требует** в знак благодарности падать в ноги, а довольствуется искренним «спасибо».

- **Даёт советы** тогда, когда её об этом просят, а не навязывает их, попрекая за невнимательность и неуважение к её сединам.

- **Не названивает** всем подряд, чтобы рассказать, какая отвратительная мать у её внуков.

- **Всегда скажет**, что её не устраивает, в спокойной, а не жалобно-рыдающей форме.

- **Не осыпает всех упреками**, когда ей отвечают отказом, а соглашается: «Пусть будет по-вашему».

- **Держит страхи за внуков при себе**, а не мучит ими молодых родителей, которые и так всего боятся.

- **Любит своих детей и внуков** и готова им помогать.

- **Ведёт активный образ жизни:** бывает на природе, работает на даче, любит цветы, тоннами консервирует овощи и фрукты на зиму и не устаёт делиться заготовками с вами.



- **Вкусно готовит.** Смысл жизни видит в том, чтобы накормить до отвала детей и внуков. И у неё всегда можно разжиться вкусеньким.

- **Не откажет**, когда очень нужно посидеть с внуками.

- **Поможет и пожалеет**, даже если сильно на вас обижена.

- **Готова делиться своим опытом**, который не раз помогал ей выходить из сложных ситуаций.

## НРАВЯТСЯ ВАМ ТАКИЕ ОТНОШЕНИЯ?

Готовы ли вы ради этого...

- **выслушивать** советы и соглашаться с тем, что в них есть разумное зерно;

- **не говорить** о промахах и недостатках бабушки, а также её сына (если вы невестка);

- **искренне благодарить** бабушку за помощь вам;

- **спокойно разговаривать** с ней, больше слушать и не скандалить;

- **как можно чаще хвалить** её.

## Что может помешать?

Практически ничего! Конечно, ваши гордыня и всезнайство будут ущемлены. Ведь придётся выслушивать бабушку и частенько с ней соглашаться, потому что многое из того, что она говорит, разумно. Нужно будет не только выдвигать словесные теории, но и доказывать свою правоту поступками и результатами. Что, конечно же, сложнее. Придётся вспомнить слова благодарности и комплименты, которыми мы готовы одаривать всех, кроме собственных родителей.

## При чём тут дети

Что делать, если бабушка вмешивается в воспитание? Уважать её труд, помощь, заботу, отмечать это как можно чаще, но при этом очертить «уважительные границы», за которые не желаете её впускать. Чтобы их подробно нарисовать, представьте перед собой не бабушку-свекровь, а живого человека, и постарайтесь понять, чего она хочет от вас и внуков, чего боится. Можно говорить на любые темы, избегая тех, по которым у вас обычно возникают конфликты.

Изменить мировоззрение пожилого человека почти невозможно. Да и зачем? Вы потратите кучу времени, сил на то, что вам на самом деле не нужно. Вы же отстаиваете право на собственные взгляды? Вот и представьте бабушке такие же возможности.

Учитесь относиться терпимо к своим близким. Помните, что, несмотря ни на что, они вас любят и желают вам добра.



# ТАСЬКИНА ТУСОВКА

— Всем привет! За месяц так без вас соскучилась, дорогие мои девчонки! Я по-прежнему Таська МАТРОСКИН, мой адрес всё тот же: [matroskin\\_tasya@mail.ru](mailto:matroskin_tasya@mail.ru). И я всё так же очень и очень жду ваших писем, чтобы обсудить все наши с вами дела!



## Неумолимое время



фото с сайта clip.dn.ua

**В**ообще-то под этим подразумевается тот факт, что время остановилось и теперь на часах всегда five o'clock — время пить чай (если, конечно, вы что-то слышали о Льюисе Кэрролле и его персонажах). Но я поведу речь о том, что время течёт слишком быстро! Если бы оно остановилось хотя бы раз, я была бы безмерно благодарна! Только, конечно, чтобы это случилось не в школе, а то уроки затормозят и можно будет сойти с ума.

Всё дело в том, что у нас катастрофически не хватает времени — вообще на всё! У меня этот вопрос сейчас встал ребром, вот почему мне захотелось обсудить его с вами.

Вроде бы дел у нас хватает: и в школу сходить, и к контрольной по химии подготовиться, и с пацанами погулять, и в Инете посидеть. И спать, спать! Вопрос такой: как между всем этим распределить

драгоценные 24 часа? Так, чтобы всё было правильно. Казалось бы, банальщина — меньше сиди в Интернете, больше учись. Но я не собираюсь это вам проповедовать, просто хочу разобраться, как вообще надо расписывать по полочкам это время.

В старой музыкальной сказке про Алису Шляпник говорил: «Моё время на меня обиделось! Стало неумолимым, теперь оно для меня пальцем не пошевелит!» А вот у нас, кажется, не всё ещё потерян — пошевелит, не то слово как пошевелит! Для нас оно просто дёргается в истерическом припадке!

Время надо расслаивать по чуть-чуть. Столько-то на сеть, ещё столько же — на мальчишек. И не надо разговаривать по телефону двести лет — всегда можно увидеться лично.

Насчёт Интернета — надо дать себе ЖЕЛЕЗНОЕ слово, что сидишь до определённого времени, не больше. Если

это слово нарушишь, считай себя полной кретинкой и ругай всякими словами, которые не стану здесь приводить. Ещё такое слово можно дать кому-нибудь из домашних. Если кто-нибудь читал про Одиссея, то наверняка помнит, как Одиссей сказал своим привязать его к мачте и ни за что не отпускать, дабы послушать-таки пение сирен. Здесь тот же принцип — надо сказать маме или ещё кому-то, чтобы в такое-то время отгоняли тебя от монитора. Невзирая на твои мольбы и уговоры.

Если впереди нечто неприятное и хочется это всячески оттянуть, нужно сказать себе: «Вот сделаю все дела, а вечер будет свободным». На самом деле это совсем несложно. Вся проблема в том, чтобы увлечь себя, заставить поверить в то, в чём сама себя убеждаешь. Знаю, знаю, мне самой до жути неприятно уроки делать, но что тут можно поделать? Нельзя же закрыть на проблему глаза!

По-любому надо чётко распределять время, которое тебе отпущено. Лучше сразу избавиться от всего неприятного, а потом спокойно играть в игрушки до вечера. Итак, к следующей лекции попробуйте составить расписание собственных будней, от часа до часа, принести и мне сдать.

Посещаемость проверять не буду, но имейте в виду, я уже вижу, кого сегодня нет. Всё, девчонки, до встречи!

Ваша ТАСЬКА.

## Не скучайте!

Ну что, выкроили минутку в своём невестном графике? Тогда...



## ...Почитаем

Наринэ Абгарян составила миленькую книжку под названием: «Манюня пишет фантастический роман». Герои: Ба, дядя Миша, сама Манюня, грузовичок по кличке Вася, Наринэ и её родители, а ещё Гаянэ, Каринка и Сонечка. Милая история про подружек — стихийные бедствия на ножках. Кстати, книжек про Манюню — целая серия.



## ...Посмотрим

Из фильмов могу порекомендовать мульт, сделанный по старой повести: «Носферату. Ужас ночи». Молодой клерк Джонатан Харкер отправляется по делам в одно мрачное местечко, где сам Дракула (помните? Вампир такой!) попросил его договориться о жилье в Лондоне. Но это ловушка! Джонатана подчиняют воле Дракулы, и они вместе отправляются в Лондон, дабы взорвать его. Да и полиция руки не опускает...



**Успокаиваем**

Ноги вместе, руки вдоль туловища. Вдох — поднимаем руки вверх через грудь, затем на выдохе медленно опускаем через стороны.



Поднимаем руки вверх, будто собираем что-то в охапку, одновременно отставляем ногу в сторону — вдох. Опускаем руки через стороны, ногу приставляем.



Непросто усадить первоклашку за уроки — ему так сложно оторваться от любимых занятий! Научить ребёнка концентрироваться помогут специальные упражнения.

**Соберись!****Пробуждаем мозг**

Ноги вместе, руки на уровне груди, ладони держат локти. Не отнимая рук от локтей, поднимаем руки над головой — вдох. Опускаем — выдох.



Делаем то же, но, когда сцепленные руки вверху, наклоняем голову влево — выдох. Смотрим прямо — вдох. Наклоняем голову влево — выдох.

**Разгружаем спину**

Сидя на краешке стула, руками держимся за сиденье. Ноги ставим перед собой, колени вместе. Выдох — пятки поднимаем высоко и разводим в стороны, носки от пола не отрываем. Вдох — прижимаем пятки к полу.



Упражнения показывал  
Глеб НЕРУЦКОВ

**Даём шее отдохнуть**

Сидя на стуле, правой щекой прижимаемся к столу, правую руку кладем на затылок (как будто уснули за партой). Стараясь не отрывать грудь от стола, поднимаем голову, а рукой прижимаем её обратно. То же повторяем с левой стороной, а затем на парту ложимся лбом и так же, преодолевая сопротивление, отрываем себя от стола.





# Мягкий акцент

Детали делают образ! А потому неважно, сколько в вашем осенне-зимнем гардеробе меховых вещей — ещё одна модная новинка никогда не будет лишней.

1, 3. Кто сказал, что леопардовая расцветка подходит только брюнеткам? Для каждого цвета волос можно подобрать свою тональность «шкурки»! Так, блондинкам рекомендуют присмотреться к бежевым и белым оттенкам фона леопарда. Хищные пятна, рассредоточенные на рыжем или жёлтом фоне, идеально подойдут рыженьким и шатенкам.





6



11



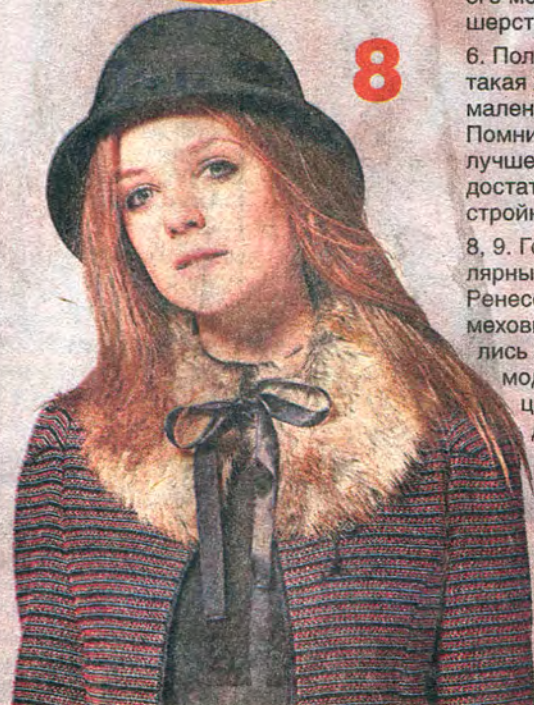
10



7



8



2. Удлиненный жилет из искусственного меха принято носить с узкими брюками или джинсами однотонного характера. Удачным дополнением такому ансамблю считаются высокие сапоги.

4, 7. Обувь, отороченная мехом, и меховая сумочка относятся к аксессуарам, которые лучше выводить в свет по отдельности. Ведь грань между эффектностью и вульгарностью довольно тонка и не всегда получается подобрать красивый меховой дуэт.

5. Любите носить шарфы? Не ограничивайте себя только текстильными вариантами, берите мягче — меховой шарф-воротник. Носить его можно с кашемировым или шерстяным пальто.

6. Полушубок с рукавом 3/4 — такая же классика, как и маленькое чёрное платье. Помните: укороченный рукав лучше всего смотрится на достаточно высоких и стройных барышнях.

8, 9. Горжетки были популярны ещё в эпоху Ренессанса. Сегодня эти меховые «воротнички» вернулись и прочно закрепились на модном олимпе. Такая вещь станет эффектным дополнением к платью, костюму или верхней одежде.

10, 11. Меховой воротничок и манжеты лучше всего сочетаются с верхней одеждой в стиле 60-х. Также к пальто подойдёт и хомут из меха.

9





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

#### Анастасия, г. Курск

— Улыбайтесь, освещая всех улыбками! Не пугайтесь, в жизни всякое случается. Не сдавайтесь — всё не сразу получается!



#### Лилия, г. Мичуринск

О Лилии написал нам её молодой человек Алексей. — Моя любимая очень весёлая, активная и добрая. Обожает быть в гуще событий. Я очень её люблю!



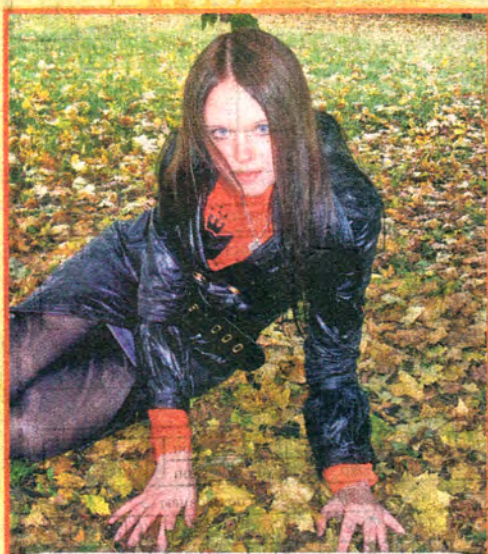
#### Арина, Липецкая область

— Настроение прекрасное, работоспособность на высоте. В душе полная гармония и согласие с собой. Обожаю осень, потому что 14 ноября у меня день рождения.



#### Полина, г. Алексеевка

— Окончила школу. Интересы — кино и общение с подругами.



#### Анастасия, г. Белгород

— Любите друг друга! Улыбайтесь, даже когда вам плохо — вдруг в этот момент кто-то влюбится в вашу улыбку?



#### Анна

— Существует три разных меня: я такая, как вы думаете обо мне, я такая, как я сама о себе думаю, и та, кто я есть на самом деле.



## Что такое термобельё

На вид — обыкновенное нижнее бельё.

Для сильной половины человечества — кальсоны и футболки с длинным рукавом.

Для нас, любимых: футболки с длинным и майки с коротким рукавом; шорты, чтобы поддевать их под юбку; вместо кальсон — лосины.

Первоначально термобельё создавали специально для занятий спортом. Но очень скоро оно стало незаменимым и в повседневной жизни — ведь оно действительно очень комфортно.

### ЧЕМ ОТЛИЧАЕТСЯ ОТ ОБЫЧНОЙ ОДЕЖДЫ

Во-первых, термобельё очень хорошо пропускает влагу. Обычное бельё просто впитывает пот и намокает, из-за соприкосновения тела и влажной ткани мы начинаем мерзнуть. А термобельё не мешает поту испаряться с кожи и при этом остаётся сухим.

Во-вторых, не даёт телу остывать — оно как бы наполнено воздухом, который создаёт прослойку, позволяющую хранить тепло.

В-третьих, термобельё совершенно незаметно под одеждой, его можно носить каждый день.

### Виды термобелья

● Чистошерстяное или хлопковое бельё. Такое просто хорошо сохраняет тепло.

● Бельё из синтетической ткани. За счёт особых технологий эта ткань не только сохраняет тепло, но и отводит пот с поверхности кожи.

Как правило, термобельё делают двухслойным: внутренний слой отводит пот, а внешний удерживает тепло и при этом не мешает поту испаряться.

Поёживаясь от холода, мы и не догадываемся, что вполне можем обойтись без лишних прослоек одежды. Потому что на свете есть такая чудесная штука, как термобельё!

# Кто поделится теплом



Лучше, если в составе есть шерсть мерино. Она не такая колючая, лучше держит тепло и не впитывает запах пота.

Есть и трёхслойное бельё, созданное для аллергиков. Первый его слой, который соприкасается с телом, сделан из натурального гипоаллергенного материала. А средний и внешний слои такие же, как у других видов термобелья.

### Выбираем термобельё

Обратите внимание на состав ткани.

● Термобельё из полипропилена лучше всего отводит влагу от тела и хорошо

### Как ухаживать

Чтобы термобельё не утратило своих свойств, ухаживать за ним важно правильно.



Стирать лучше вручную, а если в машине-автомате, то на режиме деликатной стирки.



Температура стирки не более 30°C.



Для стирки не использовать средства с хлором.



Не выжимать.



Не подвергать химчистке.



Не гладить.

сохраняет тепло. Оно всегда остаётся сухим и незаметно для тех, кто много времени проводит зимой на открытом воздухе. Его не нужно менять каждый день. Такое термобельё можно носить и летом, особенно тем, кто занимается спортом — бегаем, катаемся на велосипеде. Оно высыхает прямо на теле. Правда, для лета нужно брать бельё с менее плотным плетением ткани, потому что сохранять тепло не требуется.

● Термобельё из полиэстера чуть хуже отводит влагу, чем бельё из полипропилена. Поэтому чаще нуждается в смене.

● Термобельё из полипропилена с добавлением шерсти или хлопка не только отводит пот с кожи, но и благодаря натуральному материалу лучше удерживает тепло. Однако натуральные ткани в составе имеют и обратную сторону медали — они хорошо впитывают влагу и через

7 — 8 часов активности намокают. Но если вы не спортсмен и ведёте обычный образ жизни, то на каждый день лучше выбрать именно такое термобельё.

### ОБЯЗАТЕЛЬНО ПРИМЕРИТЬ!

Даже если этикетка сообщает: это ваш размер, вы должны убедиться, что в термобельё вам удобно. Надев, подвигайте корпусом, помашите руками. Если не висит, не жмёт, не трёт, не чувствуются швы — можно брать. Обратите внимание: у качественного термобелья этикетки должны быть снаружи.

### Что почём

Комплект хорошего термобелья (футболка с длинным рукавом и кальсоны) — не менее 2 000 руб.

Женские шорты — 700 — 1 200 руб.

Кальсоны и майки унисекс — 700 — 1 500 руб.







Он работает, пока мы спим. Без него ни одной женщине не обойтись — освежит, оздоровит и поможет восстановить кожу лица. Угадали — речь пойдёт о ночном креме.

## Ночной крем и тип кожи

Чтобы польза от ночного крема была максимальной, важно выбрать его правильно. Первое, что нужно учесть, — совместимость ночного помощника с типом кожи.

### СУХАЯ КОЖА

В составе ночного крема для сухой кожи должны быть **растительные жиры**. Они образуют на коже плёнку, удерживающую влагу. Так что если прочитали на этикетке, что крем содержит масло жожоба, карите, розы или миндаля, знайте: такой вам подходит.

### ЧУВСТВИТЕЛЬНАЯ КОЖА

Если вас одолевают прыщики и кожа на лице сразу реагирует на внешние воздействия — жару, холод, воду и прочее, ищите крем, в составе которого имеются растительные компоненты, **вытяжки лечебных трав**. Лучше всего ромашки, календулы, лакрицы. Они помогают защитить и успокоить раздражённую кожу.

### ЖИРНАЯ КОЖА

Ночной крем для жирной кожи должен содержать минимум жирных веществ. А вот **салициловая кислота, цинк, женьшень** в его составе как раз то, что вам нужно. Они придадут коже матовость и помогут ей оздоровиться.

### НОРМАЛЬНАЯ КОЖА

Для нормальной кожи хорошо подойдёт ночной крем с **вытяжкой из морских водорослей**. Они содержат биологически активные вещества, которые помогают регенерироваться клеткам кожи. Кстати, крем с экстрактом водорослей будет полезен и для других типов кожи.

## Обратите внимание

### Плохо, если

- ночной крем содержит отдушки — они часто вызывают аллергическую реакцию;
- в составе крема есть синтетические или полусинтетические компоненты — триклозан, формальдегид и т. д. Более безопасными считаются парабены: метил, этил, пропил, бутил-пропил.

Не забывайте, что ночной крем, как и любой другой, время от времени нужно менять: компоненты, к которым кожа привыкает, перестают быть эффективными.

### Хорошо, если

- крем содержит витамины,
- коллаген,
- керамиды,
- аминокислоты,
- пептиды.

**Обратите внимание на консистенцию ночного крема** — он не должен быть слишком жирным и густым.

## Незаменимых нет

Прекрасная альтернатива **ночному крему** — специальная сыворотка. У неё более лёгкая консистенция, благодаря чему она не забивает поры и позволяет коже дышать. Концентрация полезных веществ у сыворотки выше, они помогают уменьшить отёки, отбеливают кожу, иногда даже подтягивают.

# В ночную смену

## Правила нанесения

Чтобы эффект был максимальным, крем нужно правильно наносить

- Делать это нужно за 1 — 1,5 часа до сна, а непосредственно перед сном снимать салфеткой его остатки.
- Предварительно очистите лицо: снимите макияж и умойтесь тёплой водой. Затем промокните лицо полотенцем, но не вытирайте насухо — на влажной коже крем работает эффективнее.
- Если вы накладываете маску для лица, то крем наносите только после этого.
- На те места, где есть волосы, — между бровями или над губой — питательных кремов лучше не наносить, они могут активизировать их рост.
- Крема на вечернюю порцию нужно взять не мало, но и не много — примерно с горошину, чтобы хватило на лицо и шею.
- Сначала две минуты погрейте крем в руках, слегка разотрите его между пальцами — крем должен приблизиться к температуре тела.
- Наносите крем сверху вниз, строго по массажным линиям, для этого как следует их изучите.
- Никогда не нажимайте на кожу и не втирайте в неё крем — кожа сама знает, сколько крема ей нужно взять.



Красота волос определяется генетически и зависит от состояния волосяных фолликулов, находящихся под кожей головы. О них и нужно заботиться в первую очередь. Как? Читайте!

# Совсем распустились

## Что делать, чтобы волосы выглядели красивее?

- Каждый день принимать мультивитамины с минералами. Самые необходимые вещества для волосных луковиц — цинк и биотин.
- Чтобы не повредить фолликулы, старайтесь причёсываться без излишнего усердия — ровно столько, сколько требуется, чтобы уложить волосы. Лучше всего это делать щёткой для волос с натуральной щетиной.
- Самая полезная щётка для волос — с натуральной щетиной. Из-за расчёсок с острыми пластиковыми или металлическими зубчиками волосы быстро секутся.
- Покупайте качественные средства для ухода за волосами. В дешёвых шампунях, бальзамах и кондиционерах содержатся едкие ингредиенты (например, сульфат аммония). Они высушивают и волосы, и кожу головы, из-за чего фолликулы повреждаются, и волосы становятся ломкими.



- Не пользуйтесь часто резинками и заколками для волос — они стягивают волосы.

## Если кончики секутся

Волосы на кончиках и у корней неодинаковы. У корней их чешуйчатый слой толще, но чем длиннее волос, тем он сильнее истончается на кончике. Это и есть причина, по которой волосы секутся.

### ЧТО ПОМОЖЕТ

- Пользуйтесь бальзамами и кондиционерами — обволакивая волос по всей длине, они не дают чешуйчатому слою распасться.
- После мытья ополаскивайте волосы прохладной водой.
- Сушите волосы в направлении их роста — от корней.

## НАРОДНОЕ СРЕДСТВО Для секущихся волос

**Требуется:** по 1 ст. л. ромашки, крапивы, душицы и шалфея, 2 ст. л. зелёного чая, 1 л воды, 350 г мякиша чёрного хлеба, 1 ч. л. питьевой соды.

## Если у вас перхоть, не сушите волосы феном и щётками для укладки.

**Способ приготовления.** Травы и чай смешайте, залейте тёплой водой и поставьте на водяную баню. Накройте крышкой и кипятите 20 мин. После этого отвар процедите и немного остудите.

Порежьте хлебный мякиш на небольшие кусочки и добавьте в отвар. Всё тщательно перемешайте до получения кашеобразной массы.

**Способ применения.** Нанесите смесь на волосы, мягкими движениями массируя кожу головы. Накройте волосы куском полиэтилена и обмотайте тёплым полотенцем. Через 1,5 ч смойте смесь с волос тёплой водой. Разведите в большом количестве воды питьевую соду и ополосните волосы. Дайте им высохнуть без фена.

## Если замучила перхоть

Чаще всего эта напасть одолевает весной, когда кожа головы под шапками окончательно измучилась от нехватки кислорода. Правда, бывают и другие причины — стрессы, хроническая усталость, плохое питание (особенно если в рационе в основном углеводы, жиры, острые продукты), а также гормональные нарушения и прочие факторы.

**Что собой представляет перхоть?** Считается, что «благодарить» за эту



неприятность нужно особый микроорганизм, прописавшийся на коже головы. Чем его становится больше, тем скорее происходит процесс обновления кожи: старые чешуйки отшелушиваются, не успев высохнуть и окончательно погибнуть, — не до конца обезвоженные, они слипаются, образуя перхоть. Причём перхоть бывает разная — жирная и сухая.

**Жирная перхоть** — это чешуйки, пропитанные жиром. Из-за неё кожа воспаляется, волосяные фолликулы гибнут, что приводит к выпадению волос. Определить, что она жирная, нетрудно: через 2 — 3 дня после мытья волосы начинают сильно лосниться и их «украшает» белый «снежок».

**Сухая перхоть** — это чешуйки высушенные, почти лишённые жира. Из-за такой волосы становятся тонкими, тусклыми и сечёными. Узнать, что перхоть сухая, легко: через 1 — 3 дня после мытья голова начинает чесаться и с неё сыплются белые частички.

#### ЧТО ПОМОЖЕТ

- Лечебные шампуни от перхоти.
- Специальные маски.
- Народные средства.

#### НАРОДНОЕ СРЕДСТВО

##### Ополаскиватель против перхоти

**Требуется:** 150 г листьев крапивы, по 1/2 л воды и столового уксуса.

**Способ приготовления.** Залейте листья крапивы водой, поставьте на огонь и кипятите 40 мин. После этого дайте отвару постоять 10 мин., процедите его и остудите. Добавьте уксус.

**Способ применения.** Каждый день ополаскивайте волосы отваром. При этом мягкими движениями массируйте кожу у их корней.

#### Если волосы выпадают

Измученные нехваткой витаминов и питательных веществ, волосные луковицы легко расстаются с волосинками. Причиной этой неприятности могут быть также стрессы, диеты, частая окраска, перебор со сладеньким, псориаз или какие-то проблемы в организме.

Не пугайтесь, если заметили, что теряете слишком много волос. Лучше незамедлительно примите меры. И конечно же, постарайтесь найти причину этой проблемы.

#### ЧТО ПОМОЖЕТ

- Купите в аптеке специальные лечебно-косметические средства от выпадения волос. Они и воло-

сяные фолликулы укрепят, и структуру волос улучшат.

- Перемешайте по 2 ч. л. витаминов В, А, сока лимона и демиксида и втирайте эту смесь в самые корни волос. Затем укутайте голову в полиэтилен и замотайте полотенцем.

#### НАРОДНОЕ СРЕДСТВО

##### От выпадения волос

**Требуется:** 6 ст. л. пророщенных зёрен пшеницы, 3 яичных желтка, 1 ст. л. оливкового масла, 2 ст. л. сметаны, 50 г коньяка.

**Способ приготовления.** Измельчите пшеничные зёрна и смешайте их с желтками. Добавьте коньяк, масло и сметану. Всё тщательно перемешайте.



- Пенки без аммиака.
- Отвары некоторых трав.

#### НАРОДНОЕ СРЕДСТВО

##### Маска для тусклых волос

**Требуется:** 200 г моркови, 2 ст. л. лимонного сока, 4 ст. л. репейного масла.

**Способ приготовления.** Натрите морковь на мелкой тёрке и отожмите сок. Смешайте морковный сок с лимонным, добавьте репейное масло. Все тщательно перемешайте.

**Способ применения.** Нанесите смесь на волосы, аккуратно массируя кожу головы. Наденьте шапочку для душа и накройте голову толстым полотенцем. Через 30 мин. смойте смесь тёплой водой.

#### Если волосы электризуются

Обычно с этим сталкиваются те, у кого сухие или нормальные волосы. Как правило, проблема доминирует в холодное время года, а причина — шапки, сухой воздух в помещении, перепады температур из-за постоянных перемещений с улицы в помещение и наоборот.

#### ЧТО ПОМОЖЕТ

- Пользуйтесь кондиционером.
- Причёсывайтесь расчёсками из антистатической пластмассы, деревянными или же щётками с натуральной щетиной.

**Способ применения.** На влажные чистые волосы нанесите смесь, обмотайте голову полотенцем и оставьте на 30 мин. После этого тщательно промойте волосы тёплой водой, а потом горячей.

#### Если волосы тусклые

Причина такой незадачи — холод, от которого сужаются кровеносные сосуды и интенсивно принимаются за работу сальные железы. Масла в огонь подольёт и горячая вода с избытком хлора.

#### ЧТО ПОМОЖЕТ

- Специальные маски для ослабленных и тусклых волос.
- Курс лечебных процедур в салоне.

#### Продукты для волос

Волосы могут выглядеть некрасиво из-за недостатка витаминов. Так что от того, что вы едите, и в этом случае многое зависит.

##### Что нужно есть, чтобы волосы

**...не выпадали:** ряженка, кефир, творог, индейка, говядина, курица, рыба, макароны из твёрдых сортов пшеницы, чай, отвар шиповника, чёрная смородина, грецкие орехи.

**...лучше росли:** молоко, сливочное масло, свинина, сельдь, палтус, треска, яичные желтки, рис, фундук, брокколи, апельсины, бананы, шиповник, чай из малиновых листочков, пшеничные отруби, сухие пивные дрожжи.



Если вы стараетесь прятать руки от посторонних глаз — потому что ногти у вас неприглядные — значит, время заняться своими коготками всё-таки пришло!



Самые полезные для ногтей масла — касторовое и оливковое.

**Н**аши ногти и волосы по структуре очень похожи — состоят почти из одних и тех же веществ. Но почему-то о ногтях мы заботимся с куда меньшим рвением и меньше их жалеем: домашние заботы, частый контакт рук с водой и моющими средствами, перепады температур — всё это сказывается на них не слишком благоприятно. И вот вам результат: ногти слоятся, ломаются, медленно растут.

**Идеальные ногти** — гладкие, ровные, равномерного розового цвета, умеренно плотные и гибкие. Трещинки, неровности, пятнышки, расслоение говорят о том, что ногти болеют. И если им не обеспечить своевременного лечения и ухода, могут возникнуть осложнения в виде какой-либо инфекции, которые, кстати, вылечить непросто. Вот почему стоит внимательнее относиться к своим ногтям и не лениться о них заботиться. А укрепить их и привести в надлежащий вид несложно — было бы желание. Ну и, конечно, немножко времени — не жалейте его на это.

## Определяем тип ногтей

Чтобы правильно подобрать ухаживающие средства, прежде всего исследуем свои ногти и убедимся, какие они — сухие, жирные, тонкие или нормальные.

### СУХИЕ И СЛОИСТЫЕ

Выглядят неприглядно: неровные, постоянно ломаются.

### Как ухаживать

Каждый день увлажнять.

### Что нужно

Вместо крема для рук используйте специальное масло для ногтей, причём купите сразу три флакончика: один поставьте в ванной, другой — у кухонной раковины, а третий всегда носите с собой. Это нужно для того, чтобы после каждого соприкосновения с водой

# И ногтям непокой

можно было незамедлительно втереть несколько капель масла в ногти и кутикулы. Такая тактика позволит сохранить влагу в ногтевом ложе, а заодно поможет замаскировать сухие отслоившиеся частицы. В крайнем случае масло может заменить бальзам для губ.

**Внимание!** Ваше средство для снятия лака должно быть без ацетона!

### ЖИРНЫЕ И МЯГКИЕ

Гибкие и мягкие, лак и блеск на них практически не держатся: сползают с жирной поверхности, вместо того чтобы к ней прилипнуть.

### Как ухаживать

Раз в неделю массируйте ногтевое ложе

— для того чтобы стимулировать кровообращение и рост ногтей.

### Что нужно

- Крем для рук и ногтей — для массажа.
- Укрепляющее средство, чтобы уменьшить мягкость. Правда, постоянное его применение будет иметь обратный эффект — ногти начнут ломаться. Так что через 2 — 3 недели регулярной заботы делайте на столько же времени перерыв.
- Средство для снятия лака с ацетоном — жирным ногтям такое только на пользу.

**Внимание!** Старайтесь не держать долго руки в



воде — от этого ногти размягчаются ещё сильнее.

### ТОНКИЕ И ЛОМКИЕ

Очень уязвимые ногти, постоянно ломаются. Именно из-за этого их очень трудно отрастить.

#### Как ухаживать

Увлажнять и укреплять!

#### Что нужно

Масло для ногтей: пользоваться им не реже 4 раз в неделю. Полировать такие ногти нужно как можно реже, т. к. полировка их ещё больше ослабляет. В качестве базового средства при маникюре наносите на ломкие ногти укрепляющее средство, которое обеспечит им дополнительную защиту.

**Внимание!** В составе укрепляющих средств для тонких ногтей не должно быть формальдегида и толуола!

### НОРМАЛЬНЫЕ

Гладкие, ровные, крепкие.

#### Как ухаживать

Несмотря на то что выглядят такие ногти хорошо, им требуется профилактический уход. Чтобы они не пересыхали, как минимум три раза в неделю надо массировать кисти. Две недели использовать для массажа крем для рук, следующие две — масло для ногтей, которое в течение пяти минут втирайте в ногтевые пластины.

#### Что нужно

Делая маникюр, наносите на ногти не один, а два базовых слоя лака.

### Как ускорить рост ногтей

#### Правильно подпиливайте

От края пальца ногти должны быть квадратной или полуовальной формы, не подпиливайте их бока, чтобы не мешать росту. Следите, чтобы на ногтях не было зазубрин и шероховатостей — своевременно их шлифуйте пилочкой.

#### Массируйте

Хорошее кровоснабжение поставляет к ногтю полезные вещества, стимулирующие рост. Вот почему так важно регулярно массировать кутикулы — то место, которое формирует наши ногти.

#### Покрывайте лаком

Если, конечно, хотите, чтобы ногти постоянно были длинными. Соблюдайте технологию — сначала базовый слой, на него лак.

### Утепляйте

Ногти не замерзают, но тепло для них очень важно. Оно помогает им расти и оставаться прочными. Поэтому зимой носите перчатки, а время от времени балуйте коготки согревающей масляной ванночкой: слегка подогрейте оливковое масло и минут на 5 опустите в него пальцы. А потом лёгкими похлопывающими движениями вытрите их.

#### Пользуйтесь спецсредствами

Индустрия красоты позаботилась и о ногтях. Выбирая укрепляющее средство, ищите в его составе:

- кальций — укрепляет ногтевое ложе;
- алмазную пудру — делает ногти очень прочными;
- провитамин B<sub>5</sub> — стимулирует рост и улучшает состояние.



### Интересное про ногти

- Ногти в 10 раз пористее кожи, поэтому легко впитывают и отдают влагу.
- В месяц ногти вырастают на 3 — 5 мм, а за сутки — на 0,1 мм. С возрастом их рост замедляется.
- Примерно за 120 суток происходит полное обновление ногтей — от корней до краёв.
- Во время беременности ногти растут быстрее.
- Летом ногти растут быстрее, чем зимой. У мужчин — быстрее, чем у женщин. На руках — быстрее, чем на ногах.
- У правой руки ногти быстрее растут на правой руке, у левой — на левой.

### Меню для ногтей

То, что правильное питание — залог здоровья организма, истина известная. И на ногти она тоже распространяется. Что же желают «кушать» наши ногти?

**Красное мясо, листовые овощи.** В них содержится железо, недостаток которого приводит к слабости и ломкости ногтей.

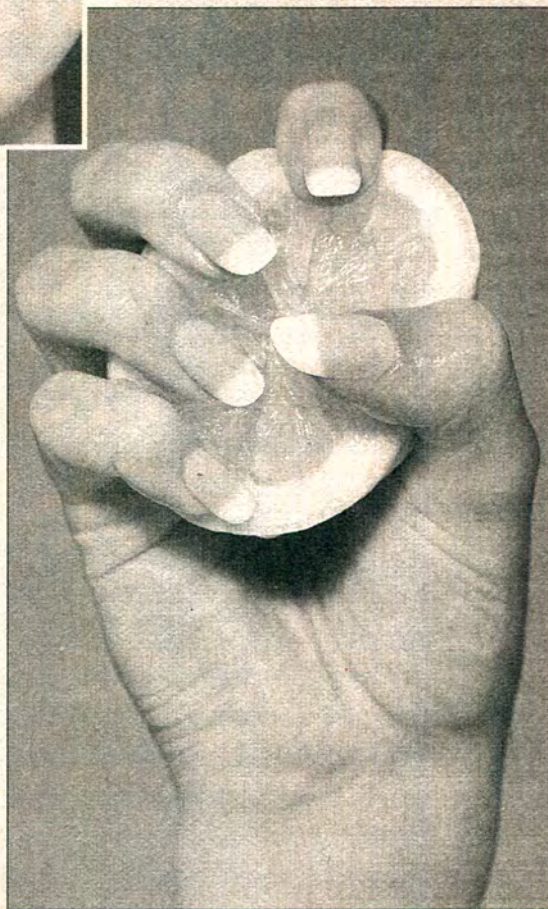
**Мясо, крупы, рис, бобы, яйца,** поставляющие цинк, так важный для здоровья и постоянного роста ногтей.

**Молоко, сыр, йогурт, кунжут,** обеспечивающие кальций, ускоряющий рост ногтей.


**Сардины, скумбрия, сёмга и форель.** Жирные кислоты, которыми богата эта рыба, помогают сохранять влагу ногтевому ложу и предотвратить хрупкость и неровность ногтей.

**Морковь и оранжевые фрукты,** которые подкармливают наши ногти витамином А, так важным для улучшения их роста.

**Орехи** — источник биотина, от которого зависит прочность и толщина ногтей.





A black and white portrait of a young man, Alexander Nosik, looking slightly to the right. He is wearing a dark jacket with a fur collar. The background is dark and out of focus.

# Александр НОСИК: «Женщины мне постоянно отказывали»

«Моя актёрская карьера — это стечение обстоятельств», — говорит сын известных советских актёров Валерия Носика и Марии Стерниковой. Есть смысл оговориться, что правильные обстоятельства, помноженные на хорошую наследственность и талант, часто дают неплохие результаты.



## Театральное детство

Родиться в семье актёров и самому им не стать — подобной участи удаётся избежать не всем творческим отпрыскам. Дети творческих родителей с малых лет приобщаются к высокому искусству, ведь им чаще приходится жить за кулисами, нежели дома. Саше уже с раннего возраста довелось выступать на сцене Малого театра.

— Любый разумный ребёнок из актёрской семьи приходит к выводу, что идти в эту профессию не стоит, — уверен Александр. — Тем более что родители говорили: «Сын, чем ты интересуешься? Экономикой? Значит, иди в экономический. А потом, если захочешь, поступай в театральный».

Так и вышло. Окончив школу, Саша пошёл сдаваться в Плехановский институт, но недобрал баллов. Пришлось поступать в заочный финансово-экономический техникум, где будущий экономист отучился всего три месяца. Нет, его не отчислили — забрали в армию. Конечно, папа мог бы попросить и договориться, но Александр сам захотел отдать долг родине. Два года «звёздный» ребёнок провёл с лопатой и со званием аккумуляторщика в автомобильной бригаде войск ПВО в Белгороде.

## Ушёл с экзамена

Вернувшись из армии, Носик решил поступать сразу в два института — Плехановский и Щукинское училище. В Щепкинское молодой человек не пошёл сознательно: не хотел учиться при Малом театре, где служили его родители. В Школе-студии МХАТ в тот год набирал курс Лев Дуров, но поступить туда Носик не смог — ушёл прямо с экзамена, когда услышал, что отец позвонил в училище и попросил, чтобы сына «повнимательнее послушали». С экономикой и Плехановским институтом также не сложилось и во второй раз, а вот в Щукинское училище Александр поступил. Валерий Носик очень радовался, что сын сможет продолжить актёрское дело, но так и не успел увидеть его на профессиональной сцене. К моменту выпуска Сашиного курса из Щуки Валерия Бенедиктовича, к сожалению, уже не стало.

## Неслучайная случайность

После окончания театрального училища Александр устроился работать в Малый театр, где уже много лет трудилась актёрская династия Носиков: его отец, мама и дядя, Владимир Носик. Популярностью в

кино молодой человек обязан удачному стечению обстоятельств: случайно забрёл в актёрское агентство, попался на глаза главной по кадрам, и взяли его в сериал «Маросейка, 12». Эта небольшая роль потянула за собой вереницу сериальных предложений: «Каменская», «Марш Турецкого», «Спецназ», «Возвращение Мухтара»...

## Гражданская позиция

В свои сорок лет Александр ни разу не был женат. Конечно, женщин вокруг актёра всегда в достатке, но в ЗАГС с паспортами и кольцами он теперь не торопится. Александра больше устраивает гражданский брак, возможно, потому что на официальное предложение ему уже дважды отказывали.

— Когда мне было 18 лет, я предложил одной девушке выйти за меня замуж. Спустя несколько лет опять предложил руку и сердце, но уже другой даме. Оба раза мне отвечали: «Нет». После этого я никак не мог произнести: «Стань моей женой».

История умалчивает, кто именно дал актёру от ворот поворот, но первой гражданской женой Носика была барышня, далёкая от мира кино. Прожили они семь лет и расстались из-за Сашиного эгоизма. Вторая неофициальная супруга актёра — молодая блондинка Яна. Познакомились они на съёмках сериала «Возвращение Мухтара», где девушка проходила практику ассистентом. Александру сразу приглянулась симпатичная и улыбающаяся помощница. Ещё не закончилась практика на студии, а Яна и ведущий актёр уже жили под одной крышей. Чтобы всегда быть рядом с любимой, Саша пытался устроить её на работу поближе к себе. Но, увы и ах! Даже такие красивые отношения не выдержали натиска бытовых неурядиц, и пара недавно рассталась.

Сейчас актёр встретил новую любовь в лице брюнетки Оли. Пока Александр не спешит представлять широкую общественности прекрасную незнакомку, обозначая Ольгу как «просто подругу». Известно только, что познакомились они в самолёте, когда Носик возвращался с гастролей в столицу.

## Справка «ЛЕДИ»

### Александр Валерьевич НОСИК

- Родился 6 ноября 1971 года.
- Родители Александра — актёры Валерий Носик и Мария Стерникова.
- Саше было 9 лет, когда отец ушёл из семьи, а мама второй раз вышла замуж за актёра Алексея Кудиновича.
- Не поступив в институт с первого раза, отправился служить в армию.
- В 1996 году окончил ВТУ им. Щукина.
- Играл в Малом театре, а позже стал сниматься в кино.
- Женат не был, детей нет.

## Где мы его видели

1999 — 2000 гг. —

«Каменская»

2000 г. — «Маросейка, 12»

2002 г. — «Спецназ»

2003 г. — «Возвращение Мухтара»

2006 г. — «В круге первом»



Кадр из сериала «Путейцы-2»



Сериал «Возвращение Мухтара»  
Носик покинул со скандалом



Любите  
ненавязчивые  
отношения  
и заводитесь  
от флирта?  
Осторожнее,  
не нарвитесь  
на мужчину-  
Скорпиона.

# Во власти Скорпиона

## За флирт ответишь!

Уловив заинтересованность с вашей стороны, мужчина-Скорпион вряд ли захочет правильно оценить ваши мотивы. Он сразу возьмёт быка за рога и не потерпит никаких объяснений и отказов. Потому что слова «нет» для него не существуют. И вот тогда держитесь!

Управлять этим человеком не получится, а вот роль кролика, загипнотизированного могучим удавом, волей-неволей придётся на себя принять. Впрочем, вряд ли у вас получится бы просчитать такие последствия: по спокойному виду мужчины-Скорпиона невозможно догадаться, какие кипят в нём эмоции и страсти. Однако что сделано, то сделано: разбудили в нём сексуальные чувства — отвечайте! Интересно, что, как бы он ни повёл себя, ему абсолютно всё равно, кто и что о нём подумает. При этом всегда будет помнить всё хорошее, что для него сделали, но и обиды никогда не простит.

Вслед победительнице конкурса красоты «Мисс Планета» мужчина-Скорпион может даже не обернуться. Зато ту, в которой почует огонёк сексуальности, непременно проводит взглядом. Ему важно, чтобы

спутница подстёгивала его честолюбие, и никогда не станет тратить время на даму, с которой не о чём поговорить. Впрочем, нравитесь вы ему или нет, вы с лёгкостью прочитаете на его лице.

## Как в кино

Женщина, которая попадёт в любовные сети Скорпиона, вряд ли когда-либо пожалеет об этом. Он превратит её жизнь в триллер с любовно-драматическим замесом. Искренне любите этого мужчину — и станете центром его мироздания. Ему нужна родная душа, на которую он всегда может положиться. Привязавшись к вам, он сделает для вас всё, даже Луну с неба достанет, при этом и самому себе ни за что не признается, насколько сильно от вас зависим. Многочисленные друзья Скорпиона всегда будут для него на втором месте. Почётное первенство он оставляет семье. Жену он выбирает долго и тщательно, для того чтобы прожить с ней всю жизнь и не размениваться на левые отношения. И если вы уже получили статус невесты Скорпиона, приготовьтесь — главой семьи будет именно муж. Старайтесь поменьше ссориться — этот мужчина злопамятный и не готов к компромиссам.

## Знаменитые мужчины-Скорпионы (23.10 — 21.11)

Эльдар Рязанов, Михаил Галустян, Влад Топалов, Александр Носик (о нём на стр. 24, 25), Артур Смольянинов, Максим Суханов, Михаил Трухин, Дмитрий Дибров, Роман Абрамович, Леонардо Ди Каприо, Алан Делон, Билл Гейтс.

## Под одним одеялом

Нет ничего, что могло бы помешать Скорпиону следовать своим инстинктам. Любовник он великолепный и сделает для вас то, о чём даже и мечтать не смели. Он чрезвычайно страстен и абсолютно непредсказуем в постели — это не тот случай, когда человек действует, следуя привычной и отработанной до мелочей технике. Ему важно вас покорить, подчинить себе полностью, и он сведёт вас с ума, доведёт до полного изнеможения своей ненасытностью и богатой эротической программой.

Секс в необычных местах будоражит и стимулирует его, он обожает эксперименты. Причём не имеет смысла ждать от него особых нежностей — он скорее доставит боль. Пестуя главным образом свои сексуальные ощущения, он закроет глаза на ваши опасения забеременеть, поэтому все проблемы контрацепции в отношениях с этим мужчиной вы должны продумывать самостоятельно.

В следующем номере вы узнаете о том, чего ждать от отношений с мужчиной-Стрельцом.



# СПЕЦИАЛЬНОЕ ПРЕДЛОЖЕНИЕ

## Ваш сервиз «Мечты о лете»



Столовый сервиз  
«Мечты о лете»  
**149 р.\*\***  
**ВСЕГО**



Производство: Китай. На правах рекламы.



**СЕРВИЗ ВКЛЮЧАЕТ:** 6 больших тарелок | 6 глубоких тарелок | 6 стаканов | 6 ложек | 6 вилок | 6 ножей | 1 салатницу.

**Звоните прямо сейчас!**

**8-800-200-96-27** Звонок по России бесплатный  
ПЕРВЫЕ 100 ПОЗВОНИВШИХ ПРИМУТ УЧАСТИЕ В РОЗЫГРЫШЕ

**1 350 000 РУБЛЕЙ!**



Код акции: 03.6996.64.79.1

\* ООО «ПОЧТА СЕРВИС» (далее – «ФИРМА»), с целью продвижения новых товаров по почтовым каталогам, проводит с 25.12.10 по 30.12.11 маркетинговую акцию с главным призом в размере 1 350 000 рублей. Настоящая акция не является конкурсом, игрой или лотереей, публичным обещанием награды. Клиенты из числа участников, сделавшие и оплатившие заказ товаров из приложенного каталога организатора, претендуют на получение главного приза в размере 1 350 000 рублей. Обладатель главного приза (главный победитель) будет определен в финале акции 30.12.11 случайным образом, согласно действующим «Правилам проведения маркетинговых акций, определения призов и вручения призов», с учетом суммы заказа, даты поступления заказа, факта поступления в полном объеме оплаты по данному заказу, включая стоимость его обработки, из числа всех зарегистрированных участников, выполнивших необходимые условия заказа и оплаты товаров, участие в маркетинговой акции регистрируется до 23.12.11 (по почтовому штемпелю). Подробные условия акции указаны в конверте с каталогом организатора, высылаемом всем участникам, запросившим каталог. Обязательным условием для регистрации участия в акции является заказ и оплата товара из предлагаемого каталога организатора, сотрудники ООО «ПОЧТА СЕРВИС», члены их семей, несовершеннолетние граждане, граждане других государств (не граждане РФ), не имеют права участвовать в маркетинговой акции и претендовать на призы. Количество участников ограничено сроком проведения акции. Организатор: ООО «ПОЧТА СЕРВИС». Адрес для справок: 127018, Москва, ул. Сущевский вал, д. 9, стр. 1. ОГРН 1057746821115. Информацию об организаторе акции, правилах ее проведения, количестве призов или выигрышей по результатам акции, сроках, месте и порядке их вручения можно получить по телефону 8-800-200-96-27 или на сайте WWW.MEGGOMALL.RU.

\*\*Опрос. Товар в указанном рекламном материале не является товарным знаком и/или торговой маркой. Товар, представленный на изображении, не предназначен для продажи в данной форме. Данный рекламный материал распространяется организатором с целью определения потенциального спроса на предлагаемый товар.





Согреться в промозглый ноябрьский денёк можно, перекусив чем-нибудь

горячим и сытным. Наш главный кулинар Елена БЕЛОЗЁРОВА подсказала, чем именно.

### Перекус в булочке

**Состав** (4 порции): 4 небольшие булочки (у меня зерновые, с отрубями), 3 яйца, молоко, соль по вкусу, 50 г копчёного сыра «Косичка», 100 г крабового мяса (или крабовых палочек).

#### Приготовление.

● Острым ножом срезаем с булочек верхушки и аккуратно чайной ложкой выбираем основную часть мякиша. Стенки оставляем такой толщины, как хлеб на бутерброды.

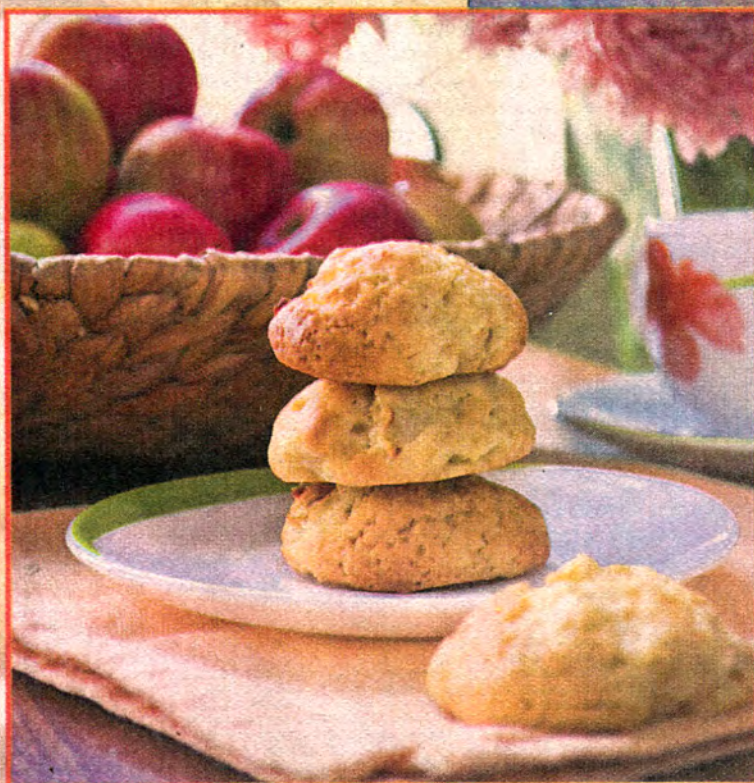
● Яйца взбиваем с молоком и солью.

● Сыр режем кубиками, крабовое мясо (палочки) — средними кусочками.

● В каждую булочку раскладываем поровну сыр и крабовое мясо и заливаем всё яичной смесью.

● Перекладываем булочки на стеклянное или керамическое блюдо и ставим в микроволновку. Накройте булочки специальной крышкой для приготовления блюд в микроволновке — чтобы они не пересохли. Готовятся они 4 минуты при 80% мощности, а затем ещё 10 мин. их можно поддержать под крышкой.

# Горячая пятёрка



### Тёплое печенье с яблоками

**Состав:** 0,5 кг яблок, 1/3 ст. сахара, 100 г сливочного масла, 1 яйцо, около 2 ст. муки, щепотка соли, 0,5 ч. л. соды или разрыхлителя теста, половинка лимона.

#### Приготовление.

● Размягчённое сливочное масло растираем с сахаром, затем добавляем яйцо и хорошенько всё взбиваем. Смешиваем муку, соль и соду и соединяем с масляно-яичной смесью.

● Яблоки моем, очищаем от кожуры, удаляем семечки. Мякоть режем небольшими кубиками и сбрызгиваем соком лимона, чтобы не потемнели. Добавляем яблоки в тесто и аккуратно всё перемешиваем.

● Духовку нагреваем до 200°C. Противень застилаем бумагой для выпечки, смазываем маслом.

● Смачивая руки в холодной воде, отщипываем небольшие кусочки теста, скатываем шарики (насколько получится, достаточно просто придать округлую форму) и выкладываем их на противень. Не забудьте оставить между ними расстояние около 3 см, так как шарики слегка расплывются в процессе приготовления.

● Запекаем печенье в духовке до золотистого цвета. Не передержите! Подаём тёплым.



## Сливочная картошечка с зеленью

**Состав** (4 порции): 1 кг картофеля, 1 стебель лука-порея, 200 г твёрдого сыра, соль-перец по вкусу, зелень укропа и петрушки, 100 г жидкой сметаны, небольшой кусочек сливочного масла, растительное масло для жарения.

### Приготовление.

- Белую часть лука-порея режем кольцами и обжариваем на сковороде до золотистого цвета. Зелень петрушки и укропа мелко рубим. Сыр трём на мелкой тёрке и смешиваем с зеленью.
- Картофель режем тонкими кружочками. Форму для запекания смазываем сливочным маслом.
- Выкладываем на дно картофель в один слой, располагая кружочки слегка внахлёт, солим, перчим, поливаем сметаной, выкладываем половину лука и посыпаем сыром.
- Повторяем: снова слой картофельных кружочков, соль-перец, сметана, лук, сыр с зеленью.
- Накрываем все последним слоем картофеля, солим, поливаем сметаной, посыпаем оставшимся сыром. Запекаем в духовке при 180 градусах около 30 мин.



## Суп с чечевицей и фрикадельками

**Состав:** 200 — 300 г любого мясного фарша, 300 г шампиньонов, 1 морковь, 1 луковица, 2 — 3 картофелины, 150 г чечевицы (любого цвета), соль, перец по вкусу, 2 — 3 лавровых листика.

### Приготовление.

- Шампиньоны моем, режем на 4 части.
- Лук чистим, шинкуем (если не любите лук в супе, можно разрезать головку лука поперёк — так проще удалить её из бульона в конце готовки).
- Обжариваем грибы и лук на растительном масле.
- Картофель и морковь чистим, режем и отправляем в кастрюлю с кипящей водой.
- Добавляем к овощам шампиньоны с луком и лавровый лист.
- Мокрыми руками формируем из фарша фрикадельки и бросаем их в суп.
- В последнюю очередь засыпаем в кастрюлю чечевицу. Она варится очень быстро, так что, если вы не любите разваристые супы, держите кастрюлю на огне 10 мин.
- Солим, перчим суп по вкусу.

## Курица с фасолью в горшочках

**Состав:** 1 ст. красной фасоли, 600 — 700 г филе курицы, 1 луковица, 3 зубчика чеснока, соль, перец, зелень петрушки, 150 г тёртого твёрдого сыра, растительное масло.

### Приготовление.

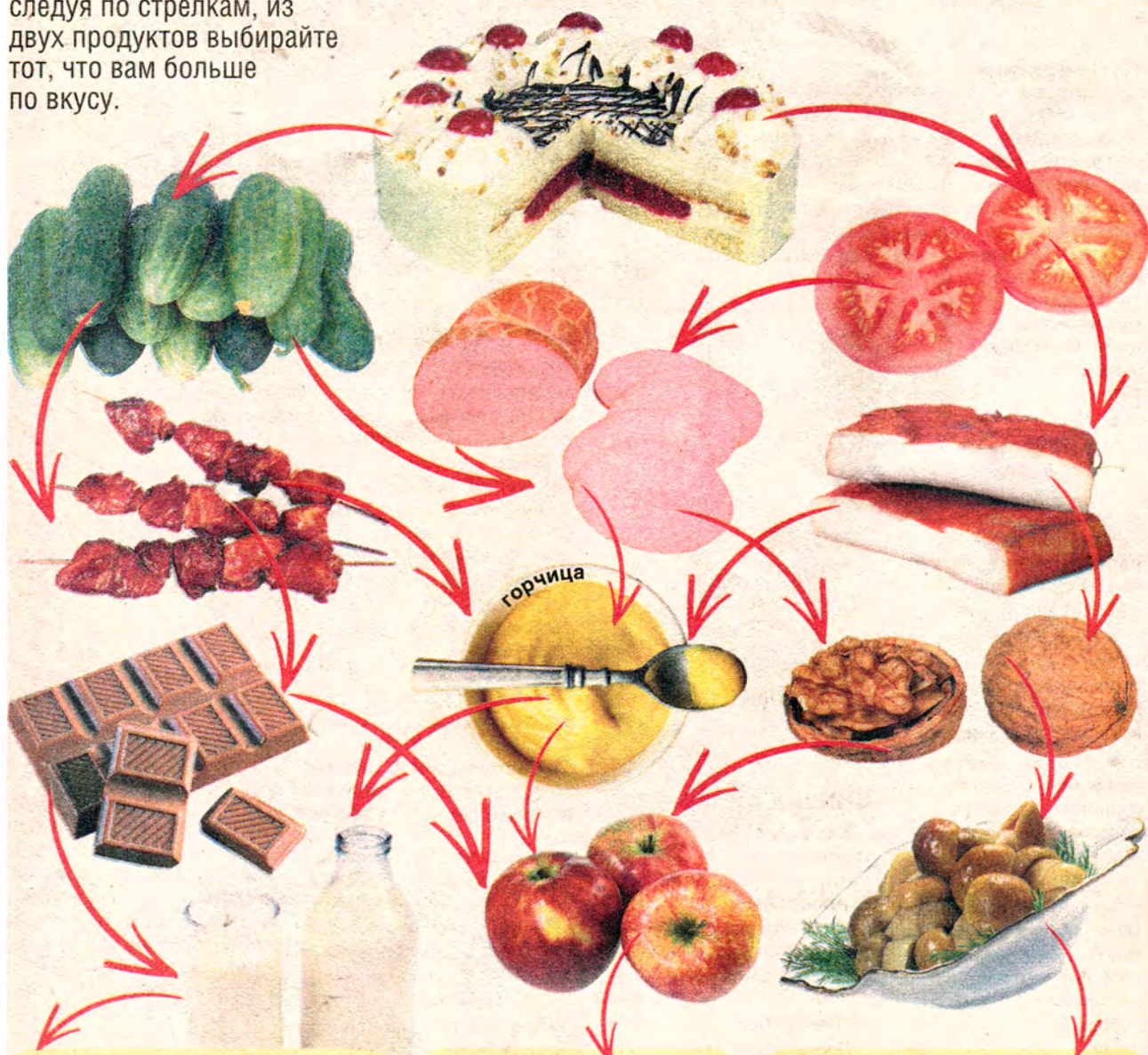
- Фасоль замачиваем на ночь в холодной воде. Затем варим фасоль в подсоленной воде до полуготовности.
- Куриное филе режем кусочками средней величины.
- Лук и чеснок чистим, рубим.
- Сковороду смазываем растительным маслом, разогреваем и обжариваем лук, чеснок и кусочки курицы.
- Снимаем сковороду с огня, добавляем в неё фасоль, все соли и перчим по вкусу, перемешиваем.
- Раскладываем смесь по горшочкам, добавляем в каждый по 2 ст. л. воды и ставим в нагретую до 200 градусов духовку.
- Запекаем, пока фасоль не станет мягкой. За 5 — 10 минут до готовности в каждый горшочек кладем по 1 ч. л. рубленой петрушки и по 1 ст. л. тёртого сыра.
- Возвращаем горшочки в духовку на несколько минут. Подаём горячими.





Между тем, что мы едим, и нашим характером есть определённая связь. Каждый продукт по-своему воздействует на организм и влияет на наше поведение. Проверьте: следуя по стрелкам, из двух продуктов выбирайте тот, что вам больше по вкусу.

# Скажи мне, что ты ешь...



Вы умудряетесь тревожиться из-за любой мелочи, постоянно делаете из мухи слона. Романтичная и утончённая, вы так нуждаетесь, чтобы кто-то был рядом, заботился и принимал за вас решения! Утром вам трудно подняться с постели. Целый день держитесь на кофе и изнываете от тоски на работе. На фитнес-клуб и прочие тонизирующие затеи у вас нет ни времени, ни сил. Зато удивляете своими талантами, каждая своим: прекрасная кулинарка, рукодельница, поэт...

Несмотря ни на что, вы умеете чувствовать себя счастливой и с лёгкостью выбрасываете из головы кислые мысли. Никогда не нарушаете своих обязательств и заведённого порядка, так что на вас всегда можно положиться. Вам проще согласиться с кем-то, чем спорить и что-то кому-то доказывать. Поэтому у вас много друзей и тех, кто в трудной ситуации всегда встанет на вашу сторону.

Вы настоящая батарейка «Энерджайзер»! Воздух вокруг вас кажется наэлектризованным. С вами никогда не соскучишься: вечно в движении, вечно чем-то заняты, новые идеи, новые дела, новые знакомства. Сворачивая горы, вы создаёте такую суматоху! «Скорее! Быстрее! Лучше! Сильнее!» — дёргаете вы людей, пытаетесь вести за собой. И многие тянутся за вами, стараются подражать. Ну а остальные сидят в стороне и с удовольствием наблюдают за этим театром.



Термос и термопот — скорая горячая помощь в холодное время года. Раскроем все преимущества и недостатки этих теплохранителей.

## Суп, второе и компот

Ох уж эти ноябрьские холода! Так и думаешь, как бы согреться. Попить чайку или перекусить тёплым обедом можно и вне дома, если горяченькое прихватить с собой.

- Хорошим попутчиком станет небольшой термос (до 1,2 л) из нержавеющей стали. Он переживёт любые передвижения (в отличие от своего собрата со стеклянной колбой).

- Лучше сохранит тепло термос с узким горлышком, правда, он подходит только для жидкого содержимого.

- Для каш и котлеток нужен вариант с горловиной пошире в виде привычной всем кружки-термоса.

- Для полноценного обеда из трёх блюд понадобится термос-«матрёшка», внутри которого можно уместить любое блюдо, погрузив каждое из них в отдельный мини-контейнер.

- Если вам часто приходится обедать вне дома, лучше приобрести термос универсальный. Вся хитрость в его крышке — если её открутить, горлышко станет широким, подходящим для любых продуктов. А если просто на крышке нажать кнопку, то через узкое отверстие удобно будет наливать чай-кофе.



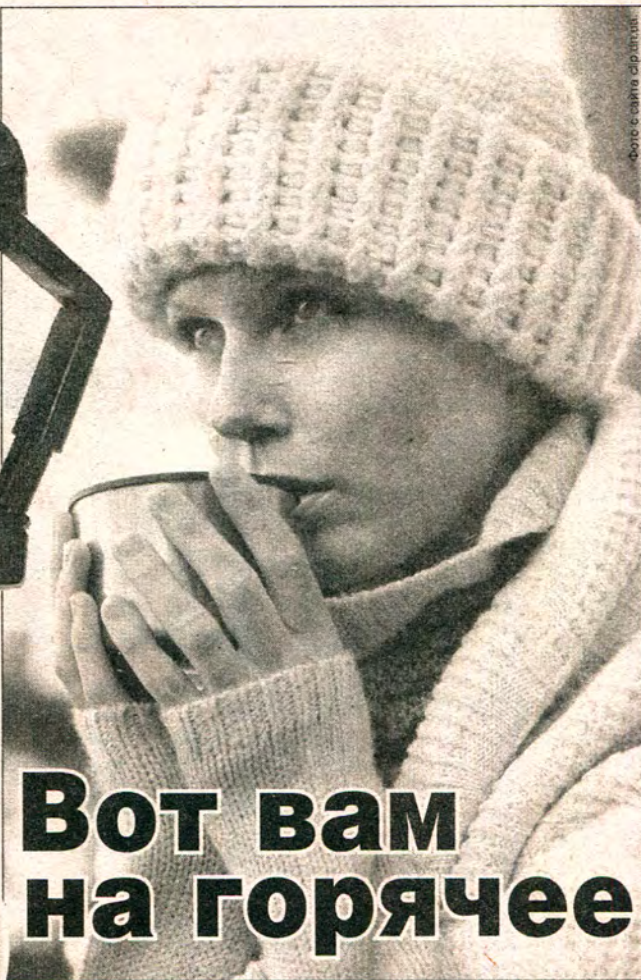
Не храните в термосе масло, газировку и рассолы. И не оставляйте продукты в нём больше чем на двое суток.

## Фишка в крышке

Как термос будет держать температуру, во многом зависит от крышки. Теплостойким вариантом считается крышка-пробка, правда, такой обычно оснащают термос со стеклянной колбой. Её минус — трудно открывается.

Проще в обращении крышка закручивающаяся — главное, чтобы она была снабжена плотным резиновым ободком, такая и тепло, и жидкость хорошо удержит.

Самый удобный вариант для хранения напитков — термос с помпой. Нужно лишь подставить кружку к кранику и нажать пару раз на клапан на крышке. К сожалению, эта функция мешает удерживать тепло, да и объём таких приборов всегда больше литра, поэто-



# Вот вам на горячее

му такой термос неудобно брать с собой.

## Покупка с умом

Выбирая термос, обратите внимание на производителя. Хорошо, если его адрес будет указан на упаковке. Откройте крышку: резкий запах — признак использования некачественных материалов, сами понимаете — продукты в таком термосе не будут хорошо храниться.

Потрясите термос: посторонние звуки — свидетельство того, что колба плохо закреплена, а значит, нарушена и теплоизоляция.

Изучите товар на наличие повреждений и не забудьте проверить, насколько плотно закрывается крышка. Уточните, что входит в комплектацию термоса: обидно будет недополучить такие бонусы, как чехол, ситечко для заварки, столовые приборы или приспособление для фиксации термоса в горизонтальном положении.

## Два в одном

Любите чаёвничать дома? Обзаведитесь термопотом. Это и чайник и термос в одном флаконе. Объём термопота — от 2 до 5 л, он требует питания от электросети.

Температура воды после закипания держится на максимуме 4 — 5 часов, а это значит, что, вместо того чтобы то и дело подогревать чайник, можно пользоваться готовым кипятком в любой момент, что экономит и время, и электроэнергию.

С помощью термопота удобно готовить детское питание, особенно если имеется функция программирования температуры (например, можно задать температуру 60°C — для приготовления молочных смесей или 80°C — для заваривания мюсли и сухих завтраков). Температура воды поддерживается постоянно, так как прибор периодически включается в сеть.

Термопот безопасен, и, даже если опрокинется, вода из него не выльется.



фото с сайта dpr.dp.ua

# ДАЙТЕ ВРЕМЯ НА ЧАЙ



## Чай по-китайски

Неплохая идея! Чтобы её воплотить, понадобится **гайвань** — специальная чашка для быстрого заваривания чая. Она сделана в форме пиалы — расширяется кверху. А главный её элемент — крышка, которая выполняет несколько функций:

- Позволяет чаю хорошо завариться и долго не остывать.
- Она сделана в форме купола, под которым собирается аромат чая: если крышечку перевернуть, приятно его ощутить.
- Между крышкой и чашкой образуется зазор, через который можно пить чай так, чтобы не мешали листики заварки.

Лучше всего пить из гайвани зелёный чай, вкус которого, как известно, становится лучше после нескольких заварок. В офисе это очень удобно.

В работе нужно уметь находить моменты удовольствия. Чем больше их будет, тем лучше для вас и продуктивнее для фирмы — ведь человек, делающий своё дело с настроением, приносит куда больше пользы! Легче всего поднимают тонус и приводят мысли в порядок маленькие чайные церемонии.

**Д**а-да, именно церемонии! Даже если и занимают они не больше десяти минут. Согласитесь, есть разница между выпитой наспех кружкой чая из пакетика, брошенного в крутой кипяток, и ароматным, заваренным в красивом чайничке напитком, к которому прилагаются симпатичные салфетки и мелкие угощения. А если всё это удовольствие разделить с коллегами, то за несколько минут можно и рабочие дела обсудить, и на работу настроиться.

## Классический способ

Вскипятить чайник на плите, а затем разлить его по чашкам — привычный домашний способ чаепития не слишком подходит для офиса.

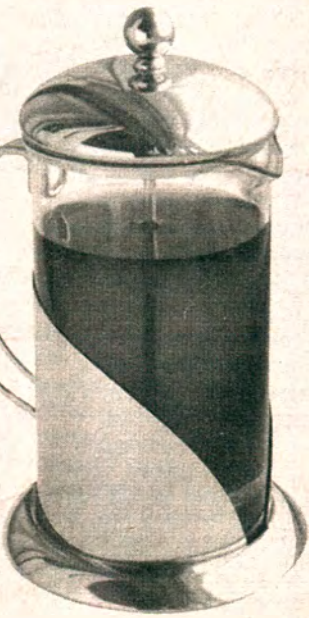
Здесь положение спасает **электрочайник**. Только внимательно следите, чтобы вода в нём не вскипела: стогоградусный кипяток портит вкус чая. Не верите? Поэкспериментируйте сами.



## Французские штучки

Удобная для офисного чаепития вещь — **френч-пресс**. И хотя изначально этот прибор придумали, чтобы готовить кофе, для заваривания чая, особенно красного и чёрного, он тоже очень удобен.

Френч-пресс представляет собой стеклянную ёмкость с крышкой. Внутри него находится поршень-ситечко: он плотно сжимает заварку и не даёт перезавариться. Напиток можно перелить в чашку, а можно пить и непосредственно из френч-пресса, если он небольшой ёмкости.





## По-южноамерикански

**Изысканный вариант** — завести на работе калекбасу и заваривать в ней особый освежающий и тонизирующий напиток мате. Мате действительно стимулирует организм: хорошо влияет на память, мыслительные процессы, настроение и очень бодрит.

**Калекбаса** — это кувшинчик из тыквы, в котором заваривают мате. В комплекте с ней обязательно специальная трубочка — бомбиля, через которую потягивают напиток.

Насыпьте в калекбасу заварки на 1/3, залейте горячей (75 — 85°C) водой и пейте небольшими глотками, подливая время от времени горячую воду, чтобы смягчить крепость.



## В термосе

Так тоже удобно заваривать чай на работе. Причём в термосе со стеклянной колбой он получится вкуснее, чем в металлическом.

Однако тут важно учесть, что в термосе не каждый чай будет вкусным и полезным. И вот почему. Чтобы получить правильный чай, его нельзя заваривать слишком долго. Во-первых, перестоявшая заварка портит вкус. А во-вторых, под долгим воздействием горячей воды чай становится вредным: выделяет вещества гуанины. Поэтому лучше сразу выпить заваренный напиток. Если же в ваши планы входит растянуть удовольствие на весь день, поступите иначе: заварите чай в заварочном чайнике, а потом перелейте в термос, чтобы не остывал.

**В термосе лучше не заваривать:** зелёный, белый, жёлтый чай, а также улун.

**Хорошо заваривать в термосе:** грубые чёрные и красные китайские чаи, простые индийские, пуэр, лапаччо, а также травы — зверобой, шиповник и другие.



## Бюджетный вариант

**Чай в пакетике** — проще не бывает. Отработанная схема, по которой можно действовать хоть с закрытыми глазами: извлёк из коробочки пакетик, кинул в чашку, залил кипятком. Однако способ этот ни особой радости, ни бодрости не прибавляет.

Всё дело в том, что в обычные дешёвые чайные пакетики упаковывают самый низкосортный чай, часто из отходов производства и даже с пылью. Иногда хорошенечко сдобируют вредными ароматизаторами — чтобы скрыть неприятный запах.

В пакетики более дорогих чайных коробочек кладут сырьё получше, по вкусу чай из них напоминает листовый.

Дороже других чай в шёлковых пакетиках — хотя это и оправданно: в такие кладут дорогие чаи высокого качества.

## КТО ПРИДУМАЛ ЧАЙНЫЕ ПАКЕТИКИ

Вас, наверное, удивит тот факт, что чайные пакетики — изобретение отнюдь не новое. Им уже почти сто лет! Сначала их делали как пробники — чайные компании отправляли заказчикам образцы своей продукции, упакованные в маленькие мешочки из шёлка. Бумажные пакетики с чаем стали выпускать во время первой мировой войны — они входили в фронтальной паёк немецкой армии. Сначала они были из проклеенной пергаментной бумаги, затем из целлофана с дырочками и лишь потом приобрели привычный для нас вид.

## А мыть придётся!

Какой бы способ чаепития вы ни выбрали, посуду мыть всё равно придётся. Так что заранее запаситесь всем необходимым — губкой, моющим средством и ёршиком.

## Без воды

Как ни крути, без воды чая не заварить.

**Вода из-под крана** — самый плохой вариант. Спасёт положение фильтр для её очистки — можно всем вместе сложиться и купить кувшин, а потом по мере надобности складываться на покупку нового сменного фильтра.

Можно договориться с руководством о приобретении кулера — прибора, который сам нагревает чистую фильтрованную воду, которую доставляют специальные службы в 20-литровых пластиковых бутылках.

## Офисные чашки

**Посуда лучше обычная** — чашки и заварочный чайник из стекла или фаянса. Глиняная посуда для офиса не подходит — за ней не слишком удобно ухаживать в условиях офиса.

## Куда смотрит начальство

**Вопрос:** порадует ли руководитель, если то и дело будет заставать своих чаёвничающих подчинённых? И как вести себя в случае, если вас в сотый раз за этим застукают? Главное, не тушеваться — чай не спиртное, вполне легальный на работе напиток. **Представьте своё занятие в лучшем свете,** причём до того, как вас спросят о причине вашего простоя. Скажите, что работа почти готова и сейчас, за чаем, вы обдумываете, как её лучше завершить. Пригласите начальника составить компанию — прекрасный момент обсудить дела.





«Все деньги уходят на еду!» — сокрушаемся мы, с трудом сводя концы с концами. Но оказывается, здоровое питание не требует больших затрат. Выясним, как правильно питаться при скромном бюджете.

**К**ак бы ни старались мы сэкономить, нельзя лишать свой организм необходимого суточного объема полезных веществ — 50 — 70% углеводов, 30 — 40% белков и 5 — 10% жиров. Парадокс в том, что чем ограниченнее мы в деньгах, тем легче на самом деле придерживаться здорового питания. Ведь, отказавшись от навязанных рекламой продуктов с массой консервантов, красителей и усилителей вкуса, мы сэкономим немалую сумму. Поэтому предлагаем перейти на простую, а значит, и недорогую еду.



### Каши

Основным источником углеводов сделайте каши, тем более, что эта категория продуктов самая дешёвая. Замените утренний бутерброд кашей — геркулесовой, гречневой, ячневой, кукурузной, любой другой. Такого вида углеводы долго расщепляются в организме, поддерживая уровень сахара в крови в норме, — чувство сытости сохраняется долго. А ещё благодаря большому количеству клетчатки в зерновых пищеварительная система начинает работать как часы.

Каши стоит предпочесть и готовым завтракам, которые по цене на порядок выше обычных круп. Ведь и мюсли, и хлопья подвергаются специальной обработке, теряя при этом часть ценных свойств зерновых. Стоит ли за это переплачивать?

**Совет:** покупайте крупы вразвес, так они дешевле, чем упакованные.



Ходите в магазин только со списком необходимых продуктов и ни в коем случае не на голодный желудок — так больше вероятности избавиться себя от ненужных покупок.

# Полезно не значит дорого

### Фрукты и овощи

Они необходимы нам ежедневно, но почему-то на фруктах многие экономят, покупая их лишь к празднику. Пусть тогда порцию клетчатки и витаминов компенсируют овощи, они намного дешевле. И более полезны, так как содержат меньше сахара. Опять же фрукты зимой в основном привозные, что уменьшает их пользу. Чтобы сэкономить на фруктах, ягодах и овощах — заморозьте их в сезон или приобретайте замороженными в магазине: это дешевле, чем покупать зимой свежие.

**Совет:** покупайте сезонные фрукты и овощи — они дешевле и полезнее.





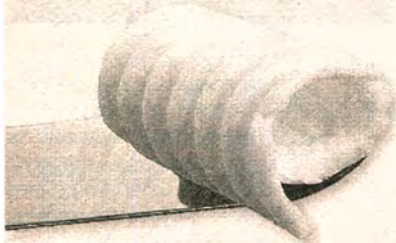


## Молочные продукты

Полки в молочных отделах магазинов изобилуют разнообразием, соблазняя нас переплачивать. Обычные молоко, кефир, простокваша и творог благодаря продуманной рекламной кампании превратились во фруктовое молоко, питьевой йогурт и всевозможные творожки, творожные пасты и муссы. Тем не менее стоит предпочесть молочную продукцию в исходном её виде — значительно сэкономите и избавите себя от лишнего сахара и искусственных добавок. А подсластить дары от коровы можно и самостоятельно, добавив в них фрукты или варенье.

Экономить можно и на жирности молочных продуктов. Например, если вместо 30%-й сметаны выбрать 15%-ю, вместо 3,5%-го кефира — обезжиренный. Не забывайте — животный жир грозит не только лишними килограммами фигуры, но и образованием тромбов в сосудах.

**Совет: избегайте продукции известных брендов: менее рекламируемые продукты гораздо дешевле и не менее вкусны.**



## Масло

Сведите к минимуму потребление сливочного масла — источника холестерина. Готовьте на масле растительном, отдавая предпочтение нерафинированному, т. е. с запахом. Оно и полезнее, и дешевле.

**Совет: купите сковороду с антипригарным покрытием, на ней можно жарить с минимумом масла или вообще без него.**

## Хлеб

Вся сдобная продукция и изделия из муки высшего качества дороже, но не полезнее. Сэкономить можно, покупая хлеб ржаной маленькой расфасовки. Хлеб с отрубями заменит так называемый «фитнес-хлеб», якобы способствующий поддержанию фигуры, но по цене превосходящий его в 2 — 3 раза. Сохраняет ли такой хлеб фигуру — это ещё вопрос, так как содержание в нём семечек,



орешков, сухофруктов добавляет этому продукту немало калорий.

**Совет: Из залежавшегося хлеба сушите сухарики — экономно, вкусно, полезно.**



## Напитки

Отучите себя тратить деньги на магазинные напитки, в том числе и соки. Вместо вредной газировки или восстановленных соков варите дома компоты и по возможности делайте свежесжатый сок, например, из яблок. Пейте больше простой чистой воды или чая. Экономия налицо!



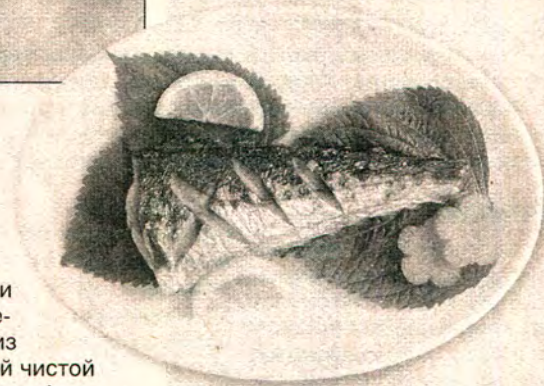
## Мясо

Много можно сэкономить, отказавшись от колбасы и других мясных деликатесов. Сварите кусок мяса и делайте с ним бутерброды — дешево

## Рыба

К счастью, большинство сортов рыбы дешевле мяса, зато количество белка и других полезных веществ в рыбе значительно выше. Главное, не покупайте рыбные полуфабрикаты (котлеты, крабовые палочки) — стоят они дороже при минимуме пользы. Время от времени вместо килограмма какой-нибудь недорогой замороженной рыбы можно купить граммов триста красной охлажденной рыбы. Пользы получите больше, а денег потратите столько же.

**Совет: покупая рыбные консервы, отдайте предпочтение рыбе в собственном соку.**



и полезнее. Чтобы не получать вредный холестерин, вместо свинины и говядины чаще готовьте курицу (лучше без кожицы) — это ещё одна статья экономии. И перестаньте мясо жарить — сэкономите на масле и опять же на здоровье, ведь в процессе жарки вырабатываются канцерогены. Пару раз в неделю можно и вовсе обойтись без мяса. Чтобы получить необходимое количество белка, можно приготовить блюда из фасоли, гороха, чечевицы или яиц.

**Совет: покупайте мясо на рынке небольшим оптом — так получите скидку, а мясо разделите на порции и заморозьте. Замораживать можно и уже приготовленную еду — сэкономите время.**



Заболело горло? Отнеситесь к этому серьезно, так как следствием неправильного лечения может стать осложнение на сердце, почки и суставы.

# Красное опасное

**К**ак только осень перестала дарить нам тепло, началась атака простудных заболеваний. Первой мишенью, как правило, становится горло. Самостоятельно поставив себе диагноз «ангина», мы начинаем лечиться, даже не подозревая, что схожие симптомы имеют тонзиллит, фарингит и ларингит, которые требуют совершенно другого врачебного подхода.

## Ангина

Как правило, к первым болезненным ощущениям в горле мы относимся несерьёзно, стараемся смягчить боль горячим питьём, подсластить мёдом или охлаждающими леденцами. Такой минимум мер, может, и окажет действие, если не появится общая слабость, озноб и столбик термометра предательски не поползёт вверх. В этом случае с болезнью лучше не шутить.

Опасность настоящей ангины (врачи её называют острым тонзиллитом) заключается в том, что воспаление горла вызывает инфекция — вирусная, грибковая или бактериальная, чаще всего стрептококковая. Её можно легко подхватить при общении или при пользовании общей с больным посудой. При анги-

не кроме сильной боли в горле воспаляются нёбные миндалины (в просторечье «гланды»), на них появляется белый или желтоватый налёт, увеличиваются лимфоузлы под челюстью. Характерным признаком настоящей ангины становится температура, зашкаливающая за 38. Инфекция наносит удар всему организму, ощущается общее недомогание, ломота в костях, слабость, головная боль.

## Фарингит, ларингит

По симптомам их легко отличить от ангины.

При фарингите в горле ощущается сухость и першение, голос становится сиплым, появляется лающий кашель — всё это следствие воспаления слизистой оболочки гортани.

Помните:  
если температура повышена, тепловые процедуры делать нельзя! Ограничьтесь орошением горла противомикробным спреем.

Обычно это происходит на фоне простуды. Правда, температура при этом поднимается не выше 37,5 или её может совсем не быть. Сильнее всего боль в горле проявляется утром, сразу после пробуждения.

Ларингит схож по симптомам с фарингитом, но отличается своим происхождением: чаще всего возникает от переохлаждения организма или от перенапряжения голосовых связок (стоит задуматься

любителям караоке!). Ларингит опасен отёком гортани, вследствие чего перекрывается доступ воздуха к лёгким и становится невозможно дышать.

## Лечение

Победить ангину могут только антибиотики, которые назначит врач. Причём принимать их следует 7 — 10 дней, несмотря на то что уже через 3 — 4 дня наступает облегчение. Это поможет избежать тяжёлых осложнений, которые так часто случаются после перенесённой ангины. Вот почему врачи рекомендуют после болезни сдавать анализы крови и мочи: важно проследить, не отразилась ли инфекция на работе почек, сердца и суставов. Кстати, осложнение может наступить даже спустя 2 — 3 недели после заболевания.

Кроме антибиотиков больное горло при ангине нужно лечить и местными средствами. Вместо того чтобы заливать горло различными спреями и без счёта жевать противомикробные леденцы, врачи советуют инфекцию вы полоскать. Например, раствором соли и соды (по 1 ч. л. на стакан воды), слабым раствором марганцовки, хлоргексидином, фурацилином, настойкой календулы или эвкалипта. Конечно же, плюс ко всему нужно пить много тёплой (не горячей!) жидкости, чтобы быстрее вывести токсины из организма.

При лечении фарингита и ларингита в первую очередь следует обеспечить голосовой покой — поменьше говорить. Хорошо делать горячие ножные ванны, ингаляции и полоскание отваром шалфея и ромашки. Чтобы воспаление не опустилось в бронхи, можно поставить горчичники и начать принимать травяной грудной сбор. Чтобы избежать отёчности гортани, врачи рекомендуют противоаллергические препараты, а также комплекс физиопроцедур в стационаре.



Малыш ведёт себя необычно: не бегает, не играет, заикается. Почувствовав неладное, вы трогаете его лоб и горестно вздыхаете — заболел... Что же сделать, чтобы облегчить его состояние?

**Первое правило:** если температура не выше 38,5, не спешите её сбивать. Дело в том, что именно температура не даёт бактериям размножаться. И если столбик на градуснике поднимается выше 37, организм сам начинает с ними бороться. Например, защищающий нас изнутри интерферон вырабатывается организмом, только если температура выше 38 градусов. И чтобы к возбудителю болезни раз и навсегда появился иммунитет, стоит день-другой потерпеть лихорадку.

**Второе:** температура помогает врачу поставить правильный диагноз. Поэтому, сколько она держится, он поймёт, какого характера инфекция и нужно ли назначать антибиотики. При вирусной инфекции температура не продержится больше 2 — 3 дней. При бактериальной (например, отите или пневмонии) может держаться и неделю. И если вы начнёте её сбивать, только запутаете доктора.

## Кому температуру сбивать нужно

- Младенцам до трёх месяцев.
- Детям, у которых температура провоцирует судороги.
- Тем, кто теряет сознание, не приходит в себя, бредит.
- Малышам, у которых при высокой температуре нет жара. Такое случается редко, но, если вы заметили, что, несмотря на высокую

# 38: не пугайся



Фото с сайта clip.dn.ua

температуру, кожа ребёнка холодная, бледная и покрыта «мраморными» пятнами, срочно как следует разотрите его сухим полотенцем. Потому что это симптомы спазма сосудов, и нужно, чтобы сосуды расширились и отдали лишнее тепло.

## Действия родителей

1. Если температура у грудничка, проверьте сначала, легко ли он одет. Распеленайте или разденьте, пусть подвигается свободно — может, он просто перегрелся, — а потом перемерьте ещё раз.

2. Давайте температуру-щему ребёнку больше пить, часто и понемножку — отвар шиповника, морс из клюквы и брусники (не кислый), чай с лимоном, мёдом, малиной. На лоб положите мокрую прохладную тряпочку.

Разовая доза парацетамола — 10 — 15 мг на 1 кг веса ребёнка, в сутки нельзя давать детям больше 60 мг на 1 кг веса. При приёме таблеток или сиропа температура снижается через полчаса — час и не поднимается вновь 3 — 5 часов. Повторную дозу при новом повышении температуры можно дать только через 4 часа.

3. При высокой температуре разденьте малыша, оботрите тело водой комнатной температуры. Если ножки холодные, приложите к ним тёплую грелку, наденьте шерстяные носки. Если спазм сосудов не проходит, конечности по-прежнему холодные, дайте ребёнку но-шпу.

4. Если у ребёнка сильный озноб, не обтирайте его, а сначала согрейте. Дайте жаропонижающее средство — парацетамол, панadol, калпол, детский нурофен. Нельзя давать

аспирин и анальгин — у них много побочных эффектов. Поэтому инструкцию к жаропонижающим читайте внимательно, нет ли в их составе этих препаратов.

5. Для маленьких детей удобно использовать ректальные свечи, которые уже содержат подобранную по возрасту дозу вещества. Они начинают действовать примерно через полчаса.

6. Если через 1 — 2 часа температуру сбить не получается, усадите ребёнка в ванну с тёплой водой, доходящей ему до пупка. Губкой или полотенцем растирайте его в течение 20 минут, время от времени добавляйте тёплую воду. Затем быстро вытрите (но не растирайте) ребёнка, наденьте на него нежаркую одежду, уложите в кровать и дайте тёплое питьё. В комнате должно быть прохладно.

7. Если после предпринятых действий температура резко упала (за час на 2°C), ребёнка нужно согреть, к ногам приложить грелку, дать ему крепкого чая, переодеть, если он вспотел, и перестелить бельё, если оно стало мокрым.

## Когда требуется неотложная помощь

- При повышении температуры выше 38°C у детей первых трёх месяцев жизни.
- Если у ребёнка судороги.
- Если температура повысилась у ребёнка с заболеванием центральной нервной системы или с пороками сердца и сосудов, а также с некоторыми наследственными болезнями — галактоземия, фенилкетонурия и т. п.
- При температуре выше 40°C.
- Если не действуют жаропонижающие средства и температура продолжает расти.



**Вода в ноябре — это не только промозглая погода, но и средство борьбы с осенней хандрой. Выясним, какие водные процедуры предлагают нам санатории и SPA-салоны.**



Foto: © Santa Clara

фурункулёзе, грибковых заболеваниях.

## Восходящий душ

Его используют в гинекологии — при нарушении менструального цикла, бесплодии, хронических воспалительных процессах половой системы, при недержании мочи. Мелкие струи воды (её давление и температуру регулируют по показаниям) направляют снизу вверх на область промежности пациента, сидящего на специальном сидении. Душ улучшает кровоснабжение в органах таза, ускоряет процесс выздоровления.

**Не рекомендуется** во время месячных, при венерических заболеваниях, индивидуальных противопоказаниях.

## Подводный душ-массаж

По-другому — гидромассажная ванна. Пациент погружается в большую ванну, а специалист с помощью шланга мощной струёй воды делает ему подводный массаж, действие которого в основном направлено на область спины, ног и рук. Гидромассаж расслабляет, снимает стресс и усталость, улучшает кровообращение, снижает боли, снимает воспаления. Особенно рекомендуется людям, перенёвшим травмы опорно-двигательного аппарата.

Непосредственно перед массажем дают 5 мин., чтобы привыкнуть к воде, равной температуре тела, а сам массаж длится 5 — 20 мин.

Оздоровляющий эффект обеспечивает курс из 15 — 30 погружений.

**Не рекомендуется** при простуде, сердечно-сосудистых и кожных заболеваниях.

## Жемчужная ванна

Свое название процедура получила благодаря крупным пузырькам воздуха в воде, напоминающим жемчужины. На дне ванны находится решётка, через которую под давлением подаётся кислород. Вода словно кипит, создавая приятный эффект гидромассажа. Температура воды равна температуре тела. Иногда в воду добавляют морскую соль или аромамасла. Жемчужная ванна прекрасно восстанавливает нервную систему, налаживает обменные процессы, нормализует давление и благотворно влияет на состояние кожи. Полный курс — 12 — 15 сеансов.

**Не рекомендуется** при сердечно-сосудистых и кожных заболеваниях, острых воспалительных процессах.

# Кругом вода

**Д**уш после тяжёлого дня — проверенный способ восстановить силы. Ещё лучше принимать водные процедуры на специальном оборудовании с определённым давлением воды и температурным режимом. Водолечение не только успокаивает расшатавшиеся нервы, но и помогает справиться со скачками давления, болями в мышцах и суставах, облегчает жизнь в период климакса, укрепляет иммунитет, подтягивает и омолаживает кожу. Какие же водные процедуры существуют?

## Душ Шарко

Врач-психиатр Жан Мартен Шарко, радеющий за укрепление нервной системы и быстрое восстановление после стресса, не предполагал, что придуманная им процедура станет востребованной также в борьбе с лишним весом и целлюлитом.

Суть её — в мощном воздействии водяных струй. Специалист направляет струю воды под высоким давлением на определённые участки тела, кроме области лица, шеи, груди, сердца и половых органов. Большой водяной напор, несмотря на то что температура воды постепенно снижается от 36°C до 15°C, разогревает всё тело и мышцы.

**Есть у душа Шарко особенности:** у многих пациентов от напора воды появляются синяки. Вот почему нежелательно проходить эту процедуру (а их рекомендуют не меньше 10) в пляжный сезон. Да и боль от бесщадной воды даже за время 1 — 5-минутного сеанса не каждый готов терпеть. А потому, прежде чем записаться на комплекс процедур, стоит попробовать один сеанс.

## Не рекомендуется

людям с сердечно-сосудистыми заболеваниями, с варикозным расширением вен, а также с кожными проблемами.

## Циркулярный душ

Очень приятная процедура! Вода, поступающая под давлением из вертикальных отверстий в душевой кабинке, распыляется мелкими струйками, покалывая всё тело словно иголочками. Циркулярный душ оказывает прекрасное тонизирующее действие, снимает нервное и мышечное напряжение, после душа во всём теле ощущается приятное тепло. Температура воды за время процедуры (3 — 5 мин.) постепенно снижается от 36°C до 2°C. Циркулярный душ рекомендуют даже детям, особенно гиперактивным, он действует успокаивающе и нормализует сон.

**Не рекомендуется** при кожных проблемах — экземе, псориазе,

Современная сантехника позволяет получить водолечение и в домашних условиях — душевые кабины с циркулярным душем и ванны с гидромассажем помогут справиться со стрессами и осенней депрессией.



# При свете полной Луны

Во все времена покровительницей женщин считалась Луна, наделяющая нас особым магнетизмом. В связи с этим и появились многие суеверия, о которых мы решили вам рассказать.

**С**ильнее всего Луна влияет на нас в полнолуние: в это время наши чувства обостряются, эмоции проявляются особенно сильно, а энергии становится хоть отбавляй. Вот почему с древних времён именно в полнолуние женщины проводили обряды на усиление своей красоты и сексуальной привлекательности. Многие из них были связаны с водой.

## Купание в полнолуние

В старину считалось, что, если женщина хочет выглядеть неотразимо, в полнолуние она должна искупаться в реке. Причём луна во время купания обязательно должна отражаться в воде. Если же луну закрывало облако, нужно было выйти и переждать это время на берегу, чтобы не получить обратного эффекта. Купаясь, приговаривали: «Луна, Луна, красавица Луна, взгляни на меня, улыбнись мне, Луна, Луна, красавица Луна, подари мне красоту на много лет».

Выйдя из реки, не следовало вытираться, а нужно было дать воде высохнуть.

## Купание в лунном свете

Конечно, было бы забавно верить в магические обряды и слепо следовать суевериям. Но если женщину одолевают сомнения в собственной привлекательности, почему бы ей не поднять свою самооценку и не попробовать убедить себя в том, что она самая обаятельная? Тем более что

лишний раз принять расслабляющую ароматную ванну никогда не помешает.

**По поверьям,** купание в лунном свете помогало обрести сексуальную привлекательность. Хотите — проверьте «бабушкины рецепты» на себе.

### Готовиться начинайте за день до полнолуния

Возьмите трёхлитровую банку, серебряную ложку, три лимона, лепестки трёх жёлтых роз (или горсть сухих цветков липы, ромашки), розовое масло (можно лимонное или пачули).

**За день до полнолуния** рано утром налейте в банку чистую воду и положите в неё серебряную ложку. Вода должна постоять так не менее 6 часов. Три лимона нарежьте дольками, положите в банку, добавьте лепестки розы (если же взяли сухие цветки, заварите их предварительно кипятком и настаивайте 20 минут). Масло тоже влейте в банку. Потом поставьте её на подоконник так, чтобы её пронизывал лунный свет, и оставьте на ночь.

**На следующий день,** в полнолуние, вечером наполните ванну тёплой водой и медленно вылейте в неё содержимое банки. Потом ложитесь в ванну, закройте глаза и представьте, что погрузились в озеро из лунного света, в котором каждая клеточка тела впитывает лунную энергию.

Не менее 20 минут наслаждайтесь купанием в воде, пропитанной лунным светом. А затем, отдохнув и расслабившись, укутайтесь



Ближайшие  
полнолуния:  
10 ноября  
и 10 декабря

## Фактики

- В полнолуние часто снятся вещие сны, то есть содержащие очень ценную, исключительную информацию для человека.
- В полнолуние, если оно приходится на 15-й лунный день, хорошо есть калину: это магическое растение помогает укрепить дух, восстановить силы, улучшить память. Улучшению самочувствия помогут также клюква, красная рябина и крапива.
- В полнолуние, переступая дорожку из лунного света, нужно обязательно загадать желание.
- Всё, что было задумано в новолуние, сможет в наиболее полной мере проявиться в полнолуние.

в маховый халат и выпейте стаканчик апельсинового сока.

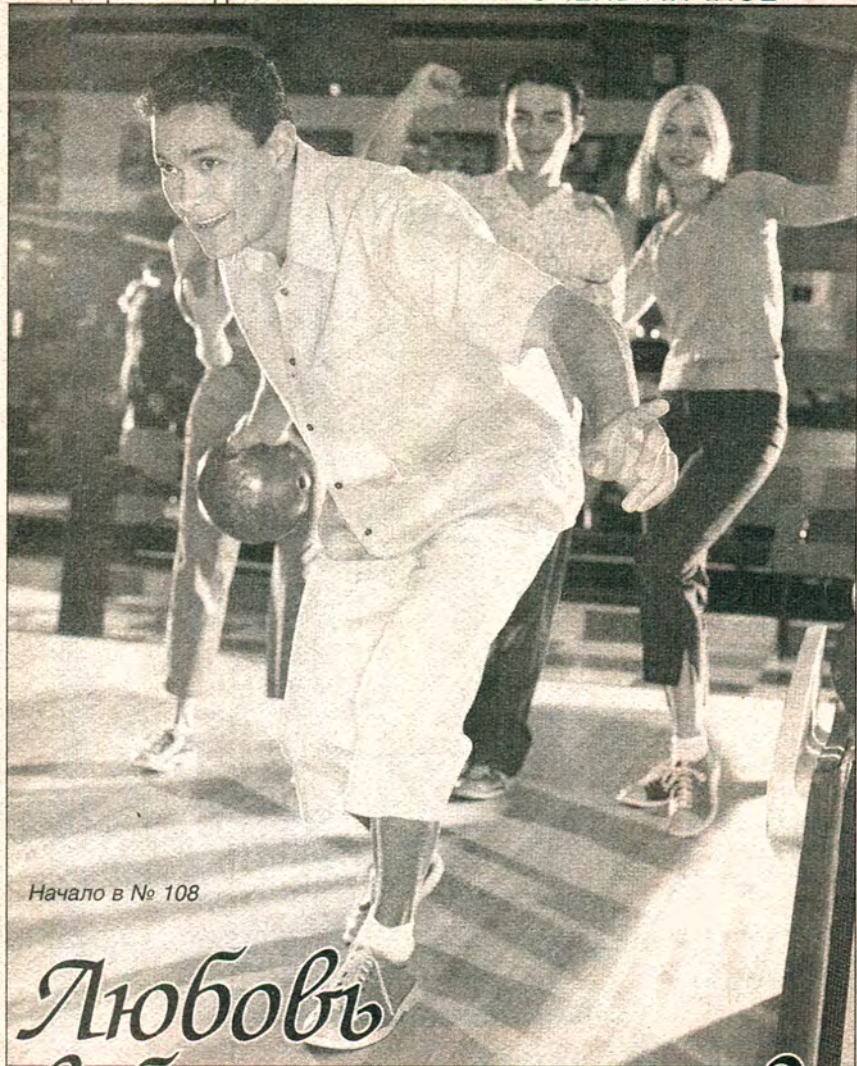
## Огненная любовь

А этим способом женщины пытались разбудить в себе настоящую страсть. При растущей луне разжигали костёр или камин, садились перед огнём, держа в руках свой портрет, и говорили: «Огонь Огневич, стань моим другом, братом, слугой. Заклинаю словом своим, любовью своей!»

## Чтобы водились деньги

Известно, что в новолуние нужно выкладывать на окно кошелек с деньгами. В дни полной луны всё делается наоборот. За день до полнолуния, в сам день и следующий выкладываете пустой открытый кошелек на окно. Кошелек должен быть тот, которым вы постоянно пользуетесь. И пусть все эти три дня на него падает свет луны.





Начало в № 108

# Любовь в большом городе

Я боюсь, что уйду слишком далеко от своей привычной жизни, где-то там потеряюсь и меня больше никто не найдёт. И стану я тогда ненужной уже всем, даже тем, кому раньше была нужна.

## 29 июля

После вчерашнего вечера в копилке моих проблем появилась ещё одна (мало их до этого было на мою голову). Зовут её Женечка, 35 лет, не замужем. А проблемой она стала именно сегодня, когда мне позвонил Андрусик и заявил, что его уже замучил Игорь, требуя узнать у меня номер Евгении. В тот момент мне хотелось треснуть ни в чем не повинную телефонную трубку о дверной косяк: пусть хоть кому-то будет больнее, чем мне. Вот как это такое получается? Вчера, значит, они случайно познакомились у Дашки, а сегодня ему уже нужен её номер! Это конец. Это безумие. Я ревную чужого, не принадлежащего

мне мужика. Номер после официального согласования с его обрадованной хозяйкой (ещё бы! Таких, как Игорь, она только издали видела) я всё-таки отослала просящему. Он перезвонил и поблагодарил, а мне хотелось сквозь землю провалиться от досады.

## 3 августа

Утром из командировки вернулся Олег, хороший мой, любимый и понимающий муж. В планах на вечер пятницы у нашей компании стоял боулинг. Всё так хорошо начиналось, и только одно «но» портило настроение. Игорь пришёл с Женей...

Дорогие читательницы! Мы предлагаем и вам поделиться своим бесценным опытом личных переживаний. Если где-то в ваших домашних архивах хранится тетрадоочка, которой когда-то вы доверяли самое сокровенное, а теперь готовы рассказать о своих волнениях и сомнениях читательницам «ЛЕДИ», мы с удовольствием выделим ей место на страницах нашей газеты. Пишите нам по адресу: **394049, г. Воронеж, ул. Лидии Рябцевой 54. «Моя прекрасная ЛЕДИ»**. Или на электронную почту: **mpl@kpv.ru**.

Поймала себя на мысли, что вместо кегли я хочу «случайно» попасть в неё. И так мило она весь вечер ворковала что-то там про свою работу, про своих замечательных племянников, а ещё почему-то смела трогать чужого Игоря. В этот раз я проиграла. Ничего уже не хотелось: ни боулинга, ни весёлой компании.

Хотя нет, хотелось, чтобы они ушли. Хотелось не видеть, как он улыбается ей. Стою на крыльце, а вокруг холодно и неуютно. Хочется бежать через весь город туда, где меня никто не найдёт: ни муж, ни тот другой, что выходит сейчас из дверей,

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

держа за руку уж слишком счастливую 35-летнюю и незамужнюю барышню. Потом я много пила и говорила лишнего, а все делали вид, будто не понимают, что со мной. Утром я всё рассказала Олегу...



# И вечная весна!

Стоит ли искать эликсир молодости и красоты тем, у кого в душе всегда солнце? Получая письма на этот конкурс, мы не перестаём восхищаться вами, наши милые читательницы, — вашему оптимизму, выдержавшей испытание временем прелести и светлому взгляду в будущее. С нетерпением ждём ваших фотографий — одну из последних и 10-, 20- и даже 30-летней давности. Расскажите о себе — где живёте, чем занимаетесь. Поделитесь секретами молодости — любимыми косметическими рецептами, диетическими блюдами и т. д. Тех, чьи фото попадут на наши страницы, ждут призы. Наш адрес: 394049, г. Воронеж, ул. Л. Рябцевой, 54, «Моя прекрасная ЛЕДИ».

Уважаемая Таисия! Чтобы получить приз, позвоните нам по т. 8 (4732) 727-796.



**Таисия ИВАНОВА,**  
г. Тамбов

— Я люблю жизнь, ценю каждое её мгновение, стараюсь заполнять свои дни приятными минутами: мне никогда не бывает скучно! Люблю природу, много фотографирую, увлекаюсь компьютером — есть свои странички в социальных сетях. Всегда работаю, веду активный образ жизни, путешествую. Словом, стареть мне совершенно некогда!



16 лет



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

ф. СП-1

Министерство связи РФ  
«ФСПС»

**АБОНЕМЕНТ**

на газету  
-на журнал-

**12453**

индекс издания

«Моя прекрасная ЛЕДИ»

наим. издания

Кол-во  
комплект

**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. Переадр.	руб.	коп.	Кол-во компл.
				<b>1</b>

на **2012** год по месяцам

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

Куда

почтовый индекс

адрес

фамилия, инициалы





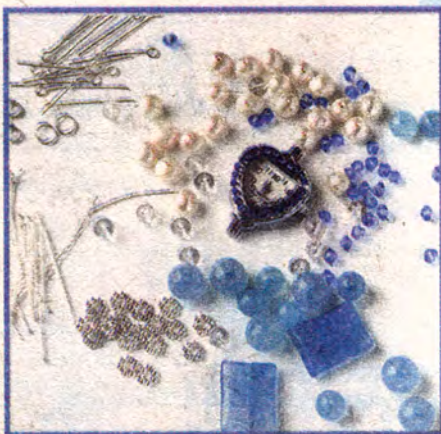
— Я перестала носить часы в тот самый день, когда приобрела свой первый сотовый телефон, — рассказывает наш корреспондент Елена БЕЛОЗЁРОВА. — И не носила их очень долго, пока... не подхватила новый рукодельный «вирус»: яркий аксессуар — часы-браслет. Смотрятся они просто шикарно! А сделать их можно под любой наряд — что называется, и в пир и в мир.



## Часовых дел мастерица

### Что нужно

- часовой механизм (в магазинах фурнитуры продаются специальные, для изготовления бижутерии, но можно взять и старые часики, у которых, например, пришёл в негодность ремешок);
- бусины (количество, цвет и фактура — на ваше усмотрение);
- штифты для бижутерии с петелькой и шляпкой на конце;
- металлические разделители для бусин;
- металлические колечки разного диаметра;
- замочек-карабин;
- отрезок цепочки (ок. 5 см);
- инструменты: круглогубцы, плоскогубцы и бокорезы.



### Как делать

Вставляем в отверстия часового механизма колечки диаметром 6 — 7 мм. Нужно иметь в виду, что на все крепления часиков будет приходиться приличная нагрузка — ведь мы будем приделывать на них по несколько бусин. Чтобы в процессе носки наш браслет не разошёлся, лучше использовать двойные, максимально прочные колечки. Не нашли в магазине двойных — не беда. Можно использовать два одинарных одновременно, это тоже укрепит всю конструкцию.

Надеваем на штифты с петельками крупные бусины. Для красоты можно дополнить их с двух сторон металлическими разделителями.

При помощи плоскогубцев загибаем длинные кончики штифта перпендикулярно бусине.





Если штифт длинный, обрезаем излишек бокорезами. Для дальнейшей работы нам потребуется кончик длиной чуть меньше 1 см.



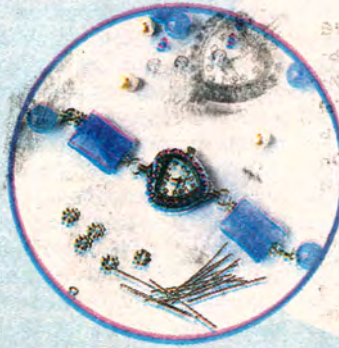
Теперь берём круглогубцы, зажимаем ими отогнутый кончик штифта и формируем колечко.



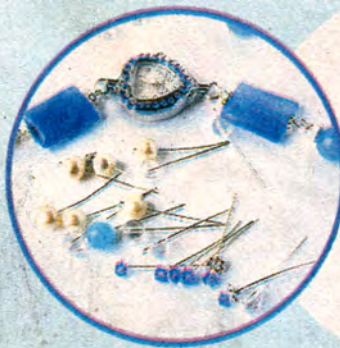
Точно так же поступаем с оставшимися крупными бусинами, из которых будет состоять основа браслета.



Соединяем их между собой при помощи двойных колечек. На этом этапе нам нужно определиться с размером браслета. Измеряем диаметр запястья при помощи сантиметровой ленты — получившаяся цифра и будет нам ориентиром.



Правда, получилось очаровательно? Можно, конечно, оставить и так, а можно добавить ещё несколько украшений. Для этого надеваем на штифты со шляпками более мелкие бусинки, а противоположный конец закручиваем круглогубцами в колечко.



На каждое соединительное колечко надеваем по несколько бусинок.



Очень красиво смотрится, если у часового механизма бусиновые гроздочки будут попышнее, а ближе к застёжке — поменьше. Остались детали — металлические подвески. Они всегда добавляют украшению шарма.



Последний шаг — замочек. С одной стороны браслета при помощи колечка присоединяем к бусинке карабин, а с другой — отрезок цепочки. Последнее её звено украшаем бусинкой.

Часики готовы!





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: [mp1@kpv.ru](mailto:mp1@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.

# Miss Kuc-Kuc

## БУСИНКА

— Я мечтаю о морях, парусах и якорях. А пока достался мне Таз-кораблик на окне.

**Алёна ЕВСЕЕВА,**  
Челябинская обл.



## МУРКА

— У хозяев есть диван, У дивана есть карман. А в кармане кто живёт?

Мурочка, карманный кот.  
**Маргарита АРСИРИЙ,** г. Тула.



— Что случилось?

Неужели? — Соня выпучила глазки. Ей сказали, что сожрали Мышки все её колбаски.

**Юлия МАЛАШЕНКО,**  
г. Брянск.



## Отдам в хорошие руки

Появление в семье маленьких шерстяных комочков — дело приятное и одновременно хлопотное. К сожалению, оставить всех пятерых или восьмерых пушистиков вы не в состоянии, а значит, на повестке дня поиск для котят добрых хозяев.

**Ч**тобы пристроить малышкой в хорошую семью, вам придётся приложить немало усилий. Поэтому не сидите и не ждите, когда вашим котяткам стукнет два месяца, а начинайте заблаговременно подыскивать для них новых хозяев.

● Первым делом обзвоните

всех друзей и знакомых: вдруг кто-то заинтересуется. Таковых не оказалось? Идите в массы! О том, что в кошачьей семье пополнение, должны узнать абсолютно все: бабушки на скамейке у подъезда, ваш парикмахер, новосёлы из 15-й квартиры. Вы даже можете случайно обмол-

виться в очереди за колбасой, что раздаёте чудесных котят. Поверьте, сарафанное радио способно оказать неплохую услугу в таком деле.

## Хорошему хозяину на заметку

Не доверяйте людям, которые предлагают за вознаграждение устроить ваших котят. Ничем хорошим для бедных малышек такая «помощь» не закончится: в лучшем случае они окажутся в ближайшей подворотне.

● Для того чтобы пристроить муркино потомство, надо знать заветные места. Отправляйтесь гулять с пушистиком к Пенсионному фонду или загсу. В первом случае новым хозяином вашего питомца может стать добрая старушка, во втором — либо счастливая молодая семья, либо (увы и ах!) разведённые супруги,

которым новый член семьи поможет скрасить одиночество.

● Совсем необязательно стоять с коробкой котят у загса. Можно на ближайших столбах развесить соответствующие объявления. Чтобы этот метод сработал, подойдите к составлению «рекламного буклета» с фантазией и юмором. Сфотографируйте котяточек — пройти мимо, когда со столба на тебя смотрит забавная мордашка, потенциальному хозяину намного сложнее. К тексту объявления подойдите творчески: укажите возраст и пол котёнка, опишите его характер и привычки. Например, «спокойный и рассудительный будущий кот, не жалуется на аппетит, приучен к лотку, любит футбол, не храпит». Для удобства сделайте отрывные телефоны, где помимо номера укажите своё имя и предмет объявления — «котятка». Будете удивлены количеством желающих взять на ПМЖ питомца.



Весной, где-то в марте, дочь принесла домой маленький комочек. — Мам, это Ксюха. А Ксюха на ладошке умещается!

**К** майским превратилась она в небольшую шуструю болоночку. Мех понизу почти чёрный, а сверху светлый, как будто отбелили, — так делали женщины в парикмахерских, и называлось это покрасить волосы «перьями».

## Водоплавающая собака

В тот год на майские я уезжала на дачу, Ксюху с собой взяла. Идём с ней мимо бассейна, куда накачивают воду для полива. Ксюха подбежала, нюхает воду, а я взяла и опустила её в бассейн. Ксюха заработала лапками и к берегу. Я её снова в воду, она снова к берегу, но не туда, где я стою, а чуть дальше. Вскочила на берег, отряхнулась и бегом по дороге. Оглядывается — обхитрила.

Проходим по улице, а там невестка спрашивает:

— А почему Ксюха мокрая?

Я рассказала, как Ксюху купала.

Домой вернулись к вечеру. Дочь нас встречает. Ксюха прыг к ней на руки!

— Ксюшенька, а я думала, тебя утопили, — почёсывает ей за ушком дочь.

— Почему утопили? — удивляюсь.

— Так приехали родственники и сказали, что ты её утопила.

— Что ты! Ксюха наша и плавает, и бегаёт, как заправский спортсмен, куда нам до неё!

Часто потом мы с Ксюхой бывали на даче, и никогда она не пробегала мимо бассейна, чтоб не искупаться. Я же ей только завидовала.

## Из парикмахерской

Идём с ней как-то к поезду, Ксюха на поводке впереди бежит. Обгоняем мужчину с женщиной. Оба высокие, статные. В руках у неё ведра с помидорами, у него корзина с огурцами. Он с благородной сединой, она брюнетка с осветлёнными прядками — «перышками».

— Фу, какой некрасивый окрас у собачки, — говорит дама.

Не выдержала я, поворачиваюсь к ней:

— А вы разве не видите, что она из парикмахерской?

— Как так?

— Ну как, очень просто, «перьями» крашена. Посмотрите.

Ксюха, натянув поводок, присела на задние лапы, смотрит на меня,

то на женщину, как будто себя показывает.

Женщина подошла ближе и, наклонясь, долго разглядывала собачку.

— Надо же, так мучить бедное животное! Вот людям деньги девать некуда.

— Гав, гав! — ответила ей Ксюха. И побежала за мной, думала, наверное: «Какие же люди странные!»

— Молодец, Ксюха, всё понимаешь. Чем нас обижать, пусть лучше завидуют: мы с тобой в парикмахерскую ходим, «перьями» красимся, не им же одним. А разговоров-то будет, разговоров!

## Друг-баранчик

Купила я на ярмарке барашка и отвезла на дачу. Поселила в сарае, где лежали мешки с цементом.

Скучно барашку одному: проходим с Ксюхой мимо — он блеять начинает. Открываю дверь, барашек к нам бросается и блеет, как будто здоровается. Ксюха в ужасе, одним прыжком вскакивает на мешки, забивается в уголок и — струйка из-под неё побежала... Сыплю барашку корм, он с жадностью накидывается на еду. Но тут Ксюху завидки взяли: подбежала, стала на задние лапы, а передние на голову барашку опустила и ну лупить его лапой по морде. Терпит проголодавшийся барашек, а Ксюха вошла во вкус

— то одной лапой колотит, то другой.

— Бе-е-е, бе-е-е, — подпрыгнул голодный барашек.

Ксюха вмиг на мешки:

— Гав-гав!

Барашек снова мордой в миску, Ксюха к нему — и снова лапой, лапой! И опять подпрыгнул барашек. И снова Ксюху как ветром сдуло.

— Бе-е-е, бе-е-е...

— Гав-гав!

Как у детей: вот я тебе! Нет, я тебе!... Глаза у обоих сверкают, и оба словно улыбаются — хитро-хитро...

## Вот это любовь!

Всё лето мы жили на даче — утренним поездом уезжали, вечером возвращались. Ксюху дома оставляли. Утром уходили, она нас провожала. Скажешь:

— Хватит, Ксюха, иди домой, — она хвостом повилает, попрощается и назад бежит. Вечером идём с поезда, Ксюха уже сидит посреди дороги — только нас увидит, бежит со всех ног навстречу, громко взлаивая — лишь лапы мелькают, а временами и вовсе через голову перекатывается. Подбежав, подпрыгивает, муж подхватывает её, а она облизирует его — лицо, руки. Соседи хохочут:

— Вот это любовь! Вот это радость!

Зоя СУШКОВА, г. Старый Оскол.







Решив  
купить нужную  
для хозяйства  
или приятную  
для души вещь,  
мы отправляемся  
в магазин. Увы,  
далеко не всегда  
мы остаёмся  
довольны  
приобретением.  
Что же делать,  
если покупка вас  
разочаровала?

# Вправе требовать

## Что нужно знать при покупке бытовой техники

Если купленный товар  
качественный, но...

- вы внезапно решили, что функция «гриль» в микроволновке будет лишней;
- новый холодильник не пролез в дверной проём;
- оказалось, что цвет нового музыкального центра не сочетается с обоями и т.д.

...Это не повод предъявлять претензии!

Зато если нет претензий к качеству, то магазин не обязан менять вашу покупку на другую модель.

Зато если новая техника отказывается нормально работать, вы вправе:

- требовать бесплатного ремонта,
- настаивать на том, чтобы вам компенсировали часть потраченных на неё средств,
- настаивать, чтобы вам заменили на такой же, но качественный товар или на товар другой модели (но только если недостатки существенные: не исправляются или проявляются снова после починки),
- сдать товар в магазин и получить деньги обратно.

Всё это гарантирует ст. 18 Закона «О защите прав потребителей»

Оплачивает возврат тяжёлой (больше 5 кг) техники для ремонта, уценки или замены, а затем и новую её доставку покупателю сам магазин (п. 7 ст. 18 закона «О защите прав потребителей»). А на время ремонта

или замены вам должны предоставить в пользование аналогичную вещь (ст. 20 и 21 закона). Правда, это не относится к медицинским товарам и предметам гигиены — фенам, грелкам, бритвам и т. д., а также электроприборам для приготовления пищи (блинницам, тостерам, пароваркам, хлебопечкам, электрочайникам и т. д.)

**А если гарантийный срок закончился**, а вы обнаружили в товаре существенный дефект? Вам нужно будет доказать, что недостаток возник ДО ТОГО, как вы купили прибор. Посмотрите, какой срок службы указан в инструкции к товару — в течение всего этого времени вам обязаны БЕСПЛАТНО его отремонтировать. Если срок службы не указан, значит, право на бесплатный ремонт сохраняется 10 лет с момента покупки.

**Обращаться за ремонтом нужно не к продавцу, а к производителю или импортёру товара.** Исправить недостатки должны в течение 20 дней. Иначе вы можете требовать уценки товара, его замены или возврата денег.

## Покупаем одежду и обувь

Гарантийный срок на сезонные товары начинается с момента наступления сезона. То есть если вы купили зимние сапоги весной, то отсчёт гарантии начнётся только с ноября. Поэтому узнайте, каковы сроки сезонности в вашем регионе.

## Сроки сезонности для Центрального региона

Зимний — с 1 ноября до 1 марта

Весенний — с 1 марта до 1 мая

Осенний — с 1 сентября  
до 15 ноября

Летний — с 1 мая до 1 сентября.

## Можно ли вернуть вещи с распродажи

Магазины уверяют, что нет.

А вот закон «О защите прав потребителей» доказывает обратное.

Ведь на распродаже товары продают качественные. А качественный товар по ст. 25 этого закона можно обменять, если он не подошёл по размеру, фасону или цвету. Причём если ничего подходящего взамен вы не выберете, можете товар сдать обратно (кроме чулочно-носочных изделий и белья). Но при условии, что всё это делается не позднее 14 дней с момента покупки и, конечно, если вы вещь ещё не носили и сохранили на ней все ярлыки.

**Нельзя сдать товар, купленный в секонд-хэнде и комиссионке или уценённый из-за дефекта.** Если





скидку делали на дефект, недостаток должен быть ПИСЬМЕННО зафиксирован на чеке, ярлыке или ещё где-то.

## Когда проводится экспертиза

Если вы пытаетесь вернуть некачественный товар, а продавец отказывается заменять, бесплатно ремонтировать или возвращать деньги, утверждая, что вы сами его повредили, проводится экспертиза. Пока вещь на гарантии, её оплачивает продавец. Если гарантии не было или она уже закончилась, то платить за экспертизу будете вы сами. Вам возместят эти затраты, если производственный брак подтвердится. А также заменят, отремонтируют или вернут за товар деньги.

## С кого спрашивать?

**С продавца можно требовать:**

- бесплатного ремонта;
- уценки и возврата части денег;
- замены на качественный товар другой марки с перерасчётом цены;
- возврат всех уплаченных денег.

**От изготовителя можно требовать:**

- бесплатного ремонта;
- замены на такой же качественный товар;
- возврата уплаченных денег.

Если вы покупали товар иностранной фирмы, претензии можно предъявить и к импортёру (информацию о нём ищите на этикетке или упаковке). Импортёр обязан либо обеспечить бесплатный ремонт, либо заменить вам товар на качественный той же марки.

## Как отстаивать права

Все претензии — только в письменном виде, причём заявление нужно писать в двух экземплярах — для себя и для того, к кому предъявляете требования. На вашем экземпляре тот,

на кого жалуетесь, должен поставить отметку с печатью и подписью.

**Что писать в заявлении**

- Претензии к товару.
- Свои требования — отремонтировать, заменить, уценить или вернуть деньги (желательно со ссылками на закон «О защите прав потребителей»).
- Свои действия в случае, если требования не будут удовлетворены (т. е. куда вы будете обращаться в этом случае).

**Как скоро обязаны выполнить ваши требования**

- **Бесплатный ремонт** — в течение гарантийного срока, а если он не оговорён в документах к товару, то сразу же.
- **Замена на качественный товар** — в течение 7 дней. С экспертизой — 20 дней. Если товара для замены в данный момент нет на складе — до 1 месяца.
- **Возврат части или всех денег** — 10 дней.

Имейте в виду, что за каждый день просрочки выполнения требований вам положена пеня 1% от цены товара. А суд, если до него дойдёт дело, вообще вправе оштрафовать ответчика за отказ удовлетворить вашу претензию.

## Кому жаловаться

**В Роспотребнадзор.** Его координаты узнаете, позвонив в управу своего района.

**В налоговую инспекцию** жалуйтесь, если продавец не пробил вам чек.

**В полицию.** Поддельными товара-

## Можно ли...

**Предъявлять претензии после окончания гарантийного срока.**

Если недостатки обнаружились не позднее чем через 2 года, претензию предъявлять можно. Но вы должны будете доказать, что недостатки имелись на момент продажи.

**Предъявлять претензии, если потеряли чек.**

Отсутствие чека не основание для отказа удовлетворить ваши требования (так утверждает п. 5 ст. 18 закона «О защите прав потребителей»). Главное, чтобы вы сумели подтвердить факт покупки именно в этом месте (например, если у вас есть свидетели).

**Самой выбрать способ компенсации за некачественный товар.**

Не только можно, но и нужно — именно вы, а не продавец, определяете, что хотите получить взамен — уценку, ремонт или возврат денег (ст. 18 закона «О защите прав потребителей»). Правда, технически сложные товары заменяют лишь при существенных недостатках.



ми занимается отдел по борьбе с организованной преступностью. Полицию можно вызывать, чтобы зафиксировать нарушение ваших прав как потребителя.

**В суд.** Причём, если иск о защите ваших прав будет на сумму меньше миллиона, пошлину платить не придётся. Можно обращаться в суд как по месту жительства, так и по месту расположения ответчика (магазина, производителя или импортёра).



Наша читательница  
Марина ЗАРУБИНА  
рассказала нам  
о своём  
путешествии  
в джунгли Амазонки

# Однажды в Америке



— Я побывала во многих странах Европы и Азии, но самые незабываемые впечатления у меня остались именно от Перу. Это волшебная страна! И ни какие книги и фильмы не передают в достаточной степени её красоты и магии.

## Жила в джунглях с попугаем

В Перу я была почти месяц. Первые две недели провела в шаманическом центре. Собственно, я и поехала в джунгли Амазонки, чтобы приобщиться к культуре шаманов и восстановить душевное равновесие. Говорят, что центр мира сейчас переместился из Тибета в джунгли Перу.

Прежде чем участвовать в ритуалах шаманов, мы, обременённые цивилизацией паломники, проходили процесс очищения — и духовного, и физического. Жили в бунгало, построенных на деревьях, плавали на лодках по Амазонке, гуляли по джунглям — они потрясли меня своей первозданной красотой. Ели только натуральную пищу — кукурузу, сыр, фрукты,



«Кавалером»  
в путешествии  
Марины стал  
попугай Тито

Удивительно, что в XV веке могли  
создать такое геометрически  
точное сооружение из растений



немного рыбы. В шаманическом центре нет никакой связи с внешним миром — ни радио, ни ТВ, ни Интернета, сотовые телефоны отключены. Курить, выпивать и заниматься любовью там нельзя. Такая духовная диета нужна, чтобы подготовить организм к восприимчивости космической энергии. В итоге я просто слилась с природой, почувствовала небывалую лёгкость, похудела на пять килограммов, стала лучше спать. А жениха всё-таки завела: в меня «влюбился» попугай ара по кличке Тито, который живёт в центре. Он клал мне голову на плечо, целовал в ушко, тёрся, как собачка, о мою ногу.

## Обрела внутренний покой

Таинственные церемонии в специальном доме-пирамиде проводил потомственный шаман Эммануэль. Испанского, на котором он говорит, я не знаю, он не знает английский. Но Эммануэль смотрит в глаза и, как рентген, видит всё, что у тебя на сердце. При помощи песнопений и глотка айяваски (напитка из местной лианы) он



отправлял нас в «потусторонний» мир... Вроде бы не спишь, но ощущаешь нереальность происходящего, пространство воспринимается многомерно — и впереди, и сзади тебя.

Я вернулась в Воронеж совершенно просветлённой, и это не громкие слова. Все так и спрашивали: «Что случилось? Ты вся светишься!» Кроме того, что избавилась от стресса, я обрела в джунглях внутреннюю гармонию, словно встретила с самой собой, переродилась. Перестала обращать внимание на суету. Научилась ценить жизнь, поняла, что мир внутри нас самих и не надо искать счастья за тридевять земель.

## В облаках парит Мачу-Пикчу

В последнюю неделю я исследовала достопримечательности Перу. Все хотят побывать на руинах Мачу-Пикчу. Прежде чем подняться в легендарный город инков, проходишь два дня адаптации: древнее поселение расположено на труднодоступном горном плато на высоте 2 400 метров над уровнем моря. Поскольку там разреженный воздух, у людей резко падает давление. Но я видела, как туда поднимались даже очень больные люди, еле идущие с палочкой, ведь считается, что Мачу-Пикчу исцеляет от многих болезней. В любом случае трудный подъём стоит впечатлений: город словно парит прямо в облаках, это нереально красиво! В древнем городе меня поразили ступенчатые сооружения для селекции растений и храмы воды. Какая геометрическая точность! А ведь город построен в XV веке.

## Перуанцы нищие, но деликатные

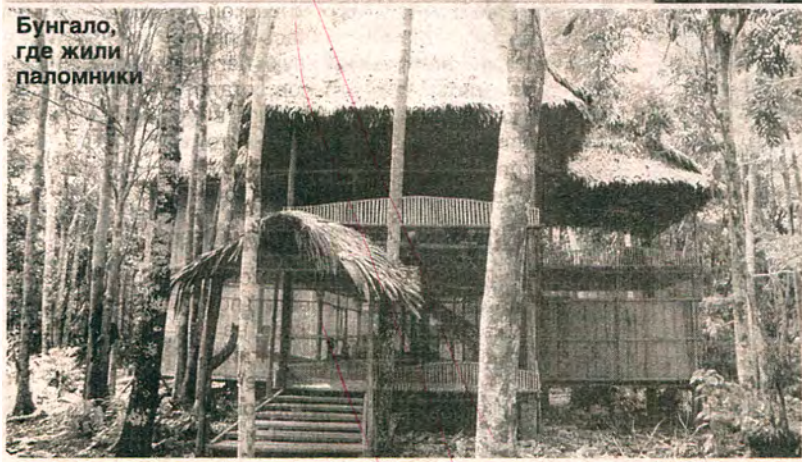
Из Перу я привезла вкуснейший кофе, яркий ковёр из альпаки, картину, выполненную в технике батик, и сотни фотографий. Изделия народных промыслов там необыкновенно красивые: самобытные узоры очень яркие, праздничные из-за того, что местные жители пользуются натуральными красителями, добываемыми из местных растений примитивным путём (на синтетические химикаты у них попросту нет денег). Перуанцы вообще необыкновенные люди. Живут они очень просто, даже бедно. При этом эти нищие люди, не придающие значения деньгам, выглядят очень счастливыми. Они не озлоблены своей нищетой, расслабленные и очень деликатные.

Фото из архива Марины Зарубиной.

Считается, что руины Мачу-Пикчу исцеляют от болезней



Бунгало, где жили паломники



Только в непроходимых джунглях можно ощутить полное слияние с природой



# ВАША ПРОРИЦАТЕЛЬНИЦА

Милые читательницы! На ваши вопросы отвечает прорицательница Елена ВОРОЖЕЯ.

Внимание! Прямая линия с прорицательницей Еленой Ворожеей состоит у нас, в редакции газеты «Моя прекрасная ЛЕДИ», 15 ноября 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.



**Мне 26 лет. Повторный брак. Ставят диагноз «невывнашивание беременности». Причина — мутация генов. Скажите, смогу ли я выносить ребёнка? Задумали построить дом. Получится ли у нас? Как разрешится вопрос с квартирой мужа (квартира напополам с бывшей женой). Хотелось бы заняться торговлей вещами, получится ли?**

Ольга, Челябинская обл.

— Дом вы постройте, но придётся много лет лечиться от бесплодия. Купите икону «Троеручница» и попросите: «Пресвятая Богородица, Божья помощница, пошли мне плод во чрево и укрепи его

тремя ручками». Вопросы с жильём разрешатся через 3 года. В торговле будут проблемы. С бывшей женой мужу будет сложно делить квартиру. Вопрос решится через 2 года.

**С мужем Вячеславом прожили 3 года. Он очень хотел ребёнка. Родила сыночка. Муж ушёл из семьи через неделю после выписки из роддома, сказал «прости». Потом прожил ещё 4 месяца, стал злой, так же пропадал ночами и днями. Когда узнала, что у него есть девушка-друг, подала на развод в тот же день. За этот год мы с ним виделись всего три раза. В то же время говорит: «Вы с сыном мне дороги». Скажите, вернётся он или нет?**

Ирина, г. Омск.

— С Вячеславом вы жить не будете. У вас занижена самооценка. Как только вы расстанетесь, у вас будет

другой мужчина, и ваша жизнь сложится по-другому. У вас всё получится только с другим мужчиной.

**У нас сгорел дом, строят спонсоры. Будет ли он достроен?**

Маша, Тамбовская обл.

— Дом вам достроят. Чтобы не было обмана, читайте заговор: «Во имя живоначалной Троицы Пресвятой великомученик Христов Святой Георгий. Ты есть Господь Воин Несокрушимый, в веках твой меч был, есть и будет Непобедимый. Укрепи меня Своим Святым воинством, мощью Своей. Врагов моих

посрами. Щитом меня заслони. От дьявольской хитрости и обмана оборони. А кто захочет границу твою обойти, тому от Руки Твоей Святой не уйти. Во имя Отца, и Сына, и Святого Духа. Аминь». Заказывайте себе и семье молебны св. Спиридону Тримифунтскому и св. Николаю Угоднику о здравии.

**Переживаю за брата, жизнь не сложилась с самого начала, пришлось жениться на женщине, которую не любил никогда и старше его на 16 лет, так как она была беременна. Вот так и испортил себе жизнь. Жили долго под одной крышей как соседи. Разведён. Жена — очень жестокая женщина и делала ему много гадостей. Недавно ездили к гадалке, и она сказала, что жена навела порчу на него 10 лет назад. Два года назад он встретил порядочную женщину, она вдова 4 года. Отношения очень хорошие. Как сложится у них жизнь?**

Сестра, Воронежская обл.

— Бывшая жена его пришивала и одела на него петлю рабства. В Москве есть храм Воскресения Словущего «Спас Нерукотворный» — идти по Тверской от Красной площади, в доме, где жила Екатерина Фурсова, там арка с колоннами, адрес

церкви: Елисейевский переулок, 2/15. Слева от алтаря там находится икона Пресвятой Богородицы «Достоинство есть». Надо отстоять службу напротив иконы и попросить освобождения от порчи и семейной жизни с дамой, которую он любит.

**Очень беспокоит судьба и здоровье сына Сергея. Женат, двое детей, но пьёт. Жаль всю семью. К тому же у него была черепно-мозговая травма. Пить и курить нельзя, есть заторможенность речи после травмы. Как и чем ему помочь?**

Юлиана, Кировская обл.

— Вашему сыну необходимо заказывать молебны о здравии св. Пантелеимону-целителю, св. Фролу, св. Лавру, св. Вонифатию, св. Моисею Мурину. Окуните свой нательный крест в воду со словами: «Как Господь-Вседержитель спиртного не пьёт, хмельного в рот не берёт, как вся небесная рать чиста и трезва, так и ты, раб Божий Сергей, во имя Создателя Бога Отца, во имя Вышнего и Великого Творца, во имя Святого Креста, во имя Иисуса Христа будь трезв. Аминь». Водой напоите сына.

**Наш пятилетний сын Даниил болен с рождения. У него спастический тетрапарез. Ребёнок перенёс две операции. После них появились изменения в лучшую сторону, начинает сидеть, ползать, говорить несколько слов. Ответьте, пожалуйста, стоит ли делать ещё одну операцию. Будет ли Данечка ходить?**

Мама.

— Даниилу необходима ещё операция. Улучшение его здоровья будет, сидеть и ползать он научится.





**Огромный букет болезней. I группа инвалидности, онкология, болят все кости и суставы, позвоночник и многое другое. В детстве попала в аварию. Плохо передвигаюсь с костылём. Хотела получить направление на бесплатную операцию на обоих тазобедренных суставах. Возможно ли это? Денег у меня нет. Жизнь давно потеряла смысл. Всю семью преследует злой рок. Дома скандалы и неприязнь к нашей семье и даже дому со стороны людей. Любая мелочь превращается у нас в непреодолимое препятствие. Как жить дальше?**

Татьяна, Брянская обл.

— Ежедневно читайте «Молитву задержания», купите икону Богородицы «Взыскание погибших». Читайте акафисты на эту икону. На бесплатную операцию вы сможете попасть, но только необходимо ещё и организовать через благотворительный фонд поддержку для себя. Узнайте, как следует открывать расчётный счёт. Перед дальнейшими обращениями к властям за помощью читайте: «Выйду я, Божья раба Татьяна, на

Божий свет, на широкой улице мне встречного нет, нет лихих, злых и плохих, и тех, кто сказали бы мне, Божией раба Татьяне, «нет». Как на церковь хулу нельзя возводить, крепость веры нельзя победить, как нет купола собора без креста, как нет веры христианской без Христа, как у Пречистой Матери грехов нет, так и мне, Божией рабе Татьяне, всегда во всём добрый ответ. Во имя Отца, и Сына, и Святого Духа. Аминь».



**Моя дочь Светлана болеет примерно с 22 лет. Сейчас не работает. Как сложится её дальнейшая жизнь, будет ли она работать? Нам постоянно у порога воду льют, и мы ругаемся.**

Мама, г. Курск.

— Работать постоянно дочь будет через 1,5 года, а пока считает, что вы ей обязаны. Слишком завышена у неё самооценка и мания величия. Ей необходимо читать акафисты Пресвятой Богородице на икону «Умиловление злых сердец». Кроме того, нужна консультация с психологом и

невропатологом. Болезнь со Светланой приключилась от невестребованности. В дальнейшем состоянии будет улучшаться, но необходимы постоянные консультации и наблюдение врачей. Также нужно читать акафисты св. Пантелеимону-целителю. В дальнейшем состоянии Светланы улучшится.



**Похудею я когда-нибудь или нет?**

Людмила, Ростовская обл.

— Заказывайте себе молебны о здравии св. Пантелеимону-целителю. На убыльной луне читайте на звёздное небо, поднимая руки вверх: «Ты, небо, широко, ты, небо, высоко, возьми себе мою ширину и мою толщину. Во имя Отца, и Сына, и Святого Духа. Аминь». Начитывайте на воду на

убыльной луне и умывайтесь этой водой по утрам: «Вода, ты всё смываешь, берега рек омываешь, смой, сплочи с меня, с Божьей рабы Людмилы, лишний вес, ширину, толщину, как ты, вода, песок с берегов смываешь, так и вес мой лишний отмываешь. Во имя Отца, и Сына, и Святого Духа. Аминь».



**В 2008 году у меня погибла мама, сгорела. Скажите, пожалуйста, её убили? Когда я освобожусь от долгов?**

Галина, Пензенская обл.

— Ваша мать действительно сгорела, её не убили, это несчастный случай. Из долгов вы вылезете через 3 года.

## 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 Ворожя**

**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.**

**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...

### Ирина, 35 лет

Пермский край

Рост: 165, вес: 70. Лев. Работаю, жильём обеспечена. Не пью, не курю. Для серьёзных отношений хотела бы познакомиться с трудолюбивым, добрым, смелым, заботливым, домашним мужчиной до 40 лет, не судимым, равнодушным к алкоголю. Маленькому ребёнку буду рада. Мужчины, звоните, я жду! Т. 8-964-198-11-28.

### Алла

Украина

Молодая женщина приятной внешности, без в/п и детей, замужем не была, сирота, живу в общежитии. Ищу надёжного мужчину со своим жильём. Согласна на переезд. От вас фото + конверт для ответа.

Адрес: 38000, Украина, Полтавская обл., Шишацкий р-н, п. г. т. Шишаки, а/я 64, Гринь Алла Николаевна.

### Светлана, 42 года

Свердловская обл.

Рост: 158, вес: 58, по гороскопу Овен. Волосы светлые, глаза голубые, добрая, отзывчивая, немного несовременная, живу в сельской местности, на переезд согласна. Ищу для брака обеспеченного нормальным жильём мужчину без вредных привычек и судимости, не инвалида, можно с высшим образованием или с ребёнком, вдовца или разведённого, только доброго, верующего или интеллигентного, не альфонса, пусть пьёт или курит, но всё в меру. Если ты одинок, то теплом, домашним уютом и лаской обеспечу. Т. 8-922-228-85-96.

### Екатерина, 52 года

Архангельская обл.

Рост: 160, вес: 70. Симпатичная, добрая, без в/п и м/ж проблем, вдова, Овен, веду ЗОЖ, оптимистка. В отношениях считаю главным любовь и свободу. В настоящее время познаю философию жизни, себя, духовно совершенствуюсь. Рядом с собой хотела бы видеть мужчину, любящего себя, первооткрывателя и исследователя как себя, так и окружающего мира, друга, интересного собеседника, рост 175, среднего телосложения, с правильными жизненными ценностями и активной позицией. Отвечу на письмо с фото, верну. Адрес: 165502, Архангельская обл., В.-Тоемский р-н, п. Двинской, ул. Труфанова, д. 13, кв. 7, Лентяковой Екатерине.

## ...и женщины...

### Александр, 53 года

Воронежская обл.

Рост: 167, вес: 78. Козерог. Не откладывая работу на завтра, женитьбу на старость. Надёжный, серьёзный, некурящий, алкоголь в меру. Пенсионер. Талантливый, играю на гармошке, ищу женщину, способную это оценить. Проживаю в частном доме с удобствами и неудобствами. Шумных сборищ не люблю. Перенёс предательство жены. Взрослый сын живёт отдельно. Познакомлюсь с женщиной 48 — 56. Переезд ко мне. Адрес: 396130, Воронежская обл., В.-Хавский р-н, с. Углынец, ул. Ломоносова, д. 76, Халяеву Александру. Т. 8-909-216-35-29.



### Замид, 39 лет

г. Курск

Рост: 169, вес: 61. Без вредных привычек, работаю строителем, образование высшее. Надёжный, порядочный, добрый, заботливый, внимательный. Люблю природу, искусство, классическую музыку и литературу, поэзию. Практикую медитацию, интересуюсь восточной философией, культурой и музыкой, вегетарианец. Хочу познакомиться для серьёзных отношений и создания семьи с верной, надёжной, порядочной, доброй, симпатичной и стройной девушкой без детей. Адрес: 305038, г. Курск, Майский бульвар, д. 11, кв. 236, Исабатову Замиду. Т. 8-919-211-51-31. Электронный адрес: zamid1972@mail.ru.



# Знакомства

Тысячи новых Принцев каждый день

отправь  
**298**  
на номер  
**7001**

ООО «Микрофон» ОГРН: 1022301204221, Вид. № 43175. Ст-ть в руб. с НДС: SMS на 7001/7001х  
: МегарФон - 10.27; МТС - 10.16/8.47; Билайн - 9.00; СМАРТС, Байкалвестком, НТК, Tele2 - 9.99;  
РЕКЛАМА: УТБ - 7.08; Мотив - 8.00; НСС - 8.16. Сл. под-юст. 8-918-446-1-666. e-mail: smena@smask.ru



## ОВЕН



Настроение ноября у Овнов весьма позитивное. Вопреки царящей на улице погоде в душе у вас весна. Вы полны надежд и уверенности в том, что всё будет хорошо. Не старайтесь удержаться от вас ускользнуть, помните: что ваше, то непременно вернётся. А встреча обязательно состоится, пусть и не в ноябре. Она будет яркой и полной положительных эмоций. Осталось немного подождать.

## ТЕЛЕЦ



Вас ждёт ритмичный и очень динамичный месяц. Покой вам только снится! Предстоит не один выход в свет. Впереди череда романтических встреч, общение с совершенно разными людьми. Ловите ощущения, но при этом не забывайте о том, кого на самом деле любите. Притяжение к нему усиливается, и, хотя эти отношения рожают смуту в душе, они полны взаимопонимания и страсти, развиваются и укрепляются.

## БЛИЗНЕЦЫ



В этом месяце вы погрузитесь в непривычное для вас состояние меланхолии — грусть и одиночество будут вас угнетать. Вам покажется, что и друзья, и любимые забыли о вас. Мыслями вы то и дело возвращаетесь в прошлое и мечтаете о том, чтобы всё повторить. Это состояние может привести к бессоннице. Попейте успокоительный чай и не сосредотачивайтесь на душевных терзаниях — помните: жизнь переменчива.

## РАК



Предстоит много работы, среди прочего — командировки, выступления. На одной из деловых встреч вы встретите человека из прошлого. Общение будет приятным, однако на серьёзные отношения лучше не рассчитывать — обманетесь в ожиданиях. Возможны жилищные проблемы с домом, ремонтом. Среди тех, кто придёт на помощь, может оказаться человек, с которым завяжутся романтические отношения.

## ЛЕВ



Вы с головой погружены в работу, только о делах и думаете. И даже не замечаете, что буквально по пятам за вами ходит человек, все помыслы которого направлены лишь на то, как добиться вашего расположения. Если вы не готовы к серьёзным чувствам, не дарите ему надежду, потому что, бездумно флиртуя, вы разбиваете ему сердце. Дайте ему прямо понять, что он не тот, кто вам нужен, и ваши отношения не изменятся.

## ДЕВА



Увы, с любимым предстоит разрыв. Вы будете очень страдать из-за разлуки, непрерывно думать о потерянном возлюбленном и видеть его в снах, но, увы, он принял окончательное решение. Он исчезнет из зоны досягаемости, перестанет замечать вас и совсем вычеркнет из жизни. Кто-то другой будет одолевает вас звонками, но из-за переживаний вы даже не обратите внимания на того, кому нравитесь. И напрасно.

## ВЕСЫ



В вашей голове сложились совершенно чёткие представления о том, чего вы хотите, и вы уверенно движетесь к своей цели, несмотря на козни соперников. Вы полны решимости добиться желаемого. Однако вам не перестают вставлять палки в колёса. Трудно будет выкарабкаться из любовного треугольника, но вы не перестаете надеяться. Однако в ноябре ситуация вряд ли разрешится в вашу пользу.

## СКОРПИОН



В этом месяце вам желательно заботиться о своём здоровье, и особенно внимательного отношения требует сердце — берегите его. Будет некая неожиданность, любовное приключение, которое настолько вас потрясёт, что не сразу получится отделаться от сладких воспоминаний. Развития ситуации, к сожалению, не предвидится, так что какое-то время вам придётся помучиться из-за несбыточных мечтаний.

## СТРЕЛЕЦ



Вы, словно Снежная королева, одним взглядом сражаете поклонников наповал. И немедленно исчезаете с их горизонта! Исчезаете — потому что вам действительно необходимо уединение, вы устали от постоянного пребывания в центре внимания. Тем не менее особо назойливые поклонники в покое вас не оставят, будут искать вас, звонить и то и дело вновь появляться на горизонте.

## КОЗЕРОГ



В этом месяце чего только вас не ожидает — и битвы на профессиональном поле, и весёлые праздники, и поездки — далёкие и близкие. Но всё это меркнет на фоне совершенно сумасшедших любовных отношений, зародившихся в недавнем прошлом. Вы поглощены любовью и страстью, однако случится нечто, из-за чего вам придётся раз и навсегда расстаться. Вы сможете это принять, а вот ваш партнёр с трудом переживёт разрыв.

## ВОДОЛЕЙ



«Нет, нет, не хочу, ничего я не хочу» — лейтмотив месяца. Вы разочарованы, разуверились в чистоте помыслов того, кто уверяет вас в вечной любви, вам кажется, что его чувства обманчивы. Однако в глубине души вы ещё колеблетесь, принять окончательное решение порвать отношения вам мешают сладкие воспоминания о минутах, проведённых вместе, и слабые надежды на то, что всё ещё можно вернуть.

## РЫБЫ



Ноябрь для вас — месяц-карнавал. Вас закрутит вихрь праздника, на котором вы станете чьей-то королевой. Именно поэтому ни в коем случае не отказывайтесь от приглашений на светские мероприятия. Именно здесь вас подстерегает судьба — очень нежные, трогательные романтические отношения. Старайтесь быть неотразимой — вам ни в коем случае нельзя затеряться среди толпы!



Охла-  
быстин

Орган  
вкуса

Им  
носили  
воду из  
колодца

Распаша-  
лась страна  
со столицей  
Белград

Возник-  
новение,  
почин

Актриса  
... Вы-  
соцкая

Там дают  
книги  
на время

Матема-  
тическая  
книга

Ущерб

Шлюпка

Крупный  
рога-  
тый ...

Склеил  
крылья,  
полетел  
к Солнцу

Плохое  
зрение

Крыша

Видео-  
клип

Портрет  
святого

Пирож-  
ное из  
белков

Ста-  
ринная  
монета  
Европы

Дипло-  
мат

Он  
любил  
Джюль-  
етту

Баранка  
для шо-  
фера

Подзем-  
ка

Итоги призового сканворда,  
опубликованного  
в сентябрьском номере

Правильно отгадала пароль  
«ЖИРАФ» и по жребию  
стала победительницей  
**О.И. КРИВОШЕЕВА**  
из Тамбовской обл.  
Поздравляем! Просим её  
для получения приза  
связаться с редакцией  
по тел. (473) 2727-796.

Инъек-  
ция

Век

Тюфяк  
для гим-  
наста

Его чертят  
цирку-  
лем

Старое  
мужское  
имя

Мона-  
стырь в  
глуши

Собор

Орудие  
пахаря

Галёрка  
в театре

Афри-  
канский  
гигант

Медик,  
знаток  
стро-  
ения  
тела

Валюта  
России

Вело-  
стадион

... Род-  
нина

Войско  
из ко-  
раблей

Синяк

Прямой,  
острый  
или  
тупой

Нервное  
подер-  
гивание

Время  
года

Болезнь  
глаз

Озеро-  
курорт в  
Италии

Гул  
голосов

Пло-  
довый  
сахар

Дре-  
весная  
лягушка

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 выберет жребий.

Ф. И. О. \_\_\_\_\_

Возраст \_\_\_\_\_ Пароль \_\_\_\_\_

Род занятий, адрес, телефон \_\_\_\_\_

Работник  
детского  
сада

## Ответы на сканворд, опубликованный в № 108.

**По горизонтали:** Иерусалим. Бове.  
Режиссёр. Циркуляр. Осьминог. Плюшкин.  
Виола. Бега. Курдюк. Грабли. Яша. Рупор.  
Бандит. Евтерпа. Яна. Дуров. Евро. Ветер.  
Алик. Канонада. Скороговорка.

**По вертикали:** Ромео. Город. Веко. Перстень.  
Реверанс. Набег. Лак. Ритор. Идо. Губка.  
Оскар. Ларец. Бар. Испуг. Мажор. Акиба. Клюв.  
Бисау. Шипр. Лыко. Дядя. Время. Ильяшин.  
Рана. Катастрофа.

Ответы на сканворд будут опубликованы в январском номере.

Составила Наталья АЛЕКСАНДРОВА.

МОЯ ПРЕКРАСНАЯ  
**ЛЕДИ**

Любимая газета  
всех женщин.

№ 11 (110) ноябрь 2011 г.  
Следующий номер выйдет  
22 ноября.  
Цена свободная.

Учредитель — ЗАО «Издательский дом  
«Свободная пресса».  
Газета зарегистрирована Министерством РФ  
по делам печати, телерадиовещания  
и средств массовых коммуникаций.  
Св-во о регистрации ПИ № 77-13893  
от 11.11.2002.  
Генеральный директор — Юрий Таранцов.  
Дирекция: Владимир Левков,  
Андрей Недоступ, Юлия Тимошенко.  
Главный редактор — Наталья Захарченко.  
Выпускающий редактор — Жанна Снепп.  
Использование материалов газеты «Моя прекрасная ЛЕДИ» без разрешения редакции запрещено.

Ответственный секретарь — Ирина Юришина.  
Художественный редактор —  
Татьяна Быкова.  
Адрес редакции, издателя:  
394049, г. Воронеж, ул. Л. Рябцевой, д. 54.  
Телефон (473) 272-77-96.  
E-mail: mple@kpv.ru, ledi@kpv.ru  
Служба рекламы — тел./факс: (473) 252-12-74.  
E-mail: irek@kpv.ru  
Телефон отдела реализации и подписки:  
(473) 252-74-44.  
Номер подписки в печать 12.10.11.  
По графику в 15.00. Фактически в 15.00.

Отпечатано в ЗАО «Прайм Принт Воронеж».  
Адрес типографии: 394026,  
г. Воронеж, пр. Труда, 48л.  
По всем случаям полиграфического брака  
обращаться в типографию.  
Тел./факс (473) 246-52-70.  
Заказ № 2961. Тираж 73000 экз.  
Подписной индекс: 12453 в каталоге МАП,  
24782 в объединённом каталоге  
«Пресса России».  
Распространение: т. (473) 272-73-00.  
За фактическое качество рекламируемых  
товаров редакция ответственности не несёт.  
В номере использованы материалы  
интернет-сайтов.



# 18-20 ноября: Дни красоты и моды в Воронеже

Вы желаете стать идеальнее? Красивее? Элегантнее? И с хорошими скидками? Или вовсе бесплатно? Это доступно для любого желающего с 18 по 20 ноября 2011 года в Воронеже на выставке-фестивале моды и красоты «ИДЕАЛЬ». В течение трёх дней в торгово-развлекательном центре «Максимир» (ост. «Заводская», Ленинский проспект, 174) пройдут яркие презентации ведущих российских компаний индустрии красоты и моды. Для гостей мероприятия подготовлена впечатляющая деловая и развлекательная программа.

На площадке свыше 3 000 квадратных метров представят товары и услуги компании из разных регионов России и стран ближнего зарубежья. Приходите на фестиваль «ИДЕАЛЬ» — и вы сможете:

- познакомиться с новинками моды и красоты;
  - приобрести косметику, парфюмерию по выставочной сниженной стоимости;
  - без торговой наценки, по цене производителя, купить элегантную одежду, стильную бижутерию, меховые изделия;
  - бесплатно получить консультацию парикмахера, визажиста, косметолога, стилиста и т. д.;
  - нарастить ногти, сделать маникюр, стрижку, макияж;
  - участвовать в розыгрышах и выигрывать ценные призы;
  - насладиться яркими шоу-моментами;
  - познакомиться с интересными и полезными людьми.
- Те, кто изо дня в день, помогает нам быть красивее, — парикмахеры, мастера маникюра, косметологи — в рамках выставки-фестиваля «ИДЕАЛЬ» смогут приобрести профессиональную косметику по сниженным ценам. И специально для них состоится обучающая и конкурсная программы. Это:
- V межрегиональный конкурс по маникюру, моделированию и дизайну ногтей;

## Именины в ноябре

### 1 НОЯБРЯ

Сергей, Дмитрий

### 2 НОЯБРЯ

Николай, Иван,  
Леонид, Александр,  
Павел, Ирина, Артём

### 3 НОЯБРЯ

Аркадий, Анатолий,  
Василий, Фёдор,  
Николай, Иван,  
Александр, Дмитрий,  
Алексей, Сергей,  
Георгий, Яков

### 4 НОЯБРЯ

Денис, Константин,  
Иван, Фёдор  
Владимир, Павел  
Александр, Василий,  
Николай, Григорий,  
Анна, Елизавета

### 5 НОЯБРЯ

Николай, Владимир,  
Александр, Максим

### 6 НОЯБРЯ

Афанасий

### 7 НОЯБРЯ

Анастасия

### 8 НОЯБРЯ

Дмитрий, Василий

### 9 НОЯБРЯ

Марк, Валентин

### 10 НОЯБРЯ

Арсений, Дмитрий,  
Максим, Георгий

### 11 НОЯБРЯ

Анастасия, Мария

### 12 НОЯБРЯ

Леонид, Александр,  
Максим, Герман,  
Елена, Пётр

### 13 НОЯБРЯ

Леонид, Всеволод,  
Александр, Сергей,  
Алексей, Василий,  
Пётр, Василий,  
Анатолий, Николай,  
Трофим, Роман,  
Фёдор, Пётр

### 14 НОЯБРЯ

Александр, Фёдор,  
Дмитрий, Елизавета

### 15 НОЯБРЯ

Константин

### 16 НОЯБРЯ

Георгий, Василий,  
Пётр, Александр,  
Владимир, Сергей,  
Николай, Иван,  
Павел, Фёдор

### 17 НОЯБРЯ

Николай, Александр

### 18 НОЯБРЯ

Гавриил, Григорий,  
Тимофей

### 19 НОЯБРЯ

Павел, Герман,  
Александра, Клавдия,  
Ефросинья, Никита,  
Арсений, Константин

### 20 НОЯБРЯ

Афанасий, Фёдор,  
Валерий, Кирилл

### 21 НОЯБРЯ

Гавриил, Павел,  
Константин, Дмитрий

### 22 НОЯБРЯ

Александр, Иван

### 23 НОЯБРЯ

Родион, Георгий

### 24 НОЯБРЯ

Фёдор, Максим

### 25 НОЯБРЯ

Иван

### 26 НОЯБРЯ

Никифор, Герман

### 27 НОЯБРЯ

Филипп, Григорий

### 28 НОЯБРЯ

Николай, Пётр,  
Григорий, Никита,  
Дмитрий, Филипп

### 29 НОЯБРЯ

Фёдор, Михаил,  
Василий, Макар,  
Дмитрий, Сергей

### 30 НОЯБРЯ

Григорий, Сергей,  
Михаил, Геннадий,  
Захар



ТРЦ «Максимир»  
(ост. Заводская,  
Ленинский проспект, 174)

Приходите на «ИДЕАЛЬ» - и вы сможете:

- познакомиться с новинками моды и красоты
- приобрести профессиональную косметику, парфюмерию по выставочной сниженной стоимости
- без торговой наценки, по цене производителя, купить элегантную одежду, стильную бижутерию, меховые изделия
- бесплатно получить консультацию парикмахера, визажиста, косметолога и т. д.
- нарастить ногти, сделать маникюр, стрижку, макияж
- участвовать в розыгрышах и выигрывать ценные призы
- касаться ярких шоу-моментов
- познакомиться с интересными и полезными людьми.

Регистрация посетителей и оперативная информация на [www.veta.ru](http://www.veta.ru)

Официальные партнеры:



Спонсор регистрации:



Тел.: (473) 251-20-12,  
(473) 277-48-36

Организаторы:

E-mail: [moda@veta.ru](mailto:moda@veta.ru)

- конкурс по косметологии и массажу «Кубок Черноземья-2010»;
- конкурс по парикмахерскому искусству;
- конференции, семинары, мастер-классы по косметологии, моделированию ногтей, парикмахерскому искусству, декоративному и перманентному макияжу и многое другое!

Ждём вас на выставке-фестивале  
моды и красоты «ИДЕАЛЬ»!



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 звездочек, татуировок, бородавок, папиллом ... **от 80 р.**
8. Устранение неудачного перманентного макияжа ... **от 150 р.**
9. Гирудотерапия (пиявки) ... **от 150 р.**
10. Нити APTOZ (безоперационная подтяжка лица) **NEW**

1. Электроэпиляция, 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, Старбак) ... **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

О ВОЗМОЖНЫХ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯХ ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

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

**НОВАЯ КОЛЛЕКЦИЯ ЗИМА-2012**



**СТРИТ ФЭШН**

МАГАЗИНЫ  
МОДНОЙ ОБУВИ  
И АКСЕССУАРОВ  
из ИСПАНИИ,  
ГЕРМАНИИ,  
ИТАЛИИ И РОССИИ

г. Воронеж,  
ул. Никитинская, 48, тел. (473) 277-03-87  
ул. Ф. Энгельса, 37, тел. (473) 253-16-52  
ул. 20-лет. Октября, 123, ТЦ «Европа»  
(рядом с цирком), 3-й эт.  
тел. (473) 292-75-00

**В следующем,  
предновогоднем  
номере «Моя  
прекрасная ЛЕДИ»  
расскажет вам:**

- Что нас ждёт в 2012 году?
- Как встречать год Чёрного Дракона
- Блюда для праздничного застолья
- Что надеть в новогоднюю ночь
- Любовный прогноз на весь год
- И ещё много всего интересного и полезного!

**Ищите в продаже  
с 22 ноября!**