

МОЯ ПРЕКРАСНАЯ

Леди

№ 6 (93) июнь 2010

ЛЮБИМАЯ
ГАЗЕТА
ВСЕХ
ЖЕНЩИН

Цена свободная.

Живу
и не старюсь:

**Нет
морщинам!**

Мечты
сбываются:

**Всё равно
тебе рожать**

Как
научить мужа
быть папой

Вместе
на край света:

**Путешествие
с питомцем**

Родив дочку,
ПЛАКАЛА ОТ ЭЙФОРИИ

Татьяна Арнтгольц





Про маленькое счастье

...Безнадёжно долго томиться на остановке и, дождавшись-таки автобуса, осознать, что наконец едешь.

...Стать в хвост длиннющей очереди в кассу и внезапно оказаться первой в соседнюю, куда с перерыва вернулась кассирша.

...Натянуть джинсы, которые столет не носила, и в их кармане обнаружить когда-то забытую пятисотку.

...Проснуться спозаранку с мыслями не опоздать на работу и вспомнить, что выходной и можно поспать ещё.

...Быть совершенно не уверенной в том, что попадешь на пре-

мьеру, и отхватить последние два билета.

...Возвращаться после трудного дня домой и заметить на него радугу.

Вся наша жизнь соткана из мелочей, и порой совершенно незаметные события образуют ткань удавшейся или несчастливой судьбы.

Вот почему так важно научиться замечать своё маленькое счастье. Давайте потренируемся прямо сейчас, тем более что и повод есть чудесный: давайте порадуемся тому, что наконец-то пришло долгожданное ЛЕТО!

Ваша Наталья ЗАХАРЧЕНКО.



Читайте в этом номере:

ЗВЕЗДОПАД

Сёстры Арнтгольц 4, 5

Андрей Соколов 24, 25

ЗАДУШЕВНЫЙ РАЗГОВОР

История любви 6

Ребёнок мужа 7

Ответы психолога 8

Научите мужа
быть папой 10

Как разрешить
детский конфликт 11

Игрушки для дачи 12

Записки эмигрантки 36

Дневник Надежды 48

САМАЯ КРАСИВАЯ

И все идут на пляж ... 14, 15

Сезон красоты 17

Отпуск к ногтю 20

Макияж на всё лето 21

Если волосы секутся 22

Фитнес 26

СЧАСТЬЕ ЕСТЬ

Молодо-печено 28, 29

Утренний допинг 30

«Воскресный обед» 31

Итоги 31

Кисочка-редисочка 32

7 дней на похудение 33

БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!

Забеременеть легко. 34, 35

Не перетрудись! 40

В ДОМЕ МОЁМ

Домашний розарий 38

Календарь огородника 39

Какой вы дачник. Тест 41

Посудомоечная машина ... 46

Путешествуем
с питомцем 54, 55

Всем! Всем! Всем!

Продолжается подписка на 2-е полугодие 2010 года! Оформить подписку на гзету «Моя прекрасная ЛЕДИ» можно с любого месяца в любом отделении связи России. Подгсьные индексы:
в каталоге «Почта России» (сине-красном) — 12453,
в каталоге «Пресса России» (зелёном) — 24762.

Мал мала меньше

Они — наше второе рождение.
Они — причина наших радостей и печалей.
Они — наше испытание, наш опыт, наши молитвы.
Они приходят в мир, чтобы подарить смысл нашей жизни.
Они — это наши дети.

Моё милое солнышко

В 16 лет я получила приговор: забеременеть не смогу, а если и забеременею, то ребёнка не выношу. Если всё-таки выношу, то не рожу, а если рожу, то калеку. В общем, детей у меня не будет! От мамы я скрыла горькую правду — не знала, как сказать, что у неё никогда не будет внуков.

Время шло. Я познакомилась с замечательным человеком, сыграли свадьбу. Через год я узнала, что беременна. В ту секунду я испытала и радость, и страх одновременно. Радость — потому что у меня будет любимый, долгожданный ребёнок. Страх — потому что не знала, как переживу, если его вдруг не станет. Мы решили, что сделаем всё, чтобы человечек появился на свет. Муж меня на руках носил, а глаза его светились счастьем.

Я мечтала о светлом мальчике с голубыми глазками и длинными ресничками. В долгожданный день я родила сыночка, моего ангелочка. Сашенька оказался точь-в-точь таким, каким я его себе представляла. И моя жизнь стала ещё лучше. У меня появилось своё солнышко, которое могло проснуться и в четыре утра, и в пять, и в шесть. Но оно грело улыбкой, светящимися глазками, звонким смехом. И казалось, что мир вокруг становится ярче.

Сейчас Сашеньке 7 лет. Сынок — наш помощник: с папой забивает гвозди, чинит машину, со мной пылесосит, моет посуду, стряпает пирожки. Конечно, не всегда находится время поиграть, почитать, даже просто посидеть в обнимку с сыном. Но я знаю, что каждое утро для меня загораются два солнышка — одно на небе, другое рядышком, в детской кроватке.

Юля, Челябинская обл.

Маргаритка-цветочек

Доченька родилась 24 сентября 1999 года. Маргаритка-цветочек — главная моя помощница. Всегда спрашивает, что я делаю, как делаю, можно ли помочь. Леплю пельмени, чебуреки — сядет рядом и будет лепить со мной. Пусть всё кругом сразу в муке, пусть немного не получается, но ведь она заботится обо мне! Стирает со мной, пылесосит, цыплят кормит. Говорю: «Иди погуляй». А она: «Мама, а как же я всему научусь, если не буду помогать? Ты станешь старенькая, я буду тебе кушать готовить, стирать...» Знаете, как становится горячо на душе и спокойно от дочкиной доброты и любви! Желаю тебе, моя ласточка, всегда быть такой же доброй, отзывчивой и жизнерадостной. Радуй меня своими знаниями и оценками. И никогда не забывай, как сильно я тебя люблю!

Ирина Волкова, Тамбовская обл.



Фото с сайта clip.dn.ua

Чужих нет, а своих мало

Родители жили очень дружно, не пили и не курили, слов грубых от них мы не слышали. Нас, родных детей, у них было пятеро. Отец женился рано, до армии, родился сын Серёжа. Но жена его не дождалась, вышла замуж за другого. Вернувшись из армии, отец встретил маму — ей тогда было 17 лет — и женился на ней. Папа устроился работать в пароходство. Ушёл в рейс, дома из взрослых мама с бабушкой. Стук в дверь — первая папина жена привела Серёжу к нам. Втолкнула, и говорит: «Вот, берите и воспитывайте, а мне он не нужен. У меня свой ребёнок, а это ваш». Мама, конечно, растерялась. Но бабуля говорит: «Ничего, воспитаем».

Серёжа был на 6 лет меня старше, все мы его полюбили. Жалели его и старались что-то для него сделать. Как-то я обиделась: что это всё Серёже да Серёже. Но мама строго ответила: «Он учится, и ему нужно хорошо питаться. К тому же он не дома».

Учился Серёжа и вправду очень хорошо, получил образование и уехал на работу в другой город. Его родная

мать, узнав об этом, решила его навещать. Но он не стал с ней разговаривать. Случилось, что Серёжа влюбился. Он написал домой письмо, что Шура ему очень нравится, но у неё есть дочка. Мама, конечно, женщина умная, написала в ответ: «Серёжа, жениться рановато. Но тебе решать — смотри, чтобы потом не раскаиваться. А ребёнок что, вырастет». А сама заплакала — вспомнилась судьба самого Серёжи.

Однажды Сергей прибыл в отпуск, да не один — у них с Шурой дочка родилась! Быстро проскочило время, настала пора прощаться. А мы так привязались к девочке! И она ни в какую уезжать не хочет. Так и осталась у нас. А потом Серёжа приехал насовсем, с Шурой и двумя её детьми — оказалось, кроме дочки у неё рос сын, который 12 лет жил у бабушки. Так в семье прибавилось детишек — братик и ещё две сестрички. Родители всех подняли на ноги, всех выучили. Теперь летом все приезжают ко мне. И отдыхают, и помогают: мужчины занимаются ремонтом, а женщины по хозяйству.

Ефросинья Истомина, Приморский край.



ФОТО: А. КОЗЛОВ / АГЕНТСТВО «РАЙОНСКИЙ»

У сестёр Татьяны и Ольги Арнтгольц много общего, начиная от внешности и пристрастий в еде и одежде и заканчивая профессией. Но, несмотря на это, характером девушки ни капли не похожи, и изгибы судьбы у каждой свои.

Татьяна АРНТГОЛЬЦ: «На жизнь в Москве нам с сестрой зарабатывала собака»

Одинаковы с лица

Родились Татьяна и Ольга 18 марта 1982 года в Калининграде в актёрской семье. Разница в возрасте между сёстрами составляет 20 минут. Несмотря на это, Татьяна по праву считается старшей, чем она частенько пользовалась в детстве: будучи более дерзкой и смелой, Таня командовала тихоней-сестрой. Как и большинство актёрских детей, девочки выросли за кулисами театра. Приходя на работу, родители сдавали близняшек в костюмерный цех, где они и проводи-

ли свой «рабочий» день. Неудивительно, что, надывавшись театральным воздухом, они пошли по стопам родителей. Кстати, актёрскую стезю выбрал и старший сын семьи Арнтгольц Артём. Причём родители никогда не пытались влиять на профессиональный выбор своих детей.

— Мы просто развивали их воображение, — вспоминает мама Валентина Михайловна Галич. — В сад дочерей отводил папа, и по дороге они изображали то уточек, то зайчиков... А вскоре дочки стали устраивать представления для нас.

Уже с ранних лет Таня и Оля поняли, что быть одинаковыми не так уж и выгодно. Доходило до того, что иногда на улице сёстры старались идти поодаль друг от друга, чтобы их сходство не бросалось в глаза. До 13 лет, как и большинство детей-двойняшек, они одевались одинаково. Потом, чтобы меньше быть похожими, они просили родителей покупать им разные вещи.

Актёрские гены

До девятого класса Таня и Оля учились в обычной школе, а затем поступили в актёрский класс калинин-

градского лицея. Получив среднее образование, сёстры отправились покорять столицу. В Москву тогда поехала почти половина их класса. Амбициозные абитуриенты заявили на прослушивание в Театральный институт имени Щепкина все вместе с заявлением: «Мы вам хором споём!» Среди желающих стать актёрами преподаватели сразу же выделили сестёр Арнтгольц. Ольгу и Татьяну прослушал художественный руководитель курса и взял без экзаменов.

— Педагоги в училище нам сразу сказали: «Вы

должны быть разные, каждая сама по себе».

Для этого сестры распределили в разные группы, а на студенческих спектаклях всегда давали разные характерные роли.

Собачки деньги

Как большинство инородных студентов, сёстры Арнтгольц жили в общежитии. Будучи классическими домашними девочками, поначалу они были в шоке от предложенных им условий жизни.

— Всё какое-то раздолбанное, грязное, кровати сломанные — вспоминает Ольга. — И когда нам сказали: вот здесь, девочки, вы будете жить, — у меня от ужаса слёзы на глаза навернулись.

Первый год в столице сёстры Арнтгольц жили на деньги, которые им зарабатывала... собака. Любимица семьи Арнтгольц тойтерьер Софья родила пятерых щенков, средства от продажи которых родители отослали дочерям.

За еду и цветы

На первом курсе училища, когда работу в кино и театре им ещё не предлагали, Таня и Оля пытались подрабатывать. Так, однажды вместе со своей соседкой по комнате Таня отправилась вести корпоратив, после окончания которого девочки умыкнули большую тарелку с таралетками и живые лилии.

Вдвоём тоже можно

Сниматься в кино сёстры стали практически одновременно. Дебютной ролью Татьяны стал сериал «Next», где она сыграла роль Наты. Уже на втором курсе их пригласили на пробы в молодёжный сериал «Простые истины», но на роль утвердили только одну Татьяну. Зато пробы Ольги увидел Александр Хван и в том же году пригласил её в свой фильм «Клеопатра». До окончания обучения в Высшем театральном училище им. Щепкина в 2003 году сёстры снялись ещё в нескольких фильмах.

Актёрские карьеры Татьяны и Ольги развивают-

ся одинаково успешно. Периодически девушки пересекаются на съёмочных площадках. Вместе сёстры Арнтгольц снимались в фильмах «Зачем тебе алиби?» и «Глянец». А в 2009 году Ольга Музалева пригласила их в сериал «Лапушки».

Сплетни о личном

Уже с юных лет сёстры Арнтгольц пользовались огромным вниманием со стороны сильного пола. Особо отличалась в амурных делах Татьяна. Так, на съёмках фильма «Чудеса в Решетове» между ней и Алексеем Паниным возникли не только рабочие отношения. Как признался позже актёр, он сразу же влюбился в бездонные глаза Танечки. Правда, интрижка закончилась вместе с окончанием съёмок.

Более серьёзные отношения завязались у Татьяны с другим партнёром по кино — актёром Анатолием Руденко. Они познакомились в 2000 году на съёмках сериала «Простые истины», однако чувство возникло не сразу. Как-то девушка пришла к Анатолию на спектакль. Молодые люди встретились, пообщались и поняли, что любят друг друга. С Руденко Татьяна прожила пять лет. Однако сохранить свои чувства актёры не смогли: никто не хотел уступать. Окончательную точку в отношениях поставила церемония награждения премией «Чайка». В отместку за то, что Анатолий отказался идти с ней, Таня выбрала другого спутника, актёра Кирилла Плетнёва. Как известно, мир не без добрых людей и кто-то не преминул сообщить Анатолию о таком вольном поведении его возлюбленной. Не дожидаясь возвращения Татьяны, ревнивец примчался в МХТ им. Чехова, где проходила вечеринка, и прямо в холле устроил скандал. Коллеги по цеху не растерялись и сняли всё действие на мобильный телефон.

После расставания с Руденко Татьяна недолго была одна. С Иваном Жидковым актриса познакомилась в компании друзей. Молодой актёр, как только увидел Таню, сразу влюбился и позвал замуж. Свадьбу

сыграли быстро и по-тихому.

— Кто-то мечтает о роскошной свадьбе, платье-пирожном, мне же этого никогда не хотелось, — признаётся Татьяна. — Делать шоу ещё и из свадьбы было бы безумием. Поэтому сыграли простую: мы в джинсах и десять друзей.

Примеру сестры последовала и Ольга. Актриса тайно вышла замуж за артиста театра и кино Вахтанга Беридзе. Причём познакомил молодых людей Танин муж. Иван пригласил Вахтанга на свой день рождения. Беридзе был настолько очарован Ольгой, что в первый же вечер сделал девушке предложение руки и сердца.

Девочка для мужа

В сентябре 2009 года Татьяна стала мамой. Когда супруги отправились в свадебное путешествие, девушка была уже на раннем сроке беременности. В это время у неё сильно повысился инстинкт самосохранения.

— На Мальдивах мне казалось, что нас накроет цунами. Я из-за этого не спала ночами, — вспоминает Татьяна. — В Москве я боялась переходить через дорогу, меня напрягали толпы людей, хотелось быть только среди близких, в тишине.

Узнав о том, что у неё будет ребёнок, актриса с первых же дней начала с ним разговаривать. А ещё, готовясь к роли мамы, Татьяна много времени проводила вне столицы: ездила за город, побывала в Рязани, где в то время снимался Иван.

— В целом беременность проходила сказочно, — отметила Татьяна. — Гармоничнее, чем в эти девять месяцев, я себя не чувствовала никогда.

Профессия актрисы позволяла Тане всегда полностью вживаться в новую роль. И по её мнению, никакая другая роль не сравнится с ролью мамы. Когда ей принесли малышку, молодая мама сутки не могла уснуть от эйфории.

— Ощущение, когда я впервые увидела дочку, — космос, — вспоминает Татьяна. — Дня через два я осознала, что сильнейшей связи, чем между мамой и ребёнком, на земле нет, и от избытка эмоций прорыдала весь день.

Уже через несколько месяцев после рождения малышки актриса начала гастролировать со спектаклем. Однако от долгосрочных предложений она планирует отказываться до тех пор, пока не сможет брать дочку с собой.

СПРАВКА «ЛЕДИ»

Татьяна и Ольга Арнтгольц

- Родились 18 марта 1982 года в Калининграде.
- Разница в возрасте между сёстрами составляет 20 минут, причём старшая — Татьяна.
- В 2003 году сёстры окончили Театральное училище им. Щепкина.
- Вместе снялись в фильмах «Зачем тебе алиби?» и «Глянец».
- Обе сестры тайно вышли замуж. Татьяна — за актёра Ивана Жидкова, а Ольга — за телеведущего и актёра Вахтанга Беридзе.
- В сентябре 2009 года Татьяна стала мамой.

Очень хочется рассказать про свою любовь. Может быть, прочтя мой рассказ, девочки задумаются, прежде чем сделают ошибку.

Торький вкус земляники

Только наши цветы

Когда я познакомилась с будущим мужем, он показался мне принцем. Конечно, и до него у меня были парни, дарили цветы, конфеты. Но всё это было как-то неинтересно, банально и скучно. Мой новый возлюбленный собирал для меня потрясающие букеты из полевых цветов, дарил красивые букетики из лесных ягод. Днями мы пропадали на рыбалке — он научил меня ловить рыбу, гуляли по лесам и полям. Вечером вместе шли на дискотеку. Он казался ласковым, нежным, внимательным, я купалась в его любви и заботе и была очень счастлива. Влюбилась, конечно, не на шутку. Мне казалось, что и он любит меня так же сильно. Хотелось каждую минуту, каждую секунду быть рядом, и я с нетерпением ждала предложения выйти за него замуж.

Мы дружили с ним год. Однажды он пришёл ко мне с большим букетом земляники, в середине которого я обнаружила маленькую коробочку. Изнемогая от нетерпения и любопытства, я открыла её — внутри оказалось золотое колечко! Он предложил выйти замуж, и я, конечно, с радостью согласилась.

Приговор

После свадьбы мы поселились у моих родителей. Спустя год я забеременела, но муж почему-то совсем не обрадовался такому известию. Говорил, что мы ещё сами сидим на шее у родителей (в то время у него была проблема с работой, работала только я), что нет своей крыши над головой. Предложил подумать насчёт аборта. Но я твёрдо решила: об этом не может быть и речи. «Всё равно рожу», — ответила

я ему. Родился у меня сынок. А вскоре после этого со мной случилось несчастье, я заболела. Врачи вынесли приговор: неизлечимо. Я стала инвалидом. Мой «милый» долго терпеть не стал и через год ушёл, небрежно бросив через плечо: «Кому ты такая нужна?»

«О Боже, дай мне сил»

«Закончилась моя жизнь», — горько думала я. Было действительно тяжело: проблемы со здоровьем, предательство любимого, маленький

ребёнок на руках. Муж ребёнка не помогал, а моей крошечной пенсии на нас двоих не хватало. Хотелось умереть. Спасибо сынулке — он заставлял меня бороться. Ведь кто его воспитает, если не мама. У родителей были в то время свои проблемы, и толком они ничем помочь не могли. Я понимала, что очень нужна своему малышу и, думая о нём, боролась как могла. Молила Бога дать мне сил воспитать сына.

Лучшее лекарство

Через десять лет я встретила настоящего мужчину, которому нужна такая, какая есть. Мы, конечно, уже не могли бегать по лесам и лугам, но нам было хорошо вместе.

Мы поженились и очень любили друг друга. Мой муж очень привязался к сыну, а сын полюбил нового папу всей душой. И вы знаете, со мной произошло настоящее чудо — я пошла на поправку.

— Любовь — лучшее лекарство, — удивляясь, разводили руками врачи.

Эпилог

А недавно я узнала о судьбе бывшего мужа. Бросив меня, он уехал и женился на другой. У них было всё: машина, квартира, деньги. Но через несколько лет бывший муж попал в аварию, после которой стал инвалидом. Жена ушла от него, отсудив себе их огромную квартиру.

И вы знаете, я благодарна этому человеку за то, что он подарил мне сына. Хотя иногда так и подмывает спросить: «А кому ты нужен такой?» Девочки, прошу вас, не делайте аборт. Ведь вы подарите жизнь своему ребёнку, а потом (ведь всё в жизни бывает), может, и он поможет вам устоять перед всеми невзгодами.

Самая счастливая мама
на свете Александра,
Краснодарский край.

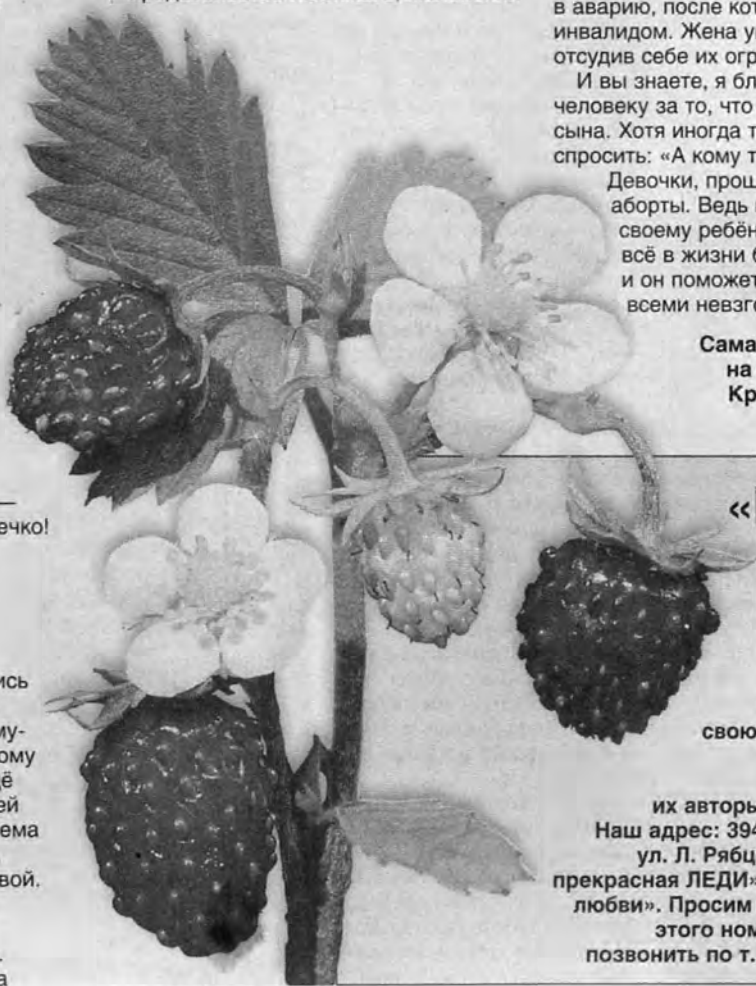
«История моей любви»

Милые читательницы!
Расскажите нам
свою историю любви.

Лучшие будут
опубликованы,

их авторы получат призы.

Наш адрес: 394049, г. Воронеж,
ул. Л. Рябцевой, д. 54, «Моя
прекрасная ЛЕДИ», «История моей
любви». Просим победительницу
этого номера Александру
позвонить по т. 8 (4732) 727-796.



Ребёнок мужа: СТОИТ ЛИ ВМЕШИВАТЬСЯ?



Фото с сайта clip.in.ua



Я вышла замуж, когда сыну мужа было 9 лет. Сейчас мальчик уже подросток. Его воспитывают мать и бабушка, но мамка занята личной жизнью, а бабушке подросток не по зубам. По выходным он гостит у нас, в хрущёвке-однушке, и я прихожу от него в тихий ужас: он не имеет понятия о правилах приличия, не моется, не учится — его уже на третий год оставляют в 8-м классе, подвывает. Я переживаю за мужа и не знаю, как ему помочь в воспитании сына. Посоветуйте, что делать и есть ли у меня вообще право голоса в этой ситуации.

Анна М., Волгоградская обл.

Ирина, г. Воронеж:

— Что значит «есть ли право голоса»? Если ребёнок не возьмётся за ум, вам же и аукнется через тройку лет. Вышла замуж — все проблемы общие. Не надо делать из него приходящего! Возьмите его в дом, госпожа Скарлетт, уточнённая наша, слушайте с ним рок-музыку, выбросьте худые носки, испеките плюшек... Короче, делайте что-нибудь!!!

Наталья, г. Челябинск:

— Многие здесь упираются в квартирный вопрос. Однозначно пацану надо рядом с отцом быть, но для начала нужно решить проблему с жильём.

Екатерина, г. Пенза:

— Не верю я, что ни с того ни с сего ребёнок будет воровать. Значит, он изначально не был нужен никому. 14 лет — возраст, когда и родной человек не всегда сможет найти подход, а тем более мачеха. Наверняка вы для мальчика сейчас враг № 1. Ваша роль — не навязываться подростку, а толковать мужу, что он обязан помочь сыну, что ему нужно внимание отца, и не только по выходным. А взрослые переключают ответственность друг на друга, вот и всё! Вам с мужем надо действовать сообща: к психологу сводить, репетиторов нанять, увлечь чем-то...

Ирина, г. Димитров:

— Вместо того чтобы наладить отношения в семье, папа нашёл выход из

положения... Мальчик был несколько лет предоставлен сам себе, возможно, нашёл утешение в плохой компании... И кто виноват?

Лидия, г. Минск:

— У меня такое чувство, что там всем по барабану ребёнок — и маме, и папе, и бабушке. Они живут так, как им удобно, а ребёнок где-то в стороне. Уж извините за резкость.

Вера, г. Тамбов:

— Тяжело. Пацан уже сформировался — 14 лет, практически тупик. Могу представить дальнейшее развитие ситуации, и, к сожалению, оно нерадужное. Возможно, на колония для несовершеннолетних. Перевалите проблемы на плечи государства... А в тюрьме сейчас макароны...

Ольга, г. Одесса:

— Я много лет работаю в школе, бывает полноценная семья, а с ребёнком ничего сделать не могут. Так что не всегда надо винить родителей, школу — часто это просто характер. Что делать с этим мальчиком? Да ничего. Я не думаю, что будет результат, ведь ему нравится такая жизнь, никакой ответственности, никто не грузит. Пока до него самого не дойдёт, вы ничего не сделаете.

Светлана, г. Курск:

— Ситуация очень сложная... Забрать мальчика в семью отца тоже не выход. Если папина жена сейчас уже придирается к тому, что он вообще есть, то как

они вместе уживутся? Ане с самого начала надо думать было... Если у избранника есть дети, то надо всегда иметь в виду, что, возможно, эти дети будут жить в вашей семье. И решить для себя: а приму ли я такой вариант? Хотя любовь слепа, конечно...

Юлия, Ставропольский край:

— Папа, скорее всего, сам без стержня в характере. Наверное, боится взять на себя всю ответственность за ребёнка. А всё из-за новой жены, которая, видно, своим поведением дала понять, как ей «дорог» мальчик. Когда у нас были такие проблемы и про бывших жену и сына муж в отчаянии сказал: «Пусть живут, как хотят», я даже обрадовалась (мне и сейчас за это стыдно). Через минуту мы посмотрели друг на друга и решили: жилы порвём, но пацана исправим! Сейчас им гордимся!

Маргарита, г. Альметьевск:

— Я не хотела бы жить с ребёнком мужа. Но если так выйдет, буду стараться стать ему другом. Хотя даже не знаю, получится ли, ведь у меня и своих детей пока нет, нет опыта. Это же всю жизнь надо поменять и подстроить под ребёнка!

Лариса, г. Павлодар:

— Этот ребёнок сейчас неудобен для всех. Маме неудобен, потому как личную жизнь налаживать, мачехе — потому как не считает нужным вообще этим заморачиваться, папе — ему самому страшно... Агрессия — это всегда крик о помощи. Помогите ребёнку. Если не хватает духу сделать это как жене его отца, попробуйте по-человечески. Делайте что-то не через страх за своё нарушенное спокойствие, а через любовь. Это непросто. Но возможно.

Проблему нашей читательницы Анны М. мы обсуждали с участницами одной из социальных сетей. Дорогие читательницы! Пишите нам о своих проблемах, и мы всем миром постараемся поддержать вас и найти выход. Наш адрес: 394049, г. Воронеж, ул. Л. Рязцовой, «Моя прекрасная ЛЕДИ. Поплачь в жилетку».

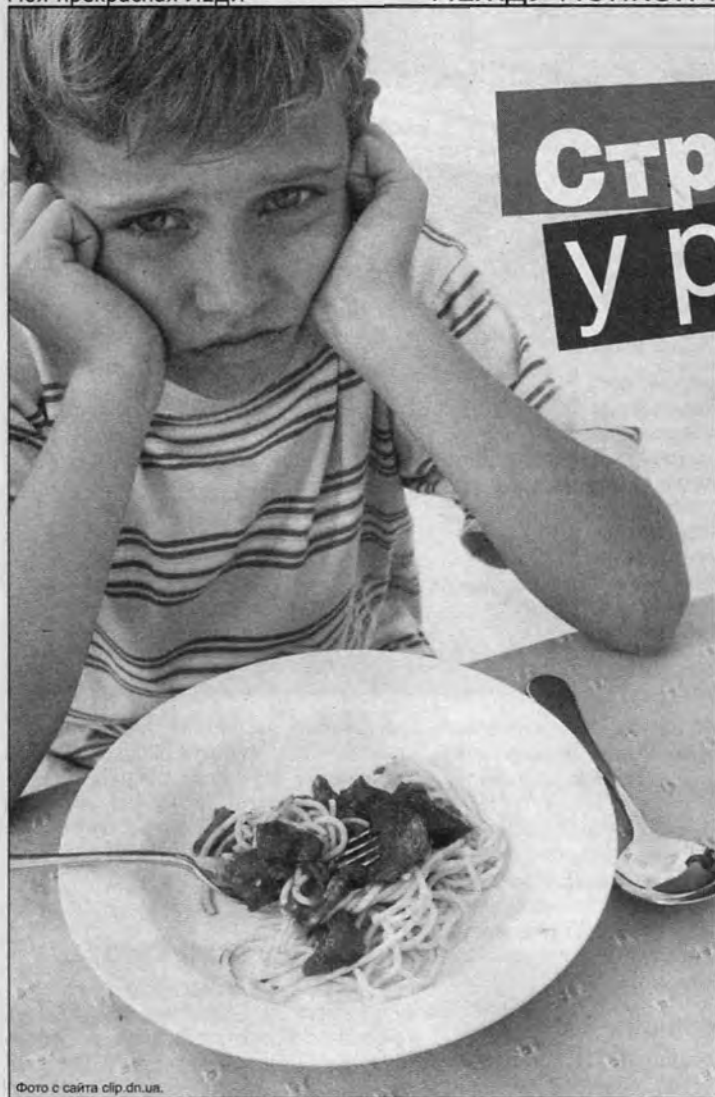


Фото с сайта clip.dn.ua.

Страх голода у родителей

К чему приводит перекармливание

Предлагаю вам опыт одной из моих читательниц. Надеюсь, это письмо заставит задуматься мамочек, готовых кормить детей вопреки их желанию.



Меня всегда заставляли есть. Я помню себя где-то с 3 лет, сидящей за столом: все давно поели и ушли, а я всё ещё никак не могу привести приговор в исполнение — доесть мясо из супа. Я держу его за передними зубами, пытаюсь оторвать от него по маленькому кусочку и не жуя проталкивать в желудок, не задев никаких вкусовых рецепторов. Иначе меня просто вырвет. Среди моих знакомых у многих есть подобные воспоминания.

Мне говорили: «Не выйдешь из-за стола, пока не доешь всё». Слово «обед» звучало для меня как смертный приговор. Я шла за стол как обречённая. Я была послушным ребёнком. Родные говорили: «Какая худая! Подумают, что мы тебя не кормим!»

Мои родители — дети войны, им пришлось поголодать. Теперь страдают избыточным весом. Они не хотели, чтобы мы с братом тоже голодали.

Когда я родила дочку, появилась та же проблема. Ей было 4 — 5 лет, и она не любила ни одного блюда. Мне казалось, пройдёт день, а ей так и не придёт в голову, что надо поесть. И я неосознанно повторяла своих родителей.

Встряхнул меня один знакомый. Мы заговорили о детях. Я пожаловалась, что у дочки очень плохой аппетит, мне приходится заставлять её есть. Он сказал: «Никогда не заставляй ребёнка есть, если он не хочет. Сколько времени ты потратишь на то, чтобы втолкнуть в него еду, столько же потом ему, взрослому, придётся тратить на то, чтобы избавиться от лишнего веса. Заставляя есть, ты обрекаешь его на вечные муки борьбы с полнотой и её последствиями».

Для меня это был шок. Ну точно, всё сходится. Я до сих пор не понимала, почему хронически набираю то 5, а то и все 10 лишних кг. Меня никто давно не заставляет есть. Но привычка перекармливать, надёжно заложенная с детства в подсознание, не даёт ликвидировать лишний вес. Я остановилась в своём рвении. Но мы с дочерью живём с моими родителями, кормила её бабушка. Ну и... Сейчас Оле 13 лет, заставлять есть её больше не надо. Предрасположенность к полноте явная.

Ирина.

Как мы пугаемся, если ребёнок отказывается от еды! Или ест, но помалу, как воробышек, плюс ещё и выглядит маленьким и худеньким по сравнению со сверстниками. О том, что делать в таких случаях, мы узнали из очередной главы книги психолога Кати МАНУКОВСКОЙ.

Откуда берётся насильное питание

Наверняка каждой из нас приходилось слышать, как сокрушается старшее поколение: «Нам не доставалось, мы голодали, так пускай хотя бы наши дети и внуки наедятся». Нашим дедушкам и бабушкам и даже родителям довелось жить в голодное время. Это наложило отпечаток на всю их жизнь, больше того — они и нас заразили стереотипами.

Иногда кажется, что они стараются впихнуть в детей и внуков еду про запас. Где-то внутри намертво засел страх голода и память о нём. Нынешние мамы, помня заветы родителей, не слушают советов диетологов выпускать детей из-за стола с лёгким чувством голода. Нужно доесть, и доесть всё — любой ценой!

С песнями, шутками да прибаутками в дитя впишут очередную порцию. Но, казалось бы, сколько кругом информации о вреде перекармливания! Почему до сих пор родители борются за лишние жировые складки? Чем они их так привлекают? Может быть, не догадываются, к чему приводит перекармливание?

Не хочешь — не ешь!

Для многих эта фраза может показаться страшной, опасной. Как это «не ешь»? Откуда ребёнок может знать, когда и сколько ему есть? Может. Знает. Причём желудок сам подсказывает ему оптимальное время приёма пищи. Лучшим ориентиром, когда ребёнка следует кормить, станет его

фраза: «Мама, давай кушать!»

Позвольте ему самому определять, когда, что и сколько. Если вы сидите за столом всей семьёй и ребёнок отказывается есть, значит, он просто не голоден. Не заставляйте. Он с охотой проглотит всё, что вы ему предложите, в следующий приём пищи. Если, конечно, вы не начнёте подкармливать его кусочками, страшась, что за несколько часов до начала ужина он умрёт от истощения.

ВАШ ПСИХОЛОГ

Дорогие читательницы! Разбирая ваши письма, мы понимаем, как непросто вам бывает держать на сердце груз невысказанных проблем. Психолог **Катя МАНУКОВСКАЯ** готова прийти вам на помощь, она ответит на все ваши наболевшие вопросы.

Пишите нам по адресу:
394049, г. Воронеж,
ул. Лидии Рябцевой, 49,
«Моя прекрасная ЛЕДИ».



Как приучить убирать за собой?



Не знаю, как приучить 9-летнюю дочь убирать за собой. Она вся в своих интересах: учёба, музыка, рисование, чтение, рукоделие, компьютер — и ничего вокруг не замечает. Я сама такая, но нужно же научиться себя контролировать! Я постоянно делаю ей замечания — иногда в шутку, иногда доходит до скандала. Стараюсь заметить и похвалить проявления аккуратности, но такое случается нечасто. Не хочется портить себе и ей нервы, но и мириться с этим невозможно. Подскажите, что делать.

Наталья, г. Липецк.

— Радует увлечённость ребёнка своими занятиями. Если жизнь бьёт ключом и вы поддерживаете эти интересы, значит, ваша дочь и во взрослой жизни сможет найти дело по душе.

Обращает на себя внимание фраза: «Я сама такая». Если вы о рутине домашних забот, то и я не особенно это люблю. И нет ничего удивительного, что девочка не хочет этого делать.

Как её приучить? Начните с неукоснительного соблюдения правил:

- Не приступать к новому делу, пока не убрано после предыдущего занятия.
- Не начинать ничего, пока не переоделась после школы и не убрала вещи.

Повторяйте это регулярно, каждый день, но спокойно, пока не выработается привычка убирать за собой. Может хватить 2 — 3 недели. Требуйте не просто убирать, а убирать конкретную территорию. А потом оцените результат вместе: «Красиво получилось, правда?» В итоге выработается не желание убирать, а желание видеть красоту вокруг себя.

Словом, ищите то, что сможет мотивировать на уборку, — желание наводить красоту, легко и просто находить нужные вещи.



Фото с сайта clip.dn.ua.

Если ребёнок дерётся



Внуку 3 года. Стал ходить в садик и теперь, если что-то не по его, начинает драться, щипаться, кусаться — даже на маму набрасывается. Объяснения не помогают.

Дедушка Павел, г. Тамбов.

— Детская агрессия — это протест против поведения взрослых, отстаивание своих прав. Как правило, её причина — недостаток внимания и понимания. То есть либо его что-то не устраивает в садике и он пытается донести до вас своё недовольство, либо его что-то не устраивает дома. И выливается всё на маму как самого близкого человека.

Как реагировать? Спокойно и твёрдо останавливать: «Мне не нравится, когда ты меня бьёшь, щипаешь, кусаешь. Я понимаю, что тебя

что-то беспокоит, злит. Расскажи, что именно». Важно, чтобы ребёнок понял, чего от него хотят, и смог донести свою боль, чтобы ему могли помочь.

Боль, злоба, ненависть — каждый имеет право на эти эмоции. Важно знать самой и научить ребёнка границам, которые нельзя переступать, испытывая их. Что делает папа, когда его что-то злит? Разве он бросается щипать маму? Нет. А что он делает? Помните: первый помощник в решении этой проблемы — личный пример.

Как ограничить общение дочки с подружкой?



Наша дочь заканчивает 2-й класс, учится хорошо, ходит в музыкальную школу, изостудию и т. д. Загружена сильно, но ей это нравится. Последнее время подружилась с соседской

Олей. Та часто бывает дома одна и настойчиво стремится к нашей дочке. В результате наша дочь не успевает поиграть с братиком (в девчачьих играх он поменя), почитать, перестала общаться с другими детьми, часто отказывается от наших общих занятий, уроки делает второпях. Причём сама она редко иницирует общение, но и отказать Оле не может. Как ограничить её общение с Олей, чтобы не навредить нашим с ней отношениям?

С уважением, Наталья, г. Краснодар.

— Решение простое: поговорите с дочкой, сколько часов стоит уделять этому общению. И придерживайтесь этого времени. Это будет несложно, если дочка прекрасно обходится без Оли. Важно объяснить, что конкретно вы предлагаете, почему, какая будет от этого польза и вам, и ей. В идеале ненавязчиво подвести саму дочку к этим выводам. Спрашивайте, например:

— Ты любишь заниматься музыкой?

— Тебе нравится играть с братом?

— Сколько времени ты хотела бы общаться с подружкой, а сколько тратить на остальные дела?

Девочка сильно загружена, и игра ей нужна как воздух. Если вы уверены, что ничего ей не навязываете и ей действительно слишком много общения с Олей — тогда помогите ей научиться говорить подружке «Нет». Это в любом случае полезный навык. Вы можете и сами объяснить подружке, что есть время для игр, но есть и для дел.



Папами не рождаются

Родился малыш, и за суетой первых месяцев вы и не заметили, что всё складывается не совсем так, как мечталось: папа редко подходит к нему, задерживается на работе. «Неужели муж его не любит?!» — ужасаетесь вы. Но дело скорее в другом: он просто не умеет быть папой...

Строгий папа

Часто бывает, что папа в семье — настоящий тиран. Разговаривает с ребёнком на повышенных тонах, не просит, а приказывает, требует исполнения своих требований, не учитывая интересов малыша. Папа хочет, чтобы ребёнок признавал его авторитет, любил и уважал. Всё заканчивается слезами и обидами. Малыш ищет защиты у мамы, к которой привык. Мама обвиняет отца в невнимательности и жестокости. Всё это провоцирует ссоры, а общение с папой для ребёнка превращается в вечный стресс.

Эй там, в животике!

Научить мужа быть хорошим папой можно. И начинать эти уроки нужно ещё до того, как малыш родился.

Берите мужа на курсы подготовки к родам. На занятиях для пар он пообщается с другими будущими отцами и убедится, что не одинок в своей неопытности.

Не забывайте о сексе — сейчас важно сохранять тёплые отношения, чтобы и после рождения малыша между вами не было отчуждённости. Если вы беременны, это не значит, что мир должен крутиться вокруг вас. Поверьте — мужчины тоже очень переживают.

Папа — может!

В семье прибавление! Вам страшно доверить мужу маленькое сокровище, кажется, он так неловок, уж лучше пусть мама помогает: она точно знает, что надо делать. Но если папа никогда не участвует в уходе за ребёнком, как же он научится нянчить? Он с самого начала окажется на обочине воспитания, и причиной этого будете именно вы. Если хотите, чтобы у ребёнка был заботливый и внимательный отец, обязательно привлекайте мужа к уходу за крохой.

ПОКАЗЫВАЙТЕ И РАССКАЗЫВАЙТЕ

Не надо поучать, как и что делать, лучше всё делать вместе: купать, менять пелёнки, успокаивать. Расскажите, где лежат подгузники, покажите, как и когда их менять. Ненавязчиво покажите мужу приёмы, которые лучше всего действуют на вашего ребёнка.

ЗАВЕДИТЕ РИТУАЛЫ

...И распределите обязанности. Например, вечернее купание и прогулки с коляской по выходным, гимнастика и массаж — папина обязанность. Восхищайтесь мужем, дайте ему повод гордиться собой. Замечайте, например, что после папиного массажа малыш меньше плачет, что у вас это получается намного

хуже. А после того как папа с малышом вернётся с прогулки, скажите, как много успели сделать за это время.

ДАВАЙТЕ ПОРУЧЕНИЯ

Время от времени под удобными предлогами (визит к врачу, оформление документов и т. д.) оставляйте папу вдвоём с малышом. Отпроситесь в парикмахерскую, в тренажёрный зал, дайте мужу понять, что вы не превратились в наседку и

Позвольте папе самому успокоить его. Даже если никакие его приёмы — поглаживание, подбрасывание, песенки — не действуют, не торопитесь, всё-таки дайте ему возможность самому найти ключики к ребёнку. Это отличная работа на перспективу — подрастая, бесконечные «мам, мам» вы разделите надвое, муж будет таким же советником и помощником ребёнку, как и вы. А может, и лучше.

ДОВЕРЯЙТЕ МУЖУ

Дайте ему самому покупать вещи и игрушки для малыша. Пусть сначала вас и злит трата денег на костюмчики не того размера и медвежат нелепого цвета. Со временем папа всему научится. Важно предоставить ему шанс пройти эту школу.

ВЫХОД В МИР

Если мама даёт ребёнку чувство безопасности, то отец — это мир приключения, мир мысли. Отпускайте их вдвоём гулять! Конечно, это повод для беспокойства: куда они пойдут, не промочит ли малыши ноги, наденет ли папа на него шапочку, если подует ветер? Не волнуйтесь и не огорчайтесь, что нарушится режим дня, что вместо супа ребёнок поест в «Макдоналдсе» и не поспит днём. Полученные впечатления стоят того!

Не у всех пап всё получается сразу. Поощряйте мужа, отмечайте его успехи. Постепенно он привыкнет заботиться о ребёнке, и вы всегда сможете на него рассчитывать.

вам важно то, как вы выглядите, и ваши отлучки из дома — это естественно. Муж должен знать: вы ему доверяете и не сомневаетесь в том, что он в состоянии на час-другой заменить вас. Для папы это отличный тренинг и повод завести контакт с ребёнком.

БУДЬТЕ ТЕРПЕЛИВЫ

Если малыш кричит, не спешите бросаться на помощь.

Многие взрослые предпочитают не вникать в детские ссоры: наשלёпают каждого участника по попке и разведут по углам. Но есть ли какие-то иные, более мирные и безболезненные, способы урегулирования размолвок? И каково должно быть ваше участие в конфликте?

Стоит ли вмешиваться

Не всегда. Ведь, участвуя в ссоре, дети получают полезный опыт, учатся сами решать конфликты. Конечно, если в дело вот-вот пойдут кулаки, ребят нужно остановить. Вмешаться стоит и в случае, если одна из воюющих сторон постоянно оказывается побеждённой. Ребёнок, вынужденный всегда уступать, со временем может стать неуверенным в себе и закомплексованным.

Всё очевидно?

Даже если вам сразу понятно, кто прав, кто виноват, не спешите с выводами. У каждой стороны свои резоны, и для вас открыта лишь верхушка айсберга. Не так просто разобраться, какие подводные камни привели детей к конфликту. Занимать позицию одного из спорщиков — ошибка. Постарайтесь объективно разобраться в причинах ссоры и её течении.

Не ищите виноватых

Не занимайте позицию верховного судьи. Дайте понять детям, что, кто бы ни начал ссору, ответственность несут все участники разборки. Ваша задача — не найти виновного, а помочь детям найти выход из ситуации, который устроил бы обоих. Разрядить обстановку хорошо помогает чувство юмора. Выставив ситуацию в забавном свете, вы переключите детей на более позитивный настрой.

А с Алёшкой я поссорился...



Не переходите на личности

Очень важно удерживать ссорящихся детей от соблазна нанести удар ниже пояса, очернить какие-то физические или личностные недостатки противника. «Очкарик недоделанный», «псих ненормальный» и т. д. — это табу. Разбирая размолвки, дети должны учиться описывать именно действия и слова партнёра.

Всех вас люблю

Если ссорятся ваши собственные дети, нужно сделать всё возможное, чтобы у них не возникло ощущения, что одного из них вы любите больше. Обязательно скажите им, что вы очень любите их обоих, несмотря ни на что, и что их ссоры сильно вас огорчают. Даже наказывая кого-то, дайте понять, как вам самим неприятно и обидно всё это.

Игры для конфликтующих «КОВЁР МИРА»

Заранее сделайте его из любого куска ткани, нашив разные символы мира. Объясните, что ковёр непростой, он помогает заключить мир. В случае начавшихся «военных действий» усаживайте детей на ковёр. Вставать до заключения перемирия запрещено. Сидя на ковре, дети не должны дотрагиваться друг до друга, а произносить можно только «Тух-тиби-дух» — выкрикивая, ворча, шипя, как угодно. Зато разрешается жестиковать и даже махать кулаками.

Вы должны следить, чтобы соблюдались правила. Когда почувствуете, что обиды поутихли, предложите детям протянуть друг другу руки и помириться.

РАСТИТЕЛЬНЫЕ ОБЗЫВАЛКИ

В этой игре поссорившиеся дети также могут выразить эмоции с помощью интонаций и даже зайти дальше — обзывать друг друга. Но обзывать можно не обидными словами, а смешными и непонятными. Например, названиями растений из справочника комнатных растений. Хорошо бы иметь парочку таких справочников, чтобы в нужный момент вручить каждой из конфликтующих сторон. Раз, два, три... процесс пошёл! «Хавортия ты полосатая!» — «Да сам ты колеус Блюме!» — «А ты... ты... Ты — колумнея мелколистная!» — «Очиток красноокрашенный!» Обиды быстро сойдут на нет и сменятся залихватским хохотом недавних противников.

РАССКАЗ ОТ ПЕРВОГО ЛИЦА

Если вы устали от постоянных жалоб детей друг на друга, согласитесь выслушать их при таком условии: Алёша будет рассказывать о том, что делал и чувствовал Женя, а Женя — об Алёше. То есть дети должны поменяться ролями и попробовать посмотреть на ситуацию глазами своего противника. Причём говорить нужно от первого лица, как бы о себе: «Я...» или «Мне...» Объясняя правила, посадите детей друг напротив друга, а как только игра начнётся, пусть они поменяются местами.

Поначалу дети будут путаться в своих и чужих мыслях и чувствах, но они будут стараться увидеть ситуацию глазами оппонента, и это здорово! Если же у них не получается понять чьи-то интересы и эмоции, кроме своих, тогда выслушайте версию каждого, но с условием, чтобы каждый запомнил то, что говорит противник, и только потом поменяйте их стульями и начинайте игру.

Уж вам-то, дорогие мамочки, наверняка есть чем заняться на даче. А что в это время будет делать ваш малыш? Вот как советуют обеспечить детский досуг астрологи.

Играй, но не на нервах



Овен

Энергии у этого малыша хоть отбавляй! А потому его жизнь — это движение. Отправляясь на дачу, не забудьте мяч, велосипед, кегли, сетку для баскетбола, бадминтон, дартс — словом, много разного спортивного инвентаря. И позаботьтесь, чтобы у ребёнка были партнёры для игр — братики, сестрички, соседские ребята или хотя бы вы сами.



Телец

Для маленького Тельца обустройте песочницу и возьмите побольше совочков-грабелек-формочек. Заниматься строительством песочных замков и лепкой куличиков он может часами напролёт! Нет песка? Возьмите ребёнка с собой на грядки — он любит помогать в огороде. Захватите также побольше дисков со сказками и детскими песенками — ваш малыш может слушать их часами.



Близнецы

Этот непоседа быстро переключается с одного на другое, в приложение к нему потребуется увесистый рюкзак с игрушками, среди которых обязательно должны быть занимательная интеллектуальная игра, конструктор, диски с песенками и сказками. И непременно потребуется товарищ — чтобы было с кем поговорить.



Рак

Рачонок — создание удивительное, он часами может тихо сидеть в уголке, погрузившись в свой сказочный мир. Оживить его фантазии помогут мелкие персонажи — пупсики, солдатики или зверюшки. Этого ребёнка надолго можно занять книжками и раскрасками. А ещё он обожает воду — учтите это и купите для него надувной бассейн, в котором малыш может плескаться в тёплый летний денёк.



Лев

Знайте: Львёнок нужно восхищаться! Он любит дух соревнования, стало быть, ему не обойтись без компании. Продумайте, кто будет играть с ним в теннис, футбол и бадминтон. А если компании не найдётся, посадите малыша рисовать — он это обожает. Понятное дело, в арсенале должно быть достаточно бумаги, разных фломастеров, красок и карандашей. И побольше читайте ему: книжки он очень уважает.



Дева

Девы — педанты с самого детства. Они вполне могут обойтись без компании — с удовольствием в одиночестве будут рыть песочные траншеи и возводить «египетские пирамиды». Им смело можно доверить конструкторы и пазлы — это займёт их надолго. Смело покупайте им географические карты и атласы — Девам интересен большой мир. И конечно, они жить не могут без дисков с любимыми песенками.



Весы

Мозг маленьких Весов должен быть загружен постоянно. Размышлять, анализировать, сравнивать — всё это нужно ему как воздух. А стало быть, и развивающая среда должна быть соответствующей — игры на сообразительность, головоломки, конструктор, интересные книжки, краски и карандаши. У Весов имеются художественные таланты, и развивать их обязательно с самого детства.



Скорпион

Скорпионы обожают возиться в воде. А значит, их игрушки — кораблики, водяные мельнички, плавающие заводные и надувные создания и всё, что способно держаться на воде. Если тепло, можно усадить ребёнка в бассейн со всем набором этих удовольствий, ему не будет скучно! В дождь малыш с увлечением будет лепить из пластилина или рисовать фломастерами.



Стрелец

Стрельцы обожают поездки на природу. Это маленькие натуралисты — с ними интересно гулять в лесу, наблюдать за белочками и ёжиками, собирать лекарственные травы. Если вам некогда бродить с ребёнком по лесам, заведите ему котёнка, щенка, хомячка или черепаху — он с удовольствием будет заниматься с ним на участке. Любителю путешествий пригодится самокат или велосипед, на котором он сможет гонять по окрестностям.



Козерог

Для начала купите Козерожке рюкзак: складывать нужное ему добро он будет педантично и основательно. Можете не беспокоиться, этот ребёнок сам позаботится обо всём, что ему необходимо. Книжки, карандаши, пазлы и прочие нужные вещи он не забудет, но вообще-то ему некогда будет развлекаться: он сумеет найти себе полезное дело.



Водолей

Главное для малыша Водолея — чтобы было интересно. И не просто интересно, а ух ты как интересно! Конструкторы, развивающие игры, металлоискатели и наборы шпионов ему нужны как воздух. Обыкновенные игрушки, всякие там зайчики да куколки, вряд ли его увлекут. Вот строительство космического корабля из подручных средств — это другое дело. Ну и конечно, нужен верный четвероногий друг рядом!



Рыбы

Рыбам нравятся любые занятия, где есть раздолье для выдумки и фантазии. Рисование и раскраски, игры с куклами и мягкими игрушками — ваша маленькая Рыбка обожает красивые сюжеты и устроит вокруг себя сказку со всеми вытекающими последствиями. Когда самой Рыбке надоест выдумывать, она не откажется послушать весёлые песни и сказки, уже кем-то придуманные, — с любимых дисков.



Тёмочка,
г. Тамбов

Машенька,
Ивановская обл.



Просто мы такие детки!



Дима и Настя,
Воронежская
обл.



Мишенька,
г. Москва

Июнь — время
детское. Всем тем,
за кого мы
в ответе, кого
должны защищать
от жестокого
мира не только
1 июня,
но и все
остальные
364 дня
в году, мы желаем
здоровья
и большого
счастья!



Наденька,
Воронежская
обл.



Артём,
Липецкая
обл.

1



Хотите греться этим летом не только в лучах солнца, но и мужского внимания? Нет ничего проще! Главное, с умом одеться, точнее, раздеться — до купальника.

С НИМ И МОРЕ ПО КОЛЕНУ

3



1. Тренд сезона — цельнокроенные модели с одной бретелькой, модный акцент — контрастная расцветка.

2. Модели с доминирующим черным цветом и романтичными рюшами — беспримысленный вариант для фигуры любого типа.

3. Лёгкая, воздушная, яркая — такая туника просто незаменима на пляже. Что нужно — она подчеркнёт, что не нужно — скроет.

4. Призвание цельнокроеного купальника — прикрыть животик, а лукавая выемка на нём делает вас весьма сексапильной.

2



4





5



6

5. Цените изящество линий и благородство красок?

Эта модель — ваша! Имейте в виду: пряжки на купальнике очень актуальны.

6. Комбинезоны нежно очерчивают самые соблазнительные изгибы тела, в них вы всегда юны и очаровательны.

7. Если область живота — ваше слабое место, выбирайте модели с топами и трусиками, шортиками. Драпировка визуально увеличит грудь.



7



8



9



10

8. Летняя одежда — это буйство красок, и комбинезоны здесь не исключение. Свободный крой нижней части предоставит свободу движения, а значит, отдыхом можно наслаждаться в полной мере.

9. Короткий пляжный сарафан позитивного красного цвета добавит вам настроения!

10. Для желающих продемонстрировать соблазнительные формы такой купальник подойдёт как нельзя лучше. Тем более что в этом сезоне очень актуальны модели с перекрёстными ляпочками на животе и спине.



11

11. Чёрный цвет не выходит из моды, а оригинальная задумка в виде тканевой полоски, соединяющей верх и низ купальника, — пикантная деталь этой модели.



Анна, г. Москва
Вместе с сыночком Мишенькой Аня приехала на лето в город детства. В мае у неё день рождения, и все родные спешат поздравить любимую Анютку!



Анютинны глазки

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@kpv.ru. Снимки, присланные на конкурс, не возвращаются. Учтите: насколько качественную фотографию вы пришлёте, настолько красивой и получится в газете.

Анна, Воронежская обл.

— Люблю жизнь, в людях ценю многогранность. Желаю всем обрести счастье и изменить этот мир в лучшую сторону.



Анна, г. Тамбов
— Обожаю быть в гуще всех событий!

А полгода назад стала мамой очаровательного малыша!



Анна, Волгоградская обл.

— Уверена: день надо начинать с улыбки, и тогда он обязательно сложится!



Анна, Челябинская обл.
— Обожаю цветы, конфеты и красивую одежду.

Анна, г. Волгоград
— Люблю весь мир! А больше всего родной город и море.



Сезон неземной красоты

Приводим в порядок тело

- Депиляцией занимаемся 8, 9, 10, 27 июня.
- Ушки прокалываем 13, 14 (лучший день!), 19, 27 июня.
- Боремся с целлюлитом 6, 7 июня.
- Удачные дни для маникюра и педикюра — 6, 7, 13, 14, 17, 18, 19, 27, 28, 29, 30 июня.
- Процедуры для ног — 12, 16, 17, 23, 24, 25 июня.
- Массаж продуктивен 8, 19 и 27 июня.
- Все на пляж — с 1 по 10 и с 27 по 30 июня.

Когда идти к парикмахеру

- Стричься лучше 15, 16, 17, 18 июня. Постриженные 15 и 16 июня, волосы станут густыми, а 17 и 18 — будут хорошо держать форму и долго сохранять красоту.
- 1 июня стрижка продлит жизнь, 3 июня — привлечёт красоту и благополучие; 8 и 9, 24 — притянет радость и счастье; 10 — станете всем нравиться; 16, 25 — к богатству; 19 — на здоровье; 22 — для остроты чувств.
- Очень плохо стричься 11, 20, 26, 27 июня.
- 3, 4, 5, 13 и 14 — в эти дни даже голову мыть не рекомендуется.
- Если с помощью стрижки хотите измениться радикально, постарайтесь попасть в парикмахерскую 13 июня до 16.30.
- Чтобы причёска получилась пышной и воздушной, сделайте её 19 июня.
- Укладка будет держаться, если сделать её 1, 2, 8, 9, 10, 15, 16, 21, 22, 27, 28, 29, 30.
- Завивка получится

Летом обаяние любой женщины утраивается. А если согласовать манипуляции по уходу за собой с фазами Луны, то бесчисленное количество восхищённых взглядов вам обеспечено!

Красота на лицо

- Очистение и пилинг — 8, 9, 10, 27, 30 июня.
- Питание и увлажнение кожи лица оптимально 6, 7, 12, 15, 16, 23, 24, 25 июня.
- Мероприятия против шелушения и обветривания кожи удачны 1, 2, 12, 19, 28, 29, 30 июня.

Время заняться здоровьем

- Ароматерапия — 6, 7, 15, 16, 17, 18, 23, 24, 25 июня.
- Баня и сауна благотворны 2, 7, 8, 13, 14, 17, 21 (лучший день!), 22, 23, 24, 29, 30 июня.
- Диету лучше начинать с 1 по 12 июня, разгрузочные дни устроить 8, 21, 22, 23 и 30 июня.
- К стоматологу записаться лучше 1, 2, 8, 9, 10, 29, 30. Не удаляйте зубы 18 июня. Не ходите к дантисту 10 июня!
- Занятия фитнесом продуктивны 1, 2, 3, 8, 9, 10, 17, 18 и особенно 27 июня.
- Очистение организма от шлаков — 19, 21, 22, 23, 24, 30 июня.
- Лучшие дни для зачатия — 10, 15 и 22 июня. Хорошие — 3, 4, 7, 8, 12, 13, 17, 19, 21, 25 июня. Нежелательные для секса дни — 11 и 23 июня.
- Лучший день для медицинских вмешательств — 18 июня. Плохие дни для операций — 5 и 27 июня.

Лунный календарь на июнь

Число	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
Лунные сутки	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30/1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	18
Время наступл.	1.02	1.27	1.47	2.02	2.16	2.28	2.41	2.54	3.10	3.30	3.57	4.34	5.26	6.34	7.55	9.23	10.52	12.19	13.45	15.10	16.34	17.56	19.16	20.29	21.33	22.23	23.02	23.30	23.52	—
Фаза Луны	III	III	III	III	IV	IV	IV	IV	IV	IV	IV	Новолуние 15.15	I	I	I	I	I	I	II	II	II	II	II	II	II	II	III	III	III	III
Луна в знаке	Водолей		Рыбы		Овен		Телец		Близнецы		Рак		Лев		Дева		Весы	Скорпион		Стрелец		Козерог		Водолей						



Фото с сайта tip.dru.ru

Это же молодильные яблочки!

Невероятно, но факт: мечты наших бабушек о вечной юности сегодня стали явью. Для тех, кто желает выглядеть свежо и молодо невзирая на годы, мы расскажем о том, какие новые технологии могут в этом помочь.

С десяток лет назад основным способом омолодиться внешне была хирургическая подтяжка лица. Эту довольно сложную пластическую операцию делают под наркозом, а после неё приходится примерно месяц находиться в норму.

Однако молодо выглядеть и сохранять цветущий и юный вид можно и без хирургических вмешательств. В

арсенале современной косметологии появилось много аппаратов, созданных специально для радости тех, кого напрягают появляющиеся с возрастом морщинки. Впрочем, обо всём поподробнее.

Термаж

Это глубокая подтяжка без повреждения поверхности кожи. С его помощью можно надолго отодвинуть

процесс старения. Если обычная пластическая операция лишь удаляет избытки кожи, то термаж оздоравливает и омолаживает кожу изнутри: он усиливает выработку коллагена, что заставляет кожу вновь плотно прилегать к мышцам.

Достаточно одного сеанса, чтобы получить отличный результат, который будет держаться до пяти лет.

**Красота
требует жертв.
А в этом случае ещё
и пожертвований
— все процедуры,
возвращающие
молодость, очень
дорогие.**

AlRgent

Эта технология может вернуть вас на 10 — 15 лет назад! Уже через несколько часов после первого сеанса заметен результат: толщина кожи увеличивается, она становится более гладкой и увлажнённой. AlRgent подходит для всех возрастов, с его помощью можно восстановить объём и структуру кожи, улучшить её внешний вид, удалить заметные вены, шрамы от прыщей, морщины вокруг глаз и губ.

Алюма

Этот аппарат устраняет морщины и подтягивает кожу без всякого подкожного вмешательства. В основе метода — направленное воздействие радиочастотных импульсов на глубинные структуры кожи, на её коллаген (вещество, которое обеспечивает упругость кожи).

Мезотерапия

Микроскопическими дозами очень тонкими и короткими иглами поверхностно (на глубину от 1,5 до 6 мм) вводится специальный коктейль — набор различных препаратов в зависимости от проблемы пациента. Лечебным коктейлем можно обкалывать любую область. Сеансы мезотерапии проводятся раз в 7 — 10 дней, в среднем 10 сеансов на курс.

Ботокс

Суть его в том, что в мимические мышцы вводится парализующий их препарат, благодаря чему происходит разглаживание морщин и кожа сильно подтягивается.

Контурная пластика

До 30 — 35 лет в коже сохраняется достаточно гиалуроновой кислоты, которая помогает сохранять естественную влагу. Затем её запас начинает катастрофически снижаться, и мы начинаем стареть — кожа теряет тонус, появляются мелкие морщинки. Этот процесс можно остановить, если ввести в глубокие слои кожи препараты на основе гиалуроновой кислоты. Это делается при помощи контурной пластики. Чтобы ввести гели-наполнители, потребу-

ется 30 — 40 минут, зато результат виден мгновенно. Сохраняется он от 6 месяцев до нескольких лет. Правда, день-другой после процедуры может быть заметен лёгкий отёк.

Лазерная биоревитализация кожи

На основе пополнения кожи запасами гиалуроновой кислоты основан и метод лазерной биоревитализации. Кожа поочерёдно обрабатывается лазером и специальным гелем, содержащим гиалуроновую кислоту. Эффект заметен сразу после процедуры — кожа обретает тонус, эластичность и цвет, а результаты сохраняются от 6 недель до 6 месяцев.

Криотерапия

Это воздействие на кожу электрохолодом. Низкие температуры вызывают рефлекторное сужение сосудов, а затем их расширение. В результате реакции сосудов коже возвращается упругость и эластичность, повышается тонус мышц и улучшается цвет лица, уменьшаются мимические и возрастные морщины. С помощью криотерапии борются также с угревой сыпью, бородавками и папилломами. Как правило, для достижения эффекта нужно пройти курс из 8 процедур 1 — 2 раза в неделю.

Микродермабразия

Это разновидность пилинга, т. е. очистки кожи от омертвевших клеток, в результате которого она обновляется. Для микродермабразии используются микрочастицы, которые под напором передаются через наконечник и механически шлифуют или снимают верхний слой кожи. В некоторых аппаратах вместо кристаллов используются насадки с алмазным наконечником. Процедура безболезненная, ощущения — словно кожу шероховатым языком лижет кот. За 30 — 45 минут уменьшаются старческие пятна, мелкие морщины, сужаются поры, усиленно вырабатывается коллаген, возвращается гладкость и упругость. Курс состоит из 4 — 6 сеансов,

которые проводятся с интервалом 1 — 2 недели.

Лазерный пилинг

Под местной анестезией лазер направленно проникает внутрь дермы и испаряет влагу. В итоге старые клетки погибают и кожа обновляется. Результат можно оценить через 7 — 10 дней.

Ультразвуковой пилинг

Его делают при помощи специальной лопатки, вибрирующей в ультразвуковом режиме. Предварительно кожу распаривают в мини-сауне и наносят на неё либо тоник, либо асептический раствор. Пилинг занимает примерно 20 — 40 минут. В это время ощущаются вибрация и лёгкое тепло. Результат заметен сразу.

Лазерный термолиз

Делается при помощи лазерного луча. Процедура разрушает старые клетки, и в течение суток кожа обновляется — исчезают морщины, кожа подтягивается и уплотняется. Лазерный термолиз помогает избавиться от растяжек, дряблой кожи, пигментных пятен и рубцов.

Скин-мастер

Скин-мастер — это многофункциональный ультразвуковой прибор. С его помощью делают пилинг, увлажнение, очистку, лифтинг лица. Система игла-лазер устраняет глубокие морщины и растяжки. Эффект после процедур, сделанных с помощью этого аппарата, заметен сразу.

КИТ-терапия

Коллаген-индукционная терапия стимулирует выработку коллагена. Вместо того чтобы вводить его с помощью инъекций, коллаген буквально впечатывают в кожу роллером с насадкой из медицинской стали, после чего на лицо наносят на несколько минут коллагеновую маску. Всего 5 таких процедур — и кожа становится гладкой, как после курса пилин-

га, и сияющей, как после отпуска.

Фототерапия

Эффект молодого лица достигается с помощью высокоинтенсивного импульсного света, которым воздействуют на кожу и её внутренние слои. В результате кожа становится гладкой, упругой, приобретает здоровый цвет. Параллельно удаляются расширенные сосуды и пигментные пятнышки, поры суживаются. После каждой процедуры остаются отёки, шелушение и покраснение, от которых прописывают лекарства. На период проведения курса придётся отказаться от солярия, сауны, декоративной косметики.

Злос

Это сочетание световой энергии и тока радиодиапазона. Метод помогает коже вырабатывать коллаген, она как бы омолаживает себя изнутри. Процедура безболезненна, ожогов, покрасне-

ний и припухлостей после неё не остаётся. Можно прийти на злос в обеденный перерыв, после снова нанести макияж и отправиться дальше по делам.

Не рекомендуется только посещение сауны.

Аквадермагенез

Процедура проходит в два этапа. Сначала с участка кожи снимается верхний слой эпидермиса вместе с омертвевшими клетками. Для этой цели используется биоабразив (порошок из фруктовых косточек). В результате очищения кожа получает здоровый цвет и упругость, исчезают мелкие пятна, морщины, чёрные точки, состояние кожи немного улучшается.

На втором этапе происходит биоомоложение: в глубокие слои кожи вводятся микроскопические струи питательного водного раствора. Уже после 4 процедур кожа начинает сиять, становится более упругой и подтянутой.

Липофилинг

Во время липофилинга пациенту пересаживают собственную жировую ткань в те области, где имеется её недостаток, чтобы сформировать желаемые контуры лица и тела. Процедура делается без рубцов и разрезов: жировую ткань забирают через миниатюрные проколы в области большого скопления жира — ягодицы, бедра, живот. Затем жировые клетки вводят в места, требующие коррекции, сверху накладывают хирургический пластырь. После липофилинга появляются небольшие отёки, которые сходят через 6 — 7 дней.

Биожени

Это метод для всех недовольных своей фигурой. Он поможет скорректировать её недостатки, вылечит целлюлит. Оптимальные результаты даёт комплекс процедур — клеточная электро-терапия, вакуумное воздействие, применение косметических средств для ухода за телом и обычный массаж.

ВАЖНО!
У каждой из описанных косметологических методик есть противопоказания, поэтому, прежде чем решиться на них, обязательно посоветуйтесь с врачом! Проводить любую из этих процедур может только сертифицированный специалист!



Возвращаясь из отпуска красоткой, мы часто стыдливо прячем руки, потому как забываем, что ногти тоже следует оградить от воздействия некоторых природных факторов.

Отпуск — пытка для ногтей

Песок, солнце и вода для ногтей моих беда

Солнце. Если дни напролёт вы проводите на пляже, имейте в виду: ногти станут ломкими и пожелтеют, причём очень быстро. Лак их не защитит, потому как сам имеет свойство выгорать на солнце. Предотвратить это поможет защитное покрытие для ногтей с солнечными фильтрами. Оно позволит сохранить цвет лака под действием ультрафиолета.

Для защиты акриловых ногтей от солнца у вас должно быть верхнее покрытие со стабилизаторами цвета и УФ-поглопителями.

Вода. Соли, содержащиеся в морской воде, вымывают из ногтей кальций. Именно поэтому, нежась на побережье, не забывайте поддерживать ногти и кутикулы: после купания протирайте их специальным мас-

лом, затем наносите на пальцы питательный крем.

Песок. Забываясь под ногами, песчинки царапают и травмируют их. Выход из положения — зубная щётка, с помощью которой легко вычищать из-под ногтей мелкий морской мусор.

Ногти-хамелеоны: что делать пляжный лак

Вы заметили, что цвет ногтей изменился, они пожелтели. Вам это, конечно, не нравится, и вы начинаете «искать виноватых». Их не много: это либо грибок, который вы, упаси Господи, подхватили, либо некачественный лак. Вторая проблема решается проще — достаточно отполировать ногтевые пластины и протереть их перекисью водорода. Главное не перестараться, иначе можете добиться побочного эффекта — чрезмерной ломкости.

В любом случае,

предупредить проблему легче, чем решить. Поэтому не увлекайтесь модными яркими лаками и уж во всяком случае не забывайте первым слоем наносить базовое покрытие. Чтобы экономия на красоте не обернулась проблемами, покупайте качественные лаки. Обращайте внимание на состав: лак должен быть без формальдегида, ацетона, толуола и дибутилфталата. На этикетке нужного вам лака будет указано: «УФ-протектор» или «УФ-защита от солнечных лучей».

Вы в ответе за тех, кого нарастили

Если перед отпуском вы специально нарастили ногти, тем более не забывайте заботиться о них. Знайте: акриловые ногти больше подвержены внешним воздействиям и у вас больше вероятности приехать с курорта с потускневшими «желтушными» ногтями. Они могут желтеть, даже невзирая на УФ-защитные верхние покрытия. Есть смысл отдать предпочтение гелевому наращиванию, так как гель более жизнестоек: в отличие от акрила его даже ацетон не берет!

Чтобы оградить ногти от всей этой «цветомузыки», кое в чём придётся себе отказать. Например, в пред-

На отдых во всеоружии

За месяц до отпуска начинайте укреплять ногти. Старайтесь их не красить, дайте им отдохнуть. Принимайте витамины, например «Аевит» или «Мерц» по одной капсуле каждое утро. Не поленитесь сходить в салон красоты — мастер подберёт вам индивидуальное верхнее покрытие, базу и лак, назначит курс укрепляющих или лечебных процедур, например масляный маникюр, ванночки или SPA для рук.

Хрупким и ломким ногтам помогут специальные средства — лак «Умная эмаль каждый день», «Get hard nail» от Sally Hansen или «Trind».

варительной подготовке — на побережье придётся появиться бледнолицей, в смысле незагоревшей, ибо солярий — враг № 1 для акриловых ногтей.

Время счастливого ничего-неделания на пляже в жаркий день также придётся сократить: частое пребывание на солнце очень вредит наращённым ногтям. Имейте в виду и то, что такая важная для отпускника вещь, как крем для загара с солнцезащитным фактором, регулярно попадая на искусственные ногти, меняет их цвет. Защитить их и от солнца, и от солнцезащитного крема помогут специальные базовые покрытия для ногтей со стабилизаторами цвета и УФ-поглопителями. Собираясь в отпуск, не забудьте положить их в сумочку.

Удивительно, но гастрономические удовольствия тоже могут влиять на цвет искусственных ногтей. Негодяи, которые так безжалостно нарушают их красоту, — красные, жёлтые, оранжевые фрукты и овощи. Если хотите сохранить яркость ногтей, не злоупотребляйте ими.

Ещё один пункт — «старение» материала. Вы же в курсе, что наращённые ногти подлежат периодической корректировке?



фото: с сайта epir.ru

Нарисуй себе лицо

Как известно, чёткие и красивые линии лица — залог его гармонии и красоты. Но летом косметики хочется минимум, а красоты максимум. Решение — перманентный макияж.

Долгосрочный макияж

Перманентный макияж, или татуаж, позволяет сделать контуры лица более выразительными быстро, ровно и почти безболезненно. Для нанесения рисунка используют иглу. Красящее вещество вводится в верхний слой кожи лица на глубину от 0,3 до 0,8 мм. В отличие от проявителей, используемых при обычной татуировке, краски для лица содержат только минеральные и растительные добавки.

Долгосрочность перманентной красоты зависит от многих факторов: рецептуры пигментов, глубины их имплантации, а также индивидуальной реакции организма на введение красителей. Если татуаж качественный, он может держаться в среднем около трёх лет, после чего просто светлеет. Для поддержания яркости цвета процедуру повторяют через полтора года.

Перманентный макияж бывает двух видов:

- контурный;
- с растушёвкой.

Контурный

Позволяет подчеркнуть только форму желаемой части лица, сделать её более чёткой и яркой.

С растушёвкой

Такой вид перманентного макияжа может сделать, к примеру, губы или брови ярче, а может и вовсе изменить их цвет или форму.

Особенности процедуры

По времени полная процедура занимает 1,5 — 3 часа. Несмотря на то что красота достигается безболезненным способом, анестезию всё же никто не отменял. Конечно, в отдельных случаях она может и не понадобиться, но экономить не стоит. Обычно предлагается 2 вида анестетиков:

- мазь;
- уколы.

Предпочтительнее уколы, так как после них вы не будете чувствовать болевых ощущений. Кстати, многие женщины жалуются именно на щекотку во время перманентного макияжа.

Обязательно перед началом процедуры пройдите тест на аллергические реакции. В противном случае вместо радости от приобретённой красоты вам придётся «отхаивать» опухшую, а то и загноившуюся кожу. Помните, наиболее качественными считаются краски, произведённые в Германии, а вот пигментов из Юго-Восточной Азии лучше избегать.

Сама процедура заключается в том, что мастер, пользуясь аппаратом со сменными иглами, вводит красящее вещество. Вашей коже потребуется 10 — 15 дней для восстановления и усвоения пигмента. В этот период желательно пользоваться специальной мазью или кремом, не подвергать «зону поражения» воздействию воды и солнечных лучей.

Зоны красоты

Татуаж бровей

Часто от природы брови могут быть слишком редкими, бледными, с нечётким контуром или неподходящим изгибом. Перманентный макияж решает все эти проблемы. По технике выделяют два вида татуажа бровей:

- мягкая растушёвка;
- волосок к волоску.

В первом случае наносятся линии, создающие эффект подкрашенных карандашом бровей. Мягкая растушёвка применяется, если от природы брови негустые и бледные.

При технике «волосок к волоску» на область бровей наносятся волоски определённого цвета и размера, что позволяет создать эффект натуральных бровей, которые даже при близком рассмотрении выглядят естественно.

Обычно самый яркий цвет держится первые 2 — 3 дня, потом брови приобретают более естественный вид. Зато в течение двух лет о них можно и не вспоминать.

Татуаж глаз

Перманентный макияж глаз делается как на верхнем, так и на нижнем веке. Заполняя межресничное пространство верхнего века маленькими штришками, можно добиться эффекта густых ресниц. Можно и визуальное изменить форму века, пуская линию не только по контуру ресниц, но и за пределы глаза. После процедуры нередко возникает отёк верхнего века, он держится от нескольких часов до суток.

Татуаж губ

При помощи перманентного макияжа можно как подчеркнуть внешние линии, так и наполнить губы «цветом». Татуаж устраняет дефекты, делает губы ярче, корректирует их форму.

Плюсы перманентного макияжа

- Всегда яркий и эффектный образ;
- вам не придётся постоянно пользоваться косметикой;
- останутся в прошлом неприятности, связанные с «поплывшим» макияжем;
- экономия времени на макияж составит до 30 минут в день.

Минусы татуажа

- Вам может не понравиться результат, а удалить его в ближайшее время будет невозможно;
- после процедуры возможны припухлости и воспаления.

Вконец обломались

Секущиеся волосы просто беда: их кончики расщеплены, легко ломаются, путаются и выглядят тусклыми. Что же с ними делать?

Чаще всего секутся длинные волосы — более 30 см. На кончики волос, которые долго не постригали, дольше воздействуют разные внешние факторы — погодные условия, качество воды, окраска, сушка и т. д. Они начинают расщепляться на концах. У секущегося волоса разрушается защитный слой, из-за чего меняется его внутренняя структура, роговые чешуйки «разламываются» и не прижимаются к стволу волоса, как им положено для блеска. Чаще всего это затрагивает кончики волос, 2 — 3 см которых повреждаются, но волосы могут сечься и по всей длине.

Это провокация!

Спровоцировать сечение волос может:

- химическая завивка;
- частое окрашивание;
- мытьё головы с помощью щелочного мыла;
- сушка волос горячим феном;
- расчёска с острыми металлическими зубчиками;
- сильное выгорание на солнце и морском ветре;
- ношение долгое время одной и той же причёски, конского хвоста, начёса, пробора.

Всё это пересушивает волосы, и, теряя природную смазку и влагу, они становятся ломкими.

Ищем защитников

Найти их не проблема. Вот план действий:

1. Поменяйте обычный шампунь на лечебный восстанавливающий — с лецитином, витамином B₅, экстрактом ромашки, липового цвета, мяты, ростков пшеницы.
2. Купите деревянные или пластиковые щётки с крупными редкими зубцами.
3. Купите специальный крем или бальзам для секущихся волос — его нужно втирать в их кончики после мытья головы и не смывать. В них содержатся растительные протеины, которые заполняют разрывы в кончиках секущихся волос и словно бы покрывают волосинки защитной плёнкой, давая возможность восстановиться им изнутри. В их состав, как правило, входит пиво, кератин и хна — они укрепляют волосы, не делая их тяжёлыми.
4. Каждую неделю делайте маски для волос из миндального или оливкового масла. Наносите их за 30 минут до мытья головы, слегка массируя кожу.
5. Желательно состригать секущиеся кончики примерно каждые 6 — 8 недель, а если волосы длинные — не реже одного раза в месяц. Лучше всего делать это в парикмахерской горячими ножницами, которые «запаивают» кончики секущихся волос.

Правила ухода

- Волосы секутся? Забудьте о плойках и термобигуди. Пользуйтесь лишь феном с прохладным действием.
- Не расчёсывайте влажные волосы.
- Откажитесь от заколок с зазубринами.
- Причёсывайтесь только деревянной расчёской с редкими зубьями.
- Если не можете отказаться от окраски волос, пользуйтесь средствами с лечебным эффектом.
- Оберегайте волосы от солнца, ветра, холода, дождя.
- Откажитесь от муссов и лаков для волос.
- Забудьте про «химию».
- Правильно питайтесь и ведите здоровый образ жизни.
- Пейте достаточное количество воды.

Маски для секущихся волос

Их нужно делать 2 раза в месяц перед мытьём головы.

РЕЦЕПТ № 1

Слегка подогрейте репейное или любое растительное масло и вотрите в голову. Оберните её целлофаном, сверху полотенцем. Через час помойте голову с шампунем и ополосните водой с лимонным соком.

РЕЦЕПТ № 2

Размешайте желток с 1 ч. л. растительного масла, 1 ч. л. мёда, 1 ч. л. порошка хны, 1 ч. л. коньяка. Вотрите в голову, обмотайте целлофаном, а затем тёплым платком. Через час смойте с шампунем.

РЕЦЕПТ № 3

Вотрите в голову тёплую простоквашу, наденьте шапочку. Через полчаса ещё раз вотрите простоквашу и вымойте голову шампунем.

Пиво — это не просто слабоалкогольный напиток. Это одно из первых косметических средств, придуманных человечеством.

Пятьсот лет назад доктор Парацельс объяснял томной швейцарской барышне, недовольной желтоватым цветом своей кожи: «Белилами делу не поможешь. Попробуйте пить пиво!» Он понимал, что внешняя красота в первую очередь зависит от внутреннего здоровья, и пивом из папоротника лечил девушке печень — причину желтизны лица.

Не станем утверждать, что пиво внутрь — панацея от всех недугов, но то, что использование пива в косметических целях даёт потрясающий эффект, сомнений не вызывает. Многие производители косметики используют его в составе своих продуктов.

ПИВО ПОМОГАЕТ

НЕ ПОТЕТЬ

Если вы сильно потеете, принимайте пивные ванны: 1 бутылку пива вылейте в тёплую воду. Такая ванна мягко очищает кожу и регулирует потоотделение. В Чехии даже есть специальный сорт пива, который так и маркируется: «Для купания».

ЗАГОРЕТЬ

На пляже вместо защитного крема натирайтесь пивом — так скорее получите ровный шоколадный загар.

СМЯГЧИТЬ И ОЧИСТИТЬ КОЖУ

Захватите бутылочку пенного напитка с собой в баню и там выплесните на раскалённые камни. Пивной пар очень полезен для кожи и всего организма: он смягчает и очищает кожу, улучшает её кровоснабжение.

РАЗГЛАДИТЬ МОРЩИНЫ

В «Трактате о пиве», написанном немецким аптекарем XVI века, женщинам предлагалось втирать пивную пену в кожу лица и груди. Это помогало избежать морщин и сохранить грудь красивой и упругой. Видимо, совет был действенным, потому что спустя 300 лет помог прусскому королю Фридриху-Вильгельму III сохранить семью. По его мнению, у его красавицы жены был один изъян — маленькая грудь. Королева Луиза страдала от ревности, потому что муж изменял ей с пышногрудыми красотками. Помогли придворные медики — они посоветовали пить пиво во время еды и после, оставить верховую езду, три раза в день тщательно массировать груди с пивом.

Маски на основе пива и сейчас считаются лучшим средством для стареющей кожи (рецепты ниже).

УЛОЖИТЬ ВОЛОСЫ

Пиво с давних пор применялось как отличное средство для укладки волос.

Если добавить в него яичный желток, получается своеобразный шампунь-кондиционер. Его наносят на 5 мин., а затем смывают. После этого волосы блестят, меньше выпадают, исчезает перхоть.



фото с сайта clip.dn.ua

Красивой жить не запретишь

Если же делать такой «шампунь» не хочется, достаточно после мытья волос ополоснуть их пивом.

МАСКИ

Можно использовать пиво в чистом виде. Ещё лучше на его основе приготовить различные маски. Косметологи советуют делать пивные маски раз в неделю.

ОМОЛАЖИВАЮЩАЯ МАСКА

1. Очищаем крупную молодую картофелину, натираем на мелкой тёрке, добавляем 2 ст. л. светлого пива, размешиваем. Наносим маску на лицо, сверху накладываем смоченную кипячёной водой марлевую салфетку и держим 10 — 15 минут, затем снимаем с помощью влажного ватного тампона.

2. Взбиваем яичный желток в 1/2 ст. пива, наносим на лицо, через 5 — 10 минут смываем тёплой водой.

ОТБЕЛИВАЮЩАЯ МАСКА

20 — 25 г пивных дрожжей смешиваем с 2%-м раствором перекиси водорода, наносим на лицо, через 10 мин. смываем прохладной водой.

для ЖИРНОЙ КОЖИ

Смешиваем 1/3 ст. любого пива, сок половины лимона и 1 ч. л. мёда, подогреваем на небольшом огне, помешивая и не доводя до кипения. Ждём, пока смесь станет приятно тёплой, наносим на лицо, через 10 мин. смываем тёплой водой.

для СУХОЙ КОЖИ

Лицо предварительно распариваем над паром. Смешиваем 2 ст. л. светлого пива с 1 ч. л. оливкового масла и 1 ст. л. мёда, подогреваем помешивая, пока мёд не растворится. Остужаем. Наносим маску на лицо ватным тампоном и держим, пока полностью не впитается. Затем ополаскиваем лицо прохладной водой.

для КОМБИНИРОВАННОЙ КОЖИ

Натираем на мелкой тёрке небольшой огурец, смешиваем его с яичным белком и 1/3 ст. тёмного пива. Наносим на лицо и держим 10 — 15 минут. Сверху накрываем лицо смоченную водой салфеткой, чтобы маска не растекалась. Держим 10 — 15 минут, потом смываем прохладной водой.

Андрей СОКОЛОВ: «Я очень люблю женщин!»

Кто из нас может устоять перед его обаянием? Он красив, умен и сочетает в себе два противоположных качества: энергию и спокойствие. Признанный кумир вот уже на протяжении двадцати лет снимается в кино, участвует в театральных постановках и снисходительно относится к званию секс-символа.

Ещё и пишет

Помимо актёрской и режиссёрской деятельности Андрей ещё и пишет. Диапазон Соколова как писателя простирается от поэзии до прозы. Он выпустил сборник стихов под названием «Слова» и роман с детективной линией «Новая русская леди».

*В доме, где тебя так ждут,
Разогнал я все печали,
Поселил Любовь, и стали
ждать тебя уже вдвоём.
Много раз я перемерил
Жизнь. Не запертые двери.
Вместе с нами все глядели*

*На начищенный порог,
А наутро на постели,
Где проснулись мы, успели
Важные сказать слова,
От которых голова
Закружилась, как в хмелю,
Просто: «Я тебя люблю».*

Грехи детства

Родился Андрей 13 августа 1962 года в Москве в обычной семье. Его отец работал строителем, а мама — энергетиком. Будущий секс-символ с малых лет обладал незаурядным обаянием и умел воздействовать на женщин. Ему было четыре года, а ей — три, и они жили по соседству. Но первое серьёзное чувство погибло... из-за крапивы. Виной оказалась досадная случайность — малолетний ухажёр просто перепутал крапиву со щавелем и нарвал целую охапку для возлюбленной.

— Моя соседка жевала траву, и по её лицу текли слезы, — вспоминает Андрей. — С той поры мы не встречались. Любовь прошла!

В детстве, бывало, будущего актёра «лечили» ремнём. За что попало в первый раз, он не помнит. А во второй виной всему были деньги. Вместо того чтобы купить школьный завтрак, Андрей выменял что-то такое у соседа, причём обмен оказался не в пользу другой стороны.

В остальном же единственного и любимого сына баловали вниманием и заботой. Особенно мама и особенно в тот момент, когда семья распалась и отец ушёл от них. Андрей в то время был школьником и очень тяжело переживал разрыв родителей.

Профессия

С детства у Андрея была мечта — актёрская карьера. Но прежде чем её

осуществить, он, кажется, перепробовал всё. Он занимался балльными танцами, изучал восточные единоборства, играл на скрипке и был хоккеистом в составе «Крыльев Советов» — словом, проще перечислить секции и кружки, которые Андрей не посещал. Но родители постоянно повторяли, что у мужчины должна быть «твёрдая» профессия. И после школы Андрея по благу устроили в Московский авиационно-технический институт, где он получил диплом инженера-механика.

— Инженером я стал для мамы, чтобы она не волновалась, — вспоминает Андрей. — Мама посвятила мне свою жизнь, и я не мог её расстраивать.

Одновременно с МАТИ он отучился и на вечернем отделении иняза. И только в 1986 году, провернув авантюру, чтобы не отбавлять три года по распределению после авиационно-технического, Андрей подал документы в Щукинское училище. Поступил с первого раза, несмотря на то что возраст уже поджимал. Всего у Соколова четыре высших образования, не считая диплома «магистра белой магии», который он получил в Академии нетрадиционной медицины.

Скандалная слава

Сниматься в кино Андрей начал уже на первом курсе. Его дебютной работой стала картина «Она с метлой, он в чёрной шляпе». В день премьерного показа новоявленный актёр «дежурил»

в кинотеатре рядом с училищем все пять сеансов подряд.

— Я стоял около выхода, ненароком поглядывая на зрителей, выходящих из зала, — вспоминает Андрей, — вдруг автограф кто захочет взять. Так я здесь, вот он!

Истинную популярность и узнаваемость он приобрёл после выхода на советские экраны в 1988 году скандального фильма «Маленькая Вера». Постельная сцена с участием Андрея тогда прочно закрепила за ним клише героя-любовника, а его маму довела до слёз. Выйдя из кинотеатра, она долго не могла отойти, настолько была поражена откровенной сценой и тем, что в ней участвовал её сын. Однако мало кто знает, что режиссёр Василий Пичул добавил эту сцену уже после того, как отснял весь фильм. Она была написана специально под Соколова и добавила фильму остроты.

После премьеры Андрея завалили письмами, в подъезде прохода не было от букетов, а особо навязчивые поклонники обрывали телефон.

— Мне приходилось с ними ругаться, — вспоминает мама Андрея Любовь Матвеевна. — Как так можно, вы же девушка, он — мужчина, зачем так унижаться, по сто раз звонить. А они рыдают в трубку: «Я его люблю».

Поначалу актёр даже отвечал на письма и звонки, но лишь до момента, когда одна из поклонниц появилась на пороге его квартиры с чемоданом.

Огонь, вода...

Однажды, будучи ещё студентом, Андрею пришлось спастись от пожара. Из горящего здания все выпрыгивали через окно, но именно над ним и ещё одним его однокурсником стала рушиться балка. Не сговариваясь, молодые люди схватили её.

— И стоим, как атланты, позади дым, огонь, — вспоминает Андрей. — Ребята-пожарные нас заметили и начали сразу же поливать. Я ему говорю: «Прыгай — у тебя дети» А он мне: «Нет, ты прыгай — у тебя их ещё нет».

К счастью, испытание огнём закончилось благополучно, и, вспоминая тот эпизод, актёр не раз отмечал, что рад присутствию в своей жизни людей, «на которых можно опираться, как на островки среди болота».

...и медные трубы

К моменту окончания Щуки у Андрея в послужном списке было уже порядка семнадцати главных ролей в кино. Но, как и всякий актёр, Соколов мечтал о театре. Поэтому, когда его позвали в «Современник», Андрей, не раздумывая, согласился. Пришёл подписывать договор, а его... не узнали. Заведующий литературной частью, встретив Андрея в коридоре театра, поинтересовался, кто он, и обещал похлопотать, чтобы новоявленному актёру дали «какую-нибудь ролишку». Естественно, что на этом «Современник» для Соколова закончился, не успев начаться. Театру, где его не узнали, Андрей предпочёл Ленком, в котором работает и по сей день.

Ещё одной заветной мечтой для актёра была режиссура. В 1997 году он окончил высшие курсы режиссёров и сценаристов. Визитной карточкой Соколова как режиссёра стал спектакль по современной пьесе «Койка», а с 1999-го он занимает должность художественного руководителя театра «Монолог XXI век». В том же году Андрей был удостоен звания заслуженного артиста России.

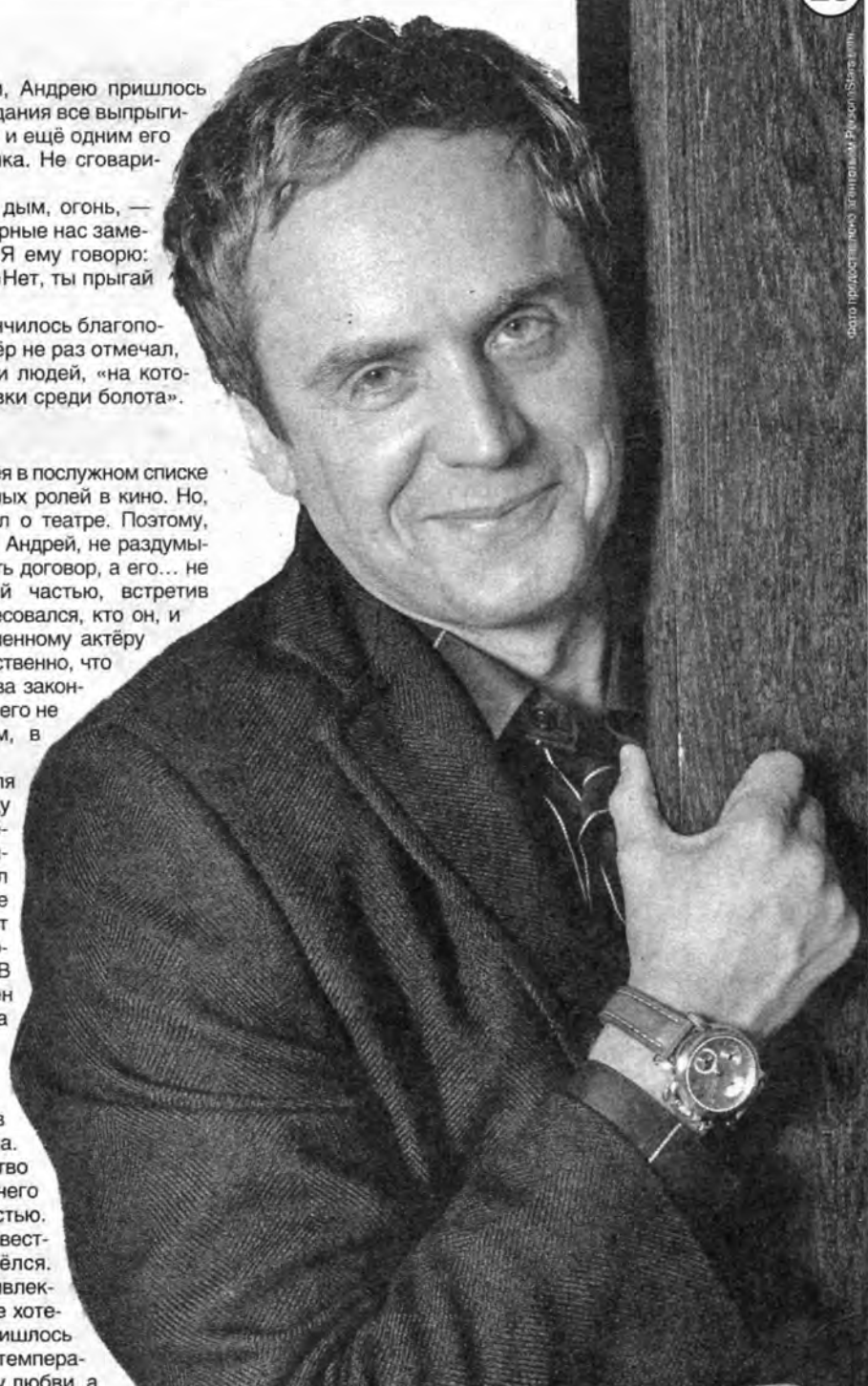
Привычка изменять

Многие актёры не любят вопросов о личной жизни, и Андрей из их числа. Ему приписывают огромное количество романов и один брак, но никто и ничего не может сказать с полной уверенностью. О том, что актёр был женат, стало известно после того, как он развёлся. Таинственная красавица Ирина привлекла Соколова тем, что совершенно не хотела выходить за него замуж, и ему пришлось её уговаривать. Однако совладать с темпераментом Андрей не смог даже в угоду любви, а жена измену не простила и подала на развод.

— Развод я переживал очень мучительно, — вспоминает Андрей. — Сейчас я один, но такая ситуация меня не устраивает. Я устал от женщин и вместе с тем ищу свою половинку.

В одном из интервью актёр признался, что в женщине ему интересна изюминка и неважно — блондинка её обладательница или брюнетка. Часто красота может быть холодной и неприятной, а маленькая изюминка манит сильнее, нежели гляцевая обложка.

Как и во всем остальном, в любви Андрей привык получать желаемое. Несмотря на свою природную скрытность, Соколов проговорился, что были ситуации, когда он преследовал женщину, догонял, возвращал и не отпускал до тех пор, пока она не говорила ему «да».

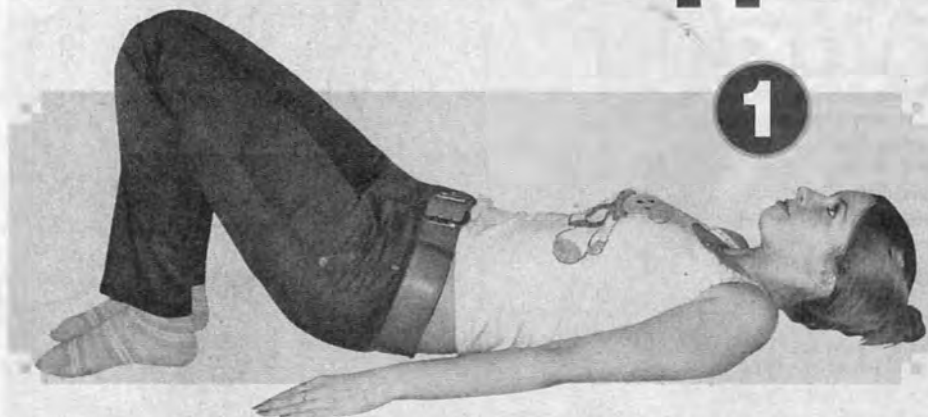


Справка «ЛЕДИ»

Андрей Алексеевич Соколов

- Родился 13 августа 1962 года в Москве.
- Имеет четыре высших образования и диплом «магистра белой магии».
- Стал популярным после фильма В. Пичула «Маленькая Вера» (1988).
- Увлечения: охота, рыбалка, баня, машины.
- Единожды и очень недолго был женат.

ПОП-звезда



1

Не даёт покоя слава попы Дженнифер Лопез? Хотите показать, на что способны русские женщины? Тогда вперед! Укрепляем тыл.



2



3



4



5



6

Усердно трудясь и потев над созданием рельефа ягодиц, помните: усилия не останутся незамеченными, окружающие обязательно оценят ваши стройные ноги и красивую попку!

Упражнение № 1.

Исходное положение: лёжа на спине, ноги согнуты в коленях. Сжать бёдра и делать большие круги тазом. Сначала выполняем в одну сторону, затем в другую. По 10 — 20 раз.

Упражнение № 2.

Исходное положение: лёжа на спине, руки вдоль тела; правая нога согнута в колене, лодыжку левой ноги помещаем на правое колено. На выдохе толкаем таз вверх, напрягая ягодичные мышцы, на вдохе возвращаемся в исходное положение. Повторяем 10 — 20 раз и меняем ноги.

Упражнение № 3.

Исходное положение: лёжа на спине, руки вдоль тела; правая нога согнута в колене, лодыжка левой ноги расположена на правом колене. Таз поднят. На выдохе опускаем колено левой ноги вниз. На вдохе возвращаемся в исходное положение. Не забывайте, что при выполнении упражнения таз постоянно зажат вверх! После 10 — 20 раз меняем положение ног.

Упражнение № 4.

Исходное положение: лёжа на боку, махи одной ногой, носок развёрнут на себя. Мах не обязательно высокий, главное — правильная техника: прямая нога, вытянутый носок.

Упражнение № 5.

Исходное положение: лёжа на боку, одна нога приподнята параллельно полу и составляет одну линию с телом. Вторую поднимаем и снова опускаем на пол в быстром темпе. Получается короткий мах. В коленях не прогибать. Делаем 10 — 20 раз.

Упражнение № 6.

Исходное положение: стоя на четвереньках. Боковой мах ногой, согнутой в колене. Колено поднимаем как можно выше. По 10 — 20 раз.



Не нужно диет, чтобы обрести вес своей мечты

Сделайте первый шаг на пути к гармонии.
Получите экземпляр Tropic Slim бесплатно*



Французские ученые разработали препарат **Tropic Slim**, основываясь на чудодейственной силе короля тропических фруктов ананаса. Более 500 лет назад Христофор Колумб ступил на землю Центральной Америки. Аборигены преподнесли ему в знак уважения самое ценное, что у них было — плод ананаса. Сотни лет спустя ученые установили, в чем секрет заветного плода. Ананас — сокровищница минеральных веществ и витаминов, но главная его особенность в том, что он содержит «сжигатель» жира — бромелайн. Этот фермент улучшает обмен веществ, и способствует похудению.

**Вагон фруктов или
всего одна таблетка?**

Диетическая добавка к рациону питания с экстрактом ананаса Tropic Slim блокирует усвоение жиров. С ее

помощью, поступая с обычной пищей во время трапезы, до 30% жиров не всасывается, а выводится из организма. Только представьте, вы сытно пообедали и поужинали, получили за день 2900 ккал, из которых 1700 приходится на жиры. Но 510 ккал исчезли бесследно без всяких ваших усилий! Для сравнения, для того чтобы сжечь такое же количество калорий при помощи физической активности, вам придется убирать снег в течение 68 минут или пройти пешком 14,5 км.

Как это работает?

Теперь не нужно закрывать глаза, проходя мимо витрин с пирожными в кафе. Сочное тирамису, нежный чизкейк — вы так их любите, но всякий раз вынуждены были отказывать себе в удовольствии, представляя, как новые сантиметры жира откладываются На бедрах и талии. Забудьте о запретах — вместе с Tropic Slim из-

быточные калории исчезают сами. И вы наслаждаетесь любимыми лакомствами, не испытывая ложного чувства стыда. Уже через 24 часа после первого употребления Tropic Slim запускается процесс приближения к весу вашей мечты. Каждые 6 часов вы теряете до 300 граммов. Tropic Slim связывает жир, причем каждая таблетка справляется с жиром, в 300 раз превышающим по весу ее собственный. Наконец, этот препарат появился и в России!

Стройные люди чаще оптимистично настроены. Им легче шагать по жизни. Их быстрее продвигают по службе, да и в личной жизни они имеют успех.

Отправте SMS с заказ на номер
+7 (917) 563-99-90

Код продукта, количество, форма оплаты, фамилия, имя, почтовый индекс, город, улица, номер дома, квартира, код 91/21 (например: ТСОЗ, наложенный платеж, Иванова Алла, 115060, Москва, ул. Гоголя, д. 15, кв. 99, код 91/21)

Тел.: (495) 781-4214

Адрес для заказа по почте: 115088, г. Москва, а/я 88
ООО «Институт Био Препаратов» www.kofeminc.com

КУПОН ЗАКАЗА

 Φ _____

И. _____

0. _____

Адрес: индекс

Обл./город _____

пос.

ул. _____

ДОМ, КВ.

Моб. тел. _____

Я ЗАКАЗЫВАЮ:

- 1 недельный курс** (похудение 3-5 кг, минус один размер) по цене 890 руб. код TC01
- 2 недельный курс** (похудение 7-10 кг, минус два размера) – 1490 руб. код TC02
- 3 недельный курс** (похудение 10-15 кг, минус три размера) – 1990 руб. код TC03

☐ ПРЕДОПЛАТА:

Р/С 40702810500012484700
в МКМ «Москомприват-
банк», г. Москва, кор. счет:
30101810400000000342 БИК
044585342, ООО «Институт Био
Препаратов» ОКПО 74643179 ИНН
7743538962

НАЛОЖЕННЫЙ ПЛАТЕЖ
(почтовые расходы +20%)



По данным ВОЗ, Россия вышла на третье место после США и Мексики по ожирению населения. Нам такой рекорд не нужен!

* Гарантия действительна при доставке почтой. Свидетельство о Гос. Регистрации №77.99.23.3.У.5456.6.09 от 03.06.2009 г.

БАД Tropic Slim не является лекарственным препаратом. Перед употреблением необходимо проконсультироваться с врачом. Имеются противопоказания.
Свидетельство о гос. регистрации №77.99.23.3.У.14071.12.01 от 20.12.2006
Адрес продавца: г. Москва, Волokolамское ш., д. 1, стр. 1 ОГРН 1047796711588



Овощи под шубой

Состав (6 порций): 0,5 кг молодой стручковой (спаржевой) фасоли, 2 средних кабачка, горсть оливок без косточек, 1 крупный помидор, 2 — 3 ст. л. сметаны, 100 г твёрдого сыра, зелень укропа или петрушки, соль, перец по вкусу, растительное масло.

Приготовление. Фасоль моем, обрезаем хвостики и режем каждый стручок на две-три части. Отвариваем фасоль в кипящей подсоленной воде 3 — 4 минутки. Откидываем на дуршлаг. Кабачки моем, чистим, режем кубиками, солим и оставляем минут на 10 — 15. Духовку нагреваем до 180°C. Сливаем выделившийся из кабачков сок. В противень или лоток для запекания наливаем немного растительного масла, выкладываем фасоль и кабачки, перемешиваем, перчим, если надо, ещё немного солим. Ставим овощи в духовку и готовим 15 — 20 минут. Помидор моем и режем полукольцами, зелень рубим. Оливки режем пополам. Сыр трём на крупной тёрке. Как только овощи начнут зарумяниваться, достаем противень, добавляем оливки и зелень, всё перемешиваем, сверху раскладываем кусочки помидоров, на каждый помидорчик кладем немного сметаны и густо посыпаем всё сыром. Снова ставим противень в духовку на 5 — 10 минут.

Наконец наступил сезон молодых овощей. И как тут пройти мимо ярких помидорок, травянисто-зелёной капусты и картошечки с ещё прозрачной кожицей!

Давайте сотворим из этой красоты что-то совершенно необыкновенное. А чтобы овощи остались нежными и ароматными, готовить их будем не на плите, а в духовке.

Молодо-печено



Кабачки с рисом и грибами

Состав (8 порций): 1,5 ст. отварного риса, 2 средних кабачка, 200 — 300 г шампиньонов, 3 яйца, зелень укропа, соль, перец по вкусу, растительное масло.

Приготовление. Кабачки моем, чистим, режем кубиками и порциями очень быстро обжариваем на почти сухой раскалённой сковородке с антипригарным покрытием (с каплей растительного масла). Шампиньоны моем, режем пластинками и обжариваем так же, как и кабачки. Укроп мелко рубим (несколько веточек оставляем для украшения). Форму для запекания смазываем растительным маслом, выкладываем в неё рис, кабачки и грибы, всё солим, перчим, посыпаем рубленным укропом и перемешиваем. Взбиваем венчиком яйца, поливаем ими овощи и рис и запекаем в духовке при температуре 160 — 180°C до готовности.

Пряная картошечка

Состав (6 порций): 1 кг молодого картофеля, 1 головка чеснока, небольшой пучок зелёного базилика, 1 — 2 ч. л. готовой сухой смеси трав для картофеля, сметана, крупная (можно морская) соль, растительное масло.

Приготовление. Картофель тщательно моем. Так как мы будем запекать его прямо со шкуркой, хорошенько трём её щёткой, чтобы удалить все загрязнения. Глазки вырезаем, как обычно. Каждый клубень режем на дольки толщиной около 1,5 см в самом широком месте. На противень наливаем немного растительного масла, выкладываем всю картошку, посыпаем её крупной солью и ставим в духовку, нагретую до 180 — 200°C. Через 5 — 7 минут картошку перемешиваем, а температуру духовки снижаем до 160 — 180°C. Базилик моем, обсушиваем бумажными полотенцами и крупно рубим. Чеснок чистим и пропускаем зубки через пресс. Смешиваем чеснок и 3 — 4 ст. л. сметаны. Зарумянившуюся картошку достаём из духовки, перемешиваем, посыпаем смесью сухих трав для картофеля, зеленью базилика и смазываем верхний слой долек сметанно-чесночным соусом. Запекаем до готовности.



Гарнир с брюссельской капустой

Состав (6 порций): 6 — 7 картофелин, 500 — 600 г брюссельской капусты, 0,5 кг мелких шампиньонов, соль, перец, майонез и сыр по вкусу.

Приготовление. Очищенный картофель режем кубиками средней величины. Капусту припускаем (слегка тушим на сковороде, чтобы она стала чуть мягкой): если кочанчики большие, режем их пополам или на 4 части. Грибы моем. Разогреваем духовку до 180 — 200°C. На противень наливаем немного растительного масла, выкладываем овощи и грибы, солим, перчим и перемешиваем. Лучше, если противень будет большим — чтобы все ингредиенты лежали не очень толстым слоем. Готовим до зарумянивания, несколько раз достаём противень и перемешиваем, чтобы овощи пропекались равномерно. В конце готовки капаем на них немного майонеза и посыпаем тёртым сыром.



«Кекс» из молодой капусты

Состав (4 порции): 1 небольшой кочан молодой капусты, 1 морковь, 1 луковица, 50 г сыра, соль, перец, растительное масло. Для теста: 1,5 ст. кефира, 1 ст. муки, 2 яйца, пучок фиолетового базилика, соль и сода на кончике ножа.

Приготовление. Капусту моем, делаем у основания кочерыжки несколько надрезов и аккуратно разбираем кочан на листья. Каждый лист режем пополам вдоль, одновременно избавляясь от жёстких прожилок. В кастрюльке кипятим 1,5 — 2 л воды, солим её и отвариваем капустные листья 1 — 2 минутки.

Морковку чистим и трём на тёрке, лук чистим и мелко рубим. Нагреваем в сковороде растительное масло и обжариваем морковку с луком до золотистого цвета. Сыр режем брусочками. На каждый капустный лист кладем по чайной ложке начинки, на неё — по брусочку сыра и заворачиваем листья рулетиками. Форму для кекса смазываем маслом или маргарином и укладываем в неё капустные «свёртки».

Базилик моем, листья мелко рубим, стебельки выбрасываем. Из кефира, муки, яиц, соли и соды замешиваем полужидкое тесто, добавляем в него базилик и заливаем капустные рулетики получившейся смесью. Запекаем в духовке при 160 — 180°C до румяной корочки. Готовность проверяем деревянной шпажкой или ножом.

Вылезая из-под одеяла, мы привычно засовываем ноги в тапочки и шлёпаем на кухню, чтобы приготовить чашечку пробуждающего напитка. Для каждой из нас он свой. Рассмотрим все плюсы или минусы утреннего допинга.



Фото с сайта clip.dn.ua.

С чего начинается утро?

Кофе плюсы

Кофе — это признанный стимулятор, повышающий активность организма. Натуральный кофе, приготовленный из молотых зёрен, обладает оздоровительным мочегонным эффектом, способствует очистке организма от шлаков, продлевает умственную и сексуальную активность, особенно у женщин. А вот его растворимый аналог обладает очевидными минусами.

МИНУСЫ

Растворимый кофе способен чуть ли не закупоривать сосуды и может негативно действовать на нежные ткани почек. Объясняется это рядом причин. Во-первых, для производства растворимого кофе используется не самое лучшее сырьё. Во-вторых, чуть ли не основными компонентами «100-процентного натурального растворимого кофе» являются красители и ароматизаторы. И в-третьих, именно растворимый кофе влияет на здоровье и внешний вид человека (например, способствует развитию целлюлита).

В целом же кофеин, содержащийся в кофе, понижает выносливость организма, так как сосуды сердца перестают в достаточном коли-

честве доставлять кислород. Кофеин не даёт пище перевариваться, стимулируя процессы брожения и гниения. Кофе выводит из организма витамин B₁, который обеспечивает нормальную работу нервной системы и регулирует углеводный обмен. Недостаток этого витамина приводит к бессоннице и депрессии.

Цикорий

плюсы

Цикорий — прекрасный заменитель кофе. Ложечка цикория способна обогатить целебными свойствами любой напиток. Он способствует лучшему движению крови, растворяет и выводит желчные камни, обладает вяжущими и сахаропонижающими свойствами. Если каждое утро натощак выпивать чашку цикория с мёдом и лимоном, снизится риск заработать гипертонию. Цикорий благотворно влияет на щитовидку.

МИНУСЫ

Цикорий может показаться горьким и не очень приятным на вкус — всё зависит от ваших пристрастий. Побочными проявлениями могут быть возбуждение и кашель, а также излишний аппетит, что необходимо учесть полным людям.

Зелёный чай плюсы

Зелёный чай нормализует уровень холестерина и сахара в крови, снижает артериальное давление. Его хорошо пить при гепатите и ревматизме, также он тонизирует мышцы сердца. В состав зелёного чая входят йод, калий, медь, фтор, витамины C, B₁, B₂, PP, K, которые укрепляют стенки сосудов и обладают сильным антибактериальным действием. Кроме того, зелёный чай обладает способностью выводить из организма соли тяжёлых металлов и другие шлаки. Кроме того, он нейтрализует кислотность.

Весной особенно рекомендуется пить зелёный чай. Ведь он помогает не только желаящим сбросить лишний вес или привести в норму давление, но и тем, кто страдает от авитаминоза, апатии и общей сезонной хандры.

МИНУСЫ

В зелёном чае много полинасыщенных фенолов, и злоупотреблять им не стоит. Пожилым людям, особенно тем, кто страдает запорами, крепкий зелёный чай может быть вреден, так как обладает закрепляющим действием.

Фруктовые и травяные чаи

Они не включают в свой состав чайного листа, а состоят из различных фруктов и

трав. Поэтому разновидностей их очень много. Плодово-ягодные и цветочно-травяные чаи не только согревают и утоляют жажду, улучшают пищеварение, нормализуют обменные процессы, но и служат прекрасным лечебно-профилактическим средством. Травяные чаи очень полезно пить регулярно в профилактических целях, так как они способны обеспечить организм многими биологически активными веществами: витаминами, органическими кислотами, минеральными солями.

Какао плюсы

Какао действует бодряще, но вместе с тем несколько мягче, чем кофе. Поэтому его можно рекомендовать тем, кому по каким-либо причинам противопоказан кофе. И в первую очередь детям. Какао весьма полезно при некоторых заболеваниях, например бронхитальной астме. Считается также, что все какао-продукты защищают зубы от вредного действия сахара. Какао, как и шоколад, полезно также при активной умственной или физической работе. Часто его называют прекрасным антидепрессантом.

МИНУСЫ

Какао более калорийно, нежели чай или кофе, а значит, может не подойти тем, кто старается следить за своим весом.

ЗАКАТАЙ-ка!

Думается, что уже из названия конкурса понятно: пришло время подумать о заготовках.

Пробуя разносолы друг у друга, мы не перестаём удивляться, и, согласитесь, самим также хочется удивлять. Наш новый конкурс — это отличная возможность не только обменяться рецептами, но и выиграть приз! В октябрьском номере мы подведём итоги, пять самых активных участниц получат очень полезные в хозяйстве предметы.

Заготовка для щей из щавеля и крапивы

Состав: 800 г щавеля, 800 г молодой крапивы, 50 г зелени петрушки, соль, вода по вкусу.

Приготовление. Листья молодой крапивы, щавель и зелень петрушки хорошо промываем, мелко нарезаем и помещаем в кастрюлю. Добавляем соль и немного воды. Ставим кастрюлю на огонь, доводим щи до кипения, варим 2 — 3 минуты, тут же разливаем в горячие стерильные банки и закатываем крышками. Если щавель, крапиву и петрушку пропустить через мясорубку, то воду добавлять не надо.

Щавель со шпинатом

Состав: 500 г шпината, 250 г щавеля, 1 ст. воды.

Приготовление. Перебираем шпинат и щавель, перекладываем в кастрюлю, добавляем воду и доводим до кипения. Варим около 3 мин. и сразу же фасуем в горячие банки. Стерилизуем в кипящей воде: пол-литровые банки — 25 минут, литровые — 35.

Квашеный щавель

Состав: 450 г щавеля, 150 г кипячёной воды, 5 г соли.

Приготовление. Листики щавеля промываем в холодной кипячёной воде. Затем слегка отвариваем в подсоленном кипятке, процеживаем, шинкуем. Перекладываем в кастрюлю, заливаем остывшим отваром, туго прижимаем крышкой, сверху кладем груз. Держим в холодном сухом месте. По мере употребления щавеля доливаем

в кастрюлю немного холодной кипячёной подсоленной воды.

Джем клубнично-апельсиновый

Состав: 250 г апельсинов, 650 г сахара, 350 г клубники, 2 ст. л. измельчённых листиков мяты, 2 — 3 ст. л. апельсинового ликёра.

Приготовление. Апельсины тонко шинкуем. Засыпаем стаканом сахара, оставляем на ночь — даём настояться. Слегка помятую клубнику перемешиваем с оставшимся сахаром и даём настояться в течение часа. Затем соединяем апельсины с клубникой, засыпаем мяту, доводим до кипения и варим 4 мин. После этого добавляем апельсиновый ликёр, сразу же разливаем джем в чистые банки с навинчивающейся крышкой и плотно закрываем.

Натуральная клубника без сахара

Состав: на литровую стеклянную банку — 800 г клубники, на 0,5-литровую — 450 г клубники.

Приготовление. Клубнику моем под холодной проточной водой (при небольшом напоре), очищаем и оставляем на 30 мин., чтобы стекла вода. Затем ягоды укладываем в банки. Банки накрываем лакированными крышками, устанавливаем в ёмкость с водой, нагретой до 50°C, и стерилизуем при 100°C. Время стерилизации банок 0,5 л — 10 мин., 1 л — 15 мин. Затем банки герметически укупориваем. Переворачиваем вниз горлышком и держим, пока не остынут.

Пять отличных призов!

Итоги конкурса «Воскресный обед»

Дорогие читательницы, сегодня вы наконец-то можете узнать имена победителей нашего конкурса. Спасибо всем, кто участвовал в нём и делился с нами такими прекрасными рецептами!

1-е место — набор кастрюль — получает **Е.М. Золотухина** (Ставропольский край).

2-е место — кофейный сервиз — достаётся **В.С. Коршуновой** (Удмуртия).

3-е место — силиконовая форма для выпечки — выиграла **Е.В. Сорокина** (Тамбовская обл.).

Просим победительниц связаться с редакцией по т. (4732) 72-77-96, чтобы узнать, как получить свой приз.

Мы часто недооцениваем редис и мало используем этот маленький, но очень полезный овощ в своём рационе. А знаете ли вы, что пучок редиски по содержанию витамина С ничуть не уступает лимону, трём помидорам или десятку слив? Эти ярко-красные шарики возбуждают аппетит, но при этом помогают сбросить вес.

Устройте смотрины

Чтобы по достоинству оценить вкус редиса, необходимо правильно его выбрать. Поэтому в магазине внимательно присмотритесь к этому чудо-овощу. Шкурка любого уважающего себя редиса должна быть гладкой, ровно окрашенной и без чёрных точек. Если овощ свежий, то его ботва — сочная и зелёная, а на ощупь он твёрдый. При выборе остерегайтесь вялых «особей». Они неприятны как снаружи, так и внутри. Помните, чем светлее шкурка, тем меньше в редисе растительного красителя антоциана, отвечающего за полезные вещества. Впрочем, красный цвет и круглая форма этого весеннего овоща давно уже перестали быть его визитной карточкой. Сегодня можно встретить белый, жёлтый, фиолетовый, малиновый редис цилиндрической, овальной и даже веретеновидной формы.

Мал овощ да...

Несмотря на свои маленькие размеры, редиса содержит много полезных элементов. Как пищевой продукт он обладает приятным специфическим вкусом. По калорийности редис можно сравнить с помидором, кабачком и баклажаном, однако по

Размер не имеет значения

количеству белка он превосходит их в два раза. Полезно в этом овоще всё — от макушки до хвостика. Поэтому не спешите выкидывать ботву, её тоже можно и нужно привлекать в свой рацион — в салатах, винегретах, борщах. Конечно, при условии, что она не вялая и не жёлтая.

С пользой для тела

Полезных свойств у редиски довольно много. Этот маленький доктор помогает решать немаленькие проблемы со здоровьем.

- Усиливает обмен веществ и способствует лучшему усвоению белковой пищи. Поэтому редиску рекомендуют тем, кто имеет лишний вес.

- Клетчатка редиса оказывает благоприятное влияние на деятельность кишечника и помогает выводить из организма избыточный холестерин.

- Повышает эластичность сосудов, что позволяет использовать редис при профилактике серьёзных заболеваний, связанных с кровяным давлением.

- Сок редиса помогает восстановить слизистые оболочки. Но не следует пить «редискин» сок в неразбавленном виде, лучше всего

смешать его с морковным соком: на одну часть сока редиса взять две части морковного.

- Редис содержит эфирные масла, обладающие способностью подавлять рост и развитие бактерий, что важно для профилактики заболеваний такого рода.

- Высоко ценятся диетические свойства редиса. Он способен выводить из организма шлаки. А салат из редиса перед основной трапезой значительно снизит количество съеденного.

- Антоциан, входящий в состав шкурки овоща, обладает способностью сдерживать рост раковых клеток. Поэтому, по мнению учёных, включение редиса в рацион два-три раза в неделю позволит защитить ваш организм от многих заболеваний.

- Употреблять редис в пищу чаще раза в неделю не рекомендуется тем, у кого присутствуют заболевания органов пищеварения, так как эфирные масла в составе овоща могут негативно сказаться на больном желудке или кишечнике.

Храним правильно

Чтобы сохранить вкусный и полезный овощ — опустите пучок редиса в воду и поставьте в холодильник. Если при этом вы удалите с него ботву — он продержится дольше. Поздние сорта могут храниться в пакете в прохладном месте до нескольких месяцев.

С чем его едят

Редис в салатах лучше всего сочетать с растительным маслом, чтобы сохранить больше витаминов и полезных веществ.

Бутерброды из редиса

Состав: 100 г сыра, 4 — 5 редисок, 1 огурец, 1 — 2 помидора, перец, соль.

Приготовление. Сыр нарежьте крупными кубиками и к каждому кусочку прикрепите один или сразу несколько видов овощей, разрезанных на тонкие ломтики или дольки. Мелкие редиски и помидоры можно прикреплять к сыру целиком. Овощи посыпьте солью и поперчите.

Суп из редиса

Состав: 8 — 10 редисок, 1/2 лука-репки, 1/2 ст. сливок, плавильный сырок, 1 ст. л. сливочного масла, 750 г куриного бульона, 1 ч. л. лимонного сока, соль, перец и мускатный орех по вкусу.

Приготовление. Заранее приготовьте пюре из редиса, сыра и сливок. Мелко нарежьте лук и обжарьте его в кастрюле с растопленным маслом. Добавьте пюре из редиса и сыра в куриный бульон и, помешивая, варите 15 — 20 мин. на слабом огне. Заправьте солью, перцем и мускатным орехом. В жару такой суп можно подавать холодным.

На носу лето, в зеркало смотреть не хочется, а любимый сарафан — враг № 1? Не спешите впасть в депрессию. Просто ненадолго «охладите» свои отношения с холодильником. Выдержите неделю суповой диеты — будет вам стройная фигура!

Диета рассчитана на 7 дней, остальные три недели месяца вы можете питаться в обычном режиме. Конечно, всё и всегда в первую очередь зависит от индивидуальных особенностей организма, но в среднем эта неделя поможет избавиться от 2 — 3 кг лишнего веса. Основой такой «скорой помощи» для фигуры является суп. Его можно есть в любых количествах в течение дня, он не добавляет калорий. Однако не следует питаться только лишь супом. В рационе должна быть и другая еда. Главное, чтобы продукты, рекомендуемые суповой диетой, вы ели в специально отведённые для них дни.

Рецепт супа

Состав. 6 средних луковиц, несколько помидоров, 1 небольшой кочан капусты, 2 болгарских перца, 1 пучок сельдерея, 2 кубика овощного бульона.

Приготовление. Мелко порежьте овощи, залейте их водой и посолите. Кипятите на большом огне 10 минут, затем сделайте маленький огонь и варите, пока овощи не станут мягкими. Помните, этот суп вы должны есть каждый день и в любом количестве.

День первый

Суп и фрукты, кроме бананов. Особенно хороши дыни и арбузы — в них меньше калорий, чем в большинстве других фруктов. В качестве питья можете использовать чай без сахара или кофе без молока. И главное — пить много воды.

День второй

Суп и любые овощи. В этот день особо приветствуется листовая зелень. Будьте осторожны с картофелем. Конечно, можно съесть печёную картошку, но для достижения наилучшего эффекта исключите её из рациона.

День третий

Суп, фрукты и овощи, кроме бананов и картошки. Не забывайте про воду.

День четвёртый

Суп, фрукты и овощи, включая бананы. Можно съесть 3 банана, но не больше, и выпить так много воды, сколько получится.



Спасительная неделя

День пятый

Суп, говядина или отварная куриная грудка. В этот день помимо супа можно порадовать себя и мясными деликатесами: 400 — 800 г куриной грудки или говядины. Обязательно удаляйте весь возможный жир с мяса и снимайте с грудки шкуру.

День шестой

Суп, говядина и овощи. Говядину и овощи в этот день можно съесть сколько душе и желудку угодно. Приветствуются любые зелёные листовые овощи, но никакой печёной картошки. Пейте воду.

День седьмой

Суп, овощи и рис. В этот день вы можете отварить коричневый рис. Его можно добавить к супу, а можно к рису добавить овощи — резаные лук и помидоры, цветную капусту. Пейте больше воды.

К концу седьмого дня при строгом соблюдении диеты вы потеряете в среднем 3 кг.

Во время диеты категорически запрещены: хлеб, газированные напитки, алкоголь. Нельзя употреблять жареную и жирную пищу.

Плюсы суповой диеты: этот суп можно есть столько, сколько хотите.

Минусы диеты: надо чётко следить за тем, что можно, а что нельзя есть в тот или иной день.

Маленькие хитрости, облегчающие «страдания»

- Хотите облегчить свои страдания и оградить себя от соблазнов — сядьте на диету с кем-нибудь из домочадцев. В этом случае не возникнет соблазн «утянуть» из соседней тарелки кусочек.

- Ведите активный образ жизни! Прогулки перед сном не позволят лишний раз хлопнуть дверцей холодильника, а если начнёте приседать и пресс качать по утрам, результат не заставит себя ждать!



Фото с сайта sir.in.ua

Всё равно тебе рожать

Быть мамой — это замечательно!
Какие же первые шаги нас ждут на этом пути?

Лучшие дни для зачатия

В каждом месяце есть 6 дней, когда легче всего забеременеть: 5 дней перед овуляцией и один день после неё. Момент овуляции происходит в середине цикла, его можно определить, измеряя базальную температуру (т. е. температуру слизистых). Каждое утро, не вставая с постели, вводите термометр в задний проход на 5 — 10 минут (всегда в одинаковое время!). Результат записывайте. Так вы наверняка определите момент овуляции — температура увеличится на 0,2 — 0,4 градуса.

Если вы очень хотите забеременеть, занимайтесь любовью через день

между 10-м и 18-м днями (считая первый день менструации как первый день) вашего месячного цикла. Оптимально 4 и больше раз в неделю.

Не становитесь в позу

То, что вы выбираете определённые позы, лежите после секса на спине, подложив под бёдра подушку или подняв ноги вверх, никак не повлияет на возможность забеременеть — если сперматозоиду надо, он достигнет цели безо всякой помощи с вашей стороны.

Если вы принимали оральные контрацептивы, вряд ли получится забеременеть раньше чем через месяц.

Я беременна?

Что делаем мы, когда критические дни никак не наступают? Правильно — бежим в аптеку. Утвердиться в предположениях помогут тест-полоски, которые нужно погрузить в утреннюю мочу. Они не обманут, если срок беременности достиг 14 дней.

Ошибиться тест может, если:

- 1) вы не соблюдали инструкцию;
- 2) беременность меньше 2 недель;
- 3) есть воспаление;
- 4) есть дисфункция яичников.

Внематочную беременность тесты не диагностируют.

За более точными результатами отправляйтесь в консультацию. По анализу мочи вам расскажут о ближайших перспективах. Перед сдачей анализа много не пейте, накануне не принимайте мочегонных препаратов.

На 5 — 6-й день задержки беременность способно показать УЗИ.

Метод измерения базальной температуры также никто не отменял: если при задержке 3 — 4 дня она выше 37°C, вероятно, вы беременны.

Где искать врача?

Совет банален — спрашивайте у знакомых. Ведь сейчас не обязательно посещать консультацию по месту жительства, врача можно выбирать. К доктору, о котором вы слышали только хорошее, запишитесь на консультацию, где при встрече убедитесь, что можете ему довериться.

Идеально, когда одни и те же врачи курируют вас до родов и во время них. Выбирая клинику, учитывайте, что туда придётся ездить и одной, без мужа, что на большом сроке будет тяжело. Чем ближе клиника к дому, тем лучше.

Можно обратиться в коммерческий центр и купить полис на всю беременность и роды либо на последние недели беременности и роды. Контракт с таким центром лучше заключать по триместрам. Это удобнее и по материальным соображениям, и по другим обстоятельствам: например, поменяете место жительства либо клиника или врач вас разочарует.

Первый визит к гинекологу

Как только случилась задержка или тест показал, что беременность наступила, нужно идти к врачу. Сделать это важно до срока в 12 недель. И особенно женщинам с патологиями, пороком сердца или больными почками.

ЧТО ДОЛЖЕН СДЕЛАТЬ ВРАЧ?

- Осмотреть на кресле, чтобы определить, в каком состоянии стенки влагалища и шейки матки, взять мазок (чтобы исключить гонорею, молочницу и т. п.).
- Чтобы знать, на каком сроке беременности вы находитесь, врач должен

исследовать размеры матки и вычислить дату родов.

- Измерить рост и вес, наружные размеры таза и давление на обеих руках.
- Направить на УЗИ — на маленьком сроке оно должно подтвердить, что беременность маточная.

- Выяснить, нет ли у вас проблем, которые могут осложнить развитие беременности. Врач попросит рассказать о становлении менструаций, о перенесённых болезнях и операциях. Выяснит, были ли у вас венерические или гинекологические болезни (эрозия шейки матки, воспаление придатков, киста яичников, миома матки), как вы лечились и как чувствуете себя сейчас.

- Назначить анализ мочи и крови. Это важно, потому что беременность — большая нагрузка на сердечно-сосудистую систему и почки, их состояние должно быть в норме.

- Спросить о возрасте мужа и его здоровье, чтобы узнать, нет ли у него заболеваний, передающихся наследственным путём: диабета, порока сердца, обменных и гормональных заболеваний. Если отцу ребёнка больше 50 лет, потребуются провести исследования, чтобы исключить возможные пороки развития малыша. А если у вас отрицательный резус-фактор, мужу тоже потребуются сдать анализ крови.

- Если беременность не первая — спросить, как протекали и чем закончились предыдущие: если родами, то на каком сроке и были ли осложнения. Если выкидышем, то на каком сроке и каким образом. Если аборт, то давно ли и были ли после этого осложнения.

АНАЛИЗЫ

АНАЛИЗ МОЧИ

Заранее запаситесь баночками, ибо чаще всего беременным приходится сдавать анализ мочи. Не сомневайтесь, уже в первое посещение вам его назначат. Зачем это нужно? Дело в том, что почки в любой момент могут перестать справляться с увеличивающейся нагрузкой. И врачу нужно держать руку на пульсе: так он вовремя успеет назначить лечение.

В моче может появиться ацетон — он возникает из-за рвоты во время токсикоза и говорит о нарушении работы печени.

Ещё одна опасность — сахар в моче, в этом случае врач назначит исследование, чтобы исключить диабет.

Во второй половине беременности в моче может появиться белок. Если при этом повышено давление и есть отеки — это признак гестоза беременных.

Изменения в анализе мочи могут указывать и на болезни почек.

ЗАЧЕМ СДАВАТЬ КРОВЬ?

- Чтобы установить группу крови и

резус-фактор.

- Чтобы определить уровень гемоглобина. Низкий гемоглобин — сигнал того, что клетки организма получают мало кислорода. Это приведёт к нарушению течения беременности, плохому самочувствию. Врач назначит лечение, порекомендует диету.

- Чтобы предотвратить поражение плода разными инфекциями. С помощью анализа крови определяют, есть ли у женщины антитела к краснухе, герпесу и т. д. Если вы не болели краснухой, значит, не имеете антител, в этом случае нужно сделать прививку минимум за 2 месяца до того, как соберётесь стать мамой.

Общий анализ крови назначают во время первого визита в консультацию, а затем на 20-й и 30-й неделях беременности.

Его берут из пальца утром. Перед выходом из дома можно немного

Тем, кому нет 30, не стоит беспокоиться, если беременность не наступила в течение года. 30 — 35-летние должны посетить доктора спустя 6 — 9 месяцев после безуспешных попыток забеременеть; женщинам 35 — 40 лет есть смысл обратиться в консультацию после 6 месяцев тщетных попыток, а дамам после 40 — спустя три месяца занятий сексом без предохранения.

поесть, но исключить жирное.

Анализ на резус-фактор и группу крови берётся из локтевой вены один раз. Если у вас отрицательный резус, а у мужа — положительный, то сдавать кровь на антитела придётся каждый месяц, чтобы следить, не развивается ли резус-конфликт.

Анализ крови на реакцию Вассермана (RW) проводится трижды: при первом посещении, на 30-й неделе и перед родами. С его помощью определяют, нет ли у беременной сифилиса. Кровь берут утром из вены, лучше сдавать её натощак.

Анализ крови на ВИЧ-инфекцию проводится 2 раза — при первом посещении и на 30-й неделе беременности, его берут из локтевой вены, лучше натощак.

Анализ крови на HBS-антиген берут из локтевой вены один раз, при первом посещении врача, для определения вирусного гепатита В.

СКОЛЬКО ПРИБАВИТЬ В ВЕСЕ?

За весом начинают наблюдать после 12 — 16-й недели, как только закончится токсикоз. Здесь всё зависит от телосложения.

Астеничный тип: длинные тонкие ступни и ладони, узкие плечи и грудная клетка, небольшой запас жира.

Можно прибавить 12 — 13 кг за беременность, по 500 г в неделю.

Нормостеничный тип: широкая кость, небольшая грудная клетка, примерно одинаковая ширина плеч, талии и таза, на животе, талии и бёдрах слой жира.

Можно прибавить 8 — 9 кг, т. е. около 300 г в неделю.

Гиперстенический тип: мягкая мускулатура, круглое лицо, короткая шея, широкие бедра, большой запас жира, склонность к полноте.

В идеале — оставаться в своём весе и даже немного похудеть. В крайнем



случае прибавить не более 6 — 7 кг, по 200 г в неделю.

Здравствуй, доктор!

Каждый ваш визит врач оценивает результаты анализа мочи, общее состояние, взвешивает, определяя прибавку в весе, измеряет давление на обеих руках. 3 раза за беременность назначается УЗИ: на сроке до 15 недель, на 18 — 24 неделе, на 32 — 34-й неделе.

После 14 недель врач измеряет высоту дна матки и окружность живота.

С 18 — 20-й недели слушает сердцебиение ребёнка, выясняет, нет ли у вас отёков.

К 30-й неделе назначает повторное обследование у специалистов. После этого врач оформит вам декретный отпуск, выдаст больничный, обменную карту и родовой сертификат.

О том, какие обследования и анализы проводятся в случае патологий, читайте в следующем номере.

Фото с сайта clip.dn.ua.

Наталья Захарова продолжает делиться с нами своими впечатлениями от жизни в Ирландии. Записавшись на курсы, она быстро и без всяких проблем постигла науку бухгалтерии и овладела знанием элементарных компьютерных программ.

Начало в № 74

Записки эмигрантки



История Эммы

Пока я училась, мне пришлось поменять место жительства. Вместе с украинской семейной парой мы переехали поближе к центру Селбриджа, в отличный, новый, прекрасно обустроенный дом. Мне очень нравилась его хозяйка — так называемая *landlady*. Энергичная, всегда в хорошем расположении духа, к тому же чрезвычайно обязательная и скрупулёзная, она сильно отличалась от основной массы ирландцев. В юности Эмма вышла замуж за немца и уехала с ним в Германию, родила там троих сыновей. Когда младшему исполнился год, её муж повесился. Почему это случилось, она никогда не рассказывала. После смерти мужа Эмма продала дом в Германии и переехала поближе к родителям. В то время когда мы познакомились, её младшему сыну было уже три и он вместе с моим Максимом ходил в детский сад к Дэвиду. Эта маленькая и очень хрупкая на вид женщина с громким командным голосом в одиночку поднимала троих ребятишек и ещё успевала учиться. За годы жизни в Германии она освоила немецкий язык и мечтала преподавать его в школе. Надо заметить, что заработная плата у учителей здесь очень высокая, плюс к тому

масса свободного времени. Эмма своей цели добилась.

И снова переезд

Итак, мы переехали в дом Эммы. Обстоятельства сложились так, что сестра Эммы уехала работать по контракту в Америку и попросила Эмму временно пожить в её доме и присмотреть за имуществом. Таким образом Эмма получила бесплатное временное жильё и возможность подзаработать на сдаче в аренду собственного дома. Мне такой расклад был выгоден, ибо дом Эммы был расположен гораздо ближе к центру, был обставлен великолепной мебелью и цена аренды была гораздо ниже предыдущего моего жилища.

Читайте ирландские газеты!

Сколько раз я оказывалась на распутье, на перекрёстке дорог, не зная, какую из них выбрать. Сколько раз я оказывалась в ситуации, когда сама себя спрашивала — что же дальше? И каждый раз как будто кто-то свыше освещал следующую ступеньку моей жизни. Как будто заботливо и ненавязчиво подавал знак — именно в этом направлении твой следующий шаг, Наталья. Так случилось и после окончания мною курса бухгалтерии. Я совершенно не представляла, куда мне двигаться

дальше. Оплатить дорогое обучение в beauty-колледже я ещё не могла, дома тоже сидеть не хотелось. Однажды, просматривая местную газету, я обнаружила очень интересное и в какой-то степени судьбоносное для меня объявление о работе. Предлагалась позиция на ресепшн в спортивном центре. Помимо спортивных клубов в этом центре размещалось много разнообразных кружков по интересам, много помещений сдавалось в аренду.

Вакансия предлагалась по системе государственной социальной помощи — то есть только для социально незащищённых слоёв, например тех, кто по каким-то причинам долгое время не работал. С работником заключался контракт на один год, при желании его можно было продлить ещё на столько же (в редких случаях — на 3 года). Таким образом человек мог получить определённый опыт и затем, освободив место, предоставить возможность получить этот опыт ещё кому-то, потерявшему профессиональные навыки или вовсе их не имевшему.

Я подходила на это место по всем параметрам! После небольшого собеседования меня взяли, и уже через неделю я приступила к освоению нового места. Вот где пригодилось мне знание компьютерной грамоты, при-

обретённое на бухгалтерских курсах!

В этом городе стану своей!

Работа показалась достаточно интересной. От меня требовалось принимать посетителей, объяснять новым клиентам систему и предложения клуба. Помимо этого я должна была заносить информацию в компьютер и делать магнитные клубные карты. Первое время я слегка волновалась — получится ли, хватит ли моего английского и навыков общения. Но всё получилось.

Это был очень уместный и удачный шаг для меня в то время. Во-первых, я должна была работать 20 часов в неделю и при этом получать минимальную зарплату. Но ведь и пособие матери-одиночки никто не отменял (хотя теперь оно сократилось)! Получалось, я могла и работать, и уделять время сыну. Во-вторых, я получила прекрасную возможность познакомиться с многими новыми людьми, почувствовать себя частью нашего города. И в-третьих, я снова могла повышать своё образование на курсах, тематически близких к роду моей работы, — они были обязательны и бесплатны, оплачивались государством. Я снова решила изучать компьютер.

Продолжение следует.

И вечная весна!

У красоты нет возраста. Ведь чем больше мы взрослеем, тем больше начинаем ценить себя. Пришлите к нам в редакцию две фотографии: сделанную совсем недавно и снимок 10-, 20- и даже 30-летней давности. Не правда ли, вы несказанно похорошели? Добавьте немного текста: где живёте, чем занимаетесь. Поделитесь секретами молодости — любимыми косметическими рецептами, диетическими блюдами и т. д. Пишите нам: 394049, г. Воронеж, ул. Л. Рябцевой, 54, «Моя прекрасная ЛЕДИ». Тех, чьи секреты попадут на наши страницы, ждут призы. Сегодня это Хазира Безматерных из Пермского края и Ольга Миненкова из Курска. Звоните по т. 8 (4732) 727-796.

21 год



Хазира Безматерных

— Гляжу на себя, двадцатилетнюю, и не верится, что так быстро пронеслись 30 лет моей жизни. Учёба в педвузе, первые, самые дорогие, ученики. Замужество, награда от Бога — девочки-двойняшки, затем и третья дочь. Дети для меня — надежда и опора, самые близкие и родные мои люди, те, ради кого стоит жить. Несмотря на предательство мужа, отца моих детей, я остаюсь человеком, влюблённым в жизнь. У меня широкий круг интересов: активно участвую в жизни села, люблю читать, вяжу, вышиваю, развожу ком-

натные растения. Моя усадьба утопает в цветах. Лыжи, волейбол, шашки и шахматы также моё хобби. Для поддержания здоровья и бодрости духа пью фиточай. Собираю лекарственные растения, люблю красоту нашей уральской природы.

51 год



И хотя жизнь не всегда была благо-склонна ко мне, я не теряю веры в людей, Бога, стараюсь не падать духом и сохранять оптимизм. Верю, что и на моей улице будет праздник. Милые женщины, любите себя, цените, берегите тех, кто вам дорог, и никогда не отчаивайтесь!

Ольга Миненкова

С Ольгой Владимировной нас познакомила её дочь Наталья.

— Моя мама — добрый и самый дорогой нам человек, любящая мама и бабушка. К 20 годам она уже успела 2 года проработать на курском заводе «Счётмаш», а потом, когда родилась старшая дочка, долгое время трудилась помощником воспитателя в заводском детском садике. Сейчас она работает в швейном цехе и, по-моему, привлекательна, как и раньше. А секрет её в том, что она любит нас, своих детей, мужа и внука. Мама старается всегда улыбаться, никогда не унывает. Она прекрасно шьёт и готовит, коллеги её уважают, а внучок обожает бабушкины сказки на ночь и не чаёт в ней души.



20 лет



44 года

нюю половину пластиковой бутылки.

После высадки до укоренения черенки необходимо часто опрыскивать водой, создавая в мини-парнике высокую влажность воздуха. Однако не переусердствуйте, ведь излишняя влага может вызвать загнивание черенков. Время от времени снимайте плёнку над черенками, чтобы они проветрились. При этих условиях саженцы роз укореняются в течение 16 — 20 дней.

Готовимся к зиме

Через три недели после посадки начинаем закалывать саженцы, с каждым днём дольше оставляя их без плёнки, и в конце концов убираем её совсем. На некоторых особенно активных черенках в конце лета могут появиться бутоны. Ни в коем случае не даём саженцам цвести, иначе все силы молодых растений уйдут на рост бутонов, а не на развитие корней, и зимой такие черенки погибнут.

В ноябре, после окончания дачного сезона, укоренившиеся черенки нужно хорошо укрыть. Их можно присыпать слоем земли или песка, а сверху укрыть опилками слоем 20 — 30 см в высоту.

Зимние черенки

Цветоводы знают, что зрелые кусты роз перед зимовкой обязательно нужно обрезать. Старые побеги обычно сжигают или выбрасывают. А ведь их тоже можно использовать как посадочный материал.

Сделать это просто. Из обрезанных побегов выбираем самые красивые и вызревшие, очищаем их от листьев и соцветий и целиком закапываем в землю на глубину примерно 1,5 штыка лопаты. Сверху это место укрываем лапником или опилками и оставляем зимовать.

Весной, в конце апреля — начале мая, раскапываем побеги. Конечно, некоторые стебли могут почернеть и погибнуть. Но примерно на половине за это время созревают огромные почки. Нам остаётся только порезать стебли на черенки и посадить, как описано выше.

Преимущества такого способа черенкования очевидны. Во-первых, времени на образование корневой системы у апрельских черенков значительно больше, чем у тех, которые мы срезаем в июне. А во-вторых, если материнский розовый куст по каким-то причинам не переживёт зиму, мы сохраним любимый сорт.



Наши рекомендации, составленные с учётом лунного календаря, помогут вам выбрать оптимальное время для огородных работ в июне.

Грядки в порядке!

1 — 12 июня Луна убывает

1 (до 9.07) июня Луна в Козероге

- Сажаем картофель на хранение, редьку, репу, рассаду перца в фазе 7 — 9 листьев, рассаду баклажанов, томатов, огурцов, семян свёклы.

1 (с 9.07), 2, 3 июня Луна в Водолее

- Ничего не сейте и не сажайте!
- Боремся с вредителями.
- Пасынкуем помидоры.

4, 5, 6 (до 9.51) июня Луна в Рыбах

- Сажаем лук, шпинат, редьку, репу (не для хранения).
- Укореняем усы земляники.

6 (с 9.51), 7, 8 (до 19.40) июня Луна в Овне

- Нельзя пересаживать растения.
- Боремся с вредителями.
- Вырезаем ненужную поросль в саду.

8 (с 19.40), 9, 10 июня Луна в Тельце

- Для жителей юга России последний срок сажать картошку. Посаженная в эти дни, она даст прекрасный урожай и будет долго храниться.
- Сеем семена лука, редьки, репы.

11, 12 июня Луна в Близнецах

- Ничего не сейте и не сажайте!

13 — 28 июня Луна растёт

13, 14 июня Луна в Раке

- Высаживаем семена огурцов в теплицу, чтобы потом пересадить рассаду в открытый грунт.
- Сажаем рассаду помидоров (с бутонами на второй кисти), перца (в фазе 7 — 9 листьев), баклажанов (в возрасте 40 — 50 дней), рассаду поздней капусты.
- Сеем семена белокочанной капусты, лука, укропа, шпината, петрушки, гороха, бобов, щавеля.
- Сажаем картофель, не пред-

назначенный для хранения, спаржу.

- Сеем семена однолетних цветов.
- Делим корневища цветов-многолетников — пионов, ирисов, флоксов и др.

15, 16, 17 (до 9.40) июня Луна во Льве

- Ничего не сейте и не сажайте!
- Обрезают деревья и кустарники, рыхлите, полийте, удобряйте.

17 (с 9.40), 18, 19 (до 12.12) июня Луна в Деве

- Сажаем цветы-двулетники: фиалки, маргаритки, незабудки и любые другие цветы.
- Заготавливаем лекарственные травы.

19 (с 12.12), 20, 21 (до 16.13) июня Луна в Весах

- Сеем семена и рассаду цветной капусты, кольраби.

21 (с 16.13), 22, 23 июня Луна в Скорпионе

- Сажаем рассаду помидоров и цветной капусты.
- Сеем зелёные культуры, горох, фасоль, огурец, спаржу.
- Поливаем.

24, 25 июня Луна в Стрельце

- Поливаем.
- Рыхлим, окучиваем, полем.

26, 27, 28 (до 16.51) июня Луна в Козероге

- Сажаем корнеплоды.
- Собираем семена.
- Нельзя пасынковать и прищипывать овощные культуры.
- Нельзя обрезать деревья и кустарники.

28 (с 16.51) — 30 июня Луна убывает

Луна в Водолее

- Ничего не сажайте и не сейте.
- Боремся с вредителями.
- Обрезаем усы у клубники.
- Пасынкуем помидоры.
- Прищипываем верхушки перца, баклажанов
- Прореживаем кусты малины.



ОТДАЧА В СЕРДЦЕ

Переключаясь на летний режим, мы не всегда рассчитываем свои силы. Всю зиму мало двигаемся, сытно обедаем, обильно ужинаем. А приезжая весной на дачу, начинаем усердно трудиться. Сердце, отвыкшее от таких перегрузок, не выдерживает, как результат — инфаркт или гипертонический криз.

Безусловно, растения ждать не станут: не успеешь оглянуться, как участок весь зарос сорняком, а тут и время окучивать картошку подошло, да и клубника вся заросла. Желание переделать все огородные дела за один день очень даже понятно.

Но тем не менее старайтесь соизмерять желания со своими возможностями.

Прихватило сердце

Немедленно прекратите работу на участке, если у вас...

● Давящая тупая боль в груди. Отдаёт в левую

руку и лопатку.

- Подскочило давление.
- Выступила испарина.
- Кружится голова, перед глазами мелькают мушки.
- Тошнота, рвота.

ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ

- Не мешкая вызывайте скорую. Стесняться и сомневаться в необходимости этого шага — это всё равно что подписывать себе приговор: от того, как быстро человека доставят в стационар при сердечном приступе, часто зависит его жизнь.
- Под рукой всегда имейте нитроглицерин или нитросорбид — при приступе сразу же положите таблетку под язык.
- Примите полусидячее положение, подложите под спину и голову подушки — так будет легче дышать.
- Расстегните пуговицы, чтобы дыханию ничто не мешало.
- Уйдите с солнца в прохладное место. Если вы находитесь в комнате, откройте окно, чтобы обеспечить приток свежего воздуха.

Гипертонический криз

Если у вас высокое давление, тем более будьте внимательны к своему здоровью и не перетруждайтесь. На солнце от чрезмерной нагрузки у вас может случиться гипертонический криз, особенно если вы работаете не разгибаясь — полете, окучиваете, рыхлите.

ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ

Алгоритм действий здесь тот же, что и при сердечном приступе. Кроме того:

- Постарайтесь снизить давление — для этого примите тот препарат, который вы регулярно принимаете. Если вдруг этого лекарства под рукой не оказалось, примите таблетку папазола.
- Как правило, гипертонический криз сопровождается сильной головной болью в теменной области. Попробуйте избавиться от неё, приняв таблетку от головной боли.
- Главное — без паники. Волнение по поводу случившегося только усугубит положение, так как стресс в таком состоянии категорически противопоказан. Чтобы успокоиться, выпей-

те любое мягкое успокоительное, например валерьянку.

Готовьте телегу зимой

Заботиться о том, чтобы сердечный приступ не застал на грядке, лучше в течение года. Ведь закалённому организму всё нипочём! По окончании летнего сезона купите абонемент в бассейн, несколько раз в неделю занимайтесь плаванием. Больше ходите — желательно не меньше 5 км в день, но не спеша, в удобном для вас темпе.

Старайтесь есть меньше жирной и богатой углеводами пищи.

Тем, кому больше сорока лет, важно приучить себя хотя бы раз в неделю измерять по утрам давление. И если оно выше чем 140/90, нужно по возможности скорее записаться к врачу-кардиологу.

Раззудись, плечо!

Иногда усердные дачники жалуются на боль в плече, а то и в обоих сразу. Многим кажется, что они просто перетрудились. Но если со временем боль не проходит, а лишь нарастает, да к тому же усиливается во время нагрузки на плечевой сустав, знайте: налицо ещё одна болезнь дачников — тендинит, или воспаление сухожилий плечевого сустава. Причина — перегрузка отвыкшего от физической работы сустава. Ибупрофен и анальгин тут плохие помощники, они лишь ненадолго снимают боль, а согревающие компрессы лишь ухудшают состояние.

ЧТО ДЕЛАТЬ

- Откажитесь от нагрузок на больное плечо или уменьшите их до минимума.
- Постарайтесь разнообразить движения.
- Несколько раз в день минут на 20 прикладывайте к больному месту пакет со льдом, подложив под него салфетку или полотенце.
- Через день 2 — 3 минуты делайте массаж от локтя до шеи снизу вверх. После этого погладите больное место в разных направлениях, как бы растягивая сухожилия. После этого на 20 мин. положите на сустав пакетик со льдом.

Что на даче важнее?

- Водопровод — 1
- Электричество — 10
- Отопление — 5
- Интернет — 0

Если ночью обещают заморозки, а вы находитесь в городе...

- После работы помчитесь накрывать грядки — 1
- Будете переживать и не спать всю ночь — 10
- Махнёте рукой: что будет, то будет — 5
- Скажите на милость, какая связь между дачей и погодой? — 0

Читаете ли вы специальную литературу по саду и огороду?

- Близкие знают мою страсть к земледелию и постоянно дарят разные справочники садовода-любителя — 10
- Собираю вырезки из газет — 1
- Только не это! — 0
- Зачем? Совет всегда могут дать соседи — 5

Готовитесь ли вы к предстоящему дачному сезону?

- А я и зиму на даче! — 10
- Ещё зимой закупаю семена и начинаю выращивать рассаду — 1

Одни ездят на дачу, чтобы обеспечить себя запасами на зиму.

Другие - чтобы отдыхать. Для кого-то дача - это любимое хобби. А к какой категории относитесь вы?

Кто вперёд на огород

- О даче начинаю думать ближе к весне — 5
- Мне что, больше нечем заняться? — 0

Знаете ли вы своих соседей по даче?

- Конечно! И нам с ними всегда есть о чём поговорить! — 1
- Мы раскланиваемся при встрече, но не больше — 5
- Есть два-три человека, к которым я обращаюсь за советом и помощью — 10
- Оно мне надо? — 0

Если у вас поломалось крыльцо...

- В два счёта починим, для нас это не

- проблема — 10
- Позову соседа, он поможет — 5
- Крыльцо не самая важная часть дома — 1
- Что крыльцо? Беда, когда лифт сломается — 0

Ваш садовый инвентарь...

- Всегда в порядке и под рукой — 10
- Он не всегда на своём месте, бывает, приходится искать — 1
- Его ещё надо купить — 5
- Какой-какой инвентарь? — 0

Посещаете ли вы дачу зимой?

- Раз десять наведываюсь, не меньше — 1
- 2 — 3 раза — 10
- Нет, но я с нетерпением жду открытия дачного сезона! — 5
- Фу, тащиться куда-то по лужам и сугробам — 0

Кто самый частый гость у вас на участке?

- Родственники — 5
- Соседи — 1
- Друзья — 10
- Соседские кошки или собаки — 0

Чем пахнут листья у клубники?

- Землёй и травой — 5
- Клубникой и пахнут — 1

- Ванилью и мёдом — 10
- Не в курсе, не приножилась — 0

Каких заготовок у вас больше?

- Солений и маринадов — 1
- Варенья и компотов — 10
- Наливочек и настоек — 5
- Вот ещё, возиться с банками! Я всё куплю в супермаркете — 0

Какое дерево — хранитель вашего участка?

- Плодовое — 1
- Экзотическое — 10
- Клён, берёзка, липа — 5
- Никакое — 0

**91 — 120 очков
ДАЧА — ХОББИ**

Дача для вас вторая дом, неотъемлемая часть жизни. Вы обожаете возиться на участке, что-то выращивать — не на продажу, конечно же, а для себя! Вы уверены: овощи, фрукты и ягоды, выращенные своими руками, самые вкусные и полезные. Работа на земле, по-вашему, — это лучший способ успокоить нервы, она прекрасно позволяет сочетать приятное с полезным, а значит, не может быть в тягость. На ваших грядках всегда изобилие, и вы по праву гордитесь плодами своих трудов. Однако старайтесь и об отдыхе не забывать, чтобы не навредить здоровью.

31 — 60**ДАЧА — СПОСОБ ВЫЖИВАНИЯ**

Вы впрягаетесь в тяжёлый труд на своём участке, убеждая себя, что обеспечиваете семью овощами,

вареньями-соленьями, а значит, экономите скромный семейный бюджет. Да ещё помогаете детям, которым тоже живётся непросто. А вы пробовали считать свои затраты? Заплатить трактористу или нанять коня, чтобы запахать, посадить, забороновать. Плюс расходы на семена, рассаду, плёнку для укрытия, химикаты, на проезд до дачи и обратно, лекарства от давления и болей в спине. На эти деньги можно купить и картофель, и необходимые овощи. Ну что, стоит игра свеч?

61 — 90 очков**ДАЧА ДЛЯ ОТДЫХА**

Уж вы-то знаете, что покупать овощи и фрукты на рынках и в магазинах проще и дешевле, чем убивать время и деньги на их выращивание. А потому дача для вас место, где можно укрыться от суеты большого мира. Вы приезжаете сюда не для

того, чтобы гнуть спину, а чтобы расслабиться. Все грядки вы переделали в клумбы и с удовольствием выращиваете цветы. Красота здесь повсюду: здесь у вас — мангал, здесь — шезлонг, а это... сосед, прекрасный объект для флирта!

0 — 30 очков**ДАЧА — ЭТО ЗЛО**

Что греха таить — после нескольких лет, принудительно проведённых в детстве на огороде, вам даже думать о грядках не хочется. К загородному участку вы питаете нескрываемую неприязнь и искренне убеждены в том, что дача существует лишь для того, чтобы испортить вам выходной и маникюр. Вы городской житель до мозга костей. Если дача как-то вас и интересует, то только как недвижимость. А отдыхать, вы уверены, надо где-нибудь поближе к экватору, в тени пальм.

Стань модельером!

КОНКУРС!
Два приза
по 500 рублей!

До выпускного бала осталось совсем немного. Но интрига, чья же идея ляжет в основу нарядов наших выпускниц, сохраняется! Имя двух победительниц мы сможем узнать в августовском номере «Моей прекрасной ЛЕДИ», по условиям конкурса они получат по 500 рублей. Тот, кто внимательно следил за развитием конкурса, может получить и поощрительный приз — для этого нужно угадать, в каких платьях Алёна и Алина будут блистать на выпускном балу. Из номеров нашей газеты с октября по июнь выберите ТОЛЬКО ОДИН, самый подходящий, на ваш взгляд, фасон для каждой девушки. Вырежьте его, вложите в конверт и не позднее 10 июня пришлите по адресу: 394049, г. Воронеж, ул. Л. Рябцевой, д. 54, «Моя прекрасная ЛЕДИ», на конкурс «Стань модельером!». Откроем маленький секрет: платья себе девушки ещё не выбрали.



Алина

Алёна

Нелли Янкова, г. Курск

Алине

Алину достойно представит аквамариновый синий шёлк, мини и прозрачные серебристые босоножки на волшебных шпильках, которые надолго запомнятся одноклассникам.

Причёска: легкомысленные кудри в стиле Мэрилин Монро. И конечно же, ярко-красная помада.

Алёне

Для неё — образ шикарной девушки-загадки. Блестящее платье благородного изумрудного цвета, чуть прикрывающее колени, в сочетании с чёрным пояском на бёдрах и высокими каблукками. Причёска: волосы поднять у корней и вытянуть. В макияже выделить глаза и скулы.



Алёне

Алине

Галина Янина, Тамбовская обл.

Платье-бюстье с пышной юбкой, пояс с бантом, много вышивки и кружева, и девушка — словно принцесса из сказки!



Алине

Алёне



Линия талии начинается под грудью, множество складок сделают походку летящей, а образ невесомым, цвет подчеркнёт природную красоту девушки.





Алине



Алёне



Алёне



Алине

Анастасия Таранова, Республика Коми

Свою модель я назвала «Морской бриз». Пышное платье с плавным перетеканием голубого цвета в синий, украшения в тон выделят Алёну из толпы.

Модель «Королева вечера». Оранжевый цвет — символ торжества взрослости. Фиолетовый клатч — аксессуар в тон розам на груди. Завышенная и зауженная талия акцентирует фигуру.



Алёне



Алине

Елена Шатило, г. Калининград

Алёне

Сочетание чёрного с красным, корсет для акцента талии, перчатки и клатч — вот её образ.

Алине

Элегантная причёска, нежно-голубое платье в стиле ампир, серьги и кулон из бирюзы — девушка-фея.

Виктория Андрющенко, Воронежская обл.

Алёне

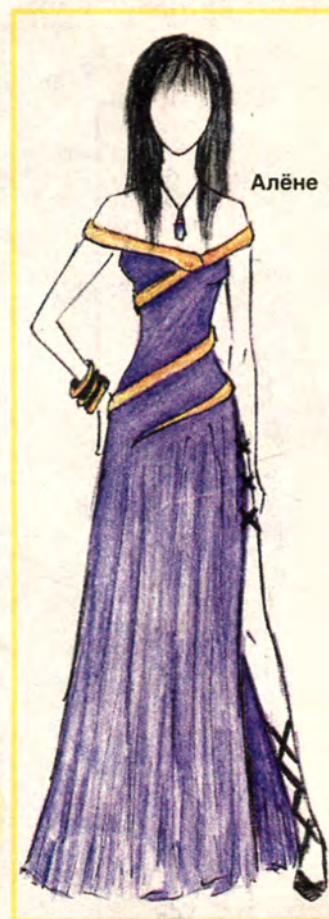
Платье в египетском стиле. Приподнятый верх сдает силуэт стройнее, подтянет животик и талию, ниспадающие складки скроют изъяны фигуры.

Алине

Спереди платье выше колен, сзади удлиненное. Это откроет стройные ноги и в то же время не будет вульгарно.



Алине



Алёне

Екатерина
Лапатиева,
Воронежская
обл.

Крош для крошки

Ваш
малыш
обожает
«Смешариков»?
Так давайте
порадуем
чадо — свяжем
ему героя
любимого
мультика!



Нам нужно:

- голубая пряжа (тонкую лучше вязать в две нити, чтобы Крош не получился чересчур маленьким);
- остатки белой, чёрной, ярко-розовой (красной) и синей пряжи;
- крючки № 4 и № 2;
- немного мягкой проволоки (подойдёт проволока для бисероплетения);
- синтепон или вата.

Описание работы.

Тельце

Вяжем голубой нитью в два сложения крючком № 4.

1-й ряд: 2 возд. п. (в. п.), далее в 1-ю петлю провязываем 6 ст. без накида (ст. б. н.). Чтобы было удобнее, помечаем ниточкой другого цвета конец ряда и, ориентируясь на него, вяжем дальше по кругу.

2-й ряд: в каждый ст. б. н. предыдущего ряда вяжем по 2 ст. б. н. = 12 ст. б. н.

3-й ряд: * 1 ст. б. н., в следующую петлю провязываем 2 ст. б. н., повторяем от * до * 6 раз = 18 ст. б. н.

4-й ряд: * вяжем 2 ст. б. н., в следующую петлю провязываем 2 ст. б. н., повторяем от * до * 6 раз = 24 ст. б. н.

5-й ряд: * вяжем 3 ст. б. н., в следующую петлю провязываем 2 ст. б. н., повторяем от * до * 6 раз = 30 ст. б. н.

6-й ряд: * вяжем 4 ст. б. н., в следующую петлю провязываем 2 ст. б. н., повторяем от * до * 6 раз = 36 ст. б. н.

7-й ряд: * вяжем 5 ст. б. н., в следующую петлю провязываем 2 ст. б. н., повторяем от * до * 6 раз = 42 ст. б. н.

8-й ряд: * вяжем 6 ст. б. н., в следующую петлю провязываем 2 ст. б. н., повторяем от * до * 6 раз = 48 ст. б. н.

9-й ряд: * вяжем 7 ст. б. н., в следующую петлю провязываем 2 ст. б. н., повторяем от * до * 6 раз = 54 ст. б. н.

10 — 18-й ряды: вяжем по кругу, без прибавок. Получившуюся деталь набиваем наполнителем — синтепоном или ватой.

19-й ряд: * 7 ст. б. н., пропускаем 1 ст. б. н. предыдущего ряда, в следующую вяжем

1 ст. б. н., * повторяем от * до * 6 раз = 48 ст. б. н.

20-й ряд: * 6 ст. б. н., пропускаем 1 ст. б. н. предыдущего ряда, в следующую вяжем 1 ст. б. н., * повторяем от * до * 6 раз = 42 ст. б. н.

21-й ряд: * 5 ст. б. н., пропускаем 1 ст. б. н. предыдущего ряда, в следующую вяжем 1 ст. б. н., * повторяем от * до * 6 раз = 36 ст. б. н.

22-й ряд: * 4 ст. б. н., пропускаем 1 ст. б. н. предыдущего ряда, в следующую вяжем 1 ст. б. н., * повторяем от * до * 6 раз = 30 ст. б. н.

23-й ряд: * 3 ст. б. н., пропускаем 1 ст. б. н. предыдущего ряда, в следующую вяжем 1 ст. б. н., * повторяем от * до * 6 раз = 24 ст. б. н.

24-й ряд: * 2 ст. б. н., пропускаем 1 ст. б. н. предыдущего ряда, в следующую вяжем 1 ст. б. н., * повторяем от * до * 6 раз = 18 ст. б. н.

25-й ряд: * 1 ст. б. н., пропускаем 1 ст. б. н. предыдущего ряда, в следующую вяжем 1 ст. б. н., * повторяем от * до * 6 раз = 12 ст. б. н.

26-й ряд: * пропускаем 1 ст. б. н., в следующую вяжем 1 ст. б. н., * повторяем от * до * 6 раз = 48 ст. б. н.

Тельце готово. Проверяем, достаточно ли плотно оно набито. При необходимости добавляем наполнитель.

Ушки

1-й ряд: 2 возд. п. (в. п.), далее в 1-ю петлю провязываем 6 ст. без накида (ст. б. н.). Чтобы было удобнее, помечаем ниточкой другого цвета конец ряда и, ориентируясь на него, вяжем дальше по кругу.

2-й ряд: в каждый ст. б. н. предыдущего ряда вяжем по 2 ст. б. н. = 12 ст. б. н.

3-й ряд: * 1 ст. б. н., в следующую петлю провязываем 2 ст. б. н., повторяем от * до * 6 раз = 18 ст. б. н.

4 — 15-й ряды: вяжем ст. б. н. по кругу, без прибавок. Проволоку оборачиваем кусочком ненужной ткани (для безопасности) и вставляем её в ушко, чтобы оно держалось прямо и не падало. Набиваем ушко наполнителем.

16-й ряд: * 1 ст. б. н., пропускаем 1 ст. б. н. предыдущего ряда, в следующую вяжем 1 ст. б. н., * повторяем от * до * 6 раз = 12 ст. б. н.

17-й, 18-й ряды: вяжем ст. б. н. по кругу, без прибавок.

19-й ряд: * 1 ст. б. н., пропускаем 1 ст. б. н. предыдущего

ряда, в следующую вяжем 1 ст. б. н., * повторяем от * до * 4 раза = 8 ст. б. н.

20-й, 21-й ряды: вяжем ст. б. н. по кругу, без прибавок.

Ушко готово. Второе вяжем аналогично.

Ручки

1-й ряд: 2 возд. п. (в. п.), далее в 1-ю петлю провязываем 6 ст. без накида (ст. б. н.). Чтобы было удобнее, помечаем ниточкой другого цвета конец ряда и, ориентируясь на него, вяжем дальше по кругу.

2-й ряд: в каждый ст. б. н. предыдущего ряда вяжем по 2 ст. б. н. = 12 ст. б. н.

3 — 6-й ряды: вяжем ст. б. н. по кругу, без прибавок. Набиваем наполнителем.

7-й ряд: * 1 ст. б. н., пропускаем 1 ст. б. н. предыдущего ряда, в следующую вяжем 1 ст. б. н., * повторяем от * до * 4 раза = 8 ст. б. н.

8-й, 9-й ряды: вяжем ст. б. н. по кругу, без прибавок.

Ручка готова, вторую вяжем так же. При желании в них тоже можно вставить кусочки проволоки, обёрнутые тканью, и тогда ручки можно будет сгибать.

Ножки

1-й ряд: 6 возд. п., 1 ст. б. н. во вторую петельку от крючка, 3 ст. б. н., 5 ст. б. н. в последнюю петлю, 3 ст. б. н., 4 ст. б. н.

2-й ряд: 2 ст. б. н. в ст. б. н. предыдущего ряда, 3 ст. б. н., по 2 ст. б. н. в следующие пять ст. б. н. предыдущего ряда, 3 ст. б. н., по 2 ст. б. н. в следующие 4 ст. б. н. предыдущего ряда.

3-й ряд: вяжем ст. б. н. по кругу, без прибавок.

4-й ряд: вяжем ст. б. н. по кругу, без прибавок, но вводим крючок не за обе дужки петельки, а только за заднюю.

5 — 7-й ряды: вяжем ст. б. н. по кругу, без прибавок.

8-й ряд: вяжем с убавками в тех местах, где у нас были прибавки, убавляем через одну петлю.

9-й ряд: вяжем с убавками только в носовой части, так же через одну петлю.

Ножка готова. Вторую вяжем так же и набиваем ножки наполнителем. Чтобы игрушка получилась устойчивой, можно положить в основание ножек овалы из картона.

Глазки

Вяжем белой нитью крючком № 2.

1-й ряд: 4 возд. п., ст. б. н. во вторую возд. петлю от крючка, 1 ст. б. н., 5 ст. б. н. в последнюю петлю, 1 ст. б. н., 4 ст. б. н.

2-й ряд: 2 ст. б. н. в ст. б. н. предыдущего ряда, ст. б. н., по 2 ст. б. н. в следующие 5 ст. б. н., 1 ст. б. н., по 2 ст. б. н. в следующие 4 ст. б. н.

3-й ряд: вяжем ст. б. н. по кругу, без прибавок.

У Кроша глаза разной величины, поэтому один глазик вяжем по этому описанию, а второй так же, но в 3-м ряду вместо ст. б. н. вяжем полустолбики с накидом.

Зрачок. Вяжем чёрной нитью крючком № 2.

1-й ряд: 2 возд. п., далее в первую петлю вяжем 8 ст. б. н., замыкаем в круг полустолбиком. Второй зрачок вяжем аналогично.

Пришиваем зрачок к белку. Чтобы глазки выглядели как живые, белой нитью делаем несколько простых стежков на зрачке, рисуя блики (см. фото готовой игрушки).

Носик

Вяжем розовой пряжей крючком № 4.

1-й ряд: 2 возд. п. (в. п.), далее в 1-ю петлю провязываем 6 ст. без накида (ст. б. н.).

2-й ряд: в каждый ст. б. н. предыдущего ряда вяжем по 2 ст. б. н. = 12 ст. б. н.

3-й, 4-й ряды: вяжем ст. б. н. по кругу, без прибавок.

5-й ряд: * пропускаем 1 ст. б. н. предыдущего ряда, в следующий вяжем 1 ст. б. н., * повторяем от * до * 6 раз = 6 ст. б. н.

Сборка.

Пришиваем ушки к тельцу, потом ножки и ручки. Затем пришиваем глазки, носик и синей нитью тамбурным швом вышиваем ротик и брови (как на фото). Можно предварительно нанести на игрушку тонкие контуры простым карандашом.



Главная по тарелочкам

Так хочется, чтобы грязная посуда взяла и просто исчезла из раковины. Но ни волшебные слова, ни ругательства не помогают. Как лежала грязной кучкой, так и лежит! Решить проблему поможет умная техника.

Знакомьтесь — посудомоечная машина

Принцип работы кухонной помощницы аналогичен работе стиральной машины. Сначала загружается посуда: в нижний поддон укладываются кастрюли и сковородки, в верхний — тарелки, кружки и столовые приборы. В специальное отделение засыпается регенерирующая соль для смягчения воды и заливается моющее средство с ополаскивателем. После чего выбирается необходимая программа мытья.

Посудомоечные машины можно подключать и к горячей, и к холодной воде. Для нагрева холодной потребуется больше электроэнергии.

Размер имеет значение

Практически все посудомоечные машины имеют высоту 85 см, глубину 60 см и ширину от 45 до 60 см.

- Узкие модели вмещают 8 — 9 наборов посуды, зато хорошо вписываются в малогабаритные кухни.

- Полноразмерные модели смогут помыть за раз 12 — 14 комплектов посуды.

- Компактные посудомойки осият 4 набора, а разместить их можно на кухонном столе или под столешницей. После того как вы определились с размерами и вместимостью, подумайте, какая машина больше подойдет вашей кухне: встраиваемая или отдельно стоящая. Разница между ними исключительно в удобстве и цене.

Программы и функции

Обычно «королева чистой посуды» имеет 3 — 4 основные программы и целый ряд дополнительных функций. Среди наиболее часто используемых режимов можно встретить:

- повседневное мытье среднезагрязненной посуды;
- интенсивное, позволяющее эффективно «умыть» особо грязные тарелки, приборы, кастрюли и сковороды;
- предварительное замачивание, которое помогает справиться с остатками засохшей пищи;
- экономичная «стирка» для слабозагрязненной посуды.

Дополнительные программы и функции позволяют деликатно помыть хруп-

кую посуду при невысоких температурах, включить машинку в заданный срок, проконтролировать жесткость воды, довести чистую посуду до комфортной температуры и т. д.

Расходный материал

Работает посудомоечная машина не на голом энтузиазме, а на хорошем моющем средстве. Чаще всего это порошок, который засыпают в специальное отделение в крышке перед каждой мойкой. Но и это еще не всё. Заласите солью для понижения жесткости воды — мягкая вода отмоет тарелочки быстрее и качественнее. Именно с этой целью в машинах применяется ионообменник, который надо «подсаливать». Сегодня все посудомойки оснащены устройством, контролирующим остаток соли и своевременно напоминающим о необходимости пополнить её запас. Чтобы выдать посуду без пятен и разводов, ваш «енот-полоскун» потребует ещё и ополаскивателя.

Постройте её

Посуду важно правильно установить в корзину. Основное правило: посуда должна стоять горизонтально, чтобы не перекрывать движение воды к своим соседям. Следите, чтобы посуда не высовывалась из корзины снизу. Чаще всего «подвисают» столовые приборы — ложки или половники, — если они не установлены в специальный контейнер.

Мыть или не мыть

Посудомоечной машине можно смело доверить съёмные детали кухонных плит, формы для выпечки, кувшины, фильтры для воды, лопаточки для жарки, дуршлаг, овощечистки, воронки, разделочные доски и другие предметы. Отлично отмываются бутылки.

Не рекомендуется мыть предметы из дерева, перламутра, кости, олова, меди, латуни, а также хрупкое старинное матовое стекло.

Плюсы

- Сама нагревает воду, моет и сушит;
- сушка избавляет от капель и разводов;
- посуду можно мыть и ночью, эти машины оснащены низким уровнем шума;
- в посудомойке предусмотрена защита от детей и протекания воды.

Минусы

- Увеличивает расход электроэнергии;
- требует дополнительных моющих средств;
- нужно иметь много запасной посуды, так как ради 3 — 4 комплектов использовать посудомоечную машину неэффективно и дорого;
- крупные остатки пищи нужно самостоятельно смывать перед загрузкой;
- не до конца отмывает яичный белок и ободок внутри кастрюли;
- при температурах выше 40°C может стереться рисунок и позолота.

Конечно, полюбить процесс мытья и чистки посуды довольно сложно, но обеспечить её чистоту, приложив минимум усилий и нервов, вполне по силам каждой из нас.

Индивидуальный подход

Посуда бывает разная, а потому требует к себе особого внимания. И если фарфоровые тарелочки не терпят насилия над своей тонкой натурой, то другие кухонные личности ради красоты готовы согласиться даже с довольно радикальными методами воздействия. Важное правило здесь — какой бы ни была посуда, мыть её лучше сразу же после использования.



Фото с сайта diz.ru

Эмалированная посуда

Такая кухонная помощница «болеет» ржавчиной, поэтому, вымыв при помощи нейлоновой мочалки средней жёсткости кастрюльку, обязательно вытрите её насухо. Знайте: в горячую эмалированную посуду лить холодную воду и, наоборот, в холодную — кипятить нельзя, так как от этого трескается эмаль. Избавиться от накипи можно, прокипятив в течение 2 часов воду с уксусом в пропорции: 5 ст. л. уксуса на 1 л воды. Если подгорело дно эмалированной посуды, пожалейте её, не скребите. Справиться с проблемой поможет вода с содой. Налейте, разбавьте и подождите некоторое время. А ещё можно «вылечить» подгоревшую кастрюлю луком, прокипятив в ней три очищенные луковицы. Если же вашу эмалированную помощницу атаковали ржавые потёки, то помочь ей можно с уксусом с добавлением соли, после чего нужно протереть тряпочкой зону поражения.

Чугунная посуда

Кто ещё боится ржавчины, так это чугунная посуда. Лучшим лекарством для неё от этой напасти признано растительное масло. Оно защищает чугунную утварь от ржавчины и предотвращает появление у пищи металлического привкуса.

- Натрите поверхность посуды растительным маслом и поместите её в разогретую до 300°C духовку на час. После «реанимации» достаточно будет протереть чугунную посуду мягкой тканью.
- Если пригорела пища — вскипятите в пострадавшей посуде белый уксус с солью, после чего высушите на очень медленном огне.
- Чугунная посуда требует особого хранения — во избежание царапин перекладывайте её бумажными полотенцами или бумажными тарелками.

Алюминиевая посуда

Враг алюминия — жёсткая вода и картошка. Такую посуду следует мыть горячей водой с мылом и нашатырём, который хорошо растворяет жировые вещества.

- Почерневшую алюминиевую кастрюлю наполните водой, добавьте 4 ст. л. уксуса и кипятите 15 минут.
- Тёмный налёт можно снять ваткой, смоченной раствором столового уксуса пополам с водой. После этого ополосните алюминиевую страдальницу тёплой водой.



Посуда с антипригарным покрытием

Современная и капризная, признающая только нежное обращение — тефлоновая посуда. С ней так же удобно, как и хлопотно. Ножом не скреби, вилкой не царапай! Да и мыть её можно только мягкой губкой и водой. Абразивные мочалки или щётки для неё — смертельный номер. Сковороду придётся выбросить, как только вы заметите, что покрытие отслаивается.

Медная посуда

Хотите, чтобы ваша медная посуда блестела, как в ресторане? Потрите её смесью соли, белого уксуса и лимонного сока. Если посуда слишком чумазая, поможет жидкость для мытья посуды: растворите, прокипятите и радуйтесь.

Ещё вариант — сода и канцелярский клей. Пачку кальцинированной соды и два тюбика канцелярского клея выливаем в бак с водой, закладываем в кастрюлю и кипятим 1 — 2 часа. Затем промываем посуду тёплой водой — грязь легко сползает. Способ хорош для любой металлической посуды. Медные изделия дружат также со смесью нашатырного спирта, мыла и воды (3:1:6).

Хрупкая душа

Как привести в порядок и не поранить стеклянную и фарфоровую посуду?

- К фарфоровой посуде подходите с холодной водой, нашатырным спиртом и энтузиазмом.
- Хрусталь оградите от горячей воды, дабы он не мутнел и не покрывался трещинками. А если после мытья протереть его шерстяной тряпочкой с подсиненным синькой крахмалом — блеска не оберётся.
- Стеклянные вазочки будут блестеть, как хрустальные, если примут контрастный душ: мойте их в тёплой солёной воде, затем ополосните холодной.

Я на другом краю города уже во взрослой больнице, в отделении гинекологии. Мне нужно как можно скорее оклематься, чтобы вернуться к Юльке. Мучит мысль, что всё, что случилось со мной и дочкой после того злополучного корпоратива, послано мне в наказание за то, что я оказалась камнем на чужой дороге.



Крэкс, пэкс, секс, или Дневник Надежды

Начало в № 85

11 марта, полдень

Только что закончился обход, я успела приехать к нему из детской больницы. Хорошо, что на свете имеются такси. На душе стало немного спокойнее за дочку. А вот мой лечащий врач снова меня «порадовала». Осмотрев женщин, находящихся со мной в палате, ко мне она просто не подошла. Когда я спросила, какие процедуры назначены мне на сегодня, врач с насмешкой ответила: «А вы отчислены из больницы за нарушение больничного режима».

Такой бесчеловечности я ещё не встречала! Я ведь понимаю, что у меня не банальная простуда, а серьёзная проблема, угрожающая, как это ни громко звучит, моей жизни. Ведь несмотря на то, что меня прооперировали, кровотечение не останавливается даже на фоне лечения сильнейшими препаратами. И мне действительно нужен врач.

Впрочем, поначалу я не приняла всерьёз эти слова, подумала, что это просто злая шутка (чувствуется же, что врач меня явно недолюбливает). Пошла к зав. отделением. Но и она выступила с той же песней — сказала, что никто не хочет нести за меня ответственность, пока я ночью где-то шляюсь. Кому интересно, что у меня маленький

ребёнок в больнице? И разве кого-то волнует, что я рискую своим здоровьем, потому что моя малышка для меня дороже всего на свете?

12 марта

Маме так и не стала звонить. Зачем её волновать? Ещё двух недель не прошло, как она уехала к себе в Волгоград. А больница — это и нервы, и деньги, а что там её пенсия. Жалко маму. И дочку жалко. Как не хватает мне человека, который решил бы за меня все мои проблемы, — это быть с ним, но это невозможно. Сколько раз мы были вдвоём? Всего ничего. А вот теперь я в больнице и знаю — он мне не позвонит. Потому что не я ему, а он мне нужен. Но он никогда не бросит свою законную жену! Никогда. Скорее меня, чем её. И я действительно никто. Я тихий отзвук самой себя. Я жива только с ним, но и с ним каждая минута словно ножом режет сердце... Снова и снова прокручиваю в голове наш раз-

говор, как я сказала, что люблю его, а он ничего не успел мне ответить. Что ж, для него это прекрасный выход. Никаких обязательств. Но главное, что мучит меня, — а что бы всё-таки сказал он мне в тот день, если бы не отвлёкся на звонок мобильного?

15 марта

Субботу и воскресенье провела в больнице с дочкой. Она идёт на поправку. Интересно, что Андрей, злосчастный наш папашка, ни разу не объявился. На фиг он, конечно, нам нужен. Но ведь он есть, он прекрасно знает, что и мы существуем на свете. Наверное, никак не придёт в себя после затянувшегося Женского дня — праздника всех алкоголиков. Интересно, Вероничка с ним счастлива?

16 марта

Пять дней мне прокололи антибиотики — вот, собственно, и всё, ради чего я торчала в этой больнице. Никакой другой терапии, ничего. Я совершенно разочаровалась в медицине, а точнее, в людях в белых халатах. Девчонки в палате подсказали, что со мною так обошлись потому, что я не заплатила в карман врачу, как делают все. Но я принципиально не хотела этого делать, т. к. почувствовала врачебную чёрствость при первой же встрече, как только меня, обессиленную морально и физически, отправили платить «благотворительный» взнос.

С комом в горле и слезами на глазах я ушла из больницы. Идти искать правды к главврачу у меня не было ни физических, ни моральных сил. В голове было одно — скорее увидеть дочку.

К счастью, детский врач оказался более человечным и, понимая всю мою ситуацию, предложил под мою ответственность забрать Юлечку из больницы. Слава Богу, критический момент её болезни миновал. Я распилась во всех бумагах, и мы поехали домой.

Продолжение следует.

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...

Галина, 57 лет

г. Тула

Рост: 157, вес: 57. Телец, глаза голубые, волосы чёрные, длинные. Пенсионерка, работаю кассиром. Добрая, верная, весёлая, люблю природу. Для создания семьи познакомлюсь с мужчиной, добрым, надёжным, понимающим и честным, 56 — 62 лет. Альфонсам и судимым не беспокоить. Жду писем с фото. Верну. Отвечу всем. Адрес: 300001, Тульская обл., г. Тула, ул. К. Маркса, д. 24у, кв. 2, Котельниковой Галине Александровне. Т. 8-906-627-56-99.



Ольга, 51 год

Пермский край

Рост: 160, склонная к полноте. Добрая, отзывчивая, домашняя, воспитала троих детей. Надеюсь встретить свою половинку, порядочного мужчину 50 — 60 лет, самостоятельного, нежного, не альфонса, желающего остаток жизни прожить во взаимопонимании и взаимоуважении. На переезд согласна. Подробности по переписке. Т. 8-952-32-940-22.

Александра, 43 года

г. Курск

Рост: 168. Вдова, дочке 17 лет. Я инвалид детства (II гр.). Симпатичная, общительная, заботливая, без вредных привычек. Очень хочу познакомиться с мужчиной 43 — 55 лет, инвалидом, добрым, серьёзным. Любителю спиртного и судимых прошу не писать. Желательно из Курска или Курской обл. Подробности при переписке и встрече. Т. 8-951-325-63-75. Адрес: 305007, г. Курск, ул. Конорева, д. 4, кв. 49, Гнездиловой А.Г.

Т.Н., 52 года

Волгоградская обл.

Добрая, скромная, порядочная. Взрослая дочь живёт отдельно. Познакомится с добрым, порядочным, заботливым мужчиной. Желательно из Челябинска или области, в возрасте 48 — 56 лет. Пьющих, судимых, альфонсов и просто любопытных прошу не писать. На переезд согласна. Адрес: 403071, Волгоградская обл., р. п. Иловля, до требования, п/п 1804 № 065930.

Елена, 38 лет

г. Пермь

Рост: 164, вес: 60. Рыбы. Приятной внешности, без вредных привычек и детей, с в/о, с разносторонними интересами. Для создания семьи желаю познакомиться с умным, порядочным мужчиной без проблем, несудимым, до 45 лет. Обращаться: 614113, г. Пермь, а/я 3010.

Наталья, 51 год

Кемеровская обл.

Рост: 170, склонная к полноте. Познакомлюсь с мужчиной близкого возраста, самостоятельным, надёжным, для создания семьи. Т. 8-905-961-48-28.

...и женщины

Андрей, 47 лет

Амурская обл.

Рост: 173, вес: 67. Скорпион. Тигр. Добрый, спокойный, умею любить, трудолюбивый, хозяйственный. Познакомлюсь с женщиной, несклонной к полноте, общительной, весёлой, желательна с детьми. Согласен на переезд в другую местность. Пишите. Буду рад фотографии. Адрес: 675901, Амурская обл., г. Благовещенск, п. Белогорье, ул. Подгорная, 36, Смирнову Андрею Анатольевичу.



Алексей, 35 лет

Тульская обл.

Рост: 179. Русский, Водолей. Познакомлюсь с девушкой-инвалидом 26 — 34 лет, можно с ребёнком, для серьёзных отношений. Есть свой дом, рядом река. Надеюсь найти надёжную, верную, простую, хозяйственную, умеющую вязать, шить, без в/п девушку. Увлекаюсь рыбалкой. Любимую никогда не брошу, не предаю, гарантирую верность, преданность на всю жизнь. Желательно фото, верну. Адрес: 301651, Тульская обл., г. Новомосковск, пос. Химик, ул. Солодовникова, д. 17, кв. 2, Кримукову А.Ю.

Александр, 53 года

г. Чебоксары

Рост: 178, вес: 70. Вдовец. Живу один. Вкуса спиртного и сигарет не знаю, несудим, не способен на плохое. Образован, начитан, скромен. Противник легкомысленных отношений. Всегда в хорошей форме, занимаюсь спортом. Ориентирован на крепкую семью, намерения мои самые добрые и серьёзные. Детям вашим буду рад, на письма с фото отвечу в первую очередь. Верю, надеюсь и жду, что встречу мою прекрасную леди. Моя прекрасная леди — умная, порядочная, надёжная, образованная, красивая, высокая, приятной полноты женщина. Для меня богатство — сам человек, отношения важнее денег. Адрес: Россия, 428024, г. Чебоксары, пр. Мира, д. 21а, кв. 42, Соловьёв Александр Иванович.

Н.Н., 54 года

Омская обл.

Рост: 178, вес: 70. Хочу познакомиться с женщиной, хозяйственной, одинокой, как и я, согласной на переезд, до 58 лет. Пьющих и курящих не уважаю, сам курю. Люблю цветы, рыбалку, уют и порядок. Сам многое могу, готовлю, стираю. Есть свой домик. Адрес: Омская обл., Любинский р-н, д. Ровная Поляна, д. 82. Т. 8-923-673-77-08.

Тимур, 24 года

г. Курск

Рост: 185, вес: 85. Рыбы. Спокойный, внимательный, надёжный, люблю чистоту. Закончил педуниверситет, живу с мамой. Люблю футбол, музыку и компьютер. Друзья есть, но с девушками я робок. Моя королева не ниже 165 см, 56 — 60 кг, умеет готовить, сдержанная, общительная, аккуратная. Адрес: 305004, г. Курск, ул. Димитрова, д. 95, кв. 16.

SMS-знакомства!

Отправь **201** на номер **2055**
Стоимость sms - 15 р. (с НДС)
Тех. поддержка
- 8 (812) 309-35-17. Лич. 32030

Телефоны

службы рекламы:
(4732) 52-12-74,
61-09-60.

ВАША ПРОРИЦАТЕЛЬНИЦА

Милые читательницы! На ваши вопросы отвечает прорицательница Елена Ворожеева.

Внимание! Прямая линия с прорицательницей Еленой Ворожеевой состоится у нас, в редакции газеты «Моя прекрасная ЛЕДИ», 8 июня с 18.00 до 19.00 (по московскому времени). Ждём ваших звонков в строго указанное время по тел.: (4732) 727-796.

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



Два года назад (после смерти бабушки) у меня началась анестетическая депрессия. Я хотела бы узнать, когда я от неё излечусь? Я уже многое перепробовала. Может, есть какая-то молитва, помогающая излечиться? Ещё меня интересует, что будет у меня в дальнейшем в личной жизни. Когда я встречу свою вторую половинку, выйду замуж?

Ирина, 24 года, г. Белгород.

— Закажите себе сорокоступ о здравии в 7 храмах. В убывную луну в ветреную погоду лицом к ветру выкрикивать громко: «Садись, моя хворь, на ветер, покатайся, Никогда ко мне не возвращайся, Лети с ветром в сухие леса, Где звери не живут, птицы певчие не поют, Где нет людей ни старых,

ни молодых. Там, в сухом лесу, поселись, от меня, Ирины, откачнись. Ключ моим словам, замок моим делам. Во имя Отца, и Сына, и Святого Духа. Аминь». Замуж вы выйдете через 4 года. Вначале просто станете жить, через полгода зарегистрируетесь. Заказывайте себе молебны св. Авиву, св. Гурию, св. Самоне.



Помогите моему сыну Семёну определиться с выбором профессии. В этом году заканчивает 9-й класс и хочет идти в 10-й. Мечется и никак не может определиться в дальнейшем, а я просто боюсь что-то посоветовать.

Мама, 40 лет, Ставропольский край.

— У вашего сына получится работать механиком и автослесарем, в дальнейшем он выучится на специальность «Автомобили и

автомобильное хозяйство». Получит высшее образование и затем станет начальником (не хозяином, но директором автосервиса).



Мой сын Виктор был женат. Прожили 7 лет и разошлись. Женился второй раз, взял с ребёнком, есть общий сын. Прожили 16 лет, стали скандалить из-за работы, он стал выпивать. Сейчас ездит в Москву на заработки, но пить не бросил, дело идёт к разводу. Что у них получится?

Мама.

— Если он не бросит пить, то с женой разведётся. Закажите ему на год «Неусыпаемый Псалтырь» и молебны

ему и жене св. Авиву, св. Гурию, св. Самоне. И читайте ежедневно акафисты на икону «Неупиваемая чаша».



Уладится ли проблема с деньгами, взятыми у людей сыном? Сын непутёвый, внук больной. Будет ли им счастье? Устала, ничего хорошего не видела в жизни. Будет ли покой в душе?

Мама.

— С деньгами ваш сын проблему не уладит ещё четыре года. Но по частям начнёт отдавать людям уже в ближайшее время. Внук

полностью не поправится, но облегчение будет со следующего года. Покой в вашей душе наступит через два года.



Как сложится моя судьба? Будет ли у меня семья? Я устала от одиночества. Муж гражданский ушёл от меня 10 лет назад к другой женщине. Прожили с ним 10 лет. С тех пор я не могу устроить свою личную жизнь. Мужчины редко смотрят в мою сторону, да и то ради насмешек. А так вообще не интересуются, будто я не женщина, а пустое место, хотя работаю с мужчинами и общительна. Что ждёт меня в будущем? Можно мне помочь или уже нет?

Вера, 44 года, г. Курск.

— Вам необходимо читать на молоко в новолуние в полночь: «Как молоко из вымени ушло и назад не пришло, как месяц будет расти, так ко мне женихи придут к моему пути. Я не молоком умываюсь, а женихов к себе примываю и на порог свой закрываю, на ныне, вечно и бесконечно. Ключ, замок, язык. Аминь». Молоком умыться. И в 2 часа дня прочитать у себя дома на убывной луне:

«Встану рано, умоюсь, утрусь, Господу Богу Иисусу Христу поклонюсь. Есть у Бога святая хижина-изба,

У той избы-хижины есть 4 угла, В каждом уголку сидит по ангелку, А за столом-Престолом Иисус Христос. Сидит глядит. И куда он глянет, Там его Ангел-воитель встанет, За меня, за мою семью и за мою хижину-избу. Кто на меня, Веру, косо поглядит или мне навредит, Тому щепицы в ресницы, Смола на язык и соль в глаза. Во имя Отца, и Сына, и Святого Духа. Ныне, и присно, и во веки веков. Аминь».



Как сложится в дальнейшем судьба моей дочери и моих внуков? Первый муж бросил её с ребёнком-инвалидом. Второй муж пьёт, от второго брака — двойняшки.

Любовь Антоновна, 62 года, КЧР.

— Ваша дочь в дальнейшем будет поднимать детей одна, и у неё всё получится, хотя ей будет очень тяжело. Или пусть

дочь лечит своего мужа от алкоголизма, но велика вероятность, что она останется одна через четыре года.



Хочется узнать, получу ли я сертификат на жильё и выберусь ли я из долгов, что ждёт меня в жизни. Я не одинока, у меня есть сожитель, но какое будущее с ним меня ждёт? Живём 11 лет, но у него есть семья. И ещё у меня дочь Анна. Хочется знать о её судьбе, что ждёт её. Сейчас она замужем и в семье у неё всё замечательно.

Ирина Анатольевна, 48 лет, Белгородская обл.

— Сертификат вы получите через 2 года. С другом вашим вы продолжите

общаться и в дальнейшем ещё долго. У Анны также всё будет хорошо.



Внучка вышла замуж, имеет сына 11 лет. С мужем прожила год, потом он повесился. Теперь она не выходит замуж, живёт с родителями, хотя ей уже 30 лет. Как сложится её судьба?

Бабушка.

— Замуж внучка пока не выйдет. Вам нужно вычитать её от греха самоубийства, хотя это и не ваш грех. Вы должны исповедоваться и причаститься подряд на 5 церковных праздников. Внучке нужно на убывной луне в женский день купить новую ночную рубашку, переспать в ней одну ночь и утром повесить рубашку на осину. Под осину высыпать горсть мелочи и сказать: «На новую сорочку за тёмную ночь одиночество снимаю, осину одинокой судьбой награждаю. Откупаюсь, отрекаюсь. Ключ, замок, язык. Аминь».



Муж на пенсии, но летом подрабатывает. Часто беспокоит сердце. Как сложится его жизнь? Сама работаю воспитателем д/сада, проблемы со здоровьем — сильно болят суставы, очень сильно устаю. Продолжать работать или уволиться и сидеть дома, заниматься здоровьем? Долго ли мы проживём вместе? Будут ли ещё внуки?

Татьяна, 55 лет, Краснодарский край.

— С мужем вы будете жить. У вас ещё внучка. Здоровье уже не прибавится, но, когда вы сядете дома, через 3 года. Пока есть возможность, работайте. станете чувствовать себя хуже.



Мне 64 года, седьмой год живу одна. Сын хоть и в одном городе, но я не чувствую его заботы. Дочь живёт в Воронежской области. Зовёт меня к себе. А мне боязно затевать переезд. Без жилья не хочется переезжать, а чтобы купить жильё в Воронежской области, нужно удачно продать жильё в Челябинской области. Есть ли у меня благоприятные периоды для переезда и могу ли я купить жильё на новом месте? Что ждёт меня в случае переезда? Я считаю себя человеком невезучим. Трижды была замужем — трижды вдова.

— Переезд к дочери затевать не следует. Для привлечения внимания и любви сына сделайте следующее. Поднимите руки над головой и, стоя лицом к ветру, читайте такие заговорные слова: «Ветры буйные, вы со мной знакомы, вы летите и разыщете (имя сына). Разыщите, разволнуйте его, вложите жалость в него и любовь, разволнуйте, растрепожьте его кровь, тоску тоскующую, сухоту сухотую, чтобы он жалел меня и любил, никогда не ругал меня и не бил, Любость, Челябинская обл. людей злых не слушал, не садился без меня кушать, глядел бы не нагляделся, смотрел бы не насмотрелся, за руки брал, к груди прижимал. Как звезда звезду не считает, так пусть (имя сына) меня не забывает, любит и жалеет меня, я перед Богом раба, меня матушка породила, церковь-матушка покрестила. И будьте, мои слова, сильны, быстры, прилипчивы. Во имя Отца, и Сына, и Святого Духа. Ныне, и присно, и во веки веков. Аминь».



Как сложится моя личная жизнь? Смогу ли я купить домик в деревне? С дочерью и внучкой не нахожу общего языка. Я с мамой живу у дочери в семье. Дочь Наташа 1972 г. р., внучка Ксения 1990 г. р., мама Катя 1927 г. р. Как поправить материальное положение, что ждёт нас всех в будущем?

Людмила, 60 лет, Белгородская обл.

— Начитайте на дочь в ветреную погоду. Я уже отвечала женщине из Челябинской области на нелюбовь сына (см. выше). Мама ваша проживёт ещё 5 лет. Материальное положение ваше не улучшится. Внучка удачно выйдет замуж через 2 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 Ворожея
принимает вопросы
только на купоне,
и в первую очередь
со вложенной в конверт копией
квитанции о подписке.

**Вы можете использовать советы
прорицательницы,
которые она даёт по проблемам
похожим на ваши.**

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 выберёт жребий.

Ф. И. О. _____

Возраст _____ Пароль _____

Род занятий, адрес, телефон _____

ИЮНЬ

Мастер по укладке кафеля →

Столица Афганистана →

«Черво-на ...» →

Стог сена →

В руках охотника →

Остров, о котором мечтал Кеша →

Он чинит обувь →

Сестра Надежды →

Сушёная трава →

Роман Тургенева →

Клавишный инструмент →

Часть плуга →

Роман Войнич →

Русский актёр →

Спел про остров Невезения →

Юмористка ... Новикова →

На него надеется разгильдяй →

Эра →

Головной убор →

Снял фильм «Тени забытых предков» →

Разведчик в тылу врага →

Река в Китае →

Медик →

Чёлка →

Дача взятки →

Американский актёр Деннис ... →

Кормовая трава →

Из её ветвей плетут корзины →

Участник инструментального ансамбля →

Режиссер к/ф «Васса» →

Игра с овальным мячом →

Самый быстрый бег лошади →

Иностранец футболист в команде →

Раздел математики →

Французский сказочник →

Тренировка для котла →

Коктейль со взбитыми яйцами →

Летающая тарелка →

Преступник →

Река в Абхазии →

Музей в Париже →

Стоит на перекрёстке →

Напарник Остапа Бендера →

Хотите ещё сканвордов? Читайте газету МОЁ! СКАНВОРДЫ

Выходит каждый вторник

Подписной индекс — 51208
для жителей Воронежа и Воронежской области

Ответы на сканворд будут опубликованы в августовском номере.

Составила Наталья АЛЕКСАНДРОВА.

МОЯ ПРЕКРАСНАЯ ЛЕДИ

Любимая газета
всех женщин.

№ 6 (93) июнь 2010 г.
Выходит 1 раз в месяц.
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, Игорь Банников, Ирина Овсянникова.

Директор проекта — Светлана Лотарева.
Главный редактор — Наталья Захарченко.
Использование материалов газеты «Моя прекрасная ЛЕДИ» без разрешения редакции запрещено.

Художественный редактор — Татьяна Быкова.

Адрес редакции, издателя:
394049, г. Воронеж, ул. Л. Рябцевой, д. 54.
Телефон (4732) 727-796. E-mail: ledi@kpv.ru
Служба рекламы — тел./факс: (4732) 52-12-74, тел. (4732) 61-09-60. E-mail: lrekl@kpv.ru
Телефон отдела реализации и подписки: (4732) 52-74-44.

Подписной индекс: 12453 в каталоге МАП, 24762 в объединённом каталоге «Пресса России».

Распространение: т. (4732) 72-73-00.

Номер подписан в печать 12.05.10.

По графику в 15.00. Фактически в 15.00.

Отпечатано в ООО «ПК «Наш дом».

Адрес типографии: 440052, г. Пенза, ул. Гоголя, 51/53.

По всем случаям полиграфического брака обращаться в типографию. Тел./факс (8412) 209-100.

Заказ № 2102. Тираж 75600 экз.

За фактическое качество рекламируемых товаров редакция ответственности не несёт. В номере использованы материалы интернет-сайтов.

ОВЕН



В начале июня вам будут вставать палки в колёса, зато вторая половина месяца компенсирует моральный урон с лихвой. Особенно повезёт тем, кто занят интеллектуальным трудом. В июне снова резко встанет вопрос о проблемах с недвижимостью. Будьте внимательны к делам родных, особенно матери и отца. Опасайтесь пищевого отравления и травм. До осени — период расцвета в любви и личной популярности.

ТЕЛЕЦ



Наконец-то вы сможете отдохнуть от суеты! Ваше главное правило на июнь: «Тише едешь — дальше будешь». Вы будете учиться жизни у других, а окружающие будут брать уроки жизни у вас. Даже негативный опыт пойдёт на пользу, сделает вас сильнее. Для многих вы станете примером, опорой и поддержкой. Не беспокойтесь даже тогда, когда покажется, что вас разочаровали. Просто вы получили ещё один урок — он должен укрепить вас и дать внутреннюю силу.

БЛИЗНЕЦЫ



Вас ждёт на удивление спокойный месяц. Если не будете рисковать деньгами и лихачить на дорогах, всё обойдётся. В середине июня звёзды сойдутся так, что любая самая смелая мечта может исполниться — не пропустите это короткое время! Вы познакомитесь с новыми людьми, у вас появится поклонник старшего возраста. Ждите волнующего летнего отдыха с приключениями. Придётся метаться между семьёй, детьми и любимыми и карьерой.

РАК



Июнь окажется не самым простым для вас месяцем. В работе ожидается застой, в быту — разнообразные проблемы. За вашей спиной будут вести неприятные разговоры, вы можете оказаться в эпицентре интриг. Будьте великодушны, не отвечайте подобным на подобное. Выйдет себе дороже. Готовьтесь к жаркому лету — в прямом и переносном смысле. Кое-кого из вас ждут неожиданные изменения социального статуса, а также резкие скачки в карьере.

ЛЕВ



Уже с конца мая вы ощутите, как накатывает волна романтики. У кого-то из вас появятся тайные поклонники, кто-то сам потеряет голову от любви — и придётся стать для кого-то тайным воздыхателем. Не рассыпайтесь по мелочам, все усилия направьте на одно, самое важное для вас дело. Это принесёт удачу. Близкие и единомышленники будут рядом, смело можно на них рассчитывать. Начинать что-то новое желательно до 20-х чисел июня.

ДЕВА



Успехи в делах, заработки, наследство. Однако лучше не рисковать, вкладывая деньги, и хорошо продумывать важные ответственные шаги. Многие в июне будут зависеть от вашей целеустремлённости и деловых качеств, так что не ленитесь! Старайтесь поменьше выяснять отношения. В романтической сфере возможны какие-то неувязки, старайтесь не ввязываться в конфликты со своей второй половиной.

ВЕСЫ



Хотите вы этого или нет, но вам предстоит работа над новым проектом. Старт окажется удачным, хотя партнёры вас несказанно удивят. Правда, придётся повременить с разрешением давно назревших домашних дел. Например, переезд в этот период лучше отложить. Незамужние Весы могут обрести друга, а кое-кто даже обзаведётся долгожданным штампом в паспорте. А тем, у кого уже есть партнёр, светит служебный роман.

СКОРПИОН



Плывите по течению, забудьте об авантюрах и борьбе с судьбой. Конец весны — начало лета может принести многим из вас изменения в карьере: либо смену рода деятельности, либо повышение по службе. В любом случае вас ждёт много работы, главной остаётся работа над собой. Будьте открыты для нового, много читайте, познавайте чужие культуры и обычаи. А для этого отправляйтесь в путешествие — июнь к этому благоволит.

СТРЕЛЕЦ



На Стрельцов снизойдёт интеллектуальное озарение: в экзаменах, в переговорах и способности убеждать вам не будет равных! Как следствие — успех в профессиональной деятельности и победа по всем фронтам. За голову кружением от успехов не забывайте о главном — о том, что есть ещё и личная жизнь. И здесь вероятно потрясающее приключение! Только очень важно быть бдительной и не пропустить судьбоносный момент.

КОЗЕРОГ



Профессиональные дела поставят вас перед непростым выбором. Придётся поломать голову, в каком направлении лучше двигаться. Но вы будете готовы к активным действиям и сможете провести в жизнь свои идеи и планы. В вашем доме произойдут очень важные события, которые потребуют вашего непосредственного участия, из-за чего отпуск придётся отложить. Для тех, кто не замужем, первая половина июня принесёт судьбоносную встречу.

ВОДОЛЕЙ



Вам нужно собраться. Никаких резких движений, максимальная осторожность в поездках. Много общения, много бумажных дел, важные знакомства, заключение договоров. В июне можно заняться повышением квалификации, можно и немного отдохнуть — недолгие путешествия будут полезны и приятны. Ждите неожиданного знакомства — оно может положить начало новым романтическим отношениям.

РЫБЫ



В начале лета у Рыб разгуляются нервы. Придётся жертвовать своими интересами в пользу окружающих. Собранность и ответственность помогут избежать эмоциональных срывов, а также бытовых и дорожных травм. Летом вас сильно будут беспокоить финансы. Это вовсе не означает, что денег будет мало, — возможно, придётся подумать о том, во что вложить излишки. Конец мая — середина июня и июль несказанно хороши для любви.

Ваш отпуск для домашнего питомца — сплошная головная боль. Бедным муркам и мурзикам приходится «скитаться» по родственникам и друзьям, которые особо в «рот не заглядывают», а то и вовсе вынуждают есть трёхдневный суп. Если вы никак не можете расстаться с любимым пушистиком, подумайте, каким образом он сможет составить вам компанию.

«МЫ везём с собой кота, чижика, собаку...»

А когда в машине качка...

Если к месту отдыха вы отправляетесь на машине, четвероногого может укачать. Признаки:

- часто дышит,
- то и дело сглатывает слюну,
- часто облизывается,
- беспокойно себя ведёт,
- мучится отрыжкой и рвотой.

Чаще укачивает малышей — щенков и котят. Собакам в машине тяжелее физически — у них хуже развит вестибулярный аппарат; кошкам — психологически, душное замкнутое пространство приводит их в ужас.

КАК ПРИУЧИТЬ ПИТОМЦА К МАШИНЕ?

Для начала дайте ему просто посидеть в авто вместе с вами, угостите вкусеньким. В следующий раз включите при этом двигатель, дайте животному привыкнуть к этому шуму. Как только он научится спокойно себя вести при включённом моторе, попробуйте проехать с ним несколько километров. Во время этого путешествия радуйте любимца вкусеньким. И лишь удостоверив-

шись, что мохнатик привык к перемещению на колёсах, можно отправляться с ним в путешествие, в конце которого наградить свою лапочку приятным продолжением: прогулкой, купанием в водоёме и т. д.

СО ВСЕМИ УДОБСТВАМИ

- Не кормите животное перед поездкой хотя бы пару часов, проследите, чтобы до отъезда питомец сходил в туалет.
- Приоткройте окно, чтобы в машину проникал свежий воздух, при этом следите, чтобы не было сквозняка.
- Через несколько часов

пути останавливайтесь, чтобы питомец мог немного поесть и попить, прогуляться и сходить в туалет.

● Приобретите для хвостатого пассажира корзинку, в которой он будет находиться во время путешествия. Некоторые животные ведут себя очень беспокойно, мечутся по автомобилю. Это может травмировать их при торможении, не говоря уже о том, что мешает водителю. Крупное животное пристегните ремнём безопасности.

● Не ездите на высокой скорости, избегайте резких поворотов и торможений.

ДОРОГОЙ ДАЛЬНЕЮ

● На самочувствие питомца в поездке могут повлиять посторонние запахи в машине: ваш парфюм, ароматизаторы для салона, табачный дым. Не радуют животных и резкие звуки, крики, громкая музыка.

● Если придётся на время оставить зверя в автомобиле одного, не перекрывайте доступ свежего воздуха и не оставляйте машину на солнцепёке!

● Возьмите в машину игрушку, коврик или другой любимый предмет питомца, чтоб ему было спокойнее.

● Если ваш любимец всем доволен и сам нашёл для себя подходящее местечко — не пересаживайте его, даже если вам место дислокации кажется неудобным.

● Если наши советы не помогли и симптомы укачивания по-прежнему дают о себе знать, обратитесь к ветеринару. Возможно, эти проблемы связаны с плохим здоровьем. Доктор пропишет необходимые лекарства против укачивания.



Рельсы, рельсы, шпалы, шпалы

А что делать тем, кто привык добираться к местам отдыха по железной дороге? Для питомцев, путешествующих поездом, имеются свои правила.

КТО ПОЕДЕТ В ТРУСКАВЕЦ?

Брать в поезд можно далеко не всех хвостатых членов семьи. Кошку, собаку, черепашку, ящерицу, тритона или птичку — можно. А вот крыс, мышек, морских свинок и хомячков придётся оставить дома — вывозить их запрещено, так как они считаются разносчиками заразы.

УСЫ, ЛАПЫ И ХВОСТ? ЭТО НЕ ДОКУМЕНТЫ!

Посещение ветеринарной клиники до поездки обязательно! В поезде у вас в любой момент могут проверить ветеринарное свидетельство. Этот документ выдаётся только государственными ветлечебницами. В нём указываются: инициалы владельца, сведения о животном, даты прививок и маршрут следования. Причём после последней прививки должно пройти не менее месяца. За свидетельством надо идти не раньше чем за три дня до поездки, так как действует оно только в течение этого времени. Эта бумага обойдётся примерно в 150 рублей. В свидетельстве должны быть отметки о прививках, прежде всего против бешенства.

В ЧЁМ И КАК ВЕЗТИ

Железнодорожный транспорт предусматривает для любителей животных одни обязанности и почти никаких прав! Так, собака обязательно должна быть в наморднике, причём независимо от её размеров, а кошка — в закрытой корзине или сумке. Если ваш домашний любимец мал ростом и весом не вышел, то ехать он может как «ручная кладь». Несмотря на вселенское горе в глазах, запикиваете его в ящик, корзину или клетку и берёте с собой. Проезд питомца нужно оплатить в кассе на вокзале — без предъявления квитанции об оплате его транспортировки вас не

пустят в вагон. Стоить это будет как оплата дополнительного багажа весом в 20 кг, конкретная сумма зависит от поезда, в котором вы отправляетесь в путь.

Чтобы провезти собаку весом более 20 кг, придётся либо выкупить все места в купе, исключая вагоны повышенной комфортности, либо отправить лохматого приятеля в нерабочий тамбур первого за локомотивом вагона. При путешествии в вагоне проезд животного нужно будет оплатить так же, как дополнительный багаж, невзирая на выкупленное купе. Сумма оплаты зависит от веса собаки и конкретного поезда.

ЧИП СПЕШИТ НА ПОМОЩЬ

Известно, что кошка любит гулять сама по себе. В дороге ей может нескучить тесная клетка, и, уж поверьте, она найдёт способ выбраться из неё погулять. Так она может потеряться или быть украденной. Если вам не нужны такие проблемы, можете кошку чипировать, т. е. вживить под кожу микрочип с индивидуальным пятнадцатизначным номером, по которому нашедший кошку сможет найти её хозяина и по которому вы всегда сможете доказать, что кошка ваша. Чипируют кошек в государственных ветклиниках, микрочип обойдётся в 600 — 700 рублей плюс услуги ветврача.

«ДАМА СДАВАЛА В БАГАЖ»

Можно транспортировать животное и в багажном вагоне. Для перевозки таким «жестоким» способом животное необходимо доставить в багажное отделение за час до отправления поезда. Вам выдадут квитанцию, в которой будет отметка: «Собака в клетке», «Птица в клетке» и т. п. Получить на станции назначения питомца желательно сразу же по прибытии поезда, во всяком случае, не позднее чем через 12 часов. Если вдруг вы потеряли квитанцию, предъявите документы, удостоверяющие вашу личность и доказательства причастности к живому грузу.

Мисс Кис-Кис

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», «Зверьё моё»** — или же на e-mail: **zahar@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.



МИСС КИС-КИС

— Хотелось бы посмотреть на человека, который сможет заставить моих близнецов Симбу и Налу свернуть с намеченной цели!

**Наталья
Линькова.**

— И ещё один котёнок!
**Наталья
Бобовникова,
г. Курск.**



— Всё нужно пробовать на себе, — уверен наш Мурзик. — Иначе как можно понять принцип работы «умных машин»?

**Олеся
Климова,
г. Пермь.**

Под ручку с ЛЕДИ

Если вы постоянная и преданная нам читательница, то хорошо знаете, что значит дружить с газетой «Моя прекрасная ЛЕДИ». Это значит, что каждый месяц рука об руку мы можем прогуливаться по нашим страницам. И наше взаимное общение безумно интересно и полезно! Мы с вами разговариваем буквально обо всем — от последних тенденций моды до событий в вашей семье. Обмениваемся идеями приготовления блюд и не можем удержаться, чтобы не похвастаться творениями своих умелых рук (и за это вы, наши милые подруги, можете получать подарочки!). Словом, приятно коротаем время в общении. Всем очаровательным дамам, к которым мы попали в руки в первый раз, предлагаем присоединиться к нашей теплой компании.

- Нас можно каждый месяц покупать (мы стоим меньше, чем буханка хлеба).
- На нас можно подписаться в любом отделении связи с любого месяца (и тогда не придётся искать нас в киосках).

Подписной индекс:

12453 — в каталоге «Почта России»;

24762 — в объединённом каталоге «Пресса России».

- Вы можете участвовать в наших конкурсах, писать нам письма и присылать свои фотографии.

Наш адрес: 394049, г. Воронеж, ул. Лидии Рябцевой, 54, «Моя прекрасная ЛЕДИ», т. (4732) 727-796, e-mail: zahar@kpv.ru.

- Если вы хотите разместить у нас рекламу, звоните: т./факс (4732) 52-12-74, т. 61-09-60, e-mail: lrekl@kpv.ru.
- Если хотите, чтобы «Моя прекрасная ЛЕДИ» пополнила ассортимент продаваемой вами продукции, звоните в отдел распространения и подписки: т. (4732) 52-74-44.



**Телефоны
службы
рекламы:**

(4732) 52-12-74,
(4732) 61-09-60.

Наталья Леонидовна
Участница «БИТВЫ ЭКСТРАСЕНСОВ - 6»
МАРО предсказания
снятие порчи, глаза, венца
бездария.
вся магическая помощь и мн. другое
Т. (4732) 59-58-30.
Для личного ответа:
394036, г. Воронеж, а/я 566
+ конверт с обратным адресом.
www.magic-nataly.narod.ru

**Читайте
в следующем,
июльском,
номере
газеты
«Моя
прекрасная
ЛЕДИ»,
который
выйдет
22 июня:**

- Как стать секси
- Почему он не звонит
- Что пить в жару
- Праздник шоколада
- Молитвы о тех, кто в пути
- Бусы: вяжем сами