

МОЯ ПРЕКРАСНАЯ

# Леди

№ 3 (114)  
март 2012

Газета,  
КОТОРУЮ  
ЛЮБЯТ

Пришла  
весна

**Переоденься!**

8 Марта:

**Будет всё,  
как ты  
захочешь**

**Стоит ли  
пить  
за любовь?**

**Однажды мы  
НЕ ПОСЛУШАЛИСЬ МАМУ...**

**Сёстры Антоновы**



# В горящую избу войдёт

Это про нас. И это классика. Мы ведь как всегда думаем? Нам нужно туда войти, а желательнее ещё постоять — уж тогда точно совесть наша будет чиста. Только очень безответственные женщины отказываются входить в горящие избы.

Ну позудим, конечно, почему опять всё нам разгребать. Но в целом будем довольны. И даже удовольствие от очередного подвига получим. Ровно за секунду до того, как упадём замертво от усталости.

При этом варианта плюнуть на всё — пусть, мол, горит синим пламенем — никто не отменял. Всем причастным высказать напрямую всё, что думаешь, и загрузить их ведрами для пожаротушения, непокорных — отправить по адресу. Всё — можно наслаждаться произведённым эффектом и гордиться тем, как ловко вы всё устроили.

Жизнь и вправду сразу изменится. Возможно, даже станет легче: многие восхищаются смелостью тех, кто рубит с плеча. Но не всем в этом случае хочется остаться с вами рядом.

Скажете — на всех не угодишь. Только есть ещё один очень важный момент. Рано или поздно все уйдут. И те, которые нам всегда казались невыносимыми. И даже те, от кого мы вовсе этого не ждём.

Это может случиться настолько неожиданно, что мы и слов не успеем найти в своё оправдание. Захочется лишь одного: только бы они вернулись. Ведь положить руку на сердце нам совсем не трудно было терпеливо дарить им себя...

Ваша  
Наталья  
ЗАХАРЧЕНКО.



Фото Александра ЗИНЧЕНКО.

## Читайте в этом номере:

<b>ЗВЕЗДОПАД</b>	Страницы
Сёстры Антоновы .....4, 5	Его дневника .....23
Михай Волонтир .....20, 21	Дочки-матери: причины конфликтов .....24, 25
Брижит Бардо .....40, 41	«И вечная весна!»
<b>САМАЯ КРАСИВАЯ</b>	Конкурс. ....27
Одеваемся по последнему писку ...6, 7	<b>СЧАСТЬЕ ЕСТЬ</b>
Модные брюки .....8, 9	Постная кухня .....28, 29
Актуальные украшения .....10	Пасты и соусы .....30, 31
Сезон неземной красоты .....11	Хитрости выпечки ....32, 33
Гаджеты для ног .....12	Убираем из теста калории .....34
Делаем идеальные ресницы .....13	<b>АЙ, БОЛИТ</b>
Таськина страничка .....46	Фитнес для суставов .....35
<b>МЕЖДУ МОЙКОЙ И КОЙКОЙ</b>	Критические дни: сбой в системе .....36
История любви .....14	Месячные и день недели .....37
Как провести 8 Марта. Тест .....15	Как спиваются женщины .....38
СГ спешит на помощь ....16	<b>В ДОМЕ МОЁМ</b>
«Леди Совершенство» ...17	Йошта на участке .....42
Причины изменять .....18	Конкурс кошачьей красоты .....43
Про плохих мужиков .....19	Ключница в подарок .....44, 45
Чем осчастливит любимый-Рыбы .....22	



## БЕЛАЯ МАГИЯ, ЦЕЛИТЕЛЬСТВО

Диагностика и коррекция биополя, привлечение денег, любви, обряды на женскую-девичью привлекательность, детское-подростковое послушание, учёбу, работу, карьеру, торговлю, энергетическая чистка помещений.

- ☎ 8-967-239-58-77, в Москве
- ☎ 8-905-644-94-74, в Воронеже
- ☎ 8-910-739-04-84, в Липецке
- ☎ 8-910-737-25-03, в Белгороде
- ☎ 8-909-231-27-27, в Тамбове

Реклама

# И ЭТИМ ВСЁ сказано!



Коко Шанель

Среди прочих женских достоинств есть одно неоспоримое: она умеет говорить. Иногда просто от нечего делать, чаще — для того, чтобы быть услышанной... и понятой. Слова женщины — тонкая грань и, если хотите, своя философия, которая способна не утратить смысла даже спустя много лет. Этим и прославилась великая Коко Шанель — умением правильно подбирать не только нитки, но и выражения.

**«Если вы хотите иметь то, что никогда не имели, вам придётся делать то, что никогда не делали»**

Решиться на импровизацию порой очень сложно. Особенно среди однообразной повседневности или в моменты, когда накрывает с головой и кажется, что выхода нет. Но он есть. Он в том, что называется спонтанностью — лучшее решение для многих ситуаций и проблем. Не бойтесь себя — действуйте.

**«Сдерживать себя, когда обидно, и не устраивать сцен, когда больно, — вот что такое идеальная женщина»**

Вот только в стремлении к идеалу часто за идеальной упаковкой, перевязанной идеальным бантом, мы пытаемся спрятать идеальную сущность... фарфоровой идеальной куклы. Возможно, не стоит слишком буквально воспринимать инструкцию мадам Шанель. Чтобы быть живой, всё-таки нужны чувства и эмоции.

**«У судьбы нет причин без причины сводить посторонних»**

Было бы неплохо, если бы мы могли среди всех посторонних узнать того самого. Представьте: встречаются два посторонних, у неё в сумочке, а у него во внутреннем кармане пиджака небольшой список причин, по которым они суждены друг другу. А внизу подпись «Судьба». Может, и ошибок меньше в жизни было бы...



**«Мне наплевать, что вы обо мне думаете. Я о вас не думаю вообще»**

Считаете такой подход эгоистичным? Не стоит. Просто так бывает в жизни женщины, когда она устаёт КАЗАТЬСЯ кем-то и начинает жить, не оглядываясь на мнение окружающих. Это называется САМОДОСТАТОЧНОСТЬ. Оставайтесь собой — станете счастливее.

**«У вас не будет второго шанса, чтобы произвести первое впечатление»**

В английском языке есть выражение «First impressions last» — «Первое впечатление остаётся надолго». Вы можете позволить себе расслабиться — но только потом, позже. В первый раз вы обязаны быть безупречной!

**«В двадцать лет у вас лицо, которое дала вам природа; в тридцать лет у вас лицо, которое вылепила вам жизнь;**

**а в пятьдесят у вас лицо, которого вы заслуживаете»**

Можно использовать дорогие кремы, регулярно ходить на массаж и делать подтяжки. Но как бы мы ни старались, возраст сделает своё коварное дело. Потому-то и важно задуматься, каким будет наше лицо — наша визитная карточка — когда внезапно окажется, что нам уже за пятьдесят. Лучики морщин, разбегающиеся от улыбки немолодой женщины, порой куда привлекательнее высокомерного взгляда юной записной красотки.

Так что не стоит ненавидеть зеркало за своё отражение. Не оно виновато в том, что мы невнимательно относимся к своей судьбе, мало любим людей и так бездарно растрачиваем подаренное нам время.

# Наталья и Светлана АНТОНОВЫ: «Нас не хотели пускать в актрисы»



Выбирать профессию нужно сердцем, даже если близкие тебя в этом не поддерживают.

Так сделали сёстры Антоновы, посвятившие себя театру и кино вопреки желанию своих родителей.

## В любви и строгости

Милые девчужки Наташа и Света, москвички, рождённые с разницей в пять лет, воспитывались в классической советской семье. Папа — военный, мама — учительница, представления о жизни самые традиционные. Женщина должна рожать и воспитывать детей — для Наташи мама была идеальным примером.

— Мне было всего 5 лет, когда родилась сестрёнка, и я воспринимала её как свою дочку. Не отходила от её кровати, готова была возиться с ней всё время. Свету я буквально вынянчила на своих руках, — вспоминает она.

Спокойная и рассудительная старшенькая во всём была примером для своей сестры-непоседы. Но это не мешало им во всём понимать друг друга и дружить. Их обеих воспитывали в строгости, авторитет родителей был непререкаем. Девчонкам не разрешали вечерами гулять, сидеть часами у телевизора и вообще бесцельно проводить время. Наташа полюбила книги, начала писать стихи, а в 12 лет увлеклась игрой на фортепиано и стала учиться музыке на дому. Потом так же легко освоила игру на гитаре.

Мама считала своим долгом воспитать из девочек хороших хозяек — она учила их шить, вышивать, вязать, готовить и печь вкусные пироги. Куда пойти дочерям учиться, тоже решали родители. Так, послушная Наталья поступила в Гуманитарный университет на продюсера. Но эта профессия не стала делом её жизни, всё изменил случай...

## Маленькая революция

Однажды Наталья по приглашению своей подруги пришла в театральную студию, просто из любопытства.

— Когда я туда попала, у меня случился переворот в сознании! — не скрывая

эмоций, вспоминает Наташа. — Я поняла, что больше всего на свете хочу стать актрисой!

Девчонка твёрдо решила поступать в театральную вуз. Родители пришли в ужас: они были уверены, что это временное помешательство, ведь актрисами в этом возрасте желают стать многие девчонки! Пытаясь её отговорить, в дом даже пригласили друга семьи — официанта, работавшего в ресторане Дома кино, чтобы тот рассказал о том, какой на самом деле артистический мир изнутри. Но для Натальи это не стало аргументом. Она упорно продолжала готовиться к поступлению. И поступила-таки в Щукинское училище, совершив маленькую революцию в своей семье.

А чтобы не расстраивать родителей, окончила и Гуманитарный университет, несмотря на то что учиться одновременно в двух вузах было непросто.

Выбор Натальи повлиял и на профессию её младшей сестры, хотя Светлана после школы собиралась пойти по маминим стопам и даже подала документы в педагогический институт на факультет психологии. Но влияние сестры, которая в то время как раз заканчивала Щукинское, оказалось сильнее. Света пришла на её дипломный спектакль и, едва вдохнув воздуха закулисы, поменяла своё решение.

Программу для поступления Светы сестры готовили вместе. Младшая Антонова успешно прошла сразу в три вуза — в ГИТИС, Щепкинское и театральное училище имени Щукина. Выбрала тот, где училась Наташа.

## Брак с браком

С театральным миром сестры связали не только профессию, но и свою личную жизнь. Правда, в обоих случаях союз двух творческих людей оказался недолговечным.

Первый брак Натальи с актёром Александром Вершининым (извест-



## Справка «ЛЕДИ»

**Светлана Сергеевна АНТОНОВА**

- Родилась 10 декабря 1979 г.
- Светлана Антонова — актриса Театра сатиры
- Светлана стала знаменитой после боевика «Охота на пиранию».

Во время съёмок фильма «Охота на пиранию», Машков отрезал Светлане её настоящую косу

ным по роли Вадима Шепелева в «Маргоше») продержался пять лет. Счастливым напоминанием о нём остался сын Артём, сейчас уже студент юрфака. В год и семь месяцев Наташин сын дебютировал в сериале «Бригада» — играл сына Саши Белого. В кадре с малышом нянчились Сергей Безруков и Катя Гусева. Потом Артёма снимали ещё в двух картинах, но съёмки очень травмировали детскую психику, и Наталья зареклась зарабатывать деньги таким образом.

История счастливого замужества Светланы длилась чуть больше, чем у сестры. Её избранником стал однокурсник Олег Долин (сын известного барда Вероники Долиной). С ним девушка познакомилась, ещё когда поступала в «Щуку». Долгое время Олег и Света просто дружили, устраивали друг другу розыгрыши, часами болтали по телефону. Лишь

к третьему курсу они поняли, что любят друг друга по-настоящему, и поженились. Семейная жизнь продлилась 11 лет, родилась дочка Машенька. А потом всё разрушилось.

## Мужская компания

Женское счастье, как известно, не измерить ни красотой, ни успешностью карьеры. Так важно ощущать себя любимой женой и матерью, слышать в доме детский смех и знать, что с тобою рядом надёжный и любящий мужчина. Всем эти судьба наградила Наталью, причём в пятикратном размере. Именно пять мужчин есть сейчас в её новой счастливой жизни.

Второй муж Наташи влюбился в неё ещё тогда, когда она рожала первенца Артёма. Николай Семёнов был ведущим гинекологом той самой клиники, где наблюдалась актриса. После развода Наталья категорически не хотела новых отношений и, встретившись как-то раз с Николаем в кругу общих друзей, не обратила на него никакого внимания. Но врач был настойчив, стал приглашать её

на концерты, в рестораны, да и просто в парк на прогулки. Вскоре познакомились и их сыновья — 6-летний Артём и 13-летний Антон — сын Николая, которого он воспитывал один. Это настолько сблизило их, что вскоре они поняли, что жить друг без друга не могут.

Через год после свадьбы Наталья забеременела. Сначала родился Никита, ещё через год Максим. Благодаря заботливому мужу Наташа смогла совмещать работу и воспитание детей, ведь теперь у этой хрупкой красавицы их четверо — сын Николая тоже стал членом их дружной семьи.

— Без Коли я своей жизни не мыслю, настолько мы слились воедино, стали одним целым. Признания в любви я слышу по нескольку раз на дню — и от мужа, и от сыновей. Я буквально утопаю в любви! Не знаю даже, за что мне дано столько счастья.

## Справка «ЛЕДИ»

**Наталья Сергеевна АНТОНОВА**

- Родилась 12 марта 1974 г.
- Служит в Театре им. Гоголя.
- Популярность к Наталье пришла в 2003 г. после роли в сериале «Другая жизнь».



За роль Ланы в сериале «Дыши со мной» Наталья Антонова получила кинопремию «Золотой носорог»

# В ритме ретро

Уже сегодня на вешалки и стеллажи магазинов начинают проникать первые весенние ласточки от кутюр. Наступает новый модный сезон! Стиль, как всегда, один, а вот эпохи, создающие его, разные: от ар-деко и пятидесятых до хиппи-шика и девяностых.

## «Внутри платья находится женщина...» Коко Шанель.

● Среди множества атрибутов женской одежды, которыми порадовали нас дизайнеры, особой почести удостоились **платья**. Главным трендом весенне-летних плательных коллекций стал минимализм, но уже в более женственной интерпретации.

● Простые силуэты с заниженной талией в **стиле двадцатых годов** и а-ля шестидесятые покорили подиумы, заставив взглянуть на себя

по-новому. Всегда актуальное наследие мадам Коко теперь дополнила свежая деталь — **нижняя юбка**, выполненная из шифона. В представленных моделях она либо выглядывает из-под подола, либо пришита к нему с лицевой стороны.

● Новые 1950-е подарили нынешнему сезону **расклешённые юбки** и высокую узкую талию-корсет в духе диоровского «ню-лук».

● Не утратил своей популярности и **морской стиль**: белый цвет и его полосатый тандем с синим, красным, жёлтым и классическим чёрным цветами.

● Интересной дизайнерской задумкой для летних моделей стало **сочетание сетки с более плотными тканями**.



## «Я черпаю идеи из тела женщины». Ив Сен-Лоран.

● Почти полвека назад он сделал женский гардероб ещё более универсальным, переодев барышень 70-х в **классические брюки, смокинг и укороченные бермуды** (отдельное спасибо ему за колготки, которые он придумал). В то время мужской костюм на женщинах произвёл настоящую «брючную революцию», сегодня это рядовые вещи, хранящиеся в нашем шкафу.

● В новом сезоне брючный стиль составят две совершенно противоположные тенденции — **брюки от очень узкого края до фасонов с клёшем от бедра**. Яркое настроение предстоящему лету подарят широкие **брюки-трубы** а-ля 70-е с орнаментами и узорами — пижамный тренд. Главные брючные принты: крупные цветочные мотивы, абстракции, этнические орнаменты и, конечно же, узор пейсли (восточный огурец).

● Такой же популярностью, как и широкие длинные брюки, будут пользоваться **пышные юбки в пол**, декорированные цыганской тематикой.

## «Успешный дизайнер обязан создавать ещё и сумки». Миучча Прада.

● Сумки-«авоськи» от Prada, встряхнувшие мир моды и стиля однажды, снова повторили свой подвиг. Однако в отличие от своих пластиково-сетчатых предшественниц новые «авоськи» сохранили лишь их форму, перестав быть прозрачными (теперь сетка служит исключительно декоративным элементом поверх кожи).

● Не менее популярны весной и летом станут **миниатюрные вечерние сумочки**, похожие на шкатулки с драгоценностями, а также элегантные клатчи прямоугольной, жёсткой формы.

● Как и в одежде, в декорирование сумок вмешаются **принты** — **главный хит** предстоящего сезона.



**Коко Шанель:**  
«Если вас поразила красотой какая-нибудь женщина, но вы не можете вспомнить, во что она была одета, — значит, она была одета идеально».

## «Женщину надо ставить на пьедестал...» Вивьен Вествуд.

«...причём в прямом смысле этого слова», — добавляла британский дизайнер. Именно оригинальной Вивьен принадлежит идея создания **туфель на высокой платформе**, которые вот уже второй сезон не выходят из моды. И самый актуальный цвет для такой обуви — беж.

● Другой ведущей обувной темой станут **туфли и босоножки на танкетке**. Она выполнена из дерева или другого материала, но обязательно декорированного принтом: змеиная кожа, цветочные узоры либо чистая геометрия.

● Самые **популярные цвета** предстоящей весны и лета: жёлтый, коралловый, бирюзовый, ярко-



## Последний штрих

● Главной тенденцией в стиле и макияже предстоящего весенне-летнего сезона признана **естественность**: светлый тон кожи, словно не тронутой загаром, можно разбавить бронзовой пудрой.

● Актуальный **цвет маникюра** — все телесные оттенки.

● Трендом модного сезона остаётся **коса** — большая и пышная, как у русских сказочных красавиц.

Всё ещё считаете, что с модой можно договориться полюбовно и оставить себе старый, изрядно поношенный стиль? Как бы не так! Согласно условиям фэшн-контракта в новом сезоне — новый крой, оригинальные ткани и походка от бедра.

# Брючный контракт

1. Главный тренд восьмидесятых — брюки-бананы — возвращается. В нынешнем сезоне они становятся немного короче: длина доходит лишь до щиколоток. Помните, подобный крой зрительно укорачивает ноги и без обуви на высоком каблуке просто не обойтись.



2. Минимум необходимого: плотно облегающие лосины, удлиненная рубашка и сумка через плечо.



3, 4. В классическом духе современного дресс-кода. Дизайнеры предложили офисным леди пополнить гардероб старыми добрыми брюками-клеш с отворотами. Завершить образ поможет рубашка — а-ля мужская сорочка. Такая автоматически сделает любой наряд стильным.

5, 6, 7, 8. Деним в любом своём проявлении не выходит из моды: джинсы-клёш, или сужающиеся книзу, или даже в принтах. Добавлять к образу можно всё, что угодно: пиджак, тренч, жакет или обычную футболку.

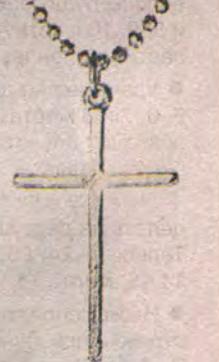
9, 10. Свободные и прямые по всей длине брюки в пол по праву считаются хитом наступающего сезона. Расслабленный шик, допускающий лишь туфли на высоком каблуке или танкетке.





# Драгоценные ВЫ МОИ!

Наивно полагать, что женщину можно незаметно провести мимо отдела с украшениями: семь из десяти найдут причину остановиться, зайти и что-нибудь купить. Тем более что ювелирный максимализм, в новом сезоне остаётся актуальным.



## Даёшь многослойность!

Теперь носить от пяти до пятнадцати цепочек, да ещё и с разными кулонами, не считается дурным вкусом, как в эпоху минимализма.

Но «навешивать» украшения в этом сезоне тоже надо с умом: скванные одной стильной идеей цепи должны быть близкими по оттенку (не радикальные золото и серебро), а вот длина ювелирных плетёнок — разной.

Столь же заметны в новых летних коллекциях и красочные ожерелья в этническом стиле — ярких тёплых, насыщенных цветов, в виде деревянных длинных клиньев. Популярна романтичная цветочная бижутерия и украшения в византийском стиле — крупный крест, стилизованный драгоценными и полудрагоценными камнями.

## Серебряный век

Бижутерии может быть уйма, с бриллиантами и золотом также иногда получается перебор. А вот серебра много не бывает. В ювелирную элиту этот благородный металл вернул французский модельер Кристиан Лакруа, посчитав серебро лучшим дополнением к любому образу. По его словам, «этот металл — мостик между современностью и стариной, шиком мегаполиса и прелестью средневековья». Серебряные кольца, ожерелья, серьги отсылают к винтажному стилю и говорят о хорошем вкусе своей обладательницы (даже если на ней надето несколько колец и браслетов сразу). Не зря говорят, что золото требует меры, а серебро — интеллекта и хорошего вкуса.

## И серёжки тоже

Выбирать между крупными и очень крупными серьгами в этом сезоне не придётся: берите самые заметные и увесистые! Более того, в моду даже клипсы вернулись! Они стали ещё заметнее, крупнее и ярче. И не экономьте на камнях — чем их больше (и сами они больше), тем лучше.

## Hand-тренд

Главное достояние предстоящего сезона — браслеты. Именно на них дизайнеры делают ставку, вводя в моду массивные наручные украшения. Обязательно приобретите многоярусные, яркие модели, сочетающие разные цвета и фактуры. Популярны браслеты в виде увесистых колец либо состоящие из нескольких цепочек, увешанных полудрагоценными камнями и длинными подвесками. Особого внимания заслуживают деревянные браслеты угловатых форм.



## Бисерные плетения

Этим летом из бисера модно всё: стилизованные принтами массивные яркие браслеты, крупные серьги, броши (их можно носить как на одежде, так и на шляпках). Высший дизайнерский пилотаж — бисерные лягушки, бабочки, пчёлы и, конечно же, цветы.

Вот и долгожданная весна! Она ещё только набирает силу, а нам времени терять нельзя — пора подумать о преображении! Лунный календарь подскажет самое удачное время для ухода за собой.



**Маникюр**

● Делайте при Луне в Стрельце и Козероге — 13 (после 10.54), 14, 15, 16 и 17 марта.

**Педикюр**

● Удачен при Луне в Деве — 7 и 8 марта.

**Прокалывание ушей и пирсинг**

● Для этого хорош 3-й лунный день — 24 марта, а также растущая Луна в Раке — 3, 29, 30 и 31 марта.

**Диета**

● Худеть начинать лучше на убывающей Луне — с 9 марта. А 1, 2, 3, 10, 15 и 18 марта полезно поголодать.

**Хозяйничает по Луне**

● Зеркала, люстры, кухонную утварь лучше мыть при Луне в огненных или воздушных знаках — 1, 4, 5, 6, 9, 10, 13, 14, 18, 19, 22 (после 14.00), 23, 27 (после 14.45) и 28 марта.

● Наводить порядок в шкафах и кладовках при Луне в Деве — 7 и 8 марта.

● Стирку устраивайте на убывающей Луне в водных знаках — 11 (после 9.24), 12, 13 (до 10.54), 20, 21, 22 (до 18.38) марта.

**Сезон неземной красоты**

**Когда идти в парикмахерскую**

● Стричься хорошо при Луне во Льве, Деве и Весах: 5, 6 (до 17.10) (после стрижки в эти дни волосы будут расти быстрее) и 8, 9, 10 марта (волосы будут расти медленнее).

● Удачные дни для завивки — 5, 6, 7 и 8 марта. 5 и 6 марта завивка получится хорошей, но очень кудрявой.

● Окраску волос хорошо делать на растущей Луне в Тельце — 24, 25, 26, 27 (до 14.45) марта.

● Неблагоприятные дни для стрижки при Луне в Раке, Рыбах и Скорпионе — 3, 4, 11, 12, 13 (до 10.54), 20, 21, 22 (до 14.00), 29, 30, 31, а также 6 (после 17.10), 7 и 15 марта.

**Когда ухаживать за лицом**

● С 1 по 7 марта и с 24 по 31 марта (на растущей Луне) очень эффективны питательные и увлажняющие кремы и маски.

● Очищение и пилинг хорошо делать 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 18, 19 марта.

● Косметические процедуры и операции нежелательны при Луне в Козероге, Рыбах и Овне, т. е. 15 (после 14.24), 16, 17, 20, 21, 22 и 23 марта.

**Лечение и протезирование зубов**

● К стоматологу следует идти на убывающей Луне в знаке Скорпиона и Водолея — 11 (после 9.24), 12, 13 (до 10.54), 18 и 19 марта.

● Отложить визит к дантисту желательно 20 марта, а 28 (после 9.22) зубы лучше не удалять.

**Солярий**

● С 9 по 22 марта (на убывающей Луне) хорошо принимать солнечные ванны.

**Ароматерапия**

● Эффективна в знаках огня — 4, 5, 6, 13, 14, 22, 23 марта.

**Лунный календарь на март**

Число	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	
Лунные сутки	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	—	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30/1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
Время заката	11.25	12.16	13.19	14.30	15.48	17.10	18.34	20.01	21.30	23.00	—	0.29	1.53	3.07	4.07	4.52	5.26	5.51	6.11	6.28	6.45	6.58	7.14	7.34	7.50	8.15	8.44	9.22	10.09	11.06	12.12	
Фаза Луны	II	II	II	II	II	II	II	III	III	III	III	III	III	III	IV	IV	I	I	I	I	I	I	II									
Луна в знаке	Близнецы	Рак	Лев	Лев	Лев	Лев	Дева	Дева	Весы	Скорпион	Скорпион	Стрелец	Стрелец	Козерог	Козерог	Водолей	Овен	Телец	Телец	Близнецы	Близнецы	Рак										

Ничто так не восстанавливает после тяжёлого рабочего дня, как массаж ног. Подарите себе минуты блаженства, воспользовавшись специальной ванночкой.

## Чистое удовольствие

### В чём польза?

Массаж ног — процедура не только приятная, но и полезная. Тем более массаж водный!

Если каждый вечер на несколько минут опускать ноги в тёплую бурлящую воду, легко можно избавиться от тяжести в них, а иногда даже и от боли.

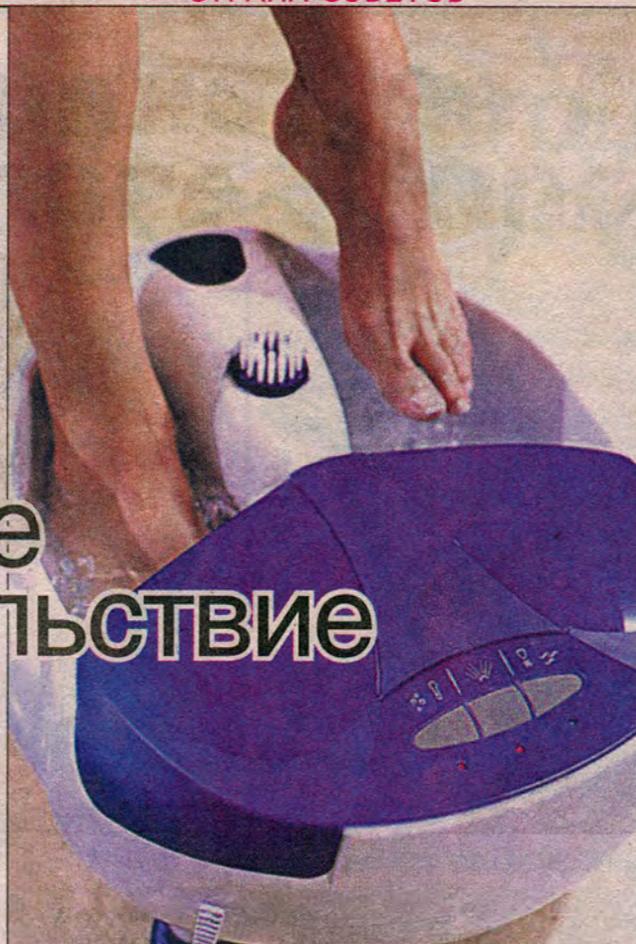
Воздействие непрерывно движущейся воды побуждает кровь к активности: она начинает усиленно циркулировать в венах, тем самым исключает образование тромбов и развитие варикоза.

А раздражение водой рефлекторных точек, которых на стопах множество, благотворно влияет буквально на все внутренние органы.

### Что нужно для массажа?

Сеанс водного массажа можно устроить прямо у себя дома. Для этого нужно обзавестись специальной ванночкой. С виду это небольшая пластмассовая ёмкость с моторчиком и отверстиями для циркуляции воды.

Налейте в неё тёплую воду (или прохладную, если хотите снять с ног усталость). Усадьтесь удобно, но так, чтобы можно было подключить прибор к ближайшей



розетке. Хорошо, если ванночка будет с пультом дистанционного управления: тогда, меняя режим прибора, не нужно будет наклоняться.

Кстати, почти в каждой ванночке предусмотрен режим не только водного массажа, но и сухого — в этом случае не нужно наливать воду в ёмкость, а можно просто поставить ножки на дно с шипами и подвижными роликами. Выясним, какие функции ещё имеются у «домашнего массажиста».

### Дополнительные функции

**Гидромассаж** есть у всех моделей — нагнетаемый компрессором воздух заставляет воду бурлить, оказывая приятное массажное воздействие по типу джакузи. Поэтому при покупке обратите внимание, чтобы в приборе имелась антиразбрызгивающая панель.

Хорошо, когда гидромассаж совмещён с **вибромассажем**: лёгкое дрожание

корпуса ванночки через нервные окончания ног передаются всему организму, что прекрасно снимает усталость.

Почти во всех ванночках есть **подогрев воды**, но, как убедились многие, эта опция себя не оправдыва-

При покупке массажной ванночки обратите внимание на её размер. Она должна быть на 3 — 4 см больше размера вашей стопы. И помните, что становиться в полный рост в ванночку нельзя — пластмассовая ёмкость может не выдержать вашего веса.

ет. Потому что нагрев настолько слабый, что позволяет лишь поддерживать температуру той воды, которую вы нальёте (примерно до 42°C). Так что не стоит рассчитывать, что холодная вода превратится в тёплую. Лучше захватите чайничек, из которого при необходимо-

сти сможете подливать воду погорячее.

**Функция сухого массажа** стоп предусматривает различные подвижные ролики и насадки, причём их обычно можно менять, подобрав, например, более щадящий режим массажа или наоборот.

**Акупунктурное воздействие** можно получить и в сухом, и в водном режиме.

Некоторые насадки предназначены для **педикюра**. Кстати, большинство женщин приобретают ванночку именно для этих целей. Пемзовый крутящийся диск и отшелушивающие щёточки, прикрепляемые к корпусу, хорошо обрабатывают распаренные пяточки. Только уточните у продавца, в какой модели можно использовать соли и масла, потому что механизм некоторых приборов может из-за них засориться и сломаться.

В некоторых ванночках есть специальный **контейнер для аромасел**, в них можно принимать тепловые ванны при простуде (если температура тела не повышена!). Кстати, при потливости ног можно принимать прохладную ванночку с отваром коры дуба. Эффект потясающий!

Есть в некоторых моделях и **инфракрасное излучение**. Оно оказывает лёгкое тепловое воздействие, увеличивающее кровоток и скорость обменных процессов в тканях, что благотворно сказывается на суставах. Правда, некоторые считают, что это просто рекламный ход — нет смысла ожидать особой пользы от 15-минутной процедуры.

Не обязательной опцией является **таймер**. Он пригодится для тех, кто ограничен во времени.

### Противопоказания

Мокнувшие раны на коже и грибковые заболевания ног. Ванночки с горячей водой нельзя делать людям с сердечно-сосудистыми проблемами и варикозным расширением вен.

Длинные, ровные, пушистые ресницы — не каждой природа сделала такой щедрый подарок. Но не унывать! Наши ресницы могут выглядеть идеально, если мы научимся правильно их красить.

**Д**авайте подойдём к делу грамотно. Для начала определим тип своих ресниц. А потом понаблюдаем, как при нанесении на них ведёт себя тушь, и подумаем, каким образом можно исправить положение и визуально приблизить ресницы к совершенству.

# А в ресницах спит печаль...

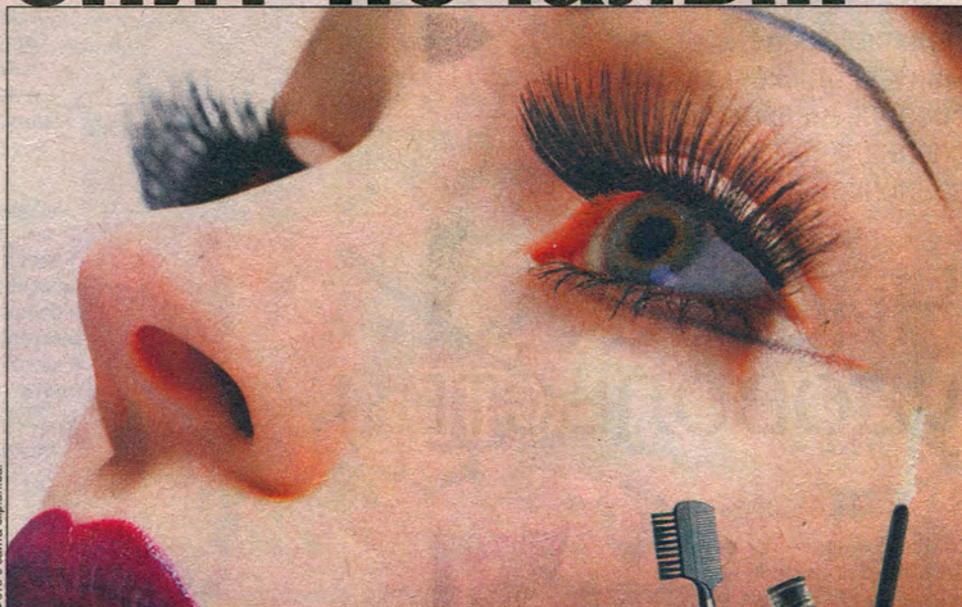


фото с сайта clip.dn.ua

## Короткие и густые ресницы

### ДЕЙСТВИЕ ТУШИ

Тушь делает их ещё короче и толще.

### ПОМОЩНИК

Вам потребуются хайлайтер или косметический карандаш.

### ЧТО ДЕЛАТЬ

Проводя карандашом линию у внешнего уголка глаза, изогните её немного вверх, создав лёгкий завиток.

### РЕШЕНИЕ +

Дополнительная группа поддержки — накладные ресницы. Вам они точно не помешают — приклейте их у внешнего уголка глаза, по линии роста верхних ресниц.

## Толстые и густые ресницы

### ДЕЙСТВИЕ ТУШИ

При нанесении туши ресницы склеиваются и выглядят не слишком аккуратно.

### ПОМОЩНИК

Вам не обойтись без хорошей щёточки для расчёсывания ресниц.



### ЧТО ДЕЛАТЬ

Перед тем как приступить к нанесению туши, всегда причёсывайте свои ресницы.

### РЕШЕНИЕ +

Пользуясь карандашом, действуйте аккуратнее: линию на нижнем и верхнем веках старайтесь сделать максимально тонкой.

## Тонкие и редкие ресницы

### ДЕЙСТВИЕ ТУШИ

Странно, но тушь здесь даёт обратный эффект — ресницы кажутся ещё тоньше и реже.

### ПОМОЩНИК

Вам необходима тушь-основа.

### ЧТО ДЕЛАТЬ

Перед тем как краситься обычной тушью, всегда пользуйтесь тушь-основой, наносите её на каждую ресничку. И только после этого наносите обычную тушь. Причём кладите её не одним толстым слоем, а несколькими тонкими.

### РЕШЕНИЕ +

Не забывайте почаще промывать щёточку туши!

## Длинные и прямые ресницы

### ДЕЙСТВИЕ ТУШИ

Под воздействием туши ресницы тяжелеют и опускаются.

### ПОМОЩНИК

Купите себе специальные щипчики для завивки ресниц.

### ЧТО ДЕЛАТЬ

Делая макияж, завивайте реснички щипчиками. Когда приступите к нанесению туши, наносите её по направлению от корней ресниц к кончикам, при этом слегка подкручивайте их вверх.



## Из истории

- Красить ресницы женщины начали ещё в Древнем Египте.
- Женщины Древнего Рима подкрашивали ресницы смесью из воды и толчёного свинца.
- Египтянки и гречанки жгли на глиняных тарелочках специальные палочки и посыпали ресницы этим углём.
- На Востоке ресницам придавали цвет с помощью сурьмы (металл, из которого извлекали порошок для чернения).
- Первая тушь состояла из чёрного угля и вазелина. Её выпустила американская фирма Maybelline в 1917 году.



## Выиграла любовь в лототрон

По дороге с работы домой я рисовала пальцем на замёрзшем окне маршрутки узоры и размышляла над сложным вопросом: покупать домой мимозу или нет?

**Б**ез этих жёлтых цветов 8 Марта, которое наступит уже завтра, какое-то ненастоящее... С другой стороны — покупать цветы самой себе как-то унизительно... А что делать, если любимого мужчины нет и даже на горизонте пока не видно? А, плевать на предрассудки, куплю!

Я вышла на своей остановке. Народ вокруг будто обезумел — все тащили домой какие-то пакеты, набитые сумки... Казалось, одна я никуда не спешу. Отмечать праздник мне было не с кем — родители живут в другом городе, а лучшая подруга уехала с кавалером в Египет. Я шла домой и грустно размышляла о том, что жизнь складывается совсем не так, как хотелось бы. Ни семьи, ни любви, только работа.

Неожиданно ко мне подлетел симпатичный парень:

— Девушка! Великолепное предложение специально для вас! Компания «Суперпосуда» делает своим клиентам подарок к 8 Марта: вы покупаете три сковородки с антипригарным покрытием по цене одной и вдобавок получаете губку для них совершенно бесплатно!

Выпалив весь этот бред, парень доверчиво посмотрел на меня.

— Я сам, правда, не пользовался, но на фирме говорят, хорошие сковородки... — тихо добавил он.

Новая посуда мне была не нужна, но я вдруг почувствовала к парню симпатию... Такой милый, улыбчивый...

— Беру! — весело заявила я.

Заплатить пришлось небольшую сумму. Настроение поднялось, и я решила заскочить в магазин купить бутылочку вина — праздник ведь!

Я вдруг заметила на полке точно такой же набор сковородок, как тот, что я купила. Стоил он... в пять раз меньше. Мне стало очень грустно. Как глупо! Купилась на красивые глаза.

От хорошего настроения не осталось и следа. Дома я забросила сковородки подальше и постаралась о них забыть. Занялась уборкой — пусть вокруг будет красиво, хоть что-то порадует...

Звонок в дверь заставил вздрогнуть. Что за ерунда, я никого не жду! На пороге стоял тот самый продавец... с букетом мимозы и бутылкой шампанского. Я так растерялась, что молча впустила его в квартиру. Он неловко всучил мне цветы и шампанское.

— Вы меня простите, пожалуйста... В этой фирме я второй день — решил подработать. Мне эти сковородки дали — вларивай их, говорят, под праздник быстро разберут. Вот вам продал, и сразу так стыдно стало. Побежал за вами, посмотрел, где живёте... В общем, вот ваши деньги, сковородки я фирме после праздников верну. А шампанское и цветы — это за моральный ущерб. Меня, кстати, Антоном зовут.

Я взяла свёрнутые купюры и неожиданно всхлинула:

— А мне больше никто цветы не дарил...

Антон удивлённо поднял брови:

— Вам? А я боялся позвонить, думал, здесь муж или жених...

...Мы с Антоном вместе уже почти два года. Наши друзья, когда приходят в гости, любят повторять: «Неплохой подарочек Катя получила на 8 Марта: всем духи и украшения, а ей — муж! Да и Антоша внакладе не остался!»

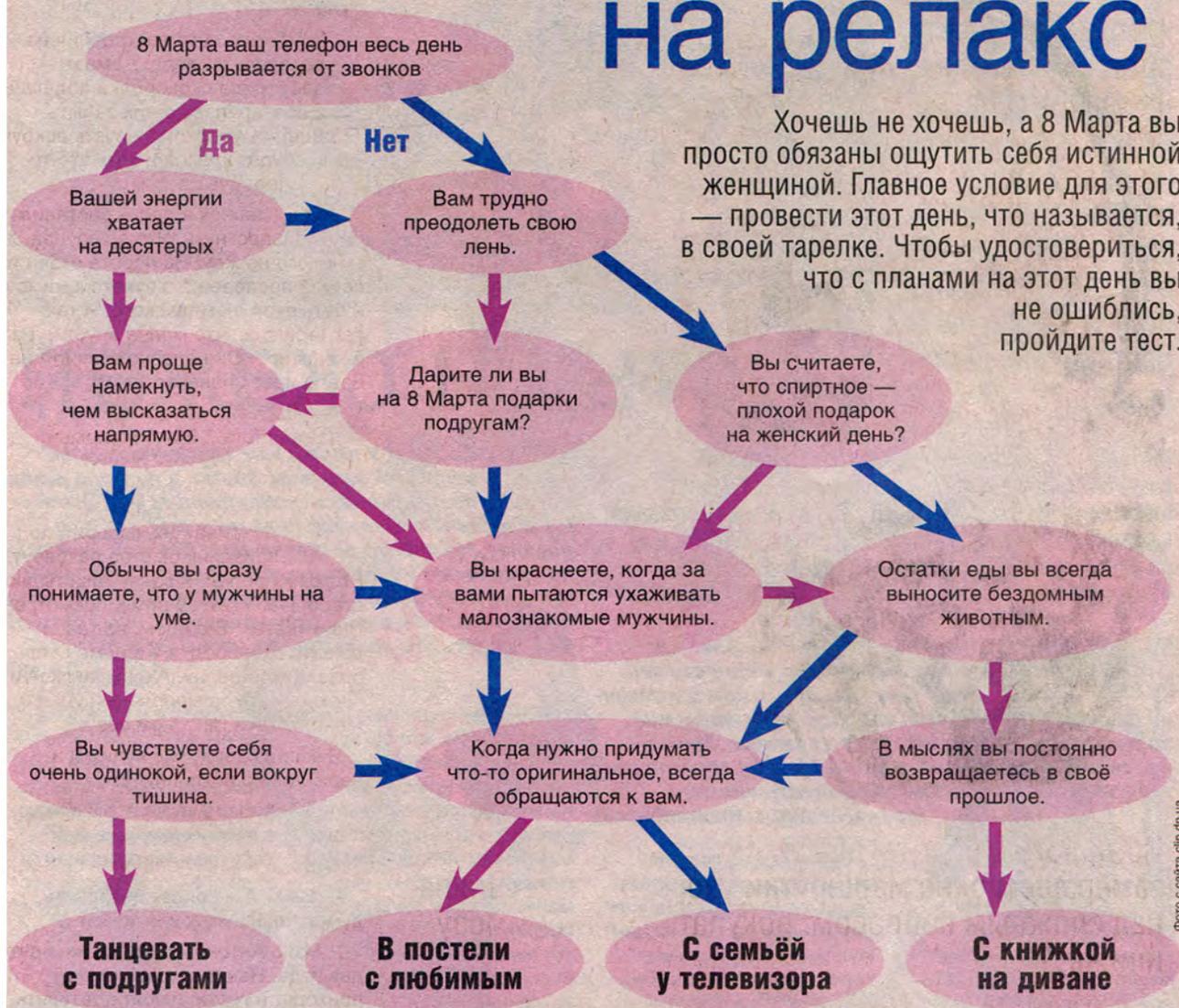
**Татьяна СЕМЁНОВА,**  
Воронежская обл.

### «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 **Татьяну СЕМЁНОВУ** из Воронежской обл. позвонить по т. 8 (4732) 72-77-96.

# Восьмое: сутки на релакс



Хочешь не хочешь, а 8 Марта вы просто обязаны ощутить себя истинной женщиной. Главное условие для этого — провести этот день, что называется, в своей тарелке. Чтобы удостовериться, что с планами на этот день вы не ошиблись, пройдите тест.

фото с сайта clip.dn.ua



«Танцы, танцы, танцы, и сводит музыка с ума...» Встречаемся с подружками, поднимаем бокалы за праздник, обмениваемся подарками и — заваливаемся куда-нибудь в клуб, в шум-гам-тарарам, чтобы музыка пульсировала в каждой клеточке тела. На мужчин внимания не обращаем — не тот случай! Шутим, смеёмся — отрываемся по полной! Сегодня наш день!



Заранее затариваем холодильник хорошей едой и спиртным, любимый качает «поздравительные открытки» — новые фильмы. Потом весь день просто, по-кошачьи, лентяйничаем. Балует себя разнообразными процедурами для красоты тела, радуем романтическим ужином и, конечно же, бурный секс — сколько приятных эмоций и ощущений!



С доченькой целый день посвящаем себе, любимым. С утра принимаем поздравления: муж и сын приносят завтрак в постель, дарят цветы и подарки. Потом всей семьёй усаживаемся перед телевизором — там полно праздничных передач! Можно и в кино отправиться, на какую-нибудь мировую премьеру: закупить на всех попкорна и колы, смотреть и наслаждаться.



Проснувшись, сладко потягиваемся и клятвою обещаем себе до вечера из постели не вылезать. Достаём любимую книжку, ставим поближе чай с чем-нибудь вкусеньким и на весь день выпадаем из реальности, погрузившись в мир вымышленных страстей. Разве кто-то способен вам подарить лучшее времяпрепровождение?

Что в голове у наших мужчин? Как правильно с ними общаться, чтобы не наделать ошибок? Чего им на самом деле от нас надо, а чего не надо? Даже самая задушевная, самая опытная в сердечных делах подруга вряд ли даст адекватный ответ...



Фото с сайта clipartlib.ru

## Пусть он скажет!

Мотивы поведения мужчин с удовольствием разъяснит наш эксперт в области человеческих отношений СЕРГЕЙ ГЕННАДЬЕВИЧ. Он же подскажет, как вести себя в непонятной ситуации. Пишите ему по адресу: 394049, г. Воронеж, ул. Л. Рябцевой, 54, «Моя прекрасная ЛЕДИ» или на e-mail [mp1@kpv.ru](mailto:mp1@kpv.ru).



**Сергей!** У меня к вам такой вопрос: как узнать, что нужна мужчине не просто как развлечение? Я встречаюсь с ним достаточно давно, и, наверное, он слишком привык ко мне, понимает, что я никуда от него не денусь. Мне, с одной стороны, обидно, а с другой — не хочется его терять! Посоветуйте, как оживить отношения.

Ирина, 28 лет, г. Новосибирск.

— Уважаемая Ира, разверните ситуацию на 180 градусов и задайте себе два вопроса. Первый: какого развития вы сами ждёте от ситуации? И второй: а он-то вам нужен в каком жизненном статусе? Как муж, любовник, друг, развлечение? Понимаете, какое дело: подсознательно ожидая от мужчины каких-то поступков, решений, т. е. его проявления как личности, вы духовно ограничиваете в первую очередь саму себя. Согласитесь, женщина, которая чего-то постоянно хочет от партнёра, производит не самое хорошее впечатление. Если же вы не будете вообще ничего ожидать от окружающих, а сознательно и безвозмездно дарить им положительные ощущения от общения с собой, то и они на вашем фоне будут проявлять самые неожиданные и лучшие качества.

Выкиньте из головы основанные исключительно на негативных оценках расхожие классификации мужчин: альфа-самец, герой-любовник, маменькин сынок, подкаблучник. С позитивной точки зрения мужчины делятся на следующие типы: умиротворяющий (способный успокоить, расставить всё на свои места); обогащающий (дарящий новое, раскрывающий в вас таланты); вдохновляющий (обеспечивающий ваше развитие и накопление опыта) и защищающий (оберегающий, развивающий доверие). Каждый из этих типажей будет вести себя с женщинами по-разному. Так что для начала постарайтесь разглядеть в вашем друге самые лучшие черты, а потом станет ясно, какое развитие ситуации вас ждёт и как себя с ним вести.



**Серёжа!** У меня к вам жизненно важный вопрос. Я замужем 10 лет, а полгода назад познакомилась с обалденным мужчиной — он старше меня, хирург, судя по всему, тот ещё ловелас. Но просто потрясающий! Все мои знакомые по сравнению с ним отдыхают. Правда, отношений так и не получилось — флиртовать флиртовал, но не более того. Но я очень хочу наладить с ним контакт! Как сделать это ненавязчиво, чтобы не отпугнуть?

Катя, г. Липецк.

— Катенька, я, увы, плохо представляю, что вы вкладываете в понятия «потрясающий» и «обалденный», какую совокупность качеств они включают для вас лично: умение красиво говорить, проявлять внимание ко всем женщинам подряд и т. п. Задайте себе тот же вопрос, который был описан в моем ответе Ирине: «Что вы сами ждёте от этих отношений?» Судя по вашему настрою, вы всерьёз намерены изменить мужу и попутно изменить свою жизнь. Но определитесь, какую цель вы преследуете — временное увлечение, флирт, ухаживания или совместную семейную жизнь...

Понимаете, в чём проблема: вы заявляете, что «знакомые по сравнению с ним отдыхают», но при этом живёте-то вы не со знакомыми, а с мужем, соответственно, сравнивать надо именно с ним (попутно выясняя, что не устраивает вас в текущих семейных отношениях). Поэтому сядьте, трезво оцените ситуацию, расчертите пополам

лист бумаги и напишите на нём все положительные (положительные, а не отрицательные!) качества вашего мужа и знакомого, а потом сравните свои собственные ожидания от каждого и проверьте, кто из них соответствует им в большей степени. Будьте предельно честны перед собою! Помните также, что у человека может быть просто такой стиль общения: очаровывать и увлекать, не стараясь заводить более серьёзные отношения. При этом учтите, что внезапно и безрассудно поменять свою жизнь, вы будете жить не с «хирургом» и не с «ловеласом», а с определённым человеком, обладающим набором положительных и отрицательных качеств. Поэтому, оценив ситуацию, вы, возможно, поймёте, что заводить роман нет смысла. Если всё же решились, мой вам совет: будьте интересны и красивы сами по себе, а не для кого-то. Это и есть лучший способ привлечения искреннего внимания.

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 получите  
в газете.



**Ольга,  
г. Ефремов:**  
— Обожаю  
своих родите-  
лей! Усидеть  
на месте мне  
трудно — хочу  
успевать  
везде.

**Мариночка  
и Юлечка,  
г. Барнаул:**

— Крепкая дружба  
не расклеится от  
дождей и вьюг!  
Мы никогда не  
ссоримся и  
радуемся уда-  
чам друг друга.  
Нам всегда  
есть над чем  
посмеяться  
вместе.



**Наталья Ревкова,  
Тульская обл.:**

— Воспитываю сына,  
работаю, радуюсь  
жизни — музыке,  
красивым фотогра-  
фиям, мягким игруш-  
кам, цветам. Ценю  
верность, постоян-  
ство и искреннюю  
любовь!



**Екатерина,  
Курская обл.:**

— Я студентка.  
Люблю хорошую  
погоду и природу.  
А ещё моя сла-  
бость — животные.



**Куля (слева)  
и Инга,  
Ленинградская  
обл.:**

— Мы верные  
подруги и даже  
похожи — и вне-  
шне, и по харак-  
теру.



# Почему мы изменяем



Фото с сайта clip-art.ru

## Три важных «НЕ»,

которые вы должны помнить, решившись на измену

### ● Не влюбляйтесь.

Помните: вы ищете новых ощущений и хотите приятно провести время, не более того.

### ● Не обманывайте

— ни себя, ни нового мужчину. Не следует его привязывать к себе, если для вас это всего лишь развлечение. А себе честно ответьте: готовы ли к мукам совести, чувству вины, возможному расставанию с мужем?

### ● Не рассказывайте

— никому и ничего. Уничтожайте все следы общения с другим: звонки, SMS, письма. Муж не должен знать о ваших похождениях!

Сколько бы ни говорилось о мужской неверности, женщины тоже изменяют. Почему?

## Проверка на прочность

**Женщина всегда стремится к семье.** Если муж её любит и ценит, она обязательно будет с ним: зачем счастливой в браке женщине вступать в связь с кем-то ещё?

Если же роман на стороне всё же случился, значит, в семье не всё гладко, какие-то наши потребности не удовлетворяются. И они настолько для нас важны, что мы решаемся на такой рискованный шаг.

Измена, конечно, не укрепитель семейных отношений, но, как ни странно, иногда помогает их улучшить. Для нас это возможность убедиться, что в другом огороде трава не всегда зеленее. А для мужа — оценить, насколько ему важна семья, и подумать, что он готов сделать ради её сохранения.

**Другой вопрос, насколько этично использовать такую возможность.** Его каждый решает для себя сам.

## Указатели налево

### ЛЮБОВЬ

Внезапно в жизни появился Он — такой красивый, внимательный, заботливый. За то, чтобы пойти с ним на край света, мы многое готовы отдать. И даже чувство вины перед мужем не способно нас удержать!

### СЕКСУАЛЬНАЯ ПАНИКА

Когда супружеская постель становится не более чем местом для сна, мы чувствуем приближение катастрофы. Ведь жажда тепла и внимания никуда не исчезла! Мы понимаем, что время уходит, сексуальные возможности уменьшаются. Надо же что-то делать. И мы окунаемся в роман на стороне — чтобы почувствовать себя особенной и желанной.

### ВЫСОКИЕ ЗАПРОСЫ

Если мы неплохо продвинулись в жизни, а муж отстаёт, может появиться желание найти того, кто лучше отвечает нашим потребностям. Это могут быть более высокие интеллектуальные запросы или же стремление к обеспеченной жизни, которой, как нам кажется, мы заслуживаем.

## ПОДНЯТИЕ САМООЦЕНКИ

Иногда мы изменяем, чтобы повысить уверенность в себе. Погружённым в рутину быта, нам очень хочется проверить, способны ли мы ещё нравиться. Мы начинаем флиртовать и отсылаем на мужские знаки внимания. Со всеми вытекающими из этого последствиями.

### ЛЮБОпытСТВО

Иногда мы заводим роман, чтобы проверить, можно ли получить с кем-то другим то, чего нет в браке. Такое случается, если до замужества любовный опыт был небогат и кажется, что чего-то мы недополучили. Измена помогает понять, есть ли разница между тем, что есть, и тем, что могло бы быть.

### ДЕФИЦИТ ЭМОЦИЙ

У многих с годами брак превращается в череду обязанностей. Общение — только на бытовые темы, признания, намёки и прочие приятные мелочи давно в прошлом. Эмоциональный дискомфорт отправляет на поиски человека, способного

## ДЕПРЕССИЯ

Если мы погрязли в череде проблем и просвета не наблюдается, измена может стать способом отвлечься, найти островок любви в море невзгод.

## КРИЗИС СРЕДНЕГО ВОЗРАСТА

Стареть не хочется. Мы находим себе молодого и жизнерадостного мужчину, способного подарить нам вторую молодость.

## МЕСТЬ

Если мы злимся на мужа за то, что он причиняет нам боль (изменяет, пьёт, распускает руки и т. д.), то под влиянием обиды готовы отплатить ему — завести новый роман. За такой изменой часто следует разрыв: подсознательно мы уже давно ищем нового спутника.

## СЛУЧАЙНОСТЬ

Бывает, что мы изменяем, не собираясь этого делать. Так складывается ситуация. Вечеринка, командировка, отпуск в одиночестве. И случайная связь.

Есть приятная причина хранить верность: с годами так хорошо иметь рядом человека, которому можно доверять!

Все мы прекрасно знаем: когда тяжело на сердце, надо выговориться, и станет легче. Но так непросто рассказывать о своих бедах ближнему! Наши читательницы нашли выход — поделиться с любимой газетой. «Может, мой рассказ будет для кого-то уроком, кому-то поможет избежать ошибок», — пишут они нам в своих письмах...



фото с сайта clip.in.ua

### Мой муж — сутяжник

 Мы познакомились 15 лет назад, мне тогда было за 40. Поначалу отношения складывались нормально. Решили строить дом: у меня были деньги, а он вроде бы мужчина с руками. Так мы договорились, и я согласилась купить старый дом с земельным участком.

Чтобы следить за строительством, пришлось съехать с квартиры и жить в этом ветхом доме. Удобства — на улице, носила на себе воду из колонки, дрова, продукты. Стирать приходилось руками, посуду мыть под ручкомойником. Приходилось ругаться с рабочими, таскать на себе доски, песок, пеноблоки, кирпичи. И при этом я работала и растила детей. Муж тоже «вкладывал силы» в будущий дом и каждый день отмечал «чаепитием» в 40 градусов. А потом придирался ко мне по всякому поводу: не так улыбнулась, не так варю, не так посуду мою и т. д. После того как мы расписались, стало ещё хуже. Жуткая ревность ко всем подряд, ночные скандалы, битьё окон и посуды... И при всём том я содержала мужа и его сына, платила ему деньги за помощь в строительстве. Весь этот кошмар закончился разводом, но чёрная полоса моей жизни стала ещё черней. До развода мы зарегистрировали недостроенный дом в совместную собственность, чтобы его продать. Но сделка не состоялась. Начались судебные тяжбы. Вот тут-то и проявились его способности сочинять судебные иски. Каких только исков он не предъявлял: на развод, на возврат денег по липовому договору, на взыскание с меня алиментов (после развода оформил себе инвалидность), на раздел дома в долях, на снос перегородки в подвале. Сейчас делим землю, находящуюся в моём пожизненном наследуемом владении. Ни конца ни края... Слишком поздно я узнала, что в молодости он перенёс черепнозговую травму, а алкоголь и курение довели его до паранойи и инвалидности. Я очень устала от судебных разбирательств, хочу избавиться от этого дома, получить свободу от этого человека. Никому не желаю повторить мой семейный опыт. Люди, будьте бдительны!

Татьяна, Республика Коми.

### Совсем простая история

 Развелась я с мужем. А ведь 15 лет прожили! Но надоело терпеть. Всё старалась для него: и горячие завтрак, обед, ужин, в доме и на кухне порядок. Только всё напрасно. Когда ссорились с мужем, он хотел все мои «Леди» сжечь. Газеты уж гореть начали — просто страх божий. Я заплакала, схватила ковш воды и облила и его, и газеты. Говорю ему: «Ну если мы с тобой разводимся, при чём тут «Леди»? А он в ответ: «Ну и живи со своей «Леди». Вот такая была со мной история.

Александра А.,  
Краснодарский край.

### Надежды всё меньше

 Я воспитывалась в религиозной семье, где на всё было вето и за малейшую шалость строго наказывали. При первой же возможности я выскочила замуж, но муж ушёл от меня за два месяца до рождения дочки. Я вышла замуж во второй раз, но, видимо, не научилась разбираться в людях — муж оказался из семьи алкоголиков и сам был беспребудно. С ним я прожила 35 лет. В этом браке родилась ещё одна дочь — детей я поднимала практически сама. Когда старшей исполнилось 13, муж начал домогаться её, но об этом она сказала мне, уже будучи замужем, не хотела меня расстраивать. С тех пор я прекратила с ним супружеские отношения, а 7 лет назад мы развелись. Но жить продолжали в одной квартире — разменять не получается, да и он не идёт ни на какие условия. Купить себе жильё не могу — нет средств. Муж по-прежнему всячески унижает и оскорбляет меня. А мне так хочется спокойно и достойно дожить старость, хочется хоть крупиночку простого женского счастья, которого у меня никогда не было! Да и надежды остаётся всё меньше и меньше — мужчинам нужны красивые, состоятельные, молодые...

Мария Петровна,  
Воронежской обл.



# Михай ВОЛОНТИР: «Я предан своей единственной...»

«Люблю вас, и никто мне больше не нужен», «С тех пор как увидела, не могу вас забыть», «Если свободны, приезжайте, никогда не устану вас ждать»...

Актёр Михай Волонтир получал такие признания тысячами. С тех пор, когда в 1980-м вместе с фильмом «Цыган» в каждый дом вошёл Будулай, многие женщины поняли — вот он, идеальный мужчина. Сегодня актёр живёт в своей родной Молдавии, бедствует и болеет.

## Талант из лесной чащи

9 марта 1934 года в семье лесника Ермолая родился мальчик. Он и его семеро сестёр и братьев росли среди ельников, дубрав и березняков — а что может быть лучшей школой жизни, чем природа! Михай с малых лет учился работать на земле, растить огород, ухаживать за скотиной. С трёх лет скакал верхом, колоч дрова, помогал отцу. Словом, получил отличную мужскую школу взросления и выживания.

Служить Родине — вот оно, занятие для настоящего мужчины. Окончив школу, отправился поступать в военное училище. Не вышло. «Плоскостопие», — вынесли там свой вердикт. Но истинная причина была в другом — не прошёл по политическим мотивам: и

дед, и отец Волонтира служили в царской армии.

Его рекомендовали в педучилище. В 18 лет, ещё даже не получив диплома, Михай стал преподавать — учил детишек в начальной школе. А после училища устроился работать завклубом. К делу подходил очень творчески — вся художественная самодеятельность была на нём. Его талант заметили. В Молдавии проходил республиканский смотр художественной самодеятельности. Выступление клуба маленького села Липчены отметили, а его хозяина пригласили в музыкально-драматический театр молдавского городка Бельцы. Так, неожиданно для себя, Михай Ермолаевич стал актёром. Он проработал в этом театре пятьдесят лет. За эти годы многие именитые театры пытались его переманить, но ни на какие уговоры артист не поддался.

## Имя моё Будулай...

Через десять лет, в 1968 году, Волонтир получил первую роль в кино. Фильм, в котором он снялся, назывался «Нужен привратник». Следующие десять лет его кинокарьера успешно развивалась — харизматичный актёр воплощал на экране образы сильных мужчин, героев военного времени, его даже прозвали «лучшим прапорщиком ВДВ».

А после премьеры фильма «Цыган» Михай Волонтир, сам того не желая, поменял имя — весь Советский Союз стал называть его Будулай.

## «Этого — люблю!»

Всё вышло совершенно случайно. С героиней было ясно с самого начала — ею станет Клара Лучко. Создатели картины искали главного героя, но настоящего цыгана брать не хотели. Армен Джигарханян, Николай Сличенко, актёры с колоритной восточной внешностью из советских республик — всё было не то.

Одного subtilного длинноволосого армянского актёра почти утвердили, но тут на дыбы встала Лучко: «С ним я играть не буду! Как я могу в такого влюбиться?»

Спас положение один из ассистентов режиссёра. По стечению обстоятельств он оказался в Бельцах и решил познакомиться с местным театром. На вечернем спектакле и увидел того, кто был нужен, — Волонтира.

Режиссёр Александр Бланк с большим сомнением отнёсся к этой кандидатуре: что это, мол, за Бельцы какие-то, когда и в столичных театрах нет адекватного варианта. Но

на пробы Михая Ермолаевича пригласил. И не ошибся!

Сложность состояла в том, что Волонтир не слишком хорошо говорил по-русски. Да и из театра его отпускать не хотели — на нём держался весь репертуар. Разрушила ситуацию Клара Лучко: у неё оказались знакомые в министерстве Молдавии, пришлось воспользоваться связями.

Фильм имел сумасшедший успех! Вся страна рыдала над горькой судьбой цыгана, и, конечно же, всем хотелось знать, что же случилось с ним и его любимой женщиной. Спустя пять лет по многочисленным просьбам зрителей сняли «Возвращение Будулая» — к общей радости, Будулай оказался жив!

### «Будулай дома!»

С Klarой Лучко актёр работал на одном дыхании. После фильма многие были уверены — Лучко и есть жена Волонтира. Уж слишком убедительно играли они любовь. Их часто допрашивали вопросами на эту тему. Лучко отшучивалась: «Дома мой Будулай». А Волонтир сердился — ведь он всю жизнь был предан одной женщине, своей жене. И никогда не давал повода заподозрить себя в измене.

### Единственная...

Михай познакомился с Ефросиньей Добынцэ в театре, где работал. Она была моложе на четыре года. Волонтир не сразу сумел завоевать её сердце, долго ухаживал, добивался, но Елена всё ускользала. А потом разразился бурный роман! С тех пор они постоянно вместе — и дома, и в театре. Вырастили дочь Елену: когда ездили на гастроли, всегда брали её с собой. Лена не стала актрисой — она дипломат. Её дочка Каталина — единственная внучка знаменитого «цыгана».

### На волоске

Больше половины жизни Волонтиру отравляла существование коварная болезнь — сахарный диабет. Особенно тяжело стало в конце 90-х: началось осложнение на глаза. Актёр полностью ослеп. Чтобы вернуть зрение, требовалась операция, но денег на неё у актёра из бедной страны не было. Десять месяцев, в течение которых ему всем миром собирали средства на лекарства, он провёл в полной темноте. А потом была операция, и Волонтир снова увидел мир.

Однако спустя несколько лет, в 2001 году, на него обрушилась новая напасть — диабет дал осложнения

на ноги, они перестали двигаться. Нестерпимые боли, гангрена. Речь шла об ампутации, и снова потребовалось дорогостоящее лечение. И опять на помощь пришли люди — правительство Молдовы и Москвы, столичные и провинциальные театры, простые люди... Две операции, два шага от смерти. И родного Будулая снова вернули к жизни!

Больше десяти лет он не снимался в кино. А тут вдруг снова согласился на роль. Сценарий фильма «Чандра» ему специально напечатали крупным шрифтом, чтобы смог прочитать. Но тем не менее без лупы обойтись было невозможно. Добрый, душевный сюжет не оставил актёра равнодушным. Чтобы спасти от гибели корову, мальчик решает бежать с ней в Индию, где коровы являются священными животными. А герой Волонтира — чужак-киномеханик из разрушенной киностудии. Он крутит индийские фильмы и всё время танцует и поёт. Этим и спасается в безумном мире.

Любимое дело, близкие люди и позитивный взгляд на мир — вот что держит человека на земле. Всё это есть у нашего Будулая. И он не сомневается: его жизнь удалась.

### «Цыганские» истории

● На съёмках

«Цыгана» Волонтир очаровал всех. Несмотря на изматывающий график, он не ленился рано вставать, чтобы купить молока всей съёмочной группе. Как истинный джентльмен, уступал дамам место в автобусе, хотя от усталости падал с ног. Ассистенткам, в чьи обязанности входило таскать реквизит, не давал поднимать тяжёлые вещи — отбирал и нёс сам.

● У Волонтира были короткие волосы, и гримировали его очень долго: наращивали их, накручивали, прикрепляли бороду. Чтобы сделать седину, смешивали тональный крем и бензин — когда бензин испарялся, появлялся нужный эффект.

● Для массовки требовались настоящие цыгане. На рынке городка, где снимали фильм, нашли двадцать человек из табора. В назначенное время в гостиницу явилось не двадцать, а сотня цыган! Отмечали своё участие с размахом, заказали ресторан, пригласили и съёмочную группу, и городских начальников. А наутро обнаружилось, что ромалэ как следует почистили отель — прихватили с собой полотенца, простыни, посуду. Пришлось оплачивать убытки.

● Несмотря на грандиозный успех, Волонтиру не заплатили за съёмки. Точнее, он сам отказался от денег — обиделся. По тарифу за день работы ему полагалось 5 рублей, в то время как Лучко получала 40. И актёр решил вовсе отказаться от оплаты — мол, подачки ему не нужны. Только через год удалось убедить чиновников выплатить актёру достойный гонорар.



Волонтир — штурман Скиба в фильме «Случай в квадрате 36-80»

### Где мы его видели:

- Верными останемся, 1989 г.
- Возвращение Будулая, 1985 г.
- Я за тебя отвечаю, 1984 г.
- Случай в квадрате 36-80, 1982 г.
- Ответный ход, 1981 г.
- Цыган, 1979 г.
- В зоне особого внимания, 1977 г.
- Четвёртый, 1972 г.



Кадр из фильма «Цыган». Клара Лучко и Михай Волонтир любили друг друга только на экране

# На крючке

О да, мужчина-Рыбы особенный! Он блистателен: благоухает изысканным парфюмом, его глаза сияют, а ботинки сверкают чистотой. Обаяние его безгранично. И что же нам, влюблённым в подобное неземное существо, со всем ЭТИМ делать?

## ЗНАМЕНИТЫЕ РЫБЫ

(20 февраля — 20 марта)

Михай Волонтир (о нём читайте на с. 20 — 21), Даниил Страхов, Алексей Ягудин, Владимир Гостюхин, Борис Смолкин, Евгений Дятлов, Павел Воля, Игорь Кио, Гарик Харламов, Сергей Бурунов, Виктор Добронравов, Виталий Абдулов, Валерий Леонтьев, Олег Митяев, Сергей Юрский, Юрий Антонов, Вячеслав Малафеев, Динияр Билялетдинов, Вилле Хаапасало, Брюс Уиллис, Курт Рассел.

■ Заметив привлекательную особу, он включит всё своё обаяние — начнёт флиртовать, сыпать комплиментами. Рыбы любят производить впечатление! Это не значит, что он для себя всё решил, — просто пока наблюдает за произведённым эффектом.

Хотите его завоевать? Окружите его вниманием — он это обожает. Но действуйте от чистого сердца — неискренность он чувствует мгновенно! Смотрите на него во все глаза, слушайте во все уши, разве только автограф не просите. Демонстрировать свой ум и таланты от вас не требуется, но и до глупых шуточек опускаться не стоит — избранница

мужчины-Рыбы должна быть на высоте.

Не спешите сокращать дистанцию — он может вас неправильно понять, с Рыбами такое часто случается. Дайте ему как следует погрузиться в чувства и только тогда переходите на «ты».

Оставляйтесь загадкой как можно дольше.

Если вы чем-то ему не понравились, он не станет ничего объяснять, вы по его поведению мгновенно почувствуете, что не его поля ягода.

Ну а какая же «ягода» ему нужна? Конечно же, та, которая будет смотреть на мир так же, как он.

Имейте в виду — если он впустит вас в свою жизнь, вырваться из этих сетей будет непросто. Он попытается вами манипулировать — сделает ради вас всё, но и вам придётся многим ради него поступиться.

Всем, кто будет наблюдать за вами со стороны, такие отношения покажутся идеальными.

Он засыплет вас письмами, стихами с признаниями в любви — это великий романтик! Часто вам будет казаться, что это существо с другой планеты, потому что до конца понять мужчину-Рыбы ещё никому не удалось.

## Первое свидание

Чтобы первая встреча тет-а-тет его не разочаровала, не поленитесь обставить всё оригинально и с фантазией. Заранее выясните, что любит этот мужчина: какую обстановку, еду, музыку, но не говорите, куда его поведёте, устройте ему сюрприз. Главное, не будьте предсказуемой — только так можно стать для Рыб единственной и неповторимой!

И не обижайтесь, если поймаете его на мелкой лжи: это же так легко объясняется — он просто безумно хочет произвести на вас впечатление!

## После Мендельсона

После того как вы скрепите отношения печатью в паспорте, вам не придётся скучать. Муж очень хорошо понимает ваши желания и потребности и будет делать всё, чтобы вы были счастливы. Даже если что-то пойдёт не так, он сумеет посмотреть на ситуацию вашими глазами. Постарайтесь не обманывать его и по возможности избежать ссор.

## Под одним одеялом

Мужчине-Рыбы нужно больше, чем просто секс. Он мечтает об искренних и глубоких чувствах — не уставайте говорить о том, как любите, рассказывайте и показывайте, как нуждаетесь в нём.

И он ответит вам такой невероятной пылкостью, о которой можно только мечтать.

А какой должны быть в постели с ним вы?

Чувствительной и готовой командовать.

Полумрак, свечи, закрытая дверь... И перед вами уже не ускользающая рыбка, а настоящий тигр! Но никогда — слышите? — никогда не рассказывайте никому о том, что происходит между вами в спальне. Для Рыб это таинство только для двоих.

Эти мужчины не прощают предательства — за измену придётся поплатиться расставанием. И это при том, что у самих Рыб часто бывает рыльце в пушку.

В следующем номере вы узнаете, чем осчастливит вас мужчина-Овен.

Мужчины не особенно любят делиться своими переживаниями. То, что на сердце не просто камешек, а целая глыба, за их внешней невозмутимостью и не разглядишь. О том, как страдают мужчины, на страницах своего дневника рассказал наш читатель ВЛАДИМИР из Воронежа.

**О**ля, Марина, Вика... А потом — свадьба с самой любимой и желанной на свете. Но увы...

После пяти лет брака она ушла... К другому.

Она, наверное, единственный человек, который всколыхнул мои истинные чувства. Именно она разбудила во мне страсть и зажгла моё сердце, пробудила во мне вулкан эмоций. Мне всегда было с ней хорошо.

Когда я её нашёл (или она нашла меня?), меня постоянно одолевало чувство ревности и тревоги, что я вдруг потеряю её. Я старался гнать от себя эти мысли и думал, что такого никогда не случится, просто не может быть. Но это были самые сильные мои страхи. Я на самом деле больше всего на свете боялся именно этого. И... это произошло, быстро и неожиданно.

Я чувствовал, но совершенно не был готов к удару в спину. Мою любимую женщину полюбил кто-то другой. Это меня убивало.

Для меня она была важнее всего на свете. А если что-то для меня важно, я никого и ничего не буду слушать, даже голос собственного разума. Я могу действовать только по велению сердца.

И вот эти две составляющие включились в борьбу. Разум требовал: «Отпусти!» Сердце кричало: «Не отпускай!» Вынести это было невозможно.

Иногда по вечерам, глядя в зеркало, я просто смеялся в своё отражение и клялся себе, что всё будет хорошо и она вернётся. Но понимал, что обманываю сам себя. Я скучал по ней. Нет ничего несправедливее, чем скучать по кому-то без взаимности. И невыносимее, чем чего-то ждать.

Да, мне было с ней хорошо. Но...

Начало в № 113



Закрылась книга. Начался новый этап. И приходится говорить штампами. И приходится жить стереотипами.

Ну почему, когда всё вроде бы хорошо, что-то обязательно плохо? А когда всё плохо, то плохо совсем?! Это несправедливо.

Перед мутными глазами возник будильник, врезался в уши, отозвался в желудке. Шестерёнка стёрлась, и механизм сломался.

Злостный нарушитель моего сонного спокойствия поплатился — он умер, раздавленный стеной. Последних, предсмертных, его конвульсий я уже не слышал. А слышал только бег воды. Грязная река спешила на встречу с мраморным лунным светом, чтобы родить чёрно-белую радугу, обрести свежую жизнь. И я — уже не я, та новорождённая, иная душа. Я радуга.

Почему мне снятся сны? Нет, другим людям — пусть, они виноваты. Но я-то что сделал? И главное, почему мне снятся такие сны?!

Очнулся поздно, был уже день. Смотрел в окно и смеялся. Не думал ни о чём. А зачем? Всё равно прошлый день закончился и вчерашнее

— уже история. Хотя... Было плохо. Было очень плохо, гадко внутри. Терракотовые губы говорили что-то о вечности и мгновении, о будущем и о НАС, которых давно уже нет.

— Есть Ты и Я, а НАС нет, ты это понимаешь?

— Почему нет? Утром были, а теперь нет?

— Ну ты же умный мальчик, додумайся сам. Мне надоело, Вовка, я тебя не люблю, ты мне противен, меня от тебя тошнит! Ну что, так понятнее?

Ошарашенный, я долго и тупо смотрел на её родное до боли лицо.

— Нет так нет. И что ты предлагаешь?

— Ты debil или притворяешься?

— Не знаю. А что?

— Всё, прощай, Вова, наши отношения не имеют будущего...

И ушла, стуча ультразвуковыми каблучками. И ничего не объяснила.

Это было вчера, а сегодня я, сонный, похмельный, смотрю в серую городскую даль и ни о чём не думаю.

Продолжение в следующем номере.

фото с сайта clip-art.ru

# Понять, простить, принять

Вам уже 25, 30, 40 лет, вы взрослый, мудрый человек с большим жизненным опытом за плечами, но до сих пор конфликтуете с матерью. И обе по-настоящему страдаете из-за раздражения и отчуждённости. Почему же вы не можете договориться?



## Найдите причину конфликтов

Довольно часто мама, посвятив нам «свои лучшие годы», ждёт, что и мы будем жить ради неё, советоваться во всём только с ней и соответствовать её ожиданиям. Бывает, что и мы не всегда можем разобраться, что делаем по собственному выбору, а что — потому, что так хочет она. Определите, что именно мешает вашим отношениям.

- Мама не уважает ваши жизненные ценности, осуждает принятые вами решения и только и делает, что пытается воспитывать.
- Мама не принимает ваших друзей и вашу семью.
- Мама слишком привязана к вам и не даёт никакой свободы.
- Вам приходится отказываться от своих планов, потому что должны делать то, что хочет от вас мать, а отказывать ей вы не умеете.
- Вы боитесь высказать собственное мнение, потому что оно противоречит мнению матери.
- Мать абсолютно уверена, что только она знает, как правильно жить, и требует, чтобы и вы признавали её правоту.
- Мать пробуждает в вас чувство вины, утверждая, что вы мало о ней заботитесь.
- Вы слишком зависимы от матери, и это мешает вам устраивать личную жизнь.
- Мама навязывает свои правила воспитания внуков, игнорируя ваше мнение.

**Р**азобраться в этом очень важно — ведь то, что мы получаем от мамы в детстве, впоследствии подсознательно проецируем на других людей. А от того, как получается у нас строить с ними отношения, зависит, насколько удачно складывается наша собственная жизнь.

## Чтобы избавиться от непонимания

- Найдите причину своего конфликта с матерью.
- Посмотрите на маму другими глазами — не как на мать, а как на человека вообще. И постарайтесь её понять.
- Простите свою мать за то, в чём она, как вам кажется, не права, и примите её такой, какая она есть.

## Как улучшить отношения

Посмотрите на маму другими глазами. Да, она не идеальна, она обычный человек. По-своему понимает жизнь и, точно так же как и все остальные люди, совершает ошибки. У неё есть свои слабости, свои внутренние раны. Не требуйте от неё слишком многого!

## ПОПЫТАЙТЕСЬ ПОНЯТЬ ЕЁ

Почему вы уверены, что своим усиленным контролем она хочет испортить вам жизнь? Может быть, она так сильно о вас беспокоится, потому что в своё время сама пережила какие-то неприятные ситуации, от которых старается вас оградить, защитить вас от страданий, которые перенесла сама.

## ЗАГЛЯНИТЕ В ЕЁ ПРОШЛОЕ

Много ли мама рассказывала вам о своём детстве? Сколько лет было вашей бабушке, когда она родила дочку? Как росла ваша мама, какие отношения складывались у её родителей? Расспросите маму об этом, чтобы лучше её понять, попытайтесь узнать у неё больше.

## НАЙДИТЕ СХОДСТВО

Обратите внимание на то общее, что есть между вами: одни и те же черты лица, фигура, вкусы, взгляды, интересы... Похожим людям легче понять друг друга и простить какие-то недостатки.

## РАСПРОСИТЕ О БЕРЕМЕННОСТИ

Вы когда-нибудь интересовались у мамы, что чувствовала она в те 9 месяцев, что носила вас под сердцем? Сложными ли были роды? Что думала мама в тот момент, когда вас впервые ей показали? Не страшно ли ей было в первый год вашей жизни? Кто и как ей помогал растить вас? Пусть мама поймёт, что вы способны оценить, как ей было непросто.

## ОЦЕНИТЕ СЛОЖНОСТИ

С малых лет вы привыкли, что мама может и должна всё решать. Не нужно считать её всемогущей! Подумайте о трудностях, с которыми она сталкивалась в своей жизни. Вспомните, когда она бывала усталой, раздражительной, не уделяла вам внимания, вы обижались на неё. Но задумывались вы когда-нибудь о причинах такого её настроения? Может быть, в то время ей было особенно тяжело: ссоры с мужем, разлад со свекровью, проблемы на работе? Если вы знаете, что это такое, вам нетрудно будет понять свою мать.

## ПРИМЕРЬТЕ ЕЁ СУДЬБУ

А что, если бы мамина жизнь досталась вам? Попробуйте представить, как бы вы вели себя, что делали на её месте? Вдруг окажется, что в тех обстоятельствах она сделала для вас всё возможное, что было в её силах.

# Работайте над собой

Нежность, любовь, забота — хорошая мать окружает своего малыша самыми тёплыми чувствами, тем самым учит его жить в гармонии с миром. Но задумайтесь, если узнаете себя в одном из нижеследующих типов! И если хотите, чтобы ваш ребёнок вырос счастливым, попытайтесь себя изменить.

### МАТЬ-НЕВИДИМКА

Её ребёнок одет, обут, накормлен. Внешне всё хорошо, но близкого душевного контакта с ребёнком у неё нет. Она не жестока, но очень требовательна и старается подавить любые проявления детских эмоций. Она не считает необходимым заниматься ребёнком и надолго оставляет его наедине с самим собой. У неё слишком много своих трудностей, ей некогда отвлекаться.

**Результат:** из страха огорчить или рассердить мать ребёнок не может с ней ничем поделиться. У него не вырабатывается достаточно душевных сил, и в будущем ему трудно ладить с людьми.

### МАТЬ-ПАНИКЁРША

Это слабая женщина, которая не умеет владеть собой и теряется в сложных ситуациях. Проблемы ребёнка приводят её в паническое состояние — она не умеет с ними справляться, не умеет правильно реагировать на его поведение. Свою несостоятельность она проявляет истериками, воплями и криком.

**Результат:** ребёнок вырастает неуравновешенным человеком, неспособным владеть собой.

### МАТЬ-КОМАНДИРША

Эта властная женщина во всём подавляет ребёнка, не поощряет самостоятельность, всё решает за него.

**Результат:** во взрослой жизни дети такой матери не умеют говорить «нет», они безынициативны, не способны решать проблемы и выходить из жизненных трудностей.

Из-за того что они безответственны и не умеют себя организовать, с ними тяжело и жить, и работать.

### МАТЬ-ОТЛИЧНИЦА

Её ребёнок живёт в двойственном мире: мать пытается доказать ему, что все кругом, в том числе и она сама, лучше, умнее и достойнее. «Посмотри на себя, ведь никто,

кроме тебя, не испачкался и пришёл с прогулки чистым»; «Или делай это хорошо, или совсем не берись за это»; «Да твоё сочинение по сравнению с тем, что написала Иванова...» Мать постоянно занижает самооценку ребёнка, утверждая, что ему никогда не добиться каких-либо высот. При этом запрещает проявлять таланты, не развивая его склонностей, а малейшую ошибку преподносит как катастрофу.

**Результат:** в будущем воспитанному такой матерью человеку придётся мучиться постоянным чувством вины. Он будет

всячески скрывать свои ошибки и вообще постарается не высовываться. Дети матери-перфекционистки часто становятся алкоголиками.

### МАТЬ-АВТОРИТЕТ

Она умна и очень в себе уверена. Её есть за что уважать. Но своим поведением эта женщина задаёт слишком высокую планку, непосильную не всякому ребёнку. Часто её дети всю жизнь остаются в тени материнского авторитета.

**Результат:** ребёнок такой матери — закомплексованный человек, которому кажется, что все другие лучше его. Из-за неуверенности в себе ему трудно общаться с людьми, принимать решения. Он старается всем угодить, боится неодобрения окружающих.

У него часто возникают сексуальные проблемы.

### МАТЬ-НАСЕДКА

Она окружает своё дитя сверхопекой, следит за каждым его шагом, оберегает от всех невзгод — и истинных, и мнимых. Она носит с ребёнком как с писаной торбой даже тогда, когда тот уже вырос и не нуждается в её заботе.

**Результат:** её ребёнок вырастает в эгоистичного, инфантильного, беспомощного и при этом очень амбициозного человека.





фото © eanira flickr.com

## Потерявши — плачем...

Мама. Всё что-то хлопочет — дни, месяцы, годы одни и те же привычные заботы. Так и должно быть, это же мама, не сомневаемся мы. И совсем не замечаем её огорчений, неудач, слёз. Можем нагрубить, пройти мимо — она сильная, справится. Но однажды наступает пустота.



Здравствуйте!  
Хочу рассказать  
о своей маме,  
Христине

Петровне Милославской.  
Родилась она в 1924 году,  
а в 2003-м умерла.

По национальности она чувашка. Это и внешне было заметно. Говорила по-русски нечисто, делала ошибки и в разговоре, и в письме. Образование 7 классов, во время войны, в 16 — 17 лет, работала трактористкой, потом дояркой, телятницей. Одна рас-

тила нас, пятерых детей — двух сыновей и трёх дочек.

Когда я училась в школе, а затем и в техникуме, сильно стеснялась своей матери. Того, что она чувашка, того, как выглядит и как говорит, того, что работает дояркой.

И вот прошла и закончилась мамина жизнь на земле. В 79 лет она умерла в больнице от сердечного приступа. И теперь, думая о маминой жизни, я вижу, что жила она для нас, детей. Свою жизнь посвя-

тила нам. Очень хотела, чтобы мы получили образование. Мечтала, чтобы хоть одна из дочерей стала учителем. Как она радовалась, когда я смогла с её помощью купить жильё! Её дочь будет жить в благоустроенной квартире!

Ей очень хотелось, чтобы её дети любили друг друга и были всегда дружны. Однажды нам, своим дочкам, она купила и подарила одинаковые отрезки на платье — желая и таким образом объединить нас своей любовью.

...Так вышло, что то лето, когда мама умерла, я прожила в её домике в деревне. Только тогда и поняла, как она живёт. Домик развалюха, печка в аварийном состоянии, заборы ветхие, еле держатся, бани всю жизнь у мамы так и не было. Высочайшие тополя во время цветения заглушивают пухом все грядки в палисаднике. Мама, когда была жива, так просила, чтобы мы срубили эти тополя — никто этого не сделал. Зимой, незадолго до смерти, мама не раз мне писала, что ей «страшно холодно»... Домик её нуждался в ремонте, но отремонтировать ей было не на что, а позаботиться о ней было некому.

Мы, её дети, до последнего часа её жизни ждали помощи от неё, к которой так привыкли. Кто явно выпрашивая, кто тайно надеясь. Мне она как-то сказала: «Что мне, кожу, что ли, с себя снять и отдать вам?»

Что же увидела наша мама в старости от своих детей? Остались только дочери. Один сын умер, другой потерялся — пропал неизвестно где.

Одна из дочерей жила недалеко — в соседнем селе. Она навещала маму всего один раз в год и часто была с ней груба. Другая дочь без конца готова была использовать — дай то, дай это, и опять, опять... Её муж относился к маме бестактно и нагло.

Сейчас мне идёт 56-й год. Скоро будет 9 лет,

как мамы нет. Вспоминаю теперь, какой она была в жизни: как старалась дружно жить с людьми, никого не обижать. Ей и в голову не приходило кого-нибудь унижить, над кем-то зло посмеяться. Вспоминаю, какая она была трудолюбивая, бережливая, заботливая, ответственная... Как она торопилась честно вернуть взятые в долг деньги. Она была очень надёжный человек. На неё можно было положиться, на неё можно было надеяться, она никогда не подводила в трудные минуты жизни.

Я не знаю ни одного человека, который бы отзывался о маме плохо. Как мне было приятно, когда одна односельчанка, мамина ровесница, много лет с ней знакомая, убеждённо сказала: «Это была честная женщина!»

И вот теперь мне очень жаль, что вся жизнь моей мамы получилась жизнью мученицы. И детство с юностью, и зрелая жизнь, и старость. Мы, её дети, ради которых она жила и непомерно трудилась, не оценили этого и не отблагодарили её. Мы не позаботились, чтобы в старости мама жила в тёплом домике, чтобы имела свою баньку и не скиталась по людям, ища, где бы помыться. Мы не позаботились, чтобы она не бедствовала материально. Мы не окружили её любовью своих душ. Придёт час, и за всё это мы дадим ответ перед Богом. Что можно сказать? Прости, Господи, нас, её детей. Помилуй, Господи, маму за её мученическую жизнь на земле.

Прости, мама, за всё прости.

Сейчас я искренне радуюсь, что у меня была такая мама — человек со множеством добродетелей. Редкий человек! После её смерти я уже не имею здесь, на земле, среди людей такой точки опоры, какой всегда для меня была моя милая, дорогая мама.

**Ольга ИВАНЩИКОВА,**  
Алтайский край.

# И вечная весна!

Обаяние и шарм — не правда ли, эти слова куда больше подходят дамам за тридцать пять? Вас, таких юных душой и позитивных, приглашаем раскрыть секреты молодости и красоты на нашей страничке! Найдите в своём альбоме две ваши фотографии с разницей в 15, 20 и более лет, расскажите о том, как удаётся вам оставаться неподвластной годам, и пришлите по адресу: 394049, г. Воронеж, ул. Лидии Рябцевой, 54, «Моя прекрасная ЛЕДИ», «И вечная весна!». Те, чьи фото появятся на наших страницах, обязательно получат приз! С нетерпением ждём ваших писем!

Сегодня наши победительницы — Людмила ПАЖИТНОВА и Ирина КОКОРИНА. Звоните нам по т. (4732) 72-77-96.



39 лет

20 лет



60 лет

18 лет



## Людмила ПАЖИТНОВА, Липецкая обл.

Людмилу Васильевну Пажитнову из города Грязи с 8 Марта поздравляют трое её внуков — Александра, Паша и Стёпа.

«Наша бабушка, — пишут они о Людмиле Васильевне, — самый важный и любимый наш человек. Она всё время рядом, и это настолько привычно, что нам редко приходит в голову говорить ей о том, как сильно мы её любим и как она нам нужна. Но она всегда думает о нас. Помогает с уроками, балует фирменными блюдами, устраивает для нас весёлые развлечения. Бабушка всю жизнь проработала в библиотеке, а когда вышла на пенсию, занялась ещё одним интересным делом — обустроивает наш городской музей. Летом по дороге на работу она каждое утро делает заплыв в нашей Матыре. Обожает свою дачу — в тёплый сезон по вечерам ездит туда на велосипеде. Сейчас ей уже за 60, но посмотрите — она ведь выглядит лет на 20 моложе!»

*Твои блинчики — это шедевр, Домашка в тетрадке,  
Драники — просто одно Правила, корни, приставки,  
объеденье, падеж...*

*Трубочки супер твои Велик и дача,  
с кофейком; Собачка в придачу;  
Компоты, варенье... Дома — семейство,  
С каким наслаждением Работа — музей,  
Мы их поглощаем с Пашком! Что актуальней ещё  
Ты помогаешь писать для Грязей?!*

*В этом во всём тебе нету Твой внук  
сравненья! Степан  
Срезанье, «девятка», ПАЖИТНОВ.*

## Ирина КОКОРИНА, г. Владимир:

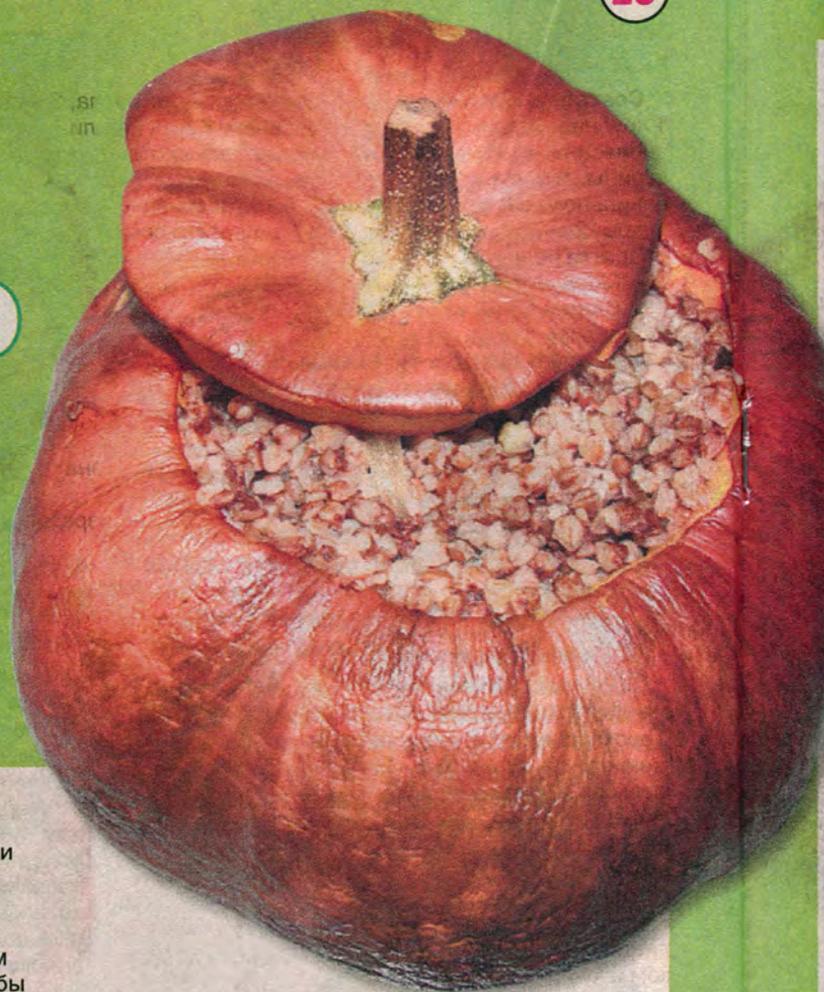
— Секрет моей молодости очень прост. Это мой сыночек. Благословляет, вдохновляет и окрыляет меня мой Димочка. Так случилось в моей жизни, что мамой я стала довольно поздно — в 39 лет. Но посмотрите на эти два фото: разве не чудо почти в сорок выглядеть не хуже, чем в двадцать. Сыночек не даёт мне ни стареть, ни унывать, ни скучать. А ещё мне во многом помогает её величество любовь — к маме, к мужу, к природе, к моей работе, к моему хобби — шитью, саду, огороду и просто ко всем хорошим людям, которые тоже любят меня. Люблю радоваться каждому дню с его заботами и проблемами. Всё это наполняет мою жизнь, и всё это и есть секрет моей молодости.

# Постно, вкусно и просто



Весь март у православных продолжается Великий пост. Для тех, кто старается его держать, предлагаем

подборку блюд от нашего кулинара Веры ПИГАРЕВОЙ из Москвы.



## ФАРШИРОВАННАЯ ТЫКВА

**Состав:** 1 круглая тыква, 1 ст. гречневой крупы, соль, перец, лавровый листик, 1 луковица, морковь и грибы по желанию.

### Приготовление.

- Духовку разогреваем до 180°C.
- Тыкву хорошо, со щёткой промываем. Ставим её в форму и отправляем в духовку на полчаса, чтобы стала мягче.
- За это время отвариваем рассыпчатую гречку: 1 ст. крупы промываем и обжариваем несколько минут на дне сотейника, добавляем 1 ч. л. соли и заливаем 2 ст. воды. Когда вода закипит, делаем средний огонь, накрываем крышкой (оставив небольшое отверстие) и варим до готовности. Мешать гречку нельзя.
- Срезаем с тыквы шапочку, вынимаем косточки и мякоть.

- Лук нарезаем и обжариваем на растительном масле (по желанию добавляем к нему грибы).
  - Готовую гречку немного остужаем, смешиваем с луком и перекладываем в тыкву, сверху кладем лавровый листик. Накрываем крышкой и перед подачей 30 мин. подогреваем в духовке.
- P.S. Начинки могут быть разные: гречка с луком и грибами, рис со специями, чечевица с овощами, пшёнка с тыквой и т. д.

## ДИКИЙ РИС С ГРИБАМИ

**Состав:** 1 ст. дикого риса, 1 ст. белого риса, 400 г любимых грибов, 1 небольшая луковичка, 1 небольшая морковь, специи для риса: зира, барбарис, паприка и т. п., соль, перец.

### Приготовление.

- Рис промываем и заливаем холодной водой, оставляем под крышкой на ночь, после чего воду сливаем и ещё раз промываем.
  - Лук измельчаем, обжариваем на растительном масле до золотистого цвета, добавляем натёртую морковь.
  - Грибы промываем, чистим, нарезаем довольно крупными кусочками и добавляем к луку и моркови.
  - Обжариваем несколько минут и добавляем тёмный рис.
  - Солим, перчим, добавляем специи и заливаем кипятком так, чтобы вода была выше риса на 2 см. Накрываем крышкой и оставляем на среднем огне на 30 минут.
  - Белый рис промываем и добавляем к тёмному, хорошо промешиваем, доливаем ещё стакан кипятка, накрываем крышкой и оставляем ещё на 25 — 30 мин.
- Готовый тёмный рис раскроется и немного набухнет, но всё равно останется немного жёстче белого.



**ВКУСНЕЙШИЙ МОРКОВНЫЙ ПИРОГ**

**Состав:** 1/2 ст. сахара, 1/2 ст. растительного масла, 3 яйца, 1 крупная морковь, 1/2 ст. изюма, цедра 1 лимона или апельсина, 1 ст. муки, 1 ч. л. соды, 1 ч. л. молотой корицы, 1/2 ч. л. молотого мускатного ореха, 1 ч. л. ванильного сахара. Для глазури: 1 ст. сахарной пудры, 2 ст. л. лимонного или апельсинового сока.

**Приготовление.**

- Морковь натираем на тёрке.
- Слегка взбиваем сахар, масло и яйца, добавляем тёртую морковь, изюм и цедру. Просеиваем муку, соду и специи. Всё соединяем и размешиваем.
- Выливаем тесто в форму и выпекаем 40 мин. при 180 градусах.
- Взбиваем все ингредиенты для глазури — она должна получиться густоты жидких сливок.
- Покрываем всю поверхность глазурью и разрезаем пирог на квадратики.

**ОВОЩНОЙ СУП С КРЕВЕТКАМИ И ПАСТОЙ**

**Состав:** 120 г макаронных изделий (можно и крупных, и мелких), 200 г гороха (свежего или замороженного), 2 картофелины, 2 моркови, 1/2 луковицы, горсть чищенных креветок (не отвариваем), 2 овощных бульонных кубика или вода с лавровым листиком, перцем горошком и кусочком сельдерея; тимьян, укроп, оливковое масло, белое вино, соль, перец.

**Приготовление.**

- Нарезаем кубиками 7 — 8 мм картофель и морковь, лук мелко крошим.
- На сковороду наливаем немного оливкового масла и слегка обжариваем в нём лук, после чего

добавляем морковь и через 10 мин. картофель с горошком. Слегка перемешиваем и заливаем овощным бульоном или кипятком с лавровым листом, перцем и сельдереем. Варим 10 мин.

- Через 10 мин. насыпаем в суп пасту и варим столько, сколько указано на упаковке.
- Тем временем нагреваем сковороду с небольшим количеством оливкового масла, бросаем туда чищенные креветки. Затем наливаем немного белого вина, добавляем щепотку соли и через 2 мин. выключаем.

● Когда приготовится паста, добавляем в суп креветки, травы, соль и молотый перец.

**КАРТОФЕЛЬНЫЙ РУЛЕТ С ГРИБАМИ И КВАШЕНОЙ КАПУСТОЙ**

**Состав:** 1 кг картофеля, кружка квашеной капусты, 2 ст. любых грибов (если замороженных, то упаковку 400 г), 1 крупная луковица, 2 яйца, растительное масло, соль, немного муки — чтобы картофельная масса не растекалась, сливочное масло.

**Приготовление.**

- На растительном масле обжариваем измельчённый лук до золотистого цвета, добавляем грибы, обжариваем 5 мин., добавляем капусту. Накрываем крышкой и тушим до мягкости капусты.
- Картофель чистим и отвариваем до готовности.
- Постепенно добавляя яйца, соль и муку, разминаем картофель в густое однородное пюре.
- Противень застилаем фольгой в два слоя и обильно смазываем растительным маслом.
- Выкладываем пюре и лопаткой, смазанной растительным маслом, равномерно распределяем слоем примерно в 1,5 см.
- Сверху выкладываем начинку.
- С помощью фольги аккуратно сворачиваем рулет, смазываем верх растопленным сливочным маслом или взбитым яйцом. Запекаем при 200°C 15 мин., до золотистой корочки.



# Ешь пасту, и баста!

Если раньше макароны служили дежурным гарниром к чему-либо мясному, то сейчас это вполне самостоятельное блюдо, которое принято называть на итальянский манер пастой. Что же особенного в пасте и с чем её едят?

## Твёрдость характера

Не все макароны могут гордо именоваться пастой. Пастой (от итал. «тесто») принято называть изделия из муки только твёрдых сортов пшеницы. В Италии это даже закреплено законодательно! Настоящая паста не только вкусна, но и полезна. Она содержит ценные белки и витамины, и при всём том в её составе очень мало крахмала по сравнению с макаронами из муки высшего сорта. Это позволяет есть её без боязни набрать лишние килограммы, если, конечно, не злоупотреблять жирными соусами! Немного больше калорий в яичной пасте, что обычно указывают на упаковке. Но всё же большинство видов пасты производят из обычной воды и муки твёрдых сортов пшеницы, так что этот продукт вполне может стать едой во время поста, например, в сочетании с каким-нибудь овощным соусом.

## Размер и форма имеет значение

Чтобы правильно приготовить пасту, нужно ориентироваться в её разновидностях. Тем более что производители не всегда пишут на упаковках правильные названия.

### ДЛИННАЯ ПАСТА

- **Спагетти** (от итал. «строка») — тонкие круглые макароны длиной до 25 см.
- **Вермишель** (от итал. «червь») — немного тоньше спагетти и чуть короче.
- **Капеллини** (от итал. «волос») — длинные, округлые и очень тонкие. Иногда их ещё называют «волосы ангела».
- **Баветте и феттучине** (от итал. «ленточка») — тонкие и плоские полоски теста шириной от 3 мм и больше.
- **Мафальдине** — длинные ленточки с волнистыми краями.



### ПАСТА ДЛЯ СУПОВ

- **Анелли** — миниатюрные колечки.
- **Стеллине** — звёздочки.
- **Орекьетте** — ушки.
- **Фарфалетте** — малюсенькие бабочки.

### КОРОТКАЯ ФИГУРНАЯ ПАСТА

- **Пене** — полые трубочки с косыми срезами.
- **Пипе ригате** — улитки.
- **Тортильони** — спирали.
- **Фарфалле** — бабочки.
- **Конкильони** — ракушки.

### ПАСТА С НАЧИНКОЙ

- **Лазанья** — прямоугольные листы теста для слоёной запеканки из мяса, сыра, помидоров.



## Как выбрать качественную пасту?

Определившись с видом макарон, обратите внимание на этикетку. В подтверждение качества пасты на ней должна быть надпись «группа А» или «I класс», что означает — продукт изготовлен из муки твёрдозерновой пшеницы. Может даже быть указан сорт такой пшеницы — дурум или крупка.

Макароны, изготовленные из мягких сортов пшеницы, предательски выдают присутствие в пачке крошек.

Обратите внимание и на цвет пасты: он должен быть ровным бледно-жёлтым без вкраплений. Ярko-жёлтые либо сероватые макароны — признак некачественного продукта. Выбирая цветную пасту, помните, что она не должна быть ядерных оттенков — натуральные овощные порошки дают макаронам приглушённые цвета.

## Как правильно приготовить?

Варите пасту в большом количестве подсоленной воды, засыпая её только при бурном кипении. Крышкой не накрывайте. Периодически аккуратно помешивайте, строго соблюдая время приготовления, указанное на упаковке. Если хотите попробовать приготовить пасту по-итальянски — со степенью готовности «аль денте» (в переводе с итальянского — «на зубок»), сократите время готовки, тогда внутри макароны останутся немного твердоватыми. И никогда не смешивайте макароны разных видов, так как для каждого требуется своё время приготовления.

Важный момент — настоящую пасту перед приготовлением не требуется промывать! Её просто отбрасывают на дуршлаг и дают стечь воде. По прозрачности воды можно судить о качестве макарон.

- **Равиоли или тортеллини** — аналог пельменей, только немного другой формы. Бывают с разными начинками, даже овощными и фруктовыми.
- **Каннелони** — крупные трубочки для фаршировки диаметром до 30 мм и длиной до 10 см.



Помимо вышеперечисленной пасты существует множество других оригинальных видов макарон, и это здорово! Разве не приятно получить признание в любви в виде пасты из сердечек или ангелочков? Детей порадуют цветные «макарошки», в тесто для которых добавляют сухие порошки из помидоров, шпината, моркови, свёклы.

Какими бы ни были оригинальными по форме макароны, вряд ли завоевали бы главное место в итальянской кухне без своего партнёра — соуса

**К**аждый вид пасты в Италии подают с определённым соусом. Главное правило: чем короче и толще паста, тем соус гуще.

**Длинные тонкие макароны** сочетаются с жидкими и лёгкими соусами, а также морепродуктами.

**Ленточную пасту** дополняют сливочные и сырные соусы. Сыр незаменим и для запекания пасты с начинкой (лазанья, конкильоне).

**Для коротких фигурных макарон** — густые овощные и мясные соусы.

Предлагаем вам несколько несложных рецептов **универсальных соусов**, подходящих к разным видам пасты.



## Не подмажешь — не поешь



### Соус «Сальса ди ночи»

**Состав:** 100 г сливочного масла, 1 ст. 30%-х сливок, 30 грецких орехов, 80 г пармезана, чёрный молотый перец, тёртый мускатный орех, соль.

#### Приготовление.

Натираем на мелкой тёрке пармезан и измельчаем в blenderе или просто мнём вилкой ядра орехов. Ставим на медленный огонь кастрюльку со сливками и, помешивая, вводим натёртый пармезан и кусочки масла. В загустевшую массу всыпаем орехи, солим, перчим и добавляем на кончике ножа мускатный орех. Соус снимаем, как только закипит. Подаём с пастой, украшая ядрышками орехов.



### Соус «Песто»

**Состав:** 2 зубчика чеснока, 1/2 ст. оливкового масла, 100 г пармезана, горсть очищенных кедровых орешков, базилик, чёрный перец, соль.

#### Приготовление.

Измельчаем в blenderе орехи, чеснок, базилик и сыр. Вливаем оливковое масло и перемешиваем до однородности. Солим и перчим по вкусу. Соус можно хранить в стеклянной посуде в холодильнике до 1 недели.



### Соус «Болоньезе»

**Состав:** 500 г говяжьей вырезки, зубчик чеснока, луковица, 2 морковки, стебель сельдерея, 400 г помидоров в собственном соку, 1 ст. красного сухого вина, 50 г пармезана, базилик, 1 ч. л. орегано, чёрный перец, соль, оливковое масло для жарки.

#### Приготовление.

Пропускаем говядину через мясорубку. Обжариваем фарш на разогретом масле до золотистой корочки. Выкладываем на тарелку. Нарезаем чеснок, лук, сельдерея. Морковку трём на крупной тёрке. Поджариваем всё до прозрачности лука. Соединяем овощи с фаршем, вливаем вино. Тушим до исчезновения запаха алкоголя. Добавляем помидоры вместе с соком, разминая их ложкой. Оставляем на час на минимальном огне, периодически помешивая, пока соус не станет однородным. За 5 мин. до выключения добавляем измельчённый базилик, орегано, соль и перец. Накрываем крышкой. При подаче с пастой сверху присыпаем тёртым пармезаном.

### Соус «Аи фрукти ди марэ»

**Состав:** 100 г лука-порей (белые части), 1 зубчик чеснока, 2/3 пачки сливочного масла, 3 ст. л. оливкового масла, 1 ст. белого сухого вина, 1 ст. л. рыбного бульона, 400 г свежемороженого «морского коктейля» (осьминоги, устрицы, гребешки и т. д.), 3 — 5 сваренных и очищенных креветок, 3 помидорки черри.

#### Приготовление.

Нарезаем лук кружками, мелко рубим чеснок. Разогреваем на сковороде сливочное и оливковое масло, сначала обжариваем лук до прозрачности, потом в сковородку кладем чеснок. Сюда же вливаем вино и рыбный бульон. Добавляем «морской коктейль» и даём морепродуктам потушиться 3 — 5 минут под закрытой крышкой. При подаче с пастой сверху украшаем креветками и помидорами черри, посыпаем пармезаном.

# Ух, тесто раскатала!

Чтобы научиться печь пироги, булочки и другие вкусняшки, недостаточно просто следовать кулинарным рецептам. Важно овладеть некоторыми хитростями удачной выпечки.



## Для любого теста

- Прежде чем замешивать тесто, просейте муку — это обогатит её кислородом, и выпечка получится пышнее.
- При замешивании теста жидкость (молоко, воду) вливайте в муку, а не наоборот.
- Тесто не будет липнуть к рукам, если смажете их растительным маслом.
- Чтобы легко раскатать мягкое липкое тесто, накройте его промасленной пергаментной бумагой или раскатайте бутылкой, наполненной холодной водой.
- Чтобы переложить тонко раскатанное тесто, посыпьте его мукой и наверните на скалку, аккуратно разверните на противне.
- Не ставьте изделие из теста в сильно разогретую духовку, иначе сверху оно быстро подсушится, а внутри останется сырым. Но и холодной она быть не должна.
- Мучное изделие лучше пропечётся, если на противне будет свободное место.

## Для слоёного теста

- Такое тесто перед выпечкой должно быть холодным, чтобы оно успело подняться, пока не растаяло масло.
- Выпекать слоёное тесто нужно строго при 210 — 230°C, иначе при более высокой температуре оно сгорит, при низкой — засохнет.
- Не смазывайте яйцом края изделий из слоёного теста — при выпекании они затвердеют и тесто не поднимется.
- Для равномерного пропекания пирога из слоёного теста проколите его в нескольких местах вилкой.
- Первые 15 минут духовку открывать нельзя, чтобы тесто не опало.
- Чтобы выпечка легко вынималась из формы, дно и стенки формы нужно помазать маслом и посыпать толчёными сухарями, манкой или мукой. Для этого же можно использовать пергаментную бумагу. Чтобы бумага не коробилась, кладите её на промасленный противень.
- Противень для выпечки теста, содержащего жиры (песочное, слоёное и др.), не нужно смазывать маслом, достаточно сбрызнуть его водой.
- Выпечка не подгорит, если под форму с тестом поставите противень с крупной солью.
- Если пирог начнёт подгорать с одной стороны, поставьте под ту сторону миску с водой. А если будет подгорать его верхушка, накройте её мокрой бумагой.
- Пирог легче вынимается из формы, если сразу из духовки поставить его на мокрое холодное полотенце. Но не выносите на холод — изделие может осесть.
- Если дно пирога пригорело к противню, возьмите нитку или леску и проведите ею под пирогом.
- Для получения румяной корочки изделия из теста можно смазать не только яичным желтком, но и просто взбитым яйцом, смесью яйца и молока или

просто тёплым молоком. Делать это лучше кисточкой за 5 минут до полной готовности выпечки.

- Готовность выпечки можно проверить, если проколоть её деревянной шпажкой или спичкой. Следы теста — признак недопечённости.
  - Пирог останется пышным, если, вынув из духовки, его сразу же накрыть плотной хлопчатобумажной салфеткой. Резать пирог лучше, когда он немного остынет.
  - Не оставляйте готовую выпечку в духовке больше чем на 10 минут после её выключения, иначе она станет влажной и приобретёт металлический привкус от противня.
- ## Для дрожжевого теста
- Соли и сахара кладите точно по рецепту — их избыток замедлит процесс брожения теста и изделия внутри плохо пропекутся. Недостаток сахара сделает выпечку бледной и невкусной.
  - Чтобы дрожжевое тесто хорошо подошло, оно должно находиться при

температуре 30 — 40°C. При 55°C брожение прекращается, имейте это в виду, когда ставите кастрюлю с тестом в горячую воду.

- Слепив из дрожжевого теста пирожки или булочки, накройте их салфеткой и оставьте на 15 минут при комнатной температуре, только потом ставьте в тёплую духовку выпекать.

- Дрожжевое тесто для жареных пирожков должно быть более слабой консистенции, чем для печёных. Только тогда они получаются мягкими и воздушными.

### Для бисквитного теста

- Это тесто нужно быстро замешивать и сразу выпекать, пока в нём не исчезнут пузырьки воздуха. Тогда бисквит получится воздушным.

- Устанавливая противень с бисквитным тестом для выпекания, дверцу

духовки закрывайте аккуратно, чтобы от резкого потока воздуха тесто не осело.

- Бисквит не опадёт, если после выпекания прямо в форме перевернёте его на кухонную решётку и дадите остыть.

- Высокий бисквит, когда остынет, можно разрезать на 2 — 3 коржа с помощью толстой нитки или лески.

### Для выпечки с начинкой

- Пирог со свежими фруктами и ягодами не посыпайте сахаром, так как это провоцирует выделение сока и делает выпечку влажной. Лучше присыпьте готовый пирог сахарной пудрой.

- Если повидло для начинки слишком жидкое, смешайте его с толчёными сухарями или кукурузными хлопьями.

- Если для начинки берёте замороженные

ягоды или фрукты, предварительно бросьте их на 1 минуту в закипевшую воду с соком лимона, при необходимости в воду добавьте сахар. Откиньте на дуршлаг.

- Перед добавлением в тесто изюма помойте его,

высушите и обваляйте в муке — тогда он равномерно распределится по изделию.

- Украшайте выпечку кремом, фруктами или глазурью, только когда она полностью остынет.

### Для песочного теста

- Не месите долго песочное тесто, а также не экономьте на количестве масла (или маргарина) — тесто будет плотным и жёстким.

- Если часть яиц заменить желтками, песочная выпечка получится более рассыпчатой и нежной.

- Раскатывайте песочное тесто в пласт не толще 7 мм, иначе оно плохо пропечётся.



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

ф. СП-1

Министерство связи РФ «ФСПС»

**АБОНЕМЕНТ** на газету **12453** на журнал

индекс издания

«Моя прекрасная ЛЕДИ»  
наим. издания Кол-во комплектов **1**

на **2012** год по месяцам

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

Куда почтовый индекс адрес

Кому фамилия, инициалы

Доставочная карточка

ПВ место лит. на газету **12453** на журнал

индекс издания

«Моя прекрасная ЛЕДИ»  
наименование издания

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

на **2012** год по месяцам

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

Куда почтовый индекс адрес

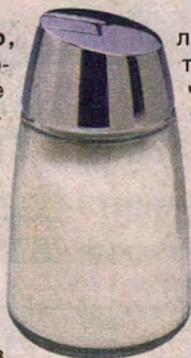
фамилия, инициалы



# На поле замена

Чтобы сохранить стройность, необязательно отказываться от аппетитной выпечки. Если заменить некоторые ингредиенты теста, о фигуре можно не беспокоиться.

**Сахар, масло, яйца...** Это высококалорийное трио является важным составляющим выпечки. К сожалению, эти продукты — главные враги нашей фигуры. Чтобы их обезвредить, действовать нужно аккуратно, не нарушая основных принципов приготовления теста, иначе выпечка может превратиться в нечто несъедобное.



## Сахар

- Отвечает за вкус и цвет пирогов и булочек.
- Предупреждает образование в тесте клейковины, благодаря чему сдоба в процессе выпекания не твердеет.

Вместе с тем сахар — очень калорийный продукт (**399 калорий в 100 г!**) и при попадании в организм почти половина его трансформируется в жир.

### ЧТО ДЕЛАТЬ?

**Сократите количество сахара,** рекомендованного в рецепте.

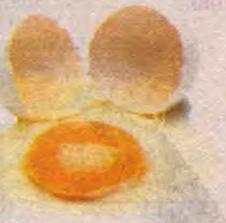
Сахар можно **заменить мёдом** (1 ст. л. вместо 3 ст.

л. сахара). Но учтите, выпечка получится с мёдовым привкусом.

Заменять белый сахар коричневым (тростниковый) нецелесообразно — калорий от этого меньше не станет. Ценится коричневый сахар лишь тем, что в нём отсутствуют вредные примеси, которые появляются в белом сахаре в процессе его очистки.

Не нужно экспериментировать и с искусственными сахарозаменителями — некоторые из них при нагревании становятся горькими.

## Яйца



- Они связывают воедино все компоненты теста.
- Помогают ему подниматься, придавая выпечке воздушность.

• Благодаря яйцам выпечка не разваливается и сохраняет внутри влажность.

Но увы, каждое **яйцо — это 75 калорий!**

### ЧТО ДЕЛАТЬ?

• **Уменьшите количество** яиц, предусмотренное в рецепте. Если тесто станет густоватым, разбавьте его нежирным молоком.

• **Замените куриные яйца перепелиными** — они содержат меньше жиров и легче усваиваются.

• **Вместо яиц используйте яичный порошок** (1 яйцо = 1 ст. л. яичного порошка, смешанного с 2 ст. л. воды). Яичный порошок не увеличивает калорийность и долго хранится.

• **Вегетарианцы иногда заменяют куриные яйца молотым льняным семенем,** содержащим полезные омега-3-жирные кислоты и клетчатку. Вместо 1 яйца в тесто они добавляют 1 ст. л. молотых семян, смешанных с 3 ст. л. воды. Эта липкая немного пряная масса подходит для приготовления кексов, овсяного печенья, вафель и блинчиков.

• **Яйцезаменителем** может стать и **мягкий банан** (пюре из 1/2 банана вместо 1 яйца). Правда, выпечка приобретёт насыщенный банановый вкус, но это всё же лучше, чем лишние калории.

## Сливочное масло

Этот рекордсмен по калорийности — важный компонент сдобного теста. Пышность, вкус, аромат — его заслуги. Однако хозяйки не перестают спорить, что же лучше для выпечки — **сливочное масло или маргарин?** Пока одни спорят, другие добавляют и то и другое в равных пропорциях. Диетологи всё же считают маргарин менее вредным, потому что в его составе больше растительных жиров, а значит, меньше, чем в масле, холестерина. Хотя калорийность обоих продуктов практически одинакова.

### ЧТО ДЕЛАТЬ?

• Если предпочитаете добавлять в тесто сливочное масло, **снизьте**, хотя бы его **жирность**, например, вместо 82,5% используйте масло 62% жирности.

• **Заменить сливочное масло можно растительным** (150 г сл. масла = 1/2 ст. растительного), желательно без запаха. Калорийность не снизится, но хотя бы не будет холестерина.

• Можно уменьшить количество масла, **добавив** вместо него **фруктовое пюре** (яблочное, банановое, тыквенное, черносливовое). Вместо 200 г масла — 100 г масла и 100 г пюре. Учтите — фрукты отдадут изделию свой аромат и вкус.

• **Заменить** масло можно и **сметаной** из расчёта 1:1 — калорийность снизится как минимум на 400 калорий на 100 г.



# Действуем по СУСТАВУ

Чем старше мы становимся, тем чаще сталкиваемся с проблемами: «Хрустит, щёлкает, не могу присесть, как раньше, побаливает колено...» Нужно срочно принимать меры! Предлагаем комплекс для укрепления тазобедренного и коленного суставов.



## Цапля

Встаньте ровно, держитесь левой рукой за спинку стула. Правая — на поясе. Поставьте правую ногу на носок накрест через левую.

Выдох — сгибая и разворачивая правое колено, подтяните ступню вверх. Вдох — вернитесь в и. п.

Повторите 10 — 12 раз. Затем левой ногой.

Во время подъёма ноги можно слегка надавливать рукой на внутреннюю часть бедра.



## Двойные махи

Встаньте ровно.левой рукой держитесь за спинку стула. Правая — на поясе. Согните правую ногу в колене под углом 90°.

Выдох — отведите согнутую ногу вправо вверх. Вдох — опустите вниз. Выдох — отведите её назад вверх. Вдох — вернитесь в и. п.

Сделайте 8 — 12 раз. Повторите то же левой ногой.



## Уголок

Встаньте ровно, держитесь левой рукой за спинку стула.

Согните правую ногу в колене под углом 90°, поднимите её. Для фиксации колена в одной точке придерживайте ногу рукой. Плавно разогните ногу в колене — выдох. Верните её в и. п. — вдох. Сделайте 8 — 12 раз. Повторите то же левой ногой.

## Шаги

Встаньте ровно, держитесь левой рукой за спинку стула. Правая — на поясе.

Вдох — широкий шаг вперёд правой ногой: угол в колене 90°, бедро параллельно полу, пятка стоит на полу. Спина прямая. Выдох — вернитесь в и. п.

Вдох — этой же ногой шагните назад. Выдох — вернитесь в и. п.

Повторите 8 — 10 раз. Затем левой ногой.



Выполняя упражнения, следите за дыханием, не наклоняйтесь, не меняйте положения таза, не отрывайте пяток от пола. Если вы физически подготовлены, делайте комплекс ежедневно. Оптимальные занятия для остальных — 3 раза в неделю.



## Пружинка

Встаньте ровно, держитесь левой рукой за спинку стула. Правая — на поясе. Ноги — на ширине таза.

Вдох — чуть присядьте, не отрывая пяток от пола. Спину держите ровно. Выдох — отведите правую ногу в сторону, не смещая таза.

Сделайте 8 — 12 раз. Повторите левой ногой.

Упражнения показывала Ольга ТОНКИХ.

В том, что касается женского месячного цикла, мы, как правило, очень пунктуальны. Всегда знаем, когда ожидать критических дней. Именно поэтому малейшая незапланированная задержка вызывает панику: беременна? Есть много других причин, по которым месячные заставляют себя ждать.

**Т**от цикл, к которому вы привыкли, вовсе не обязательно считать нормой. Изменения в 5 — 7 дней вполне допустимы, и не только в период полового созревания или менопаузы, но и в репродуктивный период. Инфекции, проблемы с эндокринной системой, переутомление, смена климата, особенности питания и другие факторы могут привести к нарушению цикла. Об этом и поговорим.

## Беременность

Это самая естественная и самая частая причина задержки. Сопутствующие признаки хорошо известны — сонливость, реакция на запахи, тошнота. Определить, что причиной задержки стало зачатие, легко — нужно сделать тест на беременность.

## Стресс

Из-за сильных переживаний происходит сбой в коре головного мозга и гипоталамусе — органах, регулирующих работу яичников и матки. Как следствие — сбой месячного цикла. В годы войны даже термин специальный появился — аменорея военного времени. Из-за нервных потрясений и недоедания у женщин ткани матки теряли эластичность, выделения прекращались, слизистая высыхала, в яичниках не развивалась соединительная ткань, исчезали

# У меня задержка!

фолликулы. Менструации прекращались.

## Смена климата

Серьёзно влияет на ритм жизни смена часовых поясов. Организму требуется время, чтобы приспособиться к новым условиям. Это отражается на многих органах и системах, в том числе и на половой. В период акклиматизации нарушенный цикл может восстанавливаться долго — в норме 1 — 2 месяца, а иногда и целых полгода.

## Изменение веса

Если по каким-то причинам вы резко худеете или, наоборот, стремительно прибавляете килограммы, не удивляйтесь значительной задержке. Критический вес, при котором она наступает, — 45 — 47 кг.

Ожирение также приводит к нерегулярным месячным. Если с весом сильный перебор и худеть не получается, они вообще могут прекратиться.

## Нарушение овуляции

Это неизбежно приводит к задержке, а причины нарушения овуляции могут быть разными. Например, острые маточные воспаления. Или приём гормональных препаратов, способных перевернуть момент овуляции на 10 — 15 дней. Овуляция нарушается, и, соответственно, сдвигается цикл и в том случае, если внезапно прекратить приём контрацептивов. К сбою приводят и противозачаточные средства, которые принимают сразу после полового акта.

## Оральные контрацептивы

В начале их приёма менструации могут отсутствовать несколько месяцев. Это связано с синдромом гиперторможения яичников, который вызывают эти препараты. То же самое может случиться и после прекращения их приёма.

## Климакс

После 40 лет начинается угасание функции яичников, овуляция часто либо не происходит, либо задерживается. Поэтому в этом возрасте задержки происходят достаточно часто.

## Гинекологические заболевания

Миома матки, воспаление маточных труб, воспаление придатков и прочие заболевания могут также оказаться причиной сбоя месячных: их либо нет, либо, наоборот, болезнь сопровождается кровотечением.

## Киста

Нарушение цикла может быть вызвано функциональной кистой яичника.

## Кормление грудью

В этот период месячных нет. И это в порядке вещей. Но при этом может наступить и беременность — ведь женщина не знает, когда наступит первая после родов менструация. Поэтому во время кормления грудью важно предохраняться.

## Аборт

Прерывание беременности всегда приводит к нарушению гормонального баланса. Кроме того, в процессе выскабливания матки может быть удалена и та часть внутренней выстилки матки, которая в норме нарастает в течение цикла и выделяется в виде крови. Требуется время, чтобы этот слой восстановился. Так что после аборта менструация может наступить через 40 дней и более.

## Внематочная беременность

Это очень опасное состояние, требующее немедленного врачебного вмешательства. Помимо задержки месячных могут быть и другие симптомы — схваткообразные боли внизу живота, общая слабость, головокружение, тошнота. Возможны темные кровянистые мажущие выделения.

# Красный день календаря

Предлагаем новую забаву для тех, кто верит в приметы. Загляните в свой календарик критических дней и узнаете, чего ждать в ближайшее время в зависимости от того, в какой день начались последние месячные.



## Понедельник: покупки

Основной фетиш грядущего месяца — кошелек, который будет то активно наполняться, то внезапно пустеть. Если вы давно положили глаз на какую-то вещь — самое время её покупать, даже если кажется что финансово или морально не вполне к этому готовы. Правда, перед тем как получить желаемое в собственность, внимательно осмотрите его со всех сторон — вам могут подsunуть товар с изъяном.



## Вторник: любовь

Что бы ни происходило, все перемены будут к лучшему. Вы получите всё, что желаете иметь или не иметь в сфере чувств и отношений. Если мечтаете помириться с мужчиной, с которым поссорились раньше, — помириться. Если считаете, что отношения изжили себя и нужно расстаться, сможете сделать это без болезненных последствий.

Ну а если у вас всё хорошо, не кричите об этом на каждом углу — опасайтесь завистников, способных вам сильно навредить.



## Четверг: известия

Новости на вас посыплются как из рога изобилия. И по большей части новости позитивные. Как следствие, вы постоянно будете пребывать в состоянии радостной эйфории и приятных ожиданий. Всё это станет отличным стимулом жить, любить и творить. Прислушайтесь к гороскопам и предсказаниям — они подскажут, как действовать в спорной и непонятной ситуации.



## Пятница: препятствия

Такое впечатление, что все только и делают, что пытаются вставить вам палки в колёса. Из-за этого и в малых, и в больших делах появляются заторы, тормозятся планы и дела не двигаются с мёртвой точки. И если с мелкими препятствиями как-то удастся справиться, то все важные замыслы есть смысл отложить на более благоприятный период, чтобы сейчас не переживать и не биться как рыба об лёд от сознания собственной беспомощности. Проблемы возникают повсюду: в пути, при получении денег, при общении даже с теми, с кем обычно легко находится общий язык.



## Суббота: встречи

От того, с кем и как вы будете общаться в грядущий месяц, во многом зависит ваше будущее. Все деловые встречи очень продуктивны и принесут только пользу. Особый разговор о любовных свиданиях. Именно в этот месяц вы легко можете выяснить, каких перспектив ждать от того, кто вас на них приглашает. Для этого, отправляясь на встречу, положите в левый карман любимое кольцо и мысленно задайте себе вопрос, который больше всего волнует. Об этом же спросите своего визави. И наблюдайте за реакцией. Ответит чётко и доброжелательно — всё между вами сложится хорошо. Попытается увильнуть — не стоит ему доверять.



## Воскресенье: веселье

Унывать не придётся хотя бы потому, что концентрироваться на грустных мыслях вам будет просто некогда. Весь месяц пролетит в радостном общении — визиты к вам и походы в гости, вечеринки, разнообразная культурная программа, путешествия... Когда же тут скучать? В один из прекрасных дней этого месяца появится отличный шанс завязать новое знакомство — не упустите его: помимо того что оно окажется очень приятным, со временем может оказаться очень полезным.



фото: с сайта clip.dn.ua



## Среда: уныние

Вас ждёт беспокойный месяц, полный не самых приятных известий, разочарований и огорчений. Много и многие будут вас раздражать. И как водится, депрессия часто перерастает в болезни — не запускайте своё душевное состояние, старайтесь справиться с грустными мыслями, как бы это ни было сложно. К счастью, за чёрной полосой всегда следует белая — помните об этом и не спешите загонять себя в угол.

# Напила я пьяной



8 Марта — отличный повод пообщаться с подругами и поднять бокал-другой за непростую женскую долю: «для настроения», «за компанию», «чисто символически»... Помните: главное — не увлекаться!

**М**ы, женщины, значительно сильнее мужчин. Хрупкие и слабые, физически мы гораздо выносливее: легче реагируем на холод и жару, спокойнее переносим боль и высокую температуру.

Психически мы тоже устойчивее — оттого и живём в среднем дольше, чем мужчины.

Лишь одна болезнь подчиняет нас быстрее — алкоголизм. Если женщина начинает систематически выпивать, то и развивается алкоголизм у неё быстрее, и симптомы проявляются значительно ярче.

Чего же мы ищем на дне изящной бутылки? Красоты и вкуса к жизни алкоголь точно не прибавит, настроение тоже вряд ли улучшит — скорее усилит то, которое есть. Если на душе плохо, вряд ли жизнь заиграет радужными красками. А вот вытащить из сердечных глубин тоску и заставить плакать от жалости к себе — это пожалуйста.

## Так зачем же мы пьём?

Часто женщины, опрокидывая бокальчик, оправдывают это какой-то своей душевной драмой: несчастная любовь, придирки начальства, да мало ли... Самое интересное, что какая-нибудь драматическая ситуация время от времени появляется у каждой из нас. Но

одни женщины пытаются её решить, а другим проще залить горе алкоголем.

Алкоголь помогает погрузиться в нужное состояние: нравится чувствовать себя страдальцей — будем усиленно страдать. Хочется радоваться жизни — выпьем и будем радоваться.

**Мэрилин Монро** спивалась шампанским, **Элизабет Тейлор** — шотландским виски, **Эдит Пиаф** — коньяком.



«Моя мама стала выпивать, когда мне было 12. Всё начиналось безобидно: слабенькое пиво, одна банка после работы. Потом банка перешла в две-три, градусы прибавились. Сейчас мне 16, мама пьёт каждый день не менее четырёх банок, на ногах не держится. Я устала так жить, я хочу вернуть ту маму, которая у меня была, но не знаю, как это сделать!»

**Если вы мать, подумайте о детях.**



Фото Владимира ЛАВРОВА

## Путь, ведущий вниз

Иногда женщине, которая регулярно общается в приятной компании за бокалом дорогого напитка, кажется, что она просто хорошо проводит время. Ну не палёную же водку в подворотне она пьёт! Но дело тут в систематичности и дозе. А также в потребности в опьянении: чтобы обсудить последние новости с подругой, мы встречаемся именно за «рюмкой кофе». Бывает, заглядываем с коллегами после работы в бар, чтобы расслабиться после работы. И даже не думаем, что уже стоим на опасном пути.

Спиртное ведь на самом деле помогает снять напряжение. Привычка прикладываться к бутылке, чтобы снять стресс, — самое верное средство пристраститься к алкоголю, потому что сначала алкоголизм формируется как психическая зависимость и только потом — как физиологическая и биохимическая.

Если женщина начинает пить систематически, она рано или поздно заболеет алкоголизмом. Причём чем она моложе, тем быстрее с ней это случится.

## К поцелуям зовущая

Часто женщины пьют, чтобы раскрепоститься. Весёлая, остроумная, сексуальная — на такую мужчины обязательно обратят внимание! Так всё и происходит, только вот интерес к такой незакомплексованной дамочке у сильного пола, как правило, очень специфичный, и, потеряв над собой контроль, женщина может проснуться в постели незнакомого мужчины.

**Опустившаяся, грязная, больная и никому не нужная... Разве могла эта женщина подумать, что когда-нибудь превратится в такое чудовище? А ведь раньше у неё было всё: любимые люди, дом, работа... Не зря говорят: не зарекайся от сумы и тюрьмы. И от пьянства тоже. Может быть, эта рюмка на сегодня лишняя?**

## «Безопасная» доза

Многие верят в то, что в малых дозах алкоголь полезен.

Действительно, существует условная безопасная доза для женщины: две единицы алкоголя в сутки.

Одна единица — это 125 мл вина крепостью 9% или пол-литра пива.

Но! Всегда ли мы обращаем внимание на крепость вина? Если дважды наполнить бокал вином в 12, а не 9 градусов, получится уже не две, а три единицы.

Опять же нельзя суммировать эти единицы и откладывать их, скажем, на бурное застолье в конце недели. Большие дозы спиртного за раз для организма намного опаснее и к тому же быстрее вызывают привычку.

## Я пью, всё мне мало

Мужчины не особо стесняются, что пьют, и в отличие от женщин не стараются скрыть своё опьянение. Дама же постарается перебить запах, будет стараться как ни в чём не бывало хлопотать по дому.

Но тем не менее её дружеские отношения с бутылкой очень скоро дадут о себе знать. Зависимость от алкоголя у женщин развивается гораздо быстрее. Мужчина может регулярно пить 10 — 20 лет, прежде чем превратится в алкоголика. Женщина же может стать зависимой уже через три года. В первую очередь меняется характер: она «вспыхивает» по малейшему поводу, становится грубой, раздражительной, эгоистичной, перестаёт заботиться о близких.

У неё гораздо быстрее развиваются все сопутствующие алкоголизму болезни: она деградирует и опускается, потому что разрушается нервная система, развивается гепатит, цирроз, нарушается работа сердца, появляются проблемы с желудочно-кишечным трактом, сбивается менструальный цикл, рано наступает климакс. Не говоря уже о том, что женщина стремительно дряхлеет — стареет кожа, тускнеют и выпадают волосы...

Увы, пьющая женщина не может адекватно оценить своё состояние, поэтому вряд ли удастся убедить её прекратить пить. Вылечить же её гораздо труднее, чем мужчину. Но даже если и получится сделать её трезвенницей, которая больше не нуждается в дозе, вернуть в то состояние, в котором она была до того, как начала пить, не получится никогда!

Список её романов едва ли не самый внушительный: она встречалась с женатыми мужчинами, выходила замуж за нищих и слишком молодых, а последний муж вообще женился на ней на спор... Красота и слава не принесли Брижит счастья.

● Брижит родилась 28 сентября 1934 года в Париже. «Мама очень мучилась, производя меня на свет, а как мучилась потом, на свете меня удерживая! Она ждала мальчика. Должен был появиться Шарль, а вышла какая-то Брижит...»

● Луи и Анн-Мари Бардо считали себя вполне приличной и благовоспитанной семьёй: владели несколькими заводами, жили в квартире из десяти комнат, а лето проводили в загородном поместье. Правда, иногда супруги могли учинить скандал прямо за завтраком, а ближе к обеду отец Брижит либо паковал чемоданы, либо выбрасывался с пятого этажа. К восторгу и недоумению публики Анн-Мари в который раз стаскивала мужа с подоконника.

● Школьницей Брижит, мягко говоря, недолюбливала свою внешность: косоглазие, неправильный прикус, удручающе прямые волосы-палки — любоваться особо было нечем. Вдобавок к несчастной доле — шерстяное бельё, которое заставляла носить мама, очки для коррекции зрения и проволока на зубах. В школе Брижит дразнили и сторонились, учёба продвигалась без энтузиазма. И только в балетном классе девочка чувствовала себя по-настоящему счастливой. Конечно, звезды балета из неё не вышло (во время первого же танца на большой сцене с Брижит свалились трусики), но осанка и выправка в дальнейшем очень пригодились.

● Приходит время, и практически все гадкие утята становятся лебедями. К счастью Брижит и на беду её родных, это время не стало задержи-



## Брижит БАРДО: «И Бог создал женщину»



Роже Вадим снимал любимую во многих своих картинах

ваться, и уже к 17 годам она стала объектом повышенного мужского внимания. Что оставалось обеспокоенным родителям? Конечно же, подыскивать традиционного юношу из приличной семьи. Долго искать не пришлось. По соседству обнаружился благовоспитанный зануда, которого и пригласили к

ужину, а после разрешили сводить Брижит в кино и угостить мороженым. Денег на такси у ухажёра не хватило, и домой пришлось возвращаться пешком. Опоздали они тогда на полчаса, но разгневанный Луи

Бардо на глазах у кавалера нещадно выпорол дочь старой туфлей жены.

● Второй, кому пришлось удивляться оригинальности внутрисемейных отношений Бардо, стал Роже Вадим. Они познакомились на кинопробах. Обаятельный ассистент режиссёра произвёл на юную Бардо неизгладимое впечатление. Через неделю она решила представить Вадима семье. Во время чаепития все были вполне любезны, но, когда гость ушёл, серебряные ложки всё-таки пересчитали. А когда на следующий день Брижит и Роже возвращались из кино, отец подстерегал их у порога с револьвером. Среди крика и оскорблений выдвигались обычные требования — оставить

дочь в покое. Скандал перекочевал в гостиную, где было решено отправить «бесстыжую» в одну из частных английских школ. Когда «разговор» был окончен, Брижит пошла на кухню, открыла газ и засунула голову в духовку. Драму вовремя предотвратили, выбив дверь и приведя барышню в чувство.

- Замуж за Роже Вадима она всё же вышла, но ненадолго. От первого семейного опыта Брижит получила не только навыки обращения с мужчинами, но и путёвку в большое кино. Именно Вадим написал сценарий и снял фильм «И Бог создал женщину», в котором Бардо сыграла главную роль. К талантливой чете пришла слава, а брак развалился — на съёмках фильма Брижит встретила очередную любовь.

- Как подсчитали однажды журналисты, Бардо вышла замуж каждые семь лет, а браки длились не больше двух. Отцом сына Брижит стал молодой актёр Жак Шаррье. Рожала Бардо дома: семья опасалась натиска прессы. После того как Николая появился на свет, репортёры окружили дом, и даже полиция не могла очистить периметр. Пришлось всё-таки впустить в квартиру одного фотографа. Впоследствии на снимках младенца самой знаменитой женщины Франции он нашёл целое состояние.

- Однако рождение ребёнка ничего нового и интересного в её жизнь не принесло. «Мы были чужими друг другу... Для детей нужно время, терпение, снисходительность, а я начисто лишена этих качеств». Ребёнком занимались сначала её родители, а потом его отец, которого к тому времени выпустили из психиатрической больницы. Туда Шаррье загремел, симулируя нервное расстройство, чтобы не служить в Алжире. Их брак просуществовал недолго: Никола перешёл на попечение отца, а у Брижит начались новые романы. Последний муж Бардо, Гюнтер Сакс, женился на ней, движимый условиями дружеского пари... Надо ли говорить, сколь быстротечным был этот брак?

- За свою жизнь Брижит Бардо четыре раза пыталась покончить с собой, но после неудачных попыток убежать от себя нашла другой способ. Ей было 37 лет, когда она ушла из профессии. Милая девочка с лучезарной улыбкой превратилась в уставшую женщину. Теперь её основным занятием стала борьба за права животных во всём мире. Сегодня Брижит строит приюты, не жалеет денег на содержание бездомных животных, а её вилла больше напоминает национальный зоопарк.

## Она вам себя покажет

Будучи популярной актрисой, Бардо мечтала лишь об одном — чтобы её не узнавали на улицах, а журналисты перестали влезать к ней в дом.



### «Очаровательная идиотка»

Режиссёр — Эдуар Молинарро, 1964 г.

Советскому шпиону дают задание выкрасть в Лондоне важную документацию. В помощницы он берёт наивную и невероятно глупую Пенелопу. Но как же обманчиво первое впечатление...



### «И Бог создал женщину»

Режиссёр — Роже Вадим, 1956 г.

Чтобы не возвращаться обратно в сиротский приют, Жюльетта готова на всё, даже выйти замуж. Остаётся найти глупца, который согласится взять в жены распущенную девицу.



### «Три шага в бреду/ Духи смерти», трилогия

Режиссёры: Федерико Феллини, Роже Вадим, 1968 г.

Три новеллы, в каждой из которых много таинственного: погибающая графиня, двойник и дьявол в виде девочки с мячиком.



### «Нефтедобытчицы»

Режиссёр — Кристиан-Жак, 1971 г.

События комедийного вестерна отсылают к 1880 году в штат Нью-Мексико. Чтобы отхватить неплохой нефтяной кусок земли, две строптивые предводительницы противоборствующих семейных кланов готовы на всё.



### «Частная жизнь»

Режиссёр — Луи Малье, 1962 г.

Джилль приехала в Париж в поисках своего места в жизни. Ей удаётся стать богатой и знаменитой, пройдя путь от модели до кинозвезды. Но теперь она не принадлежит себе. Слава в обмен на депрессию и ранний уход из жизни.



### «Истина»

Режиссёр — Анри-Жорж Клузо, 1960 г.

Девушка из провинции попадает в неблагоприятную среду, в её окружении сплошь неудачники. «Друзья» предадут и продадут её, вдобавок ко всему от неё отказывается любимый... И она убивает его.



# Ишь ты, йошта!

Нынче модно всё смешивать — в интерьере, одежде, кулинарии. И на даче, конечно, тоже. Предлагаем попробовать вырастить у себя в саду йошту — гибрид чёрной смородины и крыжовника.

## Украшение сада

Первый удачный опыт скрещивания смородины и крыжовника принадлежит немецким селекционерам, а потому и название этот куст получил из немецкого: две первые буквы от слова *yohannis Beere* (чёрная смородина) и три первые от *stachel Beere* (крыжовник).

Йошта — это красивый декоративный куст до 2 м высотой, с раскидистыми побегами без шипов. Он очень эффектно смотрится в саду, поэтому прекрасно подходит для живой изгороди. Если устраивать изгородь только из йошты, кустики нужно высаживать на расстоянии 35 — 45 см друг от друга.

Можно перемежать йошту с другими растениями — в этом случае между растениями оставляют 0,7 — 1 м.

Но даже одиночные кустики выглядят очень достойно, особенно если следить за их формой. Об этом желательно позаботиться ещё перед посадкой: удалить все побеги, кроме самого сильного, а у этого единственного побега аккуратно срезать все почки и боковые ответвления до высоты примерно 30 — 40 см. И потом каждый год удалять лишние ветви, а те, что в кроне, укорачивать вдвое.

## Так вот какая ты!

Йошта достаточно жизнестойкое растение — хорошо переносит

холода, устойчиво к болезням — антракнозу, мучнистой росе, почковому клещу. Листья опадают поздно, побеги почти не реагируют на механические повреждения.

Цветки йошты крупные, по 3 — 5 в кисти.

Ягоды похожи скорее на чёрную смородину — они тоже чёрные, с плотной и гладкой кожицей, но в 1,5 раза крупнее и овальной формы. По вкусу напоминают и чёрную смородину, и крыжовник: в первой половине лета больше похожи на крыжовник с привкусом чёрной смородины, а потом — наоборот.

С каждого кустика в конце сезона можно собрать от 5 до 10 килограммов урожая.

## И польза, и удовольствие

Ягоды йошты очень полезны. В них содержится в 2 раза больше витамина С, чем в чёрной смородине. Они помогают улучшить кровообращение и способствуют выведению из организма радиоактивных веществ и тяжёлых металлов, их хорошо есть при желудочно-кишечных заболеваниях.

Благодаря плотной кожице ягоды легко сушить — сушёная йошта сохраняет все свои полезные свойства. Йошту можно и замораживать. Из полужелтых ягод варят варенье, а из зрелых готовят соки, компоты, джем, повидло и желе.

## Выращиваем йошту

### КАК САЖАТЬ

- Выращивать йошту проще, чем чёрную смородину.

- Сажать её можно и весной, и ранней осенью, но лучше всего это делать в конце августа — начале сентября.

- Для начала надо **приготовить участок** — перекопать отведённое для кустиков место и сделать посадочные ямы. Яма должна быть глубиной 40 см и диаметром 60 см. В неё закладывают 8 — 10 кг органических удобрений, 150 — 200 г простого суперфосфата и 40 — 60 г сернокислого калия. При посадке расстояние между рядами 2 м, в ряду — 1,25 — 1,5 м.

- Йошту легко размножить любым способом: семенами, одревесневшими или зелёными черенками, отводками.

*Как выращивать новые саженцы из отводок. Как только заканчиваются заморозки, выращенные из отводок кустики укладывают на землю, заглубляя только корни. Каждую ветку прижимают к земле металлическими крючками, а междоузлия на 2 — 3 см засыпают субстратом из торфа и песка в соотношении 1:1, не покрывая почеч.*

*Через пару месяцев из них появятся всходы, которые по мере роста нужно окучивать. К осени новые кустики должны вырасти до 50 — 70 см и дать корни. К октябрю прикопанные ветки можно разрезать на отдельные саженцы и пересадить на постоянное место.*

### КАК УХАЖИВАТЬ

- Почву под кроной и около ствола нужно **мульчировать** перегноем и торфом — до 20 кг под каждый куст. Благодаря этому в почве создаётся благоприятный водный и питательный режим. Это препятствует росту сорняков и позволяет реже рыхлить землю вокруг кустиков.

- Йошта очень влаголюбива, так что не забывайте её **поливать**.

- **Подкормка** навозной жижей кусту тоже понравится — за сезон это нужно сделать дважды.

- Весной под каждое растение хорошо высыпать несколько стаканов золы, а осенью — 2 — 5 вёдер перепревшего навоза.

- Ежегодно требуется и подкормка **удобрениями**. В первые 3 года требуется по 4 — 6 кг органических удобрений, 30 г простого суперфосфата, 20 г сернокислого калия на 1 м<sup>2</sup>, в 4-й и последующие годы — 4 — 6 кг органических удобрений, 40 г простого суперфосфата и 24 г сернокислого калия.

- **Обрезать** кусты йошты необязательно, только весной можно удалить подмёрзшие или сухие веточки.



**ВАСИЛИЙ  
КУЗЬМИЧ**

Принюхайся,  
замри на месте:  
Добыча явно  
где-то близко.  
И чётко помни  
кодекс чести:  
Ты тигр, а не  
просто киска!  
**Татьяна ЮРШИНА,**  
Воронежская обл.



**ДАШКА**

Особым даром Дашка наделённая:  
Она исполнит все твои желания,  
Лишь посмотри в глаза её зелёные,  
А после дай колбаски за старания!  
**Татьяна ШЕРЕМЕТЬЕВА,** г. Короча.

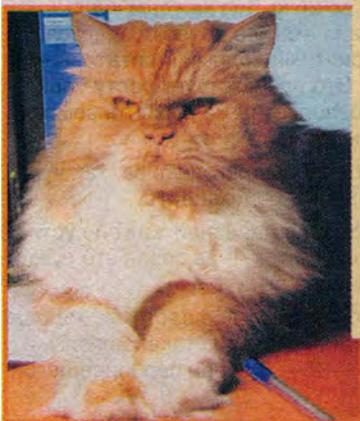
# Кошки — очарование моё

**1 марта — Всемирный день кошек.** Наверняка это событие порадует всех, у кого имеются любимые Мурки и Мурзики. Не забудьте устроить им праздник живота — они это непременно оценят! Ну а мы со своей стороны объявляем кошачий конкурс красоты. Кто станет его победителем — решать вам. **Впишите в купон имена трёх самых симпатичных, на ваш взгляд, кисок, положите в конверт и отправьте по адресу: 394049, г. Воронеж, ул. Л. Рябцевой, д. 54.** Итоги мы подведём в нашем майском номере.



**ЕЛИЗАВЕТА ПЕТРОВНА**

Отчего же вы замерли в ступоре?  
Это Лизонька спряталась  
в рупоре,  
Потому что все должны  
слушать,  
Что Лизоньке **ХОЧЕТСЯ**  
**КУШАТЬ!**  
**Виктория ЧЕБЫШЕВА,**  
г. Курск.



**СЕМЁН СЕМЁНОВИЧ**

Семён Семёныч очень строг:  
Тех, кто не выучил урок,  
Не пустит даже на порог  
(ну разве взятку дать — творог!).  
А если отвечаешь чётко —  
Давай сюда свою зачётку!  
**Г.А. ЗОТОВА,** г. Грязи.

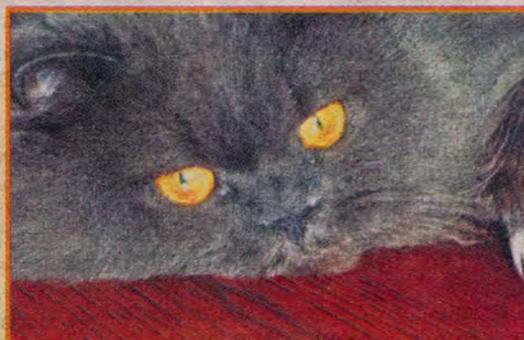


**МАСЯНЯ**

Какие могут быть депрессии?  
Показы, пати, фотосессии...  
Масяня себе цену знает,  
Всегда, везде она блистает!  
**Людмила ГУБАРЕВА,**  
г. Белгород.

**НИКА**

«Не садись, хозяйская подружка», —  
Загорится глаз, предупреждая:  
Не матрас, не коврик,  
не подушка —  
Это Ника, и она живая!  
**Наталья МАНСУРОВА,**  
г. Пермь.



**Внимание!** Учитываются только голоса на вырезанных из газеты купонах (не копиях)!  
**ТРОЙКА ЛИДЕРОВ**

- 1-е место \_\_\_\_\_
- 2-е место \_\_\_\_\_
- 3-е место \_\_\_\_\_

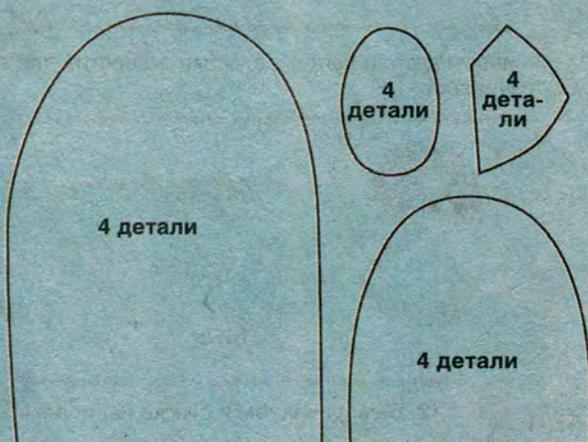
# Ключевой момент



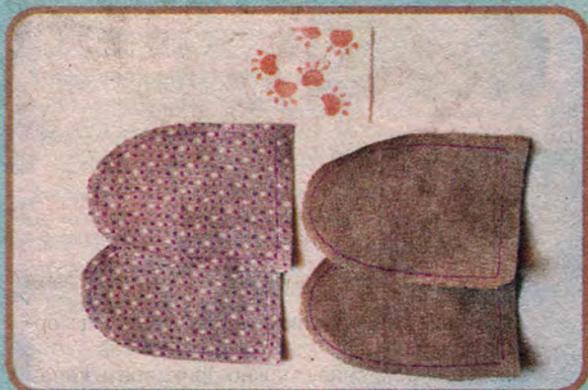
Он настал! Потому что март — время женщин и кошек, время праздников, а значит, и время подарков. Ключница-кошка, которую предлагает сделать Катерина КАТОРГИНА

из Новосибирска, порадует и дочку, и маму, и бабушку — всех, кто вам дорог. Главное, делать её с любовью.

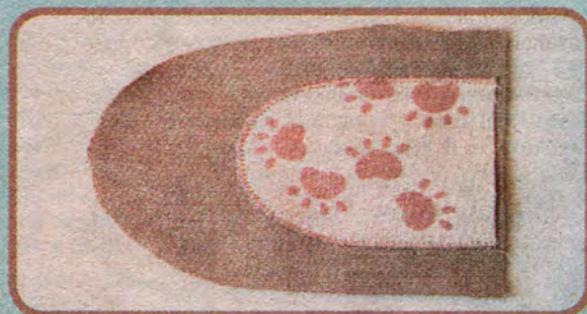
## Выкройка



1. Рисуем выкройку. Выбирая размер, ориентируемся на ключи, которые будет хранить наша ключница. На рисунке выкройка дана без припусков на швы!



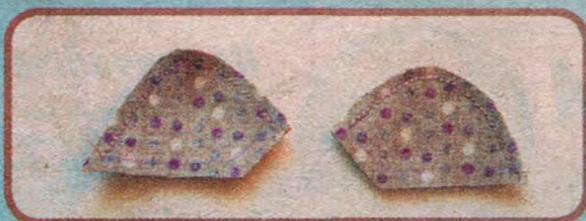
2. Выкраиваем по 2 внешние детали, по 2 детали для подкладки и 1 деталь для брюшка.



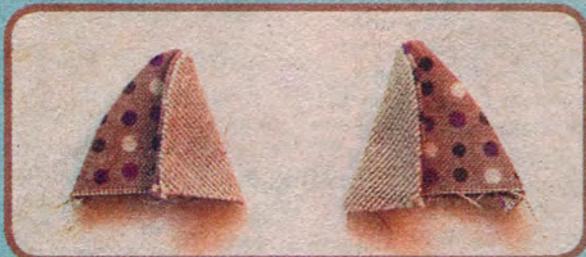
3. Основные детали и детали подкладки проклеиваем флизелином, если это требуется. При помощи клеевой паутинки приклеиваем деталь животика и пришиваем зигзагом.



4. Сшиваем попарно внешние детали и детали подкладки по нижнему краю и разглаживаем шов. Утюг — это залог аккуратного шитья!



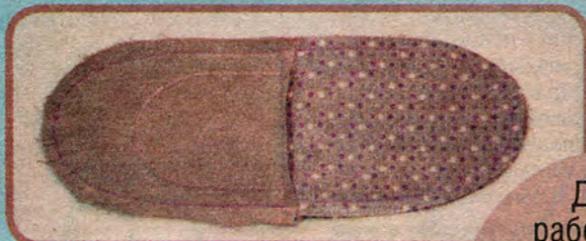
5. Сшиваем детали ушек по верхней дуге, выворачиваем и тоже отглаживаем.



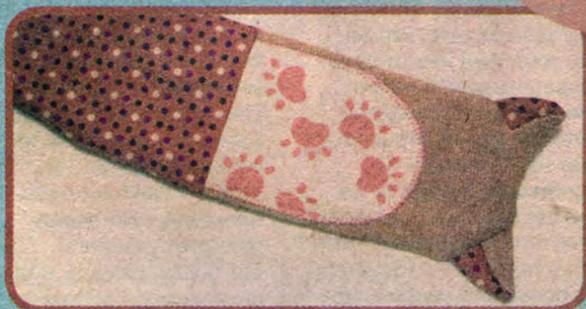
6. Сворачиваем ушки таким образом, чтобы нижний короткий отрезок был параллелен длинному. Отглаживаем.



7. Чтобы ушки не съехали в процессе сшивания деталей, сначала пристрочим их таким образом.



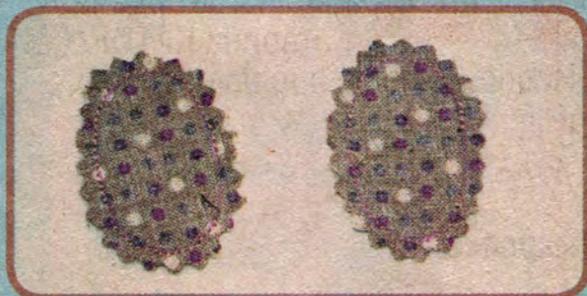
8. Затем сшиваем обе детали по кругу лицевыми сторонами друг к другу. Оставляем небольшое отверстие на макушке для шнурка и отверстие побольше — в подкладке (для выворачивания).



9. Выворачиваем и отглаживаем ключницу. Зашиваем отверстие в подкладке, не забыв оставить небольшое на макушке.



10. Вставляем подкладку, совмещаем отверстия для шнурка и сшиваем вместе по кругу подкладку и внешнюю часть.



11. Сшиваем детали лапок, оставляя отверстия для выворачивания.



12. Выворачиваем и слегка набиваем.



13. Пришиваем лапки к ключнице. Вышиваем мордочку и коготки. Вставляем шнурок, снизу можно прикрепить карабин или кольцо для ключей. Сверху я прикрепила декоративную подвеску-рыбку. Любуемся результатом!

Другие работы Кати можно найти в её блоге в Интернете по адресу <http://katorgina.blogspot.com/>

## ТАСЬКИНА ТУСОВКА

— Привет, мои дорогие девчонки! Я, Таська Матроскин, вместе с вами радуюсь наступающей весне! Понятное дело, пришло время перемен. Давайте об этом и поговорим? А обо всём, что вас волнует, пишите мне на [matroskin\\_taska@mail.ru](mailto:matroskin_taska@mail.ru)



## Неволшебное превращение

**Я** никогда не понимала, почему у меня не всегда получается легко контактировать с людьми. Что я делаю не так? Может быть, им что-то во мне не нравится? Может, пора меняться? Нет, конечно, не стоит терять свою личность в поисках того, что нравилось бы всем. Всем не угодишь по-любому. Но можно попробовать вернуться к людям какой-то новой стороной. Поискать новые способы самовыражения. Почему бы и нет?

**Самое простое — измениться внешне.**

Сама я пробую подбирать себе какие-то новые образы. Это может быть что угодно. К примеру, ты всю жизнь была брюнеткой, а в один прекрасный день твои волосы горят огнём. Все привыкли к твоему скучному хвосту на затылке? Заплети на ночь косички — и... Или внезапно меняешь очки на цветные линзы. Ещё можно сделать татуировку. Если, конечно, родители разрешат, хотя в случае особой безбашенности можно и без спроса;) Пирсингом можно себя украсить, это сейчас модно. Но я бы не очень увлекалась «наскальными» рисунками на собственном теле: вдруг перестарается? Можно резко поменять стиль одежды. Вчера

ты пай-девочка в м-м-м... (что там они носят?), а сегодня — в драных джинсах с прикольными нашивками.

Чуть сложнее попробовать раскрыть в себе новую черту характера, новый талант. Но прикольно, когда «ботаник» из класса оказывается потрясающим диджеем. Или брюнетка-тихушница из параллели берёт первый приз по фигурному катанию.

Это может быть новая манера поведения. Черта характера, которую раньше в тебе не замечали. Ты серая мышка, которую всю жизнь шпыняли и использовали для списывания. Самое время

открыть своё альтер эго! Пристал к тебе в очередной раз какой-то гад — возьми и врежь ему как следует! Или обзovi покрепче. Только учитывай все вытекающие последствия. И беги в случае чего.)

Часто в общении нам мешают сомнения, колебания, страх, что что-то не то подумают, не так поймут. Не усложняйте себе жизнь лишними вопросами, их и так слишком много в жизни! Хочешь знать ответ — спроси. Не понимают — объясни. Хочешь с кем-то познакомиться? Подходи и знакомься!

В общем, если ты считаешь, что сложности в общении у тебя от того, что ты какая-то не такая, попробуй что-то изменить! Путь самоперedefеливания непростой, но если себя заставить, увидеть перспективу, к которой можно стремиться и на которую будет не наплевать, то **всё должно получиться!** А если ты не хочешь что-либо в себе менять, то пускай остальные мирятся с твоими привычками, внешностью и характером. Мне нравится такая логика, она повышает уверенность в себе и самооценку. Есть такая фраза: «Одиночество — удел сильных. Слабые всегда жмутся к толпе!». Будьте сильнее, девчонки! До скорого!

Ваша ТАСЬКА.

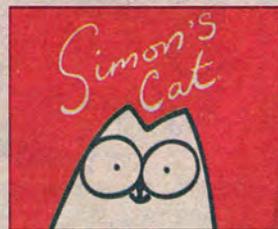
## Не скучайте!

— Мой любимый кот опять орал всю ночь. Я злилась и думала — сейчас встану и прибью! А утром увидела его — и зла как не бывало. Невозможно устоять против кошачьего обаяния, поэтому...

## ...Почитаем

Про кота Шашлыка, героя книги Экслера «Записки кота Шашлыка». Он живёт в семье компьютерщика Андрея и его супруги Светочки. Прочитайте его записки, и вам откроются многие невероятные

тайны кошачьего мира! Почему коты царапают мебель и обои, ходят по нужде в тапочки, мяукают без умолку? Что на самом деле означает это нежное «Мр-р...»? И не ошибаются ли владельцы котеек, когда считают, что это они воспитывают милых пушистиков, а не наоборот...



## ...Посмотрим

Серию мультиков «Кот Саймона», придуманную англичанином Саймоном Тофилдом. Уже несколько лет мульт пользуется бешеным успехом в интернет-сообществе. Поохотать над проделками персонажа, вечно голодного домашнего кота, — сплошное удовольствие. Кот манипулирует хозяином, заставляя плясать под свою дудку. Говорят, что прообразом этого бандита выступил кот самого автора — хулиганистый и потешный кот Хью.

# «Когда мне срочно нужны деньги, я звоню в МигКредит!»



Я звоню - и Вы звоните!  
Всегда Ваш,

Александр Беляев, бессменный телеведущий прогноза погоды:

– У меня, как и у Вас, бывают проблемы с деньгами... Когда мне срочно нужны наличные, я звоню верным друзьям в МигКредит. Это Международная финансовая компания, которая помогает людям и предоставляет займы на простых и понятных условиях:

**БЫСТРО**

Деньги за несколько часов наличными на руки.

**ЛЕГКО**

Без справок о доходах, залога и поручителей.

**УДОБНО**

Решение по телефону, оформление документов у Вас дома.

**ПРОСТО**

Нужен только Ваш паспорт.

Смотрите на  
**ТВ**

## ЗВОНИТЕ, ЭТО ЛЕГКО!

# 8-800-1-000-916

## Звонок бесплатный

Код 50 066

\* Реклама. ООО «МигКредит», 127018, Москва, Сушевский Вал, д. 5, стр. 3, ОГРН 1107746671207. Рег. № записи в Государственном реестре микрофинансовых организаций 2110177000037. Часы работы контакт-центра 7:00-23:00. Займы от 3 000 до 25 000 рублей на срок от 25 дней до 24 недель. Комиссия от 1 150 до 11 000 руб. Займы «ЛОЯЛЬНЫЙ» от 3 000 до 50 000 рублей на срок от 25 дней до 36 недель. Комиссия от 1 000 до 18 400 рублей\*\*. Предварительное решение по телефону. Получить деньги можно после одобрения заявки в течение 12-72 часов наличными на руки или переводом на банковский счет, либо на банковскую карту клиента. Условия действительны с 16.09.2011 г. Более подробную информацию см. в Правилах, размещенных на сайте [www.migcredit.ru](http://www.migcredit.ru).  
\*\* Займы «ЛОЯЛЬНЫЙ» могут быть предоставлены Заемщикам, полностью исполнившим ранее заключенный с ООО «МигКредит» Договор займа.

# Бэлла, чао!

Начало в № 112



Со стороны Помпей Везувий выглядит скромной пологой горкой

**Яна БЕЗДЕЛУШКИНА**  
продолжает  
рассказывать  
о своих итальянских  
впечатлениях

## 500 фонтанов виллы в Тиволи

На виллу д'Эсте под Римом лучше ехать самостоятельно на рейсовом автобусе — выйдет в два раза дешевле, чем приобретать экскурсию у туроператора. Собственно, в местечке Тиволи, где находится роскошная достопримечательность, лучше ничего не покупать: цены заоблачные, да и ничего эдакого и не встретишь. Сюда нужно приехать исключительно за эстетическим наслаждением — зарядиться красотой и почувствовать кайф от неторопливости жизни. Когда-то виллу д'Эсте посещали монаршие особы. Теперь от королевского уюта и шедеврального декора мало что осталось. Но что потрясает до сих пор, так это прилегающий парк — земной рай, в котором хочется остаться пожить под любым кустом. 500 фонтанов на небольшом участке земли. Играющая радуга в мерцаю-

щих частицах водяной пыли. Буйная зелень. Вперемешку соседствуют лимоны, апельсины, оливки, ягодный тис и сосны. В трёх прудах косяками ждут угощения наглые жирные рыбы, выпрашивающие у посетителей крошки. И такая обволакивающая всех и вся атмосфера неторопливости, что даже разморённые жарой облезлые кошки флегматично взирают на толпы туристов, намеренно садясь посреди дорожек и презрительно жмурясь: «Опять пр-р-р-итащились...»

## Срамные указатели в храм древних утех

Помпеи поражают с первого взгляда. Это не просто кучка камней или музейные развалины храма. В декорациях вулканической катастрофы древняя история выходит на поверхность во всей красе. Перед глазами разворачивается полноценный город, в котором запросто можно заблудиться и плутать полдня. Ровные улочки с действующим по сей день водопроводом (можно запросто напиться из краников), таверны с остатками амфор и столов, дома помпеян — бедных и зажиточных, храмы, бани SPA, амфитеатр. Есть даже публичный дом — лупинарий. Вот к нему пройти проще всего, не заблудиться

даже при желании — то и дело мелькают выбитые прямо в дорожной брусчатке недвусмысленные указатели в форме пенисов. Народная тропа не зарастает и поныне: в этот памятник истории до сих пор стоит очередь! Туристы так и валят посмотреть на крошечные каменные ложа и импровизированный преискурант в виде фресок с вариантами любовных утех.

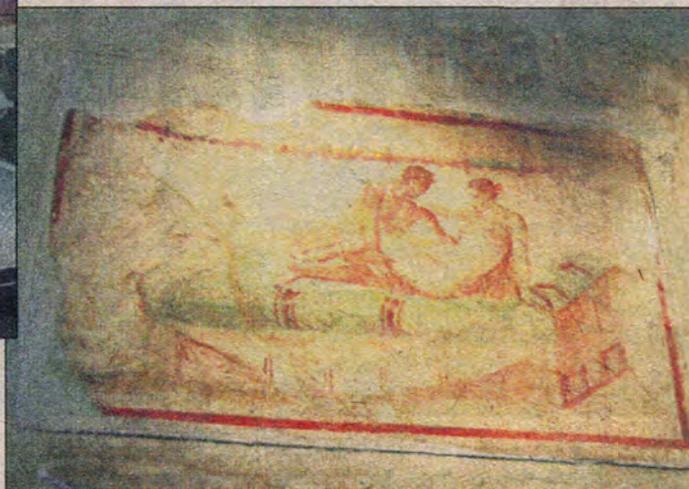
Впечатляют мумии людей и животных, заживо окаменевших в смертельной лаве. Кстати, раскопана только часть города, на остальное у Италии просто нет средств: надо же содержать то, что удалось восстановить! Кажется, что и в самом деле попал в гости к древним итальянцам, жестоко похороненным злобным вулканом. И жар его негодования ощущается до сих пор — по Помпеям бродить можно только с бутылкой воды, в головном уборе и под зонтом от солнца, иначе тепловой удар обеспечен.

## Лицом к лицу с Везувием

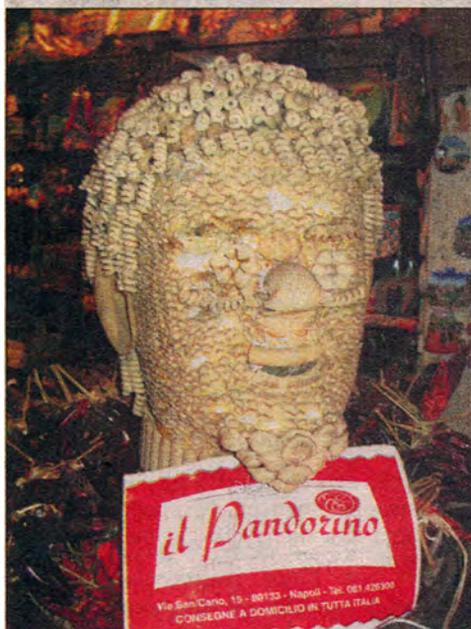
А виновник глобальной катастрофы смиренно взирает с долины неподалёку. И такой он нестрашный с виду! Так, небольшая горка с пологими склонами. Даже в Крыму утёсы покруче. Но правительство Италии не



Окаменевшие фигуры помпеян, умерших в страшных муках, до сих пор раскапывают в стенах города



Фреска-прейскурант любовных утех в древнем публичном доме Помпей



Красные перчики, макароны и ликёр — дары Италии



В парке виллы д'Эсте фонтаны бьют даже из статуй

зря запрещает селиться на склонах Везувия: над жерлом вьётся еле видимый дымок — жив до сих пор старичок, курит свою трубку. Хотя местные жители плюют на все запреты, продолжая сажать на «пепельной» земле огороды — снимают ведь по 5 — 6 урожаев в год!

Куда круче смотрится Везувий не со стороны Помпей, а с моря в Неаполе! Над его вершущкой, выступающей из ласковых белых облачков над водой, собираются чёрные тучи. Хочется бежать сломя голову прочь, а зрелище завораживает: стоишь остолбенело, не в силах отвести взор от мощи природы.

В Неаполе нет сил бороться с продавцами местного игристого вина фриголино — клубничного шампанского. «Женская viagra, синьорины», — на ломаном русском зазывают горячие итальянские мачо. Здесь вас побалуют и традиционным лимончелло, апельсиновым и яичным ликёрами. А напробовавшись этого вроде бы лёгкого молодильного зелья, напрочь сносящего крышу уже через 15 минут, ухо нужно держать востро! Бравые неаполитанцы славятся своими негостеприимными финтами: здесь и на оживлённой широкой улице велика вероятность почувствовать на себе обаяние мотоциклистов, срывающих с замороженных дамочек сумочки. Про то, что сворачивать в переулки, отходящие от шопинг-тропы, опасно для жизни, говорить не приходится. Так что от туристических маршрутов лучше не отклоняться, ходить группами, а сумки надевать через плечо и для пущей безопасности передвигать на живот.



Доньяне действующий водопровод в древних Помпеях



На улице Неаполя

# ВАША ПРОРИЦАТЕЛЬНИЦА

Милые читательницы! На ваши вопросы отвечает прорицательница Елена ВОРОЖЕЯ.

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

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



 **Очень болят ноги. Врач говорит, что через год уже не смогу ходить. Дадут ли мне группу в этом году? Сколько я смогу поработать на пенсии? Свекровь хочет объединить её и наше жильё и уехать в деревню. Стоит ли?**

Любовь Николаевна, Удмуртия.

— Ходить вы будете, но с палочкой, с тростью. Инвалидность дадут на следующий год. На пенсии поработаете 2 года. Свекровь объединит два жилья, но через 4 года будет жить с вами. В деревне она в дальнейшем будет жить только летом. Но будет нуждаться в уходе. Вам стоит подумать, прежде чем объединять жильё: в конечном итоге вам всё равно придётся жить со свекровью. От болезни суставов: найденной на дороге костью дотронуться до суставов и скажите: «Христос не чуял боли. Святая плоть не знает

хвори, Христос царствует, Христос спасает, Христос повелевает, Христос исцеляет. Господи, помоги и мне, моей руке, моей ноге, моим костям, моим мощам, моему телу белу, чтобы оно не болело. Во имя Отца, и Сына, и Святого Духа. Ныне, и присно, и во веки веков. Аминь». На убыльной луне попарьтесь в бане первой, войдя в баню, скажите: «Как пар первый будет нарастать, жаром обдавать, так пропарю свои кости, с паром боль уйдёт, а покой придёт. Я в баню первой пришла и со здоровьем ушла. Ключ, замок, язык. Аминь».

 **Мне уже 35 лет, а я ни разу не была замужем. Мне ужасно не везёт с мужчинами. Они почему-то исчезают без объяснений. С последним встречались полгода, отношения были замечательные. Он говорил о совместной жизни и просил ребёнка. А сейчас я не знаю, что произошло. А ведь я его полюбила, думала, он моя судьба, сильно переживаю. Ответьте, он ко мне вернётся? А если нет, найду ли когда-нибудь свою вторую половинку? Неужели я обречена всю жизнь быть одна?**

Е., г. Липецк.

— У вас остаётся одинокий путь, вам было сделано на тухлой рыбе в 18 лет, через парня, с которым вы встречались. Делали его родственники. Необходимо вычитывать или закажите себе молебны о здравии «Неусыпаемый псалтырь» в трёх монастырях на год. Чтобы вернулся ваш друг, закажите ему и себе молебны св. Авиву, св. Гурию, св. Самоне в трёх храмах, кроме того, если

увидите венчающуюся пару, встаньте у них за спиной и, когда они будут надевать кольца, скажите: «Как эти двое венчались, кольцами пред Богом обменялись, так чтоб и мы, Божьи рабы (имена ваше и вашего друга), в церкви венчались, кольцами пред Богом обменялись. Ключ, замок, язык. Аминь». Но заказывать в монастырях «Неусыпаемый псалтырь» о здравии обязательно.

 **В июле 2010 года у меня умерла мама. Через 4 месяца внезапно умер муж. У меня большие финансовые проблемы. Дом подготовлен к ремонту, но отремонтировать нет средств. Дочь учится в университете на платной основе. Я работаю в бюджетном учреждении. Зарплата у меня уходит на оплату ссуды, аванс — на коммунальные услуги. Родственников у меня нет. Скажите, пожалуйста, изменится ли моё финансовое положение и как в дальнейшем сложится моя жизнь?**

Людмила Алексеевна, Курская обл.

— Посадите в огороде базилик, барвинок, петрушку и зверобой и обязательно, когда будете сажать, бросьте в землю горсть монет и скажите: «Бог с тобой, моё сажево, как ты в землю посажено, так и деньги мои со мной будут и меня не позабудут. Во имя Отца, и Сына, и Святого Духа. Аминь». Когда увидите молодой месяц, читайте 40 раз кряду: «Месяц молодой, рога твои золотые, ты по небу гуляешь, звёзды считаешь, день ото дня растёшь и прибываешь, так чтоб и деньги мои росли и прибывали и всегда в моём доме и кармане бывали. Во

имя Отца, и Сына, и Святого Духа. Аминь». Замесите дрожжевое тесто и, когда оно начнёт подниматься, обойдите углы дома, в каждом углу отщипните по кусочку теста и скажите: «Кто идёт — Христос, что он несёт — деньги. Боже, Боже, благослови и меня тоже на всякое богатство и безбедное житьё. Во имя Отца, и Сына, и Святого Духа. Аминь». После чего кусочек теста съешьте. Испеките пироги и угостите ими родных и соседей. На пироги начитайте: «Я не пирогами народ угощаю, я богатство себе прибавляю. Ключ, замок, язык. Аминь».

 **Мы с мужем прожили почти 15 лет, двоих детей родили. Он у меня разбился с 40-метрового обрыва, был с другом. Его столкнули или несчастный случай? Второй раз потом жила с мужчиной, но разошлись. Выйду ли я ещё раз замуж и через какое время?**

Елена, Воронежская обл.

— У вас гражданский брак через 3 года. Регистрироваться вам не стоит. Муж погиб не случайно, по нему читали за упокой. Вам необходимо помянуть его три родительские субботы подряд на могиле, оставив кутьи, оладьи, конфеты и заказав помин в церкви. Затем после трёх родительских

суббот, лёжа в постели, перед сном прочитайте: «Ложусь спать, вскрываю смерти печать, раб (имя погибшего мужа), из тьмы во сне приди и сам свою смерть покажи. Хочу знать имя того, кто виновник горя моего. Именем Гекаты». Утром покормите собак сырым мясом и скажите: «Каюсь, откупаюсь».



**Личная жизнь не складывается, с мужем прожили 15 лет, родили двоих детей. Ничего, кроме воспитания своих любимых детей, я не видела: работа — дом — уборка. В 2000 году мы развелись, и я только рада. Устала от издевательств, оскорблений. После развода, сколько ни знакомилась с мужчинами, все оказывались альфонсами. Вот уже три года общаюсь с мужчиной, с которым завязала знакомство по объявлению: он отбывает срок, я к нему езжу на свиданки, последнее увожу от себя. Я в него влюбилась, но он, мне кажется, меня использует. Так это или нет? Мне бы хотелось узнать, выйду ли я ещё раз замуж или нет? Не хочется старость одной встречать. Хотелось бы узнать судьбу своих детей — Насти и Олега.**

Л.А., г. Липецк.

— Вам необходимо ежедневно заказывать молебны о здравии св. Петру, св. Февронии. Начитайте на кусок сырого мяса и скорमितе собакам: «Как кобель за сукой гоняется, воет на часты звёзды, так бы и за мной, рабой (имя), мужики гоняли, так и мужики глазами бы меня поедали, без меня покоя не знали». Мясо начитывается на растущую луну по женским дням, и собака кормится в полночь. В новолуние, глядя на небо, начитайте: «Как месяц млад народился, так и ко мне, рабе Божией (имя), жених появился, как месяц повенчался с небом, а поле ржаное с хлебом, так и мне, Божией рабе (имя), с

мужем венчаться, законным браком сочетаться». Читать заговор в поле в новолуние и обсыпать вокруг себя рожь по кругу по часовой стрелке. А мужчине, к которому вы ездите на данный момент, нужна помощь, он не использует вас, но пользуется благоприятной для него в данный момент обстановкой. В дальнейшем он может стать для вас проблемным. У Анастасии устойчивый брак впереди, у Олега сложные отношения с дамами. Вам придётся много беседовать с ним и выводить его из депрессивных состояний. Чтобы у него всё было хорошо, читайте акафисты св. Николаю Угоднику.



**С мужем Павлом в разводе с 2009 года, потом снова жили вместе. Сейчас муж живёт с другой девушкой. Приворожила она его? Есть сын Илья, 7 лет. Сын к отцу со всей душой, а отец его в упор не видит. В чём причина? Может, свекровь сделала отворот? Как сложится моя жизнь? Вернётся ли муж? Какая судьба у сына?**

Лариса, Архангельская обл.

— С Павлом вы вместе не будете, он хозяин скверных отношений, он постоянно будет возвращаться и уходить. Он не сможет жить спокойно и уравновешенно. Женщина его не приворожила, сам ищет приключений. Нужно взять два креста, в которых венчалась супружеская пара, перекрестить ими спину идущего мужа, говоря при этом: «Как церковь святая крестами дорожит, так пусть и мой муж раб Павел о сыне Илье дрожит. Ключ, замок, язык. Аминь. Аминь». В церковную службу встаньте под куполом церкви (внутри храма), дождитесь конца службы и, когда зазвонит колокол,

перекреститесь и скажите: «Как ты, колокол, бьёшь-ударяешься, так и ты, раб Павел, в страданиях разрываешься, и стучит твоё сердце, как колокол, от тоски по мне, Божьей рабе Ларисе, и по сыну своему Ильё. Как Иисус на кресте за весь свет страдал, так и ты страдаешь о нас будешь и боль свою не забудешь. Пока в колокола в храмах будут ударять, так и ты, раб Божий Павел, будешь нас, рабу Ларису и отрока Ильё, вспоминать, горем горевать, кровью рыдать. Сколь много в храме горело свечей, столь много тебе тоскливых бессонных ночей. Ключ, замок, язык. Аминь. Аминь. Аминь».

## Вопрос ПРОРИЦАТЕЛЬНИЦЕ

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

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

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

Вопрос \_\_\_\_\_

**Елена Ворожея**

**принимает вопросы  
только на купоне  
и в первую очередь**

**со вложенной в конверт копией  
квитанции о подписке.**

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

Реклама

Реклама

**Гадалка по SMS**

Задай вопрос - получи предсказание.

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

**SMS-знакомства!**

800 000 абонентов, 7 лет успешной работы  
Отправь **201** на номер **2055** (20 р. с НДС)  
для абонентов БайкалВестКом - **201** на номер **3652**  
Все возрасты и регионы.  
Тел. 8 (812) 312-35-01. Лиц. №70186

Дорогие читатели!  
Если вы одиноки  
и хотите найти своё  
счастье, напишите нам  
подробное письмо  
о себе, о той половине,  
которую вы мечтаете  
встретить, приложите  
своё фото  
и пришлите всё это  
нам по адресу: 394049,  
г. Воронеж,  
ул. Лидии Рябцевой, 54,  
«Моя прекрасная ЛЕДИ», «Знакомства».  
Мы опубликуем ваше объявление в нашей газете  
СОВЕРШЕННО БЕСПЛАТНО.



## Леди...

### Ксения, 35 лет

Воронежская обл.

Рост: 168, вес: 65. Рак, шатенка, глаза карие, волосы до плеч, по профессии медсестра, разведена, живу с двумя детьми 10 и 11 лет. Люблю природу, лес, огород, очень хозяйственная, домашняя, люблю уют, чистоту в доме. Хочу познакомиться с мужчиной добрым, понимающим, серьёзным, чтобы прожить с ним в мире и согласии долгие годы. Фото вышлю тому, кто ответит. Шутников и пьющих прошу не беспокоить. Т. 8-920-427-03-85.

### Елена, 49 лет

г. Ташкент.

Родилась в России, но 35 лет живу в Узбекистане. Взрослые дети живут отдельно, в Европе. Я вдова, ищу себе спутника жизни не старше 55 лет для создания семьи. Без вредных привычек, жилищных, материальных проблем. Переезд возможен. Я не курю, не пью, занимаюсь спортом, работаю в ресторане поваром, люблю чистоту и комфорт. Можно писать на e-mail: [lubani45@mail.ru](mailto:lubani45@mail.ru) — и на домашний адрес: 700029, Узбекистан, г. Ташкент, ул. Самаркандская, д. 11, кв. 7, Даниленко Елене Витальевне.



### Антонина, 51 год

г. Воронеж.

Худенькая, среднего роста. Романтичная и ранимая, мечтаю о гостевом браке. Жизнь меня немного поиспытывала на прочность, не всегда из этой борьбы выходила без потерь, но иногда хочется не одной гулять под луной, ходить в театр, кино и просто жить. Надеюсь, где-то есть мужчина, у которого выросли дети, разъехались из родительского дома, а он в силу разных причин остался один ещё не стар и молод душой, желает любить и быть любимым, беречь и заботиться и сам хочет получать заботу и тепло от родственной по духу женщины. От мужчины жду подробного письма о себе. Без приглашения просьба не приезжать. Адрес: 394088, г. Воронеж, ул. В. Невского, д. 28, кв. 163.



## ...и gentlemen

### Игорь, 30 лет

Курская обл.

Рост: 175. Телец. Для серьёзных отношений хочу познакомиться с женщиной 30 — 35 лет. Живу с тётёй, но она добрая и будет рада, если в доме появится хозяйка. Есть небольшой дом в посёлке. Я человек спокойный, добрый, люблю детей, непьющий. Ухаживаю за престарелой тётёй. Хочу найти женщину, которая жила бы с нами. Я инвалид, получаю скромную пенсию. Как мужчина я в полном порядке. Т.: 8-960-674-05-40 или 8-951-314-68-42.

### Павел, 28 лет

г. Воронеж.

Рост: 160. Не склонен к полноте, без вредных привычек и материальных проблем. Хочу познакомиться с девушкой 20 — 30 лет, матерью-одиночкой, воспитывающей ребёнка. Адрес: 394030, г. Воронеж, ул. Среднемосковская, д. 45, кв. 90, Павлу.

### Альберт, 36 лет

Липецкая обл.

Рост: 165. Козерог. Простой, одинокий, глаза голубые, волосы русые. Люблю играть на гитаре, раньше играл в ансамбле. Пишу стихи, есть и песни. Строитель, сейчас работаю охранником. Добрый, стеснительный, живу в 3-комнатной квартире со всеми удобствами. Хотелось бы познакомиться с доброй, хозяйственной, без вредных привычек, верной, с похожим на мой характером. Приму вас любой, какая вы есть. Дети не помеха. Хорошо, если пришлётё свою фотографию. Адрес: Липецкая обл., Лев-Толстовский р-н, с. Троицкое, ул. Центральная, Мачневу А.П.

**Знакомства**  
Сначала SMSки, письма

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

*и весенняя любовь, а потом...*

ООО «Микрофон» ОГРН: 1022301204221. Лич. № 43175. Ст-ть в руб. с НДС: SMS на 7001/7001х  
: МегаФон – 10,27; МТС – 10,16/8,47; Билайн – 9,00; СМАРТС, Байкалвестком, НТК, Теле2 – 9,99;  
РЕКЛАМА UTEL – 7,08; Мотив – 8,00; НСС – 8,16. Сл. под-юк тел. 8-918-446-1-666. e-mail: smena@smski.ru

## ОВЕН



Март пройдёт в заботах. Заботиться в большей степени придётся не о любимых, а о том, чтобы не вылететь с работы. Почему-то именно март проверяет вас на прочность, умение противостоять лени, козням недоброжелателей и прочим трудностям. К вам будет проявлять «особое внимание» те люди, общение с которыми не доставляло вам удовольствия. Но вы способны решить все проблемы с лёгкостью!

## ТЕЛЕЦ



Все зимние переживания остались позади. Весна пришла! Весь месяц вы будете полны позитива, чувствовать приближение тепла. В вас проснётся давно уже уснувший романтик, наслаждающийся пением птиц и любующийся лучами весеннего солнца. Самое время для судьбоносной встречи, всё готово для этого! Встретив наконец долгожданного человека, постарайтесь сохранить в памяти первое впечатление о нём.

## БЛИЗНЕЦЫ



Весь месяц придётся играть по чужим правилам. Вы просто ненавидите такое положение вещей, но ничего не поделаешь: если начать сопротивляться, есть вероятность утратить то тёплое местечко, которое вы очень долго для себя грели. А в отношениях с любимым просто будьте терпимее. Не забывайте, что людей без недостатков не бывает, но, раз вы выбрали именно этого человека, ищите в нём только хорошее.

## РАК



Этот март для Раков — один из самых благоприятных месяцев в году. Удаваться будет всё — от кулинарных экспериментов до завоевания мира (если, конечно, успеете за месяц). Вы откроете в себе ранее скрытые ораторские способности, которые, несомненно, помогут вам. В отношениях с людьми — с любимым, детьми, родителями — вам часто придётся идти на уступки. Кстати, тут ваши ораторские способности не помогут.

## ЛЕВ



Март — месяц, полный ошибок. Уже совершенных и тех, которые предстоит совершить. Вам аукнутся ваши «косяки» двухлетней давности — вы наконец поймёте, что зря расстались с возлюбленным, зря сменили работу и так далее. Постарайтесь не повторить эти оплошности! Этот март предоставит вам возможность всё изменить. Судьба разрешит вам пересмотреть свои давние действия и даст второй шанс.

## ДЕВА



В марте к вам все будут относиться бережно. И всё из-за вашей чрезмерной обидчивости. Почему-то она проснулась по весне, словно медведь после зимней спячки. И готова вызвать целую бурю, которая приведёт к самым неожиданным последствиям. Совет: будьте сдержаннее. Особенно с близкими. Вы, безусловно, всем нужны, отношениями с вами дорожат и будут стараться не задеть вас и не обидеть.

## ВЕСЫ



Будьте терпимее к недостаткам окружающих. Особенно тех, кто находится близко от вас, например соседей. То есть, если они закатили бурную вечеринку, не стоит стучать по батарее или врываться к ним домой с криками. Вам не нужны лишние конфликты. Внезапно потребуются помощь случайного человека, который окажется вдруг рядом. Постарайтесь наладить с ним хорошие отношения, пригодится.

## СКОРПИОН



В вас просыпается хитрый лис. Этот лис приказывает вам произвести поэтапный захват мира, начиная с разборки завалов в детской комнате. Начните с малого, проявите характер, настойчивость, и вам дадутся не только уборка и готовка, но и более серьёзные вещи вне дома и семьи. И ещё. Самое время обшарить книжные полки, старые куртки и брюки — там можно найти давно забытые сбережения!

## СТРЕЛЕЦ



За последние месяцы у вас накопилась куча проблем. И главная из них — это последствия так называемой «зимней спячки», во время которой вы успели запустить ваши отношения с друзьями и продвижение по работе. Поэтому в марте придётся поднапрячься, чтобы вернуть утраченные позиции. Не останавливайтесь ни перед чем! Не сбавляйте хода ни на секунду, лишь в этом случае у вас всё получится, хотя окажется непросто.

## КОЗЕРОГ



У вас в марте полный цейтнот. Но дело не в количестве занятий, а в скорости их выполнения. Как кстати пришлось бы сейчас новые батарейки! Но так как вы не игрушечный робот, то выхода не остаётся — надо вставать и делать. К последней десятидневке марта вы окончательно придёте в себя и будете бегать и прыгать как заяц, да ещё и получать от этого удовольствие. Заканчивайте грустить — на дворе весна!

## ВОДОЛЕЙ



Вы принимаете быстрые решения, делаете поспешные выводы. А с первыми тёплыми лучами ещё сильнее закипаете энергией. Большая её часть будет уходить на бегание по магазинам и бесплодную трату денег. Да-да, в марте в вас проснётся шопоголик. Захочется покупать всё, что видите на вешалках, прилавках, полках, — одежду, мебель, яства. Естественно, это влетит в копеечку, но и принесёт море удовольствия.

## РЫБЫ



В марте придётся постоянно обороняться. Нападать на вас будут сразу на всех фронтах, так что сожмите кулак и... Нет, бить не стоит. Достаточно просто пережить сложный период со сжатыми кулаками хотя бы для того, чтобы недоброжелатели видели в вас сильного человека, которому плевать на всякие нападки с их стороны. У них, кстати, ничего не выйдет, если вы не подадите виду, что хоть каплю задеты.

Его чертят циркулем →

Соединение кораблей →

Порода собак →

Книга для туриста →

8-ногое насекомое →

Например, бицепс →

Царица подиума →

Столица Финляндии →

Камень для памятников →

Еловые листья →

Ловец карасей →

Он придумал саксофон →

Корка льда на снегу →

Она вытекает из вулкана →

Топливо →

Наступление войск →

Наставление →

Авооська →

Дока, профи →

Расчёска →

Товар на аукционе →

На нём нос и глаза →

Вода между островами →

Знак препинания →

Осенняя одежда →

Большой кусок мяса →

Единица измерения частоты →

Играл отца Фёдора в фильме «12 стульев» →

Птичка из мультки →

Верховный бог скандинавов →

Город Алма... →

**Получи 500 рублей!**

Чтобы выиграть 500 рублей, надо: разгадать этот сканворд, выписать буквы, попавшие в кружочки, составить из них слово-пароль, заполнить купончик и прислать его нам по адресу: 394049, г. Воронеж, ул. Л. Рябцевой, 54, «ЛЕДИ», «Мои 500 рублей». Если правильных ответов будет несколько, победителя изберёт жребий.

Ф. И. О. \_\_\_\_\_

Возраст \_\_\_\_\_ Пароль \_\_\_\_\_

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

**Итоги призового сканворда, опубликованного в январском номере**

Правильно отгадала пароль «МЕЧТА» и по жребию стала победительницей З.И. Толкачёва из г. Тамбова. Поздравляем!

Просим её для получения приза связаться с редакцией по тел. (473) 2727-796.

**Ответы на сканворд, опубликованный в № 112**

**По горизонтали:** Шнур. Буллетень. Защитник. Кайман. Алина. Грэй. Колли. Велюр. Якорь. Оболочка. Люстра. Пост. Илья. Кража. Калан. Наследие. Гипотеза. Осел. Раба. Мускулатура. Туш.

**По вертикали:** Язык. Галлюцинация. Нищий. Майя. Ритуал. Нико. Пляж. Блик. Нора. Таль. Пси. Тлен. Гафт. Имбирь. Аякс. Петр. Вилы. Алло. Поле. Тор. Лучко. Адресат. Сани. Зебу. Коммерсант. Ералаш.

Ответы на сканворд будут опубликованы в майском номере.

Составила Наталья АЛЕКСАНДРОВА.

МОЯ ПРЕКРАСНАЯ  
**ЛЕДИ**

Любимая газета  
всех женщин.

№ 3 (114) март 2012 г.  
Следующий номер выйдет  
20 марта.

Цена свободная.

Учредитель — ЗАО «Издательский дом «Свободная пресса».

Газета зарегистрирована Министерством РФ по делам печати, телерадиовещания и средств массовых коммуникаций. Св-во о регистрации ПИ № 77-13893 от 11.11.2002.

Генеральный директор — Юрий Таранцов. Дирекция: Владимир Левков, Андрей Недоступ, Юлия Тимошенко.

Главный редактор — Наталья Захарченко.

Выпускающий редактор — Жанна Снепл.

Использование материалов газеты «Моя прекрасная ЛЕДИ» без разрешения редакции запрещено.

Ответственный секретарь — Ирина Юршина. Художественный редактор — Татьяна Быкова.

Адрес редакции, издателя: 394049, г. Воронеж, ул. Л. Рябцевой, д. 54.

Телефон (473) 272-77-96.

E-mail: mpl@kpv.ru, ledi@kpv.ru

Служба рекламы — тел./факс: (473) 252-12-74.

E-mail: irekl@kpv.ru

Телефон отдела реализации и подписки: (473) 252-74-44.

Номер подписан в печать 15.02.12.

По графику в 15.00. Фактически в 15.00.

Отпечатано в ЗАО «Прайм Принт Воронеж». Адрес типографии: 394026, г. Воронеж, пр. Труда, 48л.

По всем случаям полиграфического брака обращаться в типографию. Тел./факс (473) 246-52-70.

Заказ № 435. Тираж 74600 экз.

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

Распространение: т. (473) 272-73-00.

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



СЕТЬ САЛОНОВ ШВЕЙНЫХ МАШИН

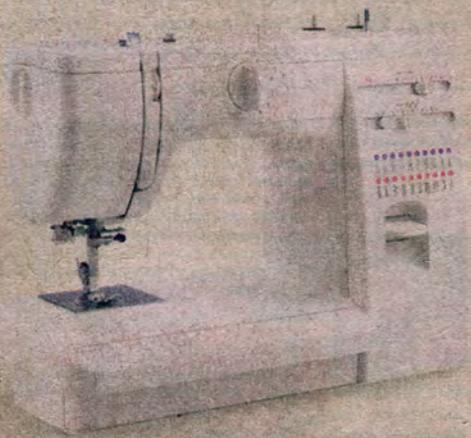
# Жасмин



Jasmine®

Всё для шитья  
и творчества

Швейные машины  
от 2990 рублей



**(473) 240-68-21**

г. Воронеж, ул. Плехановская, 15  
[www.vrn.velles.ru](http://www.vrn.velles.ru)

Реклама

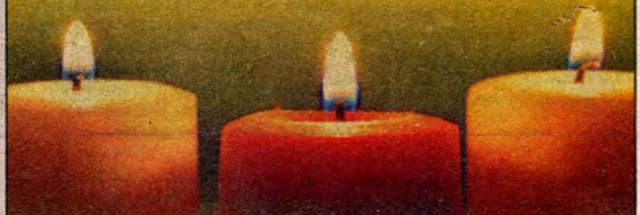
**НОВАЯ  
КОЛЛЕКЦИЯ  
ВЕСНА-ЛЕТО 2012**



**СТРИТ ФЭШН**

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

**Бабушка Мария  
предсказательница  
ясновидящая**



**Старинные гадания**

Снимет порчу и сглаз.  
Решит семейные проблемы.  
Вернёт в Вашу жизнь любовь.

Поможет в проблемах бесплодия.  
Привлечёт удачу в бизнесе.  
Освящает амулеты.

**8-919-280-72-02**

город Белгород

реклама