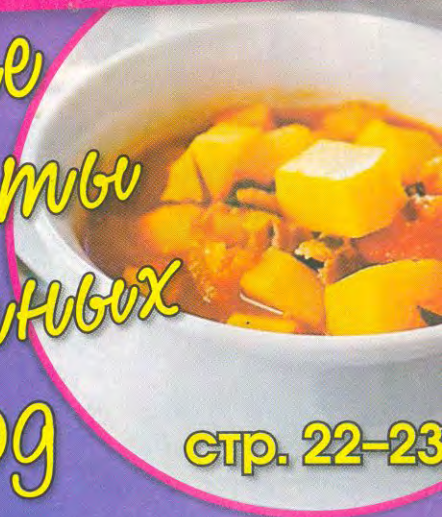


Изменись сама, измени мир!

Между нами женщинами

ВЕЛИКИЙ ПОСТ

*лучшие
рецепты
постных
блюد*



стр. 22-23

ДЖЕННИФЕР ЭНИСТОН

**СЕКРЕТЫ ЕЕ
ЕСТЕСТВЕННОЙ
КРАСОТЫ**

стр. 16



Подписной индекс 16461

 **ЗНАМЕНИТЫЕ
ТЕПЛИЦЫ
ВОЛЯ**

ЕСТЬ ДАЧА?
Тогда ВАМ необходима
СОВРЕМЕННАЯ и КАЧЕСТВЕННАЯ
теплица по ДОСТУПНОЙ ЦЕНЕ!

www.ТЕПЛИЦА.РФ

РЕКЛАМА
ООО "ТД "Волна"
ОГРН 1085710003540

Мы в 250 ГОРОДАХ
8 (496) 217-17-17
8 (495) 745-85-59



хочешь сохранить молодость? бегай!

Канадские эксперты в очередной раз доказали пользу бега. Эксперты Университета Макмастер в Гамильтоне провели эксперимент на мышах, генетически запрограммированных к ускоренному старению. Животных три раза в неделю заставляли бегать на беговой дорожке в течение

45 минут. Спустя пять месяцев ученые проанализировали состояние грызунов и, к всеобщему удивлению, выяснили, что их подопытные чувствуют себя прекрасно: они бодры и активны, как дикие зверьки, не имевшие какой-либо

генетической мутации. А вот мыши с мутацией из контрольной группы, которая не тренировалась, старели прямо на глазах. Тот факт, что старение затормозилось, наглядно демонстрировал и анализ тканей и органов грызунов. Ученые уверены, что целебная сила бега распространяется и на человека.

Фальшивая улыбка негативно влияет на работу

Американские ученые сделали любопытное открытие: неискренняя улыбка может вернуть человека в глубокую депрессию. Специалисты из Университета штата Мичиган в течение двух недель наблюдали за водителями автобусов. В итоге выяснилось, что в дни, когда у испытуемых было плохое настроение, но они продолжали выдавливать из себя улыбку, их состояние усугублялось и они были более склонны отказываться от работы. Как полагают исследователи, стремление замаскировать негативные мысли, только усиливает их, а неискренняя улыбка не только ухудшает настроение, но и снижает производительность труда.

Хлеб станет лекарством от депрессии

Уникальный сорт хлеба разработали ученые из России, Индии и США: созданное ими изделие сможет не только избавить от депрессии, но и подарить чувство радости и счастья. Секрет хлеба-антидепрессанта в содержащемся в его составе природном гормоне серотонине – добывать его ученые планируют из облепихи. Антидепрессивные булочки поступят в продажу уже в следующем году в США, Индии и Японии. По словам экспертов, российский рынок к такому продукту пока не готов, однако через пару-тройку лет и в наших магазинах можно будет купить хлебобулочные изделия, поднимающие настроение.

Орехи пекан очистят сосуды

Американские ученые открыли еще один «суперпродукт». Согласно исследованию, проведенному Эллой Хаддад из Калифорнийского университета Лома Линда, в орехах пекан содержатся природные антиоксиданты, которые помогают очистить сосуды. В ходе эксперимента ученые проанализировали состояние здоровья мужчин и женщин, которые придерживались последовательности, состоящей из трех диет. Одна диета предполагала ежедневное потребление цельных орехов пекан, вторая – пекан, смешанный с

водой, третья – нейтральную пищу для контроля чистоты эксперимента. Согласно подсчетам специалистов, ореховая диета снижала показатели холестерина липопротеидов низкой плотности на 16,5%, а общие показатели холестерина – на 11,3%. По мнению ученых, эти орехи хорошо сочетаются с любой пищей, а их потребление в разумных количествах позитивно отражается на здоровье человека.



Секрет долгожителей – отказ от секса



О пользе интимных отношений говорят многие медики, однако примеры дам-долгожителей ставят эти утверждения под сомнение. Многие женщины, чей возраст перевалил за отметку 100, считают, что именно отказ от секса позволил им прожить столь долго.

Так, Гунда Харанген, считавшаяся самой пожилой дамой Норвегии, главными секретами своего долголетия называла ежедневный бокал коньяка и жизнь в одиночестве. До круглой даты – 110 лет – женщина не дожила всего месяца. А одна из самых пожилых британских женщин – 103-летняя Глэдис Гоф недавно призналась в интервью, что она не только не употребляла алкоголь, сигареты и лекарства, но весь свой век прожила девственницей. Еще одна долгожительница-англичанка – 105-летняя Клара Мидмор всегда утверждала, что была слишком занята для того, чтобы начинать отношения, а о физической близости думала как о лишней хлопоте.

Уважаемые читатели журнала «Между нами, женщинами»!

Открылась досрочная подписка на журнал «Между нами, женщинами» на 2-е п/г 2011 г. по ценам первого полугодия 2011 г. Оформить подписку можно на почте до конца марта по следующим индексам:

- 16461 – по каталогу «Пресса России»
- 16733 – по каталогу «Почта России»



Оформи «Досрочную подписку – получи подарок»

Каждый из читателей, кто оформит досрочную подписку на 2-е п/г 2011 г. на журнал «Между нами, женщинами» и вышлет в редакцию копию оплаченного подписного абонемента, получит в подарок сборник полезных советов «Рецепты долголетия», который будет отправлен подписчикам почтой в августе 2011 г.

Уважаемые подписчики, будьте активнее, не отказывайте себе в удовольствии получить подарок!

Для получения подарка вышлите копию оплаченного подписного абонемента по адресу: 127220, г. Москва, а/я 44, ЗАО «Собеседник», отдел подписки, с пометкой «Конкурс «Досрочная подписка», или по тел./факсу: (495) 685-76-45, или по e-mail: podp@sobesednik.ru.

Оформи
подписку,
получи
подарок!

во рту жжет и болит?

Медики не зря утверждают, что состояние слизистой оболочки полости рта – это зеркало организма. И если на нёбе или деснах появились ранки, не стоит отмахиваться, мол, «само пройдет». Кажется, вот пустячок – образовались во рту ранки. Беспокоят не сильно, да и исчезли быстро. Но подобная беспечность неуместна. Ранки могут появиться снова и снова, а болезнь, их вызвавшая, – обернуться настоящей бедой.

Белесые пятнышки на деснах о серьезных проблемах

Важно!

- После лечения стоматита обязательно смените зубную щетку!
- Во время лечения полезно есть овощи, фрукты, кисломолочные продукты, пить соки. В этот период нужно увеличить количество потребляемой жидкости, поскольку при повышенном слюноотделении, а этот симптом сопровождает стоматит, теряется много воды.



Из-за чего возникает

Различают несколько видов стоматита в зависимости от причин, его вызывающих.

➔ **Токсический** – вызывается отравлением солями тяжелых металлов (свинец, висмут, ртуть), которые могут попадать в организм в том числе и из некачественной пищи или посуды. При этом ощущается металлический привкус во рту, болезнь

протекает на фоне расстройства кишечника.

➔ **Травматический** – может возникнуть из-за избытка зубного налета, плохой гигиены, царапающих слизистую пломб и зубных протезов.

➔ **Инфекционный** – провоцируют корь, герпес, грипп, ангина, скарлатина и другие инфекционные заболевания. Его сопровождают симптомы, напоминающие грипп.

Вызвать стоматит могут также

аллергические реакции на лекарственные препараты, пищевые продукты, бактерии, заболевания желудочно-кишечного тракта, крови, болезни обмена веществ, гормональные изменения, стрессы, недостаток витаминов А, группы В, никотиновой и фолиевой кислоты, микроэлементов (цинка, железа).

Нельзя

Во время лечения важно исключить все продукты, раздражающие слизистую. А именно:

нужно знать

Что это такое и как проявляется

Стоматит – это заболевание, проявляющееся на слизистой оболочке полости рта. Сначала слизистая немного отекает и краснеет, затем появляется небольшое образование округлой формы с ровными краями, покрытое беловатым, легко снимающимся налетом, окруженное ярко-красным ободком. При легкой степени возникают единичные неглубокие язвы от 1 до 5 мм в диаметре. Заживают они через 5–7 дней без образования рубцов. При более тяжелом течении образуется множество ранок по всей полости рта – на внутренней стороне щек, губ, на дне ротовой полости, боковой поверхности и спинке языка, на мягком нёбе. И тогда поднимается температура, появляется боль, повышенное слюноотделение, при этом ощущаются затруднения при глотании слюны. Заживление длится 2–3 недели, при осложнении возможно образование глубоких язвенных дефектов.

i



ЭТО ЗНАЧИТ – СТОМАТИТ

могут сигнализировать в организме

острые и горячие блюда, алкоголь, никотин. Пищу лучше употреблять протертую. От сладкого следует отказаться.

Как лечиться

● Если ты заметила у себя признаки стоматита, срочно иди к врачу. Это необходимо, чтобы определить причину заболевания. Не выявив ее, можно пропустить развитие какой-то более опасной патологии. К тому же стоматит имеет неприятное свойство – его рецидивы могут проявляться 2–3 раза в год.

● Полощи рот несколько раз в день чистой горячей водой, особенно после еды.

● При болезненных ощущениях для полоскания используй раствор перекиси водорода: 1 чайная ложка на 0,5 стакана воды.

● Возьми 3 больших зубчика чеснока, разотри их и соедини с 2 чайными ложками простокваши. Смесь слегка подогрей и держи во рту, стараясь языком распределять ее по всем пораженным местам. В первый момент такого лечения будет чувствоваться жжение, но необходимо потерпеть. Процедуры проводи 3 раза в день.

Очисти 500 г нежареных тыквенных семечек, пропусти их через мясорубку и добавь 200 г меда. Перемешай и сделай шарики размером с лесной орех. Храни их в холодильнике. Съедай по одному шарiku за полчаса до еды 1–2 раза в день, при этом жуй как можно медленнее.

● Срежь несколько нижних стеблей алоэ, вымой, измельчи и выжми через марлю сок. Полощи им рот несколько раз в день. Можно и просто жевать листья алоэ или каланхоэ.

● К воспаленным деснам прикладывай сырой картофель, растертый в кашу или нарезанный ломтиками.

● Приготовь морковный сок, разбавь его кипяченой водой в соотношении 1:1. Полощи рот 3 раза в день. Таким же эффектом обладает и капустный сок.

Вот еще рецепты для полоскания:

Залей 1 столовую ложку соцветий календулы лекарственной стаканом кипятка, вари 10 минут, процеди.

Залей стаканом кипятка 20 г сухой измельченной коры дуба, оставь на водяной бане на полчаса, процеди и долей кипяченой воды до 200 мл.

так делают звезды

Джулия Робертс лечит десны ромашкой

Секрет шикарной белозубой улыбки Джулии Робертс чрезвычайно прост. Киноактриса ежедневно следит за состоянием полости рта, не давая размножаться опасным бактериям. Она не доверяет «чудодейственным» зубным пастам и разнообразным

лосьонам для полоскания, а пользуется проверенным бабушкиным рецептом: 20 г цветков ромашки аптечной залить стаканом воды, дать ей настояться, затем процедить и добавить 4 г борной кислоты. Этим раствором полезно полоскать рот для профилактики через день. Ну а если одолел стоматит, то процедуру необходимо повторять 5 раз в день.



При весенней усталости

Настойка из крапивы и одуванчика приведет организм в тонус! Смешай полстакана крапивы и столько же одуванчика вместе с корнями, листьями, бутонами, 1 ст. л. полыни и 1 ст. л. корня аира. Все пропусти через мясорубку и добавь к зеленой массе пол-литра водки. Настаивай 10 дней в теплом месте. Процеди и принимай настойку по 1 ч. л. в рюмке воды утром и вечером за 30 мин. до еды. Эта настойка тонизирует кровь, очищает ее. Через пару дней применения ты почувствуешь необыкновенный прилив сил.

При варикозе

3 средних антоновских яблока положи в эмалированную кастрюлю, залей 1 литром крутого кипятка, закрой и укутай в одеяло. Через 4 часа разомни яблоки в воде и процеди. Принимай 1 чайную ложку меда утром натощак и перед сном, запивая 50 г настойки.

От насморка и боли в горле

Возьми три стакана кипяченой воды, 4–5 капель йода, чайную ложку соли. Сочетание этих компонентов похоже на морскую воду. Полоскать горло нужно теплой смесью.



Если ты устала и не можешь уснуть, прими теплую ванну с ароматическим маслом лаванды. Его можно заменить и сухими листьями. Горсть лаванды прокипяти 10 минут, настаивай под крышкой до остывания, процеди и влей в ванну.

Народные рецепты

На все случаи жизни

Если навалилась простуда

Подогрей 2 ст. ложки касторового масла и смешай с 1 ст. ложкой скипидара. Теплую смесь втирай в грудь, укутывайся и ложись спать. Простуда отступит.

Лечим авитаминоз!

1 Приготовь витаминный чай по рецепту наших бабушек: плоды брусники – 2 части, плоды шиповника – 3 части, листья крапивы – 3 части. Все перемешай, 4 чайные ложки смеси завари стаканом кипятка, настаивай 3 часа, процеди и пей по стакану 3 раза в день.

2 Смешай 3 части плодов шиповника,

1 часть плодов черной смородины, 3 части листьев крапивы, 3 части корня моркови. Столовую ложку сбора завари 2 стаканами кипятка, кипяти 10 минут, настаивай в хорошо закрытой посуде 4 часа в прохладном темном месте, процеди. Пей по полстакана 3 раза в день.

Избавляемся от запоров

Зимой люди меньше двигаются, что может спровоцировать такую неприятную проблему, как запоры. Чтобы нормализовать работу кишечника, ешь отруби и больше ходи пешком.

Обрати внимание на то, что слабительное действие имеют слива, чернослив, курага, инжир, яблоки, морская капуста, тыква, огурцы, репа, морковь, сок сырой свеклы (по трети стакана за 20 минут до еды), простокваша и геркулесовая каша. Сырые овощи и фрукты перед употреблением лучше натереть на мелкой терке.

Полезно и такое упражнение: сядь на стул и катай ступнями взад-вперед круглую палку. Делай это ежедневно в течение нескольких дней по 5 минут.

От варикоза

Наполни на треть пол-литровую бутылку березовыми почками и доверху залей водкой. Настаивай в течение 10 дней, периодически встряхивая. Настойкой смазывай больные места.

При циститах

Применяй отвар из сбора трав: корневище лапчатки – 15 г, листья подорожника – 20 г, трава хвоща полевого – 20 г.



Конкурс цветов – это Ваш шанс выиграть

МИЛЛИОН РУБЛЕЙ!

Только до
10.04.2011



В каждую клетку этого кроссворда вместо одной буквы вписаны две. Вычеркните все лишние буквы, чтобы в каждой строчке получилось название цветка. Мы уже отгадали для Вас первое слово – **хризантема!**

Сообщите отгаданные слова по телефону и получите **1 000 000 рублей!**

ЗВОНИТЕ ПРЯМО СЕЙЧАС!

8 (800) 200-52-22

ЗВОНОК БЕСПЛАТНЫЙ

НА ПРАВАХ РЕКЛАМЫ. УСЛОВИЯ ПРОВЕДЕНИЯ МАРКЕТИНГОВОЙ АКЦИИ. 1) ООО «РУСБЬЮТИ» (ДАЛЕЕ – «ФИРМА»), С ЦЕЛЮ ПРОДВИЖЕНИЯ НОВЫХ ТОВАРОВ ПО ПОЧТОВЫМ КАТАЛОГАМ, ПРОВОДИТ С 15.10.10 ПО 05.05.11 МАРКЕТИНГОВУЮ АКЦИЮ С ВРУЧЕНИЕМ ГЛАВНОГО ПРИЗА – 1 000 000 РУБЛЕЙ (ФИНАЛ АКЦИИ МОЖЕТ БЫТЬ ПЕРЕНЕСЕН НА БОЛЕЕ ПОЗДНИЙ СРОК. ТОЧНУЮ ДАТУ ФИНАЛА АКЦИИ МОЖНО УЗНАТЬ ПО ТЕЛЕФОНУ (495) 787-29-20 ИЛИ НА САЙТЕ WWW.BOOKSALON.RU). НАСТОЯЩАЯ АКЦИЯ НЕ ЯВЛЯЕТСЯ КОНКУРСОМ, ИГРОЙ ИЛИ ЛОТЕРЕЕЙ. ВСЕМ КЛИЕНТАМ ПРЕДЛАГАЕТСЯ УГАДАТЬ ЗАШИФРОВАННОЕ СЛОВО. 2) КЛИЕНТЫ, ПОЗВОНИВШИЕ С УКАЗАНИЕМ ОТВЕТА (ПРАВИЛЬНОГО ИЛИ НЕПРАВИЛЬНОГО) ПО НАСТОЯЩЕМУ РЕКЛАМНОМУ ОБЪЯВЛЕНИЮ В ПРЕССЕ, ПОЛУЧАЮТ ПОЧТОВЫЕ РАССЫЛКИ ФИРМЫ, ВКЛЮЧАЮЩИЕ В СЕБЯ КАТАЛОГИ ТОВАРОВ И РАЗЛИЧНЫЕ НАБОРЫ ДОКУМЕНТОВ ИНФОРМАЦИОННО-РЕКЛАМНОГО ХАРАКТЕРА. КЛИЕНТЫ, СДЕЛАВШИЕ И ОПЛАТИВШИЕ ЗАКАЗ ИЗ ПРИЛОЖЕННОГО КАТАЛОГА, ПРЕТЕНДУЮТ В ФИНАЛЕ АКЦИИ НА ПОЛУЧЕНИЕ ГЛАВНОГО ПРИЗА. КЛИЕНТЫ, СДЕЛАВШИЕ ЗАКАЗ С ВЫПОЛНЕНИЕМ ВСЕХ НЕОБХОДИМЫХ УСЛОВИЙ, ПРИСЛАВШИЕ СВОЙ ЗАКАЗ В ЧИСЛЕ ПЕРВЫХ, ПРЕТЕНДУЮТ НА ДОПОЛНИТЕЛЬНУЮ ПРЕМИЮ В РАЗМЕРЕ 150 000 РУБЛЕЙ. 3) ОБЛАДАТЕЛЬ ГЛАВНОГО ПРИЗА (ГЛАВНЫЙ ПОБЕДИТЕЛЬ) И ОБЛАДАТЕЛЬ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ДЕНЕЖНОЙ ПРЕМИИ – 150 000 РУБЛЕЙ, БУДУТ ОПРЕДЕЛЕННЫ НЕ СЛУЧАЙНЫМ ОБРАЗОМ, СПЕЦИАЛЬНОЙ КОМИССИЕЙ, СОГЛАСНО «ПРАВИЛАМ ПРОВЕДЕНИЯ МАРКЕТИНГОВЫХ АКЦИЙ, ОПРЕДЕЛЕНИЯ ПРИЗЕРОВ И ВРУЧЕНИЯ ПРИЗОВ», С УЧЕТОМ СУММЫ ЗАКАЗА, ДАТЫ ПОСТУПЛЕНИЯ ЗАКАЗА, ФАКТА ПОСТУПЛЕНИЯ В ПОЛНОМ ОБЪЕМЕ ОПЛАТЫ ПО ДАННОМУ ЗАКАЗУ (В СООТВЕТСТВИИ С ДАННЫМИ ОБ ОПЛАТЕ, ПОСТУПИВШИМИ ОТ КРЕДИТНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ), ОРГАНИЗАТОР (ПРОДАВЕЦ) – ООО «РУСБЬЮТИ». ОГРН 1027739093370. АДРЕС: 127018, МОСКВА, УЛ. СУЩЕВСКИЙ ВАЛ, Д. 9, СТ. 1. ПО ВСЕМ ВОПРОСАМ, ПОЖАЛУЙСТА, ОБРАЩАЙТЕСЬ ПО ТЕЛЕФОНУ (495) 787-29-20 (ПОНЕДЕЛЬНИК–ПЯТНИЦА С 7:00 ДО 22:00, ВЫХОДНЫЕ С 9:00 ДО 21:00). ВСЮ КОРРЕСПОНДЕНЦИЮ ОТПРАВЛЯЙТЕ ПО АДРЕСУ: ООО «РУСБЬЮТИ», А/Я 0634, 170100, Г. ТВЕРЬ.

Мой жених – иностранный гражданин, мы решили пожить вместе в России. Он также хотел бы получить здесь гражданство. Какие документы мы должны для этого оформить? Как быстро можно получить гражданство в России?

Валентина, Санкт-Петербург.

– Валентина, получение гражданства – довольно сложный и длительный процесс. Согласно **ст. 13 Федерального закона «О гражданстве Российской Федерации»**, иностранный гражданин, достигший 18 лет, вправе обратиться с заявлением о приеме в гражданство РФ в общем порядке при условии, если он проживает на территории РФ непрерывно в течение 5 лет со дня получения вида на жительство, обязуется соблюдать Конституцию и законодательство РФ, имеет законный источник средств к существованию, владеет русским языком и обратился с отказом от гражданства (предыдущего), если международным договором не предусмотрена возможность двойного гражданства.

Таким образом, вашему другу необходимо обратиться в органы миграционной службы за получением вида на жительство. Положение о выдаче иностранным гражданам и лицам без гражданства вида на жительство утверждено постановлением правительства РФ №794 от 1 ноября 2002 г. В нем указано, что для оформления вида на жительство иностранному гражданину необходимо подать **следующие документы**:

- ✓ документы, удостоверяющие его личность и гражданство;
- ✓ оформленное в установленном порядке разрешение на временное проживание;
- ✓ документ, подтверждающий наличие у заявителя средств, обеспечивающих ему и членам его семьи при проживании в Российской Федерации прожиточный минимум, или документ, подтверждающий его нетрудоспособность (справка о доходах физического лица, декларация о доходах с отметкой налогового органа, справка с места работы, трудовая книжка, пенсионное удостоверение, справка органа социальной защиты о получении



Чувства без границ

пособий, подтверждение получения алиментов, справка о наличии вклада в кредитном учреждении с указанием номера счета, свидетельство о праве на наследство, справка о доходах лица, на иждивении которого находится заявитель, иной документ, подтверждающий получение доходов от не запрещенной законом деятельности или нетрудоспособность);

✓ документ, подтверждающий наличие индивидуального жилья, жилого помещения по месту проживания на основаниях, предусмотренных законодательством Российской Федерации;

✓ сертификат об отсутствии у заявителя (членов его семьи) ВИЧ-инфекции;

✓ документ, выданный полномочным учреждением здравоохранения Российской Федерации, свидетельствующий о том, что заявитель (члены его семьи) не болен наркоманией и не

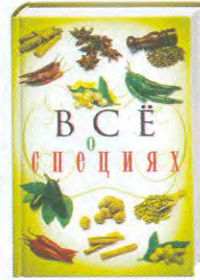
страдает ни одним из инфекционных заболеваний, которые представляют опасность для окружающих, предусмотренных перечнем, утверждаемым правительством Российской Федерации.

Срок рассмотрения заявления о выдаче вида на жительство не может превышать 6 месяцев со дня подачи заявления со всеми необходимыми документами.

Статья 14 ФЗ «О гражданстве РФ» устанавливает упрощенный порядок приема в гражданство. Если вы, Валентина, зарегистрируете ваш брак, то муж – иностранный гражданин вправе будет после 3 лет брака обратиться за получением гражданства РФ, не ожидая истечения установленного пятилетнего срока с момента получения вида на жительство. Советуем вам внимательно изучить эту норму закона – возможно, найдутся иные основания получения гражданства в упрощенном порядке.

**Лучшее должно
Выигрывать
гарантированно**

20% скидки



«Всё о специях»

Лот 06 189 р.



«Лучшие поздравления в стихах на все случаи жизни»

Лот 12 150 р.



«Уникальные подделки из природных материалов»

Лот 18 269 р.

* Настоящим я предоставляю ЗАО «МИР СЕМЬИ» свои персональные данные, указанные в бланке заявки, и даю согласие на их обработку в целях, предусмотренных ст. 15 Закона РФ «О персональных данных» (продвижение товаров, работ, услуг на рынке), и в маркетинговых целях, связанных с дистанционным торговлей, включая трансграничную продажу, хранение, использование, распространение, уточнения, а также на передачу моих данных партнерам организации. Данное согласие может быть отозвано в любое время путем направления письменного сообщения по адресу: 107078, Москва, ул. Горького, 100, МП «Мир Семьи».

/худей с нами

английская диета

Белково-углеводное чередование

Часто женщины, мечтающие похудеть, отдают предпочтение монодиетам, употребляя в течение нескольких дней один продукт (гречку, кефир, яблоки и т.д.). Да, подобные диеты быстро дают ощутимый результат, но так же быстро сброшенные килограммы возвращаются на место. Английские диетологи разработали свою диету, которая дает столь же эффективный, но при этом долговременный результат.

Она применяется в течение 20 дней и позволяет сбросить 10–15 килограммов при строгом соблюдении диеты.

График диеты такой:

Первые два дня – разгрузочные, затем чередуются по два дня белковые и углеводные.

Во время разгрузки можно пить только молоко и кефир (1,5–2 литра в день), съесть пару кусочков ржаного хлеба, вместо ужина можно выпить стакан томатного сока.

Белковые дни: разрешается есть мясо, рыбу, мясные и рыбные бульоны, яйца, молочные продукты.

Углеводные дни: овощи сырые, приготовленные на пару, гриле или запеченные, овощные бульоны, 2 яблока или апельсина в день.

Во время английской диеты желательно принимать дополнительно поливитамины и пищевые добавки, содержащие хром. Он поможет укрепить мышцы и уменьшит чувство голода.

Новая
фигура
к лету

Примерное меню на 6 дней

Первый день

1,5 литра кефира и 3 кусочка ржаного хлеба разделить на 3–4 приема пищи. **На ужин** (не позднее 19.00) – стакан томатного сока.

Второй день

Повторить меню первого дня.

Третий день

Завтрак: кофе с молоком без сахара, 1 кусок хлеба, 1/2 столовой ложки сливочного масла, 1/2 столовой ложки меда.

Обед: порция мясного бульона, 150–200 г отварного мяса или рыбы, 2 столовые ложки зеленого горошка, чай.

Ужин: 2 яйца или 50 г нежирной ветчины или рыбы, чай.

Четвертый день

Завтрак: то же.

Обед: порция рыбного бульона, 100 г отварного мяса или рыбы, чай.

Ужин: 100 г отварного мяса или рыбы, стакан кефира.

Пятый день

Завтрак: 2 яблока, чай.

Обед: порция овощного супа без картофеля, овощной салат, кусочек ржаного хлеба, чай.

Ужин: овощной салат, 1/2 столовой ложки меда, чай.

Шестой день

Завтрак: два апельсина, чай.

Обед: овощной бульон, овощное рагу, кусочек ржаного хлеба, чай.

Ужин: овощной салат, порция любых фруктов, кроме бананов.

ADVANCED Lash

eyelash formula**

Секрет роста ресниц!

Инновационное средство для роста ресниц и бровей. Кондиционер **AdvancedLash**: ресницы длинные без наращивания, а взгляд выразительней без макияжа. Просто пользуйтесь средством ежедневно после снятия декоративной косметики. Наносите тонкой линией у основания верхних и нижних ресниц (или бровей) одним движением, один раз в день, предпочтительно перед сном.



3-4 ИСПОЛЬЗОВАНИЯ **AdvancedLash**
недели И ВЫ СТАНЕТЕ ОБЛАДАТЕЛЬНИЦЕЙ
ДЛИННЫХ И ГУСТЫХ РЕСНИЦ!*

В состав средства входят натуральные компоненты, такие как биопептиды, витамины, натуральные растительные экстракты корня женьшеня, гинкго билоба и др., которые стимулируют рост ресниц.

91% ЖЕНЩИН УБЕДИЛИСЬ
В ЭФФЕКТИВНОСТИ СРЕДСТВА!*

www.advancedline.ru
Россия 8 (800) 700 71 42
Москва 8 (495) 258 27 81
Украина 0 (800) 505 714

НЕ УПУСТИ
МАКСИМАЛЬНУЮ СКИДКУ
ВЕСЕННЕ-ЛЕТНЕГО СЕЗОНА!***

20%

Набор «Последняя цена»
Поймай последнюю скидку на полюбившийся набор «Максимальный Рост». Тоник AdvancedHair Intensive Strength и кондиционер AdvancedLash по уникальной цене! Спешите!

«Когда я впервые попробовала кондиционер **AdvancedLash**, то была совершенно потрясена результатами! Всего за месяц ресницы стали густыми и невероятно длинными. При этом они выглядят естественно и просто шикарно! Всем женщинам советую!»

Ваша Алена Апина

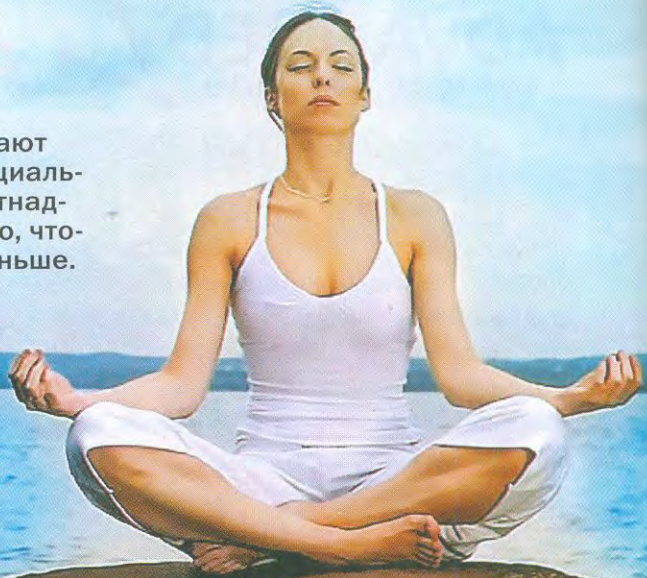


реклама

САНИТАРНО-ЭПИДЕМИОЛОГИЧЕСКОЕ ЗАКЛЮЧЕНИЕ от 10.09.2009, СЕРТИФИКАТ СООТВЕТСТВИЯ от 14.09.2009, Официальный дистрибьютор: ООО «Технология красоты». Россия, 119021, г. Москва, Зубовский б-р, д. 22/39 ОГРН 1097746442166.

*По результатам исследований доктора медицины Эндрю Хэврика, проведенных для производителя. **Формула роста ресниц. *** Акция продлится с 3 февраля по 31 марта 2011 года. Подробности об организаторе акции, о правилах проведения, количестве, сроках, месте и порядке получения подарков уточняйте на сайте www.advancedline.ru или по телефону горячей линии.

Если справиться с лишним весом не помогают даже самые жесткие диеты, займись специальной дыхательной гимнастикой. Одного пятнадцатиминутного занятия в день будет достаточно, чтобы начать носить одежду на пару размеров меньше.



БОДИФЛЕКС: ДЫШИ

Без ограничений

Бодифлекс основан на глубоком аэробном дыхании, которое обогащает организм кислородом. В свою очередь кислород, содержащийся в крови, быстро сжигает все жировые отложения. Помимо борьбы с лишним весом, бодифлекс благоприятно сказывается на

работе внутренних органов, укрепляет иммунную систему, помогает избавиться от целлюлита и уменьшает тягу к курению. Первые результаты при занятии бодифлексом будут заметны уже через неделю.

В основе комплекса лежат растягивающие упражнения вкупе

с аэробным дыханием. Оптимальное время для занятий – утро и вечер. Для того чтобы добиться большего эффекта, первое время выполнять упражнения нужно дважды в день. Но уже через две-три недели будет достаточно одной вечерней тренировки.

Ограничений в еде бодифлекс не требует. Хотя для того, чтобы сбросить лишние килограммы в короткий срок, лучше отказаться от сахара, соли, не есть после шести вечера и выпивать не менее двух литров воды в день.

Дыши правильно

Перед началом каждого упражнения необходимо выполнить специальный дыхательный комплекс. Он состоит из четырех шагов.

1 Сложи губы в трубочку и плавно выдохни из легких весь воздух.

2 Сделай короткий и максимально глубокий вдох через нос. В идеале это дыхательное упражнение должно получиться максимально шумным.

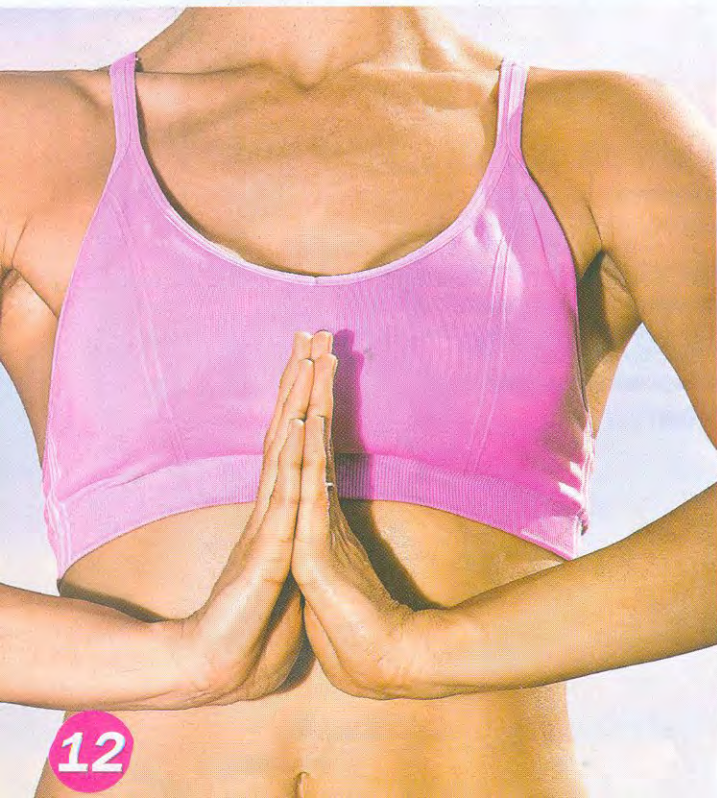
3 Резкий, максимальный выдох. Постарайся выдохнуть весь имеющийся в легких воздух.

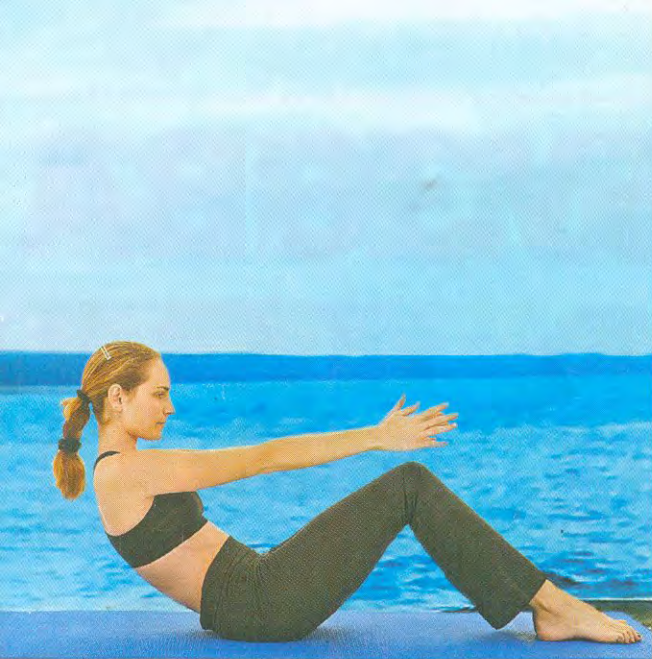
4 Задержи дыхание, наклонив вниз голову и втянув живот.

После выполнения дыхательного комплекса переходи непосредственно к упражнениям. Каждая поза должна длиться около десяти секунд. По окончании упражнения сделай вдох носом и максимально расслабься. Стоит отметить, что упражнения, несмотря на кажущуюся простоту, достаточно сложны. Поэтому если вначале не получается удерживать каждую позу в течение нужного времени, ограничься тремя-шестью секундами.

Упражнение №1

Встань на пол на четвереньки, обопрись на ладони и колени, и приподними голову. Сделай дыхательный комплекс, после чего выгни максимально высоко спину, задержишься в таком положении и вернись в начальное. Это упражнение отлично укрепляет мышцы





и худей

спины и благотворно действует на позвоночник.

Упражнение №2

Сядь на пол, широко раскинув ноги, а руками обопрись об пол позади себя. Сделай дыхательный комплекс. После чего начинай наклоняться вперед, стараясь дотянуться пальцами как можно дальше. Задержись в максимально вытянутом положении на десять секунд.

Упражнение №3

Ляг на спину, согнув ноги в коленях так, чтобы ступни стояли на расстоянии тридцати сантиметров друг от друга. Подними вверх руки, при этом не отрывая голову от пола. После дыхательного комплекса приподнимись, стараясь как можно дальше оторваться от пола. Опустись на пол, после чего снова поднимись, задержавшись в таком положении на десять секунд.

Упражнение №4

Упражнение помогает уменьшить объем бедер. Встань на четвереньки, обопрись на ладони и опу-

сти вниз голову. Правую ногу отведи в бок под прямым углом. Сделай дыхательное упражнение. Подними вытянутую ногу на уровень бедра и старайся подтягивать ее к голове.

Упражнение №5

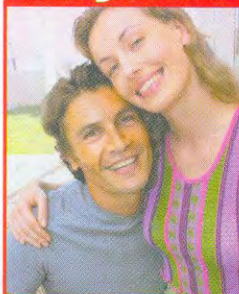
Это упражнение помогает усовершенствовать форму ягодич. Встань на четвереньки, обопрись на локти и колени, и смотри перед собой. Одну ногу вытяни назад, чтобы ее пальцы упирались в пол. Сделай дыхательный комплекс. Вытянутую ногу подними как можно выше, максимально сильно напрягая ягодичы. Задержись в таком положении на восемь-десять секунд.

Упражнение №6

Отличное упражнение для профилактики целлюлита. Ляг на спину, подняв ноги перпендикулярно полу. Носки ног направь на себя. Возьмись руками за икры. После дыхательного комплекса, не поднимая с пола голову и плечи, плавно тяни ноги на себя.

Кредит на Ваши цели

Нужны деньги сейчас?



Получите до

50 000 руб.

- ☒ Без поручителей, без справки о доходах
- ☒ Без комиссий
- ☒ Быстрый перевод денег
- ☒ Погашение кредита маленькими суммами

КАК ПОЛУЧИТЬ ДЕНЬГИ? Очень просто!

Позвоните нам и получите предварительное решение по кредиту или приходите к нам в отделение.

**ПОТРАТЬТЕ ДЕНЬГИ
ТАК, КАК ВЫ ХОТИТЕ**



РУСФИНАНС БАНК
ГРУППА СОСЬЕТЕ ЖЕНЕРАЛЬ

За дополнительной информацией Вы можете обращаться на сайт www.rusfinancebank.ru

ДЛЯ ПОЛУЧЕНИЯ КРЕДИТА ЗВОНИТЕ СЕЙЧАС:

Назовите код: **Д2ГЗ4**

7 дней в неделю

(495) 514-05-05

Барнаул	(3852) 39-20-22	Оренбург	(3532) 37-60-10
Владивосток	(4232) 49-10-25	Пермь	(342) 211-11-01
Волгоград	(8442) 26-71-66	Ростов-на-Дону	(863) 261-85-86
Воронеж	(473) 261-96-26	Самара	(846) 276-44-42
Екатеринбург	(343) 351-11-30	Санкт-Петербург	(812) 332-65-64
Иркутск	(3952) 28-33-43	Саратов	(845) 266-92-00
Казань	(843) 570-66-46	Ставрополь	(8652) 95-13-50
Кемерово	(3842) 77-70-07	Сыктывкар	(8212) 29-35-57
Краснодар	(861) 210-16-22	Тюмень	(3452) 52-20-23
Красноярск	(391) 278-85-92	Ульяновск	(8422) 79-20-10
Нижний Новгород	(831) 275-86-16	Уфа	(347) 229-45-44
Новосибирск	(383) 227-64-94	Челябинск	(351) 247-12-42

**7 ОТВЕТ ЧЕРЕЗ
МИНУТ**



Максимальная процентная ставка по кредиту со сроком погашения 6 мес. – семьдесят восемь целых двадцать пять сотых процента годовых, 9 мес. – восемьдесят целых тридцать восемь сотых процентов годовых, 12 мес. – семьдесят одна целая двадцать две сотых процентов годовых. Выдача кредита осуществляется путем перечисления денежных средств на банковский счет Заемщика, открытый в иной кредитной организации. При снятии наличных денежных средств кредитными организациями может взиматься комиссия. При погашении кредита через иные кредитные организации, платежные системы, Почту России взимается комиссия за перевод средств. В случае просрочки исполнения платежных обязательств Заемщик выплачивает штраф за просроченный платеж в размере 10 (десяти) процентов от суммы ежемесячного платежа.

РЕКЛАМА. ООО «РУСФИНАНС БАНК», 443013, г. Самара, ул. Чернореченская 42-а, лицензия ЦБ РФ №1792 от 15.02.2006 г. ОГРН 1026300001991

ОЛЬГА БУЗОВА

В День смеха российские знаменитости постоянно становятся жертвами всевозможных розыгрышей. Кажется, что возможности подшутить над звездами не упускает никто. Накануне праздника наш корреспондент попросил звезд вспомнить самые запоминающиеся розыгрыши, жертвами которых они становились.

Лада Дэнс станцует для Лужкова

Телеведущая Ольга Бузова 1 апреля считает едва ли не профессиональным праздником. В этот день над ней подшучивают все друзья и знакомые. Впрочем, и сама Ольга не прочь разыграть своих близких. Несколько лет назад, решив пошутить, Бузова отослала своей маме, сестре и молодому человеку смс-сообщение, в котором призналась, что она беременна.

— Сестра мне сразу не поверила, — говорит Ольга. — Молодой человек усомнился. А мама стала звонить и

выведывать, кто отец малыша, когда ждать прибавления. В общем, было весело.

Королёва нашла ребенка

Наташа Королёва — любительница всевозможных розыгрышей. Зная об этом, многие коллеги певицы стараются не попадаться на ее удочку. Как признается сама Наташа, любовь к всевозможным розыгрышам у нее началась еще в детстве.

— Я всегда разыгрывала своих друзей, — улыбается Королёва. — Иногда доставалось и родителям. Однажды моей подруге из Германии прислали в подарок новую куклу — огромного пупса. 1 апреля мы его завернули, как ребенка, и решили разыграть моего папу. Когда он открыл дверь, мы начали кричать: «Папа, нам ребенка подбросили». Отец был в шоке. Он сразу стал метаться по комнатам: видно, думал, куда звонить и что делать. А мы играли до конца — вошли же в роль! И только спустя какое-то время папа додумался нашего «ребенка» распеленать.

Татьяна Буланова жертвой всевозможных розыгрышей в День смеха становится ежегодно. По словам певицы, она — человек очень доверчивый. Татьяна до сих пор помнит розыгрыш, который устроила ее подруга.

— Во времена дефицита было очень трудно достать фирменные и качественные вещи, — вспоминает Буланова. — А мне очень хотелось кроссовки одной известной фирмы. Моя подруга, естественно, о моей мечте знала. И 1 апреля позвонила моей маме и сказала, что в магазине появились эти самые кроссовки. Моя мама бросила все дела и помчалась в магазин. Естественно, ничего она так и не купила.

Певица Лада Дэнс к Дню смеха относится скептически. Артистка утверждает, что ее очень трудно разыграть, так как в этот день она старается не доверять никому. Но однажды Ладу разыграть все-таки получилось. Тина Канделаки и Стас Садальский, которые были ведущими совместной программы на одной из радиостанций, позвонили певице и предложили станцевать приватный танец для тогдашнего мэра Москвы Юрия Лужкова.

— Они предлагали за мой танец десять тысяч долларов, — вспоминает певица. — Причем говорили так уверенно, что я поверила. Я, правда, отказалась от этого предложения, так как в то время была беременна. Но пообещала, что позже сделаю это! А вообще меня разыграть нереально, потому что моя интуиция развита отлично.

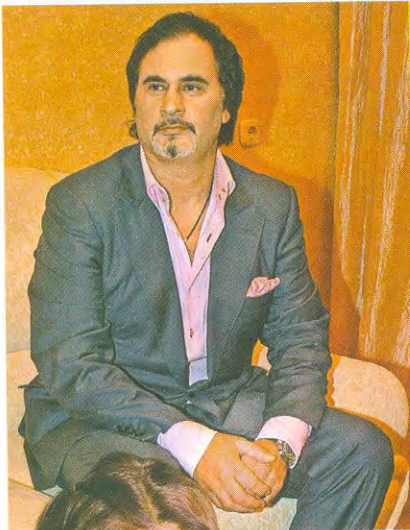
Над певицей Максим 1 апреля друзья также не прочь подшутить. Однажды знакомый заставил звезду выбежать на улицу в домашних тапочках и пижаме.

— Мне позвонил друг и говорит: «У меня вода для «дворников» в машине замерзла, вынеси срочно!» — смеется Максим. — Я, забыв, что наступило первое апреля, быстро встала с кровати,



фото на развороте Сергей Иванович, Игорь Родина, Руслана Рошупкина, Павла Хоркина, Владимира Чистякова

БЕРЕМЕННА!



Меладзе остался без фанатов

Валерий Меладзе в День смеха не доверяет даже близким людям. Но однажды его все-таки смогли разыграть. Все случилось на гастролях в городе Ровно. После обеда певец отправился в концертный зал проверять звук перед представлением.

– Когда мы всё настроили, я ушел в гримерку готовиться к выступлению, – вспоминает Меладзе. – Через какое-то время заходит мой директор и говорит: через пять минут нужно выходить на сцену. Я взглянул на часы: и правда, скоро выход. Загораются софиты, я выхожу на сцену и вижу совершенно пустой зал. Там не было ни одного человека. Я просто обалдел! И тут директор объявил о розыгрыше. Оказалось, он незаметно перевел мои часы и подговорил музыкантов меня разыграть. Так что в этот день мне пришлось выходить на сцену дважды. Во второй раз зал был полон.



наполнила пятилитровую бутылку водой и прямо в пижаме выбежала на улицу. Друга в беде ведь бросать нельзя! И только на улице до меня дошло, что друг меня разыграл.

Апрель месяц – как вода может заморознуть?

Актёр Михаил Державин утверждает, что розыгрыши в актерской среде – дело святое. Без них не обходится ни один День смеха. Причем с каждым годом розыгрыши становятся все более правдоподобными. Например, однажды в Театре сатиры вывесили приказ о запуске нового спектакля по сказке Гайдара «Мальчиш-Кибальчиш».

– Согласно этому приказу я должен быть играть Мальчиша, Ширвиндт – Плохиша, а Мишулин – второго матроса на третьей палубе. Когда он увидел этот приказ, забыл про 1 апреля и стал возмущаться. Собирался даже идти к Ширвиндту отказываться от роли. Многие действительно поверили в запуск этого спектакля. В конечном итоге розыгрыш раскрылся, а мы стали успокаивать Мишулина.

Марину Хлебникову 1 апреля разыгрывают в основном собственные музыканты. Однажды во время исполнения лирической песни певица заметила у себя под ногами белую крысу. От испуга она отпихнула ее ногой, и крыса улетела в первые ряды.

– Зрители вскочили с мест, началась паника, – говорит Марина. – Так меня коллеги разыграли. Они ведь знали, что я боюсь крыс, но хотели посмотреть на мою реакцию.

Певица Слава до сих пор вспоминает, как ее разыграл молодой человек в Египте. Он предložил ей проверить энергетику. Слава очень любит подобные эксперименты, поэтому с радостью согласилась.

– Молодой человек должен был положить монетку к моему лбу, – говорит Слава. – Суть в том, что, если монетка удержится долго, значит, энергетика у меня хорошая. В общем, он с силой прижал монетку к моему лбу и тут же ее убрал. Я этого не заметила, поэтому стала ощущать ее на коже. В общем, стала думать, что обладаю сверхъестественными способностями. Когда мне уже надоело сидеть с этой монеткой, я стала трясти головой, чтобы она отскочила. Но она все держалась! Все люди стали смеяться. И я проверила рукой – есть ли монетка. Ее конечно же не было. Было обидно, что поверила, но зато было очень весело.

Подготовил Денис Сорокин.



СЕКРЕТЫ КРАСОТЫ ДЖЕННИФЕР ЭНИСТОН

ТЫ ТОЖЕ
СМОЖЕШЬ!

Трудно поверить, но когда-то эта голливудская звезда стеснялась своей внешности и считала себя дурнушкой. Чтобы добиться успехов в карьере, ей даже пришлось похудеть на 14 килограммов. Но, кажется, с годами Дженнифер Энистон выглядит только лучше. В новом фильме «Притворись моей женой» актриса щеголяет в откровенных нарядах и в свои 42 года ничуть не уступает более молодым коллегам. Как же ей удастся всегда оставаться в превосходной форме?

Акцент на кожу

Дженнифер не пытается выглядеть роковой соблазнительницей, ее козыри – простота и естественность. Чаще всего актриса отдает предпочтение легкому тону, бежевым или золотистым теньям и розовому блеску. Основа успеха естественного макияжа – безупречная кожа, поэтому Энистон старается уделять ей повышенное внимание. Увлажняющий крем в ее косметичке – главное средство. Джен тщательно следит за своим рационом (в пище должно быть достаточное количество полезных жирных кислот), а еще пьет добавки, содержащие Омега-3 и витамины группы В. А перед тем как наложить косметику, она протирает лицо кубиками льда, чтобы тонизировать кожу и избавиться от кругов под глазами.

Есть такое слово «НАДО»

У актрисы плотный график, поэтому у нее не каждый день есть возможность часами заниматься в тренажерном зале, однако **Дженнифер знает, что тренировки только тогда дадут эффект, если будут выполняться регулярно.** И никаких поблажек. Поэтому каким бы напряженным ни был ее день, Энистон находит 20 минут, чтобы позаниматься йогой или

пробежаться в парке. Ее персональный тренер Марк Бланчард не устает восхищаться своей подопечной: **«Дженнифер сделала себя сама. Ее потрясающая фигура – результат кропотливой работы!»**

Умение себя преподнести

Дженнифер отлично знает самые выгодные стороны своей внешности и старается делать акцент именно на них. Чаще всего она отдает предпочтение коротким платьям-футлярам, открывающим ее стройные ноги и накачанные руки.

Правильное питание

Энистон внимательно следит за своим рационом. Она уже давно отказалась от алкоголя, выпечки и сладостей и старается минимизировать количество быстрых углеводов. Зато в ее меню всегда есть место салатам из свежих овощей и морепродуктов. Кроме того, Дженнифер пьет не менее 2 литров чистой воды в день. Эти простые и хорошо знакомые всем правила и позволяют ей всегда оставаться в прекрасной форме.

«Один звонок вернул моей дочери мужа и спас её семью!»



Здравствуйте!

Перед тем как написать это письмо, я очень долго сомневалась. С одной стороны, отправив письмо в журнал, все узнают о том, что мне пришлось пережить. А это очень личная тема. С другой стороны, мне хочется сказать всем, кто нуждается в помощи, что выход есть! Что есть люди, готовые помочь в самой сложной и самой безнадёжной ситуации... Что эти люди уже помогли мне и я уверена, помогут и Вам. В общем, давайте всё по порядку.

Меня зовут Ольга Васильевна Мельникова. Мне 65 лет. Я живу в Москве и работаю инженером на закрытом предприятии. Мой муж умер 7 лет назад, и мы остались вдвоём с дочерью Любой. Сейчас Любе 26 лет. У нее прекрасный любящий муж Андрей и сын Данила, которому неделю назад исполнился годик. И как раз неделю назад я приехала в гости к Любе, чтобы отметить день рождения внука. Мы все сидели за столом: Люба, Андрей и я. Рядом играл малыш. Дочь улыбалась, муж смотрел на нее любящими глазами, а я вдруг с ужасом представила, что всего этого могло не быть...

Почти шесть месяцев назад Андрей первый раз не пришел ночевать. Дочка всю ночь не спала. Каждые полчаса она звонила на мобильный мужу, но телефон был отключен. Малыш, как будто почувствовав волнение мамы, всю ночь плакал. Люба не звонила мне, чтобы не пугать. А под утро Андрей вернулся домой, сказав, что был у друга.

Он врал!

Вы, наверное, знаете, что такое маленький ребёнок? Поэтому должны понять мою дочь. Она не стала выяснять отношения. У нее просто не было сил. Муж попросил прощения, и она простила. А через неделю муж опять не появился дома... Когда дочь позвонила мне и, рыдая, сообщила, что Андрей ушел к другой, я не могла поверить

своим ушам. Как же так?! Красавица жена, маленький ребенок — всё было так хорошо! Я тут же поехала к Любе. И от нее узнала, что последний месяц Андрей почти не ночевал дома, а сегодня днём, пока Люба была в поликлинике, забрал свои вещи и ушёл, оставив записку: «Я уйду к другой. На развод подам сам. Андрей»

Люба рыдала. И в первый момент мне хотелось крикнуть: «Да пошел он чёрту!». Пусть уходит, зачем нам такой муж и отец, которому даже не хватило смелости сказать всё в лицо. Но в следующую секунду, глядя на плачущую Даню, я вдруг поняла, что самое главное — не мои чувства, не обида и злость, самое главное сейчас — спасти семью и вернуть моей дочери любящего мужа, а Дане заботливого отца. Ведь не может быть, чтобы в одну секунду прошли все те чувства, которые Андрей испытывал к жене и своему сыну...

И я начала искать того, кто смог бы мне помочь. В поисках астролога, экстрасенса или ясновидящего я обращалась к друзьям и знакомым, пересматривала объявления в газетах и ездила по салонам. Все говорили одно и то же: «Ситуация тяжёлая, но мы поможем!». Я платила огромные деньги, а результата не было!

Я совсем отчаялась!

В какой-то момент я уже отчаялась и решила, что, наверное, ничего сделать нельзя. Но тут сама судьба послала мне самый счастливый шанс! На работе я разговорилась со своей коллегой и от отчаянья поделилась с ней своим горем. Она внимательно выслушала меня и рассказала, что сейчас её дочь ждет девочку, а еще год назад она никак не могла забеременеть. Врачи ничем не могли ей помочь, и тогда она обратилась в круглосуточную астрологическую службу Колизео к ясновидящей, экстрасенсу, парапсихологу и финалисту 8-го сезона «Битвы экстрасенсов» Галине Багировой с вопросом, будет ли у неё второй ребёнок. Галина не только сказала, когда у дочери будет ребёнок, она абсолют-

но точно назвала пол будущего малыша! Уже ни во что особенно не веря и ни на что не надеясь, я взяла у подруги телефон и позвонила в Колизео. По телефону я попросила Галину Багирову помочь вернуть мужа моей дочери. Галина замолчала на несколько секунд, а потом сказала, что муж ушел к женщине, которая старше его на 9 лет. Что зовут её Елена, и она приворожила Андрея. Но с помощью специального обряда Галина снимет заговор, и через неделю муж вернется в семью. Но для этого я должна делать всё, что она скажет...

Я не могу рассказать, что именно я делала. Но через неделю дочь позвонила и сказала, что Андрей встретил её около подъезда с букетом роз и попросил прощения. Я не стала ничего рассказывать дочери. Только сказала, что это ее решение — простить мужа или нет... В общем, 3 недели Андрей вымывал прощение.

И Люба простила его!

Дочь до сих пор не знает, кто помог вернуть мужа. Да я и не хочу ей рассказывать. Но вот о чем я подумала: тысячи людей каждый день попадают в подобные ситуации. У кого-то уходит муж, кто-то не может родить ребёнка, кому-то очень нужны деньги. Эти люди, так же как и я полгода назад, не знают к кому обратиться за советом. А между тем, есть экстрасенсы и ясновидящие, готовые помочь! Всех их объединила Астрологическая телефонная служба Колизео! Колизео практически не рекламирует свои услуги. Хотя в этой службе работает более 50 специалистов, среди которых и участники «Битвы экстрасенсов». Поэтому я всё-таки решила написать в журнал и рассказать о Колизео, чтобы люди знали, куда обращаться в трудной ситуации!

Получить помощь специалистов службы Колизео можно в любое удобное время. При этом Вам не надо никуда ехать. Вы можете позвонить по телефону 07047 и задать Ваш вопрос, а если Вы стесняетесь, отправьте СМС-сообщение с текстом АА38 и Вашим вопросом на короткий номер 4161 (например, АА38 Ольга Иванова 16.09.1979 Вернётся ли мой муж?). Я уверена: нет таких проблем, которые не смогли бы решить специалисты Колизео. Не сомневайтесь, звоните!

Ольга Васильевна Мельникова, г. Москва

Звоните с мобильного на номер 07047 или отправьте С.М.С с кодом АА38 на номер 4161

Я выросла в неполной семье. Когда мне исполнилось десять лет, родители расстались. Инициатором развода выступил папа. Сейчас я очень хорошо его понимаю.

Тотальный контроль

Дело в том, что моя мама в семье была лидером. У нее всегда было собственное мнение, которому все должны были беспрекословно подчиняться. Естественно, папе это не нравилось. И однажды он не выдержал – собрал вещи и ушел из дома. Мама не сильно переживала. Думаю, в глубине души она предполагала, что папа вернется. Но этого не произошло: отец встретил другую женщину. С тех пор мама переклонила все свое внимание на меня. Она установила над мной тотальный контроль. В отличие от других детей, я не гуляла по вечерам, очень редко бывала в кино, а все свободное

МОЯ МАТЬ – ЧУДОВИЩЕ!

время проводила за чтением книг. Мама мне говорила: «Нагуляться еще успеешь, а получать знания потом будет поздно».

Я думала, что со временем контроль со стороны мамы ослабнет. Но не тут-то было. Даже после окончания института я должна была ей отчитываться обо всем, что со мной происходит. Иногда я бунтовала, но в душе осознавала, что ничего хорошего из этого не выйдет. После института я устроилась на работу. Именно там я встретила Игоря и влюбилась с первого взгляда. К счастью, на мои чувства Игорь ответил вза-

имностью, и мы стали встречаться. Все было хорошо, но я очень боялась знакомить его с мамой. Первое время мы встречались тайно. Но через полтора года скрывать стало бессмысленно. Да и Игорь был настроен очень решительно. И я познакомила его с мамой. Сразу предупредила, что мама – человек сложный и сойтись с ней будет не просто. К счастью, я ошибалась: мама приняла Игоря достаточно тепло.

Полная идиллия

Через некоторое время мы решили пожениться. Когда я сказала об этом маме, она расплакалась от счастья. Рада была и моя будущая свекровь – Валентина Николаевна. С ней мы нашли общий язык сразу: постоянно созванивались и делились новостями. Честно говоря, она заменила мне мать. Во всяком случае, таких доверительных отношений с родной матерью у меня никогда не было. Правда, Валентина Николаевна, зная непростой характер моей мамы, очень переживала, что она испортит нашу семейную идиллию.

По совету свекрови после свадьбы мы с Игорем сняли отдельное жилье. Жизнь напоминала сказку. Такой душевной гармонии у меня никогда не было. Родные нас все время навещали. Особенно зачастила моя мама. Она подолгу разговаривала с нами, давала какие-то советы. Я была этому рада: наконец-то и

у нас с ней стали налаживаться отношения. А через полгода узнала, что скоро в нашей семье будет пополнение. Когда пришла мама, я сообщила ей об этом. Ее реакция меня удивила. Она покраснела и стала кричать.

– У вас ничего нет, – возмущалась она. – Даже собственного угла! Вы что, собрались ребенка в нищете растить?

Разразился нешуточный скандал. Я попыталась успокоить маму, но этого сделать не удалось. Обидевшись, что я с ней не соглашаюсь, она ушла. Правда, на следующий день позвонила и извинилась за свое поведение.

Когда я была на шестом месяце, мама предложила переехать к ней. Игорь был не против. С мамой он прекрасно ладил, да и на работу из ее дома ему было добираться гораздо удобнее. К тому же мы могли сэкономить деньги, которые отдавали за съемное жилье. В общем, мы согласились.

Как только мы переехали, свекрови практически каждую ночь стал сниться сон. Мы втроем – я, свекровь и моя мама – ждем с работы Игоря. Когда он заходит в квартиру, идет не ко мне, а к маме и начинает ее обнимать. Свекровь рассказала мне об этом сне, но я серьезного значения этому не придавала.

Первое охлаждение

Когда у нас родился Арсений, Игорь не отходил от ребенка ни на шаг. Иногда мне казалось, что,





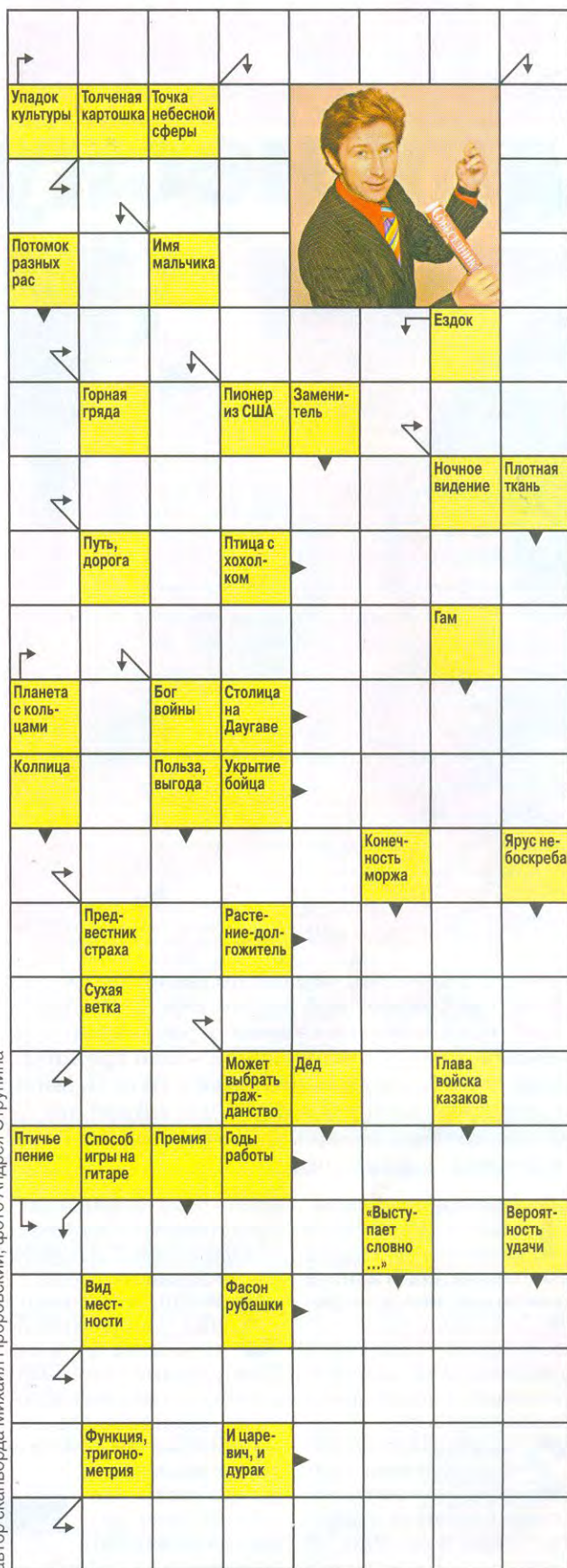
кроме этого маленького человечка, он не замечает никого вокруг. Где-то через три месяца после рождения ребенка я решила записаться в фитнес-клуб. Что говорить, после родов фигура изменилась не в лучшую сторону! Именно на это я стала списывать и некоторое охлаждение в отношениях с мужем. Если быть совсем откровенной, то до рождения ребенка интимные отношения у нас могли быть и несколько раз в день, а сейчас близость случалась не чаще одного раза в неделю. Я думала, что, когда приведу свою фигуру в порядок, все наладится. Но «потепления» не произошло. И тогда я решила поговорить с мужем. Но он сослался на усталость из-за загруженности на работе. А мама стала меня ругать за то, что я не умею ладить с мужем. С тех пор она стала сама встречать его с работы.

Однажды я ушла на вечернюю тренировку. Не знаю, почему, но в тот день у меня было плохое настроение. Поэтому, когда я узнала, что мой инструктор заболел, не расстроилась и вернулась домой. Открыв дверь, услышала из комнаты мамы голоса. Подошла к закрытой две-

ри и чуть не потеряла дар речи. Мама осыпала комплиментами моего мужа, и он отвечал ей взаимностью! Внутри все оборвалось. Я распахнула дверь и обомлела. Абсолютно голая мама стояла у зеркала, а Игорь, тоже без одежды, лежал на кровати. Конечно, увидеть в тот момент меня они не ожидали. До сих пор не помню, что я им наговорила тогда. Игорь пытался мне что-то объяснить. Но ничего объяснять мне было не нужно – я все прекрасно поняла. В слезах прибежала к свекрови и все ей рассказала. Валентина Николаевна расплакалась вместе со мной. С ней мы вернулись в квартиру мамы. Забрали ребенка. Удерживать нас они не стали. С тех пор прошло уже три месяца – я живу с Сеней у свекрови. Игорь даже и не пытался нас вернуть. Ему, как я поняла, гораздо лучше с тещей. В голове не укладывается, чем его могла привлечь уже далеко не молодая женщина. Но больше всего не могу понять, как собственная мать, которая должна быть самым близким человеком, могла со мной так поступить.

**Наталья,
Новосибирская область.**

автор сканворда Михаил Проровский; фото Андрея Струнина



15 идей для нескучной ночи

Добавь разнообразия в свою интимную жизнь!



Большинство пар после нескольких лет совместной жизни уже не могут похвастаться своими страстными ночами. Если это ваш случай – бей тревогу! Ведь если так и дальше пойдет, то есть риск полностью потонуть в быте, что может закончиться изменами и даже разводом. Пора подключать фантазию.

1 Договорись с любимым, что в течение всей ночи вы будете выполнять фантазии и тайные желания друг друга. Отбрось смущение. Цель одна – получить удовольствие самой и доставить наслаждение своему партнеру.

2 Не обязательно дожидаться ночи, приступайте к сексу, как только вернетесь с работы. Прямо в одежде, не гася свет... Спонтанный

секс – одна из самых распространенных эротических фантазий. Так почему бы не осуществить ее?

3 Устройте совместный просмотр эротического фильма. Сексуальные сцены моментально вас возбудят, и, не дожидаясь окончания фильма, вы приступите к реализации увиденного. Не обязательно пытаться копировать увиденное на экране,

НОЧИ

просто наслаждайтесь друг другом.

4 Купи непрактичное, но очень сексуальное белье. Например, из латекса или тонкого кружева с вырезами в самых неожиданных местах. Ему точно понравится!

5 Предложи любимому написать картину, а холстом пусть будет твоё тело. Можно воспользоваться красками для боди-арта, а можно рисовать шоколадом, сливками и клубничным повидлом.

6 Ты когда-нибудь делала интимную стрижку? Стоит попробовать! Укрась свое самое интимное место симпатичным треугольником, полоской или любой другой фигурой. А что, если обрить лобок наголо? Твой мужчина не останется равнодушным к подобным экспериментам!

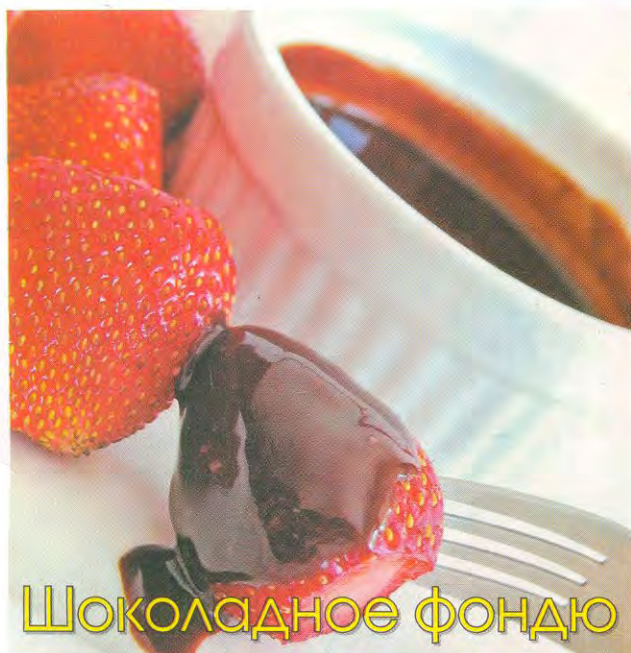
7 Поиграй в переодевание. Будет забавно, если ты наденешь какую-либо вещь из гардероба супруга – его рубашку, галстук или подтяжки на голое тело.

8 Сделай временное тату в пикантном месте. Отпечатки кошачьих лапок на груди или бабочка на ягодице станут для твоего любимого приятным сюрпризом.

9 Почитайте друг другу эротические рассказы, а затем приступайте к воплощению прочитанного.

10 А что, если поиграть в карты на раздевание? Вечер точно будет нескучным!





Шоколадное фондю

Для романтического вечера прекрасно подойдет шоколадный десерт с фруктами.

Тебе понадобится:

- 200 г горького шоколада, разломанного на кусочки,
- 140 мл жирных сливок,
- 3 ст. л. светлой патоки,
- 1 крупный банан, очищенный и порезанный на кусочки, политый лимонным соком,
- 200 г клубники, порезанной пополам, несколько ягод оставить целиком для украшения.

Если у тебя нет специального устройства для фондю, то смесь можно приготовить и в обычной миске. Положи шоколад, сливки и патоку в эмалированную миску, поставленную на кастрюлю с кипящей водой. Нагревай в течение 3–4 минут, помешивая. Надень бананы и порезанную пополам клубнику на деревянные шампуры. Налей теплое шоколадное фондю в вазочку. Подавай с фруктами и клубникой. В фондю можно добавить немного бренди, рома или апельсинового ликера.

11 Отправляйся в секс-шоп за эротическими игрушками. Можно приобрести съедобное белье, смазку со вкусом банана и прочие атрибуты, которые разнообразят вашу интимную жизнь.

12 Сделай любимому массаж. Причем можно действовать не только руками, но и грудью, а также всем телом.

13 Поиграйте в секс-лотерею. Напишите на бумажках свои желания и фантазии, а затем уберите их в шкатулку. Тяните по очереди и выполняйте написанное. Помни,

желания могут быть самыми откровенными и выполняться они должны обязательно.

14 Смени имидж. Попробуй на одну ночь стать другим человеком. Изменись не только внешне (другая одежда, макияж, парик), но и в поведении – если обычно ты мягкая и покладистая, то самое время взять инициативу в свои руки.

15 Предложи любимому устроить эротическую фотосессию. Пусть он будет фотографом, а ты – моделью. Или наоборот. Главное, чтобы вам было нескучно.

РЕКЛАМА ВОСХОДИТЕЛЬНЫЙ МЁД БЛАЖЕНСТВА

!!! 3 = 2 !!! ВОЗЬМИ 3 ПРЕДМЕТА ПО ЦЕНЕ 2-х!!!

ТОВАР С МЕНЬШЕЙ ЦЕНОЙ - В ПОДАРОК!!!
Действительно при условии ЕДИНОВРЕМЕННОГО
заказа 3-х и более предметов.

Каждый 3-й, 6-й и т.д. предмет БЕСПЛАТНО!

Уникальный анальный имитатор фаллоса с вибрацией и с механизмом изменения объема на желаемую величину - мягкое проникновение, плавное заполнение и регулируемая многократная вибрация!! M-6631 - 1265 р.	Гелевый ЛЮБОВНИК со стимулятором клитора!! 18 см удовольствия!! M-6311 - на присоске - 800 р. M-6312 - с вибрацией - 850 р.	Насадка "Морская звезда" под головку пениса с нежными шипиками и лупырышками (силикон) M-6512 - 710 р.
Набор из 3-х силиконовых насадок с различным рельефом на тело полового члена. M-6515 - 810 р.	Вакуумная помпа для клитора с эффектом помассирования и вибрацией. M-6433 - Батар в компл - 1630 руб	Латексный фаллос - точная копия полового члена. Длина 15 см. M-6213 - на присоске - 800 р. M-6214 - с вибрацией - 850 р.
НАСАДКА -презерватив с удлинителем (2 см), шариками, ребрышками и шипиками (силикон) M-6535 - 890 р.	Стимулятор клитора "МОТЫЛЕК" Крепится ремешками. Не мешает половому акту M-6955 - с вибр - 920 р	Силиконовый СУПЕР-фаллос доставит истинное удовольствие. Длина 20,5 см M-6315 - на присоске - 800 р M-6316 - с вибрацией - 850 р
		Двойной латексный фаллос анально-вагинальный. Двойной эффект! Дл. 15,5 см M-6205 - на присоске - 815 р M-6206 - с вибрацией - 865 р
		СТРАПОН (18 см), женский фаллопротез из латекса. На лямках-трюсках. Без полости внутри. M-6450 - 1100 р.

M-6879 - 690 р. Мужские возбуждающие духи с феромонами - 100% желание Вашей партнерши!

M-6877 - 690 р. Женские возбуждающие духи с феромонами - 100% желание Вашего партнера!

M-6834 - 950 р. Крем для увеличения размеров полового члена. Стань тем, кем мечтаешь (30 мл)

M-6815 - 730 р. Гель для груди - увеличение упругости и уменьшение растяжек (100 мл)

M-6829 - 765 р. Гель-смазка, сужающая вход во влагалище. Побудь девственницей!!! (30 мл)

M-6838 - 1260 р. "ГЕНЕРАТОР ПОТЕНЦИИ" - капсулы для быстрой и надежной эрекции!! (30 шт)

M-6832 - 890 р. Женский крем для возбуждения клитора и стимуляции оргазма (20 мл)

M-6897 - 1220 р. Женские возбуждающие минитаблетки - просто и эффективно!! (30 минитаб)

M-6811 - 1450 р. Эротизирующее средство стимуляции мужской потенции. Забудь про отдых! (45 шт)

M-6881 - 765 р. Увлажняющая гель-смазка для двоих на водной основе. Не портит презерватив! (60 мл)

M-6878 - 845 р. "Шпанская мушка" - элексир любви для женщин **ВТОРОЙ ФЛАКОН В ПОДАРОК**

M-6839 - 950 р. Капсулы для придания жесткости половому члену - сделай из него камень! (30 шт)

M-6880 - 845 р. Капли "Кантарис" для двоих. Известны всем! **ВТОРОЙ ФЛАКОН В ПОДАРОК**

M-6825 - 920 р. "Горячая ЛЕДИ" - попробуй совладать с огнем её дикой страсти! (30 шт)

M-6840 - 1555 р. "КОРРИДЖ" - драже для продления полового акта. Не имеет аналогов!! (45 шт)

M-6820 - 750 р. Возбуждающий крем для мужчин. Наносится на пенис за 15 мин до акта (20 мл)

M-6864 - 770 р. Крем для усиления полового влечения для двоих - бестселлер 2010 (25 мл)

M-6830 - 845 р. СПРЕЙ для продления полового акта до 30 минут. Быстро впитывается (15 мл)

M-6886 - 940 р. Анальная смазка для двоих с обезболиванием. Мягкое скольжение!! (50 мл)

M-6816 - 805 р. КРЕМ для продления полового акта до 30 минут. Быстро впитывается (15 мл)

конфиденциальность и отсутствие на посылках компрометирующей информации ГАРАНТИРУЕТСЯ

Сделать заказ можно одним из 3-х способов:

1) вырежьте этот купон, заполните его и отправьте по почте на адрес МАГАЗИНА:
105122, Москва, Щелковское шоссе, вл.10, стр.1, пав.5

Магазин работает ежедневно и круглосуточно, проезд - м.Щелковская или Черкизовская, далее троллейбусом №32 или №41 до остановки "Сиреневый Сад"

2) продуктыйте Ваш заказ нашему оператору по телефону: **(495) 507-3337**

3) отправьте Ваш заказ как сообщение с Вашего сотового "Коды изделий, Фамилия И.О., Адрес (подробно) с индексом" (описание и цену изделий указывать не нужно)

на номер **+7-925-507-3337** (оплата сообщения в соответствии с Вашим тарифным планом)

Обратите внимание - при получении товара на почте с вас дополнительно удержат 6-8% стоимости - почтовый сбор

КУПОН ЗАКАЗА ТОВАРА МНЖ-10/11 **ТОВАР СЕРТИФИЦИРОВАН**

Фамилия ИО
Адрес

Код
Колич
Цена

Небольшой сувенир 1 БЕСПЛАТНО каждому покупателю

Магазин для взрослых "ТЭТ-А-ТЕТ" доставит Ваши покупки по РОССИИ почтой. Оплата при получении. Если Вам нужна доставка Вашей покупки к сроку, пожалуйста, заранее, как показывает практика, посылка идет до адресата 2-3 недели при условии нормальной работы почты

Большую часть 1999-2000 гг. и 2001-2002 гг. в периодическом издании "ЖЕНЩИНЫ" публиковались фотографии и видеоиздания для взрослых. Мы благодарим наших читателей за то, что они помогли нам сделать этот журнал.

Постишься ты или нет, весной полезно дать организму отдохнуть от животной пищи. Ну а если ты соблюдаешь пост, тебе тем более пригодятся наши рецепты сытных блюд без мяса.

Каша рисовая с черносливом

Тебе потребуется:

- **рис** – 300 г
- **чернослив без косточек** – 160 г
- **сахар** – 40 г
- **мед** – 80 г
- **изюм** – 50 г
- **цукаты** – 30 г
- **орехи** – 30 г
- **соль по вкусу**

Инструкция:

Изюм замочи в воде на 30 минут. Чернослив отвари в воде с сахаром. Отвар слей, процеди через мелкое ситечко, добавь в него воду, доведи до кипения. Посоли, всыпь рис и вари кашу до готовности. Положи в кашу чернослив, изюм, мед и перемешай. При подаче оформи блюдо цукатами, посыпь орехами или тыквенными семечками. Приятного аппетита!

постные блюда



Кисель клюквенный

Тебе потребуется:

- **клюква** – 50 г
- **сахар** – 3 ст. л.
- **вода** – 1 стакан
- **крахмал картофельный** – 2 ч. л.

Инструкция:

Ягоды клюквы перебери, обдай на сите кипятком. Дай воде стечь, после чего разомни ягоды ложкой. Образовавшийся сок перелей в отдельную посуду и убери в прохладное темное место. Размятые ягоды положи в марлю и отожми сок в эмалированную кастрюлю. Выжимки залей стаканом горячей воды, поставь на плиту и доведи до кипения, после чего процеди сквозь марлю и перелей опять в кастрюлю. Вскипяти с 3 чайными ложками сахарного песка. Часть процеженного отвара (1/4 стакана) охлади и разведи в нем 2 чайные ложки картофельного крахмала. Вместо отвара можно использовать холодную воду. Когда кисель закипит, влей в него, все время помешивая, разведенный отваром картофельный крахмал, дай один раз вскипеть и сейчас же перелей в другую посуду, продолжая помешивать, чтобы не получилось пенки, т.к. перекипевший кисель становится водянистым. Когда кисель немного остынет, влей в него сырой сок, отжатый из размятых ягод.



Суп из печеных овощей

Тебе потребуется:

- **бульон (овощной)** – около 3 л
- **картофель** – 4 шт.
- **перец сладкий красный** – 1 шт.
- **морковь** – 1 шт.
- **лук репчатый** – 1 шт.
- **помидоры** – 2 шт.
- **масло растительное** – 2–3 ст. л.
- **зира** – 1 ч. л.
- **соль, молотый черный перец, лавровый лист** – по вкусу

Инструкция:

Картофель и морковь промой, очисти и нарежь кубиками. Перец разрежь на половинки, удали семена и нарежь соломкой. Помидоры нарежь дольками (примерно на 8 долек). В сковороде разогрей растительное масло, добавь ложку зиры, немного обжарь до появления аромата и сними с огня. Добавь в сковороду все овощи (кроме лука), перемешай, приправь солью, перцем, положи лавровый лист. Влей немного воды, чтобы овощи при запекании не пригорали, накрой фольгой и поставь в разогретую до 180°C духовку примерно на 30 минут. За это время овощи должны пропечься. В отдельной сковороде разогрей растительное масло и обжарь на нем тонко нарезанный лук. Разогрей бульон, добавь в него обжаренный лук. Разложи по тарелкам печеные овощи и залей их бульоном. Готовый суп приправь по вкусу, по желанию можно добавить зелень.



Цветная капуста с соусом

Тебе потребуется:

- **капуста цветная** – 500 г
- **кориандр молотый** – 1/2 ч. л.
- **соль морская** – 1/2 ч. л.
- **кешью сырой** – 1 стакан
- **сок лимонный** – 1 ч. л.

Инструкция:

Промой кочан цветной капусты среднего размера. Положи ее в кастрюлю целиком и вари, залив литром воды. Накрой крышкой и

вари на среднем огне, пока она не станет мягкой, около 15–20 минут. Измельчи в блендере или кухонном комбайне пол чайной ложки молотого кориандра, пол чайной ложки морской соли, лимонный сок, стакан сырых орехов кешью. Когда цветная капуста будет готова, вылей 1/2 стакана бульона из-под нее в блендер с молотыми орехами и размешай до получения густой пасты. Подавай цветную капусту целиком на блюде, политой соусом.

ВНИМАНИЕ: конкурс!

Пришли нам свои идеи по оформлению интерьера в морском стиле. 5 лучших работ мы опубликуем, а авторы в качестве приза получат набор интерьерных наклеек Decoretto, с их помощью легко преобразить пространство и поднять настроение всей семье. В линейке декоративных наклеек этой компании появились новинки «Морской коллекции» – яркое напоминание об отпуске и летней романтике. Красочные рисунки для декора интерьера с изображением экзотических раковин и морских звезд вдохнут в уютный дом свежий океанический бриз.

Ждем твоих писем до конца апреля по адресу: **127055, Москва, ул. Новослободская, 73, стр. 1, «Между нами, женщинами» с пометкой «Море в доме».**



если тебя сглазили...

Если кто-то посмотрел на тебя недобро или позавидовал, не исключено, что сила его мысли (часто непроизвольно) может нарушить течение твоей жизни и повлиять на здоровье. Справиться с этим помогут старинные народные обряды и наговоры.

1 «Небо-отец, земля-мать, вода-царица, дай водицы не на хитрости, не на мудрости рабы Божьей (имя). Аминь». Говори три раза на воду, потом этой водицей из чашечки обмойся и попей.

2 Читай, если думаешь, что тебя сглазили: «Петр и Павел, верховные апостолы, закройте и защитите меня, рабу Божью (имя), своею ризою нетленную от зла человека, от лихих дум, от черного, белого, от русого, от попа, от попадьи, от девки-простоволоски, от своей думы, рабы Божьей (имя), от своего помысла. И тем моим словам ключ и замок. Всегда, ныне и присно и во веки веков. Аминь. Аминь. Аминь».

3 Дай курам или любым другим птицам склевать зерно, говоря при этом:

«Зерна в земле лежали, не кричали, не плакали, зерна из земли прорастали — молчали, колосом наливались — слова не сказали, ко мне во двор попали, не противились, пока их куры и петух клевали, смиренно лежали. Так и рабе

Божьей (имя) молчать да Бога молить, грехи отмаливать. Раба Божья (имя)! Не бранись, не журись, лучше Богу помолись за себя, за меня, за весь белый свет. Во имя Отца и Сына и Святого Духа. Аминь».

4 Прочти молитву «Отче наш» и далее: «Во имя Отца и Сына и Святого Духа. Аминь. Чистая кровь и небесная! Спаси, сохрани раба Божьего (имя) от всякого глаза, от худого часа, от женского, от мужского, от детского, от радостного, от ненавистного, от наговорного, от переговорного».

Налей в банку воды, брось щепотку соли, зажги спичку, крести огнем воду и говори: «Во имя Отца и Сына и Святого Духа. Аминь».

Три раза перекрести и три раза произнеси эти слова. По мере сгорания спички сгоревшую часть обламывай, чтобы она падала в воду. Таких обломков должно быть три. Заговор читают над водой девять раз. После этого водой со словами: «Во имя Отца и Сына и Святого Духа. Аминь».

Воду нужно пить несколько раз в день. Детям воду можно добавлять в еду. Читай три дня по утрам. Обычно облегчение наступает после одного-двух сеансов.

Чтобы смягчить сердце судьи, перед судебным заседанием читай три раза:
«Как косяки немые, стены глухие, так и судьи будьте немые и глухие. Как топну ногой, судьи все под столом. Аминь».

Если муж собрался уйти к другой

Если у тебя отбили мужа и он объявил о расставании, в тот день, когда он будет уходить из дома, прочти ему вслед наговор на возвращение. Читай в открытую дверь ему вслед.

«Земля-землица, светилам сестрица, к тебе обращаюсь, кто по тебе не хаживал, своих грехов не нашивал. Пойдет раб (имя) по тебе к разлучнице, рабе (имя), дай ему дорожку тяжелую, слезы горючие, сердце больное. Чем дальше ему от меня уйти, тем тяжелее будет ему в пути. Чтоб тянуло его назад, развернуло его назад, чтоб он так без меня страдал, как святые мученики. Аминь».



как вернуть гулящего отца детям

Выдохни на улице против ветра и читай три раза: «Лети, лети, мой душок, за океан-море, там стоит медная баня, в бане той лежат три доски, три злые тоски. Не мечись, не кидайся, из дверей в двери не бросайся, а лети-те в самодельную щель, к рабу Божьему (имя). Чтoб раб Божий (имя) тосковал и горевал обо мне, рабе Божьей (имя), дуром бы дурел, ревом бы ревел. Ключ, замок, зубы мои. Аминь».

готовим наговоренную воду

Вода, над которой прочли заговор, обладает целительной силой. Ты сможешь убедиться в этом на своем опыте. Утром до завтрака намери немного воды из-под крана и нашепчи на нее: «Шел Господь с небес, нес Животворный Крест. Крест преломился, крестами раскатился. Где кресты упали, там нечистые духи пали, под землю провалились, во ады укатились. Я крест поднимаю, крестом крещуся, крестом опоясуюся, крест наперед кладу, крест позади себя кидаю, крестами бока защищаю. Изыди, бес, на мне животворный крест! Аминь». Потом мой этой водой лицо и используй ее для приготовления пищи.

тайные знания

Чтобы мужчина влюбился, возьми двенадцать осиновых лучин, в полночь разожги печь или костер и читай на открытый огонь: «Дым трубный, ветер попутный, нагони тоску на раба Божьего (имя) по рабе Божьей (имя). Аминь».

заговор от пьянства

Если муж или подруга сильно пьют и не могут самостоятельно остановиться, пойди на кладбище и найди могилу без имени. Положи на нее три блина и поставь стакан киселя. Трижды перекрестившись, прочитай: «Кто в этой могиле лежит, свой гроб сторожит, ждет судного дня, пусть услышит меня. Принесла я помин. Помяни от пьянки раба (имя), чтоб он жил и не пил. Как ты лежишь, не встаешь, вина, водки не пьешь, так и чтоб раб (имя) жил и хмельного не пил. Прости меня Христа ради. Тебе лежать, а мне тебя помянуть. Во имя Отца и Сына и Святого Духа. Аминь».

как наказать обидчика?

Если тебя или кого-то из близких обидел нехороший человек, в канун любой субботы срежь ветку осины, ударь веткой по порогу своего жилища, по углам, при этом повторяя заговор:

«Срезала тебя, ломала, по моему обидчику (имя), по костям его пройду, прогуляюсь, как ты надо мной, пдизголяюсь».

Сколько раз ударишь, столько печалей появится у обидчика. Этот человек будет сильно страдать за причиненные тебе боли и тревоги.

Познакомлюсь с надежным мужчиной

Я бывший врач, вдова, очень стройная, 55 лет, рост 170 см, вес 60 кг. Без вредных привычек, скромная, очень нежная, добрая, заботливая, отзывчивая, спокойная, красивая, чистоплотная. 3-я группа инвалидности, проблемы с давлением. Познакомлюсь с надежным, добрым, обеспеченным мужчиной. Мечтаю через ваш «Клуб знакомств» найти хозяина для совместной жизни. Судимым, альфонсам, алкоголикам просьба не беспокоить. **Тел.: 89048217854.**

Здравствуй, незнакомка!

Зовут меня Сергей. Я так же, как и вы, одинок в этом мире. Мне 59 лет, но выгляжу моложе, стройный, недурной внешности, рост 171 см, образование среднее техническое. По гороскопу Дева. По характеру очень скромный, доброжелательный. Живу в небольшом городке вдвоем с мамой.

Материально обеспечен, имею все, что нужно для жизни. Для создания семьи желаю познакомиться с приятной образованной женщиной от 35 до 50 лет. Отвечу на все серьезные письма. **397030, Воронежская обл., г. Эртиль, ул. Первомайская, д. 22, Алексашеву Сергею.**



Хочу, чтобы он был добрый

Мне 52 года, я уже на пенсии. У меня есть двое взрослых детей и маленькая внучка (5 лет). По гороскопу я Водолей. Вот живу без мужа уже 12 лет. Были мужчины, но все такие трутни! А мне нужен помощник, опора во всем, чтобы с ним можно было обо всем поговорить. Хочу, чтобы он был добрый. Далеко не поеду, т.к. внучку не оставляю. Потому что дочь поднимает ее одна, а я помогаю. Может, найдется мне вторая половинка? Из мест лишения свободы прошу не беспокоить. **157290, Костромская обл., Парфеньевский р-н, ст. н. Полома, ул. Путейская, 32-2, Елезовой Зинаиде Степановне.**

Не выношу лжи

Я живу в Сибири, в красивом городе Красноярске на берегу Енисея. Вдова, мне 64 года, рост 170 см, вес 78 кг. Зовут Нина, с чувством юмора, жизнерадостная, добрая, пока работаю. Дети и внуки взрослые, живут своими семьями. Люблю природу, веду здоровый образ жизни. Хотелось бы найти порядочного друга, желателен вдовца, умеющего уважать женщину и помогать ей, некурящего, без лишних проблем, до 70 лет. Лучше из моего города или пригорода. Не выношу лжи, жадности, хвастовства. **660041, г. Красноярск-41, а/я 12192.**

Жду предложений от милых дам

Меня зовут Дмитрий, мне 41 год. Был женат, детей нет. Рост 182 см. Живу отдельно от родителей и семьи моей сестры (они живут вместе). Снимаю квартиру. Работаю. Увлекаюсь велосипедным туризмом, лыжами, спелеотуризмом (в недалеком прошлом), член Русского географического общества. Жду предложений от милых, симпатичных дам для создания семьи. **Тел.: 89629587242.**

Мечтаешь найти интересного собеседника, хорошего друга, любимого человека?

Напиши в «Клуб знакомств». Он открыт для всех — мужчин и женщин, молодых и зрелых, застенчивых и смелых. Если рядом с тобой есть одинокий человек, обязательно покажи ему нашу газету. Письма направляй по адресу: **127055, Москва, ул. Новослободская, 73, строение 1, «Между нами, женщинами», «Клуб знакомств».** Надеемся, что человек всей твоей жизни обязательно найдется.

тебе
ОДИНОКО?

ГОТОВИМСЯ К ВЕСНЕ

Не жди, что легкое, весеннее настроение придет к тебе само собой только потому, что на календаре – март. Создавай его сама! А для этого...

Пересмотри свой гардероб

Даже если на улице еще не так тепло, как хотелось бы, советуем тебе именно в марте перебрать не только весенний, но и летний гардероб. Ведь это так поднимает настроение! Перемерь платья, это занятие полезное – возможно, ты заметишь, что поправилась за зиму, и тогда на диету необходимо садиться уже сейчас. А освежить гардероб можно, всего лишь сделав два-три штриха. Купи новый шарфик из шифона, яркие

туфли, подбери стильную сумку. При этом избегай мрачных цветов, решишь наконец хотя бы раз в жизни на какую-нибудь обувь, кроме черной!

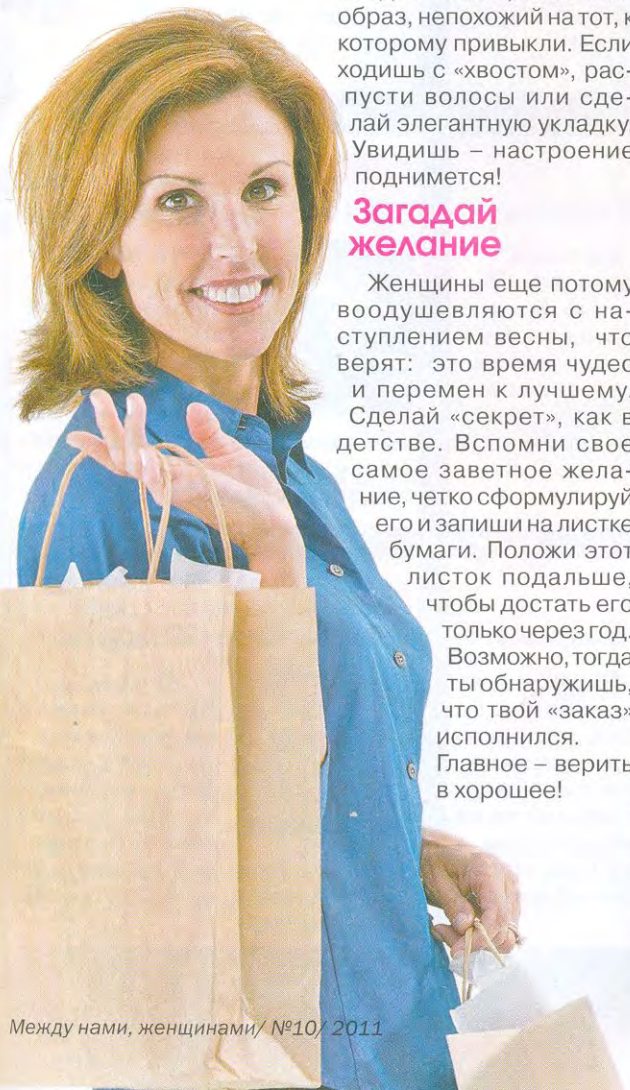
Измени прическу

Недаром в популярной песне Дмитрий Маликов уговаривал девушку к переменам во внешности: «Ну же, хоть что-нибудь. Давай же, хоть на чуть-чуть!» Это очень важно не только для окружающих, но и для тебя самой. Даже если ты не готова кардинально менять прическу, создай новый, весенний образ, непохожий на тот, к которому привыкли. Если ходишь с «хвостом», распусти волосы или сделай элегантную укладку. Увидишь – настроение поднимется!

Загадай желание

Женщины еще потому воодушевляются с наступлением весны, что верят: это время чудес и перемен к лучшему. Сделай «секрет», как в детстве. Вспомни свое самое заветное желание, четко сформулируй его и запиши на листке бумаги. Положи этот листок подальше, чтобы достать его только через год. Возможно, тогда ты обнаружишь, что твой «заказ» исполнился. Главное – верить в хорошее!

автор сканворда Михаил Проровский; фото Рейтер



ОВЕН

(21 марта – 20 апреля)



Если не будешь лениться на этой неделе, тебе удастся многое. Во второй половине недели не рекомендуется совершать крупные покупки, не являющиеся необходимыми.

ТЕЛЕЦ

(21 апреля – 21 мая)



Тебя ждет удачное время для знакомства с нужными, влиятельными людьми. Но не следует афишировать свои контакты – сейчас важно уметь хранить молчание.

БЛИЗНЕЦЫ

(22 мая – 21 июня)



Хорошая неделя для общения. Старайся больше времени проводить в дружеском кругу. Это поможет тебе отдохнуть, а кроме того, набраться сил и вдохновения для дальнейшей работы.

РАК

(22 июня – 22 июля)



Сейчас хорошее время для работы над собой. Пора уже наконец избавляться от комплексов и вредных привычек. Научись сдерживать свои обещания.

ЛЕВ

(23 июля – 23 августа)



Если не получается с ходу добиться своей цели, попробуй поменять тактику. Возможно, тебе стоит действовать мягче, обходя острые углы. Не руби сплеча!

ДЕВА

(24 августа – 23 сентября)



Сейчас ты будешь открыта для всего нового. Попробуй сделать нечто такое, чего никогда не делала раньше. Ты удивишься, когда узнаешь, на что ты способна.

ВЕСЫ

(24 сентября – 23 октября)



На этой неделе ты будешь метаться между домом и работой. Чтобы успеть сделать все из запланированных дел, постарайся уже сейчас грамотно распланировать свое время.

СКОРПИОН

(24 октября – 22 ноября)



Хорошее время для обучения. В этот период ты сможешь с легкостью усваивать новую информацию. В конце недели у тебя появится прекрасный шанс проявить себя.

СТРЕЛЕЦ

(23 ноября – 21 декабря)



На этой неделе тебя будут провоцировать на конфликт. Постарайся сдержаться и прояви терпение. Чтобы не накалять обстановку, не демонстрируй свое превосходство.

КОЗЕРОГ

(22 декабря – 20 января)



Не исключено, что именно сейчас произойдет знакомство, которое быстро перерастет в более близкие отношения. Не упusti счастливый случай! Будь открыта миру!

ВОДОЛЕЙ

(21 января – 19 февраля)



Тебя ждет позитивная во всех отношениях неделя. Отправляйся в совместное путешествие с друзьями. Ты получишь много приятных впечатлений и хорошо отдохнешь.

РЫБЫ

(20 февраля – 20 марта)



Чтобы добиться успеха на этой неделе, тебе надо быть уверенной в себе и действовать решительно. Главная движущая сила – в тебе самой. Отстаивай свое мнение.

Грозит ли тебе желчнокаменная болезнь?

Внимательно проанализируй свое самочувствие и ответь — имеются ли у тебя следующие симптомы:

- 1** Беспокоит ли тяжесть в правом подреберье?
- 2** Бывает ли чувство горечи во рту?
- 3** Возникает ли вздутие живота?
- 4** Появляются ли необычные высыпания на коже («печеночные знаки») в виде рубиновых звездочек?
- 5** Бывают ли у тебя отрыжки воздухом или горечью?
- 6** Бывали ли приступы болей в правом подреберье (особенно

после приема жирной или острой пищи)?

7 Бывало ли обесцвечивание кала?

8 Отмечалось ли пожелтение кожных покровов после приступов боли?

9 Отмечалось ли потемнение мочи?

10 Беспокоят ли тебя слабость и снижение работоспособности?



ПРОВЕРЬ РЕЗУЛЬТАТ!

За каждый положительный ответ на любой из поставленных в этом тесте вопросов тебе полагается 1 балл.

Если ты набрала **2 или более баллов**, то у тебя как минимум уже отмечается нарушение функции желчного пузыря, и чем больше сумма набранных тобой баллов, тем очевиднее, что у тебя уже имеются все признаки желчнокаменной болезни. И потому тебе следует придерживаться диеты, в которых резко ограничены (а еще лучше — из которых исключены) жирное мясо, животные жиры, печень, почки, икра лососевых и осетровых рыб, бобовые, кислая капуста, поваренная соль и экстрактивные вещества.

Желательно питаться дробно, то есть принимать пищу чаще, чем обычно — в 4–6 приемов, но малыми порциями. Тебе полезны каши из пшена и мякоти тыквы, шиповник, лесная земляника, барбарис. Нужно пить больше воды, употреблять петрушку, мать-и-мачеху, турнепс, репу. Следует также исключить спиртное, особенно крепкое. Рекомендуется проводить разгрузочные дни. Но главное — тебе уже необходимы наблюдение и лечение у специалистов!

Евгений Тарасов,
врач высшей категории

Газета «Между нами, женщинами»
№10, март 2011 г.
Выход в свет: 15.03.2011 г.
Учредитель и издатель
ООО «Собеседник-Медиа»
105318, г. Москва, ул. Зверинецкая,
д. 13

Зарегистрирована в Федеральной службе по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций (Роскомнадзор): ПИ № ФС77-42989 от 10 декабря 2010 г.

Главный редактор —

Ирина Андреева

Шеф-редактор —

Лилия Фидаева

Художник —

Олег Маркин

Подбор фото —

Екатерина Шлычкова

Выпускающий —

Марина Лунина

Фото на обложке — Рейтер

Директор — Сергей Цыганов

Адрес редакции (для писем):
127055, Москва, ул. Новослободская,
73, строение 1, «Собеседник»

Телефон редакции:

(495) 685-28-54

Факс: (499) 973-20-54, 250-06-80

Служба рекламы:

reklama@sobesednik.ru;

(495) 685-28-45, 685-79-87

Служба продаж:

sale@sobesednik.ru;

(495) 685-08-80, 251-59-17

Служба подписки:

(495) 685-76-45

Служба маркетинга и PR:

(495) 685-19-62

Подписные индексы:

16461 — в Объединенном каталоге

«Пресса России», «Белпочта»

16733 — в Региональном каталоге

«Почта России»

19885, 19886 — в каталоге

«Роспечать»

Торговая марка и имя «Между нами, женщинами» являются собственностью ООО «Собеседник-Медиа»

Тираж — 144.920 экз.

Отпечатано в ООО

«Типография Михайлова-С»:

Смоленск (0812) 61-09-09,

51-09-59;

Москва (495) 229-02-51.

Подписано в печать 2.03.2011 г.,
по графику — 9.00, фактически — 9.00

Заказ № 00908

Перепечатка материалов возможна
только с письменного разрешения
редакции.

Материалы газеты публикуются
на сайте www.sobesednik.ru в
виде электронной копии каждого
номера издания.

За содержание рекламных
материалов редакция
ответственности
не несет.

/звездная мода

«оскар»-2011: лучшие

Главная
киноцеремония
задает тон на весь год.

Предстоит выход в свет? Бери пример со звезд!



Мила Кунис
в платье Elie Saab.

Гвинет Пэлтроу в
платье Calvin Klein.

Натали Портман
в платье Rodarte.

Халли Берри
в платье Marchesa.

Сандра Баллок
в платье Vera Wang.

Голливудская демонстрация тенденций вечерней моды.

ПЛАТЬЯ

Нежнее, еще нежнее

Многие актрисы отдали предпочтение различным оттенкам бежевого. Среди них Халли Берри, Менди Мур, Гвинет Пэлтроу и Мишель Уильямс. Эти актрисы лучше других знают, что в моде – простые силуэты, все оттенки пудры и приглушенный блеск металла.

Кроме того, подобная гамма делает образ воздушным и романтичным, что всегда актуально. А чтобы наряд не выглядел блекло, можно сыграть на фактуре – выберите ткань с вышивкой, пайетками или стразами.

Больше цвета!

Если тебя ждет мероприятие, на котором тебе надо будет выглядеть «на все 100» и сразить окружающих наповал, то следуй примеру Сандры Баллок и Энн Хэтуэй. Алое платье – вариант для самых решительных, но работает он безотказно. Вот увидишь, ты не останешься незамеченной! Но имей в виду, что, поскольку красный многое берет на себя, фасон должен быть максимально простым. Не переусердствуй с аксессуарами, а также с макияжем – достаточно сделать акцент на губы.

Пора цветения

Как показала ковровая дорожка, этой весной особенно актуальны будут все оттенки сиреневого: от нежных лавандовых тонов до насыщенного лилового. Розовато-сиреневые оттенки хороши для романтического образа (такой подойдет для свадьбы или выпускного бала) – в сочетании с кружевом, шифоном и жемчугом это смотрится восхитительно. Посмотри на молодую звезду Милу Кунис! Более яркие варианты выбрали Скарлетт Йоханссон и победительница в номинации «Лучшая актриса года» Натали Портман. К слову, последняя блистала на ковровой дорожке, несмотря на последние месяцы беременности. Все дело в правильном крое и умелой драпировке!

Кейт Бланшетт
в платье Givenchy.

Скарлетт
Йоханссон
в платье
Dolce&Gabbana.

Энн Хэтуэй
в платье Valentino.



Доставка по Центральной России
и обработка заказов Бесплатно!

реклама

Маленький размер груди?

Миостимулятор позволит вам:

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

Используйте этот шанс! Остерегайтесь подделок!

Проверено 7-летним опытом работы!

Цена – 1890 руб.

Пр-во: КНР.

Похудей за 50 минут!

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

С удивительным поясом «Сауна Белт» Вы:

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

Готовьтесь к лету – покупайте Сауну Белт!

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

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

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

610026 г. Киров а/я 10, отдел 11. Оплата при получении на почте.

Уточняйте информацию о доставке в отдаленные регионы.

Сбор за почтовый перевод – 6% от стоимости товара.

Если товар вам не подойдет, мы вернем вам деньги!

(ст 26.1 ЗРФ «О защите прав потребителей»).

Отправка заказов в течение 4 дней!

@ Ещё больше товаров для вас и вашего дома на www.mir-comf.ru

Перед применением ознакомьтесь с инструкцией и возможными противопоказаниями.
ОГРН 1074345028010 ООО «Мир комфорта», г. Киров, ул. Бородинина, 12, отдел 11. Товар сертифицирован!

Секрет сверхлегкой обработки земли

Новинка от производителя плоскореза Фокина — новый плоскорез из нержавеющей стали с трехсторонней заточкой «Пышка».

Ручной плоскорез удачное, уникальное изобретение. Он заменяет культиватор, лопату, мотыгу, грабли, кетмень, вилы, рыхлило и косу. Плоскорезом «Пышка» без переналадки выполняется более 20 видов работ с большей скоростью и минимальными затратами физических сил. Плоскорез легко справляется с сорняками, им легко обрабатывать междурядья и формировать грядки овощных культур, срезать усы у клубники и скашивать лишнюю малину.

За один проход плоскорезом «Пышка» вы не только обрабатываете верхний слой грунта, но и одновременно за счет уникального изгиба на плоскорезе на сухих почвах будете рыхлить землю. Нержавеющая сталь, из которой сделан плоскорез, легко затачивается и устойчива к коррозии. За счет разборной ручки с защитой рук от мозолей вы всегда его сможете возить с собой, в общественном транспорте или в машине. Благодаря высокому качеству производства с использованием современных технологий в 2009 г. плоскорез «Пышка» вошел в список 100 ЛУЧШИХ ТОВАРОВ РОССИИ. Два полноценных плоскореза «Пышка» за одну сумму: большой плоскорез, с разборным черенком 1,3 м; малый плоскорез + черенок с фиксатором для рук, размер 0,65 м. **Цена 849 руб.**



В продаже также имеется Комплект плоскорезов «Пышка»

для тяжелых почв из утолщенной нержавеющей стали. Специально разработан для тяжелых глинистых почв. Усиленный большой плоскорез + разборный черенок 1,3 м; малый плоскорез + черенок с фиксатором для рук, размер 0,65 м. **Цена 998 руб.**

Комплект плоскорезов Фокина (большой и малый) + сборный черенок 1,3 м — 1 шт. Хорошо зарекомендовавший себя плоскорез из прочной стали, с усовершенствованной разборной ручкой и со специальной защитой рук от мозолей. При перевозке не займет много места. **Цена 649 руб.** Теперь мы добавляем второй черенок в подарок.

ВНИМАНИЕ, АКЦИЯ!

К каждому набору плоскорезов — книга «Король земельных участков» в подарок и при заказе любого товара — **наколенники по цене 189 руб.**

Уникальный парник, мечта дачника

ОЧЕНЬ ВАЖНО: для нашего парника «Подворье» мы используем пленку со специальными стабилизаторами и добавками. Она разработана специалистами для парников и теплиц. Благодаря добавкам пленка отлично пропускает ультрафиолетовые лучи, которые способствуют ускоренному росту рассады, на поверхности практически не собираются капельки воды, а по ночам или во время перепадов температур задерживает тепло. Кроме того, пленка устойчива к разрывам, что увеличивает срок ее службы во много раз. При хранении и перевозке парник не занимает много места. В случае необходимости быстро уберете, не более чем за несколько минут, а 5 метров длины парника трансформируются в несколько сантиметров. Вы также легко за одну минуту установите эту конструкцию в необходимом месте вашего участка. Для долгосрочного использования в парнике устанавливаются дуги из оцинкованной стали. **Цена парника «Подворье» 500×65×45 см — 998 руб.**

Умножай свой урожай

«Биоплант Флора» успешно прошел испытания в более 10 ведущих научных институтах РФ. Доказано, что «Биоплант Флора» максимально раскрывает потенциал сортов, потенциал почвы и питательных веществ удобрений. Повышает иммунную устойчивость к засухе, заморозкам, сокращает сроки созревания, увеличивает содержание витаминов, сахаров и белков. Как результат, увеличивается урожайность от 30 до 80%. «Биоплант Флора» размешивается несколькими миллилитрами на 1 л воды и наносится с помощью опрыскивателя на семена и растения. Предложение 10 соток. **Цена 998 руб.** 1 литр «Биопланта Флора» хватит обработать растения и деревья на 10 сотках в течение года.



Наколенники из высокопрочного пенополиэтилена предназначены для удобной работы на огороде, дома и в гараже круглый год. Облегчат жизнь садоводам, помогут при выполнении домашних и бытовых работ, спасут автолюбителей при работах в гаражах и на улице. Они защищают колени от повреждений, снимают нагрузку, согревают, снижают болевые ощущения. Наколенники легко моются, крепятся к ноге липучкой. Незаменимый помощник на все случаи жизни и все времена года. Отличное качество и российский производитель. **Цена 426 руб.**

Наши несложные условия доставки и оплаты.

Сделать заказ можно по адресу: **302961, г. Орел, МСЦ, а/я 11 (МНЖ), отдел «Товары почтой»;** по многоканальным телефонам: **8 (486 2) 33-22-22, 8 (486 2) 36-90-35;** на сайте: **www.zacaz.ru.** Телефон для жителей Украины (050) 816-15-18

ГЛАВНОЕ, никакого обмана. Не оплачиваете продукцию сегодня, оплатите ее при получении на почте. Для жителей Дальнего Востока и Восточной Сибири стоимость товаров увеличивается на 150 рублей. **Мы гарантируем качество продукции в соответствии с законодательством РФ.**

Мы платим за обработку, упаковку, страховку и доставку товара за вас!

ISSN 1728-8606

1 10 10



9 771728 860009