

ПРЕСС

ежемесячное издание
для женщин

Коктейль

Сентябрь

2014

«ТИБЕТ»
каждый день

16+

ИЗМЕНА.
По-мужски
откровенно

День
ВАРЕНЬЯ

Чему тебя
мать учила?

Максим
Фадеев:

«Если сражаться, то
только до победы!»



С 1 сентября открыта
подписка на I полугодие 2015 года

ПРЕСС Коктейль

ДЛЯ ЖЕНЩИН

СТОИМОСТЬ НА ПОЛУГОДИЕ
(без учёта почтовых услуг) **84** рубля

Каталог «Почта России» – 60073

ВНИМАНИЕ!

ТРИ ИЗДАНИЯ В ОДНОМ КОМПЛЕКТЕ:

«Будуар» + «Будуар. Здоровье» + «Пресс-Коктейль»

СТОИМОСТЬ НА ПОЛУГОДИЕ
(без учёта почтовых услуг) **180** рублей

Каталог «Почта России» – 83440

Получите
удовольствие
от жизни
вместе с нами!

Приглашаем к сотрудничеству частных распространителей.
По вопросам обращаться по тел. (4712) 342-531

Ваш выход	4	Просто волшебник!	Стр. 4
Модная шпаргалка	6	5 аксессуаров, которые сделают вашу осень	
Девичник	7	Внешний вопрос	
	8	Пора...	
Будь в форме	9	«Тибет» каждый день	
Здоровье	10	Присмотритесь!	
	11	Показать себя	
Маленькая страна	12	Второй раз в первый класс	
	13	Вопрос-ответ	
Душевный доктор	14	Истории в конверте	
Прошу слова!	15	Только моя	
Анатомия чувств	16	Выражаю благодарность... бывшему	
Мужчина в фокусе	18	Измена. По-мужски откровенно	
В постельных тонах	20	«Тут люди посоветовали...»	
Его точка зрения	22	Сильная женщина	
Наука побеждать	24	Дело нешуточное	
Карьера	26	«Не виноватая я!»	
	27	Симорон в помощь!	
Без грима	28	Максим Фадеев: «Если сражаться, то только до победы!»	
Проза жизни	30	«Жду в гости»	
Вокруг света	32	«Прага нас благословила...»	
Ещё раз о любви	34	Александр Барыкин: «Дела сердечные...»	
Незабываемые имена	36	Один в поле воин	
За кадром	38	Правил нет	
Имя ей Женщина	40	Морская дьяволица	
Герой времени	42	Душа – одуванчик	
Между прочим	44	«Чему тебя мать учила?!»	
Культоход	46	Смотрим. Слушаем. Читаем	
История шедевра	47	Рождённая из пены	Стр. 47
Кушать подано!	48	Родом из СССР	
Делюсь рецептом	49	Баночка с секретом	
Мама-повар	50	День варенья	
Мировая кухня	51	Ароматы Шенгенской зоны	
Экспертиза	52	Спите лучше	
Домашний адвокат	53	Законный вопрос	
Ручная работа	54	К прилёту аиста готовы!	
Впрок	55	Однокомнатный рай	
Живая красота	56	А дом-то хорошеет	
Зверьё моё	57	Живая мода	Стр. 57
Люди и звёзды	58	Гороскоп	
Есть контакт!	59	Знакомства	
Не соскучишься!	60	Досуг	
	62	Призовой сканворд	



Стр. 28



Серьёзное заявление в адрес серьёзного мужчины, гения перевоплощения и компромиссов. Не загляни популярный стилист Александр Рогов к нам на огонёк, так бы и пылились в шкафу надоевшие вещи. А он нашёл выход и открыл маленький секрет: «Мода держится за счёт возвращений!»



Просто ВОЛШЕБНИК!

Да будет цвет!

Одуротворённые, на эмоциях все совершали недуманные покупки: частый гость нашего гардероба — «весёленькое» пальто. Надевали максимум пару раз и отправляли в дальний угол, ибо «Куда я в этом?» А зря! Пальто ярких оттенков (голубое, зелёное, красное) обаяно быть в шкафу каждой модницы. Выбор Александра Рогова пал на красное. С ним стилист предлагает сочетать как деловые, так и повседневные образы.

МОДНАЯ ПЕРЕДЕЛКА:

сменить надоевшую ауру пальто помогут новые менее заметные (или, наоборот, контрастные) пуговицы.

Образ №1: потёртые (рваные) джинсы + тельняшка + броги.

Образ №2: классическая белая рубашка + чёрные брюки со стрелками + контрастная сумка-портфель.

Образ №3: приём «красное на красном»: красное платье-футляр + контрастный пояс-кольцо поверх распахнутого пальто.



Эффект двухслойности

Для многих станет откровением то, что вечернее платье в пол может послужить вам не однажды и будет уместно не только в торжественной обстановке. Стилист поставил эксперимент на чёрном платье с золотой отделкой. И, как ни странно, грация ансамблей с ним получилась разноплановой — от дерзкой сексуальности до милой романтичности.

МОДНАЯ ПЕРЕДЕЛКА:

если вечернее платье на юбке имеет узоры из страза и камней, лучше избавиться от лишнего декора.

Образ №1: объёмный свитер + грубые ботинки + тонкий пояс.

Образ №2: несколько позолоченных ожерелий (надеваем одновременно) + мужской жакет + телесные лодочки.

Образ №3: рокерский жилет.



Вторая кожа

Вы так привыкли к своему кожаному тренчу, купленному всего каких-то 5-7 лет назад (на века же), а он возьмёт и выйдет из моды. Якобы на пике теперь дамочки в хлопке. Александр Рогов с уверенностью профессионала заявляет, что возвращение кожаного плаща уже состоялось! Вдохнуть жизни и стиля не мешало бы и в других участниках образа.

МОДНАЯ ПЕРЕДЕЛКА: преобразить старый кожаный плащ можно за счёт рукава и избавления от воротника.

Образ №1: джинсовая рубашка + ожерелье-обруч поверх воротничка (новый тренд!) + игривая юбка с бахромой.

Образ №2: брюки-клёш + шёлковый платок с ярким принтом.

Образ №3: кожаное платье (юбка) + ботильоны из мягкой замши.



Стиль начинается с холста

Хотя бы одна белая футболка наверняка есть у каждой. Достойного сочетания ей не нашлось, поэтому заняла место в стопке с одеждой для дома. Стилист предлагает изъять её оттуда, если именно однотонной не имеется, то одолжить у своего мужчины. Ещё одно требование помимо однотонности – футболка должна быть из качественной ткани. Небрежно закатываем на ней рукава (даже короткие!) и составляем ансамбли под чутким руководством гуру.

МОДНАЯ ПЕРЕДЕЛКА: контрастная брошь-бант на футболке станет главной изюминкой. Закрепите бант из кожаного шнура булавкой и прикрепите на футболку по центру воротника.

Образ №1: шифоновая юбка длинны миди + массивное ожерелье.

Образ №2: узкие брюки-дудочки + жакет с геометрическим рисунком.

Образ №3: пижамный костюм с брюками (в едином цвете) + туфли в пайетках.

Модным промахам не быть!

Неудачную посадку джинсов переживали все: если те, что называем неудачными, как будто вам велики, выглядят на вас небрежно, возможно, даже напоминают мужские, они идеальная база для стилиста. Джинсы не по фигуре, купленные даже в мужском отделе, так называемые джинсы бойфренда, – маст-хэв последних сезонов. Самое удивительное, что и к грубоватым на вид моделям Александр Рогов нашёл романтический подход.

МОДНАЯ ПЕРЕДЕЛКА: если джинсы однотонные и цельные, добавьте им потёртости и немного рваных образований.

Образ №1: тельняшка + хлопковый (кожаный) плащ + массивное ожерелье + лоферы.

Образ №2: футболка сочного оттенка + пиджак-смокинг + нейтральные лодочки.

Образ №3: рубашка, застёгнутая на все пуговицы + кардиган крупной вязки.



Наталья ДРЮЧИНА.

5 АКСЕССУАРОВ, которые сделают вашу осень

Лаконичные каффы

Серьги-каффы просто обязаны быть на вооружении: во-первых, потому что это устойчивый тренд, во-вторых, возможность украсить ухо, не прибегая к проколам, и, в-третьих, прекрасное дополнение к любому образу. Каффы сами по себе броский аксессуар, поэтому выбирайте их в умеренном дизайне и привычном металле (золото, серебро). Это может быть несколько цепочек, обрамляющих ухо, для вечернего выхода подойдут ниспадающие цепи и драгоценный камень на ушной раковине.

В ТЕМУ: сочетайте лаконичные каффы с повседневными свитерами, топами, юбками и джинсами. Обязательно вставляйте на каблуки и подберите в пару к эксцентричному аксессуару клатч. Не перегружайте образ с каффами пёстрыми ансамблями, особенно расцветками под леопард.



Шапка с вуалью

Новый тренд ещё не совсем освоился в нашей полосе, но уже завоевал немало модных сердец в больших городах. Возможно, именно вам доведётся щеголять в шапке с вуалью первой в родных широтах. Головной убор представляет обычную трикотажную шапку, иногда с подворотом, иногда с бубоном, вокруг которой свободно закреплена вуаль до глаз или начала губ.

В ТЕМУ: шапки-вуали характерны всем разновидностям стиля кэжуал — от спортивного до классического. Подчеркните образ выразительным макияжем и одним оригинальным украшением. Лучше не сочетать с классическими пальто, спортивной обувью и слишком декорированной одеждой.



Кольца для всех фаланг

Поклонники неординарных аксессуаров не оставят равнодушными такие сложносочинённые виды колец, как кастет или кольцо на все фаланги пальца. Интересно, что эти украшения стали раздельными: кольцо-коготь распалось на множество одинаковых колец разного размера, кастет теперь представляет кольца-близнецы для каждого пальца. Золото и серебро являются основными металлами для этих украшений. Можно отдать предпочтение более экономным вариантам из меди, стали.

В ТЕМУ: выберите комплект колец в изысканном сдержанном дизайне и добавляйте их к романтическим нарядам, игривым в стиле кэжуал.



Портупоя

Помните фильм «Питер FM», в котором главная героиня Маша половину фильма разгуливает в переднике с мишками, перевязанном кожаными ремнями на спине? Своеобразный бандаж, а точнее, портупоя (от фр. «носить меч»), отголосок военной амуниции, пришлась по вкусу многим современным модницам.

В ТЕМУ: дабы не рисковать репутацией (некоторые портупои отдалённо напоминают атрибуты секс-индустрии), будем соблюдать меру, а именно: сочетать нескромный бандаж со скромными футболками, однотонными рубашками, топами, романтичными платьями и классическими жакетами. Однако стильному образу с портупеей не чужды и многослойные наряды: богемные платья, широкие брюки, галифе, клетчатые юбки в пол. Комплект легко дополняется подвесками, колье или съёмными кожаными воротничками. Не сочетайте с ботфортами, откровенными мини и декольте, прозрачными блузами.



Сумка-муфта

Для создания необычной сумки дизайнеры обратили внимание на, казалось бы, архаичную муфту. Небольшая дамская сумочка с дополнительной функцией муфты — новый тренд сезона! Сумка-муфта теперь не только меховая: выбирайте свой демисезонный трансформер из ткани (драп, твид, шерсть) или популярной сегодня болоньи. Также разнообразны форма (квадратные, прямоугольные, овальные, трапециевидные) и отделка. В плане фурнитуры сумка-муфта традиционно снабжена ремнём для носки на плече и карманами.

В ТЕМУ: муфта в лаконичном дизайне способна подстроиться практически под любой образ, но её оригинальность будет уместна лишь в определённых случаях: выделите вас на фоне подруг в кафе или театре, она незаменима на любой тематической вечеринке, а также допустима для романтического свидания. Не сочетайте с одеждой в спортивном стиле и слишком строгими (классическими) комплектами.





Официальный визажист L'Oreal Paris в России Ника Кисляк знает всё о трендах осени, толщине идеальных бровей и плюсах минеральной пудры

Внешний вопрос

Какая форма и толщина бровей сейчас в моде ?

Брови в этом сезоне можно выделить в отдельную тенденцию, они могут стать акцентом в макияже. Широкие, проработанные, ухоженные, достаточно тёмные, классической формы – прямая линия идёт вверх, а после изгиба вниз. Используйте карандаш или краску для бровей на тон светлее цвета ваших волос.

Какие стрелки актуальны в этом сезоне ?

Красивая графичная стрелка на верхнем веке по-прежнему не сдает свои позиции и идёт практически всем. Свежих нот в эту осень добавил макияж с двухцветными стрелками – сочетания основного чёрного с бронзовыми, фиолетовыми, зелёными, баклажановыми парами.

Расскажу о трёх наиболее популярных техниках расположения цветных стрелок. В основе ваша любимая форма стрелок чёрным карандашом.

1. Проведите контрастным карандашом линию над основной стрелкой.
2. Обозначьте вторым цветом линию над внешним уголком глаза и небольшую под внутренним, плавно переходящую в чёрную или серую дымку.
3. Яркой линией сделайте акцент на нижнем веке, проведя стрелку вдоль роста ресниц.

Как правильно выбрать красную помаду ?

При выборе оттенка красной помады ориентируйтесь на цвет своих глаз. Обладательницам холодных глаз (серых, голубых, зелёных) чаще всего подходят холодные оттенки помады (бордовый, вишнёвый, алый). Обладательницам тёплых глаз (карих, каре-зелёных) стоит присмотреться к оттенкам красного, уходящим в тёплую оранжевую сторону. В этом сезоне актуальны плотные текстуры: матовые красные помады или с лёгким влажным сиянием без перламутра. Хороший способ выбрать правильный цвет помады – это выкрутить её полностью из упаковки и приложить к губам.

Сильно подведённые по контуру веки визуально уменьшают глаза. Как этого можно избежать ?

Чёткий тёмный контур верхнего и нижнего века зрительно уменьшает глаза, поэтому всегда растушёвывайте линию у внешнего края либо наносите тени поверх лайнера. Для создания эффекта распахнутого взгляда проведите светлым карандашом (жемчужным, цвета слоновой кости) по слизистой вдоль роста ресниц.

Какое тональное средство лучше выбирать для проблемной кожи ?

Подойдёт матирующее тональное средство с не очень плотной текстурой: нужно избегать эффекта маски. С отдельными прыщами или воспалениями лучше бороться локально с помощью более плотного продукта: корректора или консилера.

В чём отличие минеральной пудры от обычной ?

Отдавая предпочтение минеральной пудре (как правило, в рассыпчатом формате) либо продукту минерализованному (компактной пудре, имеющей в своём составе полезные минералы), вы решаете сразу несколько проблем. Во-первых, пудра имеет лёгкую невесомую текстуру, позволяющую коже дышать во все поры и не создающую эффекта маски на лице (кстати, оттенок пудры в упаковке всегда заметно темнее, чем будет выглядеть на коже). Во-вторых, минеральная пудра эффективно защищает от опасных УФ-лучей. В-третьих, минералы помогают коже поддерживать постоянный водный баланс, бороться с видимыми недостатками (мелкими прыщами, покраснениями, излишней жирностью кожи). Перед нанесением пудры обладателям сухой кожи советуется сбрызнуть кисть термальной водой и нанести минеральный продукт лёгкими движениями по всему лицу. Так он продержится дольше и увлажнит кожу.

РЕАКЦИЯ НА УСТАЛОСТЬ

ПРИЗНАКИ: всё чаще появляется отёчность, носогубная складка становится более выраженной, а уголки губ слегка опускаются. По утрам к внешнему виду у вас претензий нет, но в середине дня следы усталости становятся всё более заметными. К концу дня кожа лица может приобрести неприятный землистый оттенок.

В ЧЁМ ДЕЛО? Скорее всего, нарушена микроциркуляция крови и лимфы: коже недостаёт кислорода и питательных веществ. Мышечный тонус слабеет, что приводит к неровному тону лица, замедлению обновления клеток и нездоровому внешнему виду кожи.

ЧТО МОЖНО СДЕЛАТЬ? В любое удобное время делайте массаж для кожи лица: для начала — немного лёгких поглаживаний, затем добавьте надавливания и похлопывания. Идеальный выбор для кожи, которая страдает отёками, — косметика с лёгкой текстурой. Главный борец с тусклостью и усталостью сегодня — это сыворотка.

ПРОВЕРЕНО НА ЗВЁЗДАХ: от застоя жидкости поможет лимфодренажный массаж (ручной или аппаратный). Он не только ускоряет обмен веществ, но и выводит токсины. После этой процедуры визуально можно заметить улучшение контура лица, кожа станет более упругой, приобретёт здоровый оттенок.

ПЕРВЫЕ МОРЩИНЫ

ПРИЗНАКИ: стали проглядывать мелкие морщинки на веках, вокруг губ, на подбородке, шее, в зоне декольте, известные «гусиные лапки». Таким изменениям в первую очередь подвержена склонная к сухости кожа.

В ЧЁМ ДЕЛО? Ваша кожа страдает недостатком влаги. В результате появляются первые морщины, раздражение и шелушение кожи.

ЧТО МОЖНО СДЕЛАТЬ? С возрастом процедура увлажнения становится самой важной. Один из простых и эффективных способов поддержания водного баланса в любое время года — огуречная маска: смешайте 2 ст. ложки йогурта с половиной натёртого огурца и нанесите на лицо и шею на 15-20 минут. Для ежедневного ухода за кожей выберите средства с содержанием гиалуроновой кислоты, обязательно используйте отдельно средства для кожи вокруг глаз.

ПРОВЕРЕНО НА ЗВЁЗДАХ: действенными процедурами в салоне для вас станут мезотерапия и дермабразия. Первая представляет собой введение под кожу проблемных участков смеси лекарственных веществ, так называемых мезокосметикей. Первоначальный эффект от мезотерапии возникает уже в момент укола: сразу же активизируется процесс регенерации, улучшаются обмен веществ и приток крови к коже.



ПОРА...

Молодость всегда в цене, её восхищаются и дорожат, её просят задержаться, а лучше остаться навсегда. Понятно, что время не остановить, но замедлить всё же можно попытаться

Дермабразия, или шлифовка (лазерная, механическая), заметно преображает кожу, уменьшая глубокие морщины и делая её более сияющей, а тон ровным.

ИЗМЕНЕНИЕ ОВАЛА ЛИЦА

ПРИЗНАКИ: овал потерял чёткую форму, веки обвисли. На лице как будто появилось много кожи, но морщин довольно мало.

В ЧЁМ ДЕЛО? Причина таких изменений — чрезмерное количество подкожного жира. В результате замедления синтеза коллагена коллагеновый каркас не может так же, как прежде, справляться с весом подкожного жира. Визуально кажется, что лицо словно плывёт: всё начинается со щёк, позже «спускаются вниз» и веки. В зоне риска пребывают женщины с пухлыми детскими чертами лица.

ЧТО МОЖНО СДЕЛАТЬ? Ежедневная гимнастика против морщин позволит вам сохранить прежнюю форму лица. Делать гимнастику нужно не спеша около 5-7 минут в день по 10-15 раз:

- сложите бантиком губы, медленно вернитесь в исходное положение
- надуйте щёки, хлопнув по ним ладонями, выпустите воздух

- сдвигайте губы то в одну, то в другую сторону. Так можно укрепить линию подбородка

- раскройте широко глаза, замрите на несколько секунд, потом расслабьтесь
- сморщите и расслабьте нос. Это хорошая профилактика возникновения носогубных складок
- произнесите звуки э, о, а, и.

Если есть лишний вес, от него лучше избавляться медленными темпами вкупе с регулярными упражнениями как для лица, так и для всего тела. Быстрая потеря веса ведёт к заметному провисанию лицевого каркаса и преждевременному старению.

ПРОВЕРЕНО НА ЗВЁЗДАХ: профессионально вам может помочь ультразвуковой лифтинг, при котором происходит не только микромассаж на клеточном уровне, но и введение в глубокие слои кожи питательных веществ.

В буквальном смысле «поднять лицо» способно армирование бionтиями. Процедура представляет собой введение под кожу в области лица и шеи специального геля, который вытягивается в нити и интенсивно воздействует на клетки, вырабатывающие белки, коллаген и эластин. В результате кожа приобретает ровный подтянутый вид, а вы теряете 5-7 лет возраста.



«ТИБЕТ» каждый день

Не раз переизданная и переведённая на десятки языков книга Питера Кэлдера «Пять тибетских жемчужин» открывала миру чудодейственные упражнения, которые гарантируют омоложение, оздоровление и бодрость духа. Предлагаем проверить!

Основным преимуществом этого комплекса является энергетическая составляющая. Делая жемчужину за жемчужиной, вы укрепляете все части тела, прочищаете энергетические каналы. Выполняйте комплекс на голодный желудок, сохраняя последовательность упражнений. Делайте каждое упражнение по три раза в день и постепенно доведите его до 21 раза. Перед каждым упражнением выдохните: выполняются жемчужины на вдохе, завершаются плавным выдохом. Если у вас высокое артериальное давление, последнюю жемчужину делайте аккуратно. В книге Кэлдера есть предостережение – не пропускать занятия больше чем один день в неделю, иначе всё, что было восстановлено, – стремительно деградирует. Хороший стимул для продолжения!

Жемчужина первая

Ноги на ширине плеч, руки горизонтально разведены в стороны на уровне плеч. Начинать вращаться вокруг своей оси по часовой стрелке, совершая сначала 3 оборота, в следующую тренировку – 5, и так до 21 оборота. Если почувствовали головокружение – отдохните. Через 1-2 недели тренировок вестибулярный аппарат окрепнет, и недомогания пройдут.



Жемчужина вторая

В положении «лёжа на спине» вытяните руки вдоль туловища и прижмите ладони с плотно соединёнными пальцами к полу. На вдохе поднимите голову, прижав подбородок к груди, и поднимите прямые ноги вверх, стараясь при этом не отрывать таз от пола. Поднимайте ноги «на себя» до тех пор, пока таз не начнёт отрываться. На выдохе медленно опустите на пол голову и ноги. Расслабьте все мышцы, затем повторите упражнение.



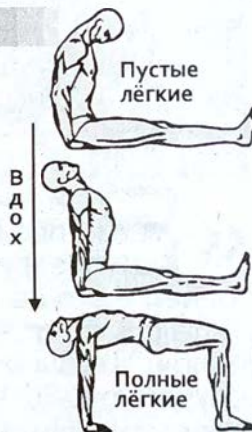
Жемчужина третья

Станьте на колени, расставив ноги на ширину таза. Стопы касаются земли тыльной стороной (первое время можно опираться на пальцы). Ладони разместите под ягодицами. Спина прямая, подбородок прижат к груди. На вдохе выгнитесь дугой назад от поясницы, запрокиньте голову, но не допускайте защемления в шейном отделе. Руки будут служить опорой при наклоне назад. На выдохе возвращайтесь в исходное положение наклоном подбородка на груди.



Жемчужина четвёртая

Сидя на коврик, вытяните ноги перед собой, расставив их так, чтобы ступни находились примерно на ширине плеч. Спина прямая, ладони с сомкнутыми пальцами по бокам от ягодиц. Пальцы рук направлены вперёд. Прижмите подбородок к груди. На медленном вдохе поднимите бедра, согнув ноги в коленях и встав на стопы плашмя, голову запрокиньте назад. Туловище должно быть параллельно земле, а руки и ноги – перпендикулярны, задержите дыхание. Выдохнув, возвращайтесь в исходное положение.



Жемчужина пятая

Лёжа на животе, стопы на носках, ноги выпрямлены, руки согнуты в локтях на уровне бёдер. На выдохе прогнитесь на прямых руках грудной клеткой вверх, запрокинув голову. На вдохе на прямых ногах поднимите ягодицы и коснитесь подбородком груди – спина при этом прямая. На выдохе примите исходное положение.

P.S.

В завершение комплекса лягте на спину. Руки на полу с раскинутыми ладонями вверх. Удерживайте внимание в области солнечного сплетения, представляя, как энергия растекается по всему телу. Положите руки за голову, потянитесь всем телом.



Подготовила Наталья ДРЮЧИНА.

ПРИСМОТРИТЕСЬ!



«Если вы думаете, что я, проходя мимо, презрительно смотрю на вас — это не так: я просто пытаюсь понять, какого вы пола». Чтобы эта шутка, случайно найденная нами на просторах Интернета, не стала для вас отнюдь не смешной реальностью, придётся вплотную заняться здоровьем собственных глаз. В частности, прочитав информацию, приведённую ниже

Почему падает зрение?

Причин, по которым человек перестаёт различать ценники в магазине, немало. Это может быть связано с повышенной нагрузкой на глаза, особенно если вы проводите весь рабочий день за компьютером, а после, забыв про отдых, уютно располагаетесь у экрана телевизора либо снова у монитора. Страдает зрение и от некоторых заболеваний, в частности негативно отражается на нём остеохондроз, ведь смещение шейных позвонков вызывает нарушение в спинном мозге, непосредственно связанного с органами зрения. Со временем неприятно отразится на ясном зрении и вредные привычки. Особенно хроническое курение, поскольку поступающий никотин нарушает циркуляцию крови в сетчатке глаза. В группу риска попадают и люди после 40 лет, и чаще всего появляются проблемы с рассматриванием предметов вблизи: они становятся размытыми. «Винновыми» в этом являются хрусталик глаза, который со временем теряет эластичность, а также износившиеся глазные мышцы, которые уже не в состоянии изогнуть хрусталик так, чтобы он чётко фокусировался на том, что человек видит перед собой.

ЭКСПРЕСС-ПРОГРАММА ПОВЫШЕНИЯ ЗОРКОСТИ

В противовес списку симптомов, из-за которых вы не с первого раза сможете вдеть нитку в иглу, предлагаем рекомендации, следуя которым вы сохраните острое зрение надолго.

1. ОСТЕРЕГАЙТЕСЬ ПЕРЕНАПРЯЖЕНИЯ.

Если из-за профессии вам приходится долго сидеть перед компьютером, периодически давайте глазам отдохнуть, например, закрывая их на несколько минут или вставая с места для пятиминутной прогулки.

2. ПРОВЕРЯЙТЕ ЗРЕНИЕ.

Большинство считают, что делать это нужно, если появляются недомогания. Это огромная ошибка! Специалисты не устают напоминать: многие серьёзные болезни глаз можно предотвратить только благодаря своевременному осмотру. Кстати, при этом не надо стоять в длинной очереди в больнице — не менее качественно и к тому же быстро можно проверить зрение в салонах оптики, где сейчас также работают хорошие специалисты.

3. ПИТАЙТЕСЬ СБАЛАНСИРОВАННО.

Для нормальной работы глаз необходимо, чтобы в рацион были включены:

ВИТАМИН А (морковь, лук, печень, зелёный горошек, творог, салат, помидоры и дыня). Содержащийся в нём бета-каротин помогает сохранить остроту зрения, укрепляя глазные мышцы;

ВИТАМИН С (цитрусовые, квашеная капуста, смородина, отвары шиповника). Нормализует движение крови по сосудам глаз и проницаемость капилляров. Кроме того, он защищает внутреннюю оболочку глаза от вредных коротковолновых лучей;

ВИТАМИН Е (картофель, бобовые, шпинат, фундук). Мощный антиоксидант, препятствующий развитию катаракты и нарушению зрения, происходящих с возрастом;

ЛЮТЕИН (листовые овощи, зерновой хлеб, белокочанная капуста). Этот микроэлемент обеспечивает нормальную работу зрительного анализатора, полезен для профилактики разрушения «жёлтого пятна», что находится в центре сетчатки.

4. ВЫПОЛНЯЙТЕ ГИМНАСТИКУ ДЛЯ ГЛАЗ.

Для полноценной зарядки используйте нижеприведённый комплекс упражнений. Большого эффекта достигнете, если будете выполнять его часто и понемногу (2-3 раза в день по 10 раз каждое задание), а между подходами быстро-быстро поморгайте, готовя глаза к следующему упражнению.

ЭТАП 1. Снимаем усталость.

УПРАЖНЕНИЕ «ПИСЬМО». 1. Расслабьтесь и закройте глаза. 2. Представьте, что кончик носа — ручка, которой можно писать. 3. Начинайте двигать этой воображаемой ручкой, словно пишете письмо. При этом следите, чтобы положение тела было максимально удобным, а глаза не напрягались.

ЭТАП 2. «Качаем» мышцы.

УПРАЖНЕНИЕ «ЧАСЫ». 1. Зафиксируйте голову, чтобы она постоянно была неподвижной. 2. Представьте, что перед вами большой циферблат. 3. Медленно двигайте взглядом от одной цифры на нём к следующей, отмечая каждую. Важно, чтобы линия взгляда была плавной и ровной, а не угловатой. 4. Пройдя весь круг, спокойно поморгайте. По мере увеличения тренировок увеличивайте радиус воображаемого круга.

ЭТАП 3. Поддерживаем эластичность хрусталика.

УПРАЖНЕНИЕ «ШАРИКОВАЯ РУЧКА». 1. Очень аккуратно поднесите к глазу кончик шариковой ручки — максимально близко, но так, чтобы при этом все детали предмета были видны довольно чётко. 2. В течение 10 секунд удерживайте глаза в таком положении.

Ксения ЗВЯГИНЦЕВА.

С этими людьми нужно встречаться по меньшей мере раз в год. Нет, речь не о налоговых инспекторах – о гинекологах. Если ты из числа тех, кто вечно откладывает визит к дамскому доктору, читай – стесняться и бояться нечего



Показать себя

«Вроде ни на что не жалуюсь», — пожимаешь ты плечами. В единственном партнере уверена на все сто, предохраняться умеем, здоровье тыфу-тыфу и поступать по дереву... Это понятно, но ты главное приди. Эрозия шейки матки, кисты яичника, миома и многие инфекции начинаются «без объявления войны» — никаких тебе резких болей и резей внизу живота. Не дайте им поднять голову — твоя задача и миссия гинеколога. Вот что нужно сделать, чтобы быть «хорошей девочкой» и приятным пациентом.

Будь готова

Наверняка у тебя есть нескромные вопросы, мы в курсе и готовы ответить.

Итак, накануне визита к деликатному доктору не нужно спринцеваться: исказится «информация» твоей микрофлоры. Кремы и гели для интимной гигиены оставь в покое, синтетика в их составе может изменить качество анализов.

За 2-3 дня, до того как займёшь известное кресло, провозглашается табу на секс — причины см. выше.

Актуальный вопрос — с полным или пустым мочевым пузырём идти на осмотр. Наполненное состояние мешает пальпации, однако за 2-3 часа до осмотра желательно не мочиться, чтобы не смыть бактерии. С кишечником вопрос однозначный — желательно одновременно сделать клизму, поскольку, если он забит, осмотр матки и придатков серьёзно осложнится. Также советуем тщательно выбрать день: идеально первые дни после менструации: иммунитет немного падает, и «выходят» наружу скрытые хронические инфекции. Плюс наиболее достоверны исследования шейки матки.

Кстати, что у нас там с аппендиксом? За 2-3 недели до планируемого визита медикаментозное воздействие на организм нежелательно, исключение — лекарства, которые применяются при хронических заболеваниях. Общее же правило: в означенный срок

прекратить приём противогрибковых препаратов, антибиотиков, иммуномодуляторов и гормональных средств.

Если подозреваешь половую инфекцию, острой провокацию. Накануне поужинай с лёгким алкоголем, солёными и копчёностями — вирус покажет себя.

Говори, кому говорят

Прежде, чем доктор пригласит на смотровое кресло, стоит присесть на стул для беседы. Во-первых, не стоит смущаться из-за интимных вопросов, которые задаст врач — он не из любопытства, а для точной постановки диагноза. Во-вторых, нужно точно назвать дату последней менструации и продолжительность цикла. Значение имеют начало первых месячных и половой жизни, а также все гинекологические диагнозы, которые тебе ставили. Также придётся рассказать и о перенесённых и вылеченных вензаболеваниях. Если несколько месяцев назад ты проходила проверку на половые инфекции, анализы стоит показать доктору, чтобы не повторять их заново. Всё, что имеет стаж более года, уже утратило силу, и можно не показывать.

Ой, что вы делаете...

Каждый раз одно и то же: врач усаживает тебя в кресло, а сам что-то колдует. Закон декларирует право пациентов на осведомлённость о каждой проводимой манипуляции, но редко кто задаёт вопросы. Тем паче никакого колдовства нет в помине.

Шаг первый: осмотр наружных половых органов на предмет наличия раздражений, покраснений, новообразований. Понадобится только достаточное освещение — вот почему кресло всегда повернуто к окну.

Шаг второй: осмотр с гинекологическим зеркалом. На классическое зеркало предмет вообще не похож, скорее, двусторон-

чатые щипцы — створки раскрываются и фиксируются спецмеханизмом. Устройство помогает тщательнее рассмотреть шейку матки и стенки влагалища.

Шаг третий: кольпоскопия. Рядом с креслом расположен «глазастый» прибор с линзами, стёкла увеличивают изображение в 20-30 раз, позволяя оценить реакцию шейки матки на уксусную кислоту и неспиртовой раствор йода. Доктор использует реактивы вот для чего: уксус вызывает небольшой отёк эпителия, а это позволяет правильно определить патологические клетки — верные «кандидаты» на дисплазию и кондиломы. Раствор йода окрашивает здоровые ткани в равномерный коричневый цвет, а нездоровые не меняют цвет. Так можно своевременно «избавить» эрозию, лейкоплакию и воспаление.

Возможны нюансы: если увиденное озадачило врача, он предложит биопсию — отщипнуть кусочек ткани с поверхности шейки матки и отправить на гистологическое исследование. Потроженное место после «щипка» полностью заживёт через пару недель, но некоторые время придётся воздерживаться от секса.

При любом осмотре врач возьмёт мазок. Для чего — поясним. Мазок на флору позволяет оценить баланс влагалищной флоры и наличие воспалительного процесса. Онкоцитология помогает выявить наличие атипичных (раковых) клеток. Тесты функциональной диагностики исследуют шейную слизь, чтобы оценить уровень эстрогенов и работу яичников.

Шаг финальный: вручную гинеколог простушивает живот пациентки, чтобы определить положение, величину и форму матки, состояние придатков. Эта нехитрая манипуляция позволяет обнаружить воспаление, кисты, спайки и беременность. Собственно, если всё благополучно, до встречи через год.

Наталья КРОЛЕВЕЦ.

Билет №1

С какого возраста лучше отдавать ребёнка в школу – с шести или с семи лет? Не всегда же малышу к началу учебного года ровно семь, бывает и шесть с хвостиком!

Лучше, если «хвостик» отрастёт у семи лет. Не торопитесь, ребёнок должен быть готов к учебной деятельности, тогда он быстрее адаптируется к школе и будет лучше учиться. Часто родителям кажется, что их чадо вполне созрело для парты, а потом удивляются, почему, например, математика их шестилетнему первокласснику даётся очень легко, а правописание хромает на обе ноги. Очевидно, объясняет мама папе, наш малыш не гуманитарий, вычеркиваем филфак из списка потенциальных «альма-матер». На самом деле сложение с вычитанием не вызывают трудностей, потому что связаны с произвольной, механической, памятью, которая у пяти-шестилетнего ребёнка развита великолепно. А вот письмо, а также чтение – это сфера произвольной памяти, которая требует активного внимания, его концентрации, волевых усилий, то есть всего того, над чем первокласснику работать и работать, а эффект наступит, только если возраст позволяет.

Билет №2

Как выбрать школу и программу обучения для первоклассника, ведь сейчас выбор достаточно широк? Стоит ли отправлять ребёнка в специализированную школу или класс с углубленным изучением предмета?

Правильнее задуматься не над вопросом «Как выбрать школу?», а решить проблему «Как найти хорошего учителя начальных классов». Именно первый в жизни ребёнка учитель во многом определит его дальнейшую школьную судьбу, поможет мягко адаптироваться к школе, полюбить учиться, найти себе друзей и единомышленников в учебном процессе. Именно это важно в первом классе, а не знания, как это ни странно для многих родителей прозвучит. Начальная школа должна быть ориентирована на процесс, а не на результат. Пытаться впахнуть в первоклашку как можно больше информации, очень легко отбить у него желание учиться и вообще познавать новое раз и навсегда! И, наоборот, показав ему, какое это удовольствие – разгрызать орешки знания, мудрый учитель вкуче с терпеливыми родителями заложит базу для дальнейшего обучения, в том числе углубленного изучения отдельных предметов, коль скоро

ВТОРОЙ РАЗ В первый класс

**В школу идёт**

не только первоклашка, туда отправляются и его родители, и неизвестно ещё, кто больше волнуется! Для ребёнка 1 сентября – праздник, для взрослых – экзамен на знание детской психологии и... терпение

у маленького школяра обнаружатся к ним способности. Сейчас говорить о таланте математика или склонности к английскому языку означает, как правило, хвалить отменную память ребёнка и констатировать амбиции его родителей.

Билет №3

Как понять, что первоклассник адаптировался к школе? Раньше можно было судить по «пятёркам» в дневнике, а сейчас оценки отменили!

Не стоит ожидать, что ребёнок с ходу вольётся в учебную деятельность. Практика показывает, что адаптация к школе длится от двух месяцев до полугода. Это длительный и индивидуальный процесс, который во многом зависит от личностных особенностей ребёнка, степени его интеллектуальной, физической и психологической готовности к школе, а также от уровня его социализации, способности

сотрудничать в коллективе. Отличные оценки в дневнике, конечно, тешили гордость родителей, однако рассказать о том, как они достаются первоклашке, вряд ли могли. Наблюдайте за ребёнком: весел ли он или тревожен, спокойно ли идёт в школу утром, не плачет ли во сне, нашёл друзей среди одноклассников или нет, как отзывается об учителе, боится его или восхищается? Не нужно в первом полугодии нагружать первоклассника новыми кружками, они могут привести к перегрузке ребёнка, лучше оставьте те занятия, на которые он с удовольствием ходил ещё до школы. Воздержитесь от новой дополнительной нагрузки и дома: «Ты уже большой, должен сам мыть за собой посуду!», «Почисти ботинки, завтра в школу!» и т. п. Это не значит, что первокласснику необходимо создать тепличные условия, просто нужно понять, что все силы и возможности ребёнка сейчас сконцентрированы на школе, помогите ему справиться с новым в его жизни испытанием!

Ольга АНИСИМОВА

ВОПРОС-ОТВЕТ



Уважаемые мамы и папы, бабушки и дедушки! Задавайте волнующие вас вопросы по воспитанию ваших детей и внуков, а ответит на них наш психолог Оксана ЛИВАДОВА

Как воспитать чемпиона

Отдала сына на хоккей в пять лет, на коньках катался с удовольствием, правила игры понял с лёгкостью. Но прошёл год, а прогресса нет, даже наоборот. На тренировки ходит, но вечно недоволен, то шлем жмёт, то коньки не едут (всё это оказывается фантазиями!) Если я говорю, что всё, хоккеем конец, больше не пойдём, начинает плакать и обещать заниматься как следует. А потом опять еле-еле выполняет указания тренера, хотя дома был полон энергии... Может быть, действительно не мучить ребёнка и уйти из секции? Очень было бы жаль, ведь скоро соревнования...

Мама Илюши, г. Подольск.

Ребёнок в старшем дошкольном возрасте, какими бы способностями от природы ни был одарён, ещё слишком мал для систематических занятий и нагрузок, а родители ждут от него первого места на пьедестале победителей, золотого кубка или медали чемпиона. Посмотрите на ситуацию со стороны: пятилетний малыш получил коньки, амуницию, вышел на лёд и услышал: «А сейчас играем!» Это же наивысшее счастье! А потом оказалось, что хочешь или не хочешь надо тренироваться, прилагать усилия, физические и волевые, беспрекословно слушаться тренера и не расстраивать маму. Возможно, маме стоит немного отпустить ситуацию и оставить ненадолго мечты о соревнованиях и победах в них? Попробуйте отнестись к хоккею легче, как к... игре. Это ведь так и есть на самом деле, разве нет? Из письма понятно, что отрицательная мотивация на вашего сына не действует, точнее, действует как раз отрицательно: уходим из хоккея — слёзы. Нужно найти положительную, причём максимально понятную для его возраста, то есть преподнести в игровой форме. Например, за каждую удачную тренировку награждать его шоколадной медалькой или наклейкой, которую он сможет прикрепить на холодильник в знак своей мини-победы над самим собой. И, разумеется, не забывайте хвалить его, рассказывать, как вы гордитесь им и радуетесь его успехам. Кстати, можно снимать тренировки сына на видео, смонтировать в небольшой фильм, а потом устроить дома киносеанс с Илюшей в главной роли. Он будет горд оказанной ему почести, уметь принимать которую с достоинством входит в понятие «чемпион». А кроме того, следует учесть, что в шестилетнем возрасте абстрактное мышление ещё не развито, и вашему сыну трудно понять, чем вы недовольны, говоря об отсутствии прогресса. А фильм покажет ему со стороны, что он не зря старается и играет раз от раза лучше.

Я не Я, а Катя

Наша трёхлетняя дочка Полина уже вторую неделю трещит, чтобы её называли Катей. Даже не откликается на своё имя, чем очень раздражает папу... Что за игра такая, не можем понять. Вокруг неё и Кати-то нет, чтобы брать с неё пример, хотеть быть, как она...

Елена АКИМОВА, Курская обл.

Называя себя другим именем столь долго и настойчиво, ребёнок, как правило, посылает родителям сигнал — разгадайте, что со мной происходит! Давайте попробуем. Зачастую новое имя — это попытка уйти в безопасное место. Быть Полиной отчего-то перестало быть безопасным, а стать Катей — выход из ситуации. Может быть, Катю не станут ругать и наказывать за провинности, а будут любить, защищать, обнимать? Если вы видите в поведении «Кати» обострившуюся потребность в ласке — не отталкивайте её только потому, что вас или других членов семьи раздражает превращение дочери в некую другую девочку. Наоборот, это как раз может быть сигналом о том, что ей недостаёт вашей любви и внимания! Приласкайте дочку, одновременно рассказывая, как вы скучаете по любимой Полиночке и надеетесь на её скорое возвращение, вот праздник устройте, пир горой в честь обожаемой доченьки! Скорее всего, такое завершение игры в Катю трёхлетнюю девочку более чем устроит.

ПОЧЕМУКИ СРЕДИ НАС

Чтобы выяснить, сколько вопросов в день задают дети, эксперты опросили матерей с детьми от двух до десяти лет. Выяснилось, что среднестатистическая мама отвечает на детские вопросы каждые две с половиной минуты. Больше всего вопросов «почемуки» умудряются задать во время приёма пищи (в среднем около одиннадцати), несмотря на правило «Когда я ем, я глух и нем».

Число вопросов напрямую зависит от возраста и пола ребёнка. Самые любопытные дети на свете — это четырёхлетние девочки. Их рекорд — 390 вопросов в день. Суровые девятилетние мальчики уже всё знают и меньше всех спрашивают — 144 вопроса в день. А вот сложность и каверзность вопросов зависят только от конкретного ребёнка.



Дорогие читатели! В своих письмах вы нередко просите совета, как поступить в той или иной нелёгкой жизненной ситуации. Помочь разобраться мы попросили психолога Инну ДРОБОТ. Пишите по адресу: 305044, г. Курск, ул. Ухтомского, 43 или e-mail: press-kokteyl@list.ru



Истории в конверте

Я считаю себя вполне сложившимся в духовном смысле человеком и свою подругу всегда считала такой же. Но сейчас просто не знаю, что делать! Не могу спокойно смотреть, как самодостаточная, здоровымыслящая женщина с появлением дочери превратилась без преувеличения в маньяка социальных сетей. «ВКонтакте» она публикует сейчас буквально ВСЁ, что связано с её ребёнком. Простое купание в ванной у неё превращается в репортаж с выложенными 30 фотографиями. Что она ей готовила, какое у неё настроение, в чём одета дочурка – и так далее. Совсем не понимаю мотивов подобной открытости, считая это душевным эксгибиционизмом. Сначала я пыталась ей объяснить это, говорила, что «в сети» помимо активно «лайкающих» подобного рода фотографии есть и довольно недоброжелательные, завистливые люди, и хотя бы из-за них не стоит так открыто выкладывать фотографии беззащитного малыша. Но мои доводы не подействовали. Подскажите, прошу, можно ли как-то повлиять на подругу, чтобы она перестала заниматься столь глупым занятием?

Галина КОРНЕЕВА, г. Ярославль.

Галина, вы спрашиваете, как можно повлиять на свою подругу лишь потому, что не разделяете её точку зрения на данную ситуацию. Вы не понимаете её, вам чужда её открытость, поэтому вы считаете своим долгом непременно изменить ситуацию. Но, к сожалению или к счастью, вы бессильны в этом. Ваша подруга взрослый человек и вправе решать, какие именно фотографии выкладывать в социальные сети. Уверена, она получает при этом большое удовольствие, поскольку это творческий процесс, который связан с её малышом. Материнство занимает важное место. Возможно, через фотографии ваша подруга выражает себя, делится тем, чем дышит и живёт.

Если вы встревожены, что кто-то может причинить вред её семье, поймите, что это, во-первых, ваша фантазия, подруге ничто не угрожает, она счастлива и здорова, во-вторых, это только ваше чувство. Важно осознать, что именно в данной истории вас будоражит, какие эмоции вызывает у вас подруга? Возможно, поведение подруги сильно резонирует с вашим внутренним состоянием, что-то в себе вы не хотите признавать. Не бойтесь встретиться с самыми неприятными эмоциями, это может быть и злость, и зависть. Осознайте, что эмоции – это тоже вы. Примите их. Ситуация с подругой всего лишь отражение ваших мыслей, желаний, эмоций. Быть может, она призвана разбудить вас, поменять своё отношение к чему-либо или просто измениться самой.

Так вышло, что недавно из-за семейных обстоятельств мне пришлось не работать три месяца. После, придя в свой офис и выполняя привычные обязанности, я всё отчётливее стала осознавать, что совершенно не хочу работать ни в этой организации, ни в какой-либо другой. Понимаете, я уже лет пять так не наслаждалась жизнью, как в те три месяца «домашнего ареста»! Мне нравилось встречать мужа с работы ухоженной, когда к тому же дома всё убрано и в лучшем виде приготовлено. Мне нравилось, что за день я могу переделать кучу дел, не только связанных с бытом, но и с тем, что мне нравится, – скрапбукинг, прогулки, танцы, походы по магазинам, встречи с родными людьми... Думая о будущем, я понимаю, что мне хочется быть Женой, Матерью в полноценном смысле этого слова. Вместо столь желанного я сижу на работе, а после, уставшая, мчусь выполнять естественные женские обязанности. Понимаю, с одной стороны, нужны деньги. Но с другой... ведь у нас одна жизнь! И так хочется быть жизнерадостной женщиной, а не вечно вымотанной, торопящейся, жалующейся на нехватку времени. Пожалуйста, не считайте это капризами – я довольно трудолюбивый человек. Просто посоветуйте, как определиться, где найти баланс между тем, что делать надо и тем, что хочется? Буду благодарна любому совету.

Алиса, по эл. почте.

Алиса, свою жизнь мы строим сами так же, как дети строят из кубиков города. Взрослые бояться разрушить свои установки, взгляды на то, какой должна быть их жизнь. Правильных ответов и решений для всех нет, человек сам должен выбрать свою дорогу в жизни.

Так и вы случайно осознали, что работа является нежеланной. Это замечательно. У вас есть возможность поменять свою жизнь к лучшему. Если вы хотите быть домохозяйкой, то это желание должно быть подкреплено хорошей финансовой базой. Ваше намерение должен поддержать муж. Поговорите с супругом, проанализируйте семейный бюджет. Обсудите изменения, сложности, с которыми может столкнуться ваша семья, если зарабатывать будет только один человек. От мужа потребуются поддержка, понимание, гибкость, найдите варианты решения данной ситуации, которые бы устраивали двоих и удовлетворяли ваши потребности. И помните: ограничиваем мы себя сами. Всё в ваших руках, смело воплощайте свои желания в жизнь. Удачи!

Дорогие читатели!

В редакцию приходит немало писем, где вы рассказываете о себе, о том, что толкает душу. Иные откровения столь пронзительны и актуальны, что так и просятся на страницы журнала. Мы решили не сдерживать душевные порывы и публиковать «исповеди нежного сердца», в связи с чем представляем новую рубрику «Прошу слова!» Ждём ваших рассказов, вольных комментариев, мнений

Только моя

«Ма-ам! Она со мной не хочет дружить, давай ей, что ль, конфет дадим или обложку поменим?» — «Кому, дочь?» — «Математике...» — «Садись и пиши второе действие: восемь плюс два равно». — «Мам, а восьмёрка похожа на знак бесконечности». — «Маша! Не отвлекайся!»

Моей Маше пошёл седьмой год, а она уже первый класс успела окончить — сама пораньше попросилась, видите ли, скучно ей дома с бабушкой. Как быстро летит время: кажется, ещё вчера училась ходить, а сегодня уже с важным видом читает с табурета стихи Ахматовой — двоюродная сестра-студентка подучивает:

Сжала руки под тёмной вуалью...

«Отчего ты сегодня бледна?»

— Оттого, что я терпкой печалью

Напоила его допьяна.

При этом у Маши такой жалобный вид, как будто она лично переживает драму.

С самого появления на свет дочки не могу надыхаться ею, никогда бы не подумала, что меня так изменят эти 3200 кг с розовым бантом на конверте. Друзья и родные говорят — возраст. До 36 и не задумывалась о детях: «Какая из меня мать, так и буду одна». Ещё прозрачнее были мысли о замужестве: «Никогда!» — без капли неловкости заявляла я всем: «Не вижу я себя замужем. Не сказать, что серьёзные перспективы в карьере, просто не создана я для семьи!» Мужчины всегда отталкивали, не могла представить, как это делить с каким-то храпящим существом постель, готовить ему первое, второе и компот, держать в холодильнике пиво (муж представлялся непременно пьющим, возможно, наложили свой отпечаток воспоминания об отце), а главное, я должна с ним во всём советоваться, и так всю жизнь... Поэтому мужчин я держала на расстоянии. Пока не появился он — запретный плод в мужском обличье: красив, великолепно сложен, умен и обходителен. Ничего не спрашивала о его личной жизни, и он не задавал лишних вопросов, просто позволила себе побыть счастливой...

Но вот одним зимним днём закружилась голова, земля ушла из-под ног. Оказалось, Машка во мне зародилась... Первый вопрос знакомых, когда очертился живот: кто отец? Решила молчать, да и ему не сказала, просто исчезла из его жизни — сама воспитано. Кто бы знал, как тяжело было носить эту тайну в себе: когда моё крошечное создание рассматривали со всех сторон родственники, углядывая «наши» и «не наши» черты. Когда дочь улыбалась его улыбкой, смотрела его глазами, хотелось позвонить ему, поделиться с другой...

Научилась отбиваться от атакующих вопросов: почему отца ребёнка не поставила в известность? Почему на алименты не подаёшь? Без отца дочка вырастет неполноценной! В школе будут дразнить сиротой... Через пару месяцев о нас забыли, но, встречая знакомых, чувствовала, что мы с Машей у них на особом учёте.

Я не вижу ничего страшного в том, чтобы воспитывать ребёнка самой — создала себе своё личное счастье, имею право. Интересовалась статистикой — таких, как я, по стране около пяти миллионов! Из них большая часть разведены или брошены отцом ребёнка. Это ещё страшнее. У нас же никто никого не бросил, никто никому не должен, и все счастливы.

Знаю, что дочка никогда меня не бросит, не уйдёт к другой маме, не променяет на перспективную работу, так как я буду её вечным пристанищем. Что бы у каждой из нас ни случилось в жизни, мы будем друг у друга. Каждая клеточка дочери моя, родная, все её капризы мне приятны. Понимаю, что воюю с ней, как наседка, но поделаться с этим ничего не могу. Подруги говорят, что это нерастроченный запас любви, что я такими темпами дочку залую и избалую...

Почему я не сообщила её отцу? Потому что не хочу её ни с кем делить, у нас прекрасная дружная семья — Маша, я и бабушка (моя мама). Когда дочке было около четырёх, свертница в песочнице спросила: «А где твой папа, почему ты всегда с мамой?» — «У меня нет папы, зато есть бабушка и кошка Дашка», — без тени печали отвечала Маша. Самое главное, что на эту тему мы даже не говорили с ней. Смышлёная она у меня, вся в него...

Будущее дочки меня несколько не пугает, Маша унаследовала наши лучшие гены (мои и его): рассуждает не по годам, такие в жизни не пропадают. Боюсь лишь одного — услышать прямой вопрос об отце и почему я скрывала его все эти годы. Надеюсь, это будет не скоро или вообще не произойдёт...

Снежана Д, по e-mail.



Выражаю благодарность... БЫВШЕМУ

Оно осталось на фотографиях — вот ест шашлык, вот ныряет в сентябрьское Чёрное море, летит с горки аквапарка, заразительно хохочет. А тут просто смотрит в объектив — чуть с хитринкой, но в то же время растерянно. Кадр с историей: прошлое то есть, мой бывший возился с захандившим телефоном, я вооружилась цифровиком, оклинула и щёлкнула.

Прошлое осталось на полочке в ванной — его лосьон после бритья. Срок годности истёк, но по-своему «в строю»: иногда снимаю колпачок и подношу к носу. Почему-то сразу портится настроение...

Прошлое на мне: его старая футболка с Гомером Симпсоном служит пижамой, халатом, в общем, всеми видами домашней одежды. Собираюсь утилизировать и не решаюсь, в ней уютно. В ней залеваю, как улитка в домик, после неудачных свиданий — всё не то, все не те. Сажу на диване с ногами, прячу их под футболку, от этого физиономия Гомера удивлённо вытягивается. А на телефоне уже «вешается» подруга:

— Ну как он тебе? Как сходила?

— Нормально, — говорю я, раздумывая, как бы в такой конструкции (ноги под футболкой) добраться до ванной за «дозой» лосьонного аромата.

— Понравился?

— Не знаю, — уклончиво говорю я. Как же достать этот чёртов лосьон?

— Ясно. Мы опять цепляемся за бывшего, — подруга словно отчитывает анонимного алкоголика, сорвавшегося на финише лечения.

— Нет. Я тебе потом позвоню, — ноги на пол, шлёп-шлёп босиком по полу, спасительный вдох, лёгкое забытьё. Слёзы.

Да всё я знаю. Отплакала. Простила. Но палачи-психологи сговорились, и каждый настроил в своей книжке: «Чтобы отпустить бывшего партнёра, вы должны поблагодарить его за прошлое». Причём если не решаетесь лично, можно написать ему письмо и положить в стол, как Деду Морозу: важна не доставка, смысл в «ritуале».

Поблагодарить? Как скажете. Лишь бы не залезать в Гомера Симпсона по возвращении со свиданий.

Если написать в интернет-поисковике «как отблагодарить бывшего», предпринимчивые люди тут же предложат подарок-символ — эсчеловечек. Белая керамическая фигурка в разных позах — сидит, лежит на животе и болтает нож-



«Если более года после расставания вы не решаетесь вступить в новые отношения, значит, вы цепляетесь за прошлое. Первое, что нужно сделать, — порвать с ним», — иногда кажется, что авторы психологических пособий — палачи и инквизиторы. Причём не в прошлых жизнях, а в нынешней. Как же с ним порвать, если оно вроде бы не даёт о себе знать?

ками, бежит — а половина головы у него мини-горшок для растений. И варианты: то вместо шевелюры щётка травы, то заросли суккулентов. Жуть. Но символично: мы расстались, и с тех пор я — наполовину растение. Нет уж, лучше письмо.

Если честно, писать благодарственное письмо тому, кого уже нет рядом, неловко и жутковато. Словно запоздалый плач по усопшему: то же «хорошо или ничего», и он так же не услышит этих слов.

Но надо. Иначе Гомер Симпсон отпечатается на мне, как гигантская цветная татуировка.

Пять причин благодарить (и писать)

• Любые отношения — урок, несчастные в первую очередь. А за обучение положено говорить спасибо, даже если учителя покаялась обходить окольную дорожкой

• Не может такого быть, чтобы прошлое было покрыто кошмаром, как пожарнице пеплом. Если так считаете, накатайте

страшные мемуары и продайте издательству как «Хроники подвальной узицы». Что, на хоррор-летопись не тянет, просветы всё же случались? Бегом марш выражать письменную благодарность

• Если признать, что экс-любимый только и знал унижать, оскорблять и литрами пить кровушку, очень сложно с отрицательной «кредитной историей» идти в люди. Раненых и битых окружающие (в том числе мужчины) чувствуют за километры, как акулы ослабевшего тополя. Вас любили, обожали, берегли — воздавали вам по заслугам. На этом достаточно, спасибо, весьма благодарна

• Благодарность сродни бумерангу, всегда возвращается. Понятия не имеем, как правильно работает, пришлось принять на веру. Наверняка эзотерики и прочие астральные специалисты умеют объяснить это, увязав с потоками энергии во Вселенной — кстати, заранее им спасибо

• Человек приходит в мир, чтобы познать любовь, это главное предназна-

чение и единственно стоящее событие в жизни. И если вы год не можете расстаться с просроченным «Олд Спайсом», значит, познали. Представляете, как вам повезло? Спасибо человеку, благодаря которому всё не зря и недаром.

Пунктом-примечанием пойдёт вот что: все слова благодарности нужно записать. Обязательно. Ручкой на бумаге, чёрными буквами на мониторе – неважно, главное зафиксировать. Потому что устно вы просто отмахнётесь, мол, «спасибо, удача», а писанина заставит думать – и переосмысливать, делать выводы, ставить галочки и красные упреждающие флажки. В общем, копаться в прошлом стоит ради будущего. Но! Не бесконечно, чтобы не увязнуть во всех этих фотографиях, лосьонах и футболках.

Спасибо за хорошее

Ужас как стыдно, но приступаю.

Привет. Сейчас, когда прошла куча времени, хочу сказать запоздалое спасибо – при расставании и переезде не очень-то получилось... Вообще не получилось.

Я благодарна тебе за начало нашей истории. Если спросят, бывает ли любовь с первого взгляда, отвечу – бывает. В знойный июльский полдень ждала подругу и плавила – от солнца, скуки, уличного гомона. А тут мимо вышагивает мужичина мечты – смесь Ченинга Татума и Александра Друзя, один в ответе за сексапил и улыбку, второй за умный взгляд. «Эх, повезёт же кому-то, – подумала я. – Вот бы ещё раз его увидеть...»

Через пять минут робкое прикосновение к плечу, оборачиваюсь – Татум & Друзя протягивает брикет эскимо: «Или лучше холодной воды? Чего изволите, барышня?»

Спасибо, что мечты сбываются, а мысли и впрямь материальны – доказано тобой. А без мороженого и «БонАквы» даже не знаю, что бы я тогда делала.

Благодарю за то, что было потом. Помнишь, сначала я «ныла», что не могу скинуть ненавистные три кило – если бы не они, идеальный вес. А тут ты возник, я потеряла голову – и похудела за неделю. Наверное, за счёт капитулировавших мозгов. За то, что научил готовить мясо по-польски. А подсказал про кирпич: моя духовка из-за гнусного характера вечно «поджаривала» пироги до угольной корки снизу, а середина и верхушка почти не пропекались. А ты надоумил класть на дно духовки обычный красный кирпич и ставить миску с водой: ума не приложу как работает, но пироги теперь получаются отменные. Ем то с капустой, то с яблоками, а те самые три кило пока не возвращаются – наверное, их «нейтрализует» аромат лосьона. И грусть...

Спасибо, что надоумил пойти на второе высшее. Да чего там, прямо-таки пинками загнал. Пока не знаю, для чего мне диплом специалиста по межкультурной коммуникации, но всё ведь недаром. Да при чём тут диплом?! Именно в вузе я познакомилась с Левашовой, которая теперь «друг-товарищ-брат», именно она «висит»

на телефоне и гоняет меня по свиданиям.

Спасибо, что после двух бессонных ночей, когда я на стену лезла от зубной боли, ты сурово рявкнул и отвёз к стоматологу: вон какая симпатичная получилась пломба! Врач сказала, ещё чуть-чуть – и удалять бы пришлось, а там возись с этими заменами и имплантациями – дорого и хлопотно.

Благодарю, что спасал меня от наставлений мамы: помнишь, как она могла «завестись» минут на 40 – без повода, но мучительно. А ты кричал в трубку: «Ирина Геннадьевна, тут кран забился, срочная эвакуация населения!» И мама прекращала атаку. А мы смеялись.

Спасибо, что по утрам подвозил на работу, вечером встречал – и всегда поцелуй в щёку, невзирая на лукавые взгляды моих коллег и случайных прохожих. Для женщины очень важно чувствовать себя желанной и чтобы ей чуточку завидовали. Спасибо, что по ночам не давал заснуть. Что по утрам жалел и не будил до последнего, возился с кофе и завтраком сам.

Спасибо, что ты меня любил. Настоящему.

И за остальное

Упрёки, отчуждение, взаимная первая прохлада – всё это нужно купировать на начальной стадии. Как только человек ушёл в напряжённое молчание – нужно тормозить, сладко атаковать, нужно лезть в его голову и докапываться до причин «ничто не мило». Ведь если махнуть рукой, мол, «перемолчим, а там посмотрим», отчуждение вымахает до размеров пропасти. А прохлада превратится в Северный полюс – дома, в спальне, на сердце. Теперь я точно знаю, что меры нужно принимать немедленно – спасибо за урок.

Ещё я поняла, что, когда тебя ругают, вовсе не значит, что ты плохая – неумеха, трусиха, бесталанная, неряха, никудышная хозяйка. Если человек, который

раньше сам варил кофе и в ночи доставлял к стоматологу, вдруг превратился в инквизитора, вряд ли дело в «неряхе – неумехе». Просто больше нет тёплых чувств и желаний. И, возможно, уже есть та, которая всё умеет, понимает, сверх меры одарена талантами и ничего не боится. В этот мрачный период самое важное – не поверить инквизитору, не согласиться с обвинениями. Что бы там ни происходило, нужно верить в себя и что достойна только доброго и хорошего. Спасибо за урок – всё, что у нас есть, – это мы сами.

А потом был покаянный разговор, ты роняла голову на руки, как в старых мелодрамах, и восклицал: «Если можешь, прости! Скрывать не вижу смысла, если хочешь, попробуем всё забыть». Но ты не просил прощения и не хотел пробовать. Спасибо, что подбирал правильные слова. Спасибо за урок: от любви не умирают. От нелюбви тоже. Чувства приходят и уходят, остаются родные и близкие. Мама, которая вчера ворчала и наставляла, сегодня и всегда будет вытирать слёзы, выслушивать, успокаивать. Семья – главная опора человека, ты помог понять это – низкий поклон...

Знаешь, а у Гомера Симпсона на футболке от частых стирок потрескалась физиономия, полиняли краски. Лосьон изменил запах, горчит и стал резче, нельзя же хранить его в ванной и забывать на подоконнике под палящим солнцем. Ну всё уже случилось: Гомер «обветшал», а «Олд Спайс» стал отравой. От них пора избавиться. Так и поступлю, прямо сейчас. А потом схожу в магазин за новой футболкой. Или пижамой. Или...

Я благодарна, что, сев писать тебе «последнее письмо», поняла: оно действительно будет последним. Спасибо за финальный урок: расставание – это не конец прошлого. Это начало будущего. Ну мне пора.

Наталья ГРЕБНЕВА.

Я благодарна тебе за начало нашей истории. Если спросят, бывает ли любовь с первого взгляда, отвечу – бывает.





Измeна.

По-мужски откровенно

Мужчина может иметь два, от силы три любовных романа на стороне, пока он женат. Больше – это уже обман.

Актёр, шансонье Ив Монтан.

Мы, нынешние барышни, много на себя берём. Точнее, почти всё отобрали у сильного пола. Начали с избирательного права, потом заглянули в их гардероб (отняв цилиндр, галстук, деловой костюм и «штаны бойфренда»), затем оттиснули за рулём авто и на карьерной лестнице. И всё мало! Мы стали за них решать, что для них лучше: выходные на даче у тёщи вместо рыбалки с мужиками – раз; бессолевая диета и вегетарианство вместо сочной отбивной – два; пляжный отдых вместо «махнуть с палатками в Карелию». А если мужчины норовят сохранить остатки самостоятельности, коллективный разум подсказет, как его урезонить «за рога и в стойло», – вот вам советы «Как уговорить любимого жениться». Когда сломленный, обманутый или по-хорошему убеждённый мужчина оказывается в браке, наше самоуправство продолжается. Мы лучше знаем, что ему идет синяя рубашка и серый галстук, а также что сказать шефу и как провести переговоры. В общем, так всё и катится, пока не грянет страшное испытание – измена. Благословенные те, кого минует. А тем, у кого всё-таки стряслось, не мешало бы сесть и подумать: отчего так? И в кои-то веки поговорить с избранником, выслушать и вместе поискать пути выхода. Но мы и здесь тянем на себя одеяло: кому как не нам знать, что толкнуло мужчину на

ужасный поступок. Верим в мифы, нами же сочинённые.

А может, выслушать, что думают мужчины об этих мифах? Право голоса предоставляется всем «узникам брака». Точнее, нарушившим святость брачных уз.

МИФ: «Женщина моногамна, мужчина полигамен, поэтому он изменяет»

Эта «истина» заезжена, как грунтовая дорога в урожайную страду. Подкрепляется научными терминами, которые вроде как убедительно звучат. На самом деле выходит: мужчина изменяет потому, что он мужчина. А женщинам изменять нельзя – они же не мужчины... Бред, не находите? Все эти отсылки к далёким пращурам из времён мамонтов и стихийного отцовства – чепуха. Мы же не изобретаем ежедневно палку-копалку и не мастерим топор из каменки на рукоятке – вот и оставим полигамию в покое. Потому что есть верные мужики и, скажем так, легкомысленные женщины.

МИФ: «Настоящая измена не физическая, а духовная»

Это когда не просто побывал в чужой постели, но при этом потеснил супругу в

сердце. Напомним, что дети рождаются именно от физического контакта, и если уж появились наследники на стороне, придётся раскошелиться на алименты и вообще пережить скандал по всем фронтам. Так что последствия у физической измены могут быть «мама не горюй». А духовная измена: это что? Влюбился в женщину, которую видишь по пути на работу, она в скверике утром чаю-чаю выгуливает. Или трепещешь душой при виде Анджелины Джоли в телевизоре, даже письмо в Голливуд хотел сочинить. Но дама с собачкой и пухлогубая актриса так и останутся при своём, а мужчина – при постоянной спутнице. Духовную измену ещё доказать надо, как-то не клеится.

МИФ: «Измена по любви – не измена»

Ничего себе! Да люди жизнь меняют, встретив любовь и на радостях испепелив прошлое. Статьи, любовь – это и есть духовное начало. А в предыдущем пункте сказано, что это самая что ни на есть настоящая измена.

К тому же попробуйте про «по любви не считается» втолковать обманутой жене и брошенным детям. Они что, порадоваться за мужа и папку должны?

МИФ: «Измена без удовольствия – всего лишь эксперимент»

Тогда уж лучше «вольный акробатический этюд». Ведь чтобы убедиться, что «сало как сало», достаточно одного эксперимента, мол, не моё, и всё тут. А у некоторых мужиков серия экспериментов тянет на образ жизни. В общем, и впрямь лучше назовём спортом.

МИФ: «Измена – это мсть или оправдание»

Гуляет среди барышень такая сказка. «А почему твой новый ухаждёр от жены ушёл? – Довела, сама толкнула на измену». Ага, за ручку к чужой тёте отвела. Вы и впрямь верите, что человека (тем паче мужчину) можно против воли заставить делать то, что не хочется? Ну если он в концлагере или трёх детей взяли в заложники, а у виска – дуло, тогда да, причина уважительная. А ситить, гарцуя из постели в постель, назло сварливой жадной-свирилой жене – батюшки, нелепость какая.

МИФ: «Измена – это обезболивающее от боли в будущем»

На полном серьёзе. И некоторые дамы верят. Мужик с надиром: «Ты ж красавица! Ты ж всё равно во мне разочаруешься! Ты ж мне рога наставишь! Лучше уж я первый!»

Ну что. Орёл. Не в смысле город, а в плане полёта фантазии. Нет, опять не сойдёт за алиби.

МИФ: «Измена разрушает отношения»

«Как она смогла остаться с ним после того, что стало известно о его похождениях? Я бы сразу ушла!» — если верить женщинам, все гордые, решительные и непоколебимые. Да-да, конечно, уж простите за иронию. Рано или поздно, конечно, кто-то уйдёт — или мужчина, или жена, или та, благодаря которой возник треугольник. Но сразу хлопнуть дверью, прокляв изменника, и умищаться за тысячу вёрст — подобное было лишь в турецком сериале про бедовую Фериде-птичку певчую. Едва обнародована информация о «третьей, но не лишней», жёны с энтузиазмом включаются в борьбу за мужа: «Столько сил на него угробила!» Любовница тоже не сдаёт позиции — обещал ведь, в любви признавался. И трое несчастных годами проверяют на себе истину, что самый устойчивый стул — на трёх ножках.

МИФ: «Быть вдвойне любимым — это удобно и приятно!»

Честно? Врагу не пожелаешь. Поначалу, конечно, рай земной — новизна, эйфория, ощущение собственной брутальности и гипертребовательности. А потом приходят суровые будни. Возвращается обманщик «с подвига» домой — а там жена, с любящим взглядом и горячим ужином. Добро пожаловать, чувство вины и омерзения к себе. Наедине с желанной женщиной оставаться тоже

не фунт изюма. Она пылливо смотрит, ждёт конкретных обещаний — уйти от той, остаться с ней, родить сына, дом и дерево приложится. И ведь имеет право, пусть ты ничего не обещал, но давал надежду... Да что говорить, пересмотрите «Осенний марафон» — никак Бузыкин не тянет на счастливец.

МИФ: «Окончательный выбор принесёт облегчение»

Нет. Это как ампутировать ногу — болезненное место уже не болит, но наваливаются мучения покруче. Жена постоянно терзается вопросом, можно ли доверять тому, кто однажды уже предал. А если захлопнуть дверь дома и уйти к любимой, рано или поздно она тоже шарахнет по темечку претензией: «Ты от семьи ушёл, от детей. Значит, и меня бросишь...»

МИФ: «Мужчина не уходит от жены, потому что любит детей»

Сказка придумана женщинами, которые отчаялись ждть несвободного и любимого. Ей-богу, вариант некрасовского «Вот приедет барин...» Помнится, у классика он так и не приехал. Так же и с детьми — они никогда не вырастут, не перестанут болеть и нуждаться в папке. Тот, кто решился уйти, уходит и от троих, и от семерых наследников — ничем не удержишь. Тот, кто уходит не собирается, будет бесконечно «сдавать экзамены» и «беречь от моральной травмы».

МИФ: «Правду говорить (и знать) легко и приятно»

Святая ложь и ложь во спасение придуманы akurat для измены. Бывает, запутавшийся мужик вдруг рубанёт с плеча: «Не могу, извёлся. Расскажу жене. Если любит — поймёт и простит». И впрямь, на время полегчает — на чуть-чуть. А вот жене станет в сотню раз труднее, ей уготованы танталовы муки. Часто люди с такой правдой не справляются — истерики, алкоголь, измены назло. Нет, парни, испугать вину надо собственной кровью — то есть портить её только себе.

Вторая крайность — это невероятно доверительные отношения. Когда постоянная партнёрша ласково говорит: «Доверие — наше всё, обман — абсолютное зло. Если изменишь, расскажи». Те, кто купится на этот бред чести, — мученики при жизни. Потому что начнётся допрос с пристрастием: «А она симпатичная? А ты её любил?» Никогда и никому правда не принесла облегчения.

МИФ: «Я почувствую, что муж мне изменил»

Это что-то вроде общей женской мантиры — «женская интуиция», «чувствовать кожей», «пойму по взгляду». Готовы к правде? Мужики годами скрывают не только разовые походы налево, но даже наличие постоянной любовницы, особо одарённые умудряются даже не «заслещивать» наличие второй семьи на стороне. Более того, жёны умудряются игнорировать даже очевидные признаки интимного грешка. И верят, что надорванная упаковка презерватива (без самого изделия) — действительно дурацкая шутка подвыпивших друзей. Что sms в полномочиях приходят от начальника-трудоголика. Правда, сложнее приходится, если жена прочитала переписку — не всем удаётся с ходу вдохновенно сочинить, почему шеф пишет о себе в женском роде и зачем он «уже в постельке».

МИФ: «Мужчины — это ж дети! Сами не понимают, что творят!»

Кто бы спорил. Мы до старости — резвые шалуны, которым подавай игрушечную железную дорогу и стриптизёршу на мальчишник. Мы ж не осознаём, что творим, когда разглядываем симпатичную мордашку и аппетитную попку. Не понимаем, когда берём телефон, подыскиваем лав-отель, назначаем встречу. Не отдаём себе отчёт, когда врем жене, что задержались на работе, а помада на воротнике — от случайного прикосновения коллеги в лифте, день рождения отмечали, вот барышню и «повело».

Не правда ли, удобно верить в нашу мальчишескую несмышлёность, придумывать оправдательные мифы, верить в них и называть это женской мудростью.

Записала

Наталья КРОЛЕВЕЦ.



И трое несчастных годами проверяют на себе истину, что самый устойчивый стул — на трёх ножках.

Дожили. Вражеские лазутчики, не иначе, внушили главреду идею: толкнуть журналиста на зыбкий путь экспериментов. Сексуальных. Разнообразных. Чтобы потом извлечёнными из опыта знаниями поделиться с читателями. Как говорится, лишили последнего. Оставили только право на бурную личную жизнь и сохранить имена участников в тайне.

Спасибо, шеф!



«ТУТ ЛЮДИ ПОСОВЕТОВАЛИ...»

Смысл эксперимента вот в чём: проверить советы из разряда «Как сделать секс незабываемым, качественным или чуточку лучше». Допустимо и даже необходимо групповое участие: несколько бескорыстных добровольцев испробуют предложенное и расскажут, «как это было». А вы верьте! Что ещё остаётся...

«Хорошая температура. Комнатная»

СОВЕТ: женщина гарантированно испытает оргазм, если у неё тёплые ноги.

Камера, мотор! Слава нашим волонтерам! Пылкие люди специально охладили партнёрше ступни в ледяной воде. И потом приступили... Доля разумного в совете есть: когда прекрасный пол с ледяшками вместо конечностей, ощущения не айс, точнее, именно айс – не женщина, а эскимо. Действия партнёра, которые обычно приводят к страстному трепету и жару в обычном состоянии, в охлаждённом – оставляют равнодушными. Оно и понятно, организм озадачен согреванием. Зато когда дама в буквальноем смысле разогрета, всё прошло с огнём.

ИТОГ: прогулку по вечерней прохладе лучше всего завершить в постели. Но пре-

жде чем «выступить по полной», пусть избранник согреет нежные дамские ступни – растиранием, дыханием, поцелуями.

ПРИМ. АВТ. Волонтеры повадились гулять по осенним улицам в лёгкой обуви. Ой неспроста.

«Бей посуду, круши мебель!»

СОВЕТ: самый пылкий секс – после ссоры.

Камера, мотор! Эксперимент был под угрозой срыва. Потому что нужна ссора именно с любимым человеком, идти на осознанный конфликт «ради науки» счастливые люди не соглашались. А те, кто накануне удачно поссорился с подружкой, категорически отказывались от интима – не дай Бог, помирятся, не до конца наладившись личной свободой. Когда мы потеряли надежду, грянул скандал в семье одного хорошего человека. Столь грандиозный, что тот среди ночи оказался на улице с вещами. И все махнули рукой на эксперимент, горе-то какое...

А потом он позвонил и сказал, что берёт неделю отпуска. И что звонит он прямоком из постели, сейчас перекусит и снова – здорово. И что лучшего секса у него не было.

ИТОГ: с любимыми ссориться до известных пределов можно, примире-

ние – штука сладкая вдвойне. Говорят, ощущения подстёгивает мысль, что могли потерять и человека золотого, и партнёра хоть куда. А сильный пол уверяет, что мощь крепнет от мысли «Ох, накажу кого-то!» и странного ощущения, что рядом незнакомка. А мы что говорили?! Ссора позволяет дистанцироваться, отчего соитие приобретает пикантность.

ПРИМ. АВТ. Коллега спровоцировала ссору с мужем. Два дня без мужа и секса. Поделом провокаторше!

«40 дней и ночей»

СОВЕТ: «Секс – это вам не просто так. Им надо заниматься. Каждый день».

Камера, мотор! Самая изнурительная и продолжительная часть эксперимента. Паре, связанной пятью годами стабильных отношений, предстояло хотеть и получать друг друга каждый день в течение полутора месяцев. Жуть, одним словом. Ни мигрень, ни хандра, ни насморк не могли стать отговоркой. Кратко обозначим вехи марафона. Первые три дня – восторги через край, эксперименты и фантазии. Затем пыл пошёл на спад, за неделю интим превратился в рутину. Положительные побочные эффекты: наладился сон, улучшилось самочувствие, выровнялось

настроение. Отрицательные: вечером хотелось посмотреть телевизор, а сил нет. Пропало желание, принудило всё же испытание. К третьей неделе «подопытные» научились механическим ласкам — как чистить зубы. К концу месяца в полный рост встал вопрос о разводе, ибо жить в таком темпе бесчеловечно. Свидетели эксперимента и просто сочувствующие зывали к совести и разуму — развод отложили. И случилось интересное: люди впали в самую настоящую зависимость друг от друга. Вечерний (утренний, ночной) секс не обсуждался, стал ритуалом — как купать долгожданного любимого ребёнка.

ИТОГ: люди привыкают ко всему, особенно к хорошему. Сначала надо, особенно потом раздражает и даже бесит, а далее без привычной схемы уже трудно. Рекомендовано парам, которые превратились в родителей и партнёров по выплате ипотеки, забыв, что они мужчина и женщина.

ПРИМ. АВТ. Женская сторона, надо признать, похорошела. Пару лишних кило, имевшихся до начала марафона, сменили стройность, свежий вид и бодрый настрой. Человек, то есть женщина, радуется жизни без соцсетей, сериалов на ночь и пособий «Как стать счастливым за три дня и килограмм шоколада».

«Р-р-разговорчики в строю!»

СОВЕТ: разговаривать во время интимного действия.

«М-м-м», «Ах!» и «О, да» не считаются. Популярными фразами из немецкого кинематографа — тоже. Предложения сменить дискотеку и сделать перерыв — за борт, не зачёт. Короче: обсуждать происходящее и связанные с ним ощущения. Прямо во время происходящего!

Камера, мотор! Неизвестно, как теперь смотреть в глаза людям, которых властный главарь и пылливый журналист чуть не пустили жизнь под откос. Дело в том, что у нас в обществе не приняты разговоры, деликатные сексразговоры (как интимного акта, так и задемпированных частей организма), не приняты похвалы мужской мощи и красоте женского тела — звучат либо как грубая лесть, либо как несусветная вульгарность. В общем, первая часть эксперимента провалена по банальной причине — нет слов. Буквально.

Второй подводный камень, даже риф — это отвлекает. Любое осознанное действие (подчёркиваем, осознанное) заставляет отвлечься от собственных ощущений, нарастающего внутри

вулкана, приближения оргазма, концентрации на партнёре. Чтобы сказать «Ах, как мне хорошо» и тому подобную чушь, нужно вынырнуть из этого «хорошо», прояснить взор, откашляться и «включить» этаким агитпроп с трибуны. Нелепо, фальшиво и совершенно бессмысленно. Куда красноречивее слов учащённое дыхание, бешеный пульс, бисеринки пота, помутившийся от сладострастия взор.

ИТОГ: оставим тем, кому совсем нечего делать и не жаль партнёра.

ПРИМ. АВТ. Говорили же, что личности, издающие в постели бурные крики часы напролёт, — актёры и актрисы, которым важен внешний эффект. Говорили же, что на самом деле «крикуны» и «говорюны» обделены по части темперамента. Отныне никакой веры словам.

«Терпение, только терпение!»

СОВЕТ: воздержание — лучший афродизиак.



Человек, то есть женщина, радуется жизни без соцсетей, сериалов на ночь и пособий «Как стать счастливым за три дня...»

Камера, мотор! Для этой ветви исследований пришлось найти пару, разделённую расстояниями: он в командировке, она в печали, оба в вынужденном воздержании. Цель наблюдения: убедиться или опровергнуть, что длительный отказ от секса о-о-очень обостряет ощущения. Людям дозволялось общаться по телефону, скайпу, писать электронные письма — и всё это без единого прикосновения в течение двух недель. Как будто не было года счастливой совместной жизни с избытком нескучных ночей.

К середине первой недели барышня тревожно спрашивала нас: «А он точно

мне не изменит?» А кавалер издали, как бы невзначай интересовался: «Как там моя ненаглядная? Никто не пристаёт к ней?» Они ревновали. Они ссорились. Вечером заканчивали беседу признаниями в любви и словами «Я так скучаю», утро начинали с ультиматумов: «Если ты сейчас же не вернёшься!.. Провались твой эксперимент пропадом!» Последние два дня люди не общались. Мы не верили в хеппи-энд...

«Ребята, это правда!» — кричали они хором в трубку, после того как «встретились два одиночества». «Воздержание отлично подогревает чувства! И чувственность!» — так звучали их возгласы, если перевести на русский традиционный.

ИТОГ: ничего удивительного. Секс — естественная потребность человека, такая же, как утоление голода, сон, отдых. Кроме того, это мощный инстинкт. Если человеку надолго лишить необходимого и желанного, он наверстаёт упущенное — всё в новинку, всё в радость, тут слышны дуэт физиологии и психологии.

ПРИМ. АВТ. Иногда воздержание длится слишком долго, например, прежний бойфренд упразднён, а новый пока не прибыл. Чтобы не сходить с ума и не одаривать неприличными взглядами посторонних мужчин, нужно «ослабить пружину» — спорт, ремонт, вскапывание дачи, помощь подруге с малолетними подвижными детьми. Как вариант — ни к чему не обязывающий секс с приятелем с такими же целями. Но при этом твёрдо обговорите гарантии анонимности, взаимной порядочности и гигиенических норм.

В принципе, главарь доволен результатами исследований — в ходе них никто не пострадал. Кроме того, приятно убедиться в преданности сотрудников, готовых ради «красного слова» залезть в самое пекло и растерять половину друзей неприличными расспросами.

И напоследок остаётся напомнить: ваше тело — ваше дело. Возможно, именно вас «заведут» непристойные разговоры в постели. А после ссоры секс будет не просто фантастическим, но и заставит задуматься о переходе на новый уровень отношений. Не исключено, что именно вам покажется восхитительным миловаться с озябшими ногами — а?

Принимайте эстафетную палочку. Эксперимент продолжается.

Наталья КРОЛЕВЕЦ.

СИЛЬНАЯ ЖЕНЩИНА



Я не люблю сильных женщин. И никто их не любит. И сами себя они не очень-то жалуют и жалеют...

Друг и коллега Вадик пребывает в нестабильных отношениях. Его Наташка не женщина, а синусоида, то вверх, то вниз. Сегодня у них с Вадиком тишь и благодать, завтра Наташка его знать не хочет – подвижная психика, что поделать. Вадик сто раз клялся себе, что больше с этой... эмоциональной барышней не свяжет планы на будущее или хотя бы пару дней не будет отвечать на её звонки, да куда там: она звонит, он срывается с совещания – любовь плавать хотела, что вы там себе наобещали. В дни, когда Наташка сидит в окопе, Вадик мытарствуется и обретается на сайтах знакомств. Ни разу никому не написал, никем не заинтересовался, но упорно изображает брутального самца. Разглядывает фото и бунит:

– Она думает, я без неё не смогу. Ха! Вот сейчас найдём кого-нибудь симпатичного. И адекватного!

Последнее звучит с угрозой, мы бросаем работу, присоединяемся к поискам, оцениваем, советуем. И всякий раз отчаливаем на рабочие места, напоследок бросив: «Господи, что ж за наказание – эти сайты знакомств». Да, явление неоднозначное.

Вадик так и не напишет никому из Ларис, Свет, Любавушек-забавушек. Не для того заходит на странички страждущих любви. Он попросту «обезболивается» – до момента, когда Наташка очнётся от морока «больше не люблю». Так что коллега даже не читает статусы под призывными дамскими фото. Зато краткие характеристики-послания читаю я. Через раз там значится: «Я сильная женщина. Дом построила,

сына вырастила. Хочу просто любви...»

Такой вот победный клич вперемешку с отчаянием. И если про красивых женщин поэт Рождественский сказал, что быть красивой – это профессия, то про сильных интернет-авторы пишут: «Сильные женщины сами уходят, слушать не будут фальшивых мелодий...» Я даже знаю, куда они уходят – на сайты знакомств.

СИЛЬНАЯ женщина

С Олей мы живём по соседству. Моя ровесница и в буквальном смысле сильная: Оля занимается пауэрлифтингом. Для непосвящённых – это подъём тяжестей. В спортклубах поклонниц этого вида занятий мужчины презрительно называют «лифтершами» – не только за глаза и впологласа. Ибо барышни, если что, могут за себя постоять. У них объёмные бицепсы, мощная спина, «галифе» из мышц на ногах, однако, к счастью, вся эта красота и сила для соревнований, в жизни это «мирное население».

Оля мне нравится. Когда мой велик застрял в лифте, она помогла вытащить чёртову железку. Вру, не так. Я стоял на площадке и повизгивал: «Аккуратнее! Погнёшь! На себя! Сдай назад!». А Оля единолично вела спасательную операцию. Ну мне простительно: практически на глазах обезумевшего родителя его «чадо» угодило в капкан. Причём чадо красивое, безупречное в техническом плане и неприлично дорожущее. И вот я отдался панике, а Оля вызволила велик из плена. И заслужила новые симпатии.

Оля спокойная, добродушная, расудительная. Пришло время – вышла замуж за мальчика, который пришёл в их спортклуб тщедушным, а благодаря Олиному инструктажу спустя полгода накачал бугры на всех значимых областях организма. Правда, Ивана Поддубного из него не получилось: Олин муж трудится консультантом в магазине и воспитывает сына. Часто вижу во дворе, как мальчик катается с горки, а рядом прогуливается заботливый папа. В означенный час появляется Оля, идёт с тренировки – бейсболка, ветровка, спортивный костюм. Она отдаёт сумку мужу, принимает на руки пятилетнего наследника – идиллия, говорю без иронии. Так уж вышло, что сила и тяжести стали образом жизни, источником дохода.

Оля ездит на соревнования, ведёт кучу занятий в фитнес-клубах, тренирует молодёжь – основательная, успешная, мощная.

Лично у меня есть только один повод для сожаления в её адрес: из-за исполинских мышц ей катастрофически не идёт мини. Жаль, в платье она бы нравилась мне ещё больше.





— Верка, что ты всё серебряные серёжки и цепочку таскаешь? — как-то грохотнула сытым хохотом наша очередная родственница. Штрихи к портрету: достаток, глупые сериалы, крайняя приземлённость, золотые украшения ярусами и в три ряда — особая гордость. — Верка, ты уже в том возрасте, когда золото пора носить. Если сама не можешь купить, завела бы уха-жера, чтоб дарил. А что? Баба ты красивая и ещё не старая...

Повисла пауза. Даже дядя Жора, который на всех похоронах покой-ник и вообще «без руля и ветрил», и тот ошеломлённо онемел.

Меня в тот момент распирали ярость. Я хотел сказать, что серебро — благороднейший металл, в своё время ценился гораздо выше золота. Его носили мудрецы, достойные мужи и вдовы. Я хотел сказать, что Вере не нужны золотые цацки, она сама по себе сокровище.

Но Вере не понадобилась «помощь авиации». Она даже не отреагировала. Молчание — золото, что дороже колец и перстеньков. А ещё это огромная сила.

Я испытываю странные чувства к Вере. С одной стороны, она безобразие — красавица, умница, обладательница безупречных манер и огромной силы духа. Я её обожаю. С другой стороны, она — законченная, совершенная картина, цельное полотно, ей нечего дать, не нуждается и не просит. Восхитительная абсолютная женщина с единственным изъяном: сложно быть сильнее неё. Этого я не могу простить Вере.

СИЛЬНАЯ ЖЕНЩИНА

Мы живём в эпоху сильных женщин. В праздничные даты сижу в ресторане, озираюсь по сторонам — преобладает прекрасный пол. Делают заказ, при выборе блюд не мелочатся, «банкуют» на широкую ногу, испуганно пляшут

на танцполе. Они даже напитки пьют по-мужски: резко опрокидывают рюмку, одним глотком, как того требуют крепкие неадамские сорта алкоголя. Эти женщины имеют право на отдых — сами заработали на праздник. Сами купили машины, построили дома, вырастили детей, подняли бизнес — преклоняюсь. Правда, малость смущает, когда сильные женщины, достигнув определённого градуса веселья, идут заказывать песни. Все как одна — Стаса Михайлова. Чтоб прозвучало «Всё для тебя» и «Всё ненужным сразу стало без тебя». Дамы погрустят, махнут рюмашку и идут к диджею за чем-то развесёлым. Оплачивают заказ и вот уже подпевают в танце: «О Боже, какой мужчина!..» Всем надо во что-то верить, даже сильным.

Сильные женщины окружают и в будни. На одной лестничной площадке со мной живёт Лена — одинокая мама. Воспитывает своего Кирюху, работает, кажется, на десяти работах — и всё время с улыбкой, всегда нос по солнцу. Её Кирюха — жизнерадостный пацан, который умеет в пять лет по-мужски «разруливать» вопросы. По пути из магазина отбирает у мамы пакет — он мужчина. По праву же мужчины надавал туманов писклявому тощому

Сене, когда тот мучил кошку. Сене, конечно, перепало будь здоров, я был свидетелем драки, но не посчитал нужным вмешиваться — Сенею недолюбливаю так же, как жители нашего дома. При полном комплекте из мамы и папы парень растёт... ну растёт себе и растёт, промолчу. А Кирилл день ото дня превращается в основательного крепенького мужичка, уже сейчас видно, что будет устойчиво стоять на ногах и достойно нести на плечах ответственность за близких. Самое

удивительное, его этому никто не учил. То есть его научила этому мама — одна-единственная, с трудом выкраивающая время на полноценный ужин. Какая же в миниатюрной Ленке заложена сила: в одиночку, без

мужа, воспитать настоящего мужчину... Лена одна, и в то же время таких мам сотни и тысячи — сильные женщины, которые не выбрали этот путь, однако не ропщут.

Не люблю сильных женщин. Глядя на них, я лишаюсь права уважать мужчин.

Макс ПОЖАРСКИЙ.

Тётя Вера

СИЛЬНАЯ ЖЕНЩИНА

Среди моей пёстрой родни, шумной и взбалмошной, особняком стоит тётя Вера. Вообще-то она старше всего лет на пять, но тётушкой приходится по родственным линиям — и мне нравится называть её так. Вера красивая, тонкая, изящно входит в возраст — почти местная Моника Белуччи в наших краях. Юбки-карандаш, блузки в горошек, пучок, нитка жемчуга — кто-то во всём этом выглядел бы скучной училкой, а Вера — секс-символ. Господи, что говорю о родной тётке. Вера — настоящая женщина. Сильная — говорю с горечью.

После смерти мужа (увы, автокатастрофа) Вера одна вырастила сына. Денег не хватало, но никогда она не жаловалась — и не давала повода для жалости. Собираемся многочисленным семейством, организуем застолье — Вера нарядная, доброжелательная, весёлая. И ничего, что блузку сама ночами шила по журнальным выкройкам из бюджетной ткани. И не страшно, что денюжат в обрез — выкрутимся, здесь ужомемся, там сэконоим, скоро сын на ноги станет, даст Бог, помогать будет.

Вера могла выйти замуж, поклонников хватало. Но любви, такой, как была к мужу, не случилось — и Вера выбрала одиночество. «Да приведи ты кормильца в дом! Самой полегче будет!» — советовали кумушки, в том числе из родственников. «Да ну, — махала рукой с улыбкой она, — в быту станет полегче, а на душе тяжелее. Это же горе какое — жить с нежеланным ради полного холодильника!»

И вовсе парадоксально то, что Вера не озлобилась — от вечной экономии, одиноких ночей, навязанного сочувствия. Все эти сторонние «Тяжело, небось, одной без мужа» разбиваются о её внутреннюю незыблемость: огромная любовь была и осталась внутри, а подделок не надо.



Лена

Утром сломался каблук, обругало начальство, пошёл дождь, отменила давно намеченную встречу подруга, а она идёт домой и... улыбается, ловко обходя лужи. Думаете, это случай, наивно выдуманный нами? Отнюдь! Жизненная история о той, стать которой под силу каждой из нас, — о женщине с чувством юмора. А если вы тоже хотите больше улыбаться и смеяться, читайте дальше!

ДЕЛО нешуточное

ВО СЛАВУ ХОХОТАНЬЮ

Как говорят те ещё шутики-одедисты, юмор и юмор — две разные вещи. А всё потому, что он свободно может существовать как в виде добродушной остроты, так и в форме едкого словца, призванного «подкармливать» человеческий цинизм. От последнего вряд ли можно ждать чего-то хорошего, зато первое способно улучшить жизнь. Так что же может сделать своевременная шутка?

СНЯТЬ НАПРЯЖЕНИЕ. Благодаря чувству юмора человек может гораздо проще относиться к жизненным невзгодам, умело переводя их в позитивный ракурс. Подтверждает сей факт и наука. Нейропсихолог Фредерик Розенфельд объясняет это так: «Когда мы радуемся хорошей шутке, нам легче решить проблемы, потому что левое полушарие (разум, логика) работает более активно. Кроме того, когда мы от души смеемся, мозг становится пластичным, забывая о случившихся проблемах».

СОХРАНИТЬ ЗДОРОВЬЕ. Не зря говорят: «Юмор продлевает жизнь». Во-первых, во время смеха у человека начинается усиленно вырабатываться эндорфин — гормон счастья, повышающий иммунитет. Во-вторых, юмор стимулирует эффективность работы мозга. Ведь у человека во время веселья усиливается приток крови, благодаря чему клетки мозга больше насыщаются кислородом. В-третьих, исследователи доказали, что регулярный смех является неплохим массажем, поскольку в процессе хохота принимают участие до 80 мышц.

СПАСИ ЛЮБОВЬ. У влюблённых с хорошо развитым чувством юмора реже происходят ссоры, а значит, их отношениям меньше угрожает распад. Да посудите сами: до чего же прекрасно, когда даже самую серьёзную ссору можно свести на «нет», всего лишь вовремя сказав какую-нибудь нелепицу!

ПОВЫСИТЬ САМООЦЕНКУ. Неспроста говоря, хороший анекдот — минута славы для рассказчика. Вспомните детство... Кто в школе был в наибольшем почёте? Конечно же, какой-нибудь непослушный балагур, умеющий расшевелить весь класс. Хорошо было вам и при этом не менее хорошо — ему. Ведь остроумного человека окружающие подсознательно воспринимают как умного и тонкого психолога, умеющего вовремя улавливать те или иные оттенки людских эмоций.

УСТРОИТЬСЯ НА РАБОТУ. Согласно опросу, проведённому порталом SuperJob, большинство россиян считают юмор одним из двигателей карьеры. А 67% руководителей крупных фирм уверены: умение пошутить — замечательное дополнение к «профессиональному багажу» любого работника. Мотайте на ус, бизнес-леди!

УДАЧНО ВЫЙТИ ЗАМУЖ. Если вы — самостоятельная свободная женщина, чувство юмора поможет вам наладить личную жизнь. Да ещё как! Не так давно голливудский сердцеед (а если быть точнее — свободный и богатый сердцеед, талантливый актёр и просто красавец) Леонардо ди Каприо рассказал, что спутницу жизни видит жизнерадостной

женщиной с хорошим чувством юмора. А ведь ею вполне можете быть и вы!

РАЗБУДИТЬ ВЕСЕЛЬЧАКА

Думаете, развить в себе чувство юмора — неосуществимая мечта? Отставить скептицизм! При большом желании и готовности учиться возможно всё. Однако, как и в любом другом деле, главное — начать.

ВСПОМНИТЕ О САМОИРНИИ. У вас не получится рассмешить кого-то, если вы не в состоянии развеселить себя. Поэтому для начала учитесь относиться к себе без излишней серьёзности. Найдите в себе что-то смешное. Это может быть какая-нибудь забавная привычка или когда-то произошедший казус. Ничего не приходит на ум? Наберитесь храбрости и спросите об этом у родственников и друзей. Но, чур, не обижаться на них, если ответы придется не по вкусу, — вы ведь учитесь быть веселее!

ПОЛЮБИТЕ ЖИЗНЬ. Никакая, даже самая удачная шутка не возымеет должного действия, если скажет её насупившийся угрюмец. К счастью, привить жизнерадостность гораздо проще, чем думают многие. Для этого старайтесь делать людям что-то приятное. Например, говорите им комплименты, ничего не требуя взамен, или преподнесите неожиданные подарки. Улыбка на лице близкого человека способна рассеять грусть даже самого хмурого человека.

БЕРИТЕ ПРИМЕР. Даже признанные юмористы у кого-то учились. Оглянитесь — наверняка в вашем окружении



есть один, а то и несколько весельчаков, заставляющих смеяться других людей. Проводя время с ними, постепенно вы начнёте понимать, как же они это делают. А заодно получите бонус в виде хорошего настроения и смеха. Кстати, не худших успехов вы добьётесь, если будете общаться с детьми. Ведь ребёнок смеётся в десятки раз чаще, чем взрослый, и может найти что-то интересное даже в самом обычном. К тому же малыш по своей натуре креативен и весел, что просто необходимо для развития чувства юмора.

РАСШИРЯЙТЕ КРУГОЗОР. Например, изучите книгу «Как развить чувство юмора» Юрия Тамберга. Это весёлое и одновременно серьёзное произведение не только научит вас шутить, но и поможет обрести радостное отношение к жизни в целом. Но учтите: прогресс не заставит себя ждать, только если вы будете внимательно следовать всем рекомендациям и проходить все предложенные тесты.

НАУЧИТЕСЬ МЫСЛИТЬ АССОЦИАТИВНО. Без умения с ходу придумывать ёмкие образы и сравнения настоящим балагурам – никуда. Рекомендуем ознакомиться с этим несложным упражнением тем, кто хочет составить им конкуренцию.

1. Выберите неодушевлённый предмет. К примеру, смешная причёска коллеги по работе. 2. Внимательно рассмотрев, обратите внимание на цвет волос, её форму, укладку и так далее, стараясь подметить как можно больше мелких деталей. 3. Затем на листе бумаги напишите всё, что придёт вам в голову при воспоминании об этих деталях: «извержение вулкана», «торнадо в лесу», «скандал в птичьем гнезде». Лучше всего, если вы напишете список с одного раза, не особо задумываясь. 4. Повторяйте это упражнение при каждом удобном случае, выбирая в качестве «жертвы» разных людей. Чем больше вы будете придумывать ассоциаций, чем чаще будете практиковаться, тем смешнее у вас будут получаться шутки о тех, кто вас окружает.

БОЛЬШЕ ИМПРОВИЗИРУЙТЕ! Чтобы успевать за биением современной жизни, нам приходится мыслить очень рационально, планируя день до мельчайших деталей. Из-за этого, если что-то идёт не так, мы испытываем серьёзный стресс. Подобный подход к проведению драгоценных глав своей жизни – главный враг чувства юмора. Совершайте небольшие безобидные глупости, подаваясь душевным порывам: убежав к любимому озеру вместо возвращения домой, купив разноцветные мелки или уверенно шагая по городу с охалкой воздушных шариков. И обязательно не забывайте улыбаться – сами для себя! Тогда вам в ответ улыбнётся если не целый мир, то уж точно какой-нибудь незнакомый красавец, очарованный вашим внутренним светом.

Ксения ЗВЯГИНЦЕВА.

Посмеётесь?

Предлагаем вашему вниманию забавный тест, который поможет определить, в какой степени чувство юмора развито у вас.

За каждый первый ответ прибавляйте 3 балла, за второй – 2, за третий – 1. Если же не подходит ни один из ответов – ни одного балла.

Если кто-то идёт в лес за грибами на ходулях, он поступает так:

1. Чтобы было интереснее.
2. Потому что боится змей.
3. Чтобы лучше видеть грибы.

Ваш коллега уснул на работе. Вы:

1. Позовёте начальника разбудить его.
2. Пока он спит, пойдёте пить кофе.
3. Громко хлопнете дверью.

Вы познакомились с симпатичным мужчиной. Он отказывается от свидания. Вы отвечаете:

1. Приятно было познакомиться!
2. Ладно, в другой раз.
3. А почему?

Случайный прохожий просит дать ему 50 копеек, вы отвечаете:

1. Вы читаете мои мысли.
2. К сожалению, у меня зарплата только через десять дней.
3. Зачем они вам?

Вам на глаза попалось объявление: «Меняю «Волгу» всё равно на что».

Считаете, что человек, который дал это объявление:

1. Ждёт, чтобы посмотреть, кто откликнется.
2. Наверное, не знает, куда деньги девать.
3. С ума сошёл!

Если в переполненном трамвае кто-то наступил на ногу и не собирается с неё сходить, вы ему скажете:

1. Нога, на которой вы стоите, моя.
2. Может быть, мы с вами поменяемся местами?
3. Пожалуйста, уберите ногу.

В кульминационный момент телевизионного детективного фильма вдруг гаснет экран. Вы считаете это:

1. Прекрасной возможностью каждому придумать свою версию.
2. Совершенно естественным явлением.
3. Плохой работой технического персонала на телевидении.

Если в лотерее выиграли выбранные вами цифры, но билеты вы забыли отправить, – что это:

1. Упущенный шанс.
2. Ваша невезучесть.
3. «Жизнь вообще у меня не удалась».

В гостях хозяева угощают тем, что вы не любите. Ваша реакция:

1. С улыбкой съедите и скажете, что хозяйка дома – просто искусница в кулинарии.
2. Будете есть с таким видом, что все поймут: вам блюдо не нравится.
3. Откажетесь.



От 21 до 30 баллов

Вы очень весёлый человек. А некоторым людям кажется, что даже слишком весёлый. Советуем быть немного сдержаннее, иначе вас сочтут человеком легкомысленным и ненадёжным.

От 11 до 20 баллов

Вы – счастливый обладатель отменного чувства юмора, умеющий тонко чувствовать, когда шутка уместна, а когда лучше промолчать. Так держите!

От 6 до 10 баллов

Даже в хорошем настроении вы чрезмерно слишком практичны, что, скорее, угнетает, чем веселит вас и окружающих.

От 0 до 5 баллов

Вы крайне пессимистично относитесь к жизни. Возможно, некоторые люди из-за этого избегают вашего общества. Постарайтесь развить в себе чувство юмора – мир гораздо веселее, чем вам кажется!

«Не виноватая я!»

Рабочий коллектив, если отринуть профессиональные качества, состоит из обычных людей – со своими слабостями, странностями и не всегда радующими привычками. Конечно, изменить коллегу невозможно, но кое-что в этой ситуации сделать вы всё-таки можете – исправить себя!



Чтобы самой не стать предметом негодования коллег, постарайтесь не позволять себе следующие неоднозначные и невежливые привычки.

Итак, не надо...

...прилюдно хрустеть суставами пальцев

Думаем, всем знакомы любители бесцеремонно «похрустеть» прямо посреди молчаливой рабочей сосредоточенности перед соседями по кабинету. По признанию «провинившихся», они считают, что ничего пагубного в такой привычке нет – наоборот, это помогает сбросить нервное напряжение. На самом деле воспроизведение доводящих до мурашек костоломных звуков – весьма сомнительный способ разрядки обстановки.

ПУТЬ ИСПРАВЛЕНИЯ. Помочь коллективу «остыть», поправить здоровье способна производственная гимнастика – набор простейших физических упражнений, выполняемых коллегами на рабочем месте. Это могут быть синхронные подтягивания и вытягивания рук, повороты корпуса или выпрямления ног, расслабляющие мышцы голени и стопы. Даёшь физкультпривет!

...не нарушать режим питания

Неважно, какое время года показывает календарь: согласно предпочтениям вашего желудка сегодня время картошки-фри и куриных ножек! Неважно, что у большинства коллег основная миссия «дожить на воде и хлебе до зарплаты», вам ведь не жалко потратить деньги на ежевик со сливками. Неважно, что время обеденного перерыва не настало и что аппетитные запахи вызовут спазмы в животе сидящей на диете соседки по рабочему месту, – вы умрёте, если не «заточите» бутерброд с сервелатом и ржаным хлебушком.

ПУТЬ ИСПРАВЛЕНИЯ. Вам кажется, что без парочки конфет мозг не сможет эффективно работать? Да, вы правы – это действительно только кажется. Во-первых, красноречивый хруст фантиков в кабинете, тишину которого стесняется нарушить даже муха, серьёзно отвлекает от работы. Поэтому лучше обедать в специально отведённом месте. Во-вторых, свой «дресс-код» есть и у офисной еды. Не думаем, что вам понравится, когда бухгалтер победоносно пронесёт мимо вашего кабинета тарелку с подгорелой рыбой, ещё несколько минут напоминающую о себе весьма специфическим ароматом. Ну и, в-последних – обильные перекусы, сидячий образ жизни... а как же фигура, девочки?!

...быть офисным Пьеро

«Жизнь бессмысленна, и счастья в ней нет... Вам (и коллегам, конечно же!) никогда больше не выдадут премию. Зарплата слишком маленькая, да и вообще никто не доживёт до новой. Клиент – чересчур требовательный. Начальник –

изверг, не вменяющий мольбам. Ваш компьютер работает медленно, мешая творческому процессу. Новый проект обречён на провал... Права была бабушка – офисная работа не для вашей тонкой душевной организации». Примерно такие темы вы обсуждали вчера на перерыве с коллегой. И позавчера. И, скорее всего, будете обсуждать в сентябре следующего года...

ПУТЬ ИСПРАВЛЕНИЯ. Соберите волю в кулак и смиритесь с двумя простыми истинами. 1. На неудачи чаще всего настраиваем мы себя сами – бездействием и чрезмерной жалостью к собственной доле. 2. Боссы и клиенты не меняются. И зарплаты у тех, кто постоянно недоволен, кстати, тоже.

...не знать рамок

Наверняка ещё в подростковом возрасте вы тщательно оберегали понятие «личное пространство». Тогда отчего же теперь это словосочетание не приходит на ум в моменты, когда вы фамиллярно садитесь прямо на стол коллеги? Или внимательно всматриваетесь в её монитор, желая вместо отчёта увидеть её соцстраничку?

ПУТЬ ИСПРАВЛЕНИЯ. Черты, отличающие успешную бизнес-леди, – тактичность и уважение к чужому труду. Поэтому неформальная атмосфера в коллективе – прекрасно, но всему есть своя мера. Да и потом – не помешаете однажды коллеге написать сообщение бойфренду, в следующий раз она не станет «над душой», проследившая взглядом путь вашего курсора.

...смешивать работу и личную жизнь

Поверьте, перед сдачей важного проекта никому нет дела, в какое кафе вы собираетесь вечером и что там закажете. И даже новой коллеге, с которой вчера мило беседовали за кружкой кофе, совершенно безразлично, где завтра вам удобнее встретиться с новым знакомым.

ПУТЬ ИСПРАВЛЕНИЯ. Десять минут – максимальный предел терпения, который могут осилить свидетели личных бесед за рабочим столом. Считаете, что обсуждение сплетен с близкой подругой важнее работы? Выходите в коридор, столовую, кабинет директора – куда угодно, где вам некогда будет отвлекаться.

Ксения ЗВЯГИНЦЕВА.



Можно обивать пороги, ходя на собеседования, и не найти достойной работы. Можно работать в поте лица, но вечно быть в долгах как в шелках.

А можно немножко пошаманить и...
Увидите сами, что будет!



Симорон в помощь!

Одни называют симорон уникальным игровым психотренингом, другие считают его не иначе как магическим способом обретения желаемого, а для третьих он — странный набор чудачеств и глупостей, коими взрослому человеку не пристало заниматься. А вот стоит ли так серьезно? Улыбайтесь, господа, симорон без юмора не действует!

РИТУАЛЫ ПО ПРИВЛЕЧЕНИЮ РАБОТЫ

Не работа, а малина!

В день рождения возьмите банку малинового варенья и приклейте на неё бумажку с надписью: «Не работа, а малина!». Принимайте по 1 ч. ложку ежедневно. Через 27 дней появится работа, которая будет вам по душе.

Мягкое место

Возьмите небольшую подушку, прикрепите на неё надпись: «Работа»! Попросите родных спрятать от вас подушечку, а затем ищите её. Когда найдёте, усаживайтесь на неё поудобнее. Вот и всё, вы устроились на работу.

Договор дороже

Напишите трудовой договор на желанную должность, подпишите его с обеих сторон и положите в карман. Всё, новое рабочее место у вас в кармане!

РИТУАЛЫ НА ПРИВЛЕЧЕНИЕ ДЕНЕГ

Денежка-хозяйка

На роль хозяйки подойдёт любая «рабочая» монета, то есть та, которая побывала в употреблении (монетки Фан-Шуй или декоративные не подойдут). Будет идеально, если вы найдёте обыкновенную копейку. Очистите её и закопайте в соль на сутки, затем выложите на

середину белого чистого платка и произнесите: «Ходила я в пир, в мир, в добрые люди, в Божий храм; теперь сижу дома и жду гостей. Заходите, гости дорогие, рубли-червонцы! Будьте как дома, живите долго!». После этого заверните хозяйку в золотую бумагу или зашейте в яркий лоскуток ткани и положите туда, где храните большие суммы денег и важные документы. Теперь в вашем доме есть денежка-хозяйка, которая приманит в него деньги. Время от времени обращайтесь к ней с просьбой: «Матушка-копейка, позови гостей в дом (назовите нужную сумму)». Когда кладёте к ней на хранение новую сумму, обязательно приговаривайте: «Матушка-копейка, прими гостей!». А когда берёте деньги из этого «денежного дома», говорите: «Гости дорогие, возвращайте обратно скорей!»

Банановый рай

Напишите нужную вам сумму денег на банане, банан съешьте, а кожуру положите в воде, приговаривая: «Шкурки полоскаю — деньги привлекаю!»

Денежная ванна

Смешайте 1 ч. ложку молотой корицы, 4 ч. ложки рубленой зелени петрушки, заварите 5 стаканами горячей воды, добавьте стакан (остальной отвар поставьте в холодильник на хранение, плотно закрыв крышкой) в ванну, наполненную тёплой водой, со словами «Деньги ко мне денежной рекой и теперь всегда будут со мной!». Пять раз погрузитесь в ванну с головой, потом просто полежите семь минут, размышляя о том, как прекрасно иметь много денег. Не стесняйтесь в своих мечтах, позвольте себе полностью погрузиться в грёзы о достатке. Не вытирайтесь, пусть денежный отвар полностью впитается в кожу.

РИТУАЛЫ НА ПОГАШЕНИЕ ДОЛГОВ

Договор с банком

Отправьтесь в банк, в котором взяли деньги в кредит, возьмите там рекламный буклет, в котором заявлен слоган банка наподобие «Мы решим ваши проблемы!», «Мы в ответе за вас!» или «Работаем на ваше благо!», напишите прямо на его страницах номер счёта своего кредитного договора и спрячьте буклет среди другой рекламы или в другом месте банка. По возвращении домой аккуратно насыпьте соды на договор с банком, то есть погасите кредит. Оставьте соду на документе на несколько дней, затем осторожно соберите её и растворите в стакане воды, помешивая пальцем, то есть делая бурю в стакане. Выйдите смесь из стакана в унитаз, смойте. Зажгите свечу зелёного цвета и с внутренним намерением навсегда освободиться от обязательств перед банком погасите огонёк пальцами (задувать нельзя!) Всё, ожидайте в ближайшее время серьёзных подвижек — неожиданного поступления крупной суммы денег или иного, но быстрого погашения кредитного долга.

Погасить и выплатить

Приклейте на выключатель надпись: «Долг» или «Кредит». Каждый раз, гася свет, вы будете ускорять процесс погашения долгов.



Он вырастил целое поколение молодых артистов: Иракли, Юля Савичева, Глюкоза, группа «Серебро», Пьер Нарцисс. Известный продюсер Максим Фадеев не любит говорить о себе. Это породило немыслимое количество слухов. Говорили, что песни за него писали музыкальные негры, что мама его колдунья, а сам он цыганский барон. Но стоит ли доверять слухам?

Максим Фадеев:

«Если сражаться, то только до победы!»

Востребованный затворник

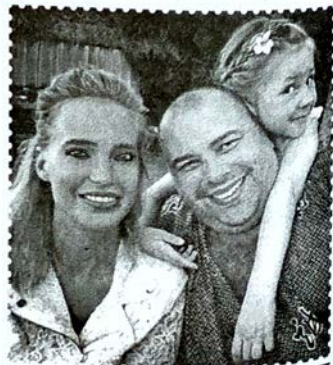
Рейс в Индонезию. Самолёт плавно набирает высоту. В бизнес-классе летит пассажир, песни которого знает вся страна, но мало кто знает его в лицо. В Москву он вернётся не скоро — вот уже несколько лет Максим Фадеев живёт затворником на острове Бали. Спрятаться от шума светской жизни и от коллег он решил почти на краю света, и у него были на то причины... «Я на Бали сбежал. Сбежал в прямом смысле слова, физически не мог находиться в Москве... Я вообще не люблю тусовки. Люди глупеют на глазах, собираются в клубах и начинают друг друга хвалить. Вместо этого можно почитать — Набокова там или Булгакова, повысить свой интеллект. Но этим никто не занимается». Теперь в его распоряжении целый отель и личный берег океана.

Хотя трудно назвать Фадеева нелюдимым, наоборот, он открытый и добрый человек. Его отношение к людям не изменило время или жизнь в достатке, таким он приехал в Москву: дарит музыку другим, принимает участие во многих проектах не ради признания, а лишь бы иметь возмож-

ность заниматься любимым делом. Хиты рождаются один за другим, со своими подопечными он возился как с детьми. «С Максом у нас всё построено на доверии, я даже не знаю, какие пункты в моём продюсерском договоре», — рассказывает солистка группы «Серебро» Лена Темникова. Он пишет песни особенным на его взгляд людям и перестаёт работать с теми, кто несправедлив в своих суждениях. Так однажды Фадеев разорвал отношения с Катей Лель, когда та отказалась помириться со своим давним обидчиком. Но стоило певице поменять взгляды на жизнь и покататься своему гуру, он тут же наградил её очередным хитом и своим расположением.

Не случайно певица Глюкоза обо всех своих радостях и горестях сначала делится с Максом: «Когда Наташа узнала, что беременна, она сообщила мне первому. А потом ещё и предложила быть крёстным её дочке...» Возможно, отеческая любовь Фадеева к своим подопечным и делает все без исключения проекты популярными. Один из последних до сих пор гремит в новостных чартах — Фадеев занялся продюсированием детей! Участие в шоу «Голос. Дети» не осталось незамеченным — с детьми у Максима особенные отношения:

«Я согласился на участие в «Голосе» потому, что это дети. Потому что это априори честно. Во всех смыслах: в эмоциональном, в музыкальном, в человеческом». А справедливость и честность — главные киты, на которых держится мировоспри-



Продюсер Макс Фадеев с Глюкозой, одним из самых успешных его проектов. Глюкоза с дочкой отдыхают на Бали в личном отеле Макса.



«Я согласился на участие в «Голосе» потому, что это дети. Потому что это априори честно. Во всех смыслах: в эмоциональном, в музыкальном, в человеческом».

ятие Фадеева, то, без чего он никогда не сможет жить и творить.

Его странные песни

Когда речь идёт о Максе Фадееве, трудно разграничивать творчество и личное, потому что музыка занимает основную часть его жизни, через неё он мыслит, смотрит на мир: «Для меня существует только музыка — с ней я могу всё. С ней можно впасть в транс, с музыкой можно заниматься сексом. Для меня музыка — это живое существо. Она не терпит неискренности. Я ничего не просчитываю: хит — не хит, пойдёт — не пойдёт. Я просто делаю то, что мне нравится».

То, что нравится, он делал всегда. В родном Кургане Макс рос хулиганистым мальчишкой. Попасть в детскую комнату милиции за разбитое окно учительской было для него привычным делом. Чтобы чем-нибудь отвлечь, его отдали на бас-гитару. Овладев струнами, сомнений, кем быть, у юного Фадеева уже не возникало. В музыкальном училище принял сразу на два факультета. Параллельно занимался ещё и боевыми искусствами. Привычная жизнь закончилась неожиданным обмороком во время тренировки: диагностировали порок сердца, операция, шрам на груди на всю жизнь... После сложнейшей операции у Максима открылся талант к стихам. Вспоминала раннее творчество сына, мама Фадеева говорит, что люди, которые слышали музыку Максима, предлагали проверить мальчика у психиатра.

Талант сочинять «странные» песни оценили музыканты-сверстники из курганской группы «Конвой». Началась совсем другая жизнь: гастроль по всей стране, репетиции... в один прекрасный день Фадееву стало тесно — он достаточно оброс связями и знакомствами, чтобы без тревоги покидать коллектив. Дорога в столичный шоу-бизнес была сама собой разумеющейся, где ещё сможет так ярко проявиться богатый фадеевский потенциал.

Понятно, дорога к успеху не была

гладкой: Максим часто в шутку вспоминает, как они с женой жили впроголодь, и однажды их положение на время спасла картошка, которую Фадеев обнаружил за плитой.

Кстати, мало кто знает, почему Фадеев всегда в берушах: так ли неприятны ему непрофессиональные голоса или тут что-



Любимая жена Наталья. Её бывший творческий псевдоним Даша Ухачёва.

то другое? Мало кто знает, как тяжело ему переносить громкие звуки, а было время, когда он вообще ничего не слышал... Это случилось несколько лет назад, в результате депрессия и нежелание жить. Закрылся ото всех. Побороть недуг было не под силу ни лучшим врачам, ни потомственной целительнице — маме Максима. На помощь пришла китайская медицина — после трёх долгих лет лечения слух частично

вернулся. Но даже в период лечения Фадеев не сидел без дела: «Я мог писать и даже научился читать по губам. Например, песню «Дыши» для группы «Серебро» я написал глухой. Не слышал внешне, но внутренне знал, как это звучит».

Спасаемый ангелом

Личная жизнь хоть и за семью печатями от публики, но кое-что доподлинно известно. Например, то, что женился Фадеев впервые сумасбродно — в 17 лет сбежал из дома вместе со своей избранницей. Но ветреная девица вскоре предпочла ему его лучшего друга...

А вот с нынешней женой Натальей у них не за горами серебряная свадьба. Познакомились тоже в Кургане. Макс, будучи солистом «Конвой», вместе с ребятами проводил кастинг танцовщиц: «Я видел её первый раз в жизни, так же как и она меня. Я сказал тогда пророческую фразу, и вот сегодня она уже 25 лет моя жена». Свою Наталью он боготворит: «Она мой ангел, с ней ничего не страшно, знаю, что Наташка никогда не предаст, будет рядом в трудную минуту». И у него есть для этого основания. На тот момент Фадеев уже вовсю гремел на музыкальном поприще, вместе с Натальей они ждали дочку, но акушерка огоршила, сказав обивавшему пороги музыканту, чтобы радовался, что жена осталась жива... После этой трагедии жена больше никогда не появится в объективах телекамер: «Наташка была замечательным художником и костюмером. Линду, например, делала полностью она, но с той самой трагедии жена сложила кисти...» А Максим пытался заглушить боль работой, тусовками, разгульной жизнью. Не выдержав этого, Наталья решила уйти: «Я остановил её, сказал: «Пожалуйста, не делай этого, я изменюсь». Она осталась — я изменился на следующий день».

Потом он переживёт два инфаркта, перехоронит практически всех друзей: «Если жизнь посылает такие испытания, значит, я живу как-то не так», — рассуждает продюсер. Одна лишь приятная новость заставит его вновь улыбаться — Наталья была снова беременна. Максим решает переехать в Европу. На свет появляется долгожданный сын Савва. Для него Фадеев приготовит отдельный подарок: посвятит сыну книгу под названием Savva. Вот уже несколько лет по этой книге ведётся работа над полнометражным 3D-мультфильмом, прототипами героев, разумеется, станут сын Савва и жена Наталья.

Максим Фадеев на сегодняшний день — один из востребованных композиторов. Непонятно, когда же он всё успеет? Продюсирует, сочиняет песни, пишет книги и снимает фильмы. Его музыка узнаваема, но при этом каждый раз звучит по-новому. И даже когда вам кажется, что вы знаете о нём всё, обнаруживается что-то такое, что даёт понять: Макс Фадеев хранит ещё много секретов.

Наталия ДРЮЧИНА.

«Жду в гости»

— Алло, привет. Узнала? Это я, твоя подруга юности. — Господи, Машопина... Ты где?! Три часа ночи на дворе, ты откуда и куда? — Все вопросы потом. Ставь чайник, скоро буду...

Маша Машопина, скажу я вам, это явление. Феноменальное, природное, стихийное. Одно имя чего стоит, родители будто знали, что произвели на свет незаурядную личность, поэтому при родовой фамилии Машопина имя подбирали попроще — остальное намерстает.

Машка не подвела. В первый же день в детском саду кубиком выбила зуб мальчику. За что была отправлена в «карательный» угол, но и там не растерялась. Неподальку увидела тумбочку, а на ней аквариум с беспечными рыбками... Когда воспитатели прибежали на вопли малышни, Машка, засучив рукава, азартно ловила пальцами гуппи и вуалехвостов — вокруг брызги, пятна и обрывки водорослей. Скандал, тяжёлая беседа с родителями, материнский хлопок по попе, суровый папин взгляд исподлобья...

Держалась ровно неделю: сорвалась, устроив в санузле соревнования на горшках. То есть, не вставая с посуды, нужно отталкиваться ногами от кафеля — и кто быстрее до стены...

Машка выросла и раскаивалась, винила себя, что из-за неё родители не решились на второго ребёнка: а ну как мальчик? С бедовой девчонкой сладу нет, а парень и вовсе в гроб вгонит.

Мы познакомились на первом курсе института: я вся такая с папкой и тетрадками, Машка — в намерениях выйти замуж за преподавателя немецкого языка. Сели рядом, увидели на парте крамольную надпись, склонились головами — и так до диплома не «оторвались»...

«ВМЕСТЕ НАВСЕГДА»

С тех прошло 15 лет плюс-минус. Маша Машопина вопреки предсказаниям профессорсов сделала карьеру. И не убежала с факиром из бродячего цирка, как опасались родители.

Машка не замужем, живёт, точнее, имеет квартиру в большом шумном городе и не выезжает из командировок. Спустя много лет периодических звонков и дежурных поздравлений на Новый год и день рождения Машка добралась до меня. А обещала никогда не бросать, о чём письменно засвидетельствовала на институтской парте: «Маша М. и Катя Н. — лучшие подруги. Вместе навсегда!»

Я не поверила клятве. В тот день Машопина пребывала в буйном помешательстве: «немец», злодей, женился. На застенчивой девочке из общности: новобрачная не скрывала счастливых глаз и интересного положения. И лучшая подруга пообещала навсегда порвать с мужчинами, посвятить жизнь мне.

Я тоже не оправдала жертв, скоропостижно выйдя замуж — и тоже на фоне грядущего материнства. Машка хотела обидеться, но вместо этого настояла быть крёстной...

Крестины она проспала. Думаю, из протеста.

— Первые она увидела Лёльку, когда та агукала в кроватке: вполне себе разумный человек, есть что сказать.

— Ого, — удивилась Машка. — Надо же.

Она приволокла огромного плюшевого зайца, до



сих пор не раскололась, на какие пиши купила — при нашей тогдашней студенческой нищете. И совсем не знала, как себя вести:

— Катя! Она не хочет погремушкой играть. Может, ей куклу дать?

— Господи, Маша, она же крошечная ещё! Она хочет только есть и спать, ей куклы до лампочки...

Машопина провела с нами день и в финале смотрела на меня с уважением: «Да, мать, понимаю, чего тебе стоило не брать «академку»!

В общем, мой диплом можно смело разорвать и отдать половину Машке — получен благодаря подруге, которая шпарила рефераты и курсовые за двоих...

Через год после окончания института мы с мужем развелись. Точнее, он ушёл. А Машка снова не вышла замуж за того, кого любила. Нет, не за «немца», персона была посерьёзнее.

«ПОБУДЬ СО МНОЙ»

Мы с Лёлькой сидели на больничном: в этих садиках вечные сквозняки, два дня ходим, неделю «бронхитим». На этот раз врач зверствовала и прописала антибиотики. В уколах...

В общем, утром Лёльке ставлю укол, час она рыдает и близко не подходит, потом миримся и целуемся. Тут-то подходит время второй инъекции — и всё по новой. Я на нервах, ребёнок издёрган, в кошелёчке пусто, от папы — пламенный привет и ни копейки помощи.

— Алло, Кат, можно к тебе? — в трубке шелестел глухой Машкин голос.

— Давай, конечно, жду. А ты чего не на работе? Это мы с мелкой хвораем, а ты же трудоголик...

— Потом объясню.

Приехала через час. Бледная, с синевой под глазами, заторможенная, нездешняя. Бухнула пакеты с едой в прихожей и пошла в Лёлькину комнату, легла на её кровать, свернулась калачиком.

— Ма-а-аш, ты чего? — испугалась я.
— Принеси мою сумку.

Из карманчика извлекла казённый документ, где синей пастой по сероватой бумаге значилось, что сегодня такая-то гражданка (моя Машка) воспользовалась медицинской услугой по прерыванию беременности, за что в кассу хозрасчётного учреждения внесено столько-то рублей. Срок — 10 недель.

— Маш... Я не вино. Если не собиралась рожать, чего тянула до такого срока-то?

— Я собиралась. А он не позволил. Сказал, если оставлю, про него могу забыть. А если избавлюсь, поможет с квартирой и работой, не век же на своём умирающем заводе сидеть...

Машкина «сердечная заноза», женатый мужчина с громким именем и солидным положением, уже пару лет компостировал ей мозги. Что разведётся с женой, женится на Машке, они родят девочку, потом ещё и ещё.

Я на нервах, ребёнок издёрган, в кошельке пусто, от папы — пламенный привет и ни копейки помощи.

— Не жалеешь? Может, надо было оставить? — я задавала самый глупый и бестактный вопрос в мире.

— А сама как думаешь? Хочешь, чтобы я тоже, как ты, брошенной жила? С хлеба на воду перебивалась? — она зло щурилась глазами, уткнулась в подушку.

Я замолчала, потому что внутри, начиная с горла и заканчивая пятками, поселился ледяной ступор. Тут ещё подошло время укола: Лёлька вопила: «Мама, не надо», я молча глотала слёзы, в комнате таращила в потолок сухие бесплодные глаза лучшая подруга.

Она ушла ночью. Я слышала, но не захотела проводить.

ПО РАЗНЫЕ СТОРОНЫ

Женатый мужчина не обманул Машошину: отправил в большой город и впустил в мир серьёзных людей с аховскими возможностями. Она резко рванула ввысь: меняла руководящие кресла всё выше и выше. «Я руковожу отделом», — звонила на Новый год. «Возглавляю сектор», — рапортовала спустя полгода. «Мне доверили подразделение». Потом дочерний филиал, потом заместительство генерального. В общем, Машошина молодец.

...Чайник вот-вот закипит, сыр-колбаса нарезаны, батон и масло на столе, кофе, чёрный чай с бергамотом, зелёный с мятой... Жду, Мария, с исповедью, почему тебя занесло ко мне глубокой ночью...

Лёлька пришлёпала на кухню, округлила глаза: «Ого, мам! Кого ждём?» Узнав, что лучшую подругу, плюхнула на табуретку за компанию.

— Ну захотела и пришла! Ну и что, что ночь! У меня поезд утром, мне ждать некогда. Лёля, пей чай и оставь меня наедине с мамой... — ворвалась в нашу размеренную жизнь Машка.

ЛУЧШЕ ПОЗДНО, ЧЕМ НИКОГДА

— Знаешь, я ведь считала тебя дурой. Доброй, хорошей, но бесприсветно глупой. Выйти замуж и родить на втором курсе — ну вы меня извините. И после развода, когда видела Лёлькины штопаные колготки, ваши бледненькие от бескормицы мордочки — и плакать хотелось, и оплеух тебе надавать. Вот и решила, что пока не стану на ноги, рожать не буду. Да и не просил никто особо,

чтоб родила, — Машка резко откусила бутерброд.

Она красивая. Даже шикарная. Вроде бы в простом свитере, лицо без косметики, очки, тугой хвост на затылке, а всё равно хороша.

— Да, Маш, нам с Лёлькой несладко приходится. И сейчас, чего греха таить, не пикуем. Решили обновить табуретки на кухне — две недели сидим без мяса и колбасы. Ей нужна куртка на зиму — опять ужимаемся. Она, конечно, пицит и ропщет, но куда деваться... И всё равно я ни разу не пожалела, что она есть...

И тут произошло невероятное. Распахнулась дверь, в кухню влетела раскрасневшаяся Лёлька:

— Тётя Маша, вы всё правильно говорите! Нельзя детей рожать в никуда, в бедность. Я маме не говорила, но решила быть как вы: карьера, работа, деньги, отдых на островах. А дети... Да кому они нужны?

Повисла короткая пауза, после которой поздней ночью или ранним утром произошло второе невероятное событие: Машка встала, картинно отвела руку и вlepила Лёльке ладонью по мягкому месту. Лёлька ойкнула, а Машошина толкнула речь:

— В общем, так, девочки. Я приехала не для того, чтобы хвастаться достижениями и осуждать Катю. Семья — это здорово, жаль, что у меня не сложилось. Чтоб долго не рассусоливать: я предлагаю Лёле переехать ко мне. Поступит в университет, у меня будет жить, всем обеспечу — за глаза хватит. А мама будет приезжать к нам в гости...

Я встала, вышла из-за стола и деревянной поступью ушла в спальню. Подумала — и закрылась на шпингалет...

Слышала, как Машка собиралась и прощалась с Лёлькой в прихожей, но не захотела проводить.

Лёлька сказала: «Предложение толковое. Я всё равно не смогу тебе дать то, что тётя Маша. Решай сама».

Сначала я Машку ненавидела. Через три дня презирала. Потом осуждала. Через неделю ревела в подушку и жалела её. Вот она, сила клятвы. Мы годами жили порознь, а получилось, что вместе: она — мечта о семье и дочке, мы — о сильном надёжном плече. И вот теперь это плечо подставляет Машка. Да, её помощь была бы кстати. Но, с другой стороны, это конец моей истории с Лёлькой и начало Машкиной легендарной эпопеи...

Лёлька молчала. Её манили перспективы, шумный

Мы годами жили порознь, а получилось, что вместе: она — мечта о семье и дочке, мы — о сильном надёжном плече.

город и мажорство (понять можно), но в один миг оставить маму она не могла.

И мы обе надеялись, что Машошина не перезвонит, что соблазнительное предложение не продублируется. Машошина позвонила спустя две недели.

— В общем, так, Катерина. Я и впрямь свалилась как снег на голову. Лёлька обо мне знает только по твоим рассказам, ну куда это годится. Давай вот как поступим: ты оформишь отпуск, чтоб совпал с Лёлиными каникулами, и приедете ко мне. Поживём, привыкнем, присмотримся. А там видно будет. Глядишь, ты вспомнишь про нашу клятву и тоже переберёшься... Так что жду вас в гости. Ладно, сейчас некогда, улетаю в командировку.

В подарок Машке мы vezём термос и шарф. Лёлька сама вязала — получилось жутко уродливо, но поделом Машошиной: сама хотела семью и быть рядом.

Наталья ГРЕБНЕВА.

«Прага нас благословила...»



Земли Вестфалии

Если бы пару лет назад мне кто-нибудь сказал, что я перееду на ПМЖ в Германию, рассмеялась бы в ответ! А потом Вадим, смайлы онлайн, флирт по телефону... Когда выяснилось, что он русский немец, я уже влюбилась...

Пара часов, и мы в Бохуме – промышленном немецком городе, территориально расположенном в части Северного Рейна – Вестфалии. Бохум – один из четырёх руссконаселённых районов страны, поэтому проблем с пониманием встречающей стороны (родителями жениха, на минуточку!) не было.

За две недели в Германии я настолько прониклась духом этой страны, что сомнений по поводу эмиграции туда не оставалось. Бохум – красивый ухоженный город с выдержанной примерно в одном стиле архитектурой. Мы жили в центральном районе, поэтому до главных достопримечательностей города было рукой подать. Кстати, аренда автомобиля там совсем недорогая, благо мой вестфальский принц был на соб-

ственных колёсах. Для поездки за город мы пару раз использовали скоростные трамваи, линии которых простираются на десятки километров в глубь вестфальской земли.

Первое, что было вычитано мной в путеводителе, – это собор Святых Петра и Павла. Здание в готическом стиле и правда впечатляет. Башня этой церкви считается символом города, с ней открывается изумительный вид на окрестности. Всем романтично настроенным советую подняться на неё.

Один из дней мы посвятили отдыху на озере Юммингер-Зее. Оно находится в долине реки Эльба. Перед тем как устроить пикник на берегу, немного прогулялись по заповеднику для редких птиц на острове озера. Дух средневековой Европы ожил в крестьянской усадьбе, под которую стилизован заповедник. Не смогли отказаться и от дегустации пива в известной там пивной беседе.

Как уважаемый европейский город, Бохум имеет и свои собственные замки. От некоторых сохранились лишь ворота и несколько башен (замок Blankenstein в окрестностях городка Хаттинген), другие продолжают хранить историю, не проронив и камушка. Впечатлила, можно сказать, фантастическая судьба замка Haus Kemnade, окружённого средневековым рвом. Говорят, что прежде замок стоял на берегу реки Рур, но в 1486 году её поток неожиданно изменил на-

правление, оставив замок стоять посреди равнины. В замке расположены краеведческий музей и выставка музыкальных инструментов 16-20 вв.

Обязательно устройте фотосессию на знатных развалинах и на фоне исторических махин. Моя получилась в красках ранней осени с заливыми солнечными лучами. Кстати, осень для поездки выбрана не случайно. Именно с этим временем года у меня всегда ассоциировалась Европа: в ворохе жёлтой листвы, графитовой брусчатке, обдувае-

мая лёгким ветерком и закутанная в уютный кардиган... Так и есть!

Напоследок приятно удивила поездка в музей горного дела. Честно говоря, ничего подобного не ожидала увидеть: музей напоминает настоящую шахту, тут можно проследить все этапы добычи и переработки полезных ископаемых – начиная с доисторических времён и заканчивая нашими днями. В стенах полуподземного здания можно ознакомиться с деталями шахтёрского ремесла и оборудованием. Есть возможность



Собор Святого Вита.

«приобщиться» к труду горняков. Со смотровой площадки высотой более 60 метров открываются красивые виды на Рурскую долину, в которой и находятся рудники, озера и сам Бохум. Самым главным экспонатом в музее является чёрный алмаз, для него выстро-

ено отдельное здание, внешне напоминающее огромный чёрный камень. Как пояснил мой личный гид, чести хранить многогранную драгоценность музеев удостоился всего пару лет назад!

В себе

За день до прилёта в Прагу, так: сфера праздника были голодные с до-циональные блюда. много кафе с их на-впервым коленом рожке, чем в обыч-ках. Советую заход там относительно за порцию (приме-сказать, в турист-местской площади крон (около 400 руб) привыкла не сразу-ских колбасок с к-светлого пива нич-

Знакомство с ку-с Вацлавской плс-зило, – это здан-Вольф площади с-отели, кафетерии-здания гармониру-выполнены в раз- (рядом мурт нази-тичском и стиле-двухлетя легко пс-настолько, что поп-и пространство. Е-увидеть Карлов м-По дороге было с-но мало времени-Фотографии дел-только дома был-архитектурные д-минал романтич-парочек со всех-дело целуются, пу-шары, фотограф-дождёны, даже пар-забывают все нс-моста можн-

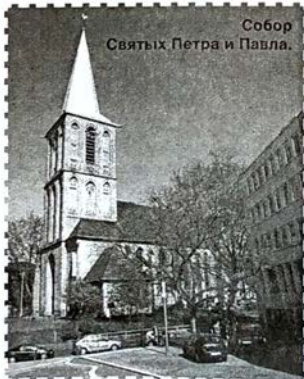
прекрас-погод-быт-и г-нс-м-с-не-не-лебе-рывало-это дают с-

фировать – устрс-

В Венеции! Добрылись мы в центре Пражск он именуется си-готической архи-и монументально-собор нужно ув-русскоговорящи-строился около 1-свою руку к крас-ло мастеров со в-вход в собор бес-

Поверь в мечту, и в путь!

Отношения в реальности у нас начались с моей поездки к нему. Сказку под названием «Москва-Прага-Бохум» мне, не искушённой Европой и серьёзными отношениями с мужчинами, не забыть никогда. Путешествие планировалось заранее, высчитывались самые экономичные варианты. В итоге приобрела двухнедельный тур в Прагу, а по прилёте вместо гда меня встречал Он. Стоит ли говорить, что все ожидания сбылись, Вацлавская площадь благословила нас первым поцелуем, и мы, довольные, отправились на территорию Вади-ма, в Германию. На границе с Чехией у немцев безвизовый режим, поэтому никаких проблем с пересечением не было. В общем, знакомство с Европой я начала от обратного: сначала Германия, потом Чехия...



Собор Святых Петра и Павла.



Вила...»



правление, оставив замок стоять посреди равнины. В замке расположены краеведческий музей и выставка музыкальных инструментов 16-20 вв.

Обязательно устройте фотосессию на знатных развалинах и на фоне исторических махин. Моя получилась в красках ранней осени с заливыми солнечными лучами. Кстати, осень для поездки выбрана не случайно. Именно с этим временем года у меня всегда ассоциировалась Европа: в ворохе желтой листвы, графитовой брусчатке, обдуваемая легким ветерком и закутанная в уютный кардиган... Так и есть!

Напоследок приятно удивила поездка в музей горного дела. Честно говоря, ничего подобного не ожидала увидеть: музей напоминает настоящую шахту, тут можно проследить все этапы добычи и переработки полезных ископаемых — начиная с доисторических времён и заканчивая нашими днями. В стенах полуподземного здания можно ознакомиться с деталями шахтёрского ремесла и оборудованием. Есть возможность



Собор Святого Вита.

«приобщиться» к труду горняков. Со смотровой площадки высотой более 60 метров открываются красивые виды на Рурскую долину, в которой и находятся рудники, озера и сам Бохум. Самым главным экспонатом в музее является чёрный алмаз, для него выстроено отдельное здание, внешне напоминающее огромный чёрный камень. Как пояснил мой личный гид, чести хранить многократную драгоценность музей удостоился всего пару лет назад!



В соседней Чехии

За день до моего отбытия домой мы покорили Прагу. Что поразило ещё до прилёта, так это дух времени и атмосфера праздника. Первым делом, так как были голодны с дороги, мы попробовали национальные блюда. В центре Праги есть очень много кафе с их национальными кнедличками и вепревым коленом. Еда там стоит в разы дороже, чем в обычных натуристических кафе-ках. Советую заходить в местные hospody, еда там относительно недорогая, около 70 крон за порцию (примерно 140 рублей). К слову сказать, в туристических кафе на Староместской площади вы отдадите минимум 200 крон (около 400 рублей). К огромным порциям привыкла не сразу. Вкуснее знаменитых чешских колбасок с кислой капустой и мягкого светлого пива ничего не пробовала.

Знакомство с культурной Прагой началось с Вацлавской площади. Первое, что поразило, — это здание Национального музея. Вдоль площади с обеих сторон находятся отели, кафетерии, торговые центры. Все здания гармонируют друг с другом, хотя и выполнены в разных архитектурных стилях (рядом могут находиться дома в неоромантическом и стиле модерн). В этих городских джунглях легко потеряться. Всё радует глаз настолько, что попросту забываешь о времени и пространстве. Главной нашей целью было увидеть Карлов мост и Собор Святого Вита. По дороге было столько всего интересного, но мало времени, чтобы всё рассмотреть. Фотографии делались одна за другой, и только дома была возможность разглядеть архитектурные детали. Карлов мост напоминал романтическое убежище влюблённых парочек со всех уголков света: на нём то и дело целуются, пускают голубей и воздушные шары, фотографируются счастливые молодожёны, даже парочки средних лет, кажется, забывают все нормы приличия. Недалеко от моста можно попробовать глинтвейн, он прекрасно согревает. Заметила, что погода в Чехии обманчива: вроде бы светит солнце, дует ветерок, и градусник показывает 16°, но при этом можно легко простудиться.

Подобно соседнему Бохуму в Праге не счесть количества озёр: советую запастись несколькими багетами для кормления птиц. Белоснежные лебеди наглым образом вырывают хлеб прямо из рук, но за это дают себя погладить и сфотографировать — устроились не хуже, чем голуби в Венеции!

Добрались мы и до Собора Святого Вита в центре Пражского града. В путеводителе он именуется символом Праги и шедевром готической архитектуры. Роскошен. Величие и монументальность сложно описать словами, собор нужно увидеть. Ещё бы! Как вещал русскоговорящий гид недалеко от нас, костёл строился около шести веков непрерывно, свою руку к красоте собора приложили немало мастеров со всей Европы. Как ни странно, вход в собор бесплатный (заплатить придётся

только за право посещения алтаря для мужчин). Стоит ли говорить о внутреннем убранстве? Под впечатлением от собора мы даже не поленились подняться на смотровую площадку одной из башен, 100-метровый подъём состоял из 300 ступенек. Чешская святая погрузила нас в приятную атмосферу спокойствия.

Тратить деньги мы отправились на Площадь Республики в торговый центр «Палладиум». Мне показалось, что его не обойти и за сутки, столько магазинов, кафе и ресторанов! «Палладиум» поразили своими скидками и распродажами — переживала, как бы не понадобилась помощь второго носильщика.

Вдоволь нагулявшись по центру и закупившись всем необходимым и обходимым, устали, но счастливые, поехали в аэропорт. Прощаясь, Вадим пообещал, что поженится мы обязательно в Праге. И не обманул!

Евгения Никонова-Мунт, г. Бохум,

5 фактов о Праге для вдохновения!

1 В Праге находится таинственный дом Фауста. Согласно легенде он принадлежал доктору, который заключил контракт с дьяволом, получив знания в обмен на собственную душу.

2 В чешской столице есть своя Эйфелева башня, вернее, в точности её повторяющая Петршинская башня.

3 В Праге можно вести относительно быструю переписку, не прибегая к электронике: для этих нужд функционирует пневматическая почта — единственная сохранившаяся в мире. По трубопроводу срочные послания перемещаются в капсульном виде за счёт потока разряженного воздуха. Пневмопочта доставит телеграмму намного быстрее курьера в любом другом городе.

4 Относительно Карлова моста существует удивительная история-легенда его создания. Говорят, что для того, чтобы иметь возможность соорудить этот красивый мост, архитектору пришлось пойти на сделку с дьяволом.

5 Вот увидите, Прага не оставит вас равнодушными. Даже Гитлер, увидев Прагу, во время войны запретил бомбить этот город из-за его особенной атмосферы и красоты, которой нет больше нигде в мире.

«Что за комиссия, создатель, быть взрослой дочери отцом...» — написал когда-то Грибоедов в комедии «Горе от ума». Эта строчка всё чаще занимала мысли немолодого мужчины: «Если бы только отцом... Я ей в отцы гожусь, а являюсь мужем...»

Александр Барыкин:

«Дела сердечные...»

Александр

За плечами — более полувека жизни, некогда оглушительный успех, более трёх десятилетий на сцене. Вспоминать и страшно, и приятно: едва объявят «На сцене Александр Барыкин», зал заходится от восторженного рева. Первые аккорды, строчка «Я буду долго гнать велосипед» — публика рыдает и подпевает. Когда-то Барыкин пёстро жил — пел, пил, терял голос, женился, растил сына, точнее, не мешал жене растить его, потом разводился, терял голову от новой любви, снова возвращался к жене. Галина 30 лет была его всепрощающим другом и тихой гаванью. Когда вырастили сына Гошу, жена предложила удочерить девочку Киру. Барыкин согласился — у него гастроли, рок-клубы, заработки, проекты. И семья: роскошь для артиста, спасибо Гале...

А потом вдруг всё рассыпалось. Надоело. Барыкин уехал в недостроенный дом в

Подмосковье, жил себе на природе... Ни о серьёзных отношениях, ни о новом браке не помышлял — хватало работы, философских рассуждений на досуге, поисков Бога в душе, словом, обычная жизнь солидного зрелого человека. Иногода срывался в Брянск, у друзей там продюсерский центр, встречи с поклонниками, посиделки...

«Полетели, Нелли?»

И тут эта стройная высокая девочка с короткой чёлкой. Смешная, большеглазая, любопытная. Имя ей идёт — Нелли. Не «идёт» лишь, что ей 19 лет, а ему 53. Но как противиться чувству, которое заставляет смотреть на неё? Шутить, чтобы она улыбнулась, петь песни, дурачиться. Улучил момент, увлёк на балкон, а там — ветки цветущих яблонь, протянул руку, сорвал букет — и ей: «Девушка, которую люблю». Она носик уткнула в цветы, смеётся. А он следом: «Нелли, Нелли, Нелли... На качели! По-

летели?» — «Лишь в апреле!» Он округлил глаза: «Надо же, ты сочиняешь? У тебя талант!»

И началось. Частые приезды в Брянск, прогулки, подарки, километры sms, телефонные разговоры часами. «Я на тебе женюсь, только ты должна помнить, что свобода для меня дороже колбасы, будешь ограничивать — ничего у нас не получится», — сказал он в шутку. В шутку — про свободу, остальное — чистая правда. А она только про свободу и поверила. А тому, что через неделю их ждут в брянском загсе, — не сразу. Он же задеивал связь, имя — и в следующий раз прилетел в Брянск на собственную свадьбу.

Ребёнок. И ещё ребёнок

«Я сейчас в обморок упаду», — шепнула невеста на красной дорожке. «Подготовился, поймаю», — ответил гордый жених. Гордый, что окольцевал заветную пташку. Что у неё под сердцем уже живёт дитя. Она, глупенькая, сначала

не поверила, что-то обидное наплела про его возраст. А он не заметил досадное, хотя пульс нехорошо зачастил.

«От любви бывают дети», — сказал радостно. Нелли тоже была его ребёнком — перевёз в Москву, поселился в доме и зажил. Он так верил в её талант, так старался помочь занять своё место в шоу-бизнесе! Уроки игры на гитаре, записи её дисков, поездки с ним на гастроли — пока из всего этого удавались только гастроли. Самостоятельное творчество, скажем так, пробовывалось. Зато сопровождать его на гастролях она не уставала, так бы и ездил, если бы не беременность...

Крошечная Женя родилась, а он от волнения на руки её взять боялся. Старшего сына воспитывала жена Галина, а теперь поздний папаша-то и не знал толком, как подступиться к ребёнку. Нелли обижалась...

Он к ней оком...

Вроде бы всё сделал, чтобы жена всегда была рядом, не уставала. Продал дом, купил московское жильё, «выписал» из Брянска тещу, чтобы помогала с ребёнком, занимался карьерой жены — и всё равно потихоньку отношения стали съезжать в сторону «наперекосяк». Он всхливал — и тут же хватался за таблетки, так как в груди возгоралось пламя. Плакал по ночам в подушку, когда мог соладать с собой. Когда не мог — рыдал, зарывшись головой в её колени. Он хватался за любую работу, брался писать песни на заказ, мотался по концертам: если нужны деньги — добудет. Но Нелли отдалялась...

Пресса заметила, что он всё чаще один на сцене, причём мрачнее тучи. Тут ещё стало подводить сердце, постоянно при себе валидол и лекарства посерьёзнее... Но ни слова в публику о том, что дома неладно. А она с жестокостью ребёнка футболила его сердце: то охота к подружкам, то подавай выйти на работу, то упреки вроде «мало дома бываешь». И взяла моду проявлять самостоятельность — ох, не надо было её устраивать менеджером, нос задрала, будто никто, кроме Нелли, не сможет организовать концерт.

Он видел: ей лучше, когда муж на гастролях. Едва по возвращении переступает порог родного дома, в воздухе повисает напряжение, а там и рукой подать до скандала...

И однажды после концерта вернулся в пустую квартиру: Нелли сняла комнату, забрала ребёнка и вещи и уехала.

Итог сумасшедшей любви — дочь Женька, почти четыре года брака, счастье вперемешку с болью. С сердечной болью...

С тобой и без тебя

Первое время ни спать, ни есть не мог. По ночам сочинял грустные фразы и отправлял сообщения друзьям, Лёша Глызин и Лолита Милая очень злились. Со скуки закрутил с этой дурой Леной Лениной, которая любому пиару рада. Потом также от нечего делать — роман с девушкой из Брянска, милая рыженькая Света, на 10 лет старше Нелли. Как-то раз даже показал фотографию Нельке — назло, конечно. А она похвалила выбор и... призналась, что уже не одинока...

А на что надеялся, старый болван, корил он себя. Что её удержишь Москвой? Перспективами? Ребёнком? Венчанием?.. И уж совсем глупо было рассчитывать удержать её любовью. Разницу в возрасте, ощущениях, мыслях ведь не перешагнёшь...

Всё чаще «западало» сердце и накачивала усталость, труднее было вставать с постели по утрам, гастроли и вовсе превратились в пытку. Но самую главную боль причиняла Нелли. Тем что могла без него жить, когда он без неё задыхался...

...Потом все скажут, что не надо было после инфаркта ехать на гастроли. Но разве был выбор? Пусть будут Чита, Новосибирск, Омск — какой угодно пейзаж мелькает за окном, лишь бы не в воспоминания о Нелли.

Концерт в Оренбурге шёл своим чередом, когда исполнителю

Александру Барыкину вдруг стало плохо. Прямо со сцены его забрали в больницу, но спасти не смогли — обширный инфаркт, не выдержало сердце... и 26 марта 2011 года «велосипед остановился в глухих лугах» навсегда.

...Почему-то после похорон все обрушилось на неё, мол, Нелька-хищница во всем виновата. А в чём повинна-то?



Жена Барыкина Нелли с дочкой Женей

Да, были приятны ухаживания взрослого знаменитого мужчины: с ним всё по-другому, не то что поцелуи на лавочке с ровесниками. А тут букеты, подарки, приглашения в Москву, другая жизнь — блестящая, суматошная, столичная. Каждый приезд Барыкина — праздник, и лестно, что ему для именин сердца достаточно лишь её присутствия... Она и опомниться не успела, как он всё решил: «Мы женимся!» Расскажете, как противоречить мужчине, который старше, опытнее, умнее — и заботится, как отец? Может устроить благополучную карьеру, комфорт и достаток. У Нелли и опыта толком не было...

Дочь

Когда родилась Женька, Саша была на гастролях — аккуратно в тот день вернулся. Ворвался в роддом с букетом и конфетами. На дочку смотрел со священным ужасом, как-то взялся запеленать, так потом едва нашла ребёнка в ярусх пелёнок. Женька чаще видела папу на экране, нежели дома. И рано научилась подпевать «Аэропорт, стою у трапа самолёта».

Каким образом был Саша? Сложно сказать. Едва возвращался с гастролей, Женю отдавали бабушке, чтобы по-

быть вдвоём. А потом начались совместные гастроли, так что Женька росла у бабушки...

Дистанция

Саша отдалялся: Нелли хотелось к подругам, а он сидел уржумый, дескать, неинтересно ему с ними. И ничего неинтересно — ни дискотеки, ни курорты. Даже в ресторанах сидели дво-

дить на сцену, разбивает гитару, плачет, уткнувшись ей в колени. Как-то нашла у него таблетки, сильноное психотропное вещество. Испугалась, затеяла скандал, требовала, чтобы отказался от них. С другой стороны, не знала, что ли, что у мужа мажорное прошлое, в том числе лечение от алкоголизма — такое редко обходится без последствий...

Зовёт её в храмы, по святым местам, что-то толкует о Боге и душе... Это всё хорошо, но почему нельзя носить каблук? Любовь требует жертв, но не таких же... Она и так на многое пошла — согласилась на венчанье. Хотя... кто спрашивал её согласия? Барыкин если загорался идеей, не остановит...

Всё разом

Она видела, что он часто после концерта резко бледнеет, сползает по стене, одними губами произносит: «Дай валидол...» Говорила, что гастроли закончатся плохо, но кто её слышал?

Навалился финансовый кризис, а Саша затеял праздновать профессиональный юбилей, спонсоров не нашлось, пришлось ему продать машину. Ну поцарапалась ещё и из-за этого...

И как-то всё случилось разом. Сколько можно? Нашла квартиру, взяла дочь и ушла.

Полтора года не рвались с разводом. Саша изредка звонил, едко спрашивал: «Ну как ты? Всё ещё работаешь?» Потом позвал их с дочкой в Геленджик, сокрушался, что они натворили с любовью. И тогда же показал фото новой пассии. А она ему рассказала про своего молодого человека... Тут-то и сказке конец, душевная связь улетучилась...

Он ждал до последнего, что Нелли найдет в одиночестве и вернется к нему. Но не умолял, а подтрунивал — что поделят, настоящий мужчина, собственник.

Прошло почти полтора года после её ухода. Рядом уже был другой мужчина, когда раздался звонок с известием о смерти Саши. Поклонник что-то забубнил про наследство, а она разрыдалась...

За что её все бросились обвинять? Ведь любила как могла.

Спустя год после Сашинго ухода она сказала в интервью: «Таких, как он, больше нет. Барыкин — единственная любовь моей жизни. Если никого больше не будет, то и ладно».

Ах, какая частая картина — признание после смерти.

Наталья ГРЕБНЕВА.



Лена Лениная



ОДИН В ПОЛЕ ВОИН

Все мы помним и любим фильм «В бой идут одни старики» и его главного героя, сыгранного Леонидом Быковым, капитана Титаренко, который и в бою орёл, и в ансамбле соловей. А рядом с ним скромный механик Макарыч – Алексей Смирнов. Прототип блистательного капитана...

ДОЛГОЕ ЭХО ВОЙНЫ

Впрочем, к тому времени Алексей Смирнов и стал неприметным работягой, скромнейшей души человеком, вся жизнь которого – большая мама, ждущая его в комнатухе в коммуналке, редкие роли, чтение и частая беда русских актёров – алкоголь. О том, что он – ветеран войны, почти никто и не подозревал. Медали и ордена мерцали в темноте комода, он ими никогда не хвастал, не бравировал совершенными подвигами. Да и спросил бы кто, отмахнулся бы – какие подвиги, разве он мог

тогда на фронте, куда ушёл добровольцем, вести себя иначе? Ходил в разведку – было дело, один на один вступал в схватку с толпой «фрицев»: а как иначе? Поднимал в атаку однополчан – поднимал, кому-то же надо было, иначе смерть неминуемая... А в перерывах между боями устраивал концерты, спектакли и сам выступал: и пел, и плясал так, что суровые бойцы отбивали мозолистые ладони аллодисментами. Капитан Титаренко из ставшего культовым фильма – это не выдумка, а была, достаточная награда. Листы Алексея Макаровича Смирнова: «За отвагу», 22 июля 1943 года: «Заменил выбывшего из строя командира, вёл интенсивный огонь из миномёта, благодаря чему рассеял до двух взводов пехоты противника»...

Орден Красной Звезды, март 1944 года: «Старший сержант Смирнов с взводом уничтожил миномётную батарею, два станковых пулемёта и 35 пехотинцев противника, обороняя деревню Онацковцы, после чего овладел городом Староконстантиновом»...

Орден Славы III степени, июль 1944 года: «Смирнов бросился в бой против неравного числа противника, воодушевив товарищей и тем самым отбив атаку. Лично взял в плен семь человек». А через неделю попал в окружение и вышел из него, доставив в штаб пятерых пленных фашистов...

Медаль «За боевые заслуги», май-июль 1944 года: «Смирнов организовал десять концертов перед аудиторией в шесть с половиной тысяч красноармейцев и занял 1-е место среди частей дивизии в смотре художественной самодеятельности»...

Кому как не этому, без пафоса можно сказать, герою вступить в Берлин, шагнуть по Красной площади на Параде Победы, принимать заслуженные почести?! Но – ранение, тяжелейшая контузия, страшный диагноз: «Не будет у тебя, Алексей, никогда детей...», и жизнь под откос... Дома ждала любимая девушка, дождалась. Он разорвал с ней без объяснения причины...

МАМИН СЫН

Мать вырастила их – Алёшку и его брата Аркадия – после скоростной смерти отца одна, работала за семерых, последний кусок детям. Аркадий с фронта не вернулся, и она с горя подвинулась рассудком, слегла и больше не встала. Алексей ухаживал за матерью сам. Жили скромно, если не сказать бедно. Когда Ленинградский театр музыкальной комедии отправился на летние гастроли, ему пришлось уволиться – не на кого было оставить мать. Работа в кино позволяла свободный график, да и ролей было немного, болезненно немного для актёра такого дарования. Смирнов мечтал о серьёзных драматических образах, а приходилось играть уральней да недотёп. Впрочем, «приходилось» не тот глагол, он не просто не жаловался, не роптал, а любил профессию всем сердцем.

Смирнов по стойке смирно выполнял указания режиссёров: упасть с высоты без страховки – пожалуйста! Броситься в ледяную воду – будет сделано! К тигру в клетку – какие могут быть дублёры?! И при этой поистине солдатской исполнительности он умудрялся импровизировать так, что самые востановочные режиссёры только спасибо актёру говорили. Его комические образы, хотя, как правило, были второстепенными, неизменно запоминались, а тунец Федю из «Операции «Ы» зрители полюбили как родное великовозрастное дитя, и к Смирнову пришла всесоюзная слава.



Когда любит вся страна, наверняка это льстит актёру, но не всякий человек способен выдержать народную любовь. К Смирнову подружились, панибратски хлопали по плечу, предлагали выпить, он из своей извечной боязни ненароком обидеть шёл на поводу. Будь у него тыл, семья, возможно, всё сложилось бы иначе... Он пытался усыновить мальчика из детдома, не разрешили – одинокий мужчина не может воспитывать ребёнка должным образом. Между тем годы шли, болезнь мамы прогрессировала, она перестала узнавать Алексея, что доставляло ему нечеловеческие мучения. Вскоре её не стало, и он осиротел окончательно.

ДРУЖБА КАК ДАР

Смирнов познакомился с Леонидом Быковым на съёмках фильма «Зайчик», тот не был фронтовиком, но сумел подобрать ключ к его закрытой душе. Он пригласил Алексея Макаровича сниматься в фильме про войну и первым из режиссёров доверил ему драматическую роль. Механик Макарыч из «В бой идут одни старики» по сути спас Смирнову жизнь, точнее, отсрочил неизбежное. «Слишком поздно я встретил своего режиссёра», – сказал тогда актёр, а мог бы добавить: слишком поздно судьба подарила мне друга, товарища, верное крепкое плечо поддержки. Быков умолял его сняться в «Аты-баты, шли солдаты», но состояние Алексея Макаровича было совершенно нерабочим. Обострились фронтовые раны, сказались пристрастие к алкоголю, наложилось, разумеется, и то, что Смирнов долгими годами

махал на себя, на своё здоровье рукой: «Да кому я нужен, поболит и перестанет». В итоге, когда, наконец, он попал в руки врачей, у него диагностировали целый «букет»: ишемическую болезнь сердца, атеросклероз, ожирение, одышку, недостаток кровообращения, жидкость в лёгких.

Последней каплей стала гибель Быкова в автокатастрофе. Она для всех была как гром среди ясного неба, но Смирнов с его ранимой душой большого недолюбленного ребёнка отреагировал особенно остро. По одной версии известие о скоростной смерти друга привело актёра сначала в запой, а потом на больничную койку, где его подлатили, но тем не менее в день выписки – 7 мая 1979 года – он скончался. Уходить ему из больницы было не к кому, а значит, незачем...

Другой вариант событий: Быков был единственным, кто навещал Смирнова в больнице. Когда актёр узнал о гибели товарища, а случилось это во время застолья, которое он устроил в благодарность врачам, его лечившим, он ушёл в палату, чтобы побыть одному. Заглянули, но слишком поздно... его сердце остановилось.

Как бы то ни было, он умер, как жил, в одиночестве, которого не заслужил и которого не вынес. Ему было всего 59 лет. Когда-то он поднимал людей из окопов, чтобы спасти им жизнь. Теперь он смешил нас с экрана, и если не спасает, то продлевает жизнь точно. Спасибо, Алексей Макарович.

Ольга АНИСИМОВА.



Смотрим всей семьёй

- «Добро пожаловать, или Посторонним вход воспрещён» (1964). Завхоз пионерского лагеря
- «Три толстяка» (1966). Старший кондитер
- «Айболит-66». Весёлый пират, слуга Бармалея
- «Свадьба в Малиновке» (1967). Бандит по фамилии Сметана
- «Автомобиль, скрипка и собака Клякса» (1974). Музыкант, повар и житель дома Фердыщенко.



Устами Смирнова

- Ещё одна ночь с этим мальчишкой, и я в сумасшедшем доме! («Деловые люди» (1963), гангстер Билл)
- Два дня без третьего, я бы так не смог! («Добро пожаловать, или Посторонним вход воспрещён»)
- А компот?!
- Кто не работает, тот ест. Учись, студент!
- Давай бухти мне, как космические корабли бороздят Большой театр!
- Если я встану, ты у меня ляжешь
- Ты думаешь, это мне дали 15 суток? Это тебе дали 15 суток. А для чего? Чтобы ты вёл среди меня разъянительную работу!

- Сейчас к людям надо помягше, а на вопросы смотреть ширше!
- Это же не наш метод! Где гуманизм?! Где человек человеку? («Операция 'Ы' и другие приключения Шурика», 1965)
- В ставке Гитлера все малахольные!
- Самое тяжёлое в нашей работе – ждать...
- («В бой идут одни старики», 1973).



Думаете, революционеры появляются из низов общества, дабы перевернуть систему вверх дном и самим устанавливать новый справедливый порядок? Это киношный штамп. В жизни случаются сценарии позамысловатее, пример тому – Годар, режиссёр и бунтарь...

Правил нет

ЗОЛОТОЙ МАЛЬЧИК

«То, что мы живём среди ослов, не означает, что мы должны ржать ослами!»

Начнём стандартно: Жак Люк Годар родился в процветающем 1930 году в прекраснейшем городе мира Париже. Его отец имел собственную преуспевающую клинику, а мама – огромное наследство своего семейства, сплошь состоящего из швейцарских банкиров. Мальчик ни в чём не нуждался, он был буржуа, а это звучит сытно. Разумеется, на время Второй мировой его увезли в безопасную Швейцарию, державшую нейтралитет. Конечно, потом он блестяще окончил Сорбонну, где изучал философию и антропологию. Жан Люк мог стать именитым профессором, писать монографии, делиться с подрастающим поколением тысячелетней премудростью мира. Вместо этого он пошёл в кино. В прямом смысле. Годар превратился с точки зрения рабочего человека в законченного бездельника. Интеллигентные люди использовали эвфемизм – «завсегдатай кинотеатров и активного члена кино клубов». Он даже начал выпускать киногазету «Газет дю синема», аж пять номеров напечатал. Писать о чужом кино, критиковать то, что

создали другие, самому ни разу не ударив палец об палец – занятие не комильфо, да и денег не приносящее. «Чем ты занят в жизни?» – спросили его родители, и он ответил: «Я люблю кино!» «Любишь – снимаешь!» Сказано – сделано. Только денег для создания первого фильма юный бунтарь у родителей не взял, хотя мог бы сделать это преспокойно, но он предпочёл заработать их на стройке дамбы.

Я – ВОЛНА, НОВАЯ ВОЛНА

«Сейчас всё большему количеству людей кажется, что они знают, как снимать кино. Если бы они занимались самолётостроением, то самолёты падали бы при первом же взлёте».

Впрочем, Годар тоже сначала не ведал, как снимать кино, зато точно знал, как не надо. Первый же его полнометражный фильм «На последнем дыхании» вызвал к жизни феномен, который вошёл в историю кинематографа как «новая волна» и «революция 60-х» в кинематографе. Все последующие работы Годара лишь подтверждали: в кино пришёл режиссёр, которому глубоко безразличны кинопремии, киностатусы и кинопризнание. Он настолько высоко в своих империях, что

даже манеру его съёмки называли «парящей» камерой. При этом темы новоявленный мэтр брал сугубо земные, зачастую провокационно-политические, на злобу дня, и порой до того радикально их раскрывал, что впору было претендовать на звание революционера не от искусства, а от того, кто с броневикум призывает народ к оружию. Недаром он запросто сочетал кинопоказовки с документальными врезками, не жалея ни времени, ни плёнки. Всё это тлен, главное – максимально достоверно выразить самого себя на экране. Очень скоро Годар привлёк внимание тех, кого открыто презирал, тех, кто присвоил себе право вручать золотые статуэтки и немалые денежные премии. И, вуаля, месье Жан Люк, извольте спуститься с броневики и получить «Оскар»! Надо знать Годара, конечно же, как истинный бунтарь против системы, он отказался, но сделал это как настоящий французский буржуа, вальяжно-безразличный к дарам нуворищей: и визы у него нет, поскольку милей родной Франции страны не найти, и лететь в Америку слишком долго и утомительно.

В ДЕСЯТКУ!

«Искусство – это то, что позволяет обернуться, увидеть Содом и Гоморру – и не погибнуть».



пользуют все кому не лень. Музыка из «Презрения» авторства Жоржа Делерю прославилась даже больше фильма и тоже «пошла по рукам». Самый известный пример – «Казино» Мартина Скорсезе. На Западе «Презрение» до сих пор ставят по популярности в один ряд с легендарным «Крёстным отцом». В чём секрет столь колоссального успеха? Впервые в руках у Годара оказалась миллионный бюджет и секс-бомба эпохи – Бриджит Бардо.

6 «Посторонние» (или «Банда аутсайдеров», 1964) – фильм, переполненный цитатами и аллюзиями, сам разошёлся на киноцитаты. Самую известную – сцену, где трое

Стилистику фильма в недалёком для её создателя будущем использовали многие известные музыканты в видеоклипах, причём, разумеется, без ссылок на Годара. То ли молчаливая дань уважения, то ли откровенный плагиат. Сам режиссёр спокойно относился к подобному рода «цитированию» своих фильмов: «В жизни люди цитируют всё что хотят. И я тоже. В свои заметки, куда я заново всё, что может пригодиться для нового фильма, я включу и фразу Достоевского, если она мне понравится. Зачем стесняться?»

9 «Две или три вещи, которые я знаю о ней» (1966). Ощущение, что Годар вспомнил, что он антрополог, этнолог, социолог и философ, и препарировал современный ему Париж с дотошностью, которой его научили в Сорбонне. Не пропалась же диплома, в самом деле? Что в итоге получилось: драма, трагикомедия, философская притча? Смотрим и любимся Мариной Влади.

10 Как видим, наш герой выдавал по фильму, а то и по два в год. Его работоспособности могли бы позавидовать чернорабочие на стройке. Он брался за любые темы, попадавшие в поле его зрения – от терроризма и антисемитизма

до сути женской природы, но одна не давалась – вечная классика. В номинации «А не заманулись ли нам на Вильяма нашего Шекспира» Годар в 1987 году выпускает на экраны «Короля Лира». В фильме режиссёра, который в итоге по картинкам монтирует годаровскую экранизацию, сыграл ещё один неординарный режиссёр –

Вуди Аллен. А уже упоминавшийся Тарантино на заре карьеры написал в резюме, что тоже снимался в «Короле Лире» француза. Это чистой воды враньё, просто Квентин так привлёк к себе необходимому вниманию голливудских киноагентов, которые в глаза годаровских шедевров не видели, но делали вид, что разбираются в мейнстриме кинематографа.

ПОСТСКРИПТУМ

Годару 84-й год. Он продолжает снимать кино и шокировать общественность: «Следующий мой фильм будет о супружеской паре, которая годами не разговаривает друг с другом, пока их пёс на прогулке не выдерживает и не начинает говорить первым! Обычная история».

Наталья АНДРИЯЧЕНКО.

1 «На последнем дыхании». 1959 год – отныне в киноискусстве существует вежа: кино «до Годара» и кино «после Годара». Бюджет картины был настолько мал, что для передвижения камеры использовали инвалидную коляску. Диалоги актёров сочинялись на ходу, а про титры вообще забыли. Молодой Бельмондо так реалистично сыграл циничного, но обаятельного преступника, что потом долгие годы не мог избавиться от приросшего образа.

2 «Женщина есть женщина» (1961). Годар – господин с нелюдимым и хмурым характером – совершил революцию в отдельно взятом себе и снял лёгкую музыкальную комедию. Скажем «мерси боку» композитору Мишелю Леграну и исполнительнице главной роли Анне Карине, по совместительству супруге режиссёра.

3 «Жить своей жизнью» (1962). Анна Карина (кто же ещё, ведь она – муза Годара) в роли женщины, которая мечтала быть свободной и стать актрисой, а вынуждена продавать себя в буквальном смысле на ночных улицах. Банальная история, возведённая в ранг шедевра благодаря тому, что её показал Годар.

4 «Карабинеры» (1963). Если хотите узнать, почему Годара часто называют странным режиссёром, посмотрите этот фильм. Вкратце сюжет таков: неких людей заманили на войну тем, что там можно грабить и убивать, и ничего вам за это не будет. Немногие из нас признаются, что порой действительно хотелось бы спустить курок...

5 «Презрение» (1963) – кино о том, как делают кино. В наши дни эту «фишку» Годара ис-



Супруга режиссёра и его муза – Анна Карина, снявшаяся во многих фильмах Годара.

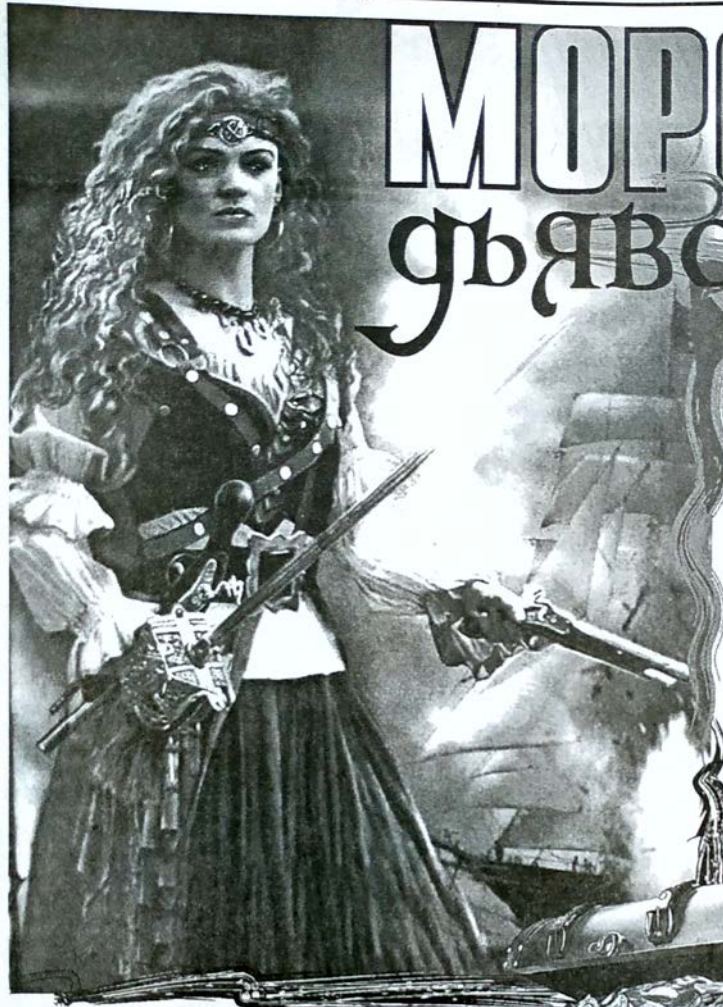
главных героев бегут через Лувр, повторил Бернардо Бертолуччи в своих «Мечтателях», и как не повторить, ведь его троика молодых людей – отъявленные киномамы. Квентин Тарантино назвал свою кинокомпанию «Банда аутсайдеров» в честь фильма Годара, на что тот мрачно заметил: «Лучше бы он просто дал мне денег».

7 Неудивительно, что Тарантино восхищается Годаром, достаточно вспомнить «Безумного Пьеро» (1965) – горы трупов, кровавые реки. Время идёт, вкус зрителей меняется, и то, за что Годара нещадно критиковали, в подаче американца воспринимается на ура.

8 Фантастически прозвучит, но мэтр снимал и фантастику. «Альфавиль» (1965) – странное приключение Лемми Коушена, частного детектива, который попал в город будущего, где любовь, сострадание, нежность и забота объявлены вне закона.



МОРСКАЯ дьяволица



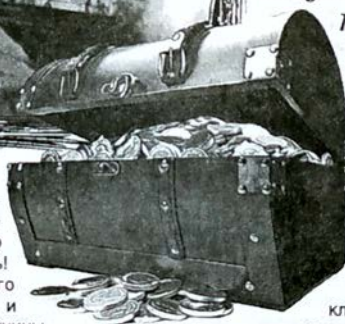
Посмотришь «Пираты Карибского моря» и раз-мечтаешься: эх, хорошо-то как пираткой по морям-по волнам путеше-ствовать, воль-готно! Кудри раз-веваются, вокруг вечное лето, и, ко-нечно, у твоих ног красавцы Джонни Депп и Орналдо Блум... Правда в том, что жен-щине на кора-бле вообще не место!

Так грозный О'Мэлли, вождь мощного ирландского клана, и заявил 13-летней дочери Грайне на её просьбу взять с собой на очередную морскую вылазку. Точнее не так, а, скорее, вот так: «Тысяча чертей, девчонка! Что ты городишь?! Баба на корабле — к беде!» В ответ непокорная дочь схватила нож и единым махом отрезала толстую косу цвета сверкающей на солнце меди: «Смотри, теперь я — мужчина!» «Грануаль ты!» — оторопел рыжеволосый папаша и велел надевать штаны брата, в юбке в море точно делать нечего. Прозвище «Грануаль», то бишь Лысая Грайне, прилепилось на всю жизнь.

Папина дочка

Она не обижалась, давать прозвища, далеко не всегда лицепрятные, было в её родной среде, нормой. Отца величали Оуэн-Чёрный Дуб, брата Волынщиком звали, куда как лучше, нежели соседские Смердящий Пёс или Косой Пью. Народ на крайнем западе Ирландии жил суровый, если

не сказать безжалостный. А иначе в том краю не выживешь! Земля ничего не рожала, и местные мужчины рождались и умирали под парусом: кто рыбачил, был победнее, кто торговал, переплавляя на купеческих кораблях домой из далёких стран ткани и вино — побогаче, но наивысшим почётом пользовались морские дьяволы, воины, пираты, как не назови. Клан Чёрного Дуба был в авторитете благодаря несгибаемой воле и крепким кулакам отца Грануаль, но, когда ей исполнилось 16, он внезапно умер. Лихорадка сожгла его за одну ночь. Поговаривали, что Чёрного Дуба отравили, врагов у него хватало, соседние кланы давно мечтали избавиться от сильного конкурента. Место отца занял Волынщик, а Грануаль быстренько выдала замуж, по-



куда в море не сбежала. Ни о какой любви и речи не было, это был брак по расчёту — клан рассчитывал заручиться в наступившие нелёгкие времена поддержкой сильного клана О'Флаэрти, а посему мужем неугомонной девчонки Грайне стал тамошний замоводя по имени Домналл, а по прозвищу Воинственный. Ох, не пара он ей был, она тосковала по морю, а он, несмотря на прозвище и наличие в собственности целой флотилии, о морских сражениях и слышать не желал, жил тем, что угонял коров у соседей, правда, в особо крупных размерах — стадами. Жену посадил дома, а как иначе? Доля такая бабская — хозяйство вести да детей рожать. Но очень скоро Грануаль бросила всё: не слишком воинственного супруга, ложки-поварёшки, троих отпрысков — Оузена, Мерроу и Маргарет — и появилась на корабле муженька. Моряки по попутному солённому ветру истосковались

Остров Клэр, подаренный братом Грануаль, где она провела самые счастливые полгода в своей жизни...



Бронзовая статуя королевы пиратов около Вест-ПортХауса.

так, что рады были подчиниться хоть чёрту лысому, хоть стриженной госпоже.

Море крови

А теперь представьте себе молодую женщину, которой нравится не просто похвалиться четырьмя десятками отборных молодых, это как раз можно понять, а доставляет удовольствие грабить и убивать. И собственными руками, а не только отдавать приказы. Грануаль была настоящей рыжеволосой бестией, она подчинила себе и родные берега, и соседние графства. Каждый купец в округе знал: не хочешь, чтобы она потопила твои корабли, а то и вовсе отправила твою душу к праотцам, плати дань. Грайне одинаково прославилась и безудержной лихостью в боях, и расчётливостью на грани скупердяйства. Трёх детей во все времена прокормить нелегко, тем более в 1560 году от Рождества Христова Домналл погиб, а Грайне, как вдова, не имела никаких прав в чужом клане. Собрав троих ребятишек, 30-летняя капитанша заявила команде: «Дети мои, кто со мной?» и вернулась в отчий край. За ней последовали ни много ни мало 200 головорезов из клана О'Флаэрти. Брат при виде такого кортежа аж вздрогнул и предо-

ставил сестрёнке в распоряжение не дом, а целый остров Клэр. Она искренне полагалась, ведь островок очень удобно располагался на торговых путях, а значит, можно было продолжать пиратствовать по-прежнему, чем она немедленно и занялась. Много крови было на совести Грануаль, по ночам души убитых не давали ей спать, и она построила часовню, чтобы замаливать грехи, но облегчение не наступало. Господь не слышал её молитв, а потом и вовсе послал то, с чем Грануаль не ведала, как и поступить, — любовь.

Наказание любовью

Встреча с Хью де Ласи, из графского рода Ольстеров, произошла и в самом деле в духе киношного романтизма. Вдова О'Флаэрти направлялась в свою часовню, дабы смиренно покаяться в очередном кровопролитии, как вдруг увидела на берегу разбитый корабль, а рядом почти бездыханного прекрасного юношу в роскошных одеждах. Полгода они провели вместе на острове Клэр. И не нужно ей было море, а ему — возвращение домой, только «ты и я, только двое нас»...

Любовь и кровь недаром ведь рифмуются. В один злосчастный день Хью отправился поохотиться, на него напали бойцы одного из враждующих с Грануаль клана Макмагонов и убили. То ли потому, что был её любовником, то ли привлекло красноречивое богатство сбруи коня и одежды — она не выжила в детали, просто вырезала весь клан до единого. И покаянной молитвы стены часовни на этот раз от неё не дождался.

Жена на год

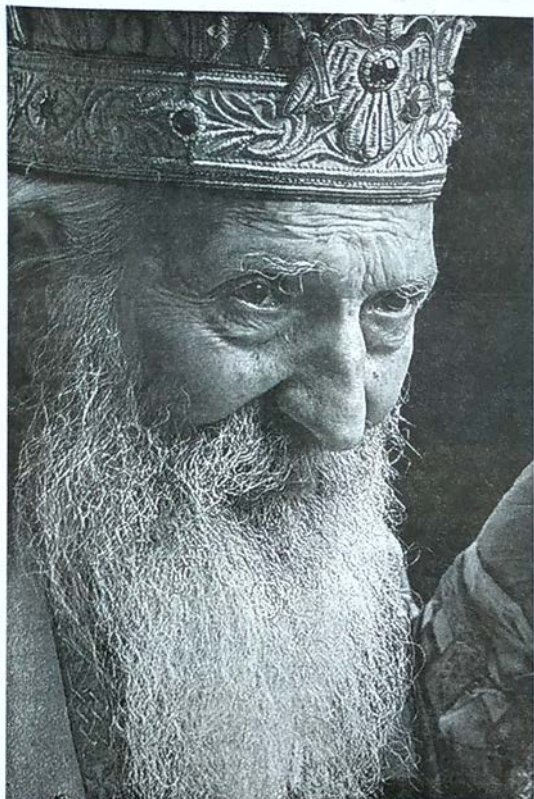
Империя Грануаль росла, всё западное побережье Ирландии подчинилось этой статной, с королевской осанкой женщине. Кроме замка Рокфлит и его хозяйки Железного Ричарда из рода Берков. Он уже готовился к кровопролитной войне с Грайне из рода О'Мэлли, и тут она сама явилась к нему, без оружия, но с предложением, от которого Железный Ричард не смог отказаться, — взять её замуж. У ирландцев бытовала традиция — пробный брак сроком на год, о том и договорились и стали жить-поживать в Рокфлите. Смотрел Ричард на свою

новоявленную жёнушку и диву давался, может, все рассказы о ней, как о морской дьяволице, — выдумки? Вон как хлопчет у огня, ужин ему стряпает. А когда Грануаль родила ему сына Тиббота, Железный воин и вовсе чуть не растаял от чувств. Поцеловав семью на прощание, он отправился в поход, а вернувшись, обнаружил ворота родного замка крепко запертыми. Что такое? Враги напали и захватили беззащитную мать с младенцем?! «Нет, — крикнула ему с бойницы «беззащитная мать», — это я с тобой развожусь! Уходи, пока цел!» Вот так, без боя, Ричард по прозвищу «Железный» потерял родовое гнездо. И если уж он покорно сделал, как она велела, и не пытался отомстить, а, наоборот, оказывал помощь и поддержку до конца своих дней, то что уж говорить о простых моряках, которых она вела на abordаж очередного корабля. С мушкетом в руках мать четверых детей запрыгивала на чужую палубу первой и вдохновляла команду: «В бой, ребята! Рождать гораздо страшнее!»

Разговор двух женщин

Времена пиратов уходили в Лету, и вожди ирландских кланов один за другим подчинялись английской короне. Непокорной «ведьме из Рокфлита» была объявлена самая настоящая война. Её сына Оуэна захватили в плен и убили, якобы при попытке к бегству. Мерроу она, тоже фактически потеряла, он предал её, перейдя на сторону англичан и помогая им изловить мать. Это оказалось нелегко, лучше, чем она, никто не знал здешней местности, подводных течений и укромных бухт. Вождя за нос корабли Её Величества Королевы, Грануаль умудрилась поучаствовать в разгроме испанской Непобедимой Армады, плывшей уничтожить туманный Альбион. Команда Грайне потопила целый галеон испанцев, что, скорее всего, и спасло в итоге её шею от виселицы. Бегать на старости лет от вооружённых до зубов англичан, подмывавших под себя всю Ирландию, становилось всё тяжелее, и она, наняв секретаря, ибо сама оставалась до конца жизни безграмотной, обратилась к королеве Елизавете с письмом. В послании «ведьма из Рокфлита» называла себя не иначе как «преданная служанка Вашего Величества» и объясняла многолетний морской разбой стремлением защитить и прокормить свой клан. Не успела она отправить «объяснительную» в Лондон, как узнала, что англичане захватили в плен её брата и младшего сына Тиббота. И тогда Грануаль совершила очередной финт — явилась во дворец напрямую к Елизавете. Что пиратка сказала королеве, неизвестно, но её родных отпустили на свободу, а её саму перестали преследовать. И хотя, по одной из версий, Грайне О'Мэлли погибла во время abordаж, хочется верить, что верна иная история, дошедшая до нас: Грануаль жила мирно, а похоронена была в часовне на острове Клэр, где некогда провела самые счастливые полгода в своей жизни...

Ольга АНИСИМОВА.



Иногда Господь посылает на землю ангелов, дабы люди при встрече с ними задумывались:

а правильно ли мы живём? Святейший Патриарх Сербский Павел I не иначе как из тех посланцев. У него только титул был пафосный, сам же он — душа в чистом виде...

ДУША — ОДУВАНЧИК

Простак

«Какой позор! — воскликнула одна из прихожанок. — Какой позор для всех нас, сербов, что нашему Патриарху приходится носить рваные ботинки! Неужели никто не догадается подарить Святейшему новую обувь?!» А Павел в ответ: «Я зашил их, они очень хорошие, долго послужат — настоящая кожа. Нашёл возле урны, когда шёл в патриархию». Он всегда ходил пешком или ездил на общественном транспорте по Белграду. Ни «мигалок» на крутом тонированном авто, ни дюжих охранников. Любый

прохожий в любой момент мог подойти к Патриарху и задать вопрос, обратиться с просьбой. Он никогда не отказывал, помогал молитвой и делом. Он сам запросто мог предложить помощь, если видел, что человек нуждается. Представьте себе состояние рядового священника, к которому высочайший духовный сан в стране, за приметив надорванную рясу, обращается тихим ласковым голосом: «Ты принеси мне, я почию»...

Миротворец

В годы, когда в развалившейся Югославии

брат пошёл на брата с оружием в руках, сербы воевали с хорватами, опозиционеры со сторонниками власть предержащих, Павел оказался чуть ли не единственным, кто призывал по-братски решить разногласия внутри единой нации. В марте 91-го он вышел к готовым пойти стенка на стенку демонстрантам с примирительной речью, но его оставили. И тогда он произнёс слова, которые остались в истории: «Пойду я и на ту, другую, сторону и их тоже попрошу в столь тяжких обстоятельствах разойтись. Всё это

наш народ. Разве нужно нам сегодня купаться в крови?!»

Его отец был сербом, мать — хорваткой, родился он в год начала Первой мировой войны в Славонии, житнице огромной империи Австро-Венгрии. Кого он, бывший в миру Гойко Стойчевич, ставший Павлом I, должен был защищать во время Гражданской войны 90-х? Ответ очевиден — всех.

Мирные переговоры всё-таки начались, и представители обеих сторон поставили подписи под достигнутым соглашением. Но Патриарху этого было мало, дабы закрепить документ, не дать в дальнейшем подвергнуть его законность сомнению, он в качестве свидетеля тоже его подписал — посередине листа.

Любимчик

Родители умерли рано, малолетние Гойко с братом остались на попечении тётки. Она заботилась о них как могла, и палкой, и лаской, а Гойко даже в школу ходил. Никакого сарказма — в деревенской глуши каждая пара рук на счету, чтобы выжить, нужно работать от зари до зари в поте лица своего. Гойко здоровьем похвастаться не мог, и тётка, жалая его, отправляла подальше от пахоты — за парту. И хотя племянник проявил способности в математике и физике, а по Закону Божьему схлопотал самую плохую оценку, именно она настояла на его поступлении в духовную семинарию. Слишком хорошо набожная женщина помнила, как уже решила, что маленький Гойко, в очередной раз захворав, отдал Богу душу, и тут Господь услышал её молитвы, и пламя свечи, проведённой над лицом мальчика, вздрогнуло от его дыхания. Павел, будучи уже в почтенном возрасте, сказал: «Она так любила меня, что я уверен — встречу её на небесах первой».

Безнадёжно больной

В огненном 43-м погибнуть легко. Гойко был в относительной безопасности — учил в Троицком монастыре, стоявшему на

неокупированной земле, детей-беженцев Слово Божье, и одновременно одной ногой в могиле. Ему поставили, наконец-то, диагноз. Он оказался тем же, от которого в своё время «сгорел» за считанные дни его отец — «туберкулёз». Вылечить молодого священника даже не брались, предсказывали ему от силы три месяца жизни. Он уехал в захолустье и уединился в монастыре Вуяна, дабы приготовить к встрече с Господом. В молитвах и постах пролетели два года, и болезнь ушла. В благодарность за чудо Гойко принял монашеский постриг и умер для мирского мира, отныне свой путь начал Павел.

Малодушный

В 50-е годы о нём говорили: «Если бы было хотя бы пять таких священников, как наш Павел, Церковь не боялась бы за своё будущее и была бы самой сильной

рия времени: для Бога нет ни прошлого, ни будущего, есть только вечное настоящее, поэтому, когда мы, люди, говорим о будущем, это наше будущее, но не Его. Позже Патриарх признавался, что если бы ещё в молодости не пришёл к этому выводу, то с богами было бы покончено раз и навсегда. Познав малодушие, он стал терпимее к людям и часто повторял прихожанам: «Потерпите, всё в жизни устроивается,

только длинный список обязанностей, но и привилегии. Увидев роскошь патриаршей резиденции, в которой он теперь должен был жить, Павел ужаснулся, он долго бродил по залам и, наконец, выбрал для себя самую маленькую комнатку — два на три метра. Раньше там сидел привратник, теперь поместились старая кровать, шкаф, стул, книги и очки Патриарха. Получив огромную власть, он продолжал жить как монах.



Он всегда ходил пешком или ездил на общественном транспорте по Белграду. Ни «мигалок» на крутом тонированном авто, ни дюжих охранников. Любый прохожий в любой момент мог подойти к Патриарху и задать вопрос, обратиться с просьбой.



в мире». А он сомневался во всём: в себе, в Боге, в избранном пути. Чтобы укрепиться в вере, поступил в аспирантуру кафедры Нового Завета и литургики на богословском факультете в Афинах, защитил диссертацию, получил степень доктора богословия. И всё равно сомневался. Мог любому, самому закоренелому атеисту доказать существование Бога, а ночами мучился вопросом: «А что, если мне суждено стать, к примеру, убийцей, и Господь наперёд об этом знает, смогу ли я изменить свой путь? Если могу, то Его знание — ничто, а если не могу, где же тут свобода?!» Помогла Павлу тео-

если умеешь терпеть и доверять Богу».

Избранный

В ноябре 1990 года епископа Павла избрали Патриархом Сербской Церкви. Поздравления летели со всех концов света, самого же Павла не покидало ощущение шока. Он и в молодости не стремился к высоким постам, а на тот момент ему уже было 76 лет, а в столь почтенном возрасте начинать новое ответственное дело гораздо труднее. Но он сказал себе: «Есть возможное, есть невозможное, и есть то, что ты должен. Чувство долга и его исполнение — вот главное». Оказалось, однако, что патриаршество — это не

позволил своим детям родиться, встретят они этих детей там, наверху. И спросят они их печально, почему им этого не позволили». В стране разразился скандал. Возмущались женские общественные организации, которые заявили, что Патриарх ущемляет право женщин распоряжаться собственным телом. Павел — седобородый Божий одуванчик, в чём только душа держится, — остался непоколебим и отвечал, что его рождественская речь обращена к тем, у кого кроме тела есть душа.

Дед

Так звали его и близкие, и дальние. Авторитет Павла I был безмерен. Всех, кто попадал в его орбиту, любил, как родных чад, заболтался с каждым сотрудником и их детьми, мог разделить последний кусок. Как-то принёс в издательство деньги за авторские экземпляры собственной книги. Еле убедили, что ничего не должен, всё толковал: «Бесплатно ничего не бывает! Все мы должны на земле отработать свою плату перед Господом согласно своим возможностям...»

Дед отработал своё 15 ноября 2009 года. И хотя всем верующим было ясно, что душа их Патриарха улетела не иначе как в рай, слёз горя никто не сдерживал — потеряли родного человека.

Борец

Поздравляя паству с Рождеством в 1995 году, Патриарх поднял проблему вовсе не праздничную. Он первым заговорил о том, о чём в Сербии предпочитали помалкивать, — о том, что в мирной стране больше могил, чем колыбелей, потому что свирепствует «белая смерть» — массовые аборты. Павел напомнил: «Грех пред Богом — отнять у человека жизнь. Ещё больший грех — не позволить своему ребёнку увидеть свет, чтобы его хотя бы солнце целовало. Когда отойдут пред Лице Всеправедного Судии те матери, кто не

Прихожанка-таки принесла ему денег на новые ботинки. Дескать, ей приснилась Богородица и велела так поступить. Павел живо поинтересовался: «А в котором часу вы спать легли?» Женщина удивлённо ответила, что примерно в 11 вечера. «А я в четвёртом часу утра, и, представляете, мне тоже привиделась Богородица и просила вам передать, чтобы вы эти деньги отдали не мне, а тем, кто действительно в них нуждается».

Ангелы не носят башмаков, босиком летать гораздо легче...

Ольга АНИСИМОВА.



А также бабушка, папа, дед и тётя Люба из Рязани, у которой ты проводила летние каникулы. Взрослые родственники – кладези народной мудрости и хранители традиций. Они усердно вбивали в голову любимицы умные вещи, чтобы тебе легче жилось и реже плакалось. По прошествии лет пора подбить счёт: что в точку, что – мимо, нам ведь тоже предстоит передать бесценный опыт потомкам

«Ешь натуральные продукты»

В точку. Доказано парой аллергических обострений в лучшем случае, в худшем – проблемами с ЖКТ. Годы убиты на осознание: овсянка из пакетика и каша, сваренная из толокна, на молоке с водой – разные вещи. А лапша быстрого приготовления вообще чистый сатанизм. Зато мы научились обходить восковые яблоки-убийцы в супермаркетах и прочих ГМО-монстров, гоняемся за бабушками с огородной редиской и жестковатыми местными плодами. В общем, наконец-то мы поняли, зачем людям нужна дача – ради петрушки и крыжовника: всё своё, без химии, только с грядки!

«Всегда носи вещи из натуральных тканей»

Дорогие мамы! Натуральные ткани хороши не всегда. Постельное бельё – да, повседневное исподнее из хлопка – да, шёлковый шарфик весной и шерстяные носки зимой – да, да, да! Но футболки-шорты для фитнеса не могут обходиться без лайкры, а в приличных свитерах шерсть сочетается с полиамидным волокном. Кроме того, х/б изделия не очень уместны на интимном свидании, а шёлк не по карману. Так что полиэстер и разные миксы тканей вполне себе. Главное, натуральная составляющая должна превышать синтетику.

«Не мой полы шваброй или на корточках. Только руками и нагнувшись!»

Бабушка, от души спасибо за хорошую мышечную растяжку. Смысл же в этом, да?

«Не пей минералку из холодильника в жару»

Клянёмся перенесёнными ангинами – чистая правда. Из найденных объяснений: во-первых, контраст температур тела и напитка чреват болезнями – раз, два – это возбуждает потовые железы. К тому же минеральные соли из ледяной минералки поступают в организм гораздо медленнее.

«Носи красивое бельё. Всегда. Вдруг под автобус попадёшь...»

Уклончивая формулировка знакома почти всем барышням с детства, спасибо мамам-бабушкам. Если им верить, работники

«скорой помощи» и даже патологоанатомы — люди с обостренным чувством прекрасного. Но мы дожили до возраста, когда сказки про Деда Мороза, аиста и эстетов-медиков не прокатят. Красивое бельё в молодом и незамужнем состоянии нужно, чтобы чувствовать себя ещё краше, желаннее — и быть готовой к приключениям. Ну чтобы полёт внезапной страсти не был омрачен твоими сомнениями по поводу неподобающей экипировки.

«Косметика из натуральных продуктов — наше всё»

«Зачем ты покупаешь эти флакончики и баночки?» — ворчала бабушка. И приводила в пример ухоженных приятельниц, которые достойно выглядят благодаря компрессам из огурца. А ты потрясала в ответ маской с эффектом ботокса: 15 минут — и юношеская подтянутость щёчек! Правда, иногда аллергия бывает, кое-что из пузырьков вообще можно выбрасывать (толку никакого), да и разоблачительные статьи настораживают, мол, в промышленном креме на один полезный ингредиент — сто небезопасных консервантов. А ещё нужно признать: рецепты бабушкиных масок для волос — настоящее волшебство. Смешаешь мёд, сок алоэ и яичный желток — через два дня от блеска шевелюры аж щуриться. Но уж больно мутно возиться с приготовлением, а ещё домашняя косметика быстро портится.

Итак, истина посередине: домашняя косметика хороша как дополнение к готовым средствам.

«Не изводи себя пустыми мыслями. Сделай что-нибудь!»

Родители, земной поклон за совет! Доморошенная психология и самокопания — от лукавого, выращивать рефлексивных тараканов и загоняться мыслями «люблю ли я себя», «любят ли он меня» — изнурительно и бессмысленно. Вот как только нахлынул мыслепоток более абстрактный, чем «с чем носить желтую сумку», — резко встань и забей гвоздь. Сделай зарядку. Обрежь разросшуюся традесканцию. Свяжи шарфик, чередуя ряд лицевых и два изнаночных. Вынеси мусор. В общем, перенаправь энергию на нечто созидательное — или разрушительное, но необходимое, как разбор стеллажа на балконе.

«Делай хорошо. Или вообще не берись!»

Конечно, существовал риск воспитать перфекционистку — это такие невыносимые люди, помешанные на совершенстве, собственном и окружающих. Однако риск был оправдан. И теперь ты здраво оцениваешь силы: вот тут можно виртуозно зашпатель наволочку, а эту безнадежную занавеску — милости просим на выход. А если серьезно, совет научил ответственности за свои поступки, дорожить своим именем и репутацией. Например, последний раз к нему прибегали, когда шеф предложил взять допнагрузку и увеличить обязанности. А ты поняла, что свалишься сама и работу завалишь, поэтому отказалась, хотя лишние деньги ой как нужны. Это и есть поступок взрослого человека.

«Хочешь потерять друга — дай денег в долг»

Правда. И знаете, что обидно, дорогие родственники? Ты вовсе не дуешься на подружку-транжиру за сумму, которую она не удосужилась вернуть — ну ветер в голове у человека, оттого и в карманах вечно свистит. Ты простила и готова дальше дружить. А ей стыдно, неловко, она не звонит и избегает встреч — потерял человек, в общем.

«Не смешивай спиртные напитки!»

Это назидание от папы. Кроме того, он советовал «повышать градус», то есть дегустировать напитки по мере нарастания крепости. Ради отцовского же спокойствия не будем уточнять, сколько неудачных опытов понадобилось ради осознания — папа дело говорил. Также некоторые дальние, но просвещенные родственники советовали как можно дольше сохранять ясность ума во время застолья. Господи, да что мы вокруг да около, дядя Лёня так и говорил: «Не напивайся первой!» Жизненно.

Во-первых, позволяет воочию убедиться во вредоносном действии алкоголя на окружающих, во-вторых, избегаешь массы щекотливых ситуаций. Куда бы мы без мужского воспитания...

«Не ври подробно»

Так бабушка наставляла. Когда ты не пошла на свидание с несимпатичным поклонником, но целый вечер болтала по телефону с весёлым и кудрявым. А первому долго и в деталях рассказывала, как помогала подружке возить собаку к ветеринару. И прокололась на детали, что именно с пёсиком случилось... Это самый главный «подводный камень» развесистой лжи — продумать все детали и удержать «богатство» в памяти. Такое под силу разве что шпионам, но их специально обучают, годами «вживают» в легенду... В общем, не ври подробно.

«Муж — это хорошо. Но ты должна сама уметь зарабатывать»

Подписываемся коллегиально под назиданиями старших наставников. Собственный доход позволяет многое: не кланяться у супруга на чулки и детей, покупать на свои кровные помады-шубы и не отчитываться, не терпеть менторские наставления, мол, «что бы ты без меня делала». В конце концов, материальная устойчивость на ногах даёт шанс уйти, если вдруг любовь испарилась — с твоей или его стороны. Самостоятельность — это фундамент самоуважения, без него никак, даже без любви проще.

«Лучше с умным потерять, чем с дураком найти»

Бабушка сокрушалась и повторяла пословицу, когда ты назло родителям собиралась в 18 лет выскочить замуж за сверстника, который ни работать, ни учиться не хотел, имел склонность только балбесничать — благо мама с папой у него были ого-го. «А что?!» — ты злобно щурила глаза и ставила руки в боки, — буду жить на всём готовом. Денег у него хватает, а без ума как-нибудь обойдётся! К счастью, бабушка отговорила. А сверстник-мажор вскоре натворил такого, что чуть родителей в гроб не вогнал — неловко даже о знакомстве с ним вспоминать.

И перед глазами другие примеры, когда подружки выбирали не слишком состоятельных, но умных и целеустремлённых парней. Им было нескучно вместе, нестыдно за слова и поступки избранника, а материальная база потихоньку росла — ничего, курочка по зёрнышку, Москва не сразу строилась...

«Сначала мужчину накорми, а потом разговаривай с ним»

Истина в последней инстанции! Подтверждено десятками голодных скандалов. Правило действует в отношении коллег, начальника, вообще всех, от кого что то нужно, — все серьёзные беседы — после обеда.

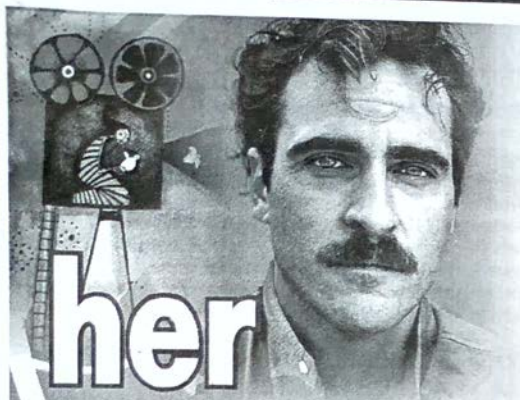
«Никогда не говори плохо о его маме»

Это совет от родительницы. Даже если она вырастила избалованного, эгоистичного сына, если неаккуратно моет посуду, целыми днями торчит на лавке у подъезда и по склопотности превосходит местную знаменитость Жучку — нельзя говорить. «Ведь это же его мама, тебе было бы приятно, если бы меня осуждали?» — попробуйте найти возражения на этот материнский довод. И дело не только в этом: какая бы ссора ни хлопотала, святое не трогать — родители, сексуальные способности, финансовая нищета. И ни в коем случае нельзя упрекать при посторонних.

«Вот когда у тебя будет дочь, ты меня поймёшь»

Ой, мама, как же ты была права! Прости за ледяной квас в жару, мотание нервов капризами и попытку назло выскочить замуж. Ну и ещё за кучу вещей. И посоветуй, как растить детей...

Наталья КРОЛЕВЕЦ.



«Она»

Посмотрев этот фильм, я могу уверенно, без всяких зазрений совести сказать: «Такого вы ещё не видели!» Представьте себе утончённую, продуманную до мельчайших деталей любовную историю с действительно душевными диалогами, захватывающими дух пейзажами, неподдельно сильными переживаниями как мужчины, так и женщины... А теперь наложите на перечисленное мною всё самое чудесное, что приходит на ум конкретно вам при произнесении слова «любовь». Получилось нечто прекрасное, не правда ли? Вот всё это и сумели показать в фильме «Она». С той разницей, что чувства здесь разгораются между мужчиной и... «бездушной» машиной. Но так ли уж бесчеловечны машины в современном мире? Не стали ли компьютеры лучшими друзьями многим из нас? Об этом и о многом другом и заставляет задуматься «ОНА».

Анна САПОЖНИКОВА, Тульская обл.

«Теряя понятие времени»

Кто сказал, что в современном мире перевелись композиторы, достойные звания классиков? Для тех, кто так же, как и я, несколько лет назад потерял веру в стоящую современную музыку, настоятельно рекомендую прослушать произведения итальянского пианиста и композитора Людовико Эйнауди. Во всём мире он считается одним из самых востребованных музыкантов. И неспроста! От современников его творения отличаются глубиной, богатством образов и действительно мастерской техникой исполнения. Узнал я о нём случайно, приехав в Москву к подруге детства. Тот день я помню как сейчас: довольно непритязательное кафе, каких предостаточно не только в столице, но и в моём городе. Из-за этого сходства я уже невольно настроил себя на то, что там будет играть что-нибудь, мягко говоря, не в моём вкусе. И каково же было моё удивление, когда из колонок, что находились прямо над нами, зазвучала прекрасная мелодия, звонкая, словно горный ручёк, каким-то образом пойманный пальцами пианиста! Под влиянием этих звуков, казалось бы, застыли все посетители кафе. Заметив моё удивление, подруга сказала, что именно поэтому это заведение она ценит больше многих московских ресторанов. Воистину, настоящее искусство стирает с души пыль повседневности... Поэтому всем, кто хочет хотя бы иногда отдыхать от серых будней, не выходя при этом из дома, я советую послушать Людовико Эйнауди – сейчас композиторов такого уровня, к сожалению, можно пересчитать по пальцам.

Максим ПОЛЕТОВ, по эл. почте.



Книги как лекарство

Не ладится что-то на работе? Обидел муж? Расстраивает успеваемость ребёнка? А, может, вы без весомой на то причины уже давно находитесь в депрессии? Тогда смело открывайте этот список, загадывайте цифру от 1 до 9 и тут же приступайте к чтению найденной книги. Хорошее настроение гарантировано – проверено на себе!

1. «Джейн Эйр», Шарлотта Бронте. Применять в неограниченном количестве в качестве эффективного средства от хандры.
2. «Трое в лодке, не считая собаки», Джером К. Джером. Показание к применению: не менее двух раз в день в комплекте с ароматным чаем и чем-нибудь сладеньким.

3. «Вино из одуванчиков», Рэй Брэдбери. Читать по три-четыре главы в день в качестве лекарства от всего плохого на свете.

4. «Шоколад», Джоанн Харрис. Рекомендовано к использованию при окончательно надоевшей серости будней для развития фантазии и повышения настроения. Осторожно! В больших количествах, как и сладкое, вызывает привыкание.

5. «Птицы, звери и родственники», Джеральд Даррелл. «Привет» из солнечной Греции с ароматом свободы, юмора и увлекательных рассказов о животных и людях. Применять уставшим от работы для повышения жажды к авантюрам.

6. «Жареные зелёные помидоры», Флэгг Фэнни. Вселяет веру в добрых людей и повсеместные чудеса.

7. «Магазинчик на Цветочной улице», Дебби Макомбер. Добрая книжка-таблетка. Если читать в состоянии крайней усталости после рабочего дня, особенно в дуэте со сладким какао, через 30-50 страниц станет хорошо и тепло на душе.

8. «Ангелика и её любовь», Анн и Серж Голон. Читать всем, кто потерял надежду найти вторую половинку. Вселяет убеждённости в том, что, если любовь настоящая, она преодолет все невзгоды.

9. «Унесённые ветром», Маргарет Митчелл. Рекомендовано при тоскливой погоде вкупе с печальным настроением. Принимать в любом количестве до полного излечения. Противопоказаний не имеет.

Ангелика РОСТОВА, Курская обл.



Рождённая из пены



Глас Божий

Парадоксальный человек этот Боттичелли, мало того что стыд и срам напоказ выставил (ладошки красавицы, их прикрывающие, не в счёт), так ещё уверял, что в нью нет ничего греховного, напротив, через обнажённое женское тело говорит сам Создатель. Венера для художника не языческое божество, а воплощение красоты, благодаря которой спасаются души человеческие. Душа её – Любовь и Милосердие, глаза – Достоинство и Великодушие, руки – Щедрость и Великолепие, ноги – Пригожесть и Скромность. Всё, что окружает Венеру на картине, не просто так там появилось, любой персонаж или предмет несёт в себе глубокий смысл.

Зефир, он же Эрос, – бог любви и весеннего ветра, что кружит головы представителям обоих полов, своим дыханием направил раковину с Венерой к острову Кипр, где она и ступила впервые на земную твердь.

Флора – его супруга, богиня цветов. Их брак – символ единства плотской (её олицетворяет Флора) и духовной (Зефир) любви. А вы думали, наоборот?

Ора Талло, что означает «цветущая», – одна из четырёх Ор, дочерей Зевса и Фемиды, которые отвечали за порядок в природе. Талло отвечала за весну, а потому всюду следовала за Афродитой. И ведь верно – где любовь, там и весна, у влюблённых и в студёный мороз в душе соловьи поют...

Роза – символ любовных страданий, ведь настоящее чувство не бывает без боли, как не бывает розы без шипов. Плющ – это привязанность и верность, василёк и мирт – плодородие, маргаритка – невинность и чистота, апельсиновое дерево – вечная жизнь. Все растения несут в себе идеи, которые мы давно позабыли, а прежде люди прекрасное «расшифровывали» знаки, размещённые художником на полотне, без подсказок.

Подготовила

Ольга АНИСИМОВА.

Красивую женщину всегда окружают сплетни и слухи. Слово Афродита из пены морской, каждое утро она рождается заново, чтобы вновь вызывать зависть и кривотолки. Так было, так будет...

Сандро Боттичелли писал красавиц много, охотно, бесподобно. Причём, как говорится, в костюмах Евы, дабы все их прелести явить восхищённым взорам. Увы, обнажённые модели художника зачастую вызвали отнюдь не восхищение, а ответ держали сами холсты – большинство картин Боттичелли погибли ещё при его жизни на кострах, которые по всей Европе разжигали религиозные фанатики. «Рождению Венеры» чудом удалось не сгинуть в той войне с искусством.

Римлянам привет!

Что же так возбудило ревнителей римско-католической церкви в картине? Венера (она же Афродита в греческой интерпретации), стоящая на морской раковине, действительно обнажена. Так, естественно, она же только что родилась! Согласно античному мифу первого правителя мира, бога неба Урана, оскотил собственный сын Кронос. Капли крови Урана упали в море и образовали пену, из которой и явилась сама прекрасная богиня во всей Вселенной, богиня любви. Наряды она полюбит, но позже. А

сейчас она стыдливо прикрыла руками грудь и лоно. Что, впрочем, не спасло ни картину, ни её создателя от яростных нападков. Подумать только – нашлась бесстыдница, которая позировала этому Боттичелли! Звали модель Симонетта Веспуччи. Она слыла первой красоткой во Флоренции, к тому же была

возлюбленной кузена самого могущественного Лоренцо Медичи, так что полагала, что бояться ей нечего, никто не осмелится причинить ей ни малейшего вреда. Так и вышло, Симонетту в расцвете молодости красоты унесла на небеса другая напасть – чахотка.

ТРИ ВЗМАХА КИСТИ

• На самом деле художника звали Алессандро (Сандро) ди Мариано Филиппи, а Боттичелли, то есть «Бочоночек», – это детское прозвище, причём его дали старшему брату Сандро, страдавшему от лишнего веса, а прилепилось оно к нему самому.

• Боттичелли был одним из первых дизайнеров в истории. Он разрабатывал эскизы вышивок и оформления церковной утвари и даже изобрёл невиданный доселе способ нанесения рисунка на ткань, позволяющий сохранить яркость красок и тонкость линий.

• Живописец, который воспевал Любовь и Красоту, сам никогда не был женат, не построил дом, не воспитал сына. Его детьми были его картины, но они не могли позаботиться о своём создателе. Умер Боттичелли в одиночестве и нищете.



РОДОМ ИЗ СССР



Чтобы вернуться в детство, не нужна машина времени. Достаточно включить старое кино с любимыми актёрами, достать и натереть до блеска мамин столовый сервиз и приготовить блюда по её же рецептам...

Борщ на говяжьих рёбрышках

500 г говяжьих рёбрышек, 1 кусочек свиного сала, 1/2 луковицы, 1 средняя морковь, 1 свёкла, 3 картофелины, 1 лавровый лист, 1/2 кочана капусты, 2 зубчика чеснока, зелень петрушки и укропа, раст. масло, чёрный молотый перец и соль по вкусу.

Рёбрышки промываем, разделяем по 2-3 ребра, заливаем холодной водой, солим и варим до тех пор, пока мясо не станет легко отделяться от костей (около двух часов). Затем достаём из бульона в отдельную посуду. Морковь натираем на крупной тёрке и обжариваем на растительном масле. Свёклу нарезаем соломкой и обжариваем отдельно от моркови с добавлением нескольких ложек бульона. Отправляем жарку в кипящий бульон. Картофель нарезаем кубиками и тоже выкладываем в кастрюлю. Перчим, добавляем лавровый лист. Варим борщ на среднем огне под приоткрытой крышкой. Как только картофель будет готов, добавляем тонко порезанную капусту, варим ещё 5-7 минут. Сало измельчаем, соединяем с очень мелко нарезанным луком и чесноком, тщательно перемешиваем и отправляем в борщ. Варим не более трёх минут, после чего выключаем огонь и держим борщ под закрытой крышкой пять минут. Подаём с рёбрышками и сметаной.

Салат с печенью трески

1 банка печени трески, 3-4 картофелины, 1 большая морковь, 4 яйца, 2 солёных огурца, 1 лук-порей, майонез, соль по вкусу.

Картофель, морковь и яйца отвариваем до готовности. Картофель очищаем и режем ножом на мелкие кусочки, морковь и яйца очищаем и натираем на крупной тёрке. Огурцы нарезаем тонкой соломкой, лук-порей — колечками. С печени трески сливаем масло, разминаем её вилкой. Смешиваем все ингредиенты, солим, заправляем майонезом и 2 ст. ложками масла от печени.

Рагу из зелёных помидоров

1 луковица, 1 морковь, 500-600 г зелёных помидоров, 1 болгарский перец, 3-4 ст. ложки воды, 1 стакан томатного сока, 2 зубчика чеснока, 4 ст. ложки раст. масла, сахар, чёрный молотый перец, зелень петрушки и укропа, соль по вкусу.

Лук и морковь нарезаем кубиками и слегка обжариваем, добавляем нарезанные небольшими дольками помидоры и мелко порезанный перец, солим, вливаем воду, накрываем крышкой и тушим на небольшом огне 15 минут. Затем вливаем томатный сок, прибавляем огонь, доводим до кипения и тушим рагу без крышки до загустения, помешивая.

В конце добавляем порубленную зелень, разбавленный чеснок, немного сахара, молотый перец, перемешиваем. Перед подачей охлаждаем.

Картошка по-деревенски

1 кг картофеля, 100 мл раст. масла, 1 ст. ложка смеси перцев, соль по вкусу.

Картофель тщательно моем, обсушиваем бумажными салфетками и нарезаем крупными брусочками. Смесь перцев заливаем маслом, взбиваем вилкой и получившейся смесью поливаем картофель. Перемешиваем брусочки руками и выкладываем на противень срезом вверх, кожей вниз. Посыпаем крупной солью. Запекаем в разогретой духовке около получаса до хрустящей корочки.

Биточки рисовые

2 стакана риса, 5 стаканов воды, 1 ст. ложка сахара, 0,5 стакана панировочных сухарей, 2 ст. ложки слив. масла для жарки, 1 ч. ложка соли.

Рис промываем, всыпаем в кипящую подсоленную воду и, периодически помешивая, варим 20-25 минут. Затем накрываем крышкой и даём постоять. В готовую кашу добавляем сахар, размешиваем, охлаждаем, после чего формируем биточки. Обваливаем их в сухарях и обжариваем с двух сторон. Перед подачей поливаем сладким ванильным соусом.

Ванильный соус

1,5 стакана молока, 2 желтка, 0,5 стакана сахара, 1 ч. ложка муки, ванилин.

Желтки растираем с сахаром и мукой, разводим горячим молоком и ставим на огонь. Варим соус, непрерывно помешивая. Доводим до кипения, убавляем огонь и варим до загустения, не прекращая помешивать. Снимаем с огня, добавляем ванилин и взбиваем блендером.

Коврижка медовая

1 яйцо, 0,5 стакана сахара, 150 г мёда, молотая корица, 0,5 ч. ложки соды, 2 стакана муки, 1 ст. ложка патоки (желательно), горсть орехов.

Яйцо растираем с сахаром, добавляем мёд, корицу на кончике ножа и соду, перемешиваем, постепенно всыпаем муку и вымешиваем венчиком в течение 10 минут. Если есть, добавляем в тесто патоку. Противень смазываем маслом, посыпая мукой, выкладываем тесто, разравниваем и густо посыпая рублеными орехами. Выпекаем на среднем огне примерно 20 минут. Готовую коврижку охлаждаем и нарезаем на порции перед подачей.

«Петровна, помидоров накрутила?» – «Устала банки кипятить! Семья-то большая. Капусты засолю бочонок, и хватит...» Прошли те времена. Нынче молодые хозяйки если и делают заготовки на зиму, то пару-тройку баночек, деликатес для особых случаев...



Баночка

С СЕКРЕТОМ

«Тёщин язык»

На 2 кг баклажанов – 5 помидоров, 5 болгарских перцев, 2 острых перца, 2 головки чеснока, 1/2 стакана сахара, 2 ст. ложки соли, 1/2 стакана раст. масла, 75 мл 9%-ного уксуса.

Баклажаны нарезаем тонкими кружочками, солим крупной нейодированной солью, перемешиваем и оставляем на полчаса, а после этого промываем проточной водой, чтобы ушла горечь. Перцы очищаем от семян. Помидоры обдаём кипятком, снимаем кожицу и перекручиваем на мясорубке. Пропускаем через мясорубку чеснок, болгарские и острые перцы. Перемешиваем, добавляем сахар, соль, масло и уксус, снова перемешиваем. Получившимся маринадом заливаем баклажаны и тушим полчаса. Выкладываем в стерилизованные банки и закатываем крышками.

Людмила ИЛЬИНА, г. Курск.

Виноградный джем

На 1,5 кг винограда – 500 г сахара, 2 ст. ложки сока лимона.

Крупный спелый виноград, очищенный от кожицы и косточек, перетираем через сито, пересыпаем сахаром, добавляем лимонный сок и на медленном огне доводим до кипения. Варим 20-25 минут до загустения. Джем немного охлаждаем, выкладываем в стерилизованные банки и закатываем.

Алина САВОСЬКИНА, Краснодарский край.

Джем «Русская экзотика»

1 кг слив, 1 банан, 1 стакан сахара, 8 соцветий гвоздики, 1/3 ч. ложки молотой корицы.

Сливы очищаем от косточек, кладем половинки в кипящую воду и бланшируем пять минут. Затем достаём их из воды, делаем с помощью блендера пюре, добавляем кусочки банана и снова смешиваем блендером. Кладем растолчённую гвоздику, молотую корицу и сахар, тщательно перемешиваем, доводим до кипения и варим джем на медленном огне, постоянно помешивая, примерно час. Закатываем в стерилизованные банки.

Татьяна АРИСОВА, Смоленская обл.

Красная капуста

1 кочан цветной капусты, 1 кг помидоров, 1-2 болгарских перца, 1-2 моркови, 1 луковица, 5-7 зубчиков чеснока, 1 пучок петрушки, 150 мл раст. масла, 100 г

сахара, 2 ст. ложки соли, 1 ч. ложка 70%-ного уксуса, 2 ст. ложки томатной пасты.

Капусту разбираем на соцветия и 1-2 минуты бланшируем в подсоленной воде. Помидоры обдаём кипятком, снимаем кожицу и нарезаем на мелкие кусочки (или пропускаем через мясорубку). Перец очищаем от семян и нарезаем кусочками, морковь натираем на крупной тёрке, лук, чеснок и петрушку мелко рубим. Помидоры, морковь, лук и перец складываем в кастрюлю, добавляем масло, сахар, соль, перемешиваем и доводим до кипения. Выкладываем капусту и тушим на медленном огне 15 минут. В конце добавляем уксус, томатную пасту, чеснок и петрушку, перемешиваем, тушим ещё две минуты и снимаем с огня. Закручиваем в стерилизованные банки.

Инна ПАНКРУШИНА, г. Воронеж.

«Юрча»

На 3 кг кабачков – 1 кг помидоров, 100 мл 6%-ного уксуса, 400 мл раст. масла, 1 кг болгарского перца, 2-3 головки чеснока, 2-3 пучка зелени петрушки, 200 г сахара, 2 ст. ложки соли, 6 горошин чёрного перца.

Помидоры пропускаем через мясорубку, вливаем в получившуюся томатную массу уксус и масло, добавляем сахар, соль, мелко порубленную зелень петрушки и раздавленный чеснок, перемешиваем и доводим до кипения. Кладем нарезанные кубиками (примерно 2х2 см) кабачки и болгарский перец, перемешиваем и тушим под крышкой 40-45 минут, помешивая. По банкам юрчу раскладываем горячей.

Елена КРЮКОВА, г. Тверь.

Яблочный мармелад

На 1 кг яблок – 500-700 г сахара (зависит от сорта яблок), апельсиновая цедра, вода.

Яблоки очищаем от кожуры и сердцевин, нарезаем на крупные дольки, заливаем водой так, чтобы она закрыла яблоки, добавляем крупную цедру. Варим до мягкости (помешивать не нужно). Цедру вынимаем, яблоки протираем через сито, добавляем сахар и снова ставим на огонь. Варим до загустения. Мармелад горячим раскладываем по баночкам из-под детского питания, их можно не закрывать крышками, а завязать после остывания пергаментной бумагой.

Галина КАБАНОВА, Брянская обл.

ДЕНЬ ВАРЕНЬЯ



«Там ещё осталось немножечко варенья?» — с надеждой вопрошал Карлсон, самый известный мужчина в полном расцвете сил, а уж он-то знал в нём толк! С помощью заветной баночки можно приготовить блюдо для самого привередливого малыша



КРЫЖОВЕННОЕ

Мясо «Маленький гурман»

500 г мяса без косточки, 1 луковица, 2 ст. ложки томатной пасты, лавровый лист, 3 ст. ложки крыжовенного варенья, соль по вкусу.

Филе нарезаем поперёк волокон ломтиками толщиной 1 см, отбиваем, солим и обжариваем на разогретом растительном масле с обеих сторон. Плотно укладываем обжаренное мясо в сотейник, заливаем горячей водой и тушим на слабом огне 20 минут под закрытой крышкой. На оставшемся от жарки масле слегка обжариваем лук, нарезанный полукольцами, добавляем томатную пасту и, помешивая, тушим три-пять минут. Перекладываем лук в сотейник с мясом, добавляем варенье, лавровый лист и тушим ещё пять минут до готовности.

СМОРОДИНОВОЕ

Кукурузная каша

1 стакан кукурузной крупы, вода, оливковое масло, соль по вкусу, смородиновое варенье, брызга.

Разогреваем сковороду с небольшим количеством оливкового масла, всыпаем крупу и слегка обжариваем, помешивая, около минуты. Затем заливаем водой так, чтобы уровень воды был выше крупы на 2 см. Доводим до кипения, убавляем огонь, слегка подсаливаем и варим кашу до готовности. При подаче поливаем вареньем и посыпаем натёртой брынзой.

АБРИКОСОВОЕ

Пирог «Решётка»

200 г сливочного масла, 2 яйца, 1 стакан сахара, 2-3 стакана муки, 1 ч. ложка разрыхлителя, ванилин на кончике ножа, абрикосовое варенье.

Сливочное масло растапливаем на водяной бане, остужаем, добавляем сахар, яйца, ванилин и тщательно перемешиваем. Потом постепенно всыпаем муку, смешанную с разрыхлителем. Замешиваем пластичное тесто, пока оно не перестанет липнуть к рукам. Разделяем тесто на две неравные части: 1/3 и 2/3. Большую часть раскатываем в круглую лепёшку толщиной около 1 см, помещаем в смазанную растительным маслом форму, делаем бортик и выкладываем слой густого варенья. Из второго куска теста формируем длинные тонкие жгутики и делаем из них поверх варенья решётку. Выпекаем пирог в разогретой до 180°C духовке 40 минут.

ЧЕРНИЧНОЕ

Вареники «Чайные»

1 яйцо, 1/2 стакана воды, 3 стакана муки, 1/2 ч. ложки соды, 2/3 стакана черничного варенья, 5 ч. ложек сахара.

Соединяем воду, яйцо и муку, в которую добавлена сода, замешиваем тесто и раскатываем его на доске, присыпанной мукой. Вырезаем небольшие кружочки, в центр каждого выкладываем 1 ч. ложку варенья, соединяем и защипляем края мокрыми руками. Отвариваем вареники в кипящей подсоленной воде, подаём, густо посыпав сахаром.

МАЛИНОВОЕ

Рисовая запеканка

1 стакан риса, 2 стакана молока, 2 яйца, 2 ст. ложки сахара, 1 ст. ложка слив. масла, 2/3 стакана малинового варенья, ванильный сахар, соль по вкусу.

Рис промываем и варим в подсоленной воде до полуготовности, откидываем на сито, выкладываем в молоко и довариваем до готовности. Затем добавляем сахар, масло, ванильный сахар, яичные желтки, тщательно перемешиваем, постепенно вводим взбитые в крепкую пену белки и вновь осторожно перемешиваем. Получившуюся массу выкладываем в смазанную сливочным маслом форму и запекаем в разогретой до 180°C духовке до готовности. При подаче поливаем вареньем, подогретым на среднем огне.

ВИШНЁВОЕ

Желе «Йогуртовое»

400 мл натурального йогурта, 100 г сахара, лимонная цедра, 4 ч. ложки желатина, 2 ст. ложки воды, 200 г вишнёвого варенья.

Соединяем йогурт, сахар и цедру, тщательно перемешиваем. Желатин заливаем водой, оставляем на 10 минут, а затем подогреваем, пока желатиновая смесь не станет прозрачной. Вливаем её в йогуртовую смесь, перемешиваем, оставляем до загустения. Добавляем варенье и снова перемешиваем. Остужаем желе в холодильнике. Перед подачей раскладываем по креманкам и украшаем ягодами вишни.

АРОМАТЫ Шенгенской зоны



Чешские кнедлики

5-7 средних картофелин, 1 стакан муки, 2 яйца, 3 ст. ложки панировочных сухарей, 5 ст. ложек слив. масла, соль, перец.

Сваренный в мундире картофель очищаем от кожуры и разминаем вилкой. Смешиваем с мукой, яйцами, солью и перцем. Картофельная масса не должна прилипать к рукам. Из картофельного теста формируем длинные колбаски толщиной с палец. Затем нарезаем их на кусочки длиной 4-5 см (можно сформовать в виде шариков). Опускаем кнедлики в подсоленный кипяток и варим под закрытой крышкой до тех пор, пока они не всплывут на поверхность. Готовые кнедлики вынимаем шумовкой.

Панировочные сухари обжариваем на масле, слегка посолив. Заливаем ими кнедлики. Блюдо подаём горячим к мясу.

Салат «Прага»

150 г телятины, 150 г свиных, 2 солёных огурца, луковичка, 2 зелёных яблока, майонез, сок лимона, соль, перец.

Телятину и свинину нарезаем полосками и обжариваем на оливковом или растительном масле до золотистой корочки. Огурцы, лук и яблоки нарезаем соломкой в одну ёмкость, к ним добавляем жареные телятину и свинину. Заправляем салат майонезом, 1-2 ч. ложками лимонного сока.

Пражский торт

6 желтков, 4 белка, 100 г бисквитного печенья, 100 г грецких орехов, 250 г слив. масла, 1 ч. ложка разрыхлителя, 3 ст. ложки сахара, 1 ст. ложка ванильного сахара, 1 стакан жирных сливок, 1 стакан сахарной пудры.

Соединяем печенье и орехи и мелем их в блендере до мелкой крошки. 4 желтка взбиваем с сахаром, отдельно взбиваем 4 белка с 2 ст. ложками сахарной пудры. Соединяем взбитые желтки со взбитыми белками, добавляем бисквитно-ореховую смесь и разрыхлитель. Тесто выкладываем в форму, смазанную маслом, раз-



Если уж замуж невтерпёж, да ещё за иностранца, тогда советы по освоению заморских кухонь вам просто необходимы. Пройдёмся по стандартам. Европейским...

равниваем поверхность и выпекаем при 180°C в течение 35 минут. Остывший корж разрезаем вдоль на две части.

Для крема взбиваем размягчённое сливочное масло с двумя оставшимися желтками, половиной стакана сахарной пудры и ванильным сахаром. Смазываем кремом нижний корж, накрываем его вторым и покрываем глазурью: оставшуюся сахарную пудру разводим с 2 ст. ложками горячей воды.

Украшаем торт взбитыми сливками и половинками грецких орехов.

Берлинская рулька

«Айсбайн»

Свиная рулька, 2 л тёмного пива, луковичка, 8 зубчиков чеснока, 2 ст. ложки соли, специи: лавровый лист, тмин, базилик, перец горошком; 2 ст. ложки раст. масла.

На вымытой и очищенной рулке делаем небольшие надрезы для лучшей пропитки. На дно кастрюли выкладываем все специи, два натёртых на тёрке зубчика чеснока, сверху натёртую солью рульку. Заливаем пивом комнатной температуры и варим 1,5-2 часа, периодически снимая пенку.

Сваренную рульку смазываем смесью натёртого чеснока с раст. маслом и выкладываем на противень. Запекаем в духовке около 30 минут, периодически поливая пивом со специями, в которых варили рульку. За 10 минут до окончания увеличиваем огонь и даём блюду подрумяниться.

Миш-маш по-немецки

250 г шампиньонов, 1 ст. ложка слив. масла, луковичка, 1 ст. ложка муки, 4 помидора, соль, перец, зелень.

Грибы нарезаем крупными ломтиками и тушим в сливочном масле. Добавляем к ним мелко порезанный лук и муку. Доводим грибы до мягкости и кладем нарезанные кубиками помидоры, солим, перчим по вкусу. Тушим до полного выпаривания томатного сока.

Готовое блюдо посыпаем измельчённой зеленью. Подаём порционно с яичницей-глазуньей и хлебными тостами.

Творожный пудинг по-вестфальски

1 стакан молока, 2 желтка, 1 ст. ложка раст. масла, 1 ст. ложка крахмала, 2 ст. ложки сахара, 1 ст. ложка ванильного сахара, 200 г зернистого творога, соль.

В кастрюлю вливаем 200 г молока, добавляем масло, сахар, щепотку соли и ванильный сахар. Помешивая, даём смеси закипеть.

В оставшемся холодном молоке размешиваем крахмал и желтки. Вливаем эту холодную смесь в горячее молоко, постоянно помешивая. Варим на медленном огне ещё 5 минут. Даём пудингу остыть и добавляем творог. Всё измельчаем блендером до однородной консистенции. Разливаем по формам и охлаждаем около часа. Творожный пудинг можно подавать со свежими ягодами или шоколадной крошкой.



К полёту готов!

Своими впечатлениями от первого знакомства с ортопедической подушкой делится наш читатель Алексей: «Прежде я относился к ним с валиками, зрением: форма у тех, что с валиками, какая-то футуристическая — словно не спать собираешься, а лететь в космос! Но как-то я ночевал у друзей, и они перед сном выдали мне этого «инопланетянина». На ней я спал как младенец — очень удобно! А в скором времени купил себе ортопедическую подушку».

Наполнитель

Идеальный наполнитель в меру эластичен, хорошо сохраняет форму тела и гипоаллергенен. В настоящее время таким требованиям отвечают:

1. Наполнитель из высокоэластичной пены. Так называются подушки с эффектом «памяти тела». Если к такому изделию прижать руку, а затем быстро убрать её, в первые несколько секунд вы увидите на нём отпечаток своей руки. Срок службы такой подушки — 5-7 лет.

2. Полиэстер (искусственный латекс). Срок службы — до трёх лет. Такие подушки отличаются лёгкостью и мягкостью. Кроме того, благодаря структуре полиэстера «нутро» подушки хорошо продувается воздухом.

3. Полистирол. Шарик из него при давлении тела на подушку равномерно распределяются в чехле, приятно прилегая к телу и мягко поддерживая шею в правильном положении.

Вне зависимости от того, какому наполнителю вы отдадите предпочтение, в магазине проверьте товар на пригодность. Для этого нажмите на подушку всей ладонью. Вам подойдёт лишь тот вариант, который примет первоначальный вид буквально за пять секунд. Для большей уверенности рекомендуем так же проверить разные участки подушки.

Форма

Тем, кого интересуют комфортность и полноценность сна, рекомендуем отдать предпочтение традиционной форме — прямоугольной или квадратной. А вот изделие с одним или двумя валиками под шею (подушка анатомической формы) лучше приобрести после консультации с врачом.

Уход

Ортопедическую подушку необходимо проветривать на открытом воздухе 1 раз в две недели и встряхивать 1 раз в два дня. Стирать в машинке не чаще 1-2 раз в год. А чтобы при этом выбрать правильный режим стирки, изучите инструкцию, в которой указаны индивидуальные особенности материала.

Ксения ЗВЯГИНЦЕВА.

Примерно треть своей жизни мы проводим во сне. Вот почему столь важно подобрать правильного спутника, провожающего нас в царство грёз каждой ночью. Какой же подушке-подружке доверить столь ответственное дело?

На ней увидишь чудный сон...

Согласитесь, спать без подушки, мягко говоря, неудобно — лежишь слишком низко и в неестественном положении, утром просыпаешься разбитым... Беспредел, да и только! Но, к сожалению, большинство из нас с детства привыкли выбирать подушку, руководствуясь принципом: «Лишь бы было, на что положить голову». Ортопеды утверждают, что далеко не каждая подушка полезна, и призывают отказаться от такого подхода. Лучше всего для полноценного и здорового отдыха отдать предпочтение ортопедической подушке. Только она, разработанная врачами с учётом всех особенностей строения позвоночника человека, поможет снизить риск возникновения остеохондроза, мышечных спазмов и даже инсульта. Кроме того, такая подушка обеспечит правильную поддержку шейных позвонков в естественном положении. Чтобы купленный товар действительно соответствовал

перечисленным критериям, придётся к вашей подушке предъявить особые требования.

Стоимость

Учитывая качественную ортопедическую подушка не может стоить дешево. Ценовой диапазон на российском рынке колеблется от 800 до 3000 рублей. Товар отличается качеством материала и сроком службы (от года до 8 лет).

Размер

Следует ориентироваться на ширину ваших плеч. Для этого измерьте расстояние от основания шеи до края плеча и добавьте 1-2 см (погрешность при продавлении матраса). Получившаяся сумма и есть оптимальная высота подушки, которую стоит иметь в виду при покупке. Даже если вы учли эти рекомендации, ориентируйтесь в первую очередь на собственные ощущения, прежде чем спать на ней постоянно. Если, лёжа на кровати, вам хочется подложить под голову или под саму подушку руку, значит, следует отдать предпочтение варианту выше.



Уважаемые читатели!
Присылайте письма с интересующими вас вопросами по адресу:
305044, г. Курск, ул. Ухтомского, 43
или по электронной почте:
press-kokteyl@list.ru.
Ответит на них наш консультант –
юрист Ирина БЕЛОГОРОВА

Живу в муниципальной квартире, до сих пор не определилась, стоит ли приватизировать – я пенсионерка, детей и внуков нет. Времени на раздумья осталось немного, приватизация действует до 2015 года. Что подскажите?
Ольга Трофимовна, г. Калуга.

Действительно, возможность приватизировать жильё государственного и муниципального фонда продлена до 1 марта 2015 года. Рассмотрим плюсы и минусы перевода квадратных метров в собственность. Несомненное достоинство: собственное жильё можно продать, завещать, подарить, прописать к себе кого угодно и даже сдавать без разрешения муниципальных властей. Наниматель же лишён такого права. Второй плюс: у собственника практически невозможно отобрать квартиру, в то время как нанимателя в ряде случаев можно выселить даже с ухудшением жилищных условий. А теперь минусы: за собственное жильё нужно платить налог. Наниматели его не платят. Пока он невелик, но ходят разговоры, что с 2015 года он будет исчисляться не по оценке БТИ, а по рыночной стоимости и станет значительно выше. Кроме того, услуги ЖКХ собственникам обходятся дороже. Например, именно владельцы жилья, а не наниматели оплачивают капремонт зданий – а это весьма затратное мероприятие.

Перед рождением дочери в 1998 году я почти два года работала неофициально, т.е. без трудовой книжки. Когда девочке исполнилось три года, я устроилась на другую работу, уже официально, по трудовому договору. Подскажите, засчитают ли мне три года ухода за ребёнком в стаж?
Анна, г. Ярославль.

Увы, не засчитают. Отпуск по уходу за ребёнком до трёх лет предоставляется только работодателем и засчитывается в трудовой стаж. Но если вы в этот период не оформляли

трудовые отношения ни с одной из организаций, речь не может идти об отпуске по уходу за ребёнком.

Уход неработающей матери за ребёнком – один из тех периодов, который может быть засчитан в трудовой стаж при наличии периодов работы, но только до достижения ребёнком возраста полутора лет – ст. 11 Федерального закона «О трудовых пенсиях в РФ».

Назрел развод. Мы с дочкой живём и прописаны в доме родителей мужа, собственник – свёкор. Они грозятся выписать меня. Имеют ли право? На что может рассчитывать наша дочь? Могу ли я в случае развода жить в этом доме? На что могу претендовать я, если в течение нескольких лет моя мама помогала нам в облагораживании и ремонте дома?
Александра, Орловская обл.

Поделить с мужем вы можете только то имущество, которое нажили во время брака. А вот дом вашего свёкра в разделе участвовать не будет: не принадлежит ни вам, ни мужу. Кроме того, после развода отец мужа может попытаться выселить вас через суд. К сожалению, законные основания у него будут: вы перестанете быть членом его семьи, а значит, утратите право пользования домом – п. 4 ст. 31 Жилищного кодекса РФ. Сейчас выселить вас из дома (до развода с мужем) будет проблематично. Ему придётся доказать в суде, что, несмотря на официальные брачные узы с его сыном, вы уже не живёте как семья.

Выселить несовершеннолетнего ребёнка гораздо сложнее, чем взрослого. Особенно если его регистрация по месту жительства совпадает с пропиской хотя бы одного родителя. Но вот претендовать на долю дома не можете ни вы, ни ваша дочь. Для вас с дочерью единственная возможность оставаться в доме – доказать, что вам некуда переселиться. Так что если ребёнок после развода останется с вами, то у вас есть все шансы продлить своё проживание в доме свёкра. На практике суды часто оставляют за бывшими родственниками собственника право проживания на некоторое время (например, на год), пока не найдётся подходящий вариант жилья, хотя бы даже съёмного.

Когда родители поженились, им дали комнату в общежитии, через некоторое время они развелись. Потом отец снова женился и со своей второй супругой обменял комнату в общежитии и квартиру новой спутницы на трёхкомнатную. В браке у них родилась дочь. Отношения мы не поддерживали – его жена была против. Желая отцу долгих лет жизни, но хотелось бы узнать, на что я могу претендовать при его жизни и после его смерти.
Юлия, г. Волгоград.

При жизни отца вы не можете претендовать на его имущество, если, конечно, он сам не захочет вам что-то подарить, продать, обменять или заключить с вами договор аренды. В случае его смерти и при отсутствии завещания вы будете точно такой же наследницей, как его супруга, родители и дети от другого брака. Если он не включит вас в завещание, то вы сможете наследовать, только если на дату его смерти будете пенсионеркой или инвалидом. В этом случае вы получите половину от той доли, что вам причиталась бы по закону.

Но самое важное, что не всегда есть, что наследовать. Если у отца на дату смерти не будет имущества, то вы ничего не получите даже при отсутствии завещания. Сейчас вы наверняка не знаете, кому принадлежит квартира. Если знаете её точный адрес, можете запросить выписку в Росреестре – такая информация выдаётся любому лицу при оплате госпошлины в 200 рублей.

К прилёту аиста готовы!



ВАМ ПОНАДОБЯТСЯ:

упаковка подгузников (72 шт.), детская бутылочка, пара слюнявчиков, атласные ленты, пелёнка 120x80 м, бельевая резинка (1,5-2 м).



Велосипед для побед

Шаг 1. Из подгузников формируем три «колеса». Вынимаем из упаковки 24 подгузника, берём стакан и вокруг него веерообразным способом формируем «колесо». Обвязываем подгузники резинкой, вынимаем стакан. Поверх резинки повязываем атласные ленты.

Шаг 2. Располагаем колёса: два рядом на небольшом расстоянии и одно посередине впереди. Продаваем через колёса жгут из пелёнки: сначала через задние колёса, затем соединяем их крест-накрест с третьим.

Шаг 3. Сиденье и переднее крыло велосипеда делаем из слюнявчиков. Сверху укладываем бутылочку, над которой закрепляем бантом руль и украшаем его носочками.

P. S. В целях гигиены заверните свой подарок для новорождённого в прозрачную слюду.

Капкейки для будущих сладён

ВАМ ПОНАДОБЯТСЯ:

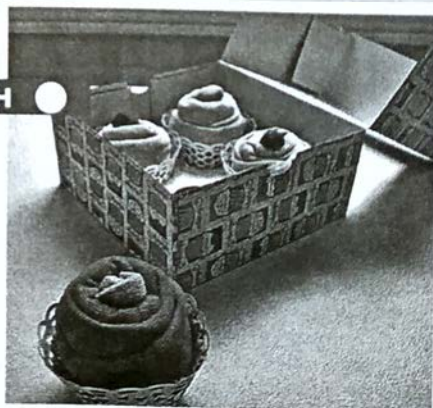
ползунки (боди) и носочки для новорождённых, рифлёные (перфорированные) формочки из бумаги для пирожных, большая нарядная коробка, двусторонний скотч.

Шаг 1. Ползунки аккуратно сворачиваем в длину, формируя плоскую ленту шириной 7-10 см.

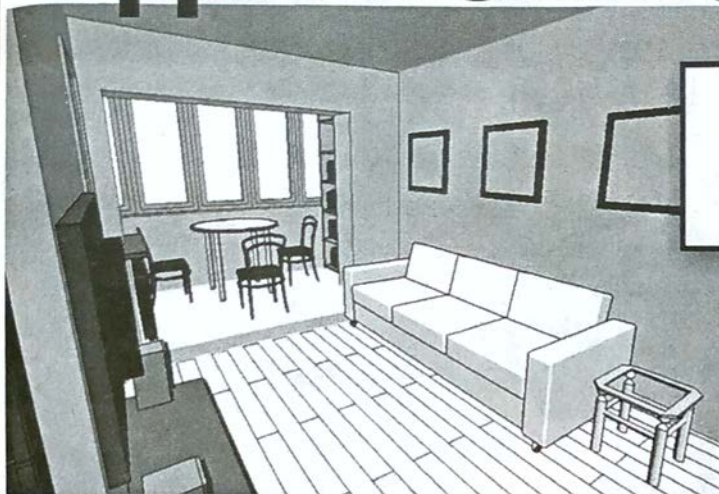
Шаг 2. На край ленты накладываем свёрнутый вчетверо носочек.

Шаг 3. Затем начинаем скатывать ленту в рулон по спирали. Форма рулона с носком-вишенкой должна напоминать трапециевидное пирожное.

Шаг 4. Раскладываем получившиеся пирожные по формочкам и отправляем в коробку.



Однокомнатный



РАЙ

Типовая «однушка» – самый ходовой товар на рынке недвижимости... Чтобы увеличить радость приобретения, предлагаем идеи по оптимизации полезного пространства немногочисленных квадратных метров

У семьи, проживающей в однокомнатной квартире, очень мало вариантов для перепланировки. Но это не повод огорчаться, есть масса способов эффективно и функционально использовать квадратные метры даже небольшой квартирки так, чтобы в ней каждому члену семьи нашёлся свой уголок. Для этого подойдут приёмы зонирования.

Зонирование представляет собой процесс разбивки большой площади на территории для разных нужд. Для комфортного существования семьи из двух-трёх человек в маленькой квартире должны быть как минимум четыре зоны: рабочая, гостиная, кухня и место для сна.

ОСВЕЩЕНИЕ. Поиграть со светом, выделить зоны разной тональностью освещения – главная цель светового зонирования. Например, ярко освещается центральная часть гостиной, а спальное место и кухня имеют источники более рассеянного света. Хорошо разграничивают пространство подсветки, встроенные в мебель (шкафы, туалетный столик).

РЕЛЬЕФНЫЕ ПЕРЕХОДЫ. Традиционный приём – поднять спальную зону на подиум (дополнительно можно встроить выдвижные контейнеры).

РАЗЛИЧНЫЕ ЭЛЕМЕНТЫ ИНТЕРЬЕРА. Это могут быть аквариумы, колонны, этажерки, ширмы, баровые стойки, стеллажи, раздвижные перегородки. Такой способ часто применяется при оформлении спальни и кухни. Эти варианты удачно разделяют квартиру на зоны, добавляют ей функциональности, но при этом не уменьшают пространство.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ РАЗЛИЧНЫХ МАТЕРИАЛОВ ДЛЯ ПОЛА. Для разных зон используются материалы различных цветов и фактур: например, соединяя кухню и гостиную, каждая зона останется при подбоащем напольном покрытии. В районе кухни кладётся плитка (с функцией тёплого пола), а зона отдыха отделяется ламинатом или паркетом. Также можно группировать предметы мебели или декора внутри одной зоны с помощью напольных ковров.

МЕБЕЛЬ-ТРАНСФОРМЕР. Помогает оптимизировать пространство в квартире и менять функциональную нагрузку элементов интерьера в зависимости от времени суток. Классический пример: кровать-диван. Утром это место для гостей, а вечером – кровать для сна. Ещё есть такие варианты, как шкаф-кровать, который в дневное время является мебелью в гостиной, а вечером трансформируется в кровать. Помимо основной задачи (хранения вещей) мебель

должна визуально делить территорию на зоны. Так, угловой диван, выступая углом (или «язычком») в середину комнаты, проведёт черту между спальней (кухней) и гостиной.

ЗЕРКАЛА. В зонировании однокомнатной квартиры важную роль выполняют зеркала. Благодаря оптическим иллюзиям отзеркаливания есть возможность зрительного расширения пространства. Выгодно смотрятся зеркальные стены либо большие зеркала, взятые в рамку, а также зеркальные дверцы мебели.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СВЕТЛЫХ ТОНОВ. Зачастую ощущение просторности зависит совсем не от объёма помещения, а от грамотно выбранных цветов в интерьере. Светлые (все оттенки пастели) тона добавляют воздушности, объёмности и визуально увеличивают даже самые маленькие квартиры. Иллюзию просторности помогут создать потолки более светлые, чем стены, а также плоские потолочные осветительные приборы.

ПОДВЕСНЫЕ КОНСТРУКЦИИ. Сюда относятся тканевые перегородки (полупрозрачные шторы, французские жалюзи), декоративные шторы (дождь), световые инсталляции в виде ниспадающих лампочек. Для их размещения на потолок на уровне подиума крепится плоский карниз.

БАЛКОНЫ И ЛОДЖИИ. Для расширения пространства можно использовать балконы и лоджии. После утепления и застекления этих зон значительно увеличивается общая территория квартиры. Там может размещаться ваше рабочее место или мини-тренажёрный зал.

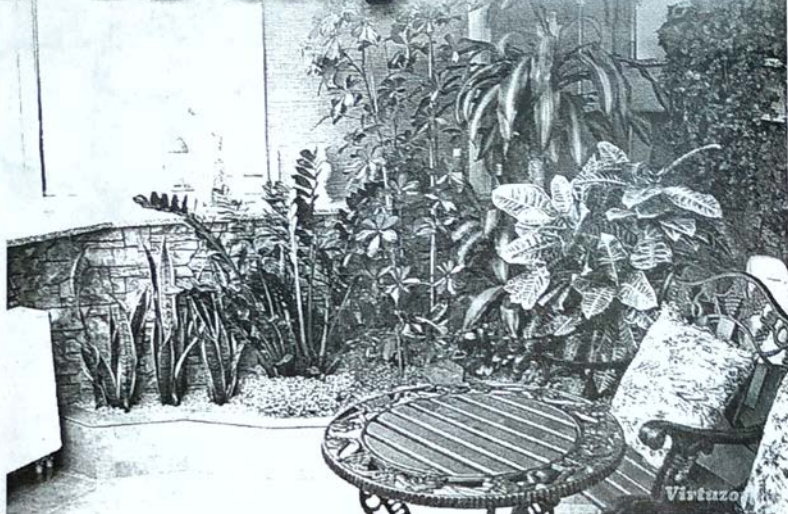
Наталья ДРЮЧИНА.

Максимум возможностей при минимуме пространства

- Чтобы не загромождать комнату и кухню тяжёлыми шкафами, оборудуйте места хранения вещей в прихожей
- Уголок для оставшихся на ночь гостей разумно выделить на кухне: укомплектуйте его небольшим кожаным диваном (еврокнижкой) и мини-тумбой
- Дополнительные места для хранения вещей можно выиграть за счёт «умной» мебели: пуфиков-шкатулок, кроватей с выдвижными ящиками или диванов с отсеками (книжка, угловой)
- В однокомнатной квартире можно сделать детскую в кухне, если она больше 7-8 кв. м. Кухонный гарнитур и все коммуникации можно разместить в основной комнате, опять же разбив её на зоны. Перенос мойки и плиты обязательно согласуйте с БТИ.

А дом-то хорошеет

Комнатные растения – прекрасные дизайнеры. С их помощью «оживает» любое помещение, становясь уютнее, обретая природную красоту и гармонию. О самых распространенных и вместе с тем эффектных приемах фитодизайна – в нашей статье



Приём 1.

Добавим экзотики

Как тут не вспомнить про орхидею – главную тропическую красавицу, покорившую сердце не одного флориста! «Чужестранка» эффектно цветёт несколько месяцев, а это значит, что всё это время ваш дом будет наполнен приятными экзотическими ароматами. При этом стоит учесть два нюанса. Во-первых, выбирайте растения, отличающиеся крупными, притягивающими взгляд цветками. Прежде всего это орхидеи рода Фаленопсис, Пафиопедилум, Дендробиум, Каттлея, Милтония и Одонтоглоссум. Во-вторых, учтите, что покупать лучше всего вариант с яркими блестящими и твёрдыми листьями и лишь парой уже раскрытых бутонов.

УХОД: этот цветок любит влажность и свет, поэтому лучшее место для него – там, где есть большое окно, выходящее на солнечную сторону. Кроме этого, не забывайте опрыскивать кипячёной водой корни, выходящие наружу.

Приём 2.

«Живые скульптуры»

Обратите внимание на суккуленты разнообразной формы. Эффектнее всего они будут смотреться, если объединить их либо в несколько кашпо нейтрального стиля, либо поместить в необычные стеклянные вазы. Также эти композиции можно выгодно подчеркнуть при помощи подручных материалов, которые легко можно найти на даче, дома или в лесу: маленькие керамические фигурки, шишки, необычные камушки, мелкий песок нескольких оттенков.

УХОД: несмотря на исключительную неприхотливость, такой композиции всё же

требуется прямой свет и полив, как только полностью высохнет грунт.

Приём 3.

Внимание – на окна!

Разнообразить уже порядком надоевший вид за окном можно при помощи фиалок – одного из самых любимых растений цветоводов, которое при правильном уходе цветёт от 8 до 10 месяцев в году. Главное при этом – не допускать самую распространённую ошибку, располагая растения с одинаковым цветом бутонов на подоконнике в виде бесконечно тянущего растительного ряда. Гораздо интереснее смотрится другой вариант: три (желательно контрастирующих) оттенка фиалок, посаженных вместе в просторном вазоне или глубокой стеклянной чаше. А грунт вокруг можно задекорировать при помощи светлых камушков, которые к тому же будут удерживать влагу. Такой же приём можно смело использовать для любых цветущих растений – примул, бегоний и так далее.

УХОД: поливать фиалки лучше всего

начиная от корней, стараясь при этом не задеть листья. Также не забывайте защищать растение от яркого полуденного солнца.

Приём 4.

Для самых креативных

Внести «изюминку» даже в самый заурядный интерьер можно при помощи мха, создав в комнате небольшой лесной уголок. Для этого: на плоский стеклянный поднос (вазон или блюдо для торта) выложите дренаж, а сверху него разложите землю (подойдёт как лесная почва, соединённая с торфом, так и земля с повышенным pH, продающаяся в магазинах). После поместите на эту подстилку мох сфагнум, дополнительно украсив его веточками, камушками или шишками.

УХОД: мох предпочитает хорошо проветриваемое влажное помещение. Замечательно растёт рядом с другими «зелёными», предпочитающими такие же условия проживания.

Ксения ЗВЯГИНЦЕВА.

КРАСОТА ДЛЯ ЛЕНИВЫХ

Украсить дом можно даже при помощи самых распространённых комнатных растений, выживающих в любых условиях содержания.

Драцена. Её форма впишется в любой современный интерьер. Лучше всего купить два цветка, посадить их в одинаковые кашпо и поставить рядом, создав таким образом симметрию.

Филодендрон. Красиво обрамляет окно (когда достаточно вырастет – и дверной проём), поскольку обладает, с одной стороны, крепким стеблем, с другой – отлично вьётся.

Бромелиада. Цветок с красивыми мохнатыми листьями, отдалённо напоминающий ананас, – кусочек лета в любое время года. Лучше покупать нецветущим, иначе в другой раз может и не зацвести.

Сансевиерия. Стильно смотрится в вытянутом или прямоугольном горшке, выгодно подчёркивая форму самого растения.

В последнее время многих людей не устраивают собаки или кошки в роли домашнего питомца. Душа требует экзотики. И мы с удовольствием расскажем вам о необычных животных, вполне комфортно чувствующих в неволе. Такого вы ещё не видели!



Милота-то какая!

Готовясь к написанию статьи, невольно сделала вывод, что завести можно кого угодно – от муравьеда и ламы до бегемота и льва, – хватило бы смелости и энтузиазма. Но давайте лучше остановимся на самых забавных.

1-е место – фенёк

Очень удивительное животное из вида лисиц. Именно этот зверёк стал прототипом Лисы во всеми любимой сказке «Маленький принц». Воплотить детскую мечту в жизнь, приручив лисицу, довольно тяжело, но возможно. Специалисты считают это животное наиболее подходящим для домашнего содержания. И вот вам тому подтверждение.



Мнение «бывалого»:

«Несмотря на своенравность, фенёк охотно идёт на контакт с человеком и быстро понимает, «кто в доме хозяин». Главное, чтобы было много свободного пространства, которое любопытная лисица с удовольствием будет исследовать. Только при выгуле прячьте все бьющиеся предметы подальше! Моя Алиса никогда не пройдёт мимо какой-нибудь вазы, не обнюхав её, а после не пнув лапой для укрепления собственного авторитета. А ещё она (и это качество присуще всем «фенькам») – злопамятна. Так что если вы чем-то обидели животное – берегитесь! Обязательно отомстит, даже если после инцидента прошло пару дней».

Михаил, г. Москва.

2-е место – бурундук

Из всех грызунов бурундук больше других подходит для содержания. Он до-

верчив, легко приручается, чистоплотен, не обладает специфическим запахом. Ещё один плюс в том, что зверёк ведёт дневной образ жизни, а значит, вы сможете общаться с животным, не жертвуя драгоценными часами сна.



Мнение «бывалого»:

«Приручить бурундука просто. Как известно, грызун любит делать запасы. Даже если наелся вдоволь, постоянно будет кланяться лакомства, не устоит перед соблазном взять очередной орешек прямо из рук. Если вы не будете пугать бурундука резкими движениями, он довольно быстро станет ручным. Особо занимательное зрелище – два зверька в брачный период. В это время они обожают носиться по клетке или рыться в цветочных горшках, соревнуясь, кто вырвет растение первым».

Елена, г. Красноярск.

3-е место – лемур «Лори»

Название этого лемура переводится как «клоун». Если вы присмотритесь к зверьку, то увидите, что трогательная мордочка с большими глазами, обведёнными чёрными кругами, действительно



ЗАПОМНИТЕ...



Прежде чем завести какое-нибудь из этих или любое другое экзотическое животное, учтите, это – живые существа, которые не только украшают дом, но и имеют свои, зачастую неприемлемые для человека повадки и требования по уходу. Чтобы такое не стало неприятной неожиданностью и поводом для расставания с питомцем, заранее узнайте о нём как можно больше. Только в этом случае при общении с любимцем будут лишь приятные открытия.

похожа на грим печального клоуна. Днём лемур любит спать, свернувшись в клубочек, всем видом демонстрируя цирковой номер «Неподвижный пушистый шар, чудесным образом не падающий с ветки». А ночью он выходит на охоту. Одно из самых любимых занятий лори – приводить в порядок шерсть, постоянно вылизываясь, словно обычная домашняя кошка.

Мнение «бывалого»:

«Не представляю, как мы раньше жили без наших «лориков»! Честно говоря, прочитав всё, что можно было об этих животных в Интернете, я готовилась к худшему... Но Нюша и Хлебушек очень дружные, активные и любопытные. При этом они обладают разными характерами. Если Хлебушек – бесстрашный вездесущий исследователь, то Нюша более осторожная и ласковая, с охотой идёт на руки и любит целоваться. Оба зверька обожают перепелиные яйца, иногда даже отбирают друг у друга. В этом они похожи на детей – если что-то есть у одного, обязательно должно быть у другого. Наверное, поэтому наши лемуры охотнее общаются с малышами, чем со взрослыми. Например, каждое утро «лорики» ждут, пока проснутся дети и покормят их с рук, и лишь потом уходят спать в домик».

Екатерина, г. Екатеринбург.

Подготовила

Ксения ЗВЯГИНЦЕВА.

Гороскоп на сентябрь

Дева (24.08 – 23.09)



В сентябре все дела у Девы будут складываться просто прекрасно! В амурных вопросах у одиноких представителей зодиакального круга появится шанс «завести» судьбоносное знакомство, что приведёт к многообещающему роману. Семейным же представителям зодиакального круга звёзды сулят гармоничные отношения с супругом.

Овен (21.03 – 20.04)



В сентябре на Овнов нахлынет поток энергии. Вы снова будете готовы к активным действиям. Однако расходуя столь ценный подарок правильно, грамотно оценивая собственные силы. «Погода в доме» предвещается безоблачной – без переживаний и расстройств. Ваши близкие относятся к вам с глубоким уважением и пониманием. Рекомендую оплатить им тем же.

Телец (21.04 – 20.05)



Тельцы станут тосковать по ушедшему лету, поддаваясь осенней ханде. Но, к счастью, вы и сами не заметите, как быстро придёте в себя. В ответ на это удача, благосклонная к оптимистам, преподнесёт сюрприз в виде новых интересных перспектив. Особенно это касается внутрисемейных отношений – вы с лёгкостью сможете решить все спорные вопросы и устранить недопонимание.

Близнецы (21.05 – 21.06)



Близнецам придётся заняться делами. Соберитесь с мыслями, составьте список дел. Потрудиться придётся и на личном фронте – особое внимание уделите налаживанию доверительных отношений. А чтобы всё прошло как по маслу, не забывайте про прогулки по осенним паркам – желтеющая листва вкупе с насыщенного цвета небом творят чудеса даже с самым обижённым человеком.

Рак (22.06 – 22.07)



«Жёлтых листиков клубок по небу ветерок гоняет...» Первый осенний месяц принесёт выгодные предложения, касающиеся

профессиональной сферы. Если такая возможность представится, звёзды рекомендуют без промедления взяться за воплощение новых проектов в жизнь. В отношениях любовных сентябрь станет месяцем подарков судьбы и осуществления заветных желаний.

Лев (23.07 – 23.08)



«Дерево простое вдруг стало золотое». Львы будут пребывать в возвышенном состоянии духа. Вместо суеты офисных будней вам захочется прогуливаться вдоль осенних аллей – разучивать стихи, любоваться прекрасными видами... Насладитесь этим состоянием вдоволь, и тогда вам удастся достичь тех результатов, на которые рассчитываете, не прилагая к этому особых усилий.

Весы (24.09 – 23.10)



«Одевает пурпуром заря винограда зелёное царство...» Весы, входите в начало осени уверенными шагами, и тогда эта пора ознаменуется наступлением нового жизненного этапа. Проанализировав ситуацию, случившиеся в прошлом, вы сможете сделать правильные выводы и с энтузиазмом приступите к реализации новых идей. При общении со второй половинкой могут возникнуть недоразумения, но благодаря терпению вскоре всё забудется, и вы вновь станете наслаждаться временем, проводимым вместе.

Скорпион (24.10 – 22.11)



Скорпионы, полюбите себя! Для этого начните заниматься делами, которые доставляют вам удовольствие. Также помимо любимых занятий астрологи

рекомендуют обратить взор на дела любовные. Вспомните о чудодейственной силе романтики и приступайте к воплощению давно задуманных совместных желаний. Одиноким же представителям этого знака давно пора отправиться на поиски – ваша половинка где-то рядом!

Стрелец (23.11 – 21.12)



В сентябре Стрельцы, отдохнув за лето, начнут активно проявлять себя во всех сферах жизни. Благодаря этому как нельзя лучше начнёт всё складываться на работе – ваши старания не останутся незамеченными руководством, что принесёт долгожданное продвижение по карьерной лестнице и, несомненно, отразится на материальном состоянии. Только не забывайте о второй половинке! Нехватка времени не является серьёзной причиной, чтобы игнорировать просьбы любимого человека.

Козерог (22.12 – 20.01)



Козероги продолжают шествие к намеченной цели. Благодаря стараниям вы сможете либо найти дополнительные источники дохода, либо добьётесь дополнительного вознаграждения за свои заслуги на основной работе. Также сентябрь обещает тесное общение с близкими и родственниками. Вам каким-то невероятным образом удастся совмещать и работу, и личную жизнь, не жертвуя ни первым, ни вторым. Продолжайте в том же духе!

Водолей (21.01 – 20.02)



«В сентябре играет ветерок с листьями, опавшими красиво». В этом месяце удача станет вашей постоянной спутницей. Постарайтесь воплотить в жизнь как можно больше идей, ведь благосклонность фортуны не вечна. В сфере любовной всё довольно неоднозначно. С одной стороны, из-за успехов в других сферах вы пребываете в приподнятом состоянии духа и готовы делиться этой радостью с близкими. С другой – из-за большой занятости на работе у вас может не остаться на это ни сил, ни времени. Ищите золотую середину!

Рыбы (21.02 – 20.03)



Для Рыб сентябрь – период отдыха от накопившихся проблем. Вы хорошо потрудились летом и можете себе это позволить! Налаживайте общение с окружающими, больше времени проводите с семьёй, занимайтесь творчеством. В общем, выбирайте то, что нравится исключительно вам, делайте собственную жизнь интересной, вопреки погоде раскрашивая дни в яркие оттенки.

Дорогие читатели, к нам в редакцию приходят письма с просьбой помочь найти спутника жизни. На этой страничке мы публикуем объявления мужчин и женщин, желающих познакомиться. Возможно, с нашей помощью вы встретите свою судьбу. Желаем удачи!

Ирина, Амурская обл.

42 года, рост 174 см, вес 60 кг. Добрая, общительная, уравновешенная, без вредных привычек. По образованию воспитатель. Познакомлюсь с надёжным, ответственным мужчиной, нашедшим своё место в жизни. Можно с ребёнком. Из МЛС не беспокойте.

Телефон 8-914-555-04-10.

Иван, Оренбургская обл.

23 года. Инвалид детства, ДЦП. Познакомлюсь для дружбы и общения с девушкой от 20 до 25 лет. Желательно из Оренбургской или Самарской области. Судимые, из МЛС или те, кто хочет пошутить, не беспокойте.

Телефон 8-932-541-06-55.

Анатолий, Воронежская обл.

22 года, рост 176 см, вес 70 кг. Инвалид II группы. Обычной внешности, без вредных привычек. Живу в деревне. Для серьёзных отношений познакомлюсь с девушкой 20-30 лет.

Телефон 8-950-769-14-80.

Незнакомка, Воронежская обл.

38 лет. По гороскопу Дева. Живу в сельской местности, воспитываю троих детей. Симпатичная, верная, хозяйственная, заботливая. Не пью и не курю. Для создания семьи ищу порядочного мужчину без вредных привычек, любящего детей. Судимые, пьющие и альфонсы, меня не беспокойте.

Телефон 8-950-753-14-68.

Незнакомец, г. Курск.

48 лет, рост 175 см, вес 70 кг. Не судим, образование среднее техническое. Работаю, жильём обеспечен. Ищу хозяйку в дом, любящую жену и заботливую мать для моего сына. Женщину славянской внешности от 35 до 45 лет, которая бы не имела вредных привычек и была приверженцем здорового образа жизни. Желательно из сельской местности.

Телефоны: 8-952-493-42-50, 8-951-323-77-44 (с 20 до 23 часов).

Марина, Ивановская обл.

53 года, рост 162 см, вес 64 кг. Заботливая, приятной внешности. Без жилищных проблем (живу одна) и вредных привычек. Познакомлюсь с порядочным, скромным, верным мужчиной 55-62 лет без жилищных проблем. Желательно из Иванова или Костромы, Ярославля или Подмосковья. Пьющие, жадные, судимые, меня не тревожьте.

Телефон 8-930-349-10-16.

Валентина, Калужская обл.

67 лет, рост 172 года, вес 80 кг. Трудолюбивая простая женщина. Не богата, живу в сельской местности. Имею сад, огород, цветы. Дети живут отдельно. Познакомлюсь с мужчиной до 77 лет, желательно вдовцом, имеющим машину. Пьющие, судимые, жадные, альфонсы, меня, пожалуйста, не тревожьте.

Телефон 8-916-992-16-98.

Виктор, Краснодарский край.

60 лет, рост 170 см, вес 70 кг. Без вредных привычек, имею трёхкомнатную квартиру. Сын живёт отдельно. Люблю рыбалку, животных, петь. Для серьёзных отношений познакомлюсь с внимательной и доброй женщиной примерно моего возраста.

Телефон 8-918-649-30-02.

Евгений, г. Курск.

27 лет, рост 190 см. По гороскопу Телец. Без вредных привычек. Добрый простой парень. Для серьёзных отношений и создания семьи познакомлюсь с простой девушкой от 25 до 30 лет, без вредных привычек, без детей, желающей создать крепкую дружную семью без скандалов. Любительницы ночных клубов, просьба не беспокойте!

Адрес: 305048, г. Курск, проезд Сергеева, д. 12, кв. 105 Евгению ГОЛОБОВУ.



Николай, Воронежская обл.

26 лет, рост 170 см, вес 60 кг. Без вредных привычек. Для создания семьи познакомлюсь с девушкой от 20 до 30 лет. Желательно из Воронежской области. Ребёнок — не помеха.

Адрес: 396702, Воронежская обл., Кантемировский р-н, с. Новомарковка, ул. Мира, д. 16
Николаю ДОЦЕНКО.

Елена, Волгоградская обл.

60 лет, рост 155 см, вес 66 кг. Добрая, заботливая, на жильё не претендую. Хочу познакомиться с мужчиной 60-65 лет — без вредных привычек и желательного из Санкт-Петербурга, Кирова, Шлиссельбурга Ленинградской области. Переезд по согласованию.

Телефон 8-937-558-52-59.

Роман, г. Зеленоград.

32 года. Без вредных привычек и жилищных проблем. Одинок. Хочу создать семью, чтобы в ней были взаимопонимание, уважение и помощь друг другу. Надеюсь, откликнется та единственная, с которой будем вместе всю жизнь.

Адрес: 124482, Московская обл., г. Зеленоград, д. 350, кв. 32
Роману ЛЕВИНУ.

Телефон 8(499)736-00-84.

Александр, Липецкая обл.

55 лет, рост 180 см. По гороскопу Рыбы. Без вредных привычек, одинок. Люблю природу, рыбалку. Дети живут отдельно. Для создания семьи хочу встретить добропорядочную женщину, которая может выслушать и понять.

Телефон 8-920-529-47-37.

Адрес: 399200, Липецкая обл., г. Задонск, ул. Бебеля, д. 28, кв. 18
Александру Ильичу.

Все желающие разместить в нашем журнале бесплатное объявление о знакомстве должны указать свои реквизиты для откликов. Редакция не несёт ответственности за последствия публикации сведений и оставляет за собой право отбора, а также редакторской обработки текста.

Объявления присылайте по адресу: 305044, г. Курск, ул. Ухтомского, 43 или по электронной почте: press-kokteyl@list.ru с пометкой «Знакомство».

Анекдоты

Чтобы летом хорошо выглядеть на пляже, Люся ещё с зимы начала откармливать свою лучшую подругу Оксану.

Мужик сказал – починит кран, значит, починит! И не надо ему каждые полгода про это напоминать!

Даже самая красивая женщина сомневается в своей красоте, но зато лысый, маленький, пузатый, с кривыми ногами мужик всегда думает, что он неотразим.

– Какое самое грустное место на земле?
– Рабочее!

Ни стыда, ни совести. Ничего лишнего.

Только у нас! Обереги от суеверий!

Скоро лето, а мне и раздеться не во что.

Не в моих правилах без дела сидеть! Пойду прилягу...

У каждой женщины помимо ребёнка, которого она родила, есть ещё ребёнок, которого родила свекровь!

Женщины непобедимы... Сегодня слышал, как маленькая девочка лет 6-7 кричит на мальчика обиженным голосом, почти плача: «Отдай, это не твоя конфета, я твою уже съела!»

ООО «Взрывотехника» объявляет о своей случайной ликвидации.

Только русский человек, что-то понохав, скажет: «Фу-у-у!» И ещё раз понохав.

Глупый лентяй изобрёл колесо, умный лентяй – диван.

Долголетие – это месть пенсионера государству, обобравшему его.

Окончание срока годности йогурта означает, что бифидобактерии перешли на сторону зла.

Грабли – это наш российский бумеранг.

Сидеть в социальных сетях и гордиться тем, что не смотришь ТВ, – это всё равно что сидеть на героине и радоваться, что не пьёшь.

Русско-врачебный алфавит

В помощь пациентам и фармацевтам

А - э	Б - й	В - а	Г - и
Д - о	Е - е	Ё - э	Ж - и
З - и	И - и	Й - и	К - и
Л - м	М - н	Н - о	О - а
П - р	Р - с	С - т	Т - м
У - ф	Ф - х	Х - ц	Ц - з
Ч - ш	Ш - щ	Щ - ь	Ь - з
Ы - ь	Ь - э	Э - ю	Ю - ы
Я - э			

Сексуальные революции проходят без жертв. Жертвы рождаются после.

Деньги портят мужчину! Поэтому рядом должна быть женщина – для снятия порчи.

Жизнь нужно прожить так, чтобы об этом знал Google... и не знал YouTube.

Курице пришла повестка в суд.

Елена была на седьмом месяце от счастья.

Семейное положение: состою в переписке.

Если вам хочется сделать глупость, поторопитесь: могут опередить.

Учёные установили, что главная причина долголетия – не правильное свидетельство о рождении.

Скоро техника дойдёт до такого совершенства, что человек сможет обойтись без себя.

Вышла новая книга Дэйла Карнеги «Как избавиться от друзей, приобретённых с помощью моей предыдущей книги».



ГОВОРЯТ ДЕТИ:

Разговор с трёхлетней дочкой:

- Как петушок говорит?
- Ку-ка-ре-ку!
- Как коровка говорит?
- Му-у!
- Как козочка говорит?
- Ме-е-е-е!
- Как хрюшка говорит?
- Спокойной ночи, девочки и мальчики.

Антон, 4 года.

С бабушкой увлечённо смотрит по телевизору показ мод.

– Бабушка, а что такое вечерний туалет?

Бабушка, не отрываясь от экрана: – Ну, Антошка, представь, что девочка надевает своё самое нарядное платье, мальчик надевает свой самый красивый костюм...

Антон нетерпеливо перебивает:

– И они идут вместе на горшок?

Афоризмы

Наследственность – это то, во что вы безоговорочно верите, когда ваш ребёнок учится на одни пятёрки.

Дураков на свете, конечно же, мало, но расставлены они так грамотно, что встречаются на каждом шагу.

Чем старше становишься, тем больше свидания начинают напоминать собеседования.

Ничто так не увеличивает квалификацию водителя, как едущая за ним милицмейская машина.

Человек никогда не бывает так близок к совершенству, как при заполнении анкеты на работу.

Не можешь быть хорошим примером – будь страшным предупреждением.

Женщины предпочитают быть красивыми, а не умными, потому что мужчины лучше видят, чем соображают.

Бетховен?

Со спины не разобрать...



Продлеваем жизнь в стихах

ЖЕРТВА

С лицом измученным и серым
На белой смятой простыне,
Как жертва бешеной холеры,
Лежишь коленами к стене.
Протяжно стоны, как при родах,
Трясётся градусник в руках.
Вся скорбь еврейского народа
Застыла в суженных зрачках.
По волевого подбородку
Струится пенная слюна.
Ты шепчешь жалобно и робко:
«Как ты с детьми теперь одна?»
В квартире стихи разговоры,
Ночник горит едва-едва.
Темно... опущены все шторы...
У мужа тридцать семь и два.



Универсальная кулинария

Все продукты, которые есть в доме, как можно мельче нарезаем и перемешиваем. То, что можно жарить, будет вторым (если подгорит и слипнется, то пиццей). То, что нельзя жарить, помещаем в воду, кипящую в кастрюле. Правильно, это первое. Оставшееся — салат.

Перлы Ларисы Гузеевой, сказанные во время передачи «Давай поженимся»

- Хороших мужиков разбирают ещё щенками
- У тебя ноги уже кончились, а платье ещё не началось!
- Думала оргазм, а оказалось — это астма
- ...и принц где-то нахёсывает хвост белого коня и к вам не торопится...
- Ох, и помотало же тебя по чужим кроватям!
- Больше не слушайте бабушек. Они, знаете, сами наколбасят по жизни, а потом изображают перед нами, что они-таки прям все одуванчики
- А мама уже постелила всё... пардон, стол накрыла...
- Мама мне говорит: «Когда выходишь из себя — рот не забывай закрывать!»
- На вопрос Розы: «Что такое вай-фай?» ответила: «Это микроволновка»
- Назло бабушке отморозку себе уши
- У брака две функции: можно войти, а можно выйти!
- Отвыкать нужно постепенно... сначала изменять раз в неделю, потом раз в месяц...
- Один из женихов: «Она была красивая... Но вы красивее её». — «Да, красивее меня только Крупская Надежда Константиновна»
- Как чистить зубы, так же нужно заботиться и о мужчине
- Участница программы сетует, что мужчина был нерешительным. Лариса: «Да что вы! Мужчины могут быть решительными только в одном случае — откинуть одеяло на кровати и сказать: «Welcome!»
- Ой, не встану между вами. Я — такая злындя, ещё не получится... Я 48 раз выходила замуж...
- Что мы тут хвостом стучим?... (означало — рассуждаем)
- Претендентка дарит пожилому, но активному жениху ласты. Роза: — А у ласт есть размеры? Лариса: — Тебе рано, Роза! Поживи ещё!
- Не надо пытаться одновременно управлять автомобилем и заниматься любовью. И то и другое получается плохо.
- Мужчина — он живой человек!



Невыдуманнные истории

SMS от жены:

«Милый, в саду надо быть 8:10 — 8:15, значит, Машу начни будить в 7:30 — 7:35. Одень колготки, джинсы тёмно-синие, футболку из второго ящика снизу, кофточку фиолетовую или малиновую (ящик второй снизу) — всё в комод. Взяв с собой: платье розовое — висит в нашем шкафу (отделение рубашек) на маленьких вешалках в твоей стороне. Носочки белые, сандалики. И в садике её переодень. Попробуй сделать два хвостика, резинки в самом верхнем шкафу комода в белой, с каким-то там рисунком коробке из-под обуви. Верхнюю одежду выбери по погоде: либо розовое пальто, фиолетовая шапка, розовый шарф, либо зелёный пуховик, шапка та же, без шарфа, на ноги новые сапожки. Проверь и приготовь всё сейчас, если что, звони и спрашивай, я ещё не сплю».

Ответ от мужа:

«Я не поведу её в садик!»

В программе новостей идёт сюжет о том, как обыкновенную кошку скрестили со скунсом и у них родился детёныш. Дочери 7 лет, она смотрит с интересом, по-кошечку и кошек, и других животных очень любит. На результат эксперимента нельзя смотреть без смеха — уж очень забавный получился зверёк, и мы обе улыбаемся. Но тут диктор говорит, что кошка от своего детёныша отказалась. Рычала, шипела на него, к себе не подпускала, и вскармливать зверька пришлось искусственно.

Губы дочери тут же кривятся (она у нас девица жалостливая), и в следующую секунду она уже рыдает: — Ма-а-а-а, ну почему она от него, от такого маленького и хорошенького, отказалась?


— Ну не знаю, доча, наверное, не понравился он ей... Эта версия вызывает бурю эмоций: — Да-а-а?! Ребёнок ей, значит, не понравился?! А скунс?! Скунс, значит, ей понравился?! О чём она вообще думала?



Найди отличие...



П Р И З О В О Й

Пикер- ский «бу- дильник»	Деревя- ные башмаки		Началь- ник поли- ции на Руси						
			Послед- няя нота	7	Чурбан воле па- лача				
Семина- рист из «Вия»	Походный лагерь	1							2
Путь сле- дования ссылных			Капли с утра на цветке		Единица мощности				
	Инертный газ		Напарник Брогауза по сло- варю			Ледяные осады			
			Кроткий или буй- ный ха- рактер		Каша для сзров		Партия Баркашо- ва	Вымета- емый веником	
	Скульп- турное туловище		Кусочек США			Схема для грешника		9	
			Колочий сорняк				Возлюб- ленная Вакулы	Подмост- ки рес- таврати- ров	Рого- щева
Ром с водой, сахаром	Участь, доля		Цель в бильярде	3	«Короле- вая змея»				
Неравный брак	8	Нота		Певца Людмила	Дейтерий для водорода		«Горилка» на Востоке	Узкий шарф из перьев	
Гужевой пассажир	Популяр- ная в СССР кинолента		Марка самолета						
		6		Модельер Кристиан			Победил, сбив войско	Полудра- гоцен- ный камень	Линейка здания
					Женское имя		Жест гипноти- зера		5
						4			
					Плетет козьи за- спинами людей		Прими- тивный плут		
				10	Один из мушкете- ров				

Из букв в пронумерованных клеточках сложите ключевую фразу. **ВЫРЕЖЬТЕ** и отошлите в редакцию по адресу: 305044, г. Курск, ул. Ухтомского, 43. (Пожалуйста, указывайте полностью свои имя и отчество).

Среди приславших правильный ответ будут разыграны призы.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10



А поскольку писем придет явно больше трёх, победителей определит жребий.

Желаем удачи!

Первый
приз 700 руб.,
второй – 500,
третий – 300.

В следующем номере:

В детстве я думала: «Вот вырасту, не буду есть противный суп и нескончаемую манную кашу, а буду есть одну сплошную стуженку. Столовой ложкой прямо из банки. Трёхлитровой!». Взрослая жизнь показала, что рецептура может быть куда разнообразнее.



В отцы годится!

«Чудесное слово «папа». Гораздо лучше жёсткого, колющего — «отец». «Папа» — это домашнее. Как любимая пижама. Как покой. Как чашка горячего чая с лимоном после ванны. «Папа!» — и тебя уже ничто не тревожит. «Папа!» — и тебе уже ничего не надо решать — всё решат за тебя. Каждой девочке нужен папа. Папа. А не слово».



IQ test

Test your IQ... How smart are you?



Показатель УМА

Полвека назад немецкий учёный Ганс Айзенк придумал знаменитый тест на измерение интеллекта и получил за это все научные награды. С тех пор интеллектом меряются все: и в офисах, и в дружеском кругу, и даже на свиданиях. Выражение вроде «У него низкий IQ» теперь заменяет оскорбительное «Он дурак». Но так ли влияет высокий интеллект на жизненный успех?

ВСЕМ СЕСТРАМ — ПО УШАМ!

Сам не знаю, но верю очевидцам: говорят, смотреть женский хоккей — удовольствие из разряда запретных. Вы не дожидётесь сокрушительных шиф на табло и красивой игры: женщины страшно не любят пасовать шайбу. Понятно, что расставаться с заветным кругляшом в пользу соперницы — глупо. Но ведь дамы не делятся даже с «подругами» по команде! Недаром мужская солидарность есть, а женской — нет, есть только дружба — и та в кавычках.



Не опоздай на раздачу слонов

Спасибо всем, кто прислал правильный ответ на призовый сканворд, опубликованный в № 7 (июль).

Троих победителей определил жребий
ПЕРВЫЙ ПРИЗ (700 рублей)
получает Г. В. Доронина, г. Белгород.

ВТОРОЙ ПРИЗ (500 рублей)
получает К. Н. Зосимов, г. Железнодорожск.

ТРЕТИЙ ПРИЗ (300 рублей)
получает Р. М. Жулебина, г. Киров.

Поздравляем! Желаем удачи!

Х	К	А	К	С	А	К	О	В	
Т	А	Г	А	Н	А	Г			Л
Т	Д	И	Р	Г					Е
А	У	Р	А	Р	Т				С
Э	С	У	Л	И	К	А			Б
З	А	П	А	Д	А	М	У	Т	И
О	Е	И	К	О	Н	А	Н	Я	
П	А	Х	О	Т	А	Г	У	Т	И
М	Б	А	Т	Т	А	Ш	Е	К	
Б	У	Р	Я	Р	Т	У	Р	К	
А	А	К	Ц	И	З				
К	Р	У	З	А	А	Т	Р	Е	К
О			Т	Р	И	Р	Е	В	А
Н			С	О	Б	О	З	М	
К			У	Т	Е	С	П	Е	Л
У			В	Л	У	И	Д	А	
Р	С	А	П	О	Г	И	К	А	Р
А	Б	С	Т	Р	А	К	Ц	И	Я

Пресс-Коктейль для женщин

(ежемесячное издание)

9 (126) Сентябрь 2014 год

Учредитель: ИВАНОВ А. С.
(305502, Курская обл., Курский р-н, с. Клоква, д. 146)
Издатель: ИИ ИВАНОВ А. С.

Светлана ИВАНОВА — главный редактор

Анастасия ВЕРДКО — дизайн и верстка

Наталья АНДРИЯЧЕНКО — редактор раздела культуры

Наталья ГРЕБНЕВА — редактор раздела психологии

Ксения ЗВЯГИНЦЕВА — редактор раздела стиля жизни

Наталья ДРЮЧИНА — редактор раздела моды и красоты

Адрес редакции:
305044, г. Курск,
ул. Ухтомского, 43.
Телефон для справок
(4712) 34-25-31.
Факс (4712) 34-25-31.
E-mail: press-kokteyl@list.ru

Газета зарегистрирована в Федеральной службе по надзору в сфере массовых коммуникаций, связи и охраны культурного наследия.

Свидетельство о регистрации
ПИ №ФС 77-29572 от 21.09.07.

Редакция знакомится с письмами читателей, не вступая в переписку. Мнение редакции не всегда совпадает с мнением авторов.

Присланные по почте рукописи не рецензируются и не возвращаются. Литературная обработка писем осуществляется редакционным коллективом.

Использование материалов без письменного разрешения редакции запрещено.

Ссылка на ежемесячник «Пресс-Коктейль» при цитировании обязательна.

При подготовке номера использовались материалы следующих изданий и Интернет-сайтов: Cosmopolitan, Elle, travel.ru, peoples.ru, www.anekdot.mail.ru, www.humor-advice.narod.ru, www.liveinternet.ru, www.det.org.ru.

Номер подписан в печать 22.07.14. Заказ №235. Время сдачи по графику — 17.00, фактически — 17.00. Газета отпечатана в типографии «Пресс-Лайн», г. Курск, ул. Ухтомского, 43.

По всем случаям полиграфического брака обращаться в типографию.

Телефон производственного отдела (4712) 34-25-31.

Тираж 70 000 экз.

Цена свободная.

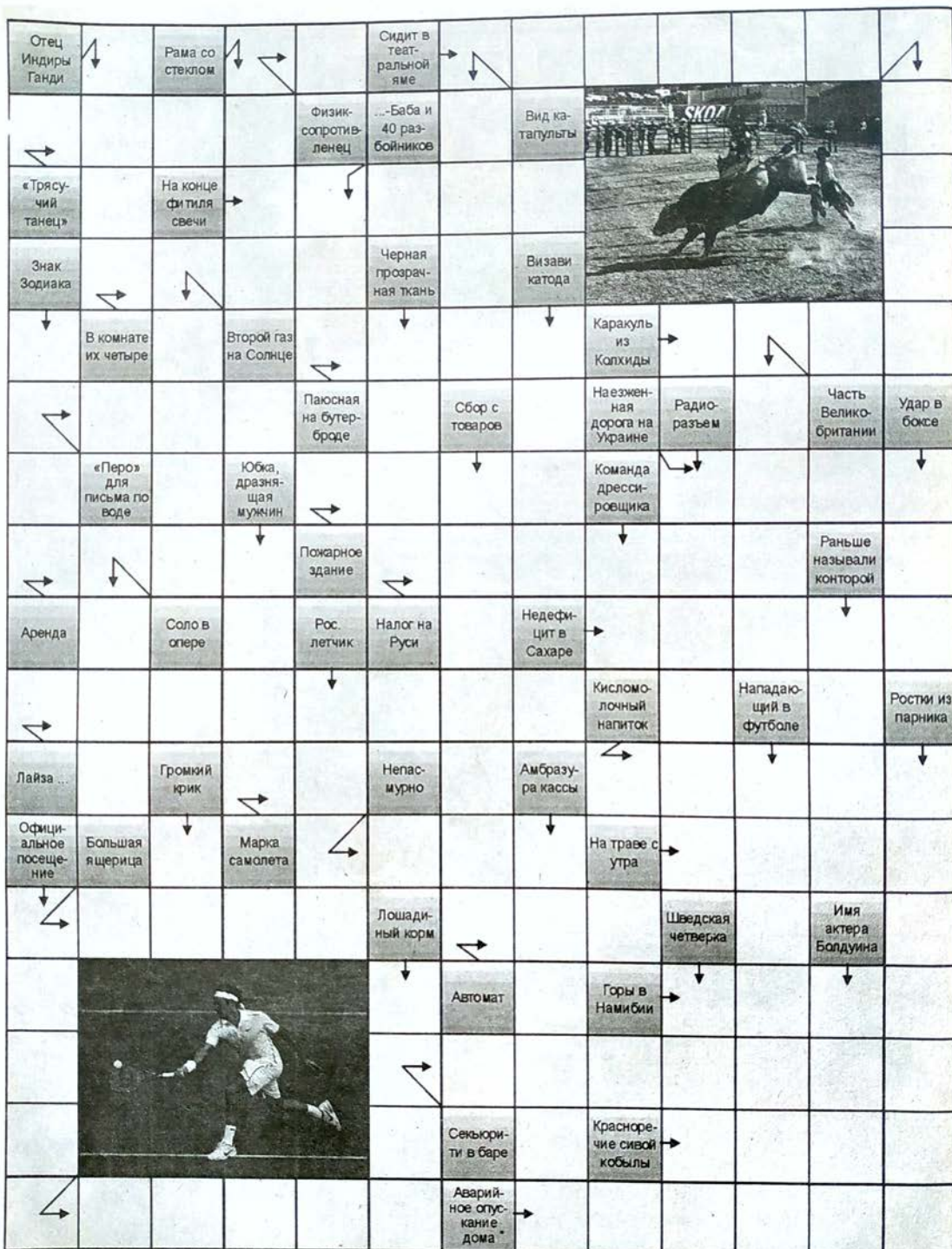
Подписной индекс в каталоге «Почта России» — 60073.

РАСПРОСТРАНЕНИЕ:

Курск (4712) 34-25-31;

Алматы (727) 270-70-28.

E-mail: buduar_press@mail.ru.



По горизонтали: Ом, опекун, шек, напар, урон, икра, рупно, вилы, деро, шлах, найм, подать, песок, Миннелли, ИЛ, кефир, ясно, роса, вапан, АКУМ, Акас, вышывага, бред, теннис, осака, По вертикали: Овен, визит, Неру, ария, гелий, оп, окно, минн, Аля, Елан, крен, овец, онагр, пошлина, анод, окошко, ан, штекер, АБВ, Уале, форвард, офи, Атек, потее, хук, распада.

ОТВЕТЫ НА СКАВОРД