

ПРЕСС

ежемесячное издание
для женщин

Коктейль

Апрель

2015

16+

Правильно
одетая

Бородой
отвечаешь!

Целуем
тремякратно

Мой
любимый
КЛОУН

Ксения Раппопорт:

«Быть здесь и сейчас»



Ваш выход	4	Правильно одетая...
Модная шпаргалка	6	Программа преображения
Девичник	7	Внешний вопрос
	8	Бородой отвечаешь!
Будь в форме	9	Ушки только на макушке
Здоровье	10	Дарить жизнь не больно
	11	На крючке у погоды
Маленькая страна	12	Вперёд, в прошлое!
	13	Вопрос-ответ
Душевный доктор	14	Истории в конверте
Прошу слова!	15	Маленький, но человек
Анатомия чувств	16	Мне наша дружба дорога...
Мужчина в фокусе	18	«Мой любимый клоун»
В постельных тонах	20	«Ах, какая женщина!..»
	21	«Выйти в люди...»
Его точка зрения	22	По второму заходу
Наука побеждать	24	В полном порядке
	25	«И у меня на это пять причин»
Карьера	26	Секреты трудоголиков
Без грима	28	Ксения Раппопорт: «Быть здесь и сейчас»...
Проза жизни	30	Прощение
Вокруг света	32	Два лика одной Кореи
Ещё раз о любви	34	«Не тревожь мне душу, скрипка...»
Герой времени	36	Батюшка, скажи...
За кадром	38	«Улыбайтесь, господа. Улыбайтесь!»
Имя ей Женщина	40	«Мне голос был. Он звал...»
Незабываемые имена	42	Юрий Родионов: «Смолкнут звуки...»
Между прочим	44	Вслед за Колумбом
Культпоход	46	Смотрим. Слушаем. Читаем
История шедевра	47	Сделай паузу...
Кушать подано!	48	Весна в салатнике
Делюсь рецептом	49	Целуем втрократно
Мама-повар	50	День сурка
Мировая кухня	51	Обед на двоих
Экспертиза	52	Для здоровой улыбки
Домашний адвокат	53	Законный вопрос
Ручная работа	54	Пасха к нам приходит!
Впрок	55	Всё по науке
Живая красота	56	Зелёные чудеса
Зверьё моё	57	Грациозный «энерджайзер»
Люди и звёзды	58	Гороскоп
Есть контакт!	59	Знакомства
Не соскучишься!	60	Досуг

Стр. 4:



Стр. 28



Стр. 48



Стр. 57



С 1 АПРЕЛЯ
ОТКРЫТА ПОДПИСКА
на II полугодие 2015 года

ПРЕСС КОКТЕЙЛЬ

СТОИМОСТЬ НА ПОЛУГОДИЕ
(без учёта почтовых услуг) **144** рубля

Каталог «Почта России» – 60073

ВНИМАНИЕ!

ТРИ ИЗДАНИЯ
В ОДНОМ КОМПЛЕКТЕ:

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

СТОИМОСТЬ НА ПОЛУГОДИЕ
(без учёта почтовых услуг)

306 рублей

Каталог «Почта России» – 83440

Приглашаем к сотрудничеству
частных распространителей.
Обращаться по тел. (4712) 342-531



*Получите
удовольствие
от жизни
вместе с нами!*



Правильно одетая...

Возраст, социальный статус накладывают на современную женщину определённые отпечатки. К примеру, барышня после 30, связанная узами брака, должна нести себя, как подобает особам её уровня. Американская икона стиля Энн Фогарти ещё в 50-х годах написала по этому поводу целую книгу. Что интересно, пособие по стилю замужней дамы не утратило своей актуальности!



Дела домашние

«Если у вернувшегося с работы мужа глаза загораются лишь от запаха вкусного ужина, вам нужно срочно привести себя в порядок». Дом – не место для расслабления, о красоте и опрятности внешнего вида нельзя забывать ни на секунду. Не скупитесь на хорошую домашнюю одежду, которая помимо прочего должна подчёркивать достоинство фигуры.

НА ПРАКТИКЕ: сегодня выбор настолько обширен, что вместо банального халата можно надеть уютнейший комбинезон или платье. Что касается домашней обуви, то прогресс далеко ушёл от плюшевых зайцев на ногах или от брутальных клетчатых тапок. Ваше внимание наверняка привлекут элегантные сабо или вязаные балетки. Не забывайте, что помимо мужа на вас равняются дети.



Абсолютная женственность

Новая роль теперь налагает на вас новые обязанности, главная из которых – сохранить и преумножить свою природную женственность. Прежде всего с помощью одежды, которая украшает именно вас.

НА ПРАКТИКЕ: долгой юбки и платья чересчур откровенные – мини-длины и с вырезами до пупка, короткие шорты в сочетании с колготками. Выбор замужней дамы за дорогой красиво драпирующей тканью, лаконичным дизайном и комфортной длиной (чуть выше колена и дальше вниз).

ЕЩЁ НЕМНОГО О СТИЛЬНОМ ЗАМУЖЕСТВЕ

- Лучшая шкатулка с украшениями – та, которая редко заполняется. Основной критерий – высокий класс. Одной-двух новых ювелирных вещиц в год вполне достаточно
- Развивайте инстинкты, чтобы предугадать все возможные и невозможные варианты и одеться так, дабы быть готовой ко всему. В повседневной сумке может быть небольшой клатч на случай незапланированного похода в ресторан. Также для такого случая неплохо бы иметь в сумке один яркий аксессуар (брошь или кольцо). И обязательно у вас всегда должна быть при себе новая пара чулок или колготок
- Не забывайте обновлять обувной гардероб, старым туфлям не место в шкафу замужней барышни
- Теперь в ваши обязанности входит и боевая готовность мужского гардероба. Ваш мужчина должен быть вам под стать.

Недостатков.net

Проблема веса и фигуры после замужества становится достаточно актуальной. Семейные отношения предполагают ребёнка, и не одного, ароматную выпечку по выходным и сытные ужины в будни. Лишние килограммы нужно уметь изысканно маскировать. В этом первый помощник – корректирующее бельё. «Нет такой фигуры, на которую нельзя надеть платье в обтяжку при условии, что на вас будет специальное бельё», – восклицает Энн Фогарти.

НА ПРАКТИКЕ: главным образом утягивать нужно живот, бедра и придавать красивую форму груди. Обратите внимание на бесшовное бельё. Также скорректировать пропорции поможет специальное бельё с накладками в нужных местах (придать объём ягодцам или бёдрам) или пуш-ап для объёма груди. А модели под названием «грация» под силу убрать складки на спине.



Для настроения

Когда одолевает депрессия или случаются мелкие ссоры, реанимировать настроение способны ваши любимые вещи, определённые оттенки и лёгкий аромат духов. «Когда мне грустно, я облачаюсь в белый», – пишет Фогарти. У каждой из нас свой любимый цвет.

НА ПРАКТИКЕ: общепризнанным энергетиком считается красный, поэтому в вашем арсенале непременно должен быть красный клатч или алое нижнее бельё. От чувства разбитости спасёт туго завязанный пояс, он заставляет подтянуться и организовать. Ещё один мощный спасатель от хандры – шпилька: чем выше, тем самоувереннее мы становимся, и никакие семейные неурядицы нас теперь не расстраивают!



Книгу «Правильно одетая жена» цитировала Наталья ДРЮЧИНА.

ПРОГРАММА преобразования

Вас, кажется, всё устраивает во внешнем виде: одежда подобрана со вкусом, кожа ухожена и неотразима, капелька любимых духов и тушь без комочков – обязательные спутники. Но и этот выверенный до мелочей стиль рано или поздно приедается. Что конкретно можно и нужно поменять, сейчас расскажем

Эксперименты с цветом

Не бойтесь экспериментов с цветом, возможно, вашим образам не хватает именно яркости. Обычно стилисты советуют комбинировать одежду нескольких ярких оттенков в одном образе, мы предлагаем поработать с монохромностью. Последний тренд ещё мало освоен городскими модницами, хотя грамотное сочетание нескольких вещей в одной цветовой гамме всегда необычно и свежо.

ПРАКТИКА: возьмём за основу, к примеру, оттенки красного и соберём монохромный образ. Наденьте винные брюки, аналогичный то оттенку топ, алые туфли и добавьте к этому бордовую сумку. То же самое можно продельвать с любой подходящей вашему цветотипу тональностью.

Сменить ориентиры

Если раньше в ежедневной причёске вы отдавали предпочтение образу «волосок к волоску» – перед каждым выходом укладывали волосы с помощью фиксирующих стайлинговых средств, стоит попробовать перенять привычки сторонниц естественности.



ПРАКТИКА: посмотрите, как ведут себя волосы без специальных удерживающих продуктов. Завяжите тугий конский хвост или свободную косу, короткую стрижку уложите одним лишь феном. Что касается оттенка, то порой для заметных перемен во внешности достаточно слегка обновить цвет волос – немного изменить оттенок или подкорректировать прежний.

В макияже предлагаем пойти по пути модных блогеров и в повседневности начать использовать красную помаду.

Всё лучшее сразу

Не призываем надевать на себя все свои лучшие наряды одновременно, однако приём многослойности взять на заметку необходимо. Во-первых, он точно освежит привносясь череду ваших образов, во-вторых, поможет расширить модные горизонты за счёт своей неординарности, и, в-третьих, ваш образ сможет меняться в течение дня.

ПРАКТИКА: наденьте топ с кружевным джемпером, далее – джинсовую (замшевую) жилетку и любимый тренч. Как один из вариантов многослойного образа – сочетание брюк с платьем (туникой).

Вспомнить прошлое

Причина разочарования в своём гардеробе может быть и в том, что все модные приёмы успешно протестированы и закреплены, а новых пока не предвидится. Черпайте вдохновение из прошлого, ведь, как известно, всё новое – это хорошо забытое старое. Так, между прочим, делают многие стилисты. К примеру, ими вновь воспеты широкие брюки, завышенная линия талии, укороченные свитеры и мини-юбки.

ПРАКТИКА: выбирая свободные брюки, учтите, что верх должен быть приталенным и заправленным. Оптимальная длина мини – на ладонь выше колена, микробюки по-прежнему в антитрендах. А короткие топы принято носить с юбками и брюками с завышенной линией талии, свитеры комбинировать с удлиненными блузками.



Операция «неформат»

Предлагаем сменить парфюмерных идолов. Если всегда предпочитали духи известных марок с лёгкими цветочными нотками или, наоборот, экзотическими и тяжёлыми древесными, то пришло время альтернативной парфюмерии. Её девиз: «Вы не должны быть как все!» и предложение – благовухать чувствами и ощущениями.

ПРАКТИКА: обратите внимание на раскрываемые ноты неформатных духов, это неорганические соединения – кислород, песок пустыни, каучук, огонь. Пионером в этой области стал модный дом Comme des Garçons. На его счету ароматы, в основе которых пыль на раскалённой лампочке, горячий металл, свежеподжаренный хлеб, чернила.

Ещё одним парфюмерным прорывом стали Molecule 01 от Escentric Molecules. Это залах, созданный синтетическим методом с использованием аромата химиката Iso E Super, обладающего эффектом феромонов. Впечатляет одна лишь мысль, что можно носить на себе запах всего одной молекулы.

Что такое бустер



Бустер – это средство, ускоряющее и усиливающее действие других косметических продуктов. Оно бывает трёх видов: увлажняющее, укрепляющее и лечебное. Главное вещество в составе – коллаген. В ежедневном уходе бустер пригодится как усилитель вашего крема: наносите его под лифтинг-средство, смешивайте с любым уходовым продуктом или используйте отдельно.

Средство обладает лёгкой прозрачной текстурой, способно удерживать влагу в коже, насыщать её питательными веществами, достигает средних слоёв дермы. Однако для сухой кожи лучше использовать бустер только в tandem с основным увлажняющим средством.



Чем полезно кокосовое масло в уходе



Все хотят такую же гладкую упругую кожу, густые и здоровые волосы, как у азиаток. А они, в свою очередь, не скрывают секретов красоты. Кокосовое масло в этом списке – увлажняющее средство номер один. Южные красавицы привыкли полагаться на его действие всеми частями тела. Главное достоинство кокосового масла – кислоты, которые вырабатывают коллаген и эластин, что способствует омоложению.

Кожа. Нанесите немного кокосового масла на лицо и шею перед сном. Также масло успокаивает кожу после бритья и эпиляции.

Волосы. Богатый состав масла помогает сохранить здоровье волос, укрепить их структуру и защитить от повреждений при мытье и расчёсывании. Тонкая плёнка, образующаяся при использовании, защищает кончики от сечения, препятствует появлению перхоти и выпадению волос. Используйте перед мытьём головы. Распределите слегка нагретое кокосовое масло на кончиках волос. Замотайте голову полотенцем и оставьте на час. Вымойте голову обычным шампунем.



Внешний вопрос

Какие проблемы решит хайлайтер



Откроет глаза.

Хайлайтер помогает «распахнуть» глаза. Для большей выразительности, яркости и контрастности выделите им внутренний уголок глаза. Чтобы сделать глаза визуально больше, нанесите светлый хайлайтер на центр подвижного века.

Преобразит уставшую кожу.

Хайлайтер можно использовать как основу под макияж. Нанесённый под основной тон, он избавит от жирного блеска, добавит стойкости макияжу, а главное – создаст эффект свежей, сияющей красотой и здоровьем кожи. Нанесите его тонким слоем на лицо до нанесения тонального средства.

Придаст рельефности лицу.

Принципы макияжа просты: нанесите хайлайтер на области, к которым вы хотели бы привлечь внимание или которым хотите придать объём. Проводите линии на лице согласно схеме (спинка носа, верхние скулы, центр лба, верхние веки, надбровные дуги) после того, как нанесёте тональное средство. Чтобы избежать нежелательного блеска Т-зоны, используйте матирующий крем (основу, тон).

Подчеркнёт соблазнительность декольте.

Выделите хайлайтером те области на зоне декольте, которые нужно «подсветить»: ключицы, верхнюю часть груди, ложбинку оттените бежевой пудрой.

5 БЬЮТИ-ХИТРОСТЕЙ

○ Накрасить ресницы, не испачкав веко, поможет обычная ложка. Приложите её к веку и тщательно прокрасьте ресницы тушью, все помарки останутся на ложке. Кстати, манипуляции с ложкой подходят и для выведения идеальных стрелок

○ Более длительного и стойкого аромата духов можно добиться, если наносить их сразу после душа. Хорошо впитывают запахи и чистые волосы

○ Сломавшуюся помаду можно вернуть к жизни с помощью зажимки. Нагрейте поломанный кончик и соедините его с отпавшей частью, затем отправьте помаду на реабилитацию в холодильник

○ Лак с глиттером не так просто удалить: сделайте компресс из ватного диска, смоченного жидкостью для снятия лака, а сверху обмотайте каждый ноготь фольгой

○ Зафиксировать красивую форму бровей поможет лак для волос. Сбрызните им щётку для бровей (или старую зубную щётку) и расчешите вдоль роста волос.





Брэд Питт



Райан Гослинг

БОРОДОЙ ОТВЕЧАЕШЬ!



Леонардо Ди Каприо



Элайдж Вуд

Чтобы изменить имидж, женщина первым делом меняет причёску, мужчина отращивает бороду. К последнему сегодня присоединяется всё больше поклонников: борода – признак брутальности. Было бы преступлением обойти это веяние стороны. Дамы должны быть в курсе последних бородатых тенденций, чтобы грамотно управлять растительностью своего мужчины

«И У НАС НА ЭТО 5 ПРИЧИН»

Издавна борода символизировала богатство рода мужчины, источник жизненных сил, в 20-м веке она заметно потеряла свои позиции, считаясь атрибутом маргинальных сообществ. Сегодня мужская растительность на лице вновь получила широкое распространение. Если ваш избранник пока в раздумьях, принимать ли участие в бородатом флешмобе, приведем несколько весомых аргументов в пользу этого тренда.

✓ Психологи утверждают, что усы и борода ассоциируются с силой и надёжностью

✓ На физиологическом уровне густые волосы на лице свидетельствуют

о хорошем гормональном состоянии мужчины, и женщины подсознательно воспринимают этот факт как готовность партнёра создать семью, стать отцом

✓ По социологическим исследованиям, бородачи считаются самыми сексуальными. Кроме того, они легко располагают к себе, так как усы у большинства людей ассоциируются со стрессоустойчивостью

✓ Борода отлично работает на имидж лысых мужчин, добавляя солидности и брутальных черт

✓ Психологи уверяют, что мужественность, которую придаёт борода, помогает легче переживать экономические и социальные неурядицы.

ПОКАЖИТЕ ЛИЧИКО

В дизайне бороды нет чётких правил и ограничений, как в стрижках, это не такая точная наука. Однако правила коррекции всё же исходят из особенностей строения лица и головы мужчины. Разберёмся на примерах звёздных бород.

Общий принцип таков: чем шире (полнее) лицо, тем более узкой и плоской должна быть борода. В таком случае стоит совсем отказаться от бакенбардов и волос на щеках. Круглое лицо визуально вытянет удлинённо-треугольная форма бороды в зоне «эспаньолки» (ямочка под нижней губой), как у Леонардо Ди Каприо.

Если лицо худощавое, то выберите густой вариант бороды, который будет скрывать и скулы, и худые (впалые) щёки. Похожую форму демонстрирует актёр Райан Гослинг.

Борода всегда визуально меняет пропорции фигуры и может сделать образ более тяжёлым, особенно это нежелательно для мужчин невысокого роста. Лучше остановиться на необъёмной бороде (щетине) с тонкими линиями, как, например, у Элайджа Вуда. Цвет волос при этом немаловажен: светлая щетина увеличивает размеры лица, тёмная, наоборот, структурирует.

Если следовать моде, то в этом сезоне лидирует «русская» борода. Слово вернулась эпоха 70-80-х годов, когда борода была визитной карточкой бардов, геологов и путешественников. Густая, неокантованная, немного дикая. Тренд на ближайшие пару лет определённо закрепится под девизом: «Чем длиннее, тем лучше». Тем более что во главе этого веяния сам Брэд Питт.

СОВЕТЫ ПО ЭКСПЛУАТАЦИИ

Как показывает практика, получить борода желаемой формы получается далеко не у всех. Самая распространённая проблема – неумение приручить непослушную порой дискомфортную растительность на лице.

✓ **Наберитесь терпения.** Есть двухнедельный период, обычно следующий сразу за стрижкой, когда борода топорщится и лицо выглядит опухшим. Нужно подождать, пока борода не вырастет достаточно длинной, чтобы выпрямиться под собственным весом.

✓ **Не мойте её каждый день.** Ежедневное мытьё делает волосы жёстче и вымывает природные масла, которые придают волосам послушность. Конечно, не стоит совсем забывать о мытье бороды, рекомендуется это делать хотя бы через день.

✓ **Используйте кондиционер.** Подойдёт обычный кондиционер для волос. Используйте его примерно раз в неделю, под его действием длинная щетина станет тяжелее и податливее.

✓ **Научите волосы расти правильно.** Части бороды могут расти в хаотичных направлениях, поэтому необходимо научиться ими управлять. Попробуйте 10-15 минут в день расчёсывать бороду в нужном направлении.

Подготовила
Наталья ДРЮЧИНА.

УШКИ ТОЛЬКО НА МАКУШКЕ

Появление «ушек» на бёдрах наблюдается не только у полных дам, но и у худых. Избавиться от них сложно, но можно. Грамотно построенная тренировка и ежедневная нагрузка решат проблему в короткие сроки

РАЗМИНКА

Сделайте не менее 100 прыжков на прямых ногах. Затем выполните 50 приседаний.

1 УПРАЖНЕНИЕ



Исходное положение – лёжа на правом боку, подтяните ноги под прямым углом, голова на согнутой правой руке. На вдохе поднимите левую ногу, притягивая к себе носок. Спина и нога должны быть прямыми. Сделайте по 15 подъёмов на каждую ногу, по возможности увеличивайте нагрузку, добавляя по пять упражнений. Ваша цель – 60 повторений.

2 УПРАЖНЕНИЕ



Исходное положение – упор лёжа на локтях и коленях, спина прямая, живот втянут. На выдохе отведите одну ногу назад, сохраняя ровное положение тела, вдохните. На выдохе возвращайтесь в исходное положение. Повторите упражнение 10-15 раз с каждой ногой.

3 УПРАЖНЕНИЕ



Лягте на спину и приподнимите таз от пола. В наивысшей точке сжимайте и разжимайте ягодицы. Затем положите одну ногу на коленку и проделайте ещё раз сжатие и разжимание, поменяйте ноги. Делайте два подхода по 30 раз на каждую ногу.

4 УПРАЖНЕНИЕ



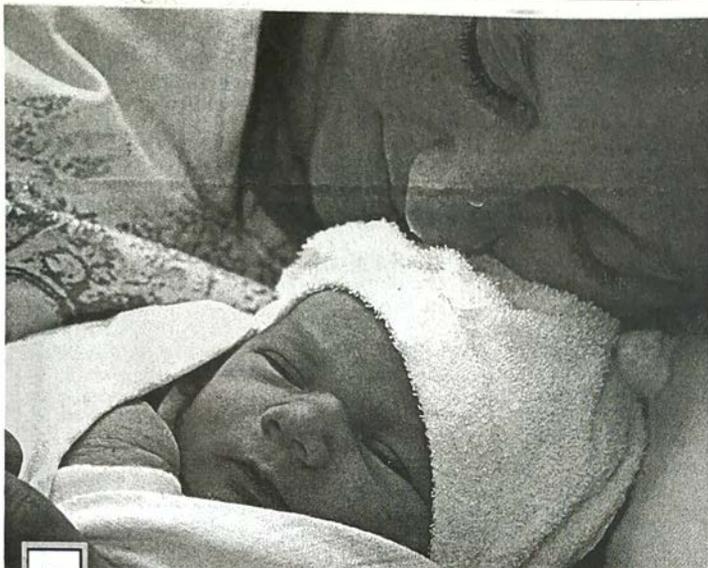
Исходное положение – руки вниз, ноги вместе. Шаг одной ногой вперёд (назад), другая на месте, возврат в исходное положение. Спина обязательно прямая, не прогибайтесь слишком низко при выпаде. С каждой тренировкой темп упражнения следует немного увеличивать.

Упражнение можно делать в различных комбинациях: выпады только назад, только вперёд либо поочерёдно. Если позволяет помещение – можно выполнять ходьбу с выпадами вперёд. Повторяйте по 15-20 выпадов в 3-4 подхода.

ВСПОМОГАТЕЛЬНЫЕ СРЕДСТВА

В течение дня сжимайте ягодичные мышцы до 100 раз.

Ежедневно массируйте проблемную зону и используйте антицеллюлитный крем.



Дарить жизнь НЕ БОЛЬНО

Самую сильную боль по шкале от одного до десяти испытывает каждая женщина при родах. Именно этот факт становится страхом №1 у большинства беременных и заставляет временно барышень детородного возраста. На самом ли деле боль при родах так нестерпима и совсем нет возможности её облегчить?

Интенсивность болезненных ощущений в родах зависит от ваших ожиданий боли в целом и от ваших представлений о беременности и родах в частности.

ХОРОШАЯ РАСТЯЖКА – ПОЛДЕЛА

На что же всё-таки похожа боль во время схваток? Её природа покрыта тайной и преувеличена средствами массовой информации до такой степени, что, вполне вероятно, вы в ужасе от предстоящего. Боль в родах вызвана растяжением нижнего суженного участка матки, называемого шейкой, который должен открыться до диаметра примерно 10 см, чтобы ребёнок мог пройти через него. Во время схватки задача шейки сводится к тому, чтобы растянуться от отверстия размером с кончик вашего носа до отверстия размером с ладонь. Так что нет ничего

удивительного в том, что мы чувствуем острую боль во время этого процесса.

ПОЛОВИНА РОДОВОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ БЕЗБОЛЕЗНЕННА

Во время естественных родов схватки, которые растягивают шейку, длятся от 45 до 90 секунд, а на пике интенсивности около 30 секунд. Между схватками есть перерывы, когда боли нет. Можете быть уверены в том, что справитесь со схватками хотя бы потому, что они происходят ритмично. Вы сталкиваетесь только с данной конкретной схваткой в один момент времени!

НИ С ЧЕМ НЕ СРАВНИМА

Боль в родах не похожа на боль от раны — постоянную, необлабевающую, требующую к себе внимания. Например, как зубная боль, пульсирующая

и неотступная. Вам придётся либо обратиться к стоматологу, либо принять обезболивающее. Боль от родовых схваток, наоборот, прекращается. Её задача — не причинять боль, а растягивать. Зубная боль делает больно, схватки растягивают.

СТОП, НЕГАТИВ!

Итак, боль в родах усиливается главным образом из-за страха и напряжения. Напряжение может быть связано с негативными ожиданиями от родов, вас может охватить страх, когда в процесс родов кто-то вмешивается. Рождение ребёнка — это произвольный процесс, и никто не может в нём помочь. Главное — ему не мешать.

ГОРМОНЫ В ПОМОЩЬ

Если в процесс родов никто не вмешивается, ваш организм выбрасывает в кровь смесь химических веществ и гормонов, которые смягчают боль, позволяют вам почувствовать экстаз после рождения ребёнка, делают малыша неотразимым для вас и способствуют выработке молока.

ЕСТЕСТВЕННОЕ ОБЕЗБОЛИВАНИЕ

- Существует множество способов для облегчения неприятных ощущений, вызванных раскрытием шейки матки. Хорошо принять душ или ванну на ранней стадии схваток
- Попросите своего партнёра или медсестру лёгкими и ритмичными движениями кончиками пальцев постукивать по коже живота, спины или бёдер. Это поможет расслабиться и сконцентрироваться
- Массирование внутренней стороны бёдер, ягодиц или поясницы может понизить давление во время схваток
- Одним из самых важных способов для смягчения родовых болей является смена положения тела. Стоячее положение в родах может сделать схватки короче и не такими болезненными. Чередуйте разные положения: сидячее, стоячее и корточки; положение на корточках может расширить нижнее отверстие таза на 25%. На ранней стадии схваток двигайтесь активнее. Во время долгих схваток вставайте на четвереньки
- Некоторые позы йоги значительно облегчают боль при схватках и помогают легче их переносить. Одна из известных — сукхасана, или поза лотоса. Находясь со скрещёнными ногами, попробуйте расслабиться. Сидение «по-турецки» разгружает мышцы спины, снимая боль и напряжение в поясничной области.

Наталья ДРЮЧИНА.



На крючке у погоды

Наверняка не раз слышали от окружающих жалобы на погоду: мол, разболелась голова, а наутро снег выпал, или в преддверии дождя спина ныла. Такая чувствительность организма не что иное, как метеозависимость. Как показывает практика, реагирующих на погоду около 35% от всего населения. Выйти из процентного ряда, поборов стихию, вполне реально!

Это всё магнитные бури

Впервые связь между погодными изменениями и обострением хронических заболеваний обнаружил Гиппократ. Как правило, пик жалоб наступает со сменой сезонов: метеопатам (людям, зависимым от перемены погоды) особенно тяжело даётся вхождение в осень и весну. У одних наблюдается временное ухудшение самочувствия, здоровье других ждёт серьёзное испытание. Первые в списке зависимых от погоды – гипертоники, сердечники, астматики и те, у кого слабый иммунитет. Сопровождается метеозабо-

левание симптомами в зависимости от определённых погодных условий.

■ Перепады атмосферного давления могут отразиться восприимчивостью сосудов, приводят к спазмам и в итоге к резкому изменению артериального давления, головной боли, спазмам других органов

■ Увеличение влажности воздуха провоцирует чувствительность слизистых оболочек, при этом активизируются воспалительные процессы, такие как простудные, инфекционные и вирусные заболевания

■ Снижение концентрации кислорода в воздухе может обернуться обострением астмы

■ Самые серьёзные помехи на работу организма оказывают магнитные бури – нарушаются процессы во всём организме.

Босиком под июльский гром...

Скинуть погодные оковы и радоваться каждому новому дню можно, если начать следовать некоторым советам.

1 Исключите из рациона тяжёлую для пищеварения пищу, жирные, копчёные, острые блюда и алкоголь. Не переедайте.

2 Дополняйте питание приёмом комплексов витаминов. Чтобы повысить иммунитет и улучшить кровообращение, включите в свой рацион чеснок, лимоны и мёд.

3 Заварите в термосе шиповник и пейте его с мёдом. Если нет

проблем с желудком, смешайте сок 1 лимона с соком 1 апельсина – источником витамина С, добавьте стакан тёплой воды и выпивайте ежедневно перед завтраком.

4 Соблюдайте правильный питьевой режим. Во время изменения погоды ухудшаются обменные процессы в организме, и очень важно выпивать достаточное количество воды – не меньше 1,5-2 л в день.

5 Немаловажны прогулки перед сном на свежем воздухе. Они улучшают самочувствие и «нагоняют» крепкий сон.

6 Если разыгралась головная боль, выпейте чай с лимоном и клюквой. Хорошо выпить стакан тёплого молока. Или приготовьте молоко с мятой: вскипятите стакан молока, положите в него ветку мяты. Когда молоко чуть остынет, выньте мяту и добавьте мёд.

7 При повышении артериального давления сделайте массаж шеи и грудного отдела позвоночника. Метоплаты должны проходить по 8-10 сеансов массажа два раза в год, в период межсезоний.

8 При пониженном давлении (100/60 мм рт. ст. и ниже) рекомендуется заварить чёрный чай, положить дольку лимона, подождать 1-2 минуты. На десерт полезным будет горький шоколад.

9 Для снятия раздражительности, возбудимости и укрепления нервной системы заваривайте травяные чаи (валериана, пустырник, зверобой, розмарин лекарственный, таволга или хмель обыкновенный) или успокоительные сборы. Смешайте 4 части цветков ромашки, по 1 части листьев Melissa, корня валерианы и листьев мяты. Залейте 2 стаканами кипятка 1 ст. ложку травяной смеси, настаивайте в термосе 4 часа, процедите. Пейте по полстакана 3 раза в день до еды.

10 От бессонницы хорошо помогает тёплая ванна с эфирными маслами: хвойные масла, масло сандалового дерева, мяты, лаванды; или с настоями трав: мята, календула, душица и Melissa. Наберите полную ванну, смешайте стакан морской соли с 5-7 каплями масла и растворите в воде. Принимать такие ванны рекомендуется не больше 15-20 минут в день.

11 Не носите в период перемены погоды вещи из синтетики. Выбирайте одежду из натуральных материалов и спокойных тонов. Также стоит избегать и вещей из меха, натуральной шерсти, поскольку они склонны к накоплению электричества.

P.S. Ведите активный образ жизни, повышайте иммунитет, расслабляйтесь и получайте положительные эмоции, тогда никакая метеозависимость вам будет не страшна.

Наталья НИКОЛАЕВА.



Вперёд, в ПРОШЛОЕ!

Один мудрый человек сказал: «Скучен музей, если в нём не видно счастливых лиц!» Однако мы, взрослые, и сами нечасто посещаем музеи. Как же сделать так, чтобы ребёнку там было интересно?

Билет в музей

Мало приобрести билеты в сие культурное заведение (к слову, посещение музея даже в наше время остаётся недорогим удовольствием, а зачастую и вовсе бесплатной!), нужно самому осознать: зачем вы идёте туда с ребёнком. Только тогда перед вами откроются не только двери музея, но и портал в прошлое!

Атмосфера старины, искусства, интересных людей (в зависимости от того, какие ценности хранит конкретный музей) будит в ребёнке воображение, ему открывается неведомый доселе мир, совершенно не похожий на реальность вокруг. Гарантированно ждите от него после экскурсии разговоров, фантазий, рисунков, дополнительных вопросов на тему.

Посещение музея — это вариант познавательного урока. Ребёнок узнаёт, что такое музейный экспонат, зачем его хранят, что он значил для людей в прошлом, какую ценность имел тогда и сейчас. По сути вы с вашим наследником совершите путешествие на своеобразной машине времени и получите урок уважения к памятникам культуры былых эпох.

Поход в музей — это праздник, особенно если его работники постарались превратить обычную лекцию в театрализацию, задей-

ствовали элементы сказок, игр, музыки в соответствии с возрастом юных посетителей. Будет удачным совместить значимое семейное событие или день рождения с посещением такой необычной экскурсии. Ребёнок на всю жизнь сохранит радостные воспоминания и позитивный настрой по отношению к музеям, которые многим кажутся скучными, преисполненными чересчур официозными нормами поведения.

Соблюдаем правила

Правила посещения музея действительно есть, и они строгие: не шуметь, не

бегать, не трогать экспонаты руками и т. п. Однако не менее важны и другие негласные правила, которые родители зачастую упускают из виду.

1. Выбирать музей следует исходя из интересов не взрослого, а ребёнка. Если ваше чадо — юный натуралист, вам прямая дорога в зоологический музей, даже если кончатся к роду четыре года. Ваш любимчик уже школьник и интересуется историей родного города — всегда найдётся музей краеведческий. Сынишка обожает ломать машинки — постарайтесь отвезти его в политехнический музей, там созданы все условия, чтобы переориентировать ребёнка на создание интереснейших машин и механизмов. А маленьким художникам просто необходимо побывать в Третьяковской галерее, Эрмитаже, музее им. Пушкина, не говоря уж о местной картинной галерее.

2. Отправиться в музей с ребёнком, особенно впервые в его жизни, лучше в первой половине будущего дня, когда там немного посетителей.

3. Необходимо заранее вкратце рассказать, что такое музей, как там себя нужно вести и что интересное он в себе хранит. А по прибытии туда дать малышу время освоиться — самому подать билет на входе, не спеша осмотреть интерьер, получить ответы на возникшие вопросы.

4. Время пребывания в музее не должно превышать 30–40 минут. Ребёнок не может усваивать слишком много информации за один раз.

5. Если ребёнок устал, отвлекается, капризничает, не стоит настаивать на завершении намеченного маршрута, лучше прийти в музей ещё раз в другой день.

6. Купите что-нибудь ребёнку на память о музее: буклет, рассказывающий об истории его создания, или открытку с репродукцией понравившейся картины.

7. Обязательно побеседуйте по возвращении домой: что понравилось больше всего, почему?

8. Если в ближайшее время вернуться в музей ещё раз не получается, поддержать интерес ребёнка можно благодаря музейному сайту в Интернете. В крупных музейных учреждениях даже есть виртуальные экскурсии, которые можно посмотреть, не выходя из дома.

Ольга АНИСИМОВА.

МУЗЕИ XXI века

О Гранд-макет России открыт в 2012 году. На макетном поле площадью 800 квадратных метров воссозданы целые города нашей Родины: сменяются день и ночь, движутся автомобили, разыгрываются жанровые сценки. Адрес: г. Санкт-Петербург, ул. Цветочная, д.16. Сайт с интерактивными кнопками: <https://grandmaket.ru>

О Там же, в культурной столице, на улице Льва Толстого, 9-а работает музей занимательной науки «Лабиринт-Ум». Пять тематических зон: «Водный мир», «Мир физических экспериментов», «Чёрная комната», «Зеркальный мир», «Человек в цифрах» открыты для детей любого возраста. Можно самому участвовать в экспериментах и не просто трогать, а приводить в действие замысловатые механизмы! Сайт: <http://www.labirint-um.ru>

О А в Подмоскowie на лоне природы уютно расположился уникальный музей... «Снегирь! Вот уж где раздолье для маленьких любителей природы: Птичий двор, зоопарк, «Английский сквер». Адрес: Московская обл., пос. Снегири, ул. Октябрьская, д. 41. Сайт: <http://www.eco-hotel.ru>

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

Бунт двухлетки

Как же хорошо было, когда Тёмка был маленький! Грудью покормила, подгузник сменила, спать положила – красота! А теперь? Без пяти минут два года человеку, а как с цепи сорвался Артемий Сергеевич! Едой плётся, не слушается, не просит желаемое, а сразу вопит, скачет до ночи! Одеть на прогулку – целая история с уговорами, убеганиями, плачем. Один раз уже по попе получил, но даже не пикнул, слезинки не проронил, ушёл от меня и демонстративно сидел на диване, накрывшись с головой одеялом... А говорили, что кризис у детей в три года наступает... У меня, что, акселерат вырос? Что делать, как добиться послушания?

Людмила НОСОВА, г. Тула.

Поздравляю, ваш сын вышел из возраста младенчества, когда его поведением руководили простые человеческие потребности (есть, спать и т. д.), и оброс целым букетом собственных желаний, стремлений, интересов. Если раньше Артемий довольствовался тем, что ему даёте вы, то теперь научился требовать то, что нужно ему. Маме расстраиваться не просто не нужно, а радоваться следует – растёт человек! Первый всплеск того, что родители недовольно именуют непослушанием, капризами, истериками, приходится на возрастной период – полтора-два года. До совершеннолетия дитя вам предстоит пережить с ним немало таких обострений, и каждый раз нужно будет налаживать отношения с собственным ребёнком заново. Учитесь договариваться прямо сейчас, потом легче будет. Однако сразу дайте понять, что последнее слово в переговорах остаётся всегда за вами. Вы – взрослый человек, несущий ответственность за жизнь и безопасность ребёнка. И если сказали: «Нет, нельзя залазить с ногами на папин рабочий стол!», значит, нельзя, никогда, ни при каких условиях, ни после пяти минут воплей, ни после десяти. С такими табу главное – не переборщить, а то они перестанут работать, но быть они должны обязательно. Ребёнок будет время от времени пытаться нарушить запреты, и это тоже совершенно нормально! Он тренирует волю, настойчивость, испытывает границы дозволенности на прочность. У Тёмы с характером явно полный порядок – кремь! Разве не о таком мужчине рядом мечтают многие из нас? Я бы рекомендовала уважать в нём это чисто мужское отстаивание своей линии поведения и не опускаться до физических наказаний.

Не перебивай меня!

Как только я начинаю с кем-то разговаривать: с воспитателем в детсаду, знакомой, встретившейся на улице, дочь тут же перебивает меня и всеми силами пытается принять участие во взрослом разговоре или рассказать что-то своё? А если я беру в руки телефон, то пишу пропало – не слышу ни того, с кем хочу поговорить, ни Дашу, скачущую вокруг и вопящую: «Мамочка, а у нас, а мы, а вот послушай, мамочкааа!» Седьмой год уже, пора понимать, как себя вести! Делаю замечания, даже срываюсь на крик – без толку! Она не в силах подождать и полминуты, чтобы сообщить гениальную идею, которая, конечно же, пришла ей в голову в ту же секунду, когда мама начала беседовать с чужой тётёй!

Июсса Г., г. Курск.

Настойчивое перетягивание вашего внимания на себя – явный признак того, что этого самого внимания Даше и не хватает. Однако понятно, что вы не можете безгранично принадлежать дочери семь дней в неделю 24 часа в сутки, разговаривать и слушать только её и никого больше. Поскольку замечания и увещания не действуют, давайте искать альтернативные способы разрешить проблемную ситуацию с пользой для вас обеих. Например, как только дочка снова вас перебьёт, скажите: «Да, солнышко, это замечательно! Подожди немножко, пока мама закончит разговор, и не забудь, о чём ты мне хотела рассказать!» Цель подобного построения фраз – дать понять дочери, что вам очень важно то, что она вам хочет поведать, но сейчас не слишком подходящее время, а вот чуть позже вы с радостью её выслушаете. Будьте готовы к тому, что с первого раза приём не подействует, ребёнок может обидеться, расплакаться или протестовать, но со временем, если вы будете спокойно и доброжелательно говорить именно так, а потом действительно уделите дочери обещанное время, она научится, как терпеливо ждать, так и доверять вам.



Цитата против...

А попробуйте сегодня всё бросить, как только к вам подойдёт ребёнок. Все свои суперважные дела оставить незаконченными. Показать ему, что он очень важен для вас. Суперважен. Откликнуться на его призыв сразу же, моментально. Без «Подожди» и «Не сейчас». Сделайте такой подарок себе и ребёнку. Попробуйте. Не пожалеете.

Ольга ВАЛЯЕВА «Предназначение быть мамой».

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

История в конверте

Всегда считала себя самодостаточной девушкой: пишу стихи, рассказы, увлекаюсь гендерной психологией, неплохо пою, могу поддержать практически любой разговор. А главное — мне всегда было интересно с самой собой, я любила одиночество. В последнее время не могу дать себе такую характеристику. Вместе с молодым человеком мы живём уже полгода. И всё, что меня интересует, — это бытовые вопросы и мой любимый. Если он приходит домой в хорошем расположении духа и ему по душе всё, что я сделала, у меня замечательное настроение. Когда же что-то ему не нравится, начинаю переживать. Если он задерживается, я не нахожу себе места, весь вечер превращается в ожидание... Работаю из соображений «Чтобы нам хватало на всё денег». Если привожу себя в порядок, то по принципу: «Понравится ли ему». Оценить себя со стороны и, честно говоря, ужаснуться мне помогло известие подруги о том, что парень сделал ей предложение. Сам приготовил романтический ужин при свечах, во время которого подарил заветное колечко. Когда-то мы с ней мечтали выйти замуж в одно время, но мой молодой человек сводит на «нет» даже намёки на замужество. Наши отношения сложно назвать романтичными... Даже не помню, когда в последний раз он мне что-то дарил или для меня делал. И, знаете, я его понимаю: я не та, в которую он когда-то влюбился... Сама себя не узнаю. На этом основании у меня и возник вопрос: как вновь стать интересной? Как вернуться к прежней себе, круг интересов которой не ограничивался домом и бытом?

Маргарита, по эл. почте.

Маргарита, начало совместной жизни редко проходит гладко, партнёры открываются с другой стороны, меняется представление о семейной жизни. Не всегда эти изменения со знаком «плюс». Сейчас важно одно: понять, как вы хотите жить дальше. Нравилось вам вести быт, ухаживать за своим любимым? Ответьте честно: делали ли вы это безвозмездно или при этом в глубине души надеялись, что парень это оценит и обязательно сделает предложение? Вы пишете: «... я его понимаю: я не та, в которую он когда-то влюбился...» Почему бы вам не спросить об этом своего парня... Вероятно, вы не настолько откровенны друг с другом и эмоционально близки, чтобы говорить о важных и сокровенных темах. Что является причиной? На этот вопрос можете ответить только вы. Что касается вопроса: «Как вернуться к прежней себе», то уверена, что вы не потеряли себя, а просто затерялись в собственных представлениях о семейной жизни. Сейчас в отношениях вы всё делаете за двоих, взяв на себя ответственность за вашу пару. Это ноша ещё ни одну женщину не сделала счастливой. Отдайте право принимать решения мужчине. Занимайтесь творчеством, ухаживайте за собой, выполняйте, что приносит радость.

Это делает любую женщину наполненной и целостной. Именно рядом с такой женщиной мужчине комфортно. Позвольте себе расслабиться, и тогда вы увидите, как изменится ваша жизнь и отношения в паре.

Моя мама никогда не работала: сначала воспитывала меня, теперь занимается благоустройством дома. Раньше мы жили бедно, приходилось экономить — и прежде всего на одежде. Наверное, это повлияло на то, что теперь мама обожает ходить по магазинам. Покупает она исключительно за мой счёт (папа категорично заявил, что тратиться больше на неё не будет). Не подумайте, что мне или ему жалко чего-то для мамы, просто размах её пристрастия очень велик. За один сеанс шопинга купить платье и дорогие сапоги, а на следующий день чуть ли не со слезами на глазах упрашивать меня дать денег ещё на одно платье — это не предел! Я бы с радостью покупала всё — и ей, и себе, и папе, но, во-первых, нет столько денег (работаю корреспондентом в местной газете). Во-вторых, в настоящее время у меня другие приоритеты. Хотела бы получить второе высшее образование, для этого нужно собрать средства на оплату обучения. С мамой же моя мечта уже кажется неосуществимой.

Наталья, по эл. почте.

Наталья, что мешает сказать маме прямо о своём намерении собирать деньги на учёбу? Страх обидеть, чувство вины, что вы отказываете, чувство долга, из-за которого вам сложно сказать «нет»? Мечты нужно осуществлять, а не вспоминать о них в старости. Вы взрослый человек, но психологически ещё остаётесь ребёнком, поскольку не можете взять ответственность за свою жизнь, наступаяте на горло своим потребностям, заключающимся в данном случае в собственной реализации. А это, кстати, одна из самых главных человеческих потребностей. Вам, видимо, сложно быть прямолинейной, и вы просите меня «объяснить ей» то, что можете сделать самостоятельно. Воспринимайте этот разговор как очередной урок в школе взросления. Для начала попробуйте быть более искренней, открытой с мамой: «Мама, я не могу купить тебе сейчас то, что ты хочешь, но обязательно сделаю подарок к 8 Марта. Я тебя очень люблю и хочу, чтобы ты гордилась мною. Я нуждаюсь в твоей поддержке и словах, что у меня всё получится». Кроме того, из вашего письма видно, что иерархия в вашей семье нарушена. Свидетельство тому — дети в вашей семье занимают родительскую позицию. Возможно, это ваша личная семейная история, корни, которые вы можете «найти». И тогда ответьте себе на вопрос, с чем связано то, что вы находитесь в большей ответственности за своих родителей. Эту ситуацию стоит менять или по крайней мере осознать.

Дорогие читатели!
 В редакцию приходит немало писем, где вы рассказываете о себе, о том, что
 гложет 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

Маленький, но человек

Начну с примеров рядовых ситуаций из жизни обычной мамы пятилетней девочки. Это не горе, не беда, не ЧП, и, возможно, кто-то вообще скажет: зачем об этом писать?! Забудь, или, как сейчас модно выражаться, забей!

...Мы гуляем. Я размеренно шагаю по тротуару, стараюсь не ускоряться, мы просто дышим воздухом, никуда не спешим, выходящая дочка семенит рядышком, не скачет, не убегает по своим делам, ей приятно просто быть со мной. Мимо проходит дама и своей дамской сумочкой задевает моего ребёнка по лицу. И идёт дальше. Да, вскользь, да, синяка или царапины не осталось, да, я знаю, как быстро утешить свою малышку, но я не знаю, что мне ответить на её вопрос: «А тётя ведь не нарочно, да, мамочка? А почему она тогда не извинилась?»

...Мы заходим в супермаркет, я придерживаю тяжёлую дверь, чтобы пропустить дочку вперёд. И тут же дюжий дяденька выходит из магазина наружу, легко впечатав ребёнка в дверной проём. Я ошарашенная стою, продолжая держать дверь открытой. «Мама, заходи же, я уже внутри!» А мужчина (мужчина?!!) уже умчал на иномарке...

...Мы покупаем продукты, я занимаю очередь в кассу, а дочка бежит назад к полкам — мама забыла взять обещанные печенки — и мигом возвращается ко мне, гордо прижимая коробку к телу и счастливо хохоча. «Девочка, веди себя прилично!» — недовольно морщась, поворачивается к нам впереди стоящая женщина пенсионного возраста. «Извините», — автоматически произношу я, и меня накрывает волна стыда. Перед своим ребёнком.

За что я извиняюсь? За то, что пятилетняя девочка заливается счастливым хохотом, она ведь мамина помощница и гордость? Почему я не спросила: «Мужчина, вы всерьёз думаете, что я для вас тяжёлую дверь держу?» А тогда про даму с сумочкой мне следовало сказать правду: «Это не дама, её не воспитали должным образом, ей всё равно — задела она человека или нет!»

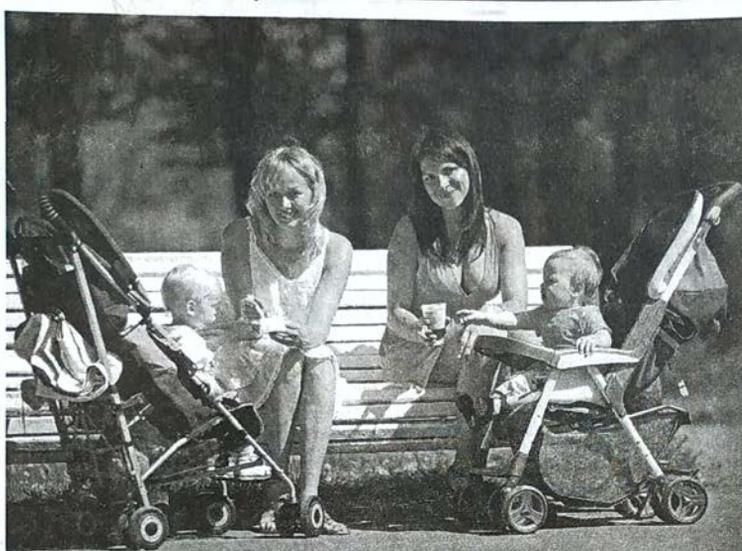
И вот тут кроется корень зла: выросло во мне стойкое ощущение, что все эти ситуации как раз не со зла, «не нарочно», эти дяди и тётки — никакие не монстры, жаждущие крови невинных младенцев, обычные люди, просто они не заметили ребёнка, а заодно его маму. Потому что ребёнок — только не надо падать со стула, это суровая, но правда — не человек. Ну то есть не совсем человек, маленький он ещё человек. Его задевают тележками в супермаркете и не извиняются. Ему бесцеремонно делают замечания совершенно посторонние люди, и это сходит им с рук. А ну-ка вам так? Какие слова чаще всего слышат дети? «Отойди, не мешай, не сейчас, помолчи, тише, не выдумывай, не бегай, не шуми, успокойся, положи на место, стой ровно, извинись, прекрати!» От своих, от чужих, от взрослых. Это у нас называется «воспитание». Надо же прививать нормы поведения в социуме! Правда?

...Подруга с сыном — ровесником моей дочери — вернулась из Италии потрясённая. Не европейским уровнем жизни и даже не тем, что в солнечном благоухающем Авеллино у неё неожиданно отыскались гостеприимные родственники, а отношением итальянцев к детям. «Ты знаешь, я поняла, что никогда толком не слушала Глеба. Вот веду его из садика, в голове мешанина из обрывков рабочего дня, невыполненные планы, сорвавшаяся премия... А он скачет рядом и говорит-говорит... А что? Я ведь пересказать не могу! Как фон, как радио!» Оля — прекрасная мама, не сомневайтесь даже, и Глеб — любимый долгожданный ребёнок. «Мы не говорим по-итальянски, а они там по-русски. Как они его понимали? Так внимательно слушали. Ну наши новые родственники — я ещё могу понять, но везде — на рынке, в кафе, просто на прогулках — его слушали, ему отвечали, ему улыбались, как родному. Сначала я решила: белобрысый и голубоглазый мальчик здесь просто в диковинку! Присмотрелась, со своими кудрявыми, с глазами-маслинами детьми обращаются так же — внимательно и ласково... Любовь к бамбини повсюду! Gracia bambini! меня просто убило. Я не помню, говорила ли я Глебу «спасибо» когда-нибудь! А от него требую...»

Сдаётся мне, уважаемые суровые дяди и тётки, что мораль проста, мы её постоянно забываем — воспитывать нужно не замечаниями, а собственным примером. И чтобы в ваш адрес прозвучало «спасибо», следует сначала научиться самим его произносить. И тяжёлые двери перед вами заботливо распахнутся, когда спустя десятилетия наши дети станут дядями и тётками, а вы уже не сможете ни сами их открыть, ни тем паче ловко проскочить перед ребёнком, «маленьким не совсем человеком»...

Татьяна ГРАНКИНА, г. Курск.





...Мы во всём одинаковые: дочери – ровесницы, дом – полная чаша, выстроенная по кирпичику успешная карьера. Любим одни и те же фильмы, обожаем «Би-2» и Мадонну, фисташковое мороженое и martini драй... Сейчас даже не верится, что когда-то нас разделяла пропасть. Финансовая

МНЕ НАША ДРУЖБА ДОРОГА...

Она в минусах

Мы познакомились в роддоме. Дело было так: я смотрела в морозное окно, выводила сердечки на заиндевевом стекле и плакала злыми слезами. Потому что наш папа сегодня не пришёл, я осталась без кефира и отварной курицы с картошкой-пюре. Самое главное – я осталась одна. Без тёплой нежной записки, что нас с малышкой ждут и любят. У папы, наверное, случилась важная работа, предупредить не смог: времена стояли дремучие, люди выживали без мобильных.

И тут на плечо легла чья-то рука:

– Грустим?

Я кивнула молча – если вымолвила слово, разревусь белугой.

– Обижаемся?

Снова кивок.

– И голодная небось...

Серия судорожных кивков, предательские слёзы всё-таки устремились по щекам.

Новая знакомая пригласила в свою палату и устроила пиршество на тубочке. Вообще-то кормящим мамам запрещены гурманские изыски, но мы махнули рукой. В ход пошли бутерброды с домашним паштетом, чай, солёные огурцы и деликатес – селедочка.

Позвольте представить, Оля, моя

сверстница, умница и красавица, родила дочку на день раньше. К Оле в этот день пришли и тётушки, и папа дочки, и родители – вот и полная тубочка припасов.

Три дня, пока ждали выписки, провели в блаженной счастливой болтовне, обменялись всевозможными контактами. Не каждой женщине выпадает счастье выйти из казённых стен с драгоценным конвертом и свежеприобретённой подружкой. Нам повезло.

...Встретились спустя месяц на прогулке, толкали перед собой коляски с крошками и говорили. Точнее, говорила она. Что папа девочки так и не женился на ней, хотя обещал. Также обещал помогать деньгами, да «свежо предание». Малышка плохо спит, плохо ест, они обе измучены. На пособие жить невозможно, а денежные запасы почти иссякли.

– Кстати, посмотри каталог косметики, может, что-то выберешь, – сказала она, отводя взгляд.

Я всё поняла. И выбрала помладу, тушь, набор кистей для макияжа, крем и ещё кучу ненужной всячины – муж ойкнул, когда попросила деньги, чтобы расплатиться.

Пришла к Оле с сумкой провианта,

всё – от картошки до стирального порошка. Оля приняла подношение... А вот беседа не сложилась.

Я была готова заказывать из каждого каталога хоть половину продукции, могла регулярно снабжать провизией – в средствах моя семья не нуждалась. Но Оля сократила контакты до минимума. Я обижалась. А она попросту выживала. И не хотела делать это за мой счёт.

Жаль, мне потребовалось немало времени, чтобы это понять.

Я в минусах

Встретились случайно спустя годы. Девочки уже ходили в детский сад. Моя егоза увлекла её молчунью в глубину парка наблюдать за обитателями муравейника. Мы с Олей присели на лавочку, погожий осенний денёк плюс радостная встреча – отличный повод для долгожданной беседы.

– Я соскучилась, – сказала она.

– Я тоже.

А дальше опять говорила она. Что встретила замечательного человека, он любит её, принял девочку как родную, щедро помогает, скоро переезжает работать в столицу, забирает их с собой. После официальной регистрации брака, разумеется.

– Ух, прямо беда с этой замшей, – рассмеялась Оля и смачнула с рыжего рукава пылинку.

Роскошная одежда шла ей, её зелёным глазам, каштановым кудрям...

– Ой, смотри, ты пальто испачкала. Ну ничего, судя по всему, вещь для прогулок, – так же нежно пропела Оля, отряхивая меня.

Пальто было единственным. И в мир и в мир. К тому времени наш папа обрёл счастье с другой женщиной и изредка баловал нас алиментами. Очень скудными.

Пришлось озвучить этот факт. И то, что работаю на двух работах. Дочку вижу в основном по выходным, слава Богу, мама помогает и брат не оставляет.

Оля округляла глаза, потом схватила меня за руку, потащила в сторону магазинов.

– Давай еды накупим и завалимся к тебе! – восторженно щебетала она.

Милое лукавство, ложь во спасение, улыбка, чтобы «забить» мой холодильник.

– Прости, у меня не убрано. Да и пора нам.

На Новый год она позвонила с поздравлениями и предложила встретиться. Я согласилась. Подходя к назначенной точке, увидела её. Нарядную, шикарную, с пакетом известного бренда в руках – подарок для меня.

Я сжала в кармане китайскую фигурку – символ наступившего года – и пошла прочь.

Не от зависти, нет. Терпеть не могу, когда меня жалуют.

Минус на минус даёт плюс

«Проматываем» ещё несколько лет. За это время мы не теряли времени даром – и друг друга из вида. Работа, работа, работа, курсы повышения квалификации, языковая школа... Снова работа, только в компании на несколько «голов» выше. И опять белкой в колесе, с утра до вечера, в режиме non-stop – к новым высотам.

Вуаля – и я в руководящем кресле. С хорошей зарплатой, прекрасной репутацией в своей сфере и блестящими перспективами. Дочка из пухлой кнопки выросла в стройную школьницу, слегка «мажорит», но входит в разум, получив щелчок по носу от мамы.

Всё хорошо. Жизнь удалась

У Оли помимо дочки-умницы подросток

её личный бизнес, начатый с её лёгкой руки и денежной помощи любящего мужа. Муж, правда, впоследствии растворился за горизонтом, но Оля особо не горевала, сумели остаться друзьями. Итак, у Оли свой дом, хорошее авто – надёжный «немец», радужное настоящее и отсутствие поводов тревожиться о будущем.

Всё отлично. Жизнь прекрасна. Как понимаете, наконец в нашей истории случился 1:1. Мы не вели счёт, не состязались и не завидовали. Просто каждой не повезло (или повезло?) родиться сильной и гордой, каждая предпочитала не лезть на глаза, будучи птицей с перебитым крылом.

И наконец-то наша дружба «взорвалась» фейерверком. Открылись шлюзы, прорвало плотину, на всех часах установился солнечный майский полдень.

Можно болтать, хохотать, задавать подарками, не смущаться, получая дорогую безделушку «от всей души», – ответим тем же. Можно сорваться на курорт, прихватив наших девчонок.

...За всё время возникла только одна ссора: Оля считает, что Брэдли Купер красивее Джастина Барты.

Зато миллион раз прозвучала фраза: «Какие же мы дурынды были! Из-за каких-то денег!»

Хорошо, что приносили её обоюдно. Хорошо, что обе раскаялись. Теперь будем навёрстывать. Нам ещё столько нужно обсудить, рассказать, поднять на смех. До этого было некогда: зарабатывали, чтобы стать друг другу под стать, – одно слово, дурынды.

Наталья ДУМЧИКОВА.



ЕСЛИ В ПЛЮСЕ ТЫ

Оставайся чуткой

Не хвастайся перед подружкой, которая в очередной раз одолжила у тебя до зарплаты, дорогой обновкой или планами заграничной поездки. Если планируете совместный шопинг, выбирай магазины «универсальной» ценовой категории. Кафе для чаепития тоже.

Будь партнёром

Иногда води в кафе подружек с более скромными доходами за свой счёт. Так и говори: «Банкую, девочки!» Не забудь предварительно снять деньги с карты, чтобы не перехватывать купюры у них. Для тебя это мелочи, а для кого-то недельный бюджет.

Другие интересы

Люди, которых связывают лишь финансовые темы, всего лишь партнёры или конкуренты. Люди, спаянные общими интересами, – друзья, а дружба – это целый мир. Культивируй общие увлечения, которые не требуют серьёзных затрат: кино, книги, выставки, помощь бездомным животным и поделки из бисера. Развивая общение в этом направлении, ты развиваешься сама. Ну что интересного в человеке, купившем новую шубу?! Ничего, кроме мехового изделия. А дружба – это Вселенная, с эльфами и Брэдли Купером.

ЕСЛИ В ПЛЮСЕ ОНА

Не обижайся и не завидуй

Не воспринимай её финансовую успешность как личное оскорбление. Но если червь зависти подтачивает тебя, проанализируй: зависть – проблема того, кто завидует. Возможно, подруга воплощает в жизнь именно твои мечты – и это раздражает. Может, тебе не хватает каких-то качеств, которые позволили ей взмыть ввысь?

Не паразитируй

Одно дело, когда случился форс-мажор и деньги необходимы как воздух. Совсем иная картина, если хронически одалживаешь у подружки на помоду, крем и прочую мелочь. А с возвратом не торопишься... Да, она рада помочь, но долг – дело чести. Тем более не допускай сознательное манипулирование – «забыла» кошелек, если она зовёт в кафе и угощает, выбираешь заведение, куда ни за что не пошла бы за свои наличные.

Спасай

Деньги и власть меняют людей, как правило, не в лучшую сторону. Если замечаешь, что подруга погружается в мир капитала и материальных ценностей, начни «исправительные работы». Мягко и ненавязчиво толкувай, что потребительство – путь в никуда, жизнь ради вещей пуста и бессмысленна. В общем, всё, что можно купить за деньги, – преходящее, истинные ценности бесплатны и бесценны.

В конце 90-х итальянец Роберто Бенини показал всему миру фильм «Жизнь прекрасна» — получил мировое признание и несколько статуэток «Оскара». Сюжет вот какой: неуклюжий Гвидо покоряет сердце красавицы Доры тем, что добр и умеет её рассмешить. Именно чувство юмора помогает ему спасти сына в немецком концлагере... Пафосный режиссёр Спилберг назвал фильм «глумлением над жертвами Холокоста» — да и ладно. Когда объявили победу Бенини в очередной номинации, он победил на сцену по спинкам кресел в зале. И случайно наступил на голову брызжущего ядом Спилберга!..

Пожалуй, неплохое доказательство, что юмор — грозное оружие. Ну до обороны мы ещё доберёмся. Начнём с атаки.

«Иногда надо рассмешить людей, чтобы отвлечь их от намерения вас повесить».

Джордж Бернард Шоу

Когда-то юная подруга Юлька маялась выбором: один кавалер успешен, но скучен до зевоты. Второй не мог похвастаться счётом/карьерой/связями, его конкурентными преимуществами были чувство юмора и глубокие чувства к Юльке. «Выбирай солидного! — наседали мама. — Будешь сыта, обута, одета!» — Но с ним невесело, — хныкала Юлька.

— Зато комфортно, — гнула своё мама.

А бабушка, не вступая в конфликт с родительницей, советовала:

— Выбирай того, кто умеет рассмешить, — будешь счастливой.

Деньги — дело наживное, и хоть говорят, что плакать лучше в «мерседесе», чем в автобусе, кроме более удобной диспозиции для слёз они ничего не гарантируют. Особенно хорошего настроения и весёлого смеха. А вот чувство юмора способно самый серый день раскрасить во все цвета радуги и осветить солнцем — бесплатно.

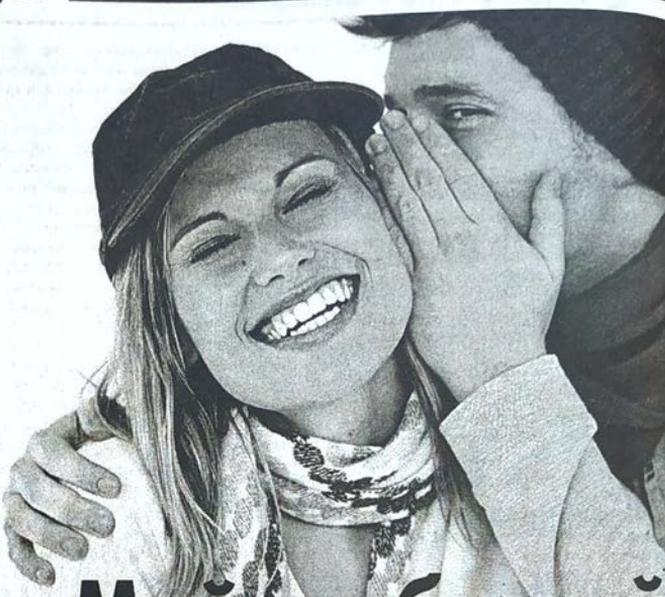
...Юлька с мужем — пара среднего достатка, связанная высокими чувствами, согретая искренним счастьем и любовью. Она ни о чём не жалеет. Конечно, не обходится без расканий — исключительно шутилки и в кругу понимающих друзей:

— Скворцов, почему я вышла именно за тебя? Могла бы стать женой шейха, купалась бы в роскоши...

— Ты не могла поступить иначе: я спас тебе жизнь. Помирала бы со скуки в гареме, а со мной ведь не соскучишься...

— И то верно, дай обидно!

Юлька вспоминает, что не устояла именно перед атакой юмором: будущий муж смешил — то есть на него решительно невозможно было сердиться.



«Мой любимый КЛОУН»

Вообще так назывался печальный фильм, но, думается, не грех заимствовать для нашей беседы. Мы замахнулись масштабно: считаем, что главное мужское достоинство — чувство юмора. Спорим, что докажем?!

А кроме того, обращал в шутку её отказы. Вот как было:

- Юль, выходи за меня.
- Скворцов, нет.
- А сейчас?
- Ха-ха, нет и нет.
- А когда тебе можно перезвонить?
- Ну хватит, не смешно.
- Какой смех, Юль, моя судьба решается, это всё равно что не сделать прививки перед поездкой в Африку...
- Скво-о-орцов, прекрати!
- А ты скажи «да!» — перестану...

РАЗ: осада, напор без милых шуток и очаровательных острот — дерзость и нахальство. Атака юмором — стратегия, которая безоговорочно завоевывает сердца. Женские — уж точно.

«Юмор — один из элементов гения».

Поэт Иоганн Гёте

Хорошее чувство юмора требует широкого кругозора, остроты реакции и незаурядного ума. Во все три фактора по отдельности и уж тем более в сочетании легко влюбиться. Кем доказано? Миллионами поклонниц, которые мгновенно воспылали страстью к киношному остряку доктору Хаусу:

- Мальчик просто сдавал экзамен по математике, а затем ему внезапно стало плохо, он перестал осознавать, где находится.
- Да, так проявляется математика.

ДВА: хорошее чувство юмора всегда признак ума. А если без него, то получаются «тупые шутки» — разница огромна.

«Если человека не считают красивым, он всё равно может быть успешным, имея несколько шуток в кармане. И множество карманов».

**Художник
Энди Уорхол**

Красавица Аня без усталости ревнует мужа Эдика. Если объективно, у Эдика очень своеобразная внешность. Ладно, давайте по-честному: он восхитительно некрасивый, аж дух захватывает. Такую реакцию выдают все, видя Эдика на фотографии или молчащим. Стоит ему заговорить — пиши пропало. Точнее, не пропало, а прибавилось — к уже имеющейся толпе фанатов и поклонниц. Искромётный юмор в сочетании с доброжелательностью превращают его в лучшего из мужчин. В продолжение цитаты от Энди Уорхола приведёт слова актёра Хью Лори, того самого, что сыграл вышеупомянутого доктора Хауса: «Люди сыты по горло совершенной красотой. Она утомительна и фальшива. Юмор гораздо сексуальнее. Смешное гораздо притягательнее. Гораздо более привлекателен человек, не воспринимающий себя всерьёз. Вы должны принимать всерьёз всё, что говорите и делаете, но не себя самого. Это делает вас интересным».

ТРИ: чувство юмора — это способность к прекрасному преображению.

«От животных нас отличает только чувство юмора и способность влюбляться».

**Драматург
Алан Эйкборн**

Ещё одну земную фею природы одарила сверх меры, к эффектной внешности присовокупив живой ум и правильное понимание истинных ценностей. Катя — симпатичная девушка, не страдает от недостатка мужского внимания, точнее, страдает от его избытка. Кавалеры атакуют, приглашают на свидания, потчуют роскошными ужинами — да всё мимо.

— Они словно «двое из ларца, одинаковы с лица». Правда, внешне разные, но нутро одинаковое — скучное, сплошная физиология. Вкусно поесть, сладко поспать, пообщаться с легкомысленной барышней,

желательно без обязательств, — вот все их радости и стремления. Ей-богу, не жизнь, а прозябание хомяка в школьном живом уголке.

В общем, «зацепить» Катю, надолго удержат её внимание и тем более симпатию не удавалось ни одному из тех, кто считает себя хозяевами жизни.

Это случилось у обычного парня Сашки. Столкнулись случайно в магазине, возле полок с галантерейными штуковинами. Извинились, улыбнулись. Сашка взял в руки флакон мужского дезодоранта — тот самый, который рекламируют как гарантированное средство победы над женщинами. Показал Кате и доверительно трагически прошептал: — Они не работают. Ни один из них...

Катя приснула, вместе пошли к кассе, на пару вышли из супермаркета — да так и остались вместе. Иногда она досадует:

— Саш, с тобой невозможно поссориться. Бывает, заслуживаешь наказания, начинаю выговаривать, а ты одной шуткой отбиваешь все претензии!

— Какие могут быть шутки, Кать?! У меня с тобой всё серьёзно.

— Видишь?! Опять!

— Это потому, что нас с тобой ангел-хранитель бережёт...

Катя улыбается и говорит подругам: «Он лучший, потому что живой, в нём душа есть. Нам иногда не хватает денег, порой — времени, часто — терпения, но смеха и радости хватает всегда. Он и есть сама жизнь».

ЧЕТЫРЕ: юмор «делает из нас человека».

«Есть три проявления Бога на земле: природа, любовь и чувство юмора. Природа помогает жить, любовь — выжить, а чувство юмора — пережить».

**Сатирик
Михаил Задорнов**

Однажды у хорошей девушки Лены случилось самое настоящее горе: с ней некрасиво и подло поступил любимый мужчина. Ну дело обычное, именно с хорошими девочками так и бывает. И Лена решила перестать быть доброй, верящей, верной — тоже дело обычное после крушения любви. Но сначала Лена «умерла»: внешняя оболочка не пострадала, а внутри всё почернело. Лена ела, спала, что-то говорила, отвечала в тему, но её самой не было, попросту «выключилась». Близкие подруги понимали: она «оффлайн», идёт перерождение, скорее всего, «проснётся» Лена фурией и, пардон, стервой.

Именно в этот период ей встретился Миша. «Богом послан», — подкатывали глаза подруги Лены. Мишке досталось — мало никому не покажется. Наверное, справился благодаря поддержке высших сил. Он буквально помог Лене заново родиться, сделал ставку на юмор. Она злилась, он отшучивался, она хотела провести вечер в угрюмом одиночестве, он тащил в кино на молодёжную комедию, она срывала зло, он обращал в добрую шутку.

И Лена потихоньку оттаивала. Сначала иронично и зло смеялась, потом снова научилась светло улыбаться, потом по-девичьи, от души, хохотала. И «проснулась» прежней Леной — доброй, доверчивой, любящей.

Тут и добавить нечего. Пожалуй, лишь слова Пьера Ришара: «Я очень ценю в людях чувство юмора, потому что часто это наше единственное оружие против всех гадостей и несправедливостей жизни».

ПЯТЬ: чувство юмора — божественная сила, которая помогает пережить тяжёлые моменты. Если рядом мужчина, у которого всё в порядке с этим, женщина под двойной защитой.

Наталья ГРЕБНЕВА.



«Он лучший, потому что живой, в нём душа есть. Нам иногда не хватает денег, порой — времени, часто — терпения, но смеха и радости хватает всегда. Он и есть сама жизнь».



«Ах, какая женщина!..»

«В жизни мужчины есть только одна женщина, остальные – её тени», – гласит расхожая фраза. Как стать единственной – в его постели и голове? Проще простого: быть воплощённой женственностью

Э то отнюдь не подразумевает кринолины, цветы в волосах и «хруст французской булки». Женственность – это уместность, чуткость, доброжелательность, уверенность в себе. А идеальная любовница – вовсе не та, которая сутки напролёт в соблазнительной амуниции. Это женщина, умеющая возбуждать желание. Раскрываем секреты мастерства.

ДОСТУПНОЕ НЕ БЫВАЕТ ЖЕЛАННЫМ

Если речь идёт о мужчинах, возведите постулат в 10-ю степень. Лёгкая победа им неинтересна. Писатель Борис Акунин в романе «Алмазная колесница» раскрывал тайны притягательности японских гейш, одно из них – чередовать напускную холодность с откровенным интересом, умение виртуозно приближать и отдалять.

Это касается не только «потенциального кандидата», но и, так сказать, неограниченного круга лиц. Распалывает страсть та женщина, которая нравится многим, однако игнорирует мужской интерес. Вспомните сюжет из фильма «Малена»: красавицу итальянку сопровождают десятки мужских взглядов, а она и бровью не ведёт.

Будьте притягательны, но не вульгарны. Эффектны, но не вызывающи.

ЧИСТКА РЯДОВ

«Цените тех, кто ценит вас» – фраза из социальных сетей не такая уж и банальная. Королеву делает свита, поэтому «качество» поклонников крайне важно. Не тратьте время и силы на тех, кто «ниже ростом». Глупо думать, что мужчина с серьёзными намерениями будет держать паузу и долго не выходить на связь.

Если вы понравились, звонок раздается в течение трёх дней, остальное – это наверняка попытка использования вас «на безрыбье». Бессмысленно как ждать, так и «соглашаться» на предложения, которые поступили через несколько недель, а то и месяцев.

«МНЕ НИЧЕГО НЕ НУЖНО»

Все мужчины твёрдо уверены: женщины хотят обогатить их, взамен сексуальных услуг требуют денег и подарков, а кристальная мужская душа неинтересна. Поэтому, боже вас упаси, на первых же порах знакомства оговаривать материальные условия. Не вздумайте даже морщить носик, если недовольны скромным ужином в ресторане. Помните: девушка, которая не просит ничего, получит всё. Умерьте аппетиты, это так называемый шахматный гамбит – уступите малое ради большей победы.

Внимание, воспримите слова пра-

вильно. Мы не говорим «Сейчас не проси шоколадку ради шубы в будущем». Мы говорим: капризная и откровенно требующая вложений, вы рискуете отпугнуть действительно хорошего мужчину.

НЕ ЖАЛОВАТЬСЯ

Самая глупая тактика – искать мужчину, который решит ваши проблемы. На этот счёт хорошо высказалась Мила Йовович: «Я долго искала мужчину, с которым можно позволить себе быть маленькой девочкой. Пока не поняла, что мужчины сами – маленькие девочки». Не загружайте мужчину жалобами: практически все им кажутся глупыми и несущественными, то есть вы ничего не приобретаете, но «роняете» свой авторитет. Кроме того, будьте готовы решать свои проблемы самостоятельно.

Что бы там ни пели про «принцессы должны быть слабыми», истина одна: мужчина хочет знать, что ценен сам по себе, а не возможностями.

НЕ АТАКОВАТЬ ВНИМАНИЕМ

Не жалейте физических доказательств любви: целуйте, обнимайте, не уклоняйтесь от ласк и дарите их. Мужчине крайне важно знать, что он желанен. Даже тот факт, хорош ли он как любовник, на первых порах не слишком заботит как и то, получает ли женщина удовольствие, – всё это приобретает значение позже, сначала он должен убедиться в своей востребованности. Поэтому целуйте, обнимайте, отзывайтесь на ласки.

А вот с иными формами выражения чувств поаккуратнее. Шквал sms, частые звонки, долгие беседы – всё это отталкивает. Потому что может быть растолковано как проявление глупости, попытка контролировать, требование внимания к себе, треп на почве безделья. Это опять же не привлекает вас привлекательности.

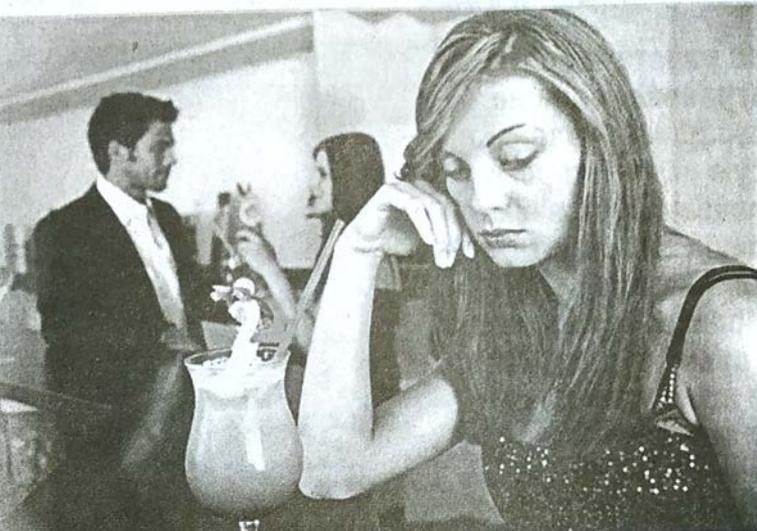
ВЛАСТЬ НАД СОЗНАНИЕМ

Завладеть вниманием мужчины – почётно, но куда важнее его удерживать. Одними лишь физиологией и эффектной внешностью здесь не обойтись, нужно, как говорится, запастись в душу. Только тогда с вами будут заниматься любовью, в противном случае – всего лишь сексом.

Кстати, по поводу секса: не превышайте дозировку в плане инициативы. Да, мужчины хотят быть желанными, однако дальше передайте руль им. Не надо студировать «Камасутру», а затем терзать партнёра «Давай попробуем» – это пугает.

Наталья КРОЛЕВЕЦ.

На вопрос гинеколога о способе предохранения ты еле слышно цедишь: «Мне не нужно». Когда подружки хвастаются новым бельём, тебя интересуют лишь качество швов и удобство. Ещё чуть-чуть, и под фразой «Зайдём ко мне на чашку чая» из уст мужчины ты станешь подразумевать чайную церемонию. Словом, ты давно в режиме воздержания



«ВЫЙТИ В ЛЮДИ...»

...И подозреваешь, что засиделась на задворках Вселенной по имени Секс. Конечно, спать одной в громадной кровати – роскошь, однако всё чаще навеивают мысли, дескать: «Я не прочь потесниться». Но как пустить в жизнь мужчину, а самой во все тяжкие, если ты и забыла, с чего всё начинается, как развивается и где финиширует.

Добро пожаловать на борт, как говорится. В нашей уютной компании проследуешь до нужной станции, выслушав – как, почему и когда.

«Ушла в себя»

Почему люди вообще оказываются не у дел, в смысле, интимных? Потому что не уверены в себе – вот тебе универсальный ответ. Кто-то комплексует из-за маленькой груди, кто-то – из-за ушек-лопушков, забывая, что роль внешности в возбуждении желаний второстепенна. Также надолго выводят из строя ссоры с партнёром, расставание, развод, в общем, болезненный разрыв отношений. Тебе обидно, грустно, да и самооценка ниже плинтуса. Наконец, вычеркнув из жизни секс можно по сколь угодно, столь и частой причине – тебе некогда. Ты строишь карьеру, занимаешься духовным самосовершенствованием, в общем, когда-нибудь, когда станешь «леди совершенство», ты вернёшься...

Самая печальная причина отказа от секса – ухудшение здоровья. Специалисты говорят, что любое заболевание, сопровождаемое болевым синдромом, заметно ослабляет желание. Как бы цинично ни звучало, скажем спасибо матушке-природе: она «выводит из строя» особей, чья репродуктивность под вопросом. А также тех, кто вряд ли сможет поставить потенциального наследника на ноги. Словом, едва

появилась проблема, пусть и не глобальная, желание ослабевает.

Внутренняя империя

Что происходит с организмом, когда его лишают привычного и желанного? Всё развивается как в популярном афоризме: «Тяжело первые пять лет, потом привыкаешь». И впрямь: сначала тело и психика бунтуют, требуя законного, затем либидо идёт на спад. Сроки адаптации к новым реалиям у всех свои, зависят от темперамента, секс-насыщенности прежнего уклада и прочего.

Особенно ярко это переживают мужчины, однако прекрасный пол тоже «диагностирует» секс-синусоиду: желание сначала резко вверх, потом так же вниз, затем ровной линией – прогони печальную параллель, всё поправимо.

«Откройте, освободите!»

Однажды ты очнёшься: бабочки, время-то идёт. А ты – нет. Толчёшься на месте, если говорить о сексе. Сексологи говорят, что выходить из интим-ступора нужно, когда ты стала замечать вокруг много счастливых женщин. И почему-то уверена, что счастливыми их делает именно близость с мужчиной. Что будем предпринимать? В буквальном смысле пойдём в люди. Пойми правильно: никто не призывает бросаться на шею первому встречному. Попросту улучшить качество жизни, сделай её насыщенной эмоциями, событиями и желательными мужчинами. Помни: сосредоточенность на объекте удаляет тебя от него, любая фанатичность заметна и выглядит отталкивающе – тем более в столь деликатной сфере, как секс.

Поэтому сначала увеличь физическую и социальную активность: расширь круг друзей, ходи на прогулки, обязательно запи-

шись в фитнес-клуб, бассейн, танцевальную студию, курсы иностранного языка – в люди, голубушка, в белый свет.

Ещё раз: не спеши с возвращением в Большой Секс. Ты столько ждала, можно подождать ещё чуть-чуть. Прислушайся к ощущениям, пойми, какого партнёра хотела бы видеть рядом – не только и не столько важна внешность, как эмоциональность, интеллект, общительность.

Помни: слишком быстрое и активное «возвращение» в интимные отношения чревато разочарованиями и очередным «откатом» в режим воздержания. Образно говоря: ты ела пресную еду, сейчас решила почувствовать себя деликатесом. Не набрасывайся на еду, нагуляй аппетит – раз, уважай в себе эстета и гурмана – два.

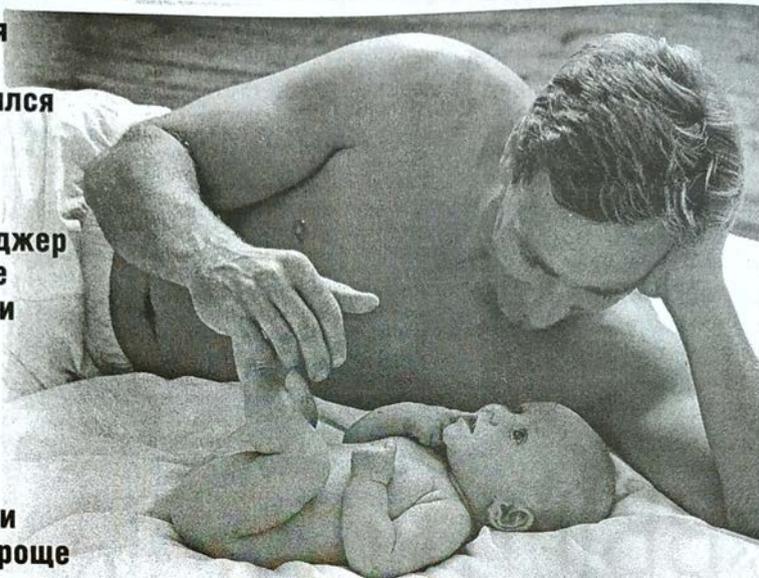
Сама, своими силами...

Мысль о возобновлении интим-рандеву или полноценной сексуальной жизни может испугать, и ты снова забьёшься в норку. Поэтому подготовься самостоятельно. Вспомни, что близкие нежные отношения – это волшебное, воскреси в памяти лучшие моменты былого романа. Сексологи советуют заниматься этим перед сном, мы с ними солидарны. Поментай, насладись, заскучай. Смотри красивые фильмы с чувственными сценами. Смакуй детали – от интерьеров, тканей, ужинов при свечах до взглядов, слов, интонаций, прикосновений.

Ощути себя желанной женщиной, балуй тело массажем, ваннами с ароматическими добавками, сделай педикюр, купи хорошее постельное и нижнее бельё: интимность начинается с себя, а вот интим – дело уже двоих.

Наталья КРОЛЕВЕЦ.

На работе творится странное, если не страшное: разразился бум «Хочу второго ребёнка». Причём решила на это только офис-менеджер Ирочка, остальные горячо поддержали и поздравили с повторным интересным положением, но примеру не последовали. Оно и понятно – хотеть проще



Второй ребёнок. Вы хоть понимаете, о чём речь? В том-то и дело, что большинство понимают. Это ночные «вахты» с грузом от трёх кило на руках под аккомпанемент «неунывающих децибелов» – удивительно, сколько шума способны производить некрупные младенцы. Это снова зубки, температуры и кашель плюс чихание, которые звучат забавно, но рвут родительскую душу в клочья.

Это снова тысячи вопросов на вечные темы: почему бабушка носит очки, а дедушка странно ведёт себя и всякий раз уточняет, дескать, «а кто это к нам пришёл». Это очереди в детский сад, избирательная нелюбовь к воспитателям и обескураживающая страсть к нянечке Никифоровне. Чуть позже это опять «окувание» с головой в радости школьного образования, обсуждение «талантливых» составителей учебников и поминание добрым словом «наших, родных» советских буварей. Это снова в кино и на курорт только тогда, когда бабушки соизволят посидеть с крошечным диктатором.

А также новые «прелести»: старший наследник ревнует к младшему, младший не желает донашивать вещи первенца. Приплюсуйте необходимость расширить территорию, организовать спальные места и обеспечить полноценный рацион – одним словом, траты. Во всей кутерьме прагматичные люди находят единственное преимущество – материнский капитал.

Люди непрагматичные подкатывают глаза и вздыхают: «Дети – это счастье!» А мужчины... Мужчины тоже люди.

ПО ВТОРОМУ ЗАХОДУ

Мы ждём, хотим, трясёмся и боимся. Каждый по-своему переживает повторное осознанное отцовство. Подчёркиваю – осознанное.

«Минус один? Лучше плюс две»

Стас – мировой мужик, работает пожарным, 17 лет на борьбе с огнём, стаж семейной жизни чуть меньше. Семейный очаг вроде бы теплится и согревал, жена Лиза радовала глаз и душу, сын Владик рос, учился – одним словом, идиллия. И браво! Пожарный то ли размяк, то ли «уснул»: пламя угасло. Лиза норовила провести вечер с подругами в спортзале, 12-летний сын с головой ушёл в виртуальный мир – тишина как на кладбище.

Стас по ночам прижимался к жене, а та делала вид, что беспробудно спит, изнурённая спортивными нагрузками. Он пытался заговорить с сыном за завтраком, мол, «чем дышит и живёт молодёжь», а сын поднимал красные от ночных онлайн-побоищ глаза: «Пап, передай масло».

Всё потеряло смысл, вкус, запах, цвет. Днём работа, вечером – клад-

бищенская тишина. Стас запаниковал и придумал себе «кризис среднего возраста», купил мотоцикл в кредит и кожаные брюки – и то и другое

«примерил» один раз.

Он посидел пару вечеров в спортбаре, авось пенные напитки, мужская компания и улыбочные официантки придадут куражу. Не тут-то было – скукота и горькое послевкусие от вялых кальмаров.

– Лизавета, что у нас не так? – пошёл напролом.

– Всё у нас как надо. Или ничего не получается, – сухо и бесцветно отозвалась жена, собираясь на тренировку.

– Ты меня больше не любишь? – так же равнодушно спросил он.

– Стас, мы столько лет вместе. Тут уже не любовь, а приобретаемая давность, как в гражданском праве. Ты не видел мой правый кроссовок?

Аут. Удаление с поля до окончания матча. Перспективе ноль, спортивного азарта тоже.

И Стас, как многие мужчины, возжелал уйти – свобода и всё такое, жизнь с нуля и «вам без меня лучше будет». То ли с отчаяния, а может, просто так ночью прижался к жене и отказался верить в её беспробудность...

Весть настигла 1 января: оказывается, Лиза что-то заподозрила и загадо запаслась аптечными тестами. В первый же день нового года поставила вопрос ребром: там, внутри неё, посе-

лился кто-то после той самой ночи. Что будем делать?

И Стас, который думал на праздниках собрать вещи и переехать к родителям, вдруг почувствовал: кофе чересчур сладкий. А молоко «морально готово» скинуть. А ёлка высыхает и оттого пахнет особенно приятно. И соседки наверху наконец-то проснулись после ночной кутерьмы.

Вернулись запах, цвет, звук, смысл, перспективы.

Но тут Лиза чуть было не испортила всё глупым вопросом:

— Что будем делать? Разводимся и...?

Стас хотел обидеться, да вспомнил, как в первую беременность она плакала над мультиком про пингинов и ходила за яблоками с пакетом без дна — беременные женщины удивительно глупеют. И списал дурацкий вопрос на издержки интересного положения.

— Да как же, разбежался «разводиться и...» Рожать будем.

В положенный срок родилась Дарья: голубые глазки, хваткие ручищи и манера сурово поджимать губы — вся в отца. А тот горит в огне отцовской любви — не потушить из ста брандспойтов.

— Подумать только! — иногда сам себе изумляется он. — Взбрѣдет же в голову! Уже свыкся с мыслью, что останусь один, а тут весь состав в сборе да ещё с прибавлением!

«Считайте. Дети — это ВЫГОДНО»

У Андрея всё всегда по полочкам: шурупки в баночке, баночка в тумбочке, тумбочка в гараже. Основательный человек, а же не по себе: в день зарплаты вносит все платежи (телефон, Интернет, коммуналка), сохраняет чеки, купюры в кошелек раскладывает «рубашкой» вверх, счёт на банковской карте тщательно отслеживает. Неудивительно, что в его семье царит лютый порядок: кошка по часам посещает лоток, амариллисы на подоконнике зацветают строго в марте, тѣща не приезжает без звонка. Старшая дочь появилась на свет akurat через девять месяцев после того, как Андрей сказал: «Пора». Разумеется, накануне он защитил диплом, нашѣл работу, решил вопрос с жильѣм и тщательно обследовал состояние здоровья — своё и супруги.

— Так что спонтанное рождение второ-

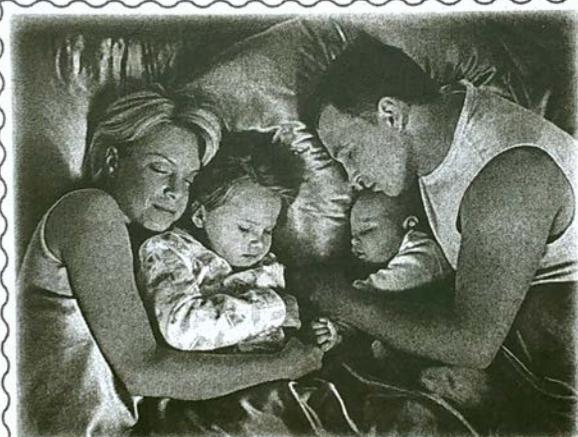
го наследника у Андрея исключалось. Более того, столь хлопотное мероприятие он умудрился обернуть себе на пользу. Загодя посетил кровопийц из банка, выведал «секретные данные» про ипотеку и материнский капитал и — нате вам! — расширил скромную двушку до солидных трёхкомнатных хором. На первое время забыл покой и сон, шабашил ремонтами, чтобы платить взносы. Мы ужасались: график погашения займа растягивался на до-о-олгие годы. Но Андрей умудрялся не терять бодрость духа — и плоти: вскоре на свет появился наследник Никита. Который принѣс родителям море радости и освобождение от финансовой кабалы. Отец теперь уже двоих детей недаром пытал банкиров, узнавая подробности погашения кредитом материнским капиталом: в один момент он стал обладателем квартиры, сына-продолжателя

ку, Анина дочь живѣт с новым отчимом, сын Игоря проживает с мамой, но часто гостит в новой семье отца. Так что вопрос о втором для каждого родителя, но третьем в совокупности ребёнке решался на общем семейном совете.

Игорь высказался «за», его сын и дочь Ани горячо поддержали, Аня воздержалась — не юный возраст, солидная работа, с которой жаль уходить, отсутствие помощниц-бабушек сыграли свою роль. После долгих дебатов постановили пустить процесс на самотѣк. Через год забрали Аню с новорождённой Юлькой из роддома.

Игорь счастливый, Аня тоже: едва увидела плод совместного творчества, мысли о престижной работе пустила побоку, подобрать удобную пустышку — вот альфа и омега.

Что говорить, вариант частый: людям, испытавшим материнство-отцовство в первом браке, нужно связующее звено во втором — общий ребёнок. Молодцы, я — «за».



Осознанное родительство — это всегда подтверждение любви, неважно, впервые оно случается или по второму заходу. Я подчёркиваю. — осознанное.

На ровном месте

А что скажете о тех, кто не стеснѣн жилищно, благополучно женился раз и навсегда (тьфу-тьфу и постучать по дереву), уже познал радости баюканья первенца и ужасы ночного детского плача?.. Вы понимаете, каково это: взять и на ровном месте захотѣть снова стать «молодым родителем»? Каково серьёзному успешному мужчине вдруг осознать, что он тоже — офис-менеджер Ирочка?! Не в том смысле, что он оказался в интересном положении, а просто захотѣл дочку?..

Неаглядная ничего не сказала, только улыбнулась и пошла стелить постель, время позднее. Я растерялся: долго плѣл по «оставить ещё один общий след в истории», «дети — свет жизни» и даже материнский капитал. А утром она наливала кофе и между прочим обронила:

— С именем уже определился? Я бы хотела Машей назвать. В честь бабушки...

В этом она вся; решается на глобальные вещи без уговоров и рассуждений.

Осознанное родительство — это всегда подтверждение любви, неважно, впервые оно случается или по второму заходу. Я подчёркиваю — осознанное.

Макс ПОЖАРСКИЙ.

рода и репутации умнейшего человека.

Если честно, сначала мне было как-то не по себе от всей этой истории. Дети — это как свадьба, полѣт чувств и радость через край. Я не умею совмещать приятное с полезным, не умею решать проблемы посредством других людей — в том числе тех, которых предстоит зачать и родить. Но это вовсе не значит, что Андриуха — злодей и «торговец живым товаром», а я — «весь в белом». Это всего лишь означает, что кто-то смотрит на вещи прагматичнее, — и слава Богу. Когда родитель с головой, велика вероятность, что из отпрысков будет толк.

«Второй.

Но для нас первый»

У Ани и Игоря — второй брак. От первого у каждого осталось по ребён-



В ПОЛНОМ ПОРЯДКЕ

...У соседа новая машина. Приятельница удачно вышла замуж. Друг открыл собственное дело. Подруга – воплощение душевной гармонии... На этом празднике жизни вы чувствуете себя нечужой, но порой неуместной. А ну-ка, прочь сомнения! Вы успешны и благополучны – сейчас докажем

Это не тест и не ловушка НЛП. Сухая констатация фактов, которые вы упускаете из виду. А нам со стороны заметнее: читайте, узнавайте себя и веселее смотрите на жизнь – и на новое соседское авто.

Промахи – это нормально

Кануло в Лету то время, когда вы тряслись перед экзаменами, не спали ночами накануне сдачи отчёта, глотали валерьянку из-за переговоров. Нет, вы не превратились в каменное изваяние, но уже не окунаетесь в невроз. Так как понимаете: даже если случится форс-мажор и провал – конец света не наступит. Жизнь не бывает без ошибок, путь не всегда устан розовыми лепестками и победами, есть шипы и преграды. Но проблема становится просто ситуацией, если не питать её эмоциями, – и вы не питаете. В общем, ошибки и трудности – это нормально, так даже интереснее.

«Жалоб нет»

Когда вы последний раз жаловались? Если не помните – поздравляем, вы успешный зрелый человек. Сполна хлебнули в прошлом, вылезали из ужасных передряг, вот и стали неуязвимы для рядовых невзгод. «Это мелочи, переживём», – говорите вы, когда жизнь снова щёлкнет по носу. Характер у этой дамы крутват, но она всё равно прекрасна.

На том стою...

Точнее на тех. Как известно, главное наше богатство – люди, а люди, на которых можно положиться, вообще бесценное сокровище. Что бы ни случилось, у вас есть фундамент, опора, распахнутые объятия, жилетка для слёз, рука помощи. Днём и ночью они поспешат на выручку: поддержат кота, посидят с ребёнком, судят денег, принесут еду и лекарства. Эти золотые люди не раз проверены временем и суровыми обстоятельствами, изначально список был шире, но некоторые выбыли – тем ценнее оставшиеся. Вы состоялись как личность, если есть круг надёжных друзей.

SOS! Alarm! Help!

«Это мои проблемы, разберусь», – когда-то угрюмо говорили вы. И хотели плакать от жалости к себе, от желания попросить помощи – и невозможности сделать это, «спасибо» гордые и упрямству.

Сейчас вы не видите ничего зорного в том, чтобы привлечь окружающих. Потому что есть специалисты, для которых ваша проблема – пара пустяков. В одиночку вы бы с ума сошли, а им достаточно сделать один звонок. В конце концов, жизнь не раз показывала: вы справились

с трудностями, об этом узнали близкие и негодовали: «Что ж ты сразу не сказала? Знаем, умеем, помогли бы». Кроме того, вы поняли, что помогать – приятно. Дайте возможность другим почувствовать себя сильными и добрыми и сами с удовольствием помогаете.

Голова в облаках

Вообще-то в определённом возрасте фраза «Моя голубая мечта» отдаёт наивностью. Однако человек без мечты – набор химических элементов и безусловных рефлексов, органическая машина с опциями «есть-спать-работать-тратить». Не будем тратить слова: мечтать – это здорово, при условии что ваша мечта не выражается в каратах, лошадиных силах и длине волоса. Если вы по-прежнему мечтаете, значит, суровые реалии не сломили вас, не превратили в болванку и полуфабрикат. Пока остальные спят и видят зарплату побольше, вы грезите услышать, как пищит бабочка Мёртвая голова... Что смешного? Между прочим, это единственное насекомое с органом речи. Согласитесь, это действительно круто.

Чистые горизонты

«Свобода – это возможность сказать «нет», – говорил главный герой романа «Шантарам». Успешность – немалая степень свободы. Вы можете сказать «нет» массе неприятных вещей: хамству и неуважению со стороны окружающих, плохому обращению, дурному поведению. Этих людей попросту нет в вашем окружении, записка рядов производится своевременно. Причём делаете это красиво, по-английски удаляясь. Это, кстати, ещё одна черта благополучного человека – не опускаться до

Выяснения отношений. Вы ведь свободны от разрушительных эмоций.

«Кто за всё в ответе?..»

«Так получилось», «Я ни при чём», «Обстоятельства оказались сильнее» — часто вы произносите эти фразы? Если изредка, поздравьте себя с ещё одним показателем благополучия. Это вовсе не значит, что вы живёте безмятежно. Это значит, что не плывёте по течению, напротив, держите руку на пульсе, а события — под контролем. И если возникает чрезвычайная ситуация, спрашиваете прежде всего с себя: почему вовремя не заметила угрозу. Кроме того, вы меняете то, что возможно. Это и есть ответственность за свою жизнь — качество, присущее зрелым людям.

«Пусть говорят!»

Драматургия Островского по сей день воплощается: кого-то терзает ужасная Кабаниха, кто-то живёт с оглядкой на чужое мнение. А вам — до лампочки переисуды окружающих. Не в том смысле, что готовы в чём мать родила пройти по главной улице, а в том, что людская молва вас не тревожит. Это последнее, чем руководствуетесь в поступках и мнениях. Вы в курсе, что люди злословят оттого, что несчастливы. А несчастливы они по самым разным причинам... Выяснять бессмысленно, достаточно не принимать во внимание.

Без бурь

Когда-то ваши отношения с избранником походило на «мавританские страсти», теперь вполне танют на популярную фразу «в раю без изменений». Ну насчёт рая, конечно, преувеличение, однако в целом вы с партнёром — надёжная эффективная команда. Уже не вспыхиваете при разногласиях, как бывало раньше. Не торопитесь принять близко к сердцу резкие слова — понимаете, что у ворчания бывают разные причины. Дуэт стабилизировался, куда-то подевался драматизм — и слава Богу. Вы не жалеете о бабочках, которые когда-то порхали в животе. Вместе с ними жизнь то и дело превращалась в цирк и зверинец — хорошего мало. Теперь всё ровно, даже порой скучновато. Опять же примите похваления — это и есть настоящая крепкая семья. Это сокровище по сей день возглавляет список главных жизненных ценностей.

Благодарить.

Благо дарить...

Можете успокоиться относительно своей успешности, если часто испытываете благодарность. Благодарность — добродетель, которую упоминают все религии. Это действительно большая сила. Вы искренне благодарны Всевышнему (Вселенной, близким и т. д.) за то, что имеете. Вы уже поняли: каким плохим ни казалось бы убеждение, всегда есть кто-то, кому хуже. Именно то, о чём говорит восточная мудрость: «Я плакал, что у меня нет салог, пока не увидел безногого».

Наталья ГРЕБНЕВА.

«И У МЕНЯ НА ЭТО ПЯТЬ ПРИЧИН»

Успешный человек и успешная женщина — понятия почти равноценные. Что означает «состояться как женщина», расскажут известные леди



Татьяна Лазарева:

«Семья. Для меня семья и дети всегда на первом месте. С ребёнком нужно как можно больше разговаривать. И вселять уверенность, что вы никогда его не бросите, не оставите. Думаю, желание иметь детей, радость воспитания их — показатель зрелости, ответственности за свою жизнь. Мой совет? Просто любите детей. Ребёнок должен знать, что его любят — просто так».

Ирина

Хакамада:

«Видеть смысл. Бывает, женщине становится тоскливо, всё окрашивается в серый цвет. Значит, пришло время искать новый смысл, новый источник энергии. Как? Сначала — признать проблему, затем — расслабиться и не переживать, но сосредоточиться. Как только мозг на этом сконцентрируется, вы сможете продолжать жить в прежнем режиме. А мозг начнёт работать, вылавливать знаки, и в какой-то момент сложится картинка, куда двигаться дальше...»



Мargarита Королёва:

«Красота = успех. Стройность и красота — залог уверенности в себе и жизненного успеха. Но прежде всего «визитная карточка» здоровья. Невозможно радоваться жизни и при этом страдать от одышки, болезней сердца. Невозможно наслаждаться каждым днём, когда пропадают былая гибкость и комфорт. Только обретя внешнюю и внутреннюю гармонию, можно выстроить отношения с окружающим миром».

Елена

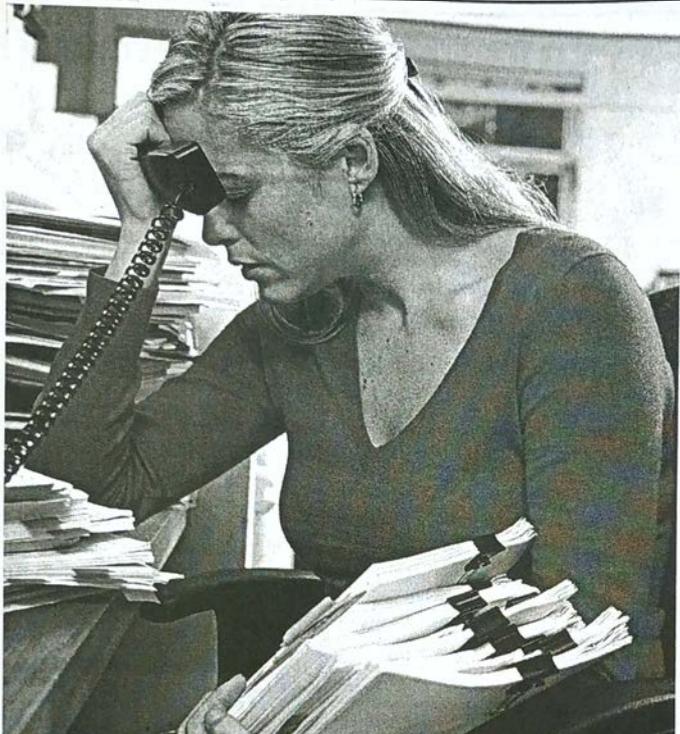
Чекалова:

«Вкус жизни. Успешность — это умение радоваться жизни, чувствовать её вкус и запах, в том числе наслаждаться едой. Это же не просто лица, это творческий процесс! Колдуя на кухне, женщина воплощает несколько ипостасей: кормилица, берегиня, создатель, изобретатель... Счастливая успешная женщина всегда вдохновлена на создание праздника. Совместная трапеза — это общение, открытые беседы, доверие, ощущение семьи. И только женщина — жена и мама — может это организовать! Понимаете?!»



Наталья Стефаненко:

«Очарование. Привлекательность. Стиль. На съёмках программы «Снимите это немедленно!» я раз за разом убеждаюсь: у всех наших героинь одна проблема: недостаток любви к себе. Нужно любить себя, думать о себе, жить для себя. Возможно, прозвучит эгоистично. На самом деле это не эгоизм, а необходимость. Вы гораздо больше добьётесь, если поставите такую задачу — любить себя».



СЕКРЕТЫ ТРУДОГОЛИКОВ

Отношение к трудоголикам всегда было, мягко говоря, отрицательным. Психологи в один голос утверждали, что работой они заполняют личную неустроенность, душевную пустоту. На самом деле истинные фанаты своего дела, как правило, довольные жизнью люди, а полная отдача в работе – личный двигатель к успеху. Как им это удаётся и чему стоит у них поучиться?

«НЕ ХОЧУ УЧИТЬСЯ, ХОЧУ ТРУДИТЬСЯ»

Нападки общественности на трудоголиков зачастую происходят из-за непонимания того, как можно себя настроить на работу в то время, когда все кругом отдыхают или трудятся в полсилы. Раздражают преданность и

самоотверженность, с которой человек берётся за дело. На самом деле людьми движет зависть к успехам коллег. А если разобраться, то вступить в ряды увлечённых своим делом не так уж сложно, главное – сформировать правильное отношение к работе.

Истинные трудоголики держатся на карьерном плаву благодаря настоящей любви к своему делу. Работа для

них – это интереснейший лабиринт, в котором они каждую минуту делают открытия. Трудиться им всегда легко: когда что-то интересно, усталость почти не чувствуется и наступает значительно позднее.

НИКАКИХ «НО»!

Каждый трудоголик знает, что «свежую голову» нужно использовать по назначению. Пока авторы авторитетных психологических изданий пишут о том, что с утра надо настроиться на работу, совершить все необходимые приготовления для плодотворного дня, фанату своей работы никакая настройка не нужна. Едва встав с постели, он может приняться за дело, даже забыв позавтракать. И он прав, ведь первые три часа после пробуждения – самое продуктивное время для работы, выяснили британские учёные. Трапеза, конечно, тоже будет, но это уже не начало дня, а логичный перерыв перед новым броском.

«ПРОСТИТЕ, КАК ВЫ СКАЗАЛИ?»

В то время как весь деловой мир бьётся над решением проблемы прокрастинации, трудоголик знает не знает, что такое привычка откладывать. Точнее, прокрастинация может запросто касаться других сфер его жизни, но работы – никогда. Могут стоять невымытые тарелки, невынесенный мусор, но работа всегда будет сделана без сучка и задоринки. То же касается и сроков. Договариваясь о чём-то с трудоголиком, указание сроков выполнения работы может обидеть исполнителя. Он не сомкнёт глаз, но вложится в половину выделенного времени. И это не ради честолюбия и выделения на общем фоне, просто для человека с подобными способностями это дело чести. Ему кажется, что все вокруг работают не меньше и дело, выполненное раньше, быстрее продвинет дальнейшую деятельность.

ВСЁ СВОЁ НОШУ С СОБОЙ

Напрасно считать трудоголика ограниченным. Своё свободное время он также проводит с друзьями, семьёй, занимаясь спортом или ремонтом. Просто для работы он использует даже маленькие клочки свободного времени, вместо того чтобы бездумно щёлкать пультом телевизора, устроить дополнительный сон после обеда или бездельничать в многоочасовой очереди к врачу. В подобном темпе трудно устанавливать какой-либо график работы, поэтому грамотные работодатели держат таких сотрудников на особом счету и позволяют им трудиться в удобное время.

КАНИКУЛЫ – НАШЕ ВСЁ!

Обыватели всегда очень радуются праздникам и каникулам. Трудоголики тоже предвкушают их наступление, но абсолютно по другой причине. Они счастливы, что смогут, наконец, спокойно поработать и никто их не прервёт. Это прекрасное время, когда можно трудиться в наиболее подходящем режиме, больше успевать и добиваться намеченного. Они едут в отпуск с ноутбуками, а в кармане всегда носят блокнот или иным образом фиксируют идеи, которые приходят в голову на вечеринке или в кино. А идти вприпрыжку на работу в понедельник подстёгивает мысль о реализации намеченных идей.

МЕРИЛО СЧАСТЬЯ У КАЖДОГО СВОЁ

Если у трудоголика хорошее настроение, значит, наверняка ему удалось сегодня завершить какой-то важный кусок работы. Ведь внутреннее состояние увлечённого человека почти всегда зависит от того, сколько он успевает и насколько преуспевает. Если никак не продвинулся в работе, то лучше дать ему немного времени, пространства и тишины для творчества. Через пару часов он будет немножко уставшим, но абсолютно счастливым.

ТИПЫ САМОЗВАНЦЕВ

Последние исследования портала «Хедхантер» показали, что только 39% соискателей считают трудоголизм положительной чертой. Отрицательный имидж этой черты поддерживают категории псевдотрудоголиков. Их необходимо знать в лицо

ТРУДОГОЛИКИ-ПОКАЗУШНИКИ. Активизируются исключительно в присутствии шефа, больше заботятся о продвижении по службе, чем о пользе дела.

ТРУДОГОЛИКИ-БЕЖЕНЦЫ. Просиживают все вечера и выходные в офисе, имитируя бурную деятельность. Хотя на самом деле беженцам некуда идти: отсутствие семьи, друзей, интересов. Либо нет желания.

ТРУДОГОЛИКИ-АВРАЛЬЩИКИ. Не умеют работать равномерно, способны мобилизоваться только, когда их подстёгивает ситуация аврала.

ТРУДОГОЛИКИ-ПЕРФЕКЦИОНИСТЫ. Отличаются от истинных тем, что вместо покорения новых высот оттачивают до блеска уже имеющиеся. Выполнив задание, они просто не в силах остановиться и пытаются добиться абсолютного совершенства в каждой строчке. Чтобы справиться с проблемой, руководству следует чётко обозначить сроки выполнения работы, и любитель совершенства будет вынужден представить готовый проект в его нынешнем виде.

ГИПЕРОТВЕТСТВЕННЫЕ СПЕЦИАЛИСТЫ. Они практически близки к истинным трудоголикам. Речь идёт о тех, кто берёт на себя слишком много обязанностей. Понимая, что он не успевает сделать всё возложенное, такой человек задерживается на службе, пытаясь выполнить работу в установленный срок. Типичная проблема подобного сотрудника – неумение планировать собственное время.

ТЕСТ

УРОВЕНЬ ТРУДОГОЛИЗМА



Предлагаем определить, каково ваше отношение к работе. Отвечайте на вопросы положительно или отрицательно

1. Вы чувствуете раздражение, когда кто-то из коллег тратит рабочее время на болтовню и чаепитие?

2. Вы берёте дополнительную работу только потому, что хотите купить какую-то дорогую вещь?

3. Доставляют ли вам радость слова руководителя, сказанные в ваш адрес?

4. Вы чувствуете себя опустошённой и усталой, если проводите выходные дома, занимаясь хозяйственными делами?

5. Вы можете провести пару недель на пляже, не поддерживая связи с коллегами (отключить мобильный телефон, не просматривать электронную почту)?

6. Вы считаете плохими работниками тех, кто отказывается трудиться допоздна, даже если это необходимо?

7. Осуждаете ли вы тех, кто отпрашивается с работы из-за личных проблем (например, им нужно забрать ребёнка из школы, поехать в больницу к маме)?

8. Верите ли вы в то, что тренинг карьерного роста в выходные дни или после работы должен радовать сотрудников?

9. Как вы считаете, может ли рождение ребёнка испортить женщине карьеру, сломав её на долгие годы?

Большинство ответов «Да»

Работа превыше всего – это скорее про вас. Вы привыкли не словом, а делом доказывать это. Что касается осуждения коллег за лишнюю чашку кофе в рабочее время или личные дела в рабочие будни, на самом деле вы так не считаете, просто привыкли идеализировать всё и всех вокруг. Ваша отличительная черта в том, что работать вы можете даже без рамок графика, то есть удалённая работа из дома вам точно по зубам.

Большинство ответов «Нет»

Вы умеете хорошо работать, и даже выкладываться по полной, если нужно. Но фанатизмом от своей профессии вы не страдаете. Вам легче начать работать, когда намечен план, проведены все планёрки, официальные и неофициальные (утренние посиделки за кофе), и проверены все соцсети на наличие обновлений.

КСЕНИЯ РАППОПОРТ:

*«Прошлый век
подошёл бы мне
больше»*

Истинная петербурженка, звезда театра и кино, она живёт словно вне своего международного успеха: Ксения Раппопорт избегает фотосессий и журнальных интервью, не любит сравнений и излишнего интереса к своей персоне, а вот пофилософствовать о жизни — это пожалуйста!



Не переходя на личности

Ксения никогда не скрывала свои еврейские корни и даже гордится этим. «Я ощущаю себя еврейкой. Более того, когда в начале моей карьеры стоял вопрос о том, чтобы взять псевдоним, то я сознательно этого не сделала, потому что хотела носить фамилию своего отца. Если из-за моей фамилии я не сыграла какие-то роли, то я не жалею об этом, значит, так было суждено». После падения «железного занавеса» появилась возможность выехать за границу, но Раппопорт такой возможностью не воспользовалась. Уж очень сильна была связь с Петербургом...

В ней действительно есть что-то от выпускницы Смольного: сдержанная улыбка, неброская одежда. Она настолько изычно делает обычные на первый взгляд вещи — поправляет завитки кудрявой копны волос, управляет со столовыми приборами или что-то объясняет жестами собеседнику. Иллюзию нарушает разве что мобильный телефон в руке. «Позапрошлый век подошёл бы мне больше. Сегодня мы надеемся на то угодно — деньги, машины, телефоны, власть... Мне кажется, лет 100-200 назад было больше пространства для веры, для мыслей, для жизни».

Конечно, подобные манеры и образ мысли не берутся спроста, а прививаются с детства. Ксения Раппопорт родом из интеллигентной петербургской семьи, её отец был архитектором, а дед — известным археологом. Они её главная группа поддержки, эталон человеческих отношений: «Бабушка с дедом были крупными специалистами — каждый в своей профессии. При этой фанатичной преданности они уделяли огромное внимание друг другу, были интересны друг другу, всегда нежны друг с другом и так же воспитали своего сына, моего папу».

Сделана в Италии

До того рокового предложения Раппопорт весьма успешно работала на отечественных площадках и подмостках. А потом одному маститому итальянскому режиссёру случайно на глаза попала её фотография. Джузеппе Торнаторе искал актрису на главную роль фильма «Незнакомка». Необычная внешность российской актрисы не давала покоя, итальянец даже прилетел в Москву и лично сделал Раппопорт предложение сниматься на его территории. На все вопросы ошеломлённая Ксения отвечала: «Си», так как не знала языка, подписавшись на многие недопустимые для себя вещи. В итоге фильм взял все кинонаграды, а Раппопорт посчастливилось вести церемонию Венецианского фестиваля вместе с Моникой Беллуччи. «Я не первая русская актриса, востребованная на Западе. То, что моя карьера так сложилась, — счастливая случайность. В Европе мне предлагают исключительно качественные сценарии. Может быть, этим и объясняется, что в последнее время в Италии я снимаюсь больше, чем в России». Однако Раппопорт не собирается переезжать туда насовсем: «Когда часто приезжаешь в одно и то же место, оно становится в каком-то смысле родным и своим. Вот и у меня появились новые друзья, любимые места. Италия ассоциируется у меня с живыми развалинами, тёплыми камнями, смехом, наслаждением, счастьем... Но я не чувствую себя итальянкой, я всегда остаюсь русской».

Они зовут её мамой

Если говорить о браках и романах актрисы, то, скорее всего, половина фактов будет выдуманна. Единственное, кого не скрывает Раппопорт, так это своих дочерей. Старшая Даша появилась у актрисы рано, на тот момент ей было около 20 лет (в 1994 г.): «В то время ни о какой передаче опыта я и не думала. Потрясенным для





Кадры из фильма «Незнакомка», который в итоге взял все кинонаграды Венецианского фестиваля.

меня было и её рождение, и чувство, что я за неё теперь ответственна». Однако из Ксении вышла замечательная мать: «Я старалась с ней делиться всем прекрасным, что есть в моей жизни, и по возможности ограждать от неприятностей. Хотя получается, что я делюсь с ней всем, — скрывать от Даши что-то невозможно». С дочкой они подруги. Многим вещам Раппопорт учится именно у дочери. Например, Дарья может воспринимать самые трудные проблемы с лёгкостью и юмором. «При таком подходе чаще всего и находишь правильное, умное решение! Когда же делаешь из всего трагедию, выхода обычно не видишь».

С появлением младшей Софии (родилась в январе 2011 г.) актрисе пришлось отказаться от нескольких проектов: «Дети, как мне кажется, — самый важный проект в жизни! С первой я боялась сделать что-то не так, не знала, как правильно вос-



София.

питывать, и пыталась найти ответ в умных книжках для родителей». А сейчас понимаю: «Надо просто сильно любить ребёнка, принимать его индивидуальность и получать удовольствие от общения с ним».

В вопросах воспитания у актрисы тоже свои методики. Самым правильным подходом она считает, что родители не должны навязывать детям собственное представление о счастье. «Тем более что моё — от количества прочитанных книг — настолько не соответствует действительности, что даже я сама это понимаю. У неё-то оно точно другое».

Сама себе режиссёр

Несмотря на бесспорный талант, Ксения Раппопорт привыкла сомневаться во всём, чем занимается. Пересматривать свою игру её и вовсе не заставить: «Видеть себя на экране — очень тяжёлое испытание. Меня многое в себе раздражает. Я понимаю, что в меру критика полезна, но моя самокритика порой просто чрезмерна... И если я сомневаюсь, достаточно ли хорошо сыграла, то никакая награда не может заставить меня изменить мнение и мягче относиться к себе. Если уж есть ошибки, то благодаря награде они не исчезнут, я их всё равно вижу». Эту особенность характера актриса выделяла давно и сама себя в шутку называет страдающим оптимистом.

Скептически она относится и к своей внешности. «Мне странно, когда меня называют красивой. Видели бы они мою маму в молодости или бабушку по маминной линии — мне до них далеко! До 80 лет бабушка оставалась кокеткой. В 13 лет меня это страшно бесило. Лет в 20 разлегло. А сейчас я понимаю, что моя бабушка была настоящим сокровищем». Собственной женственности актриса долгое время сопротивлялась. «И большому размеру груди,

и рано появившимся формам. И мужскому вниманию, которое было привлечено к этим формам, а не ко мне. Вот это диссонанс я очень остро чувствовала». Нарядно одетые женщины, подчёркивающие свою женственность, ей казались пошлыми. Юная Ксения постоянно сутулилась, носила папины рубашки и ботинки «прощай, молодость» — чёрные, войлочные, с молнией впереди. Именно так, по её мнению, должна одеваться порядочная девушка, которая думает о душе. «И когда в институте мне досталась роль красавицы Елены Андреевны в «Дяде Ване», то она была у меня очкастая, сутулая, нелепая... Я боялась, что, если всерьёз буду изображать красотку, меня просто засмеют».

Здесь и сейчас

У актрисы особый ритм жизни: «Я знаю, что самое правильное состояние — быть здесь и сейчас всем своим существом. Но нашему времени, с его скоростями и невероятным количеством информации, я не очень, кажется, соответствую. Когда пытаюсь за всем успеть, то понимаю, что теряю что-то очень важное, начинаю суетиться и распадаюсь на куски. Мне понравилось понятие, которое сформулировал наш современник, петербургский философ Александр Секацкий, — «трансцендентальная беспечность». Вот это чувство беспечности мы сегодня теряем. Нам всё труднее полагаться на Бога без тревоги о завтрашнем дне».

Подготовила Наталья ДРЮЧИНА.

ТРИ ВАЖНЫХ ФАКТА О РАППОРТ

- ✓ **Помогает бабочкам**
Ещё одна потайная дверца биографии Ксении Раппопорт ведёт к благотворительному центру «Дети БЭЛА», в котором она попечительствует. «Ко мне обратились с просьбой записать сказку на радио, так я узнала про буллёзный эпидермолиз — неизлечимую генетическую болезнь. Таких детей во всём мире называют детьми-бабочками из-за того, что их кожа хрупка и ранима, как крыло бабочки. Когда слушаешь историю хотя бы одной мамы такого ребёнка и понимаешь, из каких мучений состоит их жизнь, насколько они одиноки и беспомощны в своей беде, становится страшно, и уже невозможно стереть в себе эту информацию».
- ✓ **Её волнуют мужские костюмы**
Если бы актриса могла выбирать, в чём выходить на сцену, выбор наверняка пал на строгий мужской костюм: «Женщина в нём может быть очень привлекательной. Мне же всё время предлагают платья с бантами, пайетками и обязательно шпильки. А хочется простоты какой-то!»
- ✓ **Уходила в монастырь**
В старших классах у Ксении не складывалось с учёбой, то просыпала, то и вовсе не ходила в школу. «В какой-то момент всё надоело, и я решила уехать в монастырь и уехать. В Толгский монастырь, на Волгу. Мы с подружкой жили в келье, белили стены, сажали цветы, красили скамейки. Тогда шёл процесс возвращения храмов Церкви, в которых при советской власти были то клубы, то бассейны... Вот стоял утроем храм, совершенно пустой, небелёный, ничего внутри нет... И в течение дня на твоих глазах красят стены, вносят иконы, поднимают наверх колокол, а вечером уже звонят и идёт служба! И ты понимаешь, что и ты в этом участвовала...»



ПРОЩЕНИЕ

...Мама говорит, самый главный урок жизни – прощение. Иногда мне хочется, чтобы она это себе сказала...

Я родилась, когда она была совсем молоденькая и одна-одинёшенька. И если первое было не изменить, то второе – полностью мамина заслуга. Она не простила папе ошибку. Провинность заключалась в том, что папа не успел приехать к нашей выписке из роддома. За месяц до моего рождения он умчался в другой город, чтобы заработать, обещал вернуться как можно скорее. И опоздал. На целую неделю. Мама говорит, когда папа появился, у меня уже зажил пупочек (спасибо зелёнке) и было самое лучшее имя на свете...

– Мария, мой руки и за стол!

Мама умеет почти всё: усмирять нашего буйного кота, готовить гречку с жареным луком, штопать колготки совершенно незаметным швом, заставлять меня смеяться. Она не умеет только одно: не плакать после папиных визитов. Он приходит каждую неделю, приносит деньги и пакеты с вкуснятиной, приглашает меня в кино и кафе. Сопит, толчётся в прихожей и ждёт маму. А она не выходит из комнаты. А потом плачет, когда за папой уже захлопнулась дверь.

Мы живём дружно. Я учусь, мама работает, кот вынимает душу из обеих – мама так говорит. Он не может простить, что несколько лет назад вернулся от ветеринара не полностью и иногда с укоризной смотрит на маму, словно говорит:

– Мама, ты-то зачем в этом участвовала?

Она не отвечает, он царапается и оплакивает свою одинокую судьбинушку. Мне обидно, особенно если кот исцарапает мамини руки до капелек крови, и вслед коту летит мой тапок.

– Мария, не надо. Он же неразумный зверь, не ведает, что творит. Давай его простим.

А коту только того и надо. Выждет минут пять и снова заявляется пред светлыи очи. Словно не он только что бесчинствовал...

Мы располагаемся на диване перед телевизором, берём запас яблок, кот укладывается рядом. Мы комментируем передачи, насколько удачный пиджак у ведущего, кот спит и изредка открывает глаза, если смеётся слишком громко. Если суровый взор не действует, кот ложится поближе, обнимает

мамину руку – и выпускает когти. Она вскрикивает, хвостатый негодяй вскакивает и убегает, я бросаюсь следом...

– Маруся, вернись ко мне, не надо.

Хвостатый остаётся неотмытым, я в бешенстве сажусь на диван.

Вот вся она такая. Странная.

Немного омрачает наше светлое настоящее соседка. Дама в буклях, очках с гигантскими диоптриями скучает на пенсии, поэтому пытается развлечься за счёт нас. Ну прямо как в фильме «Дюплекс».

Иногда звонит по вечерам в дверь:

– Не помешаю? Добрый вечер!

– Добрый вечер! Вообще-то мы ужинать собирались, но проходите...

И начинается. «Объясните мне то», «Подскажите сё», «Помогите разобраться», «Узнайте, правильно ли начисляют пенсию»... Мама слушает, кивает, обещает и в самом деле помогает. И какая благодарность? Соседка, вволю напишась крови, медовым голоском заводит речь:

– Знаете ли, голубушка, вы молодая и яркая женщина, негоже быть одной...

– Спасибо, но я бы не хотела поднимать эту тему.

– Ну вы не хотите, а люди разное говорят. Я, конечно, не слушаю и не поддерживаю слухи, но так тоже нельзя. Знаете, у меня есть племянник. Молодой мужчина чуть за 40, ни разу не был женат, детей нет, любит кошек, у него три мурки в доме живут. Правда, лысоват и зарабатывает немного, однако в вашей ситуации... С ребёнком, одна, годы идут...

– Ой, я совсем забыла. Нужно срочно позвонить коллеге, не возражаете, если мы закончим беседу?

– Конечно-конечно...

Соседка учтиво шепелит губами, прощается и на пару недель покидает наш дом. Я негодую, грозно смотрю на маму:

– Ну и чего ты ей не высказала всё?

– Что «всё»?

– Что она старая неблагодарная сплетница!

Мама вздыхает и идёт на кухню, ставит на плиту чайник.

– Малыш, чтобы правильно реагировать на поступки людей, надо понимать, что их заставляет. Есть правило: обиженные люди обижают других. Если кто-то пытается задеть, это обязательно значит, что ты плохой. Может быть, человеку сделали плохо до тебя, а он недостаточно силён, чтобы прервать эстафету злости. Только мудрый и уверенный человек может погасить нехорошее чувство. А слабые передают дальше...

Люди ошибаются, проявляют слабость, трусость, но от этого не перестают быть любимыми.

– Мам, и что же заставляет соседку приходиться и рассказывать, как тебе плохо живётся без её лысого котовладельца?

– Эх, Машутка, подрастёшь – поймёшь. Старость, болезни, немощность – тяжкое испытание, это пугает. Она одинока, немножко завидует нашему с тобой счастью. К тому же племянник с кошками на самом деле её сын. Забавное лукавство, не так ли? Видимо, мужчина проблемный, раз «с таким богатством и на свободе», только котиками спасается. А она волнуется, что после её ухода он останется совсем один. Вот и пытается пристроить сына в надёжные руки.

– Мам, а давай больше ей дверь не откроем?

– Малыш, не надо так. Учись прощать.

Странная она, странная. Даже не странная, а глупая.

...Вот уже три месяца не могу жить без Никиты А. У него серые глаза, светлые волосы и самый чудесный голос. Когда Никита говорит: «Маш, пошли после уроков в парк», мир вокруг замирает. Никита сидит в третьем ряду за второй партой, я – в первом за четвертой. Могу сколько угодно смотреть на его затылок и уши. Кажется, он чувствует взгляд, иногда поворачивается, едва успеваю отвести глаза. Потом снова смотрю и улыбаюсь... И он улыбается. Наклоняется к своей соседке, красивой глупышке Ане, и что-то шепчет ей. Наверняка подсказывает решение задачи...

Я тоже нравлюсь Никите. Иначе с чего эти взгляды, улыбки, приглашения в парк? Правда, в парке он ведёт себя так, словно ничего между нами не происходит. Мы сидим на лавочке, едим мороженое, смеёмся над прохожими, фотографируем собак и детишек... Никита даже за руку никогда не берёт меня – а так хочется!..

– Маш, ты мой самый лучший друг, – говорит он, – и даже хорошо, что ты девочка!..

Вообще-то не хочу быть ему другом. То есть не только другом. Хочу, чтобы, когда мы выросли, Никита стал моим мужем. Ну то есть чтобы мы влюбились, когда можно будет...

– Ох, Мария, рано тебе романы крутить, – смеётся мама. – А папа сказал, пора начинать, я уже почти Джульетта по возрасту.

– А ты и ему сказала? – на мамино лицо словно тучи набежали.

– Мам, ну он же родной человек...
Мама отвернулась, задышала часто. Потом, видно, взяла себя в руки:

– Машенька, я не против, чтобы ты общалась с папой. Но, пожалуйста, пусть девичьи секреты останутся между нами...

Господи, когда я уже вырасту? Когда я пойму наконец, что между ними произошло? Столько лет прошло, а мама из себя выходит, стоит об отце заговорить...

...Сидим в парке, Никита пускает солнечных зайчиков... Сидим в парке, Никита пускает солнечных зайчиков глянцевым экраном телефона, я шурю, смеюсь. И вдруг он серьёзно так:

– Маш, я должен тебе кое-что сказать.

– Что, Никита?

– Мне нравится одна девочка, хочу предложить ей встретиться по-настоящему и не знаю, как сказать...

Вот оно. Сейчас произойдёт то, чего я уже три месяца жду. Мы вырастем, влюбимся друг в друга ещё сильнее, поженемся и всегда будем вместе.

– Маш, как мне сказать Ане, что я в неё влюбился?..
Так. Так. Так. Невыносимо жжёт глаза, наверное, я поймала солнечного зайчика. И внутри, где-то в груди, тоже жжёт. Мне срочно надо домой, к маме...

Вечером, наплакавшись, лежу в маминной кровати, она сидит рядом и читает мне книжку. «Королёк – птичка певчая», турецкий автор с трудным именем. Я не слушаю, хотя делаю вид. В конце концов не выдерживаю:

– Мам! Что мне делать? Я его ненавижу.

– Дочь, не говори глупостей. Тебе не за что его ненавидеть. Никита не сделал ничего, что должно было тебя обидеть.

– Мам, ты что говоришь? Он любит другую девочку!
– Ну и что? Он же не давал тебе обещаний, не обнадёживал. Ты сама придумала, сама потеряла голову. Доченька, так бывает. Но ненавидеть нельзя, надо простить.

– У меня не получится.

– Получится. Время – хороший лекарь.

– Ага. То-то ты папу простить не можешь.

– Жестокий злой ребёнок. Ты не имеешь права делать выводы, не зная ситуации. Ложись спать.

Странная у меня мама. Злая. Глупая. И лгунья. Сама не может простить папу, а других заставляет прощать тех, кто их не любит. Ненавижу её.

Она вырастет, перебушует, ещё сто раз спляшет на тех же граблях. Тысячу раз скажет: «Не прощу» и столько же раз нарушит обещание – это правильный сценарий. Прощать нужно, иначе как дальше жить-то...

Горькая правда от любимого человека – это больно. Но нужно простить. В первую очередь ради себя – иначе жить невозможно.

Главный урок она усвоит. Люди ошибаются, проявляют слабость, трусость, но от этого не перестают быть любимыми. Пускай и боль от их поступков на годы оставляет в бесчувственности. Второй урок я не тороплюсь ей давать: правда – это далеко не всё. Иногда она вредит. Если бы это понимала та девочка, которая ждала ребёнка, ждала мужа с заработков и хотела простого женского счастья...

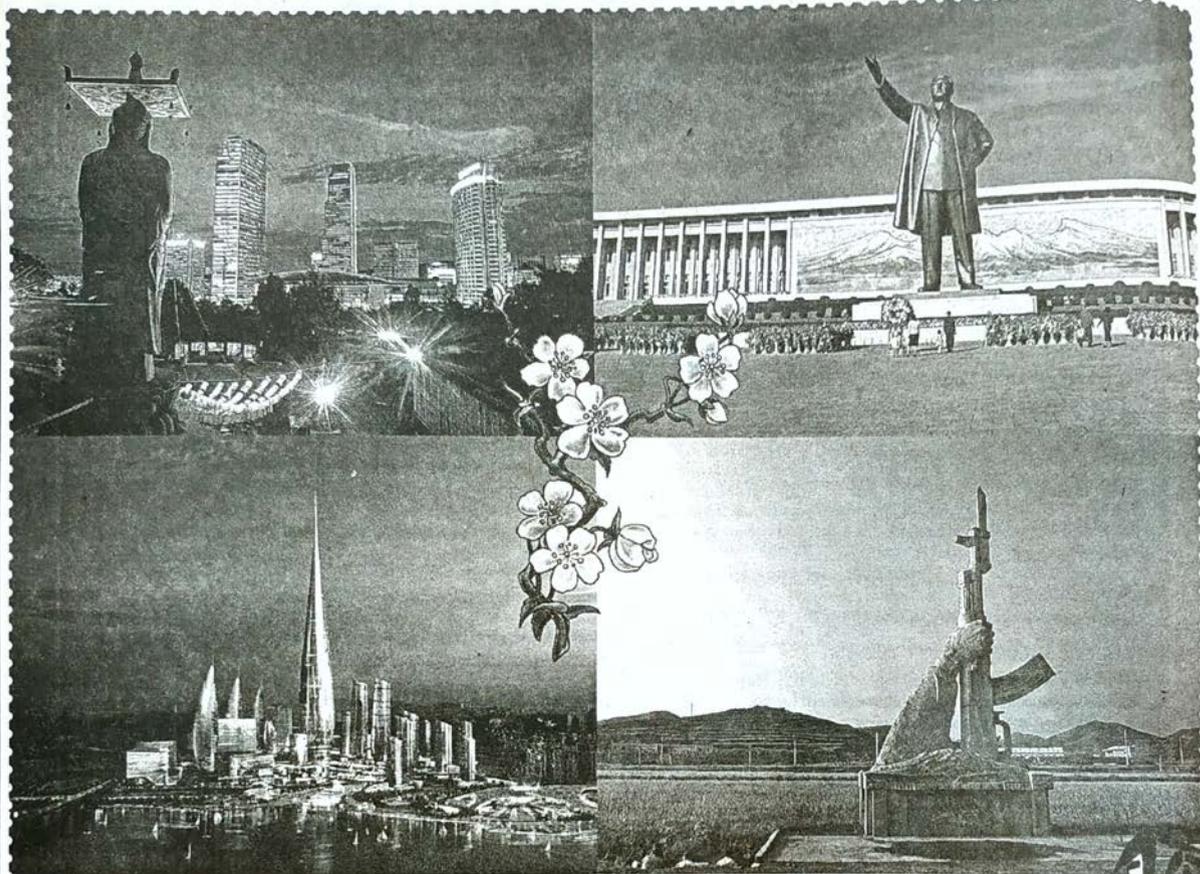
Он пришёл, когда Машка уже была дома. А я держалась изо всех сил, чтобы не считать себя вдовой. Никакой весточки от него, ни письма, ни звонка. Но я не плакала, боялась, молоко пропадёт... Если бы он просто обнял, сказал, что сломалась машина, украли деньги и документы, похитили инопланетяне, ему экстренно вырезали аппендицит – я бы расплакалась, обняла и показала ему спящую дочку. Мол, смотри, всё в порядке, она у нас красавица, и мы наконец-то все вместе.

Но он почему-то решил, что именно сейчас нужна правда, я ведь так фанатично всегда боролась за честность. Уронил голову на руки: «Прости. Загулял ваш папка...»

Больше ни слова. Я сама увидела кураж, женские лица, смех... И то, что видеть не хотела бы. Сказала: «Уходи», а потом всё-таки заревела – конечно, когда он уже ушёл...

Сейчас Машка злобствует. Ничего, успокоится. И когда-нибудь поймёт: горькая правда от любимого человека – это больно. Но нужно простить. В первую очередь ради себя – иначе жить невозможно, я – живое тому доказательство.

Наталья ГРЕБНЕВА.



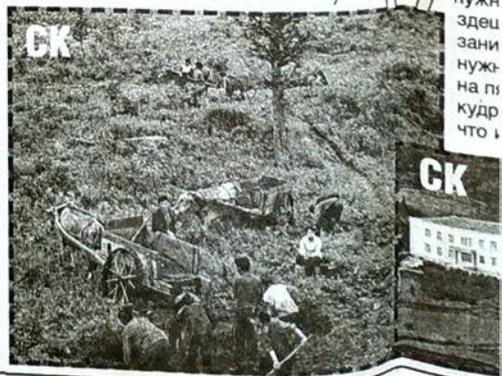
ДВА ЛИКА ОДНОЙ КОРЕИ

В то время как Южная Корея заполонила мир «самсунгами» и «дзу матизами», в Северной всё строят и строят коммунизм с азиатским лицом. Смогут ли два столь разных, даже чуждых друг другу государства когда-нибудь вновь стать единой страной?

Чучхе в головах

Как Библия для христианина, как Коран для мусульманина, для каждого северного корейца чучхе — это идеология, возведённая в ранг истины, которую не обсуждают, а выучивают наизусть. Во-первых, государство превыше всего, а в нём милее всех на свете «вечный президент» и «солнце нации» Ким Ир Сен, почивший много лет назад и возлежащий на манер нашего Ильича в мавзолее. Книжные магазины и библиотеки ломаются от трудов вождя, как прежде у нас от томов Маркса, Энгельса и Ленина. А во-вторых, никто в мире северным корейцам не нужен. Особенно не нужны южные корейцы, предатели и прихвостни США. А заодно не нужны достижения науки и техники, созданные прогнившим Западом. Даже с электричеством в Северной Корее откровенная напряжённость, светофоры работают пару месяцев в году. По деревенским дорогам разъезжают машины не на газу или

бензине, а на дровах. А телевизоры, видеоманитофоны и сотовые телефоны — вне зоны доступа абсолютному большинству населения. Собственно, а что там смотреть по «ящику» — то? Официальные новости об очередных военных парадах, народные танцы с элементами опять-таки по-военному чёткой акробатики и патриотические фильмы про войну же? Здесь даже повседневная одежда больше похожа на униформу. Конечно, «достать» (выросшие в



СССР пон
как никто)
с современ
разоблаче
рискуют
ны или не
высших э
процессы
духе наш
без свиде
чит, рассу
бы челове
её — дело
на нары. Е
и стадион
казатель
государст
этом деле
как тиран
Ким Ир С
по всей ви
своих, да
дядю и вс
ной изме
На фон
ка следуе
ной Коре
тем боле
сыскать.
ына, и он

А тепе
Кореи, о
утренней
цифры,
здесь
север
сравни
лютно
так и
зинов
чисто с

ск
зи
ни
ли
и
се
ду
фу
и с
раб
рост
нужн
здел
зани
нужн
на п
кудр
что

СК
СССР
СССР

СССР понимают значение этого глагола, как никто) можно и аппаратуру, и диски с современными фильмами, и в случае разоблачения «сядешь» надолго, так что рискуют немногие отчаянные киномамы или неприкасаемые представители высших эшелонов власти. Судебные процессы здесь до сих пор проводятся в духе нашего 37-го года: без адвокатов, без свидетелей, без журналистов. А значит, рассуждать долго не приходится, был бы человек, а статья найдётся, огласить её — дело пары минут, добро пожаловать на нары. Время от времени на площадях и стадионах проводятся образцово-показательные казни. Нынешний глава государства Ким Чен Ын переплюнул в этом деле даже папашу, прославившегося как тирана Ким Чен Ира, и деда, незабвенного Ким Ир Сена, вместе взятых. Молодой вождь, по всей видимости, действует по принципу: «Бей своих, дабы чужие боялись» и казнил родного дядю и всю его семью, обвинив в государственной измене.

На фоне абсолютного попрания прав человека следует признать, что преступности в Северной Корее практически нет — ни воровства, ни тем более убийств в сводках местного МВД не сыскать. Тьшь да гладь во владениях Ким Чен Ына, и оно немудрено в условиях тоталитаризма.

Южный тигр

А теперь взглянем на статистику Республики Кореи, она же Южная Корея, она же Страна утренней свежести. Удивительно, но факт — цифры идентичные, уровень преступности здесь такой же низкий, как и на территории северной соседки. Даже Сеул — мегалополис, сравнимый, например, с Нью-Йорком, — абсолютно безопасен как для местных жителей, так и для гостей. Никто не ворует из магазинов, которые даже на ночь закрываются чисто символически, телефонные будки целы, скамейки в парках не исцарапаны признаниями в любви. В вопросах исполнения закона и соблюдения порядка разделение нации на южную и северную явно искусственное. Где бы кореец ни жил — в социализме или при капитализме, — в душе он остаётся приверженцем Конфуция, а значит, он живёт, уважая чужой и свой труд. Взрослым некогда красть — работа отнимает всё время и силы. Подросткам некогда болтаться по улицам — нужно учиться. Только совсем недавно в здешних школах отменили телесные наказания, и родители ворчат — напрасно. Детей нужно воспитывать в строгости, хотя, глядя на пятилетних малышей с высветленными кудрями и маникюром, подумаешь скорее, что их излишне балуют. На самом деле у



южных корейцев особые представления о моде. Здесь у каждого последняя модель сотового родного «самсунга» и не проблема приобрести новинку отечественного автопрома. Южно-корейские компании «Самсунг» и «Хёндай» ещё в середине 80-х вошли в число 100 крупнейших концернов мира и с той поры только набирали обороты. Чем же выделиться? Причёсками, нарядами, аксессуарами. То захлестнёт мода на Микки Мауса, и все от мала до велика ходят в одежде с изображением американского мышонка и его подруги Минни. То внезапно южно-корейских матерей охватит всеобщее желание красить чадам ногти, причём и мальчикам, и девочкам. Стало традицией дарить дочкам на совершеннолетие деньги на пластические операции, самой популярной из которых является коррекция век, чтобы глаза распахнулись, как у европейцев и американцев. С жиру бесятся? Можно и так сказать, Южная Корея — один из четырёх азиатских «тигров», стран с высочайшими темпами развития экономики. Ещё 40 лет назад рис, который всегда был традиционной пищей в Азии, в нищей Южной Корее считался деликатесом. Вместо «Как дела?» спрашивали: «Ты поел сегодня?» Здесь царит культ еды, любят и национальную кухню, и итальянскую, и американскую — любую. Едят всё подряд и громко чавкают — это не признак невоспитанности, а совсем наоборот, так местные демонстрируют благодарность повару, приготовившему вкусное блюдо. Но, увы, у благоденствия есть обратная сторона.

За гранью жизни

Южная Корея занимает первое место в мире по числу самоубийств. Суицид — основная причина смерти людей до 40 лет, однако и старшая возрастная группа не отстаёт. В основном это мужчины, потерявшие работу в результате мирового экономического кризиса. Жизнь вне корпорации, которая порой становится даже не второй семьёй, а по сути первой, немислима для южного корейца. Масла в огонь подливают частые самоубийства знаменитостей, сводят счёты с жизнью поп-звёзды, телеведущие, спортсмены, модели и актёры, с которых берёт пример молодёжь. Не сдал сессию — в петлю.

Спрыгнул с обрыва близ родной деревни даже президент страны Но Му Хён в мае 2009 года после обвинения в получении многомиллионной взятки. Власти всеми силами пытаются остановить эпидемию суицидов, охватившую всю нацию, создана целая Ассоциация по борьбе с самоубийствами, но дело осложняется ещё и тем, что южные корейцы в массе своей столь же равнодушны к религии, как и коммунисты из Северной Кореи. Их не останавливает страх перед карой небесной, перспектива оказаться в аду или быть похороненным за оградой кладбища. Они твёрдо уверены, что суицид — личное дело каждого, а вовсе не величайший грех. Да, здесь есть те, кто верит в Будду, в идеи Конфуция, в Христа и даже в Аллаха, есть местные шаманы, хранящие древнейшие ритуалы, но по сути корейцы — атеисты, и в случае с Южной Кореей Коммунистическая партия и промывание мозгов теорией чужие совершенно ни при чём, таков национальный характер.

Два берега у одной реки

Итак, разделившись после Второй мировой войны на Северную и Южную Корею, страны пошли в диаметрально противоположные стороны — одни строить коммунизм, другие создавать капитализм. Однако, копнув поглубже социально-экономического строя, заглянув в душу, заметите, что кореец остаётся корейцем, что на Севере, что на Юге. Нет сознания ценности собственной личности ни у того корейца, который водит детей-пионеров на поклон к мумии давно усопшего вождя, ни у того, который купил отпрыскам новенькие смартфоны. Один полностью под контролем государства, другой — раб фирмы. И тот и другой колоссально трудолюбив, исполнительный, дисциплинирован. И тот и другой не верит ни в Бога, ни в чёрта. Ни даже в любовь — в обоих странах, как в средние века, супругов выросшим детям подбирают родители и специальные свахи. И северный кореец, и южный уверены, что в браке главное — терпение и уважение жены по отношению к мужу, который обеспечивает семью. Всё, как всегда, спокон веков, и разделение земли ничего не меняет в сознании. Кроме одного — два крыла одной нации до ужаса боятся друг друга и готовы начать пальить из пушек в любой момент. Хочется верить, что от ненависти до любви тоже один шаг и рано или поздно он будет сделан...

Ольга АНИСИМОВА.





«Не тревожь мне душу, скрипка...»

«Ты сделала меня несчастным, — шептал он, нежно касаясь рукой своей извечной мучительницы. — Лишила беззаботного золотого детства, украла мой смех, оставив взамен страдания и слёзы, сделала пожитенно своим пленником... Мой крест и моя радость! Кто бы знал, что за талант, дарованный мне свыше, за счастье обладать тобой я заплатил сполна...»

Ах, какая ирония. Всю жизнь женщины сходили по нему с ума, а он произносил признания бездушной скрипке. Впрочем... Вы и впрямь думаете, что инструмент — всего лишь лакированная деревяшка со струнами? А что, если её коснутся пальцы великого Паганини?..

— Никколо, ты идёшь обедать? Скорее, сын, лепёшки сегодня удались на славу!

— Сейчас, папа, уно момент! — и снова плач скрипки разливается по окрестностям...

Отец напугал сделанную суровость, но тут же расплылся в добродушной улыбке — ай да сын! Пальцами по струнам бегаёт, словно перебирает локоны роскошной женщины. Смычком орудует так, что в глазах мельтешист — часами терзает скрипку. Вот и толк есть из парня, отец-то дальше скрипача-любителя не пошёл. Одно плохо: мальчишка уже заткнул за пояс всех наставников, скоро его некому будет учить. А ещё уж больно живо интересуется синьоринами: если смугляночка хороша собой, Никколо смотрит вслед и плуце прежнего тиранит скрипку. Никакого сладу!

...Родительская опека завершилась, едва юному музыканту исполнилось 16. Закончились уроки с учителями — ему самому влору было обучать мастерству. Теперь Никколо брал инструмент только перед концертом: ах да, чуть не забыли — он стал знаменит во всей Италии. И бешено популярен среди женщин.

Позвольте картинку с места событий: Италия, Генуя, начало XIX века. Маэстро Никколо Паганини молод, обласкан славой и монаршей милостью, даёт концерты в Италии и за пределами, его рады видеть при дворе. А сам он — сущий дьявол. Худой, костлявый, бледно-жёлтое, словно восковое лицо в обрамлении чёрных взлохмаченных прядей, — хочется плюнуть и перекреститься. А ещё у него немислимые пальцы — длинные, нервные, подвижные. Говорят, скрипач сделал какую-то операцию, чтобы ловко играть на скрипке. Да врут, поди, не стал бы этот желчный взыскчивый музыкант мелочиться с пальцами — наверняка продал душу сатане целиком. В этом весь секрет его бешеного успеха — и в музыке, и среди дам. Не будет же святая церковь просто так точить зуб: однозначно, продался лукавому...

До ушей Паганини, конечно же, доходили слухи про его связь с нечистым. Он смеялся так, что заходился в кашле, и кутался поглубже в извечный тёплый шарф. Секрет прост: упорство и работа — это что касается музыки. А синьоры и синьорины — это талант, чего уж... Нет, вы подумайте, скажут тоже: продать душу в обмен на подвижные пальцы! Если уж дошло бы до сделки, Никколо выгорвал бы богатырское здоровье, а то постоянно терзают хвори...

«АМОРЕ МИО!»

Женщины — о, что за создания! Определённо, если бы в мире остались только ноты, скрипка и женщины, это был бы лучший из миров!.. Никколо не исполнилось и 20, когда появилась первая почитательница его таланта — богатая знатная дама, которая была столь любезна, что увозила скрипача после концертов в уединённое поместье — отдохнуть, набраться сил...

Потом была французская штучка Элиза Бонапарт Бачокки. Сестра Наполеона оставила Францию и сучала в крошечном герцогстве Лукка. Чтобы развеяться, собрала придворный оркестр и назначила дирижёром Паганини — на тот момент капельмейстеру исполнилось 19. Обязанности были почётные: сочинять музыку, исполнять, улаживать слух принцессы Элизы и потворствовать её прихотям. Одна из них — игра при скрипке мужа Элизы, принца Феличе Бачокки... Видно, не только скрипка нуждалась во внимании Никколо, юная госпожа тоже искала внимания. Настолько, что востыла страстью и к музыке, и к маэстро.

— Прошу вас, друг мой, сочините нечто пикантное, — смотрела из-под бархатных ресниц на Никколо.

— Всегда к вашим услугам, несравненная, — принимал вызов скрипач.

И вскоре придворная знать рукоплескала легендарному «Любовному дуэту» — двухструнный диалог скрипки и гитары.

— Брависсимо, аморе мио! А нельзя ли сыграть на одной струне?! — прозвучал очередной каприз госпожи.

— Отчего же нет, моя голубка...

Так родилась военная соната «Наполеон» — чистый восторг и докзательство, что для шедевра достаточно одной струны и вдохновения.

Элиза Бонапарт целых четыре года вдохновляла Паганини — 27 музыкальных капризов, написанных на одном дыхании, тому свидетельство. А затем Никколо остыл, стал тяготиться придворной жизнью и отправился в свободное плавание — гастроли, кутежи, игра в карты, болезни, интрижки и романы с дамами.

Общество кипело и негодовало от его выходов — и тут же рукоплескало, когда он являлся на сцене в своих объятиях единственную возлюбленную — чародейку-скрипку. Мужья укрощали жён, строгие отцы глаз не спускали с дочерей, если в город приезжал с гастрольями генуэзский дьявол — да куда там, всё тщетно, ему и соблазнять никого не надо, достаточно взять в одну руку смычок, а пальцы другой положить на скрипичные струны — и вот она, хроника сердечных побед... Правда, не всё сходило с рук прославленному маэстро. Угрозидило же Никколо связаться с Анджелиной Каванна! 17-летняя барышня всё прикидывалась наивной овечкой и отказывалась отвечать взаимностью, мол, «люблю, но сначала поженимся!» Ха! Чтобы Паганини повёл к алтарю какую-то простушку, дочь портного? И так своё возьмём. Взял — а эта негодница возьми и забеременей, в дело ввязался разгневанный папаша-портной, в итоге знаменитый скрипач угодил в тюрьму. Еле выбрался — доказал, что Анджелина и до встречи с ним была девицей свободных нравов. Ну и плюс заплатил денежную компенсацию. А что до пятна на репутации — одним больше, одним меньше...

Менялись женские лица, силуэты, города на гастролях, публика. Постоянной оставалась только скрипка, ей одной Паганини адресовал прощальный взор перед сном.

«Не жениться ли? В самом деле, недурно бы остепениться, жить во имя единственной женщины. Пусть наконец появится та, которая станет заботиться обо мне, ради всего святого, этот кашель докучает», — всё чаще исполнял он минорные эскерсисы.

Но Создатель нечуток к тому, кого обвиняют в связи с его вечным врагом: семьи не получилось, а вот сокрушительный роман — нате пожалуйста...

«ЛЮБЛЮ И НЕНАВИЖУ»

Ему было 34, ей 22 — Антония Бьянчи, оборожительная певичка с ангельским голосом. Краткое сотрудничество обернулось для

Никколо настоящим помешательством — но Антония не спешила с взаимностью. Он предлагал выступать вместе, она соглашалась, обещала присоединиться — и пропалада бесследно. Он терял голову, бросался на поиски возлюбленной, мягко стыдил, нежно укорял... Пока наконец-то не повёл под венец — и опытный сердцеед был счастлив, что заполучил этот дикий винный цветок. «Цветок» меж тем платил целой гаммой чувств: преклонение перед талантом, страх перед его вспыльчивым нравом и... одна измена за другой — с оркестрантами, мелкими музыкантами и всеми, кто попадётся на пути. И это творилось с великим Паганини, ради которого поклонницы бросали мужей, угрожали самоубийством и уходили в монастырь...

При жизни Паганини почти не печатал своих сочинений, опасаясь, что будет раскрыта тайна его исполнения. Написал же он 24 этюда для скрипки соло, 12 сонат для скрипки и гитары, 6 концертов и несколько квартетов для скрипки, альты, гитары и виолончели. Отдельно для гитары Никколо Паганини написал около 200 пьес.

Он узнавал об очередной интрижке, гневался, платил той же монетой, выгонял Антонию из дома или уходил сам, но всё заканчивалось примирением — теперь-то вы понимаете, что значит «итальянская семья».

Страсти поутихли, когда Антония родила сына: поздний отец Паганини превратился в образец добродетели, нежности и заботы. Баюкал, пеленал, купал крошечного Ахилла... И впервые был спокоен и счастлив. Стоило сынишке захныкать, Никколо брал скрипку и волшебным смычком творил чудеса: вот скрипит телега, вот щебечет дрозд, вот журчит ручей, а это ласковый голос матушки... Видно,

за всё в жизни надо платить, и цена за разбитые женские сердца соразмерна — разрушенное счастье Паганини. Разрушит его та, кому он наконец-то отдал свою душу... Антонию не хотелось тратить молодость на родительские хлопоты и расточать нежности мужу. Слава, блеск, выступления, овации, сцена, поклонники, гонорары — вот это да!.. Она требовала от Паганини концертов и гастролей, он долго не уступал, тогда Антония пригрозила разводом и лишением сына: тут уж скрипач сплясал под дудку как миленький!

Он уступал раз за разом, а ей всё было мало — новые концерты, хитроумные рекламные ходы — будто бы маэстро упекли за решётку! — Сударыня, мало вам моего бесчестия, кажется, вы не погнушаетесь обвинить меня в сговоре с силами зла! — бросал он Антонию в отчаянии. «А это мысль!» — решила Антония и вскоре втолковывала маленькому Ахиллу, что папа дружит с недобрыми духами — просто так музыкальный дар ничем ведь не заполнить...

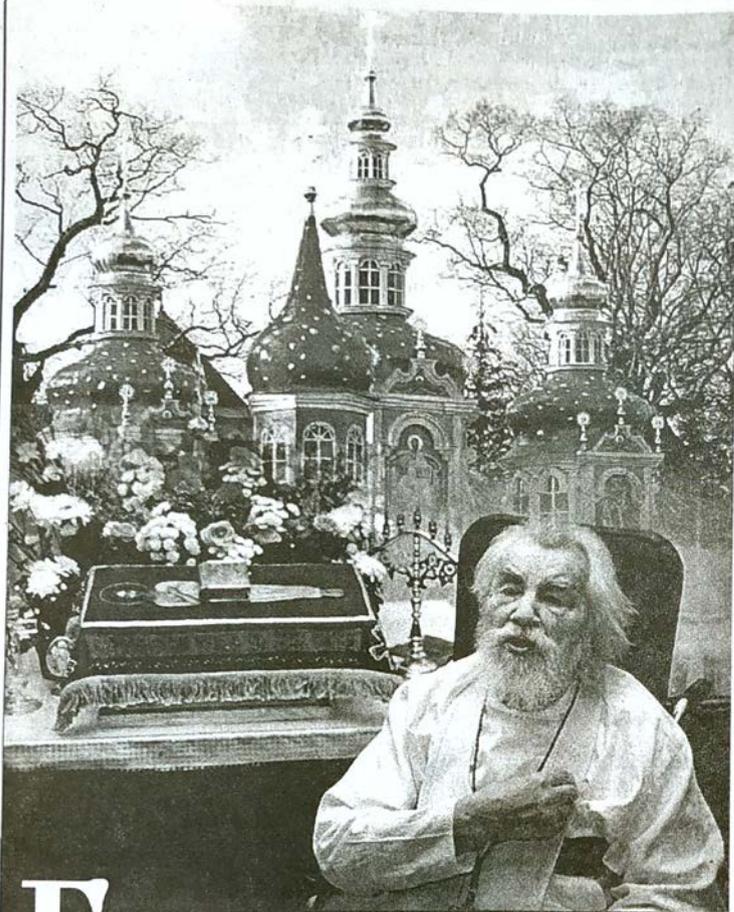
«А вот теперь развод», — обречённо подумал Паганини и затеял изнурительную борьбу с той, которую когда-то добивался, не жалея сил. На это ушло 13 лет и пропасть сил. Трижды пресса объявляла его умершим, бесчётное число раз — бесноватым и безумным. А музыкант отсиживался в отдалённой глуши, набирался сил, чтобы снова ринуться на гастроли — он работал и зарабатывал, не считаясь ни с чем. Нет, Паганини не поддался старческой скупости, он стремился обеспечить будущее сыну — купил поместье, баронский титул и сколотил огромное состояние. И поставил на кон ни много ни мало — жизнь. И без того некрепкое здоровье таяло час за часом: отказывали почки, искривлённый позвоночник взрывался вспышками боли в спине и гортани, мучили обмороки, ночные кошмары являли чудовищ, выпали зубы, пропадали зрение и голос... В свои 57 лет он оказался настолько истощён, что не мог взять в руку смычок, скрипка лежала рядом, и он перебирал струны пальцами...

В мае этого же года лопнула последняя струна, и магнетическая мелодия Паганини оборвалась навечно. Перед смертью виртуоз винил скрипку, что отняла жизнь, силы и счастье, — видно, она и была единственной настоящей любовью...

Наталья КРОЛЕВЕЦ.



Паганини никогда не ложился спать, не бросив прощальный взгляд на чародейку-скрипку, что владела им безраздельно.



Батюшка, скажи...

«Ешь, молись, люби!» — призывают нас с киноэкрана, и тогда, дескать, достигнешь рая на земле. «Терпи, молись, трудись!» — проповедовал Иоанн Крестьянкин, и, даст Бог, попадёшь на небеса...

В лихие 90-е россияне зачитывались хлынувшими в страну книгами психолога Дейла Карнеги. Американец учил: «Самый важный человек — тот, кто сейчас перед тобой». И в чём не прав, собственно? Смотрим на обложку: «Как

завоевывать друзей и оказывать влияние на людей», по сути — как манипулировать людьми, чтобы достичь успеха в бизнесе и заработать миллионы долларов, как сам Карнеги. Очень востребована эта цель оказалась в те годы, последствия расхлёбываем в наши дни... А на минутку представим себе, что с тем же успехом сознание людей завоевала бы очень на первый взгляд похожая мысль: «Пусть каждый человек, которого посылает тебе сегодня Господь на жизненном пути, станет самым важным, самым дорогим и самым близким для тебя». Тот же тезис, правда? С одним добавлением: «Согрей его душу!» Архимандрит Иоанн Крестьянкин кардинально сместил акцент, должно быть, и ведать не ведая о пресловутом Карнеги. Хотя как знать? Мудрый старец мог, казалось, ответить на любой вопрос...

* ТЕПЛО ЕГО ДУШИ

Душа его не знала ни усталости, ни раздражения. Всегда находил нужные слова для каждого человека, и тот, ошеломлённый и одновременно обласканный добрым голосом Иоанна, понимал: «Вот она, правда, самая что ни на есть всамделишная! Как же я не видел, не понимал...» И не было для старца пустячных вопросов, все-все первой важности...

— Батюшка! Как мне коров-то доить? Боюсь, брыкаются они!

Боже, вот куда она, румянец во все щёки, со своими бурёнками к архимандриту...

— В детстве, помню, одна корова давала много молока и вдруг стала возвращаться с пастбища пустой. Проследили и обнаружили, что на водопое корова всегда забредает в ту заводь, где водились сомы. Сомики подплывали к ней и пили молоко, а губки у них мягкие, нежные, корове нравилось... Поняла, как надо доить?

— Как сомик, — заулыбалась не только вопрошавшая, но и те, которые были ею недовольны...

Люди, кому выпало счастье встретиться с Иоанном наскоро или узнать близко, жившие рядом с ним в Псково-Печерском монастыре, «е, заявляют хором: «Мы понимаем, что жили при живом святом, который был одновременно очень доступным, простым, любвеобильным, смиренным. Батюшка всегда подбадривал, утешал. У батюшки все дела соответствовали словам. Он был совершенно живой, деятельный, всё время ликующий, пасхальный!»

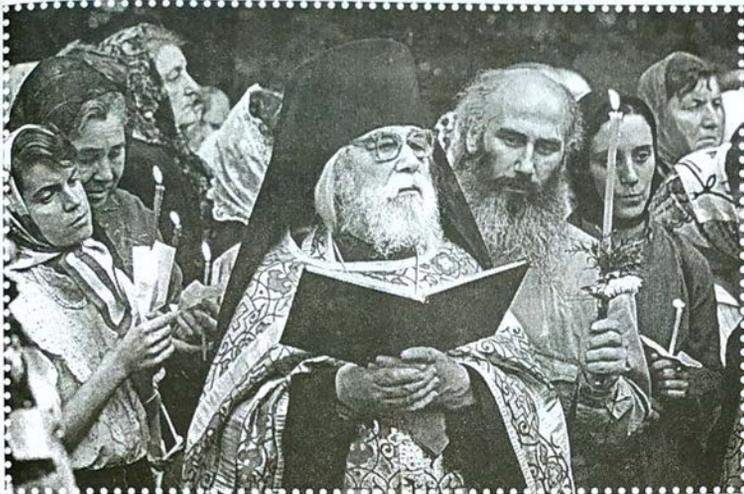
ПУТИ ГОСПОДНИ

И всё же абсолютно большинство паломников ждали от Крестьянкина вовсе не мудрого совета и утешения, мало ли на свете опытных и желающих поделиться свои опытом старичков! Старец Иоанн был особенным, он был прозорлив. Предсказывать будущее — грех в понимании Православной Церкви, но Крестьянкин — случай необыкновенный. Впервые видя просителя и ничегошеньки о нём не зная, мог спокойно заявить: потерянный родственник скоро найдётся, жив! Или — не отчаивайтесь, скоро обретёте собственное жильё! Всё сбывалось.

— Батюшка, благословите ребёнка на операцию! Врачи срочно требуют везти в Москву!

— Ни в коем случае! Он умрёт на операционном столе! Молись, лечи, но операцию не делай, он выздоровеет!

Молодые послушники, жившие при монастыре недавно и не привыкшие ещё к извечной правоте Крестьянкина, обмерли: а вдруг он ошибся? Что, если малышу действительно срочно показана операция и без неё он погибнет?! Скоро ли ждать безутешную и разгневанную мать?! Между тем отец Иоанн спокойно ушёл в свою келью. Минувало время, и пришло известие о том, что с ребёнком



всё в порядке без хирургического вмешательства...

К слову, архимандрит не был противником официальной медицины, множество раз он благословлял людей на сложные операции, направлял к специалистам, даже уговаривал обратиться за помощью, например, к наркологу. Он никогда не навязывал свою волю, бесконечно ценил свободу воли как дар Божий, но мог увещевать и даже умолять человека поступить так, как ему видится. И те, кто не принимал его слов всерьёз и претворял в жизнь иные решения проблемы, раскаявались потом горько: всё, что говорил старец, всё, всё сбывалось...

Архимандрит Иоанн не канонизирован, то есть Церковь не причисляет его к лику святых, но очевидно, что вопрос будет решён положительно. Пути Господни для простых смертных неисповедимые, для него были освещены ясным светом. С самого детства он знал, какой тернистый путь ему уготован, вплоть до того, когда испустит свой последний вздох...

ПАМЯТНЫЕ ДАТЫ

Внешне отец Иоанн, в миру Иван Михайлович, сложением, интеллигентным лицом в очках, учтивыми манерами, мягким голосом походил не на классического русского священника, а скорее на профессора ещё дореволюционной эпохи. Образование он и в самом деле получил первоклассное. Сначала, правда, окончил бухгалтерские курсы и попытался вести обычную жизнь средне-статистического советского служащего, но он не мог оставаться после работы на собрания и выходить по субботам на сверхурочные — его ждала церковь. Быть православным в СССР в 30-е годы XX века тихо-мирно, никого не трогая, сводя дебет с кредитом, — не получилось, да и не могло. Раз пропустил субботник, два, на третий уволили. И сказал тогда Иван Крестьянкин, родом из многодетной семьи орловских мещан, сам себе честно: уже в шесть лет Ванечка Крестьянкин

хотел только одного — быть монахом, о чём знали все окружающие. Что же взрослого Ивана Михайловича заставляет таиться и притворяться тем, кем не являешься?

В 1944 году Крестьянкин — псаломщик в московском храме, через год диакон, потом иерей, отучился в Московской духовной семинарии, дававшей кроме профессиональных знаний уникальную для тех времён историко-культурную базу, начал писать кандидатскую диссертацию о чудотворце Серафиме Саровском, проповедовал и полюбился пастве... А с таким багажом дорога одна — на Лубянку в одиночную камеру. Потом тюрьма в Лефортово, Бутырка и, наконец, семь лет лишения свободы в лагере строгого режима под Архангельском, на Чёрной речке. Все классические этапы пути политзаключённого, осуждённого за «антисоветскую агитацию». Выжил чудом — доходяге Крестьянкину даже голову не брили, как всем зекам, всё равно помрёт. А он с длинными волосами и бородой по-прежнему оставался похож на священника, даже нет — на святого, ибо видно было: Божьей милостью жив человек. И не только сам обращён к небесам, а и души, что вокруг, спасал самым важным на свете — добрым словом...

Годы спустя отец Иоанн, почитаемый старец Псково-Печерского монастыря, пытаясь донести до очередного просителя свою мысль, употребил зековскую поговорку, от которой уши в трубочку сворачиваются у интеллигентных людей. У него же получилось, как всё, что он делал, — легко, ласково, с улыбкой, а главное — до собеседника мгновенно дошла до того момента ускользавшая суть...

Ему переломали на допросах пальцы, морили непосильной работой и голодом на зоне, а он летал по родному монастырю, прожил до 95 лет и ушёл к тому, в кого верил свято, с лёгким сердцем, не тая обиды и злобы ни на кого...

Наталья АНДРИЯЧЕНКО.

Устами СТАРЦА

«Миром правит только Промысел Божий, и в этом спасение верующему человеку, и в этом сила, чтобы перенести земные скорби.»

«У Бога нет забытых людей.»

«У Бога всё бывает вовремя, особенно для тех, кто умеет ждать.»

«Примите всё в жизни: и радость, и безотрадность, и благоденствие и злоденствие как милость и истину путей Господних — и ничего не бойтесь в жизни, кроме греха.»

«С кем бы человек ни начинал строить семейную жизнь, он пройдёт периоды искуса. Ведь готового счастья не бывает! Счастье надо выращивать терпеливо и многими трудами с обеих сторон.»

«Все, наверно, видели не раз, а может, с детства помнят, что бывает, когда зимой потеплеет и дети катают снежные шары. Возьмут крохотный, с кулак, шарик и покачат с горки: в мгновение ока этот шарик превращается в огромный ком мокрого снега! То же происходит и с греховным состоянием нашей души. Последите за собой!»

«Едут и едут ко мне учёные мужи, кто с книгой своей, кто с фильмом своим, кто с политическими соображениями и выкладками, а я-то принимаю живого человека, его душу, а не его поделье только!»

«Время нынче такое: «Деуногих тверей миллионы, мы все глядим в Наполеоны». А нам надо усвоить, что все мы есть существенная ненужность и никому, кроме Бога, не нужны.»



«УЛЫБАЙТЕСЬ, ГОСПОДА. УЛЫБАЙТЕСЬ!»



«...Серьёзное лицо – ещё не признак ума, господа. Все глупости на земле совершались именно с этим выражением лица» – первый день 2015 года стоило начать этой фразой. Потому что «Тот самый Мюнхгаузен» праздновал 35-летний юбилей



Вообще всё началось задолго до съёмки. В Театре Советской армии успешно шла пьеса «Самый правдивый», которую «адаптировал» для зрителя драматург Григорий Горин. На театральной сцене Великого Обманщика воплощал Владимир Зельдин: истинному «отцу» баек о бароне, Рудольфу Распе, понравилось бы. Как и понравилось режиссёру Марку Захарову, на тот момент уже известному и любимому.

Захаров решил показать барона-фантазера всей стране. Переработали пьесу, переписали сценарий, нашли восхитительную музыку Алексея Рыбникова, которую изначально «сосватали» другой постановке. Итак, камера, мотор!..

«Великий вы человек, барон Мюнхгаузен. А всё-таки и на вас пыль ложится...»

Но сначала, конечно, прошли утомительные кастинги. И главный вопрос у художника Мосфильма вызывал главный персонаж. Марк Захаров предложил на роль Мюнхгаузена Олега Янковского – красавца, аристократа, секс-символа того времени. Худсовет стал на дыбы: Янковский только что снялся в роли Волшебника в «Обыкновенном чуде», мужчина хоть и с фокусами, но весь из себя положительный – в свитере и бороде, вылитый симпатичный геолог. А до этого Янковский сыграл судебного следователя Камышева в фильме «Мой ласковый и нежный зверь». Фильм печальный, а герой Янковского – красивый и трагический. Ну и какой с таким «багажом» из него Мюнхгаузен? К тому же больно молод, всего 35 лет, такой вполне годился бы в сыновья барону... Однако Марк Захаров вступился за Янковского, и Янковского утвердили. Он не устал благодарить судьбу и «крёстного отца» от киноиндустрии: «Я благодарен Марку Захарову за то, что разглядел во мне ту нетипичную комедийность, способность передать грустную иронию персонажа, которой сам я, откровенно говоря, в себе не подозревал. Захаров предпочёл взять известного актёра и использовать в ином амплуа. Это стало подарком судьбы».

Сценарист Григорий Горин сначала тоже сомневался, а потом раскаивался: «Он до этого играл жёстких, волевых людей – волжские характеры, выдающие его происхождение. Я не верил в его барона. Началась работа, он влезал в характер, на

наших глазах менялся. Встал в роль, и явился Мюнхгаузен — умный, ироничный, тонкий. Какая была бы ошибка, возьми мы другого актёра!»

«Фрау Марта, у нас беда: барон воскрес! Будет неприятности!»

С прочими было без проблем, основной костяк ролей «раздали» труппе Ленкома. Леонида Броневского на роль Герцога утвердили без проб. Вместо Александра Абдулова, который сыграл адвоката Рамкофа, сначала хотели взять актёра Колесникова. Вместо Ярмольника истеричного Феофила мог сыграть Юрий Васильев. Но всё сложилось именно так, а не иначе — к счастью для зрителя.

Изядно намучились только с Мартой. Нужна была хрупкая изящная блондинка, которая безавтенно предана и безоговорочно верит Великому Обманщику. В образ пыталась вжиться Ирина Мазуркевич — тчетно. Пробовалась Татьяна Догилева — не то. Кстати, именно благодаря пробам в «Том самом Мюнхгаузене» Догилева перешла на светлую сторону: до этого она была шатенкой, ради кастинга превратилась в блондинку. Роль Догилевой не досталась, зато новый образ прижился, за что она постоянно благодарит Марка Захарова.

...Так и добрался до Елены Кореньевой. В ту пору она стриглась под «ёжик», однако в пробах поучаствовала. Это совпало с известием о смерти её подруги Ларисы Шепитько. Вероятно, печальное событие отразилось во взгляде Елены. Камера это зафиксировала, а художник счёл нездоровую отрешённость той самой, в точку... Не забывайте, актриса носила «ёжик», а на экране порхала изящная Марта с русалочьиими волосами: спас многоярусный парик. И накладные ресницы приклеивали — для пушистой трогательности.

Получилась, что кристально честная Марта «отдавала фальшь».

«Я не боялся казаться смешным. Это не каждый может себе позволить...»

Съёмки проходили на, так сказать, исторической родине барона Мюнхгаузена, в советской части Германии. Единственная дама в мужской компании — Елена Кореньева (Чурикова бывала наездами) — стала объектом обожания самых знаменитых и красивых актёров советского кино. Они наперебой ухаживали, превратив это в уморительный спектакль. Абдулов и Ярмольник клялись в любви, причём Ярмольник даже сделал предложение руки и сердца и, напорвшись на шуточный отказ, тут же заявил, что просто проверял Елену на «слабо», чтобы обрести «монополию». Тут же подходил загадочно-томный Янковский и вздыхал: «Смогу ли я когда-нибудь гордиться, что имел честь притронуться... испытать... почувствовать?..»

Вскоре кавалеры получили ответный удар от «дамы сердца». Кореньева позвонила другу сердца — Алексею Менглету, сыну известного актёра, и тот из ФРГ примчался в ГДР, нарушив паспортный режим...

Однако одной любовью сыт не будешь. Актёр Владимир Долинский, например, ложками ел икру и других угощал. Не от широты душевной, просто «не удалось реализовать товар». Слово пастору, роль которого он сыграл: «Это был мой первый визит за границу. Хотел прикупить западного барахлишка и провёз через таможенную полторалитровую банку икры, но продать её там не смог. Пришлось всей съёмочной группе есть эту икру деревянными ложками, которые привезли в качестве сувениров».

Предприимчивому Владимиру Абрамовичу притворилась пищевая заикленность: на тот момент он всего пару лет, как освободился из мест заключения, где провёл «пятилетку» за популярную в то время статью УК — незаконные валютные операции.

«Неужели обязательно нужно убить человека, чтобы понять, что он живой?»

А вот воспоминания самого маэстро. Марк Захаров в обычной манере лёгкой скуки рассказывал: «Легче всего дались сцены, связанные с Леонидом Сергеевичем Броневым. Он так хорошо вжился в психологию номенклатурного работника, что ничего не надо было подсказывать. Мы обговаривали какие-то детали до съёмок, а потом включали камеру... Сложно было в финальной сцене. Там появляются немецкие горожане — массовка, состоящая из жителей ГДР. Они вели себя не так, как хотелось бы, и я понял, что не контролирую ситуацию. Тут ещё ветер подул, оказалось, что декорации рассыпаются. А может, не казалось. И вот тогда я вспомнил все немецкие слова,

которые знал по фильмам — штук десять, и на Массовку закричал. Что-то вроде «нихт хальт», потом я говорил, что отправляю их «на хаус», и за счёт этих энергичных воплей мне удалось их как-то вразумить. В это время я слабо представлял, как уложиться в скромный бюджет картины, но, видимо, сам факт, что я вдруг заговорил по-немецки, придал сил, и всё закончилось благополучно».

Пожалуй, больше всего не повезло Александру Абдулову. Можно сказать, поплатился за подлость своего героя — адвоката Генриха Рамкофа, который, став любовником Якобины, жены Мюнхгаузена, вместе с ней решил признать барона безумцем и отнять его состояние... В съёмках участвовал немецкий каскадёр, этакий германский мачо. В перерыве к нему подошёл лихой Абдулов и предложил помериться силами — у кого сильнее пальцы. Скрестили они указательные пальцы и начали друг на друга напирать. Вдруг хруст, очевидцы состязания заметили, что палец Абдулова вывернут.

Долинский ему: «Кажется, он тебе его сломал». «Не кажется, а точно», — отвечает Абдулов. Как потом ругался Захаров!

Александру наложили незаметный гипс, съёмки продолжились. Но на этом его приключения не закончились — Абдулов ещё и палец на ноге умудрился сломать.

«Улыбайтесь, господа. Улыбайтесь!..»

Фильм вышел на экраны 1 января 1980 года и сразу обрёл всенародную любовь.

Вдоволь насмеявшись над шутками героев, зрители утирали слёзы в финале: звучит бесподобный вальс Алексея Рыбникова, лицо самого правдивого обманщика — крупным планом, произносится напутствие: «Я понял, в чём ваша беда. Вы слишком серьёзны. Все глупости на земле делаются именно с этим выражением лица. Улыбайтесь, господа. Улыбайтесь...»

Подготовила
Наталья КРОЛЕВЕЦ.

«ЧТО НИ СЛОВО — ЖЕМЧУЖИНА»

Развод отвратителен не только потому, что разлучает супругов, но и потому, что мужчину при этом называют свободным, а женщину — брошенной.

Чтобы влюбиться, достаточно и минуты. Чтобы развестись, иногда приходится прожить 20 лет вместе.

— Вы утверждаете, что человек может поднять себя за волосы?

— Обязательно! Каждый здравомыслящий человек просто обязан время от времени это делать!

— Мне? Однобортный мундир? Вы знаете, что в однобортном уже никто не воюет? Мы не готовы к войне!

Будучи в некотором нервном возбуждении, герцог вдруг схватил и подписал несколько прошений о разводе словами: «На волю, всех на волю!»

— Бросил жену с ребёнком!

— Какой ребёнок? Я офицер!

— Бросил жену с офицером!

«Американская мечта» — это не джинсы «Левис», напиток «Кока-Кола» и шоколадный батончик «Сникерс», как казалось нам, вечно голодным студентам «лихих девяностых». Это твёрдое убеждение, что даже если ты родился в канаве, ты можешь достать до звезды. Ты сам можешь стать звездой...

иронии в себе не несла, лишь горькую правду жизни. Десять миллионов неправду пахали и упали в США, словно рабы, хотя рабство законодательно и отменили. Причём «цветным» и по тем же законам считался любой, в ком была хотя бы капля негритянской крови. Маленькая Элла, хотя и имела в генеалогическом древе ирландские корни, но внешне принадлежала к негритянской расе на все сто процентов. И ей с малолетства доходчиво объяснили — она как бы не человек. Играть с белыми детьми нельзя. Выйти замуж за белого мужчину нельзя, в идеале и смотреть в его сторону строго не рекомендуется. Даже ездить в одном автобусе с другими женщинами, если они не чёрные — нарушение общественного порядка, куда смотрит полиция?!

Во-вторых, девочка росла в так называемой неблагополучной семье. Сначала неблагополучие выразилось в том, что её папаша, 35-летний водитель погрузчика Уильям, так и не женился на забеременевшей от него 23-летней прачке Темпи, а после появления дочки на свет и вовсе растворился в пространстве. Темпи, которой кололи глаза все кому не лень, сочла за лучшее уехать из родного городка в штате Виргиния в огромный Нью-Йорк, где никому ни до кого нет дела. И тут Элле несказанно повезло — она не пропала вместе с матерью с голода в городских джунглях, более того, Темпи чин чинем вышла замуж, да ещё за белого! Видимо, португальский иммигрант Джозеф да Силва американских законов не читал. Предпочитал жить по Библии, новая семья Эллы (вскоре у неё появилась сестрёнка Франсис) ходила в церковь не только по воскресеньям. Жили скромно, снимали комнатку в многоэтажке негритянского квартала, а в 1932 году и это везение закончилось, в одночасье не стало мамы — сердечный приступ. 14-летняя Элла неделями бесцельно бродила по Нью-Йорку, совершенно позабыв, что надо ходить в школу. Отчим срывался на ней, колотил — не помогало. И он отправил падчерицу с глаз долой — к тётушке Вирджинии в Гарлем. Но вместо того, чтобы жить и учиться под женским присмотром, девочка с ведома ли, по наущению ли тётки очутилась в третьесортном борделе. Только не слишком смазливая внешность уберегла её от проституции, зарабатывала она свои первые «баксы» смотрительницей. Повидала всё в этой жизни: пьяных мелких сошек мафиози, разорившихся игроков на грани самоубийства, богатых извращенцев. Во время очередного полицейского налёта её «загресли» и отправили в сиротский приют в Бронксе, ясно же, что только круглая сирота могла докапаться до такой жизни. Потом перевели в интернат для девочек, что на Гудзоне, а там, видимо, оказалось хуже, чем в



«МНЕ ГОЛОС БЫЛ. ОН ЗВАЛ...»

НА СТАРТ! ВНИМАНИЕ...

Стартовые возможности у Эллы Фицджеральд не просто равнялись нулю, в минус уходили. Судите сами: во-первых, угораздило родиться чернокожей. Это сейчас афроамериканец

стоит у руля всей страны, мистер Президент. А в 1917 году, в цветущем апреле которого родилась будущая звезда, до подобной политкорректности было ой как далеко! Даже слова такого «афроамериканец» в помине не было, эпоха «дяди Тома» и не думала уходить в небытие, и поговорка «Работайте, негры, солнце ещё высоко!» никакой



Приёмный сын Эллы Фицджеральд – Рэй Браун-младший, ставший известным джазменом.

Собственных детей у пары не родилось, и они усыновили племянника Эллы, сына её сестры Франсис да Силва. Любили как родного, назвали Рэй Браун-младший, дали музыкальное образование, вырос известный джазмен. Но как работа светла, так и развела супругов. Через пять лет совместной жизни чета официально разошлась, продолжая вместе выступать и воспитывать сына.

В 1957 году в СМИ промелькнуло сообщение о тайном венчании певицы и некоего норвежца из Осло. Хорошо, что рядом с Эллой уже были верные друзья-музыканты, вовремя раскрыли глаза: этот голубоглазый белый – альфонс и даже отмотал срок за кражу денег у дамы, с которой был помолвлен. Бедная, маленькая, чернокожая девочка поверила в рассказы про любовь...

Она и раньше не слыла душой компании, а теперь более замкнутого человека было не сыскать во всём Нью-Йорке.

борделе, и Элла сбежала. Бомбевала под мостами да на свалках, всеми забытая, никому не нужная...

МУЗЫКАЛЬНАЯ ПАУЗА...

Почему так подробно о детстве? Конечно, очень эффектно сыграть на контрасте: полный мрак в начале жизненного пути, и вдруг – мировая слава первой леди джаза! 90 альбомов, 40 миллионов пластинок, всевозможные награды: 13 премий «Грэмми», «звезда» на Аллее славы, Национальная медаль искусств, Президентская медаль Свободы и так далее, и так далее. Лучшие музыканты и певцы почитали за честь сотрудничать с Фицджеральд – Дюк Эллингтон, Луи Армстронг, Фрэнк Синатра... Поклонники по всему свету готовы были носить её на руках...

Но не в этом суть, а в том, что Элла Фицджеральд, став «звездой» планетарного масштаба, так и не выросла. До конца своих дней она оставалась маленькой девочкой, «маминой доченькой», оставшейся без мамы, патологически застенчивой, не умеющей шагу ступить без опеки, искренне полагававшей, что недостойна ни этих наград, ни оваций, ни – по большому счёту – любви...

ЖЕМЧУЖИНА В РАКОВИНЕ

Первый брак запросто мог затянуть её обратно, в пучину забвения, – мужёнок Бенни Корнгей работал в порту, но не слишком утруждался, истинным источником его доходов была торговля наркотиками. Через два года после свадьбы он попросту исчез из жизни Эллы, Господь отвёл. В декабре 1947 года она вышла замуж за контрабасиста ансамбля, с которым ездила на гастроли, Рэя Брауна. Он и музыкант, и человек был хороший.



С Мэрилин Монро, большой поклонницей таланта Эллы Фицджеральд.

Единственное, о чём могла говорить, – музыка. Но советы давать, учить молодых – увольте, она же самоучка, ничегошеньки не знает, как надо по науке. Начинающие певцы напрасно ждали от неё передачи ценного опыта. Застенчивость Эллы с годами лишь усугублялась. Разве что красавице и шепетунье Мэрилин Монро, большой поклоннице таланта Фицджеральд, удавалось её расшевелить...

Однажды во время репетиции Элла импровизировала, подражая звукам музыкальных инструментов, потом повернулась к оркестру и, залившись краской смущения, спросила: «Как вы думаете, ничего получилось?» Это был коллективный шок. Спустя десятилетия музыканты вспоминали, что это было как если бы Господь Бог, создав мир, заискивающее поинтересовался: «Ну как? Нормально? Сойдёт?»

Во время церемоний многочисленных

наград Эллу часто просили произнести речь, она испуганно лепетала, что лучше спойт что угодно, сколько угодно! Организаторы легко соглашались, ибо не было ничего слаще, нежели слушать Фицджеральд, и в этом секрет её головокружительного успеха.

ДАР С НЕБЕС

Она пела, сколько себя помнила. Сочиняла на ходу, мурлыкала себе под нос, напевала маме. У той, увы, никогда не было возможности дать дочери музыкальное образование, но она всегда хвалила её ангельский голосок, и Элла расцветала. Мама не подозревала, насколько была точна в характеристике. Элла обладала уникальным меццо-сопрано, но могла петь и ниже, и выше. Не посётив ни единого урока пения, она никогда не распевавалась перед выступлением. Ей просто не нужно было, потому что Бог наделил её нечеловеческим диапазоном в три октавы: от ре-бемоль малой октавы до ре-бемоль третьей октавы. Немузыкантам трудно понять эти термины, а записи, даже самые качественные, всё же не передают всего богатства голоса, посему послушаем гуманитариев, насладившихся пением Фицджеральд вживую. Журналист и музыкальный критик Уилл Фридуолд называл голос Эллы идеальным, самым красивым, который когда-либо слышал человек. Она никогда не напрягалась, чтобы взять самую высокую ноту, наоборот, словно спускалась с небес к тому звуку, который ей был нужен сию секунду. Писатель Генри Глэзентс добавлял, что Фицджеральд так безупречна, что никогда не делает ошибок, поёт абсолютно правильно и никак иначе!



С Луи Армстронгом.

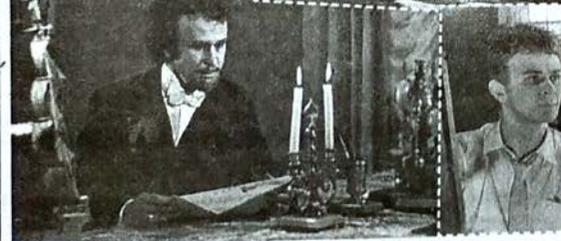
Она пела, пока могла выходить на сцену. А потом выяснилось – диабет, очень запущенный. Эллу ампутировали обе ноги ниже коленей. Последние дни она провела в инвалидной коляске. Зато дома, она, нищая девчонка из портового городка, купила шикарный особняк в Беверли-Хиллз. Рядом были сын Рэй, внучка Элис. И для них она – не «звезда», не источник ЦУ для будущей карьеры, а мама, бабушка. «Вдыхать свежий воздух, слушать пение птиц и слышать смех Элис» – вот и всё, что нужно было Элле, прежде чем она отправилась к сладколосьим ангелам.

Наталья АНДРИЯЧЕНКО.



Юрий РОДИОНОВ:

«Смолкнут звуки...»



Если твои ранние детские воспоминания о том, как тебя чуть не съели, ты, наверное, должен быть готов к любым ударам судьбы. Да, Юра Родионов едва не стал жертвой каннибализма, примеры которого, чего уж греха таить, наряду с невиданным героизмом имели место быть в блокадном Ленинграде...

ВКУС БЕДЫ-ЛЕБЕДЫ

Маленький коренной ленинградец слишком хотел жить, чтобы так погибнуть. Как стойкий оловянный солдатик, он отчаянно боролся за себя и за родной город – тушил «зажигалки», которые огненным дождём сыпались на крыши Ленинграда с фашистских самолётов, ел, не морщась, горькую похлёбку из придорожной лебеды, мёрз, как все, лютой зимой, но ни разу не пожаловался, не заплакал. Когда проклятая война, наконец, закончилась, Юре было всего десять, а натерпелся он на все сто. Но и после победы жить становилось ни лучше, ни веселее: отец погиб, мама постоянно болела, мальчику приходилось заботиться и о ней, и о младшей сестрёнке. Оставалось только мечтать: вот вырасту, тогда и начнётся настоящая жизнь!

Книжки из школьной библиотеки рассказывали, что есть другие, дикие страны, где всегда тепло, солнечно и на пальмах растут бананы и кокосы, иные, беззаботные, люди, которые только тем и занимаются, что бороздят океаны, ищут сокровища да едят те самые бананы и кокосы. «Отправлюсь в кругосветку – поклялся себе мальчик, – доведу целый сундук с пиастрами, то-то дома будут рады!..»

ИЛЛЮЗИИ ЛИЦЕДЕЙСТВА

Юрий Сергеевич вспомнит о своих детских грёзах во время съёмок фильма «Капитан Немо», ставшего в советском кинематографе легендарным. Родионов сыграл в этой экранизации приключенческих романов Жюль Верна одну из главных ролей – профессора Пьера Аронакса.

Душу отвёл! Попасть на подводную лодку «Наутилус», пусть бутафорскую! Путешествовать вместе с загадочным капитаном Немо, пусть это и актёр Владислав Дворжецкий, но сила обаяния не меньшая, чем у литературного героя! Какое счастье, что Одесская киностудия в середине 70-х годов прошлого века имела все возможности, чтобы снять целых три серии приключений, не думая о бюджете, кассовых сборах и прочих проблемах современного кино. Родионову идеально подошёл образ учёного, исследователя морских глубин, к тому же трепетно влюблённого в свою молодую супругу, с которой только и успел, что обвенчаться перед тем, как попать на лодочку. К слову, у Жюль Верна в романе «Двадцать тысяч лье под водой» профессора Аронакса, равно как и его товарищей по злосчастиям, не ждала на берегу ни одна родная душа. Юрия Родионова дома тоже никто не ждал.

Его студенческий брак распался сразу по окончании театрального института, супруга, забрав дочку Марину, уехала из Ленинграда на малую родину, в Сыктывкар. Родионова приняли в труппу Алек-

сандринского театра, одного из старейших драматических театров страны, кинематограф тоже не обошёл стороной его бесспорный талант и необычную внешность, и очень скоро он превратился в одного из тех, про кого говорят: «Женат на работе». Правда, актёр предпринял однажды ещё одну попытку создать семью, но брак долго не продержался. Сначала Юрий пропадал на съёмках день и ночь, потом супруга перестала спешить домой, так и расстались. Роли давали возможность прожить множество удивительных судеб, а своей так называемой личной жизни некогда было и позаботиться...

ПУШКИН – НАШЕ ВСЁ

Служить годами одному театру – имени Пушкина – автоматически означает быть задействованным хотя бы в одной постановке по классике, но чтобы сыграть само солнце русской поэзии – это надо постараться! А пробивные качества Родионова целиком были истрачены в блокаду, в карьере он не умел ходить по головам. Посмотрите на его фотографии – типичный питерский интеллигент, к тому же века 19-го. Помог случай: актёр, репетировавший роль Александра Сергеевича в спектакле-концерте «Город Славы», не то приболел, не то оказался занят в другом театре, а премьера сегодня вечером!

Паника, беготня, тяжкие муки выбора – кому доверить столь высокую честь? Гримёр предлагает Родионова: он же вылитый Пушкин! На Юрия Сергеевича быстренько подгоняют костюм, надевают парик, гримируют на скорую руку и – вуаля – перед изумлённой публикой достопочтенный Александр Сергеевич! Благо Родионов знал наизусть чуть не всё его собрание сочинений, что с блеском и продемонстрировал со сцены Александринки. Лишь после пятого спектакля начальство опомнилось от того, что вытянуло такой счастливый билет, и велело добавить фамилию Родионова на афиши.

Случай повторился в 1969 году: тот же актёр, которого утвердили на роль Пушкина в спектакле «Болдинская осень», снова не смог, и Родионова пригласили на замену. Собственно, мог бы и обидеться – почему сразу ему не предложили, но мы помним, что наш герой никогда не жаловался, никогда ничего не просил, просто делал, что должен, и делал на все сто процентов.

Роль Пушкина в «Болдинской осени» стала классикой Александринского театра, её изучают в театральных вузах как стопроцентное попадание в образ. Чтобы проникнуться атмосферой пушкинского времени, Юрий Сергеевич перед премьерой попросил разрешения провести ночь в квартире поэта на Мойке. Судя по шквалу аплодисментов вечером в театре – помогло. Родионова признали ведущим актёром театра имени Пушкина, работы стало совсем невпроворот, но в этом было и счастье его...

А ОТВЕТ – ТИШИНА...

Казалось, впереди его ждёт признание ещё большее, успех ещё громче... Так, несомненно, и было бы! Если бы не один эпизод...

Картина «Интервенция», в которой Родионов сыграл большую роль французского солдата Селестена, на долгие 20 лет легла пылиться на полку хранилища за несоответствие духу советского кино, а Юрий Сергеевич отправился на больничную койку на целых четыре месяца из-за полной отдачи себя съёмочному процессу. Часами стоя в ледяной воде по пояс, его Селестен вытаскивал орудие из канавы.



Роль Пушкина в «Болдинской осени» стала классикой Александринского театра, её изучают в театральных вузах как стопроцентное попадание в образ.

Сцену, наконец, сняли, и с температурой 40 «скорая» увезла актёра. Вроде бы подняли на ноги, восстановили. Всё, кроме слуха. Родионов начал глохнуть. Сначала это было почти незаметно для окружающих, он ещё сыграл свои «визитные карточки» – роли в «Капитане Немо» и «Звезде пленительного счастья». Кстати, от роли Муравьёва-Апостола актёр в начале отказался, дескать, не подхожу по внешним данным. А сыграл так, что про визуальное несходство никто и не вспомнил!..

...С годами болезнь будет усугубляться, и, когда в лихие 90-е придёт время уходить на пенсию, никто не вступится и не укажет, что абсолютное большинство старой гвардии выходят на сцену до самого конца. Нет, с Родионовым, который отдал одному театру всю свою жизнь, сыграл в нём более 60 ролей, делал ему аншлаги и

кассу, расстанутся сразу по исполнению ему 60 лет и молча. Родионову даже не дадут возможности по-человечески попрощаться со зрителями: традиционного для любого театра бенефиса просто не организуют! И так же потихому ему присвоят весьма скромную категорию, по которой станут начислять копеечную пенсию. Народный артист РСФСР окажется на грани нищеты и голода. Слово не было никогда ни грома аплодисментов и криков «Браво!» зрителей, ни сладких речей администрации и критиков, впрочем, что там говорить – самой РСФСР уже не было, оттремела и ушла в небытие... Ленинградскую блокаду вынести было легче. Тогда город окружали враги, сейчас вроде как вокруг свои, а что говорят – не слышно, о чём думают – не понимают...

Выручит общественный театр Санкт-Петербурга. Да название-то какое! «Родом из блокады». Правда, там почти никто и не знал, чего стоило Юрию Сергеевичу участвовать в концертных программах театра. Он никогда не подводил, не жаловался, ничего не просил и не явился на работу лишь однажды – 11 ноября 2003 года, сердце остановилось навсегда...

Но это всё потом, не скоро, а сейчас стоило Родионову произнести со сцены:

*Я забываю мир – и в сладкой тишине
Я сладко усыплен моим воображеньем,
И пробуждается поэзия во мне:
Душа стесняется лирическим волненьем,
Трепещет и звучит и ищет, как во сне
Излиться, наконец, свободным проявленьем...*

даже заядлые театралы, которых ничем не прониать, ахали: «Пушкин! Живой Пушкин!» Как будто кто-то из них успел застать классика... Но сила таланта актёра была такова, что верили: вот же он, дышит, сочиняет прямо на глазах и будет так вечно...

Наталья АНДРИЯЧЕНКО.



Вслед за Колумбом

Кто не мечтал прославиться: изобрести машину времени, двигатель без топлива или открыть новую планету. Стремления у всех разные, а свободных ниш для полёта фантазии всё меньше. Однако современные новаторы открывают новое в старом, трансформируют, переделывают и в итоге срывают овалы. Может, и у вас получатся?

ВОЛЮ РУКАМ!



Рукодельницы всего мира тоже не сидят сложа руки. Сегодня всех мам в декрете и просто увлечённых натур охватила тильдомания. Первая выкройка изящной куколки Тильды была создана почти 15 лет назад. Её стиль неповторим: кукла выглядит как утончённая статуэтка со вздёрнутым носиком, двумя точками-глазами и румянцем на щеках. Идея принадлежит норвежской художнице Тоне Финангер, помимо кукол девушка создала целый мир: изысканные образы, уютный интерьер и другие приятные мелочи. Художница посвятила своей Тильде целых шесть книг: «Я обожаю Тильду из-за её невероятной женственности и нарочитой безупречности. Она может выйти из дома в бальном платье и резиновых сапогах. В хрустальной вазе у неё букет из сорняков, а розы – в старом кувшине. У неё собственный взгляд на красоту».

НА СТАРТ! Хитростям кукольного шитья во всех подробностях научат тильдопорталы: tildadoll.org, [\[mirtilda.ru\]\(http://mirtilda.ru\), \[tilda-mania.ru\]\(http://tilda-mania.ru\). И, конечно, увлечение текстильным шитьём не будет полноценным без пособий его создательницы Тони Финангер. Практически все её книги на норвежском языке, однако выкройки понятны без слов. Кстати, один выпуск всё же переведён на русский: «Тильда. Герои волшебных сказок». Каждая книга Тони выпущена к определённому сезону и полна новыми идеями оформления.](http://tildas.ru,</p>
</div>
<div data-bbox=)

НЕ СЛИПНЕТСЯ

Кулинария, как искусство приготовления еды, сегодня всё больше тяготеет не только к вкусной, но и к красивой подаче своего шедевра. Эстетика во главе угла. Казалось бы, в этой сфере придумать что-то новенькое невозможно, разве что смешать редьку с мармеладом в поисках нового вкуса, однако кулинары-десертники с разных уголков мира продолжают удивлять необычными сладкими выдумками. «Тортики Кэти» перевернули представление о классическом торте. Нет, по сути они те же, однако выглядят просто завораживающе! Так сразу и не скажешь, что всё это сотворено руками и всё это съедобно. Австрийская выдумщица-кондитер Кэти Кнаус работает с огромным количеством мелких деталей. Воссоздать на торте читальный зал в библиотеке со множеством полок с книгами, столами и лампами? Запросто! Он стал её лучшим творением!



НА СТАРТ! На лёгкое и увлекательное освоение кулинарных премудростей вас настраивает подборка фильмов в тему: «Шоколад», «Рататуй», «Судьба кондитера», «Шеф». За свежими идеями и оригинальным подходом обращайтесь к кулинарным блогам, особенно показателен в этом плане блог Юлии Высоккой – EdimDoma.ru. Это своего рода социальная сеть по кулинарным интересам. Вдохновляйтесь новыми рецептами, делитесь своими, перенимайте опыт коллег.

ТВОРЦЫ НОВОЙ ЭПОХИ

Творить рукописные шедевры сегодня не пробовал, наверное, только ленивый. Если содержание хромает, можно попытаться загнать текст в необычную форму. Так, к примеру, родилось целое направление в минималистической поэзии под названием «стишки-пирожки» (или порошок). Основоположителем стал интернет-стихоплёт Владислав Кунгуров, чьи «пирожки» разошлись в одно мгновение. Идею подхватили тысячи пользователей сети. Главные требования – это четверостишие, написанное четырёхстопным ямбом, строчными буквами, без знаков препинания и явных рифм.

*рояль имеет две педали
автомобиль имеет три
а это значит что в рояле
стоит коробка автомат*

Как говорил Чехов, краткость – сестра таланта, с ним не мог не согласиться Эрнест Хемингуэй. Однажды американский писатель поспорил, что сможет написать самый короткий рассказ, способный растрогать любого. И он выиграл спор: «Продаются детские ботиночки. Ненюшенные». С тех пор опыт Хемингуэя не даёт покоя писателям. Современники пытаются заключить целую историю, способную тронуть, удивить, в шесть слов: «Незнакомцы. Друзья. Лучшие друзья. Любovníки. Незнакомцы», «Вы ошиблись номером», – ответил знакомый голос, «Я

встретил родственную душу. А она – нет», «Это наша золотая свадьба. Столик на одного».

НА СТАРТ! Чтобы начать сочинять в необычном ключе, нужны вдохновение и талант. Не менее важна и литературная база. Сообщества молодых творцов гнездятся на таких крупных порталах, как writercenter.ru, for-writers.ru, writersclub.ucoz.ru, yapisatel.com.

«ТОЧКА, ТОЧКА, ЗАПЯТАЯ, ВЫШЛА РОЖИЦА КРИВАЯ»



Если всегда любили порисовать (даже абстракция в записной книжке во время разговора по телефону принимается), тогда почему бы не попробовать что-то новое. В последнее время невероятную популярность приобрёл новый вид уличного искусства – 3D-рисунки на городском асфальте. И это вам не просто картинки, а настоящие шедевры, которые под правильным ракурсом дают потрясающий эффект объёмного изображения. История уличных рисунков началась ещё в 16-м веке в Европе, когда странствующие художники рисовали мелом на мостовых объёмные изображения Мадонны, за это их и прозвали «мадоннари». В нашу страну уличное искусство пришло сравнительно недавно: одним из первых задействовал асфальт для объёмного творчества художник Филипп Козлов из Волгограда. Особенно полюбился этот способ восприятия картинки рекламщикам.

НА СТАРТ! Первые навыки трёхмерного моделирования мы получали на уроках геометрии и черчения в школе. Придётся вспоминать забытые знания. В помощь виртуальные редакторы для создания объёмных изображений: Maya, Max, Softimage.

ВЗГЛЯД СКВОЗЬ ЛИНЗЫ

Обладателям хорошей фототехники предлагаем переключиться от собственных фото в отражении зеркала на более интересные. Как вам идея разглядеть в мелких деталях, жучках и паучках особенный мир. Макросъёмка сегодня – популярное фотонаправление. Причём высшим пилотажем считается запечатлеть миллиметровую букашку самым обычным объективом, навороченной техникой получится и у новичка. Для этого фотографы



экспериментируют с макрокольцами: делают их вручную, делятся секретами настроек. В общем, для того, чтобы фотография получилась авторской, помимо идеально выстроенной композиции должна быть история.

НА СТАРТ! Макросъёмка – это всего лишь одно из направлений фотоискусства. Для начала необходимо освоить азы фотографии. Есть множество онлайн-курсов, но для полноты представления лучше записаться на реальные курсы к одному из опытных фотографов вашего города. Помимо теории комплекс занятий включает в себя ещё и практику. Много полезных статей вы найдёте на сайтах, посвящённых фотографии: 64bita.ru, MacroClub.ru, freefotohelp.ru, photoboke.ru.

P.S. Совсем обязательно сразу ломать голову над оригинальной идеей, для начала попробуйте освоить уже придуманное. А там и рукой подать до собственных открытий!

Наталья ДРЮЧИНА.

6 СПОСОБОВ РАЗБУДИТЬ КРЕАТИВНОСТЬ

ФРИРАЙТИНГ

Сядьте перед компьютером или листом бумаги и начинайте писать. Вы представить себе не можете, как много непредсказуемого может вынести поток заполнения текста из вашего подсознания.

ПОИГРАЙТЕ СЛОВАМИ

Пробуйте рифмовать и сочинять стихи или песни. Составляйте комбинации из двух, трёх или четырёх слов. Определите слова-направления, например: продуктивность, креативность, осознанность, радость, успех. С ними можно играть. Придумывать каждый раз свои определения.

ЧТО ЕСЛИ...

Размышлять над возможным развитием ситуации при допущении определённых условий тоже полезно. Многие вещи мы просто не замечаем, считая их существование невозможным.

АВТОРИТЕТНОЕ МНЕНИЕ

Вообразите, что перед вами один из кумиров. Попросите у него совета на интересующую вас тему и выслушайте ответ (как бы, по-вашему, ответила такая выдающаяся личность).

ПОЛЁТ ФАНТАЗИИ

Хорошей разминкой в начале трудового дня станет генерация нескольких фантастических идей для решения общеизвестных реальных проблем. В дальнейшем эти идеи могут привести на оригинальные мысли при поиске решений реальной задачи.

ЗАДАВАЙТЕ ВОПРОСЫ

Тренируйте своё любопытство, задавая вопросы о происхождении, назначении и возможном развитии всего, что попадает в поле вашего зрения. Лучше всего, когда ответы рождаются после логического объяснения.

«Невероятная жизнь Уолтера Митти»

Трейлер этого фильма, мягко говоря, мне не понравился — история про жизнь обычного работника, который постоянно выдумывает в своей голове какие-то заоблачные картины. Не разглядев в этом чего-то сверхъестественного, я и не пошла на премьеру в кинотеатр, о чём, увидев фильм, поддавшись уговорам друзей, очень пожалела. Ведь теперь просто не представляю, как можно было добровольно отказаться от просмотра такого чуда на большом экране! Помимо действительно потрясающих пейзажей самых таинственных уголков природы нашего мира подкупает фильм своей искренностью. А ещё после этой удачливы мне захотелось в ту же минуту купить билет на поезд и укататься в непознанные страны, покорить горную вершину; с головой окунуться в океанские волны, отведать сотни экзотических блюд, одним словом — ЖИТЬ! Жить на все сто процентов, ведь так важно не отказываться от самого себя, погружаясь в «работы да заботы», а исполнять мечту за мечтой, которые, я уверена, есть у каждого человека. В общем, советую этот фильм всем — заряд оптимизма и бодрого настроения вам обеспечен!

Екатерина ГОНЧАРОВА, г. Астрахань.

Сборник «Песни из советских кинофильмов»

Моя профессия — водитель маршрутки. В один из выходных дней, поджидая на остановке жену, я невольно стал свидетелем забавного разговора двух молодых девушек. Одна из них жаловалась второй, что забыла дома наушники, из-за чего ей пришлось всю дорогу до работы слушать «блатные песни, включённые водителем практически на всю громкость». «Это же с ума можно сойти!» — сочувственно воскликнула в ответ вторая девушка. «Непорядок!» — подумал я и, придя домой, первым делом открыл комод с дисками. Поиски увенчались успехом, благодаря чему в понедельник утром все пассажиры моей маршрутки с удовольствием слушали старые добрые хиты из советских кинофильмов. Кое-кто из пассажиров вопреки хмурой погоде даже подпевал давно известным песенкам. Признаться, эти мелодии приободрили и меня, зарядив положительными эмоциями на целый день. К тому же, когда радуешь других, ты невольно становишься счастливее и сам. Поэтому мне бы хотелось посоветовать всем: хотя бы иногда «возвращайтесь к истокам» и слушайте то, что выдержало испытание временем и действительно стоит вашего внимания.

Владимир БАТУРОВ, г. Геленджик.

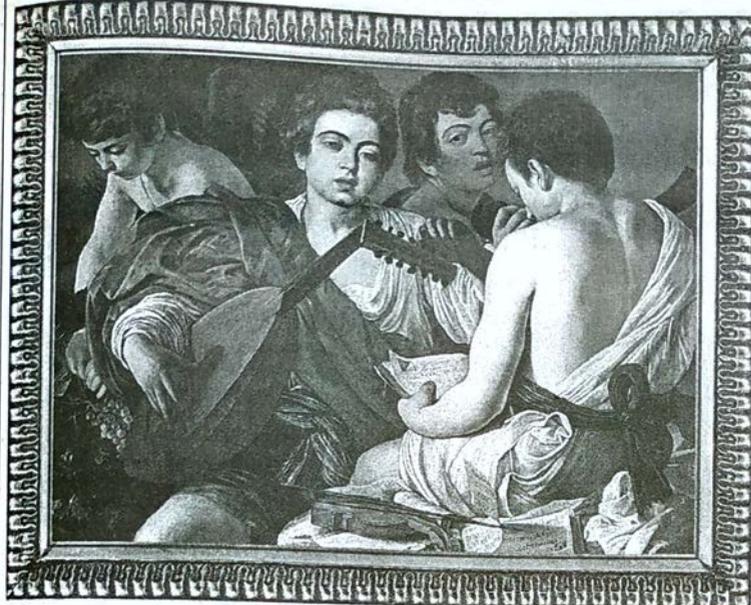


«Наблюдай как мужчина, выгляди как женщина»

Мне давно хотелось измениться в лучшую сторону. Чтобы вставать по утрам и радоваться каждому новому дню, а не угрюмо ползти от кровати в другую комнату. Чтобы вечером после работы хватало сил на заботу и о себе, и о близких. Чтобы, смотря в зеркало, игриво подмигивать собственному отражению, а не с сожалением подмечать в нём нездоровый цвет лица да извечные мешки под глазами. Признаюсь, мне было тяжело собраться и взяться за дело — мотивации было предостаточно, а вот силы воли, к сожалению, не хватало. Пытаясь как-то реабилитироваться в собственных глазах, я думала: «Вот бы кто-нибудь взял меня за руку и сказал, с чего же начать, чтобы, наконец, добиться столь желанной цели!» В один из таких приступов размышлений я и наткнулась на книгу Галины Артемьевой с интересным названием «Наблюдай как мужчина, выгляди как женщина». На мой взгляд, эту книгу стоит прочесть каждой из нас. Лично для меня она и стала тем самым помощником, который смог направить, повести за собой, указав, что нужно сделать, чтобы измениться в лучшую сторону. Прелесть этого произведения в том, что все советы в нём преподнесены в виде «встреч», на каждой из которых ты, выполняя конкретные задачи, поставленные перед тобой автором, медленно, но верно движешься к цели. Сначала я просто механически выполняла её указания, но постепенно «вошла во вкус». Тогда я и заметила, что изменения затрагивают не только мою внешность, но и внутренний мир. Так, я стала больше радоваться жизни и меньше уставать в эмоциональном плане, что помогло мне впрямь не срываться на близких людях. Поэтому, милые дамы, рекомендую всем вместе с Галиной Артемьевой ознакомиться с таинственным миром женских секретов и на собственном примере убедиться, что никогда не поздно стать: красивой, добрее и здоровее — как душой, так и телом.

Галина КЛИМОВА, г. Курск.





Сделай паузу...

Возможно ли нарисовать музыку? Ну и вопрос! Это всё равно что вклеить на картонный лист гербария не только розу, но и её аромат, то есть невозмож-но! Если, конечно, имя художника не Микеланджело... Микеланджело Караваджо

В БЕГАХ! А МЫ СЛЕДОМ...

Сразу внесём ясность: Микеланджело — имя, под которым прославился итальянский скульптор, архитектор, художник и поэт Буонарроти. Тот, кто подарил миру, к примеру, статую Давида или фреску «Сотворение Адама»... Но речь не о гении эпохи Возрождения. Не одного его в Италии называли при рождении в честь архангела Михаила — имя громкое и ко многому обязывающее. Появившийся на свет Божий почти через 100 лет мальчик по фамилии Мерици тоже получил от отца имя Микеланджело. Будучи архитектором, Мерици-старший был уверен, что сын прославит его фамилию, а получилось, что городок Караваджо, в который Микеланджело увезла мать после гибели отца от чумы. Микеланджело Мерици де Караваджо сменит ещё не одно место жительства. Очень уж темпераментный вырос мужчина из прелестного ангелочка. Долгое сидение перед мольбертом сменялось скандалами, драками и даже тюрьмой. Едва избежав обвинения в убийстве (а всего-то в карты пришёл поиграть в один с виду приличный дом в

Милане!), живописец бежал в Венецию, потом в Рим... Каким образом Караваджо оказался в мальтийской тюрьме, и не просто в камере, а в каменном мешке — вам лучше не знать, рубрика не та, собьёмся с лирической ноты...

А надо сказать, что в те времена было принято, чтобы у живописца имелся собственный меценат — богатый поклонник и покровитель, который не просто скупал всё, что выходило из-под руки творца, а предоставлял ему крышу над головой и полный пансион. Очевидно, что Караваджо такой спонсор был жизненно необходим, иначе встретился бы он с архангелом Михаилом раньше времени, и не дошли бы до нас его шедевры, просто не успел бы написать...

О МОЙ КАРДИНАЛ!

К счастью, наш Микеланджело не относился к разряду непризнанных гениев, чьи картины оценивали по достоинству лишь после смерти. Его гений был очевиден. Итальянские аристократы, считавшие себя знатоками искусства, наперебой предлагали ему покровительство. Он выбирал, с ответом не торопился и, наконец, осенью 1594 года отдал предпочтение

кардиналу Франческо Мария Борбоне дель Монте. Почти пять лет спокойной жизни под защитой неприступных стен замка дель Монте — это дорогого стоит. Утихли бесы в душе, упорядочились мысли, отточился техника Караваджо. Не картёжники и выпивохи теперь сидели с ним за одним столом, а лучшие умы эпохи, философы и учёные — Галилео Галилей, Джордано Бруно, Томмазо Кампанелла. Споры, правда, вспыхивали не менее жаркие. Взять хотя бы Галилея, великий астроном, физик и механик до известного конфликта с Римско-католической церковью по вопросу — вертится ли Земля? — любил подискутировать. Узнав, что новый протезе просвещённого кардинала — живописец, Галилей ринулся в бой: живопись — ничто перед музыкой!

Звуки, живые, переменчивые каждый миг, проникают в самую душу человека, заставляют его страдать до рыданий или возноситься на небеса блаженства! А картина что? Застывшая краска, не более.

Караваджо едва сдержал свойственный его натуре вспышку гнева, дабы не расстраивать хозяина замка. Гости разошлись, художник заперся в отведённых ему покоях...

И СМОЛКЛИ ЗВУКИ...

Те же там же спустя небольшой отрезок времени. Маэстро Галилей жаждет продолжения беседы. Какие аргументы в защиту своего ремесла приготовил ему господин Караваджо? Или нечего сказать? Спустя минуту дар речи потерял сам говорливый астроном, художник откинул полог с внесённого в зал мольберта. Только что репетировавшее трио молодых музыкантов отложили инструменты, тот, кто в центре, подтягивает струны лютни, скрипач внимательно изучает ноты, между ними с рожком — сам Караваджо смотрит прямо на застывших перед полотном Галилея и иже с ним. Амур со стрелами, изборождённый слева, удивительно, но сосредоточен вовсе не на искусстве, а на винограде, гроздь которого держит в руках — у бога любви тоже перерыв. Кажется, что в воздухе ещё витают ноты музыки, ещё чуть-чуть, и уловим, что именно играли юноши. Сейчас они передохнут, и музыка снова оживёт! Художник просто нажал на паузу — сказал бы наш современник...

Галилео вместо тысячи слов, молча, пожал творцу руку.

«Музицирующие мальчики», «Музыканты», «Оркестр», «Репетиция» и просто «Музыка» — у этой картины много названий. Сейчас шедевр живописи, остановивший музыку кистью Караваджо, находится далеко от его родной Италии — в Метрополитен-музее Нью-Йорка. Мы до сих пор не знаем, что играли музыканты, победившие в споре с Галилеем. Но, что бы ни было в той партитуре, её изображение пережило её музыку...

Наталья АНДРИЯЧЕНКО



ВЕСНА в салатнике

Нет в это благоухающее время года лучше еды, чем салаты, дарующие одновременно лёгкость и энергию. В ход идёт всё, что успело вырасти и созреть, режется, рубится и перемешивается как душа ляжет, а элемент красоты привнесёт салатник!

Рыбный салат

300 г жареной рыбы, 2 свежих огурца, 1 пучок редиса, 1 пучок зелёного салата, 1 пучок зелени укропа, майонез. Рыбу очищаем от костей, нарезаем на кусочки. Огурцы, редис, листья салата, зелень укропа режем произвольно. Все ингредиенты перемешиваем в салатнике и заправляем майонезом.

Картофельный салат

400 г картофеля, 1 свежий огурец, 1 пучок редиса, соль по вкусу.

Для заправки: 1 ст. ложка дижонской горчицы, 2 ст. ложки оливкового масла, 1 ст. ложка белого винного уксуса, 1 ч. ложка приправы «Прованские травы».

Картофель отвариваем, остужаем и режем крупными ломти-

ками, огурец нарезаем тонкой соломкой, редис – тонкими пластинами. Все ингредиенты для заправки соединяем в плотно закрывающейся посуде и хорошо встряхиваем. Первый слой в салатнике – огурец и редис, солим, затем выкладываем ломтики картофеля и сверху поливаем заправкой. Перед подачей салат должен постоять в холодильнике час.

Салат из спаржи

200 г свежей тонкой спаржи, 8 тонких пластин ветчины, 2 спелых авокадо, 1 пучок зелёного салата, соль.

Для заправки: 6 ст. ложек оливкового масла, 2 ст. ложки лимонного сока, щепотка сахара, 1/2 ч. ложки зернистой горчицы, чёрный молотый перец.

Спаржу отвариваем в кипящей подсоленной воде в течение 2 минут до мягкости. Достаём шумовкой и окунаем в холодную воду. Оставляем на 5 минут, затем воду сливаем. Тщательно смешиваем оливковое масло, лимонный сок, сахар, горчицу и перец, оставляем настояться на 10 минут. Авокадо очищаем, нарезаем, салат рвём руками, соединяем, сверху выкладываем пучки спаржи, аккуратно обёрнутые ветчиной, заливаем заправкой. Подаём с чёрным хлебом.

Ленивый салат

4 больших пучка молодой петрушки, 1/2 стакана натёртого сыра пармезан. Для заправки: 2 зубчика чеснока, 6 ст. ложек оливкового масла, 1 ст. ложка лимонного сока, соль.

Листья петрушки мелко нарезаем, перемешиваем с натёртым сыром в салатнике. Тщательно смешиваем раздавленный чеснок, масло, лимонный сок и соль, получившейся заправкой поливаем салат и снова перемешиваем.

Классический салат

250 г свежих огурцов, 250 г редиса, 1 пучок зелёного лука, 1 пучок зелени укропа, 2 сваренных вкрутую яйца, сметана, соль по вкусу.

Огурцы и редис нарезаем тонкими полукольцами, зелёный лук и укроп мелко рубим, перемешиваем, солим, заправляем сметаной. Яйца режем на шесть частей и выкладываем по кругу на салат.

Капустный салат

1 кочан молодой капусты, 1 стебель сельдерея, 4 помидора черри, 1 пучок зелёного лука (укропа), красный молотый перец, соль.

Для соуса: 1 ст. ложка острой горчицы, 2 ст. ложки хрена, 5-6 ст. ложек раст. масла.

Капусту мелко шинкуем и мнём с солью. Добавляем нарезанный тонкими дольками сельдерей, измельчённую зелень, щепотку перца и перемешиваем. Помидоры черри разрезаем пополам и отправляем в салат последними. Смешиваем соус, заправляем салат и даём постоять в течение часа.

Салат деревенский

200 г щавеля, 1 кислое яблоко, 1 пучок зелёного лука, 1 пучок зелени петрушки, 1 пучок зелени укропа, 2 зубчика чеснока, сметана, соль по вкусу.

Яблоко очищаем и натираем на крупной тёрке, щавель и зелень рубим, чеснок растираем с солью. Смешиваем все ингредиенты, заправляем сметаной и посыпаем сверху зеленью укропа.

Огуречный салат

500 г огурцов, 4 ст. ложки кешью, 1 пучок кинзы, 2 зубчика чеснока.

Для заправки: 4 ст. ложки соевого соуса, 1 ст. ложка раст. масла, 1/2 ч. ложки сахара.

Огурцы отбиваем тыльной стороной ножа, нарезаем на брусочки. Кинзу режем крупно, чеснок – мелко. Смешиваем всё в салатнике, заправляем смесью соевого соуса, масла и сахара, тщательно перемешиваем, сверху посыпаем кешью.

ЦЕЛОЕМ ТРОЕКРАТНО

Банановые куличики

3 яйца, 100 г слив. масла, 125 г сахара, 250 г муки, 1/2 пакетика разрыхлителя, 2 банана, соль.

Белки отделяем от желтков и взбиваем в крепкую пену. Тёплое масло растираем с сахаром, добавляем желтки, муку, смешанную с разрыхлителем, соль, тщательно перемешиваем. Спелые, слегка потемневшие бананы очищаем, хорошо разминаем вилкой и добавляем в тесто. Последними аккуратно вводим белки. Формочки смазываем маслом, посыпаем мукой и наполняем на 2/3 тестом. Выпекаем куличи в разогретой до 180°C духовке 25 минут.

Алина БОЙКО,
Краснодарский край.

Золотые яички

На 2 варёных яйца – 1 яичный желток, 1 ст. ложка муки, 2-3 ст. ложки панировочных сухарей, раст. масло для жарки.

Сваренные вкрутую яйца очищаем от скорлупы, обваливаем в муке и обмакиваем в яичный желток. Затем панирруем в сухарях и обжариваем в кипящем масле со всех сторон.

Ирина ВОЛКОВА,
Воронежская обл.

Пасхальная утка

1 утка, 3 зубчика чеснока, 3-4 листочка лаврового листа, 1,5 ч. ложки тмина, 1 стакан кипятка, 3-4 кисло-сладких яблока, молотый чёрный перец, соль по вкусу.

Утку разделяем на порционные куски, солим, перчим, укладываем в утятницу. Добавляем нарезанный на пластинки чеснок, лавровый лист, тмин. Вливаем стакан кипятка. Накрываем крышкой и ставим в разогретую до 190-200°C духовку. Тушим примерно полтора часа, затем достаём и сверху выкладываем дольки очищенных яблок. Снова отправляем духовку на полчас.

Анастасия ШАНИНА, г. Обнинск.

Кулич быстрый

50 мл 33%-ных сливок, 50 г белого шоколада, 200 г сливочного сыра («Филадельфия», «Маскарпоне» и т. п.), ванилин, 1 ч. ложка цедры лимона, 2 яйца, 100 г сахарной пудры, 150 г муки, 1 ст. ложка разрыхлителя теста, горсть изюма, 1 упаковка кондитерской посыпки.

Белый шоколад ломаем на кусочки, бросаем в сливки и нагреваем на водяной бане или в микроволновке до полного растворения. Добавляем сливочный сыр, ванилин, лимонную цедру, тщательно перемешиваем. В другой миске взбиваем миксером яйца до двойного увеличения в объёме. Затем всыпаем сахарную пудру



Во-первых, потому что Пасха, а в этот светлый праздник Троекратно целовать друг друга – старинная добрая традиция! А во-вторых, дорогие наши читательницы, так мы благодарим вас за то, что поделились с нами проверенными рецептами к пасхальному столу!

и снова взбиваем до полного её растворения. Смешиваем со сливочно-сырной массой и ещё раз взбиваем. Добавляем просеянную муку, смешанную с разрыхлителем, перемешиваем сначала лопаткой, а потом миксером на низких оборотах. Добавляем в тесто изюм, перемешиваем. Заполняем форму тестом и отправляем в духовку на 35-40 минут. Затем кулич остужаем, покрываем глазурью (смешиваем сок лимона и сахарную пудру) и посыпаем кондитерской посыпкой.

Татьяна ГРАНКИНА, г. Курск.

Мясной пирог

1,2 кг постного свиного фарша, 100-150 г сала, 2 луковицы, 2 ломтика батона, 1/2 стакана молока, 1 пучок зелени петрушки, чёрный молотый перец, соль по вкусу, 6-7 варёных яиц, слив. масло, желток.

Для теста: 1,5 стакана муки, 150 г сливочного масла, 1/2 ч. ложки соли, 4-5 ст. ложки холодной воды.

Сало нарезаем очень маленькими кубиками. Лук натираем на мелкой тёрке в кашлицу. Мякоть батона замачиваем в молоке. Смешиваем фарш, сало, лук, мелко порубленную зелень петрушки, отжатый батон. Солим и перчим получившуюся начинку. Готовим тесто: муку солим, перетираем с размягчённым маслом, добавляем воду и тщательно перемешиваем. Раскатываем треть теста в прямоугольник, выкладываем на смазанный маслом противень, сверху распределяем половину начинки, примина-

ем её в середине, придав форму жёлоба. У варёных яиц срезаем концы и укладываем их в жёлоб, стыкуя друг с другом обрезанными частями. Солим и раскладываем сверху яиц тонкие ломтики сливочного масла. Затем накрываем оставшейся мясной начинкой, а поверх – второй частью теста, раскатанной в пласт. Края верхнего и нижнего пластов теста защипываем. Протыкаем тесто в нескольких местах вилкой. Смазываем сверху желтком. Запекаем в разогретой до 180°C духовке. Когда тесто подрумянится, накрываем пирог фольгой и запекаем до готовности (всего около полутора часов).

Галина БОРЗЕНКОВА,
Брянская обл.

Заварная пасха

1 кг творога, 1/2 стакана 20%-ной сметаны, 2 яйца, 70 г сливочного масла, 1/2 стакана сахара, ванилин на кончике ножа, 100 г изюма.

Творог протираем через сито или пропускаем через мясорубку. Сметану взбиваем с яйцами и размягчённым маслом, ставим смесь на медленный огонь, помешивая, доводим до кипения и снимаем с огня. Соединяем с творогом. Добавляем изюм, ванилин, сахар, хорошо перемешиваем. Форму для пасхи выстилаем марлей, выкладываем получившуюся массу и ставим под гнёт в холодильник на 10-12 часов. Перед подачей на стол пасху посыпаем натёртым шоколадом, цукатами или зёрнами граната.

Людмила ВЯЛЫХ, г. Пермь.

День сурка



Порой маме кажется, что все дни похожи друг на друга: завтрак-обед-полдник-ужин, готовка-мытьё посуды-снова готовка. Фантазировать на кухне нет ни сил, ни желания... Повесьте себе шпиргалку на такой случай: что приготовить, когда готовить не хочется, и настроение поднимется!

«Морковкин сын» (сладкий салат)

300 г моркови, 1 яблоко, горсть тёмного изюма, горсть грецких орехов, 1/2 апельсина, 1/2 лимона (лайма), молотая корица, 1 ст. ложка раст. масла.

Морковь очищаем и натираем на крупной тёрке. Очищенное яблоко нарезаем небольшими кубиками. Соединяем морковь, яблоко, изюм, орехи, перемешиваем. Свежевыжатый сок апельсина смешиваем с соком лайма, добавляем масло и немного корицы, перемешиваем и получившейся заправкой поливаем салат.

Королевская ватрушка

2 стакана муки, 150 г охлаждённого сливочного масла, 2 ст. ложки сахара, щепотка соды, соль по вкусу.

Начинка: 500 г творога, 4 яйца, 1 стакан сахара, 1 пакетик ванильного сахара, горсть изюма.

Ингредиенты для теста соединяем и перетираем в крошку. Тщательно смешиваем всё, что нужно для начинки, кроме изюма. Кладём 2/3 теста в смазанную маслом форму, разравниваем, чуть приминаем, делаем небольшой бортик, выкладываем начинку, посыпаем изюмом и засыпаем сверху оставшейся крошкой. Выпекаем около 45-50 минут.

Сырники «Сластёна»

200 г творога, 1 яйцо, 1 ч. ложка сахара, 2 ст. ложки сгущённого молока, 1 ст. ложка манки.

Соединяем творог, желток, сахар, сгущёнку, манку и смешиваем блендером в однородную массу. Белок взбиваем в лёгкую пену и аккуратно подмешиваем к творожной массе. Заполняем получившейся смесью формочки для кексов. Выпекаем в заранее разогретой до 180°C духовке 25-30 минут. Подаём с вареньем или сметаной.

Ленивые пельмени (в мультиварке)

Для теста: 1 яйцо, 250 г муки, 80 мл воды, соль.

Для начинки: 350 г мясного фарша, 1 луковица, 1 пучок зелени укропа (петрушки), соль по вкусу.

Соединяем яйцо и воду комнатной температуры, осторожно всыпаем муку, солим и замешиваем мягкое эластичное тесто. Накрываем его плёнкой и даём 20 минут «отдохнуть». Готовим начинку: лук мелко нарезаем, зелень рубим, добавляем к фаршу, перемешиваем, солим и снова перемешиваем, при необходимости добавляем чуть-чуть воды. Тесто раскатываем в тонкий прямоугольный пласт примерно 50 см в длину и 35 см в ширину.

Равномерно распределяем фарш, сворачиваем плотным рулетом и нарезаем на части шириной не больше 2 см. Готовим на режиме «Выпечка» полчаса. Перед подачей кладём сверху кусочек сливочного масла и посыпаем рубленой зеленью.

Картофельные сконы

150 г холодного картофельного пюре, 300 г муки, 2 ч. ложки разрыхлителя, 150 мл молока, 1 ст. ложка слив. масла, 50 г любого твёрдого сыра, соль по вкусу.

Муку просеиваем в миску, добавляем разрыхлитель и соль, перемешиваем. Выкладываем картошку и снова тщательно перемешиваем. Вливаем молоко, тёплое растопленное масло и замешиваем тесто, пока не перестанет липнуть к рукам. Разделяем тесто на восемь одинаковых частей. Каждую раскатываем в жгут длиной 15 см. Жгуты сворачиваем узелками, которые выкладываем на противень, застеленный пергаментом. Слегка смазываем сверху молоком и посыпаем сыром, натёртым на крупной тёрке. Выпекаем в заранее разогретой до 200°C духовке 20-25 минут. Подаём со сливочным маслом, любимым паштетом.

Манник-обманник

250 г манной крупы, 0,5 л молока, 1 яйцо, 1 ч. ложка соды, 450 г отварного куриного мяса, 2 луковицы, чёрный молотый перец, раст. масло, соль по вкусу.

Отварное куриное мясо пропускаем через мясорубку. Лук мелко нарезаем и слегка обжариваем в масле, соединяем с мясом, перчим, солим. Манку заливаем молоком и оставляем постоять около часа, добавляем в неё яйцо, соду и тщательно перемешиваем. Выкладываем в форму половину получившегося манного теста, сверху распределяем мясную начинку, снова слой теста. Выпекаем примерно 25 минут при 200°C до румяной корочки.

Омлет «Секрет»

3 картофелины, 1 пучок зелени (укропа, петрушки, шпината), 1/2 луковицы, 1/2 сладкого болгарского перца, 4 яйца, 50 мл сметаны (молока), раст. масло для жарки.

Картофель отвариваем в «мундирах», остужаем, очищаем и нарезаем ломтиками. Лук очищаем и нарезаем полукольцами, перец нарезаем длинными ломтиками, обжариваем вместе до золотистого цвета лука. Добавляем рубленую зелень, быстро перемешиваем и тушим в течение 2-3 минут под крышкой. На другую сковороду, смазанную маслом, выкладываем ломтики картофеля, сверху обжаренные овощи и заливаем яйцами, взбитыми в пену вместе со сметаной. Солим. Жарим омлет на слабом огне под закрытой крышкой до готовности яиц.



ОБЕД

на двоих

Корея так давно разделена на две части – Южную и Северную, что уже стала забывать о том, что населяет их один и тот же народ. А вспомнить ведь на самом деле очень легко – нужно сесть за стол. Даже не переговоров, а обеденный!

ХЭ ИЗ ГОВЯЖЬЕЙ ПЕЧЕНИ

250 г говяжьей печени, 1 ч. ложка сахара, 1 пучок зелёного лука, 1 зубчик чеснока, 1/2 стакана куриного бульона, 2 крупные сочные груши, молотый кунжут, оливковое (кунжутное) масло, раст. масло.

Печень нарезаем тонкими полосками (не толще 0,5 см) и слегка обжариваем в растительном масле. Добавляем сахар, перемешиваем, выкладываем измельчённый лук, раздавленный чеснок, щепотку кунжута, вливаем бульон, перемешиваем и заправляем оливковым маслом и соком одной груши. Тушим хэ до готовности печени под закрытой крышкой. Вторую грушу очищаем, мелко нарезаем, опускаем в солёную воду на полминуты, достаём и красиво выкладываем на тарелке. Рядом горкой выкладываем тёплый хэ.

ХЭ ИЗ МИНТАЯ

На 1 кг мятая – 200 мл столового уксуса, 150 мл соевого соуса, 1 луковица, 1 пучок петрушки, 1-2 зубчика чеснока, красный молотый перец, молотый кунжут, 1 ст. ложка сахара, оливковое масло.

Филе мятая нарезаем на полоски длиной 5 см и толщиной

0,5 см, выкладываем на порезанный кольцами лук и заливаем уксусом. Ставим в холодильник на один час, затем влагу удаляем, слегка отжав рыбу руками. Лук убираем, мятая поливаем соевым соусом, добавляем красный перец, кунжут, мелко порезанный чеснок, сахар, измельчённую зелень петрушки, тщательно перемешиваем и вновь отправляем в холодильник на полтора часа. Перед подачей на стол сбрызгиваем хэ оливковым маслом.

КРАБОВЫЕ ПАЛОЧКИ В ПАНИРОВКЕ

20 крабовых палочек, 1 яйцо, 1 ст. ложка молока, 1 стакан панировочных сухарей, 4 зубчика чеснока, 2 ст. ложки тёртого твёрдого сыра, 2 ст. ложки рубленной зелени петрушки, 4 ст. ложки раст. масла, чёрный молотый перец, соль по вкусу.

Яйцо взбиваем с молоком, солим, перчим. Крабовые палочки смачиваем в полученной яично-молочной смеси, затем панируем в сухарях. Чеснок мелко рубим, слегка обжариваем, добавляем на ту же сковороду запанированные палочки и обжариваем с двух сторон. Снимаем с огня и обсыпаем тёртым сыром, смешанным с рубленной зеленью. Подаём с ломтиками апельсина.

МОРКОВЬ ПО-КОРЕЙСКИ

На 1 кг моркови – 1 ст. ложка соли, 3 зубчика чеснока, 1 ст. ложка соевого соуса, молотый кориандр, 1 ст. ложка 70%-ной уксусной кислоты, 1 луковица, 2 ст. ложки сахара, красный молотый перец, 1 стакан раст. масла для жарки.

Очищенную морковь натираем на специальной тёрке или нарезаем тонкой длинной соломкой, солим, перемешиваем и оставляем на 15 минут. Затем отжимаем руками, сок сливаем. Соединяем раздавленный чеснок, соевый соус, щепотку кориандра, уксус, перемешиваем и полученной заправкой поливаем морковь, ещё раз тщательно перемешиваем. Нашинкованный лук жарим на разогретом масле до тёмно-коричневого цвета, вынимаем, убавляем огонь и высыпаем на сковороду сахар. Помешиваем, пока он не начнёт растворяться в масле, затем добавляем красный перец, размешиваем и снимаем с огня. Поливаем горячим маслом морковь, быстро перемешиваем и ставим в холодильник на два часа.

ФУНЧОЗА

1 упаковка рисовой лапши, 3 средние моркови, 1 болгарский перец, 2-3 зубчика чеснока, 1 ч. ложка столового уксуса, чёрный молотый перец, 3 ст. ложки раст. или оливкового масла, соль по вкусу.

Лапшу опускаем в кипящую воду и варим в течение 5-7 минут. Морковь нарезаем тонкой соломкой или трём на специальной тёрке, солим и оставляем на 5 минут. Болгарский перец режем тонкими дольками и обжариваем на масле. Готовую лапшу откидываем на дуршлаг, смешиваем с морковью и раздавленным чесноком, тщательно перемешиваем, добавляем болгарский перец, чёрный молотый перец, уксус и снова перемешиваем. Подаём с маринованными грибами.

КОРЕЙСКИЕ КАБАЧКИ

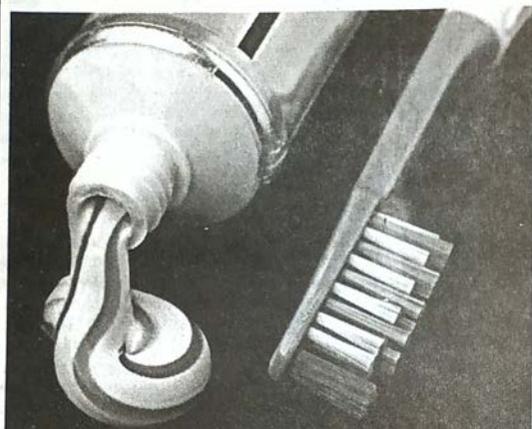
4 молодых кабачка, 3 моркови, 1 луковица, 1 сладкий перец, 4 зубчика чеснока, горсть кунжутных семян, 1 ст. ложка соевого соуса, 1 ч. ложка столового уксуса, сахар, соль, раст. масло.

Кабачки очищаем, режем на тонкие пластинки, солим и оставляем на час под прессом. Морковь натираем на тёрке, лук нарезаем тонкими полукольцами, перец – маленькими кубиками. С кабачков сливаем жидкость, добавляем морковь, лук, перец, раздавленный чеснок, кунжут, соевый соус, уксус, немного масла, сахара и соли по вкусу. Тщательно перемешиваем и ставим в холодильник на два часа.

ФАРШИРОВАННЫЕ ГРУШИ

4 большие груши, 100 г твёрдого сыра, грецкие орехи, 1-2 ст. ложки майонеза.

Сыр натираем на тёрке, орехи измельчаем, соединяем, заправляем майонезом и перемешиваем до однородной массы. Груши разрезаем пополам, серединки аккуратно вынимаем ложкой и заполняем сырно-ореховой начинкой.



ДЛЯ ЗДОРОВОЙ УЛЫБКИ

Зубная паста – незаменимый атрибут каждого дня. Однако не все уделяют вопросу её выбора должное внимание, хотя активные вещества, содержащиеся в некоторых из них, могут быть небезопасны. О нюансах, которые надо учесть при покупке, рассказывают стоматологи

ИНДЕКС АБРАЗИВНОСТИ

Абразивы – вещества, отвечающие за отбеливающие свойства пасты. Паста с высоким содержанием абразивов царапает зубную эмаль, увеличивая чувствительность зубов. Именно поэтому детям до 14 лет, у которых эмаль полностью не сформировалась, нельзя использовать отбеливающие пасты. А взрослым, изучая состав, обязательно нужно смотреть на индекс её абразивности (помечается на упаковке как RDA). Её оптимальный показатель – 70-120. Отбеливающие па-

сты с RDA 120-160 применять можно только после консультации со специалистом.

АНТИСЕПТИКИ

Такие вещества, как триклозан, хлоргексидин и гексидин, обладают противомикробными свойствами и препятствуют образованию зубного налёта. Зубную пасту, в составе которой есть хотя бы одно из них, врач назначает при заболева-

нии дёсен, и чистить зубы ею можно не дольше двух недель. При более частом использовании антисептики уничтожат не только вредные, но и полезные бактерии, отвечающие за микрофлору полости рта.

ДОБАВКИ

Считается, что паста с ними чистит зубы лучше. Это действительно так, только если речь идёт об экстрактах лекарственных растений (шалфей, ромашка, зверобой). А вот пасты с такими добавками, как мёд и морская соль, подойдут не всем, поэтому пользоваться ими можно только по указанию врача.

ФТОР

Это вещество может быть как другом, так и врагом: с одной стороны, укрепляет зубную эмаль, с другой – является токсичным. При частом попадании в организм провоцирует заболевание зубов (например, пятнистость). Поэтому, во-первых, пользоваться фторсодержащими пастами нельзя малышам до 12 лет, лучше покупать для них детскую пасту с пониженным содержанием фторида. Во-вторых, даже взрослым следует отказаться от покупки средств для полоскания рта, если в их составе есть фторсодержащие вещества. И, в-третьих, концентрация фтора в пастах разных производителей может различаться. Лучше всего покупать товар, в составе которого есть активное соединение аминифторид.

Только он по-настоящему защищает зубную эмаль в течение долгого времени. Если же в составе указан монофторфосфат или фторид натрия, помните, эти вещества менее полезны, поскольку образуемый ими защитный слой полностью смывается сразу при полоскании.

КАЛЬЦИЙ

Многие производители зубных паст акцентируют внимание покупателей на наличии этого вещества, столь необходимого для здоровья зубов. Но действительно полезна только паста с содержанием глицерофосфата кальция, который, растворяясь водой, и правда способствует минерализации зубов. А вот нерастворимый карбонат кальция (обычный мел), которым хващаются в рекламах, на деле не приносит зубам никакой пользы.

«НАШИ» И «НЕ НАШИ»

Цена зубной пасты любого производителя напрямую зависит от стоимости ингредиентов. В настоящее время и в отечественных, и в зарубежных пастах используются одни и те же активные вещества. Поэтому, хоть отечественные зубные пасты и стоят меньше, по эффективности они нисколько не уступают «иностранцам».

Подготовила
Ксения ЗВЯГИНЦЕВА.

ВАЖНЫЕ «НЕ», О КОТОРЫХ СТОИТ ПОМНИТЬ

- 1 НЕ покупайте пасту**, в составе которой содержится лаурил сульфат натрия (E487) – вещество, усиливающее пенообразование. В настоящее время в России официально запрещены даже шампуни с этой крайне токсичной добавкой.
- 2 НЕ переборщите.** Для поддержания здоровья зубов достаточно чистить зубы утром и вечером в течение 2-3 минут, покрыв пастой лишь середину зубной щётки.



Законный?

вопрос



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

Купила сарафан, примерив дома, поняла, что вещь плохо на мне сидит. Чек потерялся. Продавец сказала, что без чека не примет. Действительно ли нет шансов сдать покупку и вернуть деньги?
Ирина, по e-mail.

Ответ продавца противоречит закону. Вы можете вернуть покупку в течение 14 дней, если она сохранила товарный вид. И отсутствие чека – не преграда, это чётко прописано в законе. Если у вас есть фирменные ярлыки магазина или на бирке указана принадлежность торговой марке, к которой относится торговая точка, проблем не должно быть. Если продавец не верит, вы вправе привлечь свидетелей – подругу, знакомую, тех, кто был с вами во время покупки.

Несколько лет не работала, к счастью, в этот период почти не обращалась в больницы за медпомощью. Вышла на новую работу, главбух сказала оформить новый страховой медицинский полис самостоятельно. Как это делать?
Анна ФЕДОТОВА, г. Калуга.

Выберите страховую компанию. Их список вы найдёте на сайтах местных фондов ОМС – обязательного медицинского страхования. Другой вариант – обратиться в поликлинику, за которой вы территориально закреплены. Там подскажут контакты страховщиков. Страховой договор во всех компаниях одинаковый, поэтому выбирайте ту, которая вызывает доверие, симпатии и удобно расположена. Обратитесь в офис с документами – паспортом и карточкой пенсионного страхования, если она есть у вас. Сначала вам дадут временное свидетельство на 30 календарных дней, за это время будет готов постоянный полис – не забудьте забрать из пункта выдачи.

С нынешнего года нам назначили налог на жильё. Всё, что о нём знаю, – рассчитывается по кадастровой стоимости квартиры. Расскажите подробнее.
Валентина Ивановна, г. Саратов.

Налог за жильё начислили не только вам, его с нынешнего года будут платить все россияне. Итак, кадастровая стоимость квартиры

(жилья) рассчитывается и устанавливается Федеральной службой кадастра и картографии (Кадастровой палатой). С декабря 2012 года кадастровая стоимость квартир повысилась в несколько раз и стала примерно равна рыночной. Причины роста понятны – увеличить налогооблагаемую базу. Не будут облагаться налогом только 20 квадратных метров жилплощади, за остальные придётся платить.

Чтобы узнать, во сколько государство оценило вашу недвижимость, следует обратиться в территориальное отделение Кадастровой палаты и получить справку. Если не согласны со стоимостью (например, была допущена ошибка в площади квартиры), есть шанс оспорить. Сделать это можно, написав жалобу в саму кадастровую службу или обратившись в суд. Но подобную битву лёгкой не назовёшь, и решаться на неё стоит, если у вас есть доказательства допущенной ошибки.



У нас из крана периодически течёт ржавая вода – ни помыть, ни приготовить. Должны ли мы оплачивать это безобразие?
Ольга Фёдоровна, г. Тверь.

Если вам предоставляют коммунальную услугу плохого качества, то плату за неё можно снизить. Перерасчёт могут сделать в любое время года, главное – установить факт некачественного оказания услуги, который необходимо зафиксировать. Для этого следует позвонить в аварийно-диспетчерскую службу. Во время разговора обязательно уточните номер обращения. С вами должны согласовать время проведения проверки качества воды специалистами управляющей компании. По её результатам составляется акт, один экземпляр должны вручить вам. Если управляющая компания не реагирует на жалобы и не проводит проверку, можете сами всё зафиксировать. Составьте акт, подпишите и попросите, чтобы как минимум два соседа оставили подписи. Затем заверьте документ у председателя совета многоквартирного дома (или председателя ТСЖ). Копию этого акта приложите к заявлению о перерасчёте, с которым нужно обратиться в управляющую компанию. Если же такая проблема у всего дома, оформляйте документ коллективно.



Мне 75 лет, пенсия маленькая. Могу ли я получить свои страховые взносы сразу, одной суммой?
Мария Егоровна, г. Екатеринбург.

Увы, это невозможно. Дело в том, что работодатель передаёт за работников в Пенсионный фонд страховые и накопительные взносы по установленным тарифам. Накопительные взносы формируются только у тех, кто родился в 1967 году и позже. За работников старше 1967 года рождения работодатели начисляют весь объём взносов только на страховую часть пенсии. Эти средства – федеральная собственность, а не ваша, поэтому накапливаться и наследоваться они не могут. В отличие от страховых накопительных взносов (до назначения накопительной части пенсии) можно получить при назначении трудовой пенсии по старости, если накопительная пенсия составит 5% и менее от размера всей пенсии. Судя по всему, с учётом вашего возраста вам накопительные взносы не начислялись. А страховые взносы полностью должны быть учтены в размере пенсии.



Бывший муж после развода набрал кредитов. Мне постоянно звонят с угрозами описать имущество, отобрать квартиру. Он прописан в нашей общей квартире, и я боюсь, что придут приставы. Можно ли как-то подстраховаться?
Алина Л., г. Вологда.

Если супруг владеет долей в вашей общей квартире, не ждите, когда придут приставы. Подайте иск об определении пользования жилым помещением. В этом случае вы продолжите жить на одной территории с мужем, но большинство помещений в квартире, как и имущество в них, будет закреплено либо за вами, либо за ним. И если придут приставы, они наложат арест только на то, что принадлежит супругу. Если же он не владеет долей, попробуйте выписать его через суд. А делая крупные покупки, требуйте оформить документы на ваше имя, чтобы иметь возможность доказать принадлежность вещи.

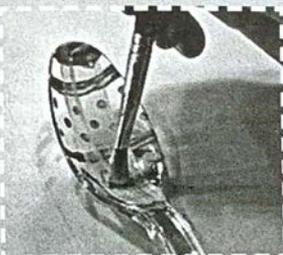
Пасха к нам приходит!

Она уже в апреле, поэтому стоит поспешить с оформлением. Предлагаем универсальные идеи внесения празднично-весенних нот в интерьер

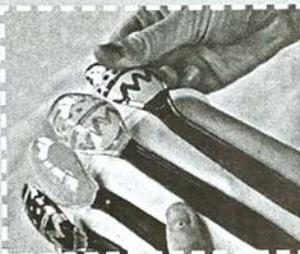
Пасхальная ваза

Прекрасное интерьерное решение в пасхальном стиле, особенно если таких вазочек будет несколько.

Вам понадобятся: пластиковый стакан от йогурта или сметаны, 10-12 одноразовых ложек, лист цветной бумаги, акриловая краска, лента или тесьма.



Шаг 1. Раскрашиваем каждую ложку: ручку (держало) окрашиваем в тёмный цвет, черпало представляем в виде яйца и рисуем на нем несложными узорами.



Шаг 2. Стакан оборачиваем бумагой (светлой для контраста с ложками), фиксируем.



Шаг 3. Приклеиваем ложки к стакану, декорируем лентой или тесьмой. Внутрь вазы можно уложить сизаль (имитацию сена) и пасхальные яйца.

Венок «Весна пришла»

Декоративные венки пришли из Америки и Запада и неплохо устроились у нас. Сегодня идей по их воплощению не счесть, а главное, всё просто и со вкусом.

Вам понадобятся: гибкие ветки (либо верба), клей, пустые яйца, перья, украшения, верёвка.

Шаг 1. Формируем ветки в кольцо толщиной 15-20 см, закрепляем верёвкой в тон.

Шаг 2. Сквозь ветки пропускаем перья, блестящую тесьму и другие украшения. Яйца приклеиваем.

Шаг 3. Привешиваем венок на входную дверь или используем как украшение для стола, внутрь можно аккуратно уложить пасхальные яйца.



ПРЕСС-СОВЕТ

Пасхальные яйца лучше всего окрашивать с помощью натуральных красителей. Помимо широко известной луковой шелухи безопасно окрасить могут свёкла, красная капуста, шпинат, красный перец, куркума, отвар шиповника, зелёный чай, кофе. Добавляйте красящие ингредиенты в процесс варки яиц либо опускайте уже готовые яйца в красящий раствор и оставляйте на ночь.

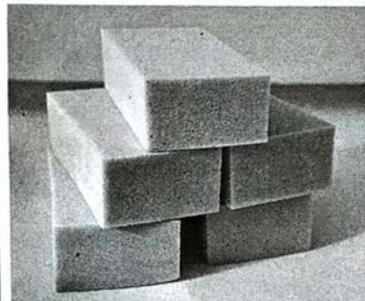




ВСЁ ПО НАУКЕ

Обзор предметов, разработанных по последнему зову техники и значительно упрощающих процесс уборки. Становимся продвинутыми хозяйками!

МЕЛАМИНОВАЯ ГУБКА



Эта губка изготовлена из меламиновой смолы, обладающей уникальными свойствами. С одной стороны, изделия из неё гибкие и мягкие, словно поролон. С другой – твёрдые, как стекло.

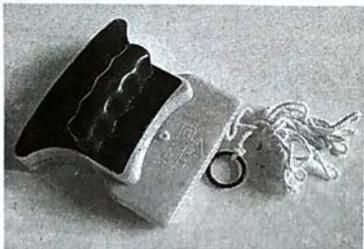
В чём прелесть?

1. Частички меламина, проникая глубоко внутрь загрязнения, справляются даже с самыми «безнадёжными» пятнами (жирным налётом в духовке или на старом противне, пятнами на пластиковых подоконниках, ржавчиной, застарелым известковым налётом на кафеле, полосами на линолеуме, оставленных обувью, и даже следами детских «художеств», нарисованных маркером).
2. При эксплуатации губки не требуются чистящие средства. Всё, что нужно, – смочить её водой и слегка отжать (не выкручивая губку, а просто придавив её ладошками).
3. Средняя стоимость «чудо-предмета» – 100 рублей. Одной губки хватает для очистки 10 квадратных метров поверхности.



В инструкции по применению этой губки есть несколько важных табу. Во-первых, меламин может поцарапать изделия, покрытые лаком, краской или эмалью. Поэтому, если не хотите навредить кровно нажитому имуществу, прежде, чем воспользоваться губкой, испробуйте её на незаметном участке. И только после того, как убедитесь, что губка ничего не портит, приступайте к очищению основного пятна. Во-вторых, меламиновой губкой не стоит мыть посуду, поскольку при применении она стирается, словно ластики, и её частички могут после попасть в организм вместе с едой. По той же причине обязательно нужно прятать губку от детей и домашних животных. В-третьих, чтобы губка прослужила вам как можно дольше, не используйте её целиком, лучше отрежьте кусочек удобного размера.

МАГНИТНАЯ ЩЁТКА ДЛЯ МЫТЬЯ ОКОН



На первый взгляд этот предмет мало чем отличается от двух обычных щёток, соединённых друг с другом верёвкой. Одна

из них крепится на внутреннюю поверхность стекла, вторая – на внешнюю. Благодаря тому что в каждую щётку вшиты сильные магниты, движения одной в точности повторяют движения второй.

В чём прелесть?

1. Конструкция щётки позволяет самостоятельно вымыть все окна в доме в два раза быстрее. К тому же в отличие от традиционной уборки данная щётка не оставляет после себя разводов.
2. Благодаря тому что этот предмет не имеет сложных механизмов и электронных блоков, справиться с ним под силу даже ребёнку.
3. В магнитной щётке минимум элементов и подвижных частей, что значительно продлевает срок её службы.
4. Щётка, расположенная на внешней стороне окна, дублирует движения той, которая установлена на стороне внутренней. Это особенно важно для тех, кто живёт в квартире, – теперь вам не нужно тянуться и выворачиваться так, чтобы достать стекло со стороны улицы. При этом внутренняя щётка крепко фиксируется на руке, не выскальзывая и не напрягая кисть.

ПАРООЧИСТИТЕЛЬ



торому под силу уничтожить как пыль и грязь, так и плесень.

В чём прелесть?

1. Помимо эффективного очищения поверхностей избавляет дом от неприятных запахов, а также дезинфицирует воздух, уничтожая вредоносные бактерии.
2. Данный прибор полностью очищает дом от шерсти, благодаря чему вы можете смело заводить любимое животное, не боясь приступов аллергии.
3. Более дорогие пароочистители продаются с набором дополнительных щёток и насадок, которые можно использовать для очистки вообще всего дома: от плиты, духового шкафа, микроволновки до окон, зеркал и сантехники. Также в набор входит насадка, превращающая прибор в паровой утюг. Благодаря тому что напряжение пара в нём больше, чем в обычном утюге, с его помощью можно удобно и быстро погладить шторы, не снимая их с окон, разгладить складки на верхней одежде и даже справиться с деликатной тканью, с которой не справился утюг в дуэте с отпаривателем.

ЗЕЛЁНЫЕ ЧУДЕСА

С удовольствием ознакомим вас с необыкновенными местами планеты, в очередной раз доказывающими, что звания самого искусного садовода достойна только Природа

Армой



Так называется небольшая деревня в Северной Ирландии, рядом с которой находится одно из самых красивых и мистических мест в мире – буковая аллея возрастом в 300 лет. В 18-м веке здесь находилось графство Атрим. Жившая в нём семья Споартов посадила вдоль дороги буквые деревья «для красоты», даже не предполагая, что спустя несколько десятилетий они вырастут так, что ветвями сплетутся в живой тоннель. Из-за того что сюда почти не проникает солнечный свет, а также из-за поверья, будто в глубине этого тоннеля обитает призрак, ирландцы прозвали древнюю посадку «Тёмной аллеей». Особенно своё название она оправдывает в туманные дни либо с наступлением сумерек – в такое время даже смельчаки советуют любоваться букowymi деревьями издалека!

Городок Китакушу



В этом городе, находящемся в четырёх часах от японской столицы, расположен фантастически красивый висячий сад Кавати Фудзи. Здесь растут миллионы самых разных цветов, каждый из которых по-своему прекрасен. И удивительнее всего в этом завораживающем месте выглядит тоннель «Вистерия», напоминающий ниспадающие прямо на человека «водопады» из тысячи радужных цветов. Вистерия, или же глициния, – одно из самых удивительных вьющихся растений на планете, представляющее собой крупные лианы с жёстким одревесневшим стволом. Её цветки имеют приятный медовый аромат и по внешнему виду напоминают крупные свисающие кисти всевозможных цветов – белого, голубого, фиолетового, синего, лилового, розового и красного. Счастливицы, которые побывали здесь, говорят, что если рай и есть, то выглядит он именно так.

Пустыня Бахрейна



Как и в любой другой пустыне, здесь нет ни единого источника воды. Несмотря на это, добравшись до её середины, вы увидите огромное одинокое дерево акации, которое непостижимым образом растёт в этом месте уже более 400 лет! За непокорность и величественный вид местные жители прозвали его «Хаджарат аль Хая», что в переводе означает «Дерево жизни». Согласно библейским преданиям именно в Бахрейне располагался Эдем, из-за чего многие суверены считают, что этому растению намного больше лет и оно было свидетелем падения Адама и Евы. Неудивительно, что одинокая акация стала основной достопримечательностью Бахрейна. Ежегодно тысячи туристов приезжают сюда, чтобы воочию увидеть «чудо-дерево». Хотя учёные на протяжении долгих лет пытались разгадать секрет выживания акации, сделать это им до сих пор не удалось. А дерево меж тем по-прежнему продолжает расти.

Озеро Каддо



Это озеро находится в восточной части Техаса и является охраняемой территорией, поскольку здесь раскинулись самые большие и красивые кипарисовые деревья на планете. Возраст каждого растения – от 100 до 700 лет. Из всех них особенно необычно смотрятся «лысые» кипарисы – не хвойные, а листовые деревья, каждую осень сбрасывающие листву. Впрочем, не меньше вас удивит и то, что здесь всё происходит наоборот! Дело в том, что на ветвях каждого кипариса уютно расположился испанский мох, который в тёплый период серого цвета, а с наступлением холодов «зеленеет». Благодаря этой особенности, приехав сюда зимой, вы увидите: замёрзшее озеро на фоне ярко-зелёных деревьев, а в воде Каддо. В общем, если вы хотите разубедиться в том, что знаете биологию и её законы, – добро пожаловать сюда!



ГРАЦИОЗНЫЙ «ЭНЕРДЖАЙЗЕР»

По одной из версий, салюки является первой собакой, привязавшейся к человеку. Наши предки считали это животное мистическим существом, а потому продавать или покупать его считалось дурным тоном. И это далеко не все сюрпризы, что может преподнести герой нашей статьи!

Своё название «салюки» получила от одноимённого древнеегипетского города, где появилось первое письменное упоминание об этом животном. Удивительно, но с тех времён и до настоящего времени салюки практически не изменилась внешне. Так что, если вам посчастливится увидеть идущую по улице собаку этой породы, помните, её предки столь же деловито рассказывали посредникам величественных древних залов, будучи любимцами жрецов и фараонов. Вам уже не терпится узнать, за что её так ценили?

Лучший среди лучших

Салюки – первоклассный охотник. Впервые, на протяжении 100 км она может преследовать добычу, не останавливаясь и развивая при этом скорость до 70 км в час. Подобной выносливостью, по мнению знатоков этой породы, не обладает ни одна собака в мире. Во-вторых, из-за чрезвычайно острого зрения салюки – редкий представитель собак, охотящихся «по-зрячему». Иными словами, животное сначала высматривает жертву, а после,

ориентируясь ещё и на нюх, начинает её преследовать. Пойманную добычу она приносит под ноги хозяину, а не остаётся рядом с ней подобно знаменитым русским борзым. Может ли эта собака обходиться без охоты? Вполне! Если не менее двух раз в день выводить на двухчасовую прогулку и хотя бы раз в год давать ей возможность участвовать в соревнованиях. Сделав последнее, вы порадуете не только питомца, но и себя. Ведь то, как свора собак с большой скоростью преследует специальную движущуюся мишень, является фантомом.



стическим зрелищем! Неплохой заменой псовых бегах может стать каждодневная пробежка с хозяином или следование за его велосипедом.

Что за манеры!

Салюки – воплощение аристократического изящества. Её осанка горделива, взгляд всегда устремлён вперёд. Это животное отличается просто маниакальной аккуратностью – часто себя вылизывает, не разбрасывает еду и никогда не разливает воду. В отличие от многих других собак она не станет напрасно тратить энергию, все её движения по-кошачьи грациозны, никакого хаотичного перебирания ногами! Причём эта грация присуща салюки, даже когда та стремительно бежит. А переступая порог родного жилища, она становится тихими и спокойными, умеющими по достоинству оценить уют домашнего очага. Многие владельцы салюки подмечают её сходство с кошкой: ей нравится часами нежиться в тепле. Также подобно мяукающим она немного отстранённо относится к человеку и считает себя равным ему. Так что не ждите от этой собаки просьбы себя приласкать или поиграть.

Раз и навсегда

Вопреки внешней надменности салюки любят своих хозяев даже сильнее собак многих других пород. Если по каким-то причинам собака перешла к другому человеку, она может не принять его, не желая предавать хозяина старого. Сменив владельца, впадает в глубокую тоску, перестаёт есть, поэтому чахнет прямо на глазах.

Увидеть ВСЁ!

Из-за сильного любопытства собак, большой тяги к быстрому бегу и преследованию их владельцы часто сталкиваются с большой проблемой. О ней и способах её устранения расскажет Олег – создатель форума, посвящённого этой древней породе: «Моя Джесси очень азартна и любопытна. Благодаря острому зрению во время прогулки она замечает буквально всё: увидит грача, мчит за ним через всё поле, заметит уносимый ветром пакетик, слюма голову мчит и за ним – всё надо понохать, пощупать! К сожалению, в такие моменты она вопреки безупречным манерам и послушанию словно превращается в своего первобытного предка. Поглощённая погоней, Джесси попросту не слышит моих команд. Так что добросовестные хозяева не должны выпускать собаку с поводка в городе – есть риск попасть под машину. Может убежать так далеко, что не сможет найти дорогу обратно.

Я отпускаю свою любимицу только в местах вдали от проезжей части и надёжно огороженных, ибо двухметровый забор для таких собак – ерундовое дело».

Подготовила
Ксения ЗВЯГИНЦЕВА.

Гороскоп на апрель



Телец (21.04 – 20.05)

На работе не откладывайте дела «на потом». Только такой подход вкупе с трудолюбием поможет добиться хороших результатов. В любовной сфере вас ждёт месяц без волнений и потрясений. Воспользуйтесь этим периодом, отдыхая и душой, и телом. На то она и весна, чтобы витать в облаках, предвкушая счастливое будущее!

Овен (21.03 – 20.04)

На любовном фронте Овам лучше всего придерживаться принципа: «*Семь раз отмерь, один – отрежь*». Проявив терпение, рассудительность и сдержанность, вы сможете укрепить отношения со своей половинкой, избежав возможных конфликтов. Одинокие представители знака попадут под обстрел коварного амура. Выбирайте самого достойного!

Близнецы (21.05 – 21.06)

Счастливая звезда будет освещать путь Близнецов. Вас ожидает масса приятных событий. На работе это проявится в виде доброжелательности руководства и улучшения финансового положения. Грядёт потепление и в сфере личной – изо дня в день отношения с половинкой будут становиться только крепче и приятнее.

Рак (22.06 – 22.07)

Проявить себя в профессиональной сфере вам помогут терпение и труд. Подобный подход пригодится и в личных отношениях. Стоит философски относиться к претензиям второй половинки и проявлять больше понимания, чтобы не допустить конфликтов по поводу бытовых проблем.

Лев (23.07 – 23.08)

Согревающее весеннее солнышко – лучший помощник в деле укрепления здоровья. И, если Львы хотят чувствовать прилив бодрости, самое время начать тренировки на улице. Вперёд, к спортивным рекордам! В профессиональной сфере удача будет на вашей стороне, что поможет добиться успехов даже там, где прежде у вас это не получалось.

Дева (24.08 – 23.09)

Середина весны – подходящая пора для семейных посиделок. Особое внимание уделите общению с детьми – они очень нуждаются в мудром родительском совете. Также ждите новостей от друзей. Это могут быть как приглашения на семейные торжества, так и известия о свадьбе или крестинах. Участвуя в этом, вы не только получите массу положительных эмоций, но и заведёте полезные знакомства.

Весы (24.09 – 23.10)

В апреле Весам пойдут на пользу занятия благотворительностью. Делайте пожертвования, организовывайте сбор одежды и продуктов для нуждающихся... Сделанное добро не пройдёт для вас даром, наполнив чувством полноты жизни. В семейных делах постарайтесь не критиковать близких, принимая их такими, какими они есть.

Скорпион (24.10 – 22.11)

В апреле звёзды обещают Скорпионам карьерные достижения. Так что смело просите у начальства повышения или перевода на более престижное место. Проявите инициативу и на личном фронте, ведь члены вашей семьи нуждаются во внимании. Выслушайте их просьбы; дайте совет и устройте праздничный ужин, собрав самых дорогих людей за одним столом.

Стрелец (23.11 – 21.12)

В жизни Стрельцов наступает пора семейной идиллии. Чтобы продлить столь прекрасное состояние, не омрачайте всё беспочвенными подозрениями и придирками по пустякам. Не стоит отказываться от помощи, предлагаемой кем-то из близкого окружения, ведь что может быть ценнее искреннего участия и желания помочь?

Козерог (22.12 – 20.01)

Чтобы вновь почувствовать интерес к жизни, начните подходить ко всему творчески. Только тогда вам принесут максимальное удовольствие даже, казалось бы, самые повседневные дела. В домашнем кругу не стоит зацкиливаться на обидах и проблемах. Ведь это обеспечит спокойную жизнь не только вам, но и всем членам вашей семьи.

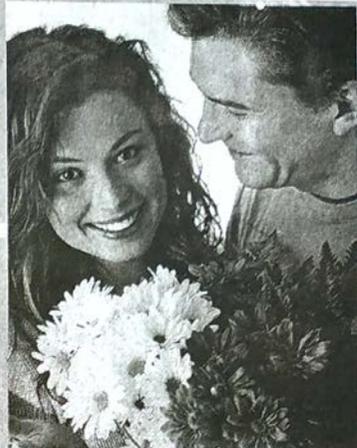
Водолей (21.01 – 20.02)

Хватит сидеть дома, предаваясь лени! Самое время проявлять активность, чтобы перед вами открылись новые возможности. Трудолюбие и энергичность помогут повысить финансовое положение. В личном плане апрель отлично подходит для романтических поездок. Положительные эмоции и красота новых мест пойдут вам только на пользу.

Рыбы (21.02 – 20.03)

Меньше слов – больше дела! Пришло время сдерживать обещания, возвращать долги и решать давно отложенные проблемы. Причём касается это не только личных вопросов, но и рабочей сферы. Звёзды рекомендуют проявить усердие и готовность выполнить любое задание, порученное начальством. Будьте уверены, подобный энтузиазм не останется без поощрения.

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!



Николай, Ростовская обл.

57 лет, рост 174, вес 72 кг. На пенсии, проживаю в частном доме, так что на переезд не согласен. Познакомлюсь с простой, хозяйственной, не склонной к полноте женщиной до 57 лет, не имеющей вредных привычек.
Телефон 8-988-576-38-25.

Незнакомка, Волгоградская обл.

31 год. Добрая, приятной внешности, без вредных привычек. Разведена. По гороскопу Рак. Для серьёзных отношений познакомлюсь с добрым мужчиной без вредных привычек, который любит детей.
Телефон 8-917-337-62-93.

Николай, г. Липецк.

39 лет, рост 183 см, вес 87 кг. Нормального телосложения, симпатичный, трудолюбивый, заботливый. Одинок, судимости и вредных привычек нет. Работаю (автомобилист). Для создания крепкой семьи и рождения детей познакомлюсь с порядочной девушкой, близкого со мной возраста. Согласен на переезд.
Телефон 8-905-688-45-17.

Незнакомец, Брянская обл.

40 лет, рост 175 см, вес 90 кг. Без детей, жильём обеспечен, работаю сварщиком. По гороскопу Овен. Познакомлюсь с порядочной русской девушкой до 40 лет, приятной внешности, рождённой под знаком Весов и Близицево. Можно и проживающей в сельской местности.
Телефон 8-920-854-57-82.

Геннадий.

51 год, рост 184 см. Мужчина без вредных привычек для серьёзных отношений хочет познакомиться с женщиной, у которой тоже нет вредных привычек.
Телефон 8-950-767-74-61.

Ирина, Респ. Удмуртия.

38 лет, рост 162 см. Стройная, симпатичная, скромная. Не пью и не курю. Хозяйственная, ответственная. Люблю готовить и заниматься домашними делами. Для создания семьи познакомлюсь с порядочным, умным, добрым и отзывчивым мужчиной до 50 лет без вредных привычек. Желательно, чтобы при взаимопонимании он был согласен на переезд. Инвалиды, судимые и альфонсы, не беспокойте.
Адрес: 426060, Респ. Удмуртия, г. Ижевск, ул. Буммашевская, д.88, кв.9, И. А. КОРОТАЕВОЙ.

Мужчина, Липецкая обл.

35 лет. Для создания семьи познакомлюсь с понимающей, доброй, симпатичной девушкой, согласной на переезд.
Телефон 8-950-808-77-02.

Олег, Нижегородская обл.

42 года, среднего роста. Не пью, не курю. Работаю. Есть сын. Для серьёзных отношений познакомлюсь с худенькой, ласковой, доброй, не способной на предательство девушкой до 35 лет, согласной на переезд. Можно с маленьким ребёнком. Отвечу на серьёзное письмо. Подробности при переписке.
Адрес: 606443, Нижегородская обл., г. Бор, ул. Шолохова, д. 11 О. Г. ЛУКОВУ.

Наталья, Оренбургская обл.

36 лет. Симпатичная, разведена, инвалид III группы. Воспитываю двоих детей. Познакомлюсь с добрым душевным мужчиной, любящим детей, который станет для меня опорой в жизни.
Телефон 8-961-905-52-30 (звонить после 18-00).

Июсса, г. Курск.

38 лет. По гороскопу Близнецы. Никогда не была замужем, хотя мужчины в моей жизни были. Видимо, ещё не встретила я свою половинку. Работаю в строительной организации. Есть квартира, машина и любимая кошка. Я стройная, симпатичная блондинка среднего роста. Очень хочу найти доброго, порядочного и свободного мужчину. Так хочется почувствовать себя нужной и любимой! Отвечу только на письмо, так как считаю, что это будет говорить о серьёзности ваших намерений.

Адрес: 305000, г. Курск, ул. К. Маркса, д. 72/8, кв. 49 Июссе СТРОКОВОЙ.

Михаил, г. Липецк.

43 года, рост 188, вес 84. Добрый, домашний, без вредных привычек. Холост, материально обеспечен, есть своё жильё. Инвалид II группы. Для серьёзных отношений познакомлюсь с добропорядочной заботливой женщиной близкого со мной возраста, без детей и согласной на переезд ко мне. Можно и имеющей группу инвалидности. Курящие, судимые и пьющие, меня не беспокойте.

Телефон 8-950-808-26-32.

Владимир, Воронежская обл.

55 лет, рост 171 см. Худощавого телосложения, на пенсии, но работаю учителем. Разведён, живу в собственном доме в селе. Физически здоров, занимаюсь спортом, не курю, спиртное в меру. По хозяйству всё делаю сам. Верующий. Познакомлюсь с доброй душевной женщиной, желательно не очень полной и здоровой.

Адрес: 396956, Воронежская обл., Лискинский р-н, с. Нижнемарьино, ул. И. Коляды, д. 90 Владимиру.

Телефон 8-930-404-40-27.

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

Мужчины более привередливы и капризны. Женщину устроит как чёрное манто и белый автомобиль, так и наоборот. А мужчине подавай пышную грудь и плоский живот, а наоборот – никак.

Пить водку, пиво, коньяк, кофе и курить в один день – это нормально. А вот воду в чайник нужно обязательно фильтровать, а то для здоровья плохо!

Самый класный день – это ЗАВТРА. Завтра мы все займёмся спортом, начнём учиться, усердно работать, бросим пить и курить, начнём читать какую-нибудь книгу, перестанем есть после шести вечера... Но, как ни проснёшься, постоянно СЕГОДНЯ!

Главный орган у человека – это задница. Во всём принимает участие: в лечении, учении, воспитании, принятии решений и поиске приключений.

Моему мужу 40 лет, а в «Одноклассниках» его одноклассникам 25-30... Господи, как же трудно ему давалась учёба!

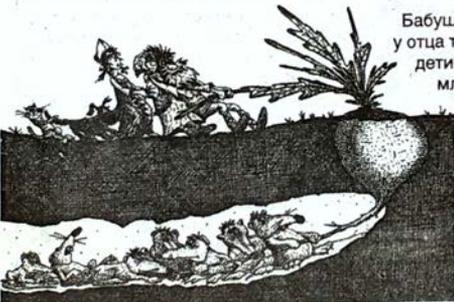
Хорошо бы вечером поставить кошелёк на зарядку, утром встаёшь – полный!

Почему укладка феном держится пару часов, а укладка «легла спать с мокрой головой» – весь день?!

До беременности я спала на животе! Во время беременности – на боку! После рождения ребёнка могу спать даже стоя.

А вы заметили, что женская фраза «Буду готова через 5 минут» и мужская «Через 5 минут буду дома» – одно и то же?

Устроила диверсию на работе – принесла ирис «Кис-Кис» (советский, железобетонный). Теперь никто со мной не разговаривает. Вообще никто ни с кем не разговаривает!



Девушки, смотрите футбол. Он вас научит как минимум двум полезным действиям: забивать и офтуболовать.

- Ваши недостатки?
- Неразговорчив.
- Ваши достоинства?
- Неболтлив.

Диагностика достигла таких успехов, что здоровых людей практически не осталось.

- Как вас с такой дикцией взяли на радио?! У вас, что, там блат?
- Почему блат? Сестла!



Жизнь как сидение в Интернете: смысла нет, а уходить не хочется!

Разговаривают двое:
– Ты ешь на ночь?! Утром твой организм не скажет тебе «спасибо».
– Но по крайней мере он до утра не будет со мной разговаривать.

По данным Минздрава, практически все пищевые отравления начинаются словами: «Да ладно, что ему в холодильнике будет?»

– Дорогой, помнишь ты в прошлом году на рыбалку ездил?..

– Ну и что?
– А то! Щука твоя звонила, спрашивала, что с икрой делать!

Бабушка читает внучке сказку: «Было у отца три сына: старший – умный был детина, средний сын – и так и сяк, младший – вовсе был дурак...»

– Баба, у них отец болел, что ли?
– С чего ты взяла?
– А что ж у него с каждым разом всё хуже и хуже получалось?

Повзрослел – это когда у стоматолога боишься не боли, а счёта.



ГОВОРЯТ ДЕТИ:

Алиса (4 года).
Смотрит мультфильм «Маугли»:
– Мама, а Маугли в джунглях жил?
– Да.
– Там ведь лес кругом!
– Угу, ну и что?
Задумывается, морщит лоб:
– Всё-таки странно... Где же он себе трусы нашёл?

Павлик (4,4 года).
– Папа, ты темноты боишься?
– Нет, конечно.
– А если ночью раскроешься, можешь потом сам укрыться, в одеяле не запутаешься?
– Не запутаюсь.
– А страшные сны тебе снятся?
– Да вроде нет...
– Ну, папа, так, давай подумаем: кто из нас двоих д...кен с мамой спать?

Вася (7 лет).
– Мама! Мама! Ты придёшь к нам завтра на праздник в школу?
– А что такое?
– Пушкин умер! Нам сказали всем прийти в парадной форме.

Афоризмы

Чеснок – лучшее средство от случайных связей.

Облысение – это замена причёсывания умыванием!

Чистая правда, а как заплотнала!

Если вам долго не звонят родственники или друзья, значит, у них всё хорошо.

Мы в ответе за тех, кому наливаем...

Рука руку моет, с ногами сложнее.

Бесплатной бывает медицина, но не лечение.

Любовники потому никогда не скучают вместе, потому что постоянно говорят только о себе.

Извините, что я говорю, когда вы пребываете.

Продлеваем жизнь в стихах

На что мы тратим жизнь?
На мелочные ссоры,
На глупые слова, пустые разговоры,
На суету обид, на злобу – вновь и вновь.
На что мы тратим жизнь...
...А надо б на любовь...

Сжигаем жизнь дотла
всё на пустое что-то,
На нудные дела, ненужные заботы...
В угоду обществу придумываем маски...
На что мы тратим жизнь!
А надо бы на ласки...

Мы распыляем жизнь на сумрачную скуку,
На «имидж» и «престиж», ненужную науку,
На ложь и хвастовство,
на дармовую службу.
На что мы тратим жизнь?...
А нужно бы на дружбу...

Куда-то всё спешим, чего-то добываем.
Чего-то ищем все – а более теряем;
Всё колим – золото, тряпье и серебро...
На что мы тратим жизнь!
А надо б на добро...

Волнуемся, кричим, по пустякам страдаем;
С серьёзностью смешной
вещички выбираем.
Но, сколько ни гадай, – всё выберешь не ту.
На что мы тратим жизнь...
А надо б на мечту...

Боишься радости, боишься верить в сказки,
Боишься и мечты, и нежности, и ласки;
Боишься полюбить, чтоб после не тужить...
На что мы тратим жизнь?!
А надо просто жить!

«Сложности» русского языка

Девушка по имени Лена, которую я встретил 12 октября неподалёку от станции «Кузьминки». Твои белокурые волосы и красное пальто – всё, что у меня осталось. Прошу откликнуться. Игорь

- Делаем полистироновые мешки по размеру заказчика
- Дети выдаются отцам только в трезвом состоянии
- Дети до пятилетнего возраста проходят в цирк на руках
- Завтра в 9.00 у магазина будет проводиться распродажа живых кур, по полторы на человека
- Бесплокуют зубы? Наши стоматологи сделают всё, чтобы вы навсегда забыли о них!



Невыдуманнные истории

В детстве я хотела стать солдатом и однажды, когда мы с папой были на рыбалке, надела себе на голову цинковое ведро и для верности закрепила под подбородком ручкой. Такой вот солдат в красивой новой каске. Я ничего не видела кроме своих сандалий, и ведро неприятно давило на уши, но я всё равно была довольна выдумкой. И металлически-гулко спросила у папы, закидывающего донки, возьмут ли меня теперь в армию. Папа некоторое время молчал, а потом сказал плохое слово, означающее, что рыбалке пришёл конец, и стал стаскивать с меня ведро. Тогда-то я и испытала на себе все тяготы военной жизни: ведро врезалось ручкой в подбородок, когда папа тянул его вверх, то натягивалось на голову и сжимало мой глупый детский череп при попытке вытащить ручку.

Папа припомнил мне не так давно засунутые в нос вишневые косточки, когда я хотела быть похожей на Муслима Магомаева. Тогда он грозился отрезать нос, а сейчас – всю голову сразу. Потому что с такой дурной головой, с натугой говорил папа, стараясь разделить нас с ведром, мне нормальной жизни не будет. Мою голову, папину рыбалку и советскую армию спас человек, проезжающий мимо на автомобиле. У него были пассатижи в багажнике. Папа разогнул ими одно крепление верёвочной ручки и освободил своего дурацкого отпрыска. А потом долго смеялся.

С возрастом моя тяга к металлическим предметам не уменьшилась. В школе делали первую флюорографию, боялась я страшно. И поэтому соображала ещё хуже, чем обычно. Зайдя в кабинет на негнущихся ножках, увидела ужасного вида конструкцию, состоящую из двух панелей выше меня ростом, между которыми натянута какая-то ржавая унитазная цепь. Впустила меня тётенька-врач внутри шайтан-агрегата, рассказала, к чему каким местом и как сильно прижиматься, и ушла в другую комнату. А я одна, мне холодно и страшно. И вдруг голос свыше: «Возьми цепь в рот». Я решила не сопротивляться голосу и покорно взяла в рот жуткую цепь, которую неизвестно сколько народу до меня брали так же. Цепь была невкусная и очень холодная. Наверное, она служит каким-то передатчиком рентгеновских волн – думала я, одновременно пытаюсь сообразить, надо ли брать в рот всю цепь целиком или можно ограничиться небольшим её фрагментом. Догадавшись, что раз цепь ржавая вся, то придётся заталкивать в себя полностью. Я добросовестно зачихала её за щёку. Минут через 15, когда тётенька-врач смогла говорить, она мне объяснила, что вообще-то имела в виду серебряную цепочку с кулоном, висящую у меня на шее, но и так тоже неплохо получилось.

Когда я всё это рассказала папе, он ответил, что ещё после вишневых косточек понял, что жить мне будет сложно, но интересно и нескудно.

Эти забавные животные



«Не, хозяйка не ругала.
Сказала – доедай!»



П Р И З О В О Й

Имя Мандельштама	5	Холм в Иерусалиме	Действующее лицо пьесы			2					
					Усиление ветра	Лихой вздох на мотоцикле					
Вид мороженого		Ужасный запах	Ларец для хранения мощей								
Министр обороны Олимпа					Основная артерия	Преступная шайка у власти					8
	Рога молодых маралов		И ситец, и парча								
				Гипотетическая частица		Гигантская волна	Миротворческая организация				
	Рулевая на корабле	4	Самолюбивый цветок			9		Приз голливудских киношников	Образец, модель		
				Жир, сало (по старинке)			Цепной сказочник				
Журавлиный караван	Еда (уст.)	Глубоководная удочка	Пляжная шляпа					Древнеславянское экаэк			
			Разметка на пятилетку		Недосыгаемая мечта	Африканская страна					
Оружие рыбакова	Немерное количество	Углевод из картофеля		1			Негр для боярина	Примечание к тексту, справка			
			Одна из чайных принцесс			Птица, посвященная для египтян					
				Научная контора	Единица вязкости	Личный врач Николая	Цемент пчелиной стройки	6			
7											
						Туристическая контора	Буза греч. алфавита	Родной город Гиппократа			
						Крепость, замок в Азии		Жалоба в суд			
				10	Благородная выгравка						

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:

ВЫСОКИЙ ГРАДУС

Впереди лето, море, пальмы, песок. А также прекрасные незнакомки. Это волнует, озадачивает, интригует мужчин. Одни женаты, другие нет. Кольцо на пальце особенно влияет на такое явление, как курортный роман.



ВО ВЛАСТИ ЭТИХ ДНЕЙ

Бывают дни, когда кажется — всё против нас! Тренировки изматывают, а тело как будто наливается свинцом. В другие дни, наоборот, мы полны активности и внутренней лёгкости. Что происходит?



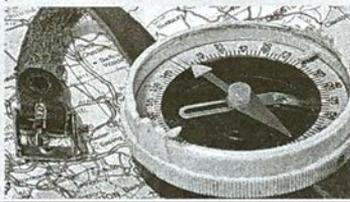
Требую прибавки!

Сегодня те сотрудники, кто хоть малость чего-то стоит, привыкли бороться за место под солнцем, выбивая для себя приличную зарплату, удобный стул, новый процессор или кабриолет с персональным водителем. Выходим из безропотных рядов!



ОТДЫХ СО СМЫСЛОМ

Стандартный отдых большинства туристов жидется на экскурсиях, ресторанах, вальяниях на пляже или покорении горных массивов. Свежую струю в путешествие в любой точке мира внесёт популярное развлечение геокэшинг!



Пресс-Коктейль

для женщин

(ежемесячное издание)

4 (133) Апрель 2015 год

Учредитель: ИВАНОВ А. С.

Издатель: ИП ИВАНОВ А. С. (305502, Курская обл., Курский р-н, с. Клоква, д. 146)

Светлана ИВАНОВА — главный редактор

Татьяна АБРАМОВА — выпускающий редактор

Анастасия ДУДКО — 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 12.02.15. Заказ №256. Время сдачи по графику — 17.00, фактически — 17.00. Дата выхода: 20.02.15.

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: bduar_press@mail.ru.



Не опоздай на раздачу слов

Спасибо всем, кто прислал правильный ответ на призовой сканворд, опубликованный в № 2 (февраль).

Троих победителей определил жребий
ПЕРВЫЙ ПРИЗ (700 рублей)
получает Т. Н. ДЁМИНА, г. Курск.

ВТОРОЙ ПРИЗ (500 рублей)
получает Л. И. ИЛЬЧЕНКО, г. Железногорск.

ТРЕТИЙ ПРИЗ (300 рублей)
получает Е. Ф. ЯНЧУК, г. Воронеж.

Поздравляем! Желаем удачи!



