

ПРЕСС

ежемесячное издание
для женщин

Коктейль

Декабрь 2012

ТЕПЛО ЛИ ТЕБЕ,
ДЕВИЦА?

16+

ЗАГАДКА
АЦТЕКОВ

ПРАЗДНИК
У ПОРОГА

ИТАЛИЯ
ДЕНЬ ЗА ДНЁМ

ДЖЕННИФЕР КОННЕЛЛИ:

«Счастье – быть замужем!»

12012

4 607114 610031

«Пресс-Коктейль» журнал для женщин



Продолжается подписка
на I полугодие 2013 года

Стоимость на полугодие
(без учёта почтовых услуг)

57 рублей

Каталог «Почта России» - 60073
Каталог «Пресса России» - 83254

ПОЛУЧАЙТЕ ТРИ ИЗДАНИЯ В ОДНОМ КОМПЛЕКТЕ



Стоимость комплекта
журналов на полугодие
(без учёта почтовых услуг)



123 рубля

Каталог «Почта России» - 83440

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

ВАШ ВЫХОД	4	Зимний must-have
МОДНАЯ ШАРГАЛКА	6	Платье с кружевом
ДЕВИЧНИК	7	Молекулярные духи
	8	«А у нас новенькая!»
ФИТНЕС-КЛУБ	9	Вопрос-ответ
БУДЬ В ФОРМЕ	10	Ниже градус – больше вес?
ЗДОРОВЬЕ	11	Мороз, Красный нос
МАЛЕНЬКАЯ СТРАНА	12	Не пойду домой!
	13	Вопрос-ответ
ДУШЕВНЫЙ ДОКТОР	14	Истории в конверте
ПРОШУ СЛОВА!	15	Как в ярком калейдоскопе...
АНАТОМИЯ ЧУВСТВ	16	Со свиданьем!
МУЖЧИНА В ФОКУСЕ	18	Пять мужчин, которые меня ненавидят
В ПОСТЕЛЬНЫХ ТОНАХ	20	«Кого знаю – не хочу...»
	21	Лепим бабу (с)нежную
ЕГО ТОЧКА ЗРЕНИЯ	22	Вместе и в горе, и в радости
НАУКА ПОБЕЖДАТЬ	24	Свобода в тягость
ПРЕДАНИЯ СТАРИНЫ	26	Пришла Коляда!
ИСТОРИЯ ШЕДЕВРА	27	Для тебя!
БЕЗ ГРИМА	28	Дженнифер Коннелли
ПРОЗА ЖИЗНИ	30	Праздник у порога
ВОКРУГ СВЕТА	32	Итальянский дневник
ВЕЧНАЯ ЛЮБОВЬ	34	Серебряный Нос
ГЕРОЙ ВРЕМЕНИ	36	Джордж Браммел
ЗА КАДРОМ	38	Чародеи
ЖЕНЩИНЫ-ЛЕГЕНДЫ	40	Мария Склодовская-Кюри
НЕПОЗНАННОЕ	42	Саванты
НЕЗАБЫВАЕМЫЕ ИМЕНА	44	Михаил Глузский
КУЛЬТЮХОД	46	Смотрим. Слушаем. Читаем
ВЕЩЬ В СЕБЕ	47	Всем шампанского!
МИРОВАЯ КУХНЯ	48	Классика итальянской кухни
КУШАТЬ ПОДАНО!	49	«Всё не так, ребята!»
МАМА-ПОВАР	50	Снегурочка у плиты
ДЕЛОСЬ РЕЦЕПТОМ	51	Итоги конкурса
ЭКСПЕРТИЗА	52	Обогреватели
ДОМАШНИЙ АДВОКАТ	53	Законный вопрос
РУЧНАЯ РАБОТА	54	Конкурс «Домашняя мастерская»
ВПРОК	55	Простые советы
ЖИВАЯ КРАСОТА	56	Битва за фиалку
ЗВЕРЬЁ МОЁ	57	Загадка ацтеков
ЛЮДИ И ЗВЁЗДЫ	58	Гороскоп

СТР. 4



СТР. 28



СТР. 32



СТР. 48





ЗИМНИЙ must-have

Приход зимы не только время ожидания первого снега и наступления Нового года, но и прекрасный повод для обновления гардероба. О самых стильных новинках декабря — в нашей статье

Самодостаточная длина

Обратите внимание на объёмные вязаные кардиганы или кардиганы из фактурного трикотажа. Чтобы эта одежда визуально не прибавляла лишние сантиметры, носите её с вещами простого кроя, делая акцент на талии при помощи тонкого ремешка контрастного цвета. Другие аксессуары надевать не стоит — перегрузите образ деталями. Чем длиннее будет модель, тем лучше. Главное, чтобы верхняя одежда была не короче кардигана. Если вы не готовы к таким переменам, выбирайте модели более комфортной длины с меховым воротником или меховой отделкой на рукавах.

В моде — тепло!

Модельеры отдадут предпочтение однотонному свитеру широкой вязки с орнаментом в виде косы. Эффектно он будет смотреться и с юбкой-карандаш в ультрамодную нынче клетку. Также советуем обратить внимание на стиль «преппи». Тонкий свитер насыщенного цвета комбинируем со светлым закруглённым воротничком (накладным или от блузки, надетой под свитер) и немного оттеняем строгость наряда с помощью кожаной юбки и аксессуаров в чёрно-белой гамме.





Кожаная практичность

Кожаные шорты с классической рубашкой и пиджаком – стильное решение для бизнес-леди. Не менее стильный вариант – та же рубашка только с корсетом или жилеткой плюс короткая куртка. А чтобы не замёрзнуть в особо холодные дни, вместе с шортами смело надеваем свитер. Какой?



Смелое решение

В изысканном комбинезоне вместо вечернего платья была замечена не одна звезда на красной ковровой дорожке. Наиболее популярные модели – без бретелек или с асимметричными деталями. Из материалов отдайте предпочтение изделиям из твида, джерси, бархата, трикотажа или шёлка. Экстравагантным модницам следует обратить внимание на вязаные и кожаные комбинезоны, а также модели с ярким принтом.



Шик-альтернатива свитеру

Главная героиня последних показов – меховая жилетка – редкое сочетание роскоши и практичности. Прогуляться? Надеваем под неё трикотажную кофту (особенно красиво будет смотреться модель с рукавами в полосу) и зауженные джинсы. Собираясь на работу, достаем из шкафа лёгкую блузку, заменяем джинсы классическими брюками и подчёркиваем линию талии широким кожаным ремнём. Достойная компания меховому жилету для торжественных случаев – свободное однотонное платье. Помимо оригинальности и согревающего эффекта, такое сочетание поможет уравновесить фигуру с объёмными бёдрами и визуально вытянет фигуру. Только запомните одно правило: жилетка должна плотно сидеть на теле.

Стильный вопрос



«Мода проходит, стиль остаётся», – сказала Коко Шанель. Но не всем присущи от рождения чувство меры и чувство вкуса. В этой рубрике мы подскажем, как стать эталоном женственности и стиля

Мама считает, что достаточно купить одну качественную сумку и носить, как говорится, и в пир и в мир. А я не могу остановиться, покупаю яркие и строгие, дешёвые и дорогие... Есть ли «золотой стандарт» – комплект сумок, оптимальный для каждой женщины?

**Яна СУЯРКОВА,
г. Ставрополь**

Универсальный совет дать невозможно, поскольку необходимо учитывать такие факторы как индивидуальный стиль и образ жизни. Давайте договоримся, что напутствие прозвучит для женщин, предпочитающих классический стиль, умеющих сочетать отдых и работу. Итак, разумный минимум «сумчатых» аксессуаров:

- **сумка простого фасона «на каждый день».** Если вы не любите эксперименты с формой, стоит попробовать классику в новом цветовом решении. Вместо привычных цветов, коричневого и чёрного, обратите внимание на богатые и яркие оттенки: сизо-серый, серо-коричневый. Примерьте сумки из экзотической кожи (например, кожи рептилий или страуса – как натуральной, так и искусственной), из гладкой лакированной кожи, строгие и элегантные аксессуары с «твёрдой» каркасной формой

- **яркая новинка.** Сумка с животным, цветочным или абстрактным рисун-

ком, этническими мотивами, вышивкой или бисерным узором. Вещь для выходных и отпуска имеет право быть экзотичной и эксцентричной, как следствие, неуместна в офисе

- **нарядная вечерняя сумочка.** Прежде всего это один или пара шёлковых клатчей. Как вариант сумка из кожи под рептилию или из яркой ткани, украшенная перьями или расшитая бисером, или расцветки «под леопарда»

- **с короткими ручками.** Не имеет значения, что вы планируете в ней носить – документы или пакет молока. Такие аксессуары хорошо смотрятся, если сшиты из кожи или нейлона богатого насыщенного оттенка с лаковой поверхностью. Нюанс: материал не должен быть слишком толстым, иначе сумка будет громоздкой и увесистой.

К новогоднему празднику хочу приобрести платье с кружевом, к счастью, фигура позволит. Подскажите, на что обратить внимание, чтобы выглядеть элегантно и нарядно.

**Татьяна,
от e-mail.**

Во-первых, не покупайте вещи с синтетическими блестящими кружевами: они толще, придавая «ёлочный» вид, а после стирки свисают. Поищите вечернее платье с настоящим фабричным кружевом, будьте готовы солидно потратиться. Отдавайте предпочтение простым фасонам и лаконичному крою, вычурность здесь строго противопоказана, неплохой вариант – платье с приталенным силуэтом. Кружева

хорошо выглядят на одежде из жёсткого хлопка или шерсти, эти ткани плавно подчеркивают изгибы тела. В соответствии с цветотипом продумайте цветовые комбинации, в свою очередь, предложим универсальные: чёрное кружево на кремовом фоне создаёт изысканный графический узор; коричневый, тёмно-синий, серый и пастельные бежевые тона (ткань должна быть гладкой текстурой) – лучший фон для создания монохромных или оттеночных комбинаций. Не советуем яркие платья, особенно красные и белые, оттенённые контрастными кружевами – это выглядит дешёво и вульгарно.

Мой рост – 1,55 м, комплекция средняя. Подобрать одежду нелегко, спасают джинсы и водолазки. Посоветуйте, как составить гардероб, чтобы выглядеть женственно и казаться выше ростом.

**Марина Ф.,
г. Кострома.**

Ваш выбор в одежде – узкий силуэт и мягкие ткани, которые выгодно подчеркнут фигуру, плотные и жёсткие фактуры сделают силуэт квадратным и коренастым. Кроме того, при покупке обращайте внимание не только на размер, но и на рост, ищите вещи, сшитые специально для миниатюрных женщин. Вещи стандартного размера, укороченные под ваш рост, не подойдут, так как пуговицы, карманы и вытачки будут расположены слишком низко.

Ткани и текстура верха и низа должны сочетаться, любая контрастность визуально укоротит фигуру. Выбирайте монохромные или сочетающиеся цветовые комбинации, чтобы создать цельную вертикальную линию. Рисунки и узоры должны располагаться по вертикали и привлекать внимание. Подбирайте ткани с некрупными двух-, трёхцветными рисунками не больше ладони. Избегайте в одежде горизонтальных деталей: карманы на груди и бёдрах жакета и пальто, двубортные пиджаки, полоски вширь, широкие манжеты, горизонтальные складки и декоративные элементы, длина до линии нижнего обхвата бёдер – это зрительно сделает вас короче и шире. Выбирая юбку или платье, откажитесь от длины в пол, вам пойдёт вещь длиной до или чуть выше коленей, крой которой плавно сужается к подолу – так силуэт кажется стройнее. Теперь относительно обуви. Конечно, без каблуков не обойтись. Идеально подойдёт каблук высотой 5-7 см, более высокий нарушит пропорцию с длиной ног и общей линией тела. Помимо того, ищите туфли с гладким, до пальцев, вырезом переда, который придаёт удлиненный вид стопе и ноге в целом.

Вы знаете много секретов красоты, но всё же иногда не можете найти ответы на те или иные вопросы? Пишите нам, и мы постараемся на них ответить

Внешний вопрос

Не раз слышала о японской технике массажа, который преображает лицо. Моя проблема – «поплывший» овал лица, подскажите эффективное упражнение.

Елена А., г. Вологда

Речь идёт о массаже Асахи, «Создание лица». Его разработала японский стилист Юкуко Танако. После него лицо «расправляется», выглядит моложе. Методика воздействует на поверхностные и глубокие мышцы, даёт эффект подтяжки в сочетании с лимфодренажем. Эффект гарантирован, если выполнять массаж ежедневно. Полный комплекс занимает 7-10 минут. У процедуры есть противопоказания: болезни лимфатической системы, ЛОР-заболевания (особенно воспалённые миндалины), болезни кожи лица. Перед массажем следует нанести крем или масляную смесь.

Упражнение для укрепления овала лица (рис. 1): зафиксируйте для усиления сопротивления одну сторону

лица, уперевшись центром ладони в кость нижней челюсти. По другой стороне лица с усилием как бы поднырните тремя пальцами руки от начала жевательной мышцы (от середины челюсти по диагонали, мимо уголка губ) и с очень сильным нажимом ведите пальцы к внутреннему уголку глаз. Продолжая давление, задержитесь у глаз на 3 секунды, затем, ослабив нажим, отведите пальцы к козелкам ушей, потом вниз до ключиц. Повторите 10 раз, то же самое для второй стороны лица.



Упражнения для создания чёткой линии между шей и подбородком (рис. 2): поставьте основание ладони правой руки с той же стороны лица под подбородок пальцами в сторону уха. Важно захватить не только челюстную



кость, но и мышцы, расположенные непосредственно под подбородком. С заметным нажимом поднимайте ладонь к козелку уха, а потом мягкое движение вниз до ключиц. Прodelайте то же для другой стороны лица.

Для лучшего эффекта изучите полный комплекс, его можно найти в Интернет-сети под названием «Массаж Асахи».

Увидела новинку – молекулярные духи. Расскажите, что они из себя представляют?

Надежда Р., г. Воронеж.

Молекулярные духи – одна из разновидностей, так называемой, селективной парфюмерии. В их состав входят особые ароматические молекулы, которые на каждом человеке раскрываются индивидуально. Селективный парфюм обладает повышенной стойкостью и неповторимыми нотами. Выпуск молекулярных духов ограничен, а цена довольно высока. Если вы решитесь на покупку подобного аромата, помните, что он раскрывается не в момент нанесения, а спустя время. Не стоит решаться на покупку сразу, подождите день-другой или хотя бы несколько часов после нанесения на тестовую зону, чтобы не допустить погрешности.

В чём отличие минеральной декоративной косметики от обычной?

*Марина ЛУКЬЯНОВА,
Кировская обл.*

Основными компонентами минеральной косметики являются очищенные мелкокристаллические минералы. При этом в ней отсутствуют небезвредные дополнительные компоненты – консервирующие средства, ароматизаторы, масла, воск и тальк.

Минеральная основа под макияж, пудра и тени, как правило, предлагается в рассыпчатой форме, хотя выпускается и прессованная. В состав минеральной косметики входят оксиды цинка и титана, слюда и цветные пигменты натурального происхождения.

Благодаря добавлению слюды косметика ложится ровным плотным слоем, придавая коже матовый, перламутровый или сатиновый оттенок (слюда преломляет свет). Рассыпчатая консистенция позволяет экспериментировать и смешивать пудры разных оттенков, чтобы получить идеально подходящий коже тон. Помимо натурального состава, ещё одно отличительное свойство минеральной косметики – естественность и лёгкость макияжа. Такие средства подходят для чувствительной, склонной к покраснениям коже или с угревой сыпью: они не закупоривают поры, а содержащийся оксид цинка обладает антибактериальным свойством и регулирует салоотделение.



«А У НАС НОВЕНЬКАЯ!»

Новый год, новое счастье, new look, то есть «новый образ» — не находите, что совпадение не случайно? В декабре нас ждёт масса вечеринок: корпоративы, посиделки с подружками, романтические свидания, апофеоз — волшебная ночь. И всякий раз вы можете примерить новый образ — идеи наши, воплощать вам!

МОН АНЖ

Акцент: свежесть, морозный румянец, минимализм.

Повод: торжественный обед.

Пошагово: в макияже, который условно мы назвали «мой ангел» (на языке профессионалов — «обнажённый макияж»), отсутствуют кричащие оттенки, ставка сделана на здоровый натуральный вид. Ориентируясь на потребность кожи, подберите базу под макияж — она отвечает за цвет лица. Нанесите её под тональный крем естественного оттенка или смешайте с ним. Затем — тончайший слой прозрачной пудры, после неё румяна, лучший выбор — розовые и коралловые оттенки. Нанесите их на выступающую часть скул и растушуйте к виску. Приступая к макияжу век, помните о заповеди — минимализм! Ограничьтесь тенями пастельного натурального оттенка, подкрасьте ресницы, откажитесь от подводки — к финалу торжества она придаст лицу усталый вид. Для губ — бежевая, розоватая помада, прозрачный блеск без перламутра.



ВОТ ТАК БРОВАДА!

Акцент: выразительные брови.

Повод: праздничные посиделки.

Пошагово: если вы не планируете брать в плен кавалеров, а желаете только примерить новый образ, скинув 5-7 лет. Для этого нарисуем брови — правильно приподнятые «дуги» стирают возраст, придают задорный вид и акцентируют взгляд. Сначала наметьте три точки, через которые должна проходить бровь. Приложите карандаш к крылу носа через внутренний угол глаза, затем через его середину и наконец внешний угол. Пересекаясь с бровью, обычный карандаш укажет начало — вышшую точку и окончание брови (лишние волоски удалите пинцетом). Теперь рисуем настроение! Мелкими карандашными штрихами (лучше коричневыми и серых оттенков) или тенями удлините «хвостик» брови к виску — взгляд приобретёт загадочность. Если приподнять «хвостик» вверх и интенсивно прокрасить дугу — появится решительный образ. Чтобы добавить озорства, расчешите брови кверху и закрепите гелем.



«КОШКА — ЭТО ДИКИЙ ЗВЕРЬ»

Акцент: глаза, раскосый «кошачий» взгляд.

Повод: праздничный ужин, новогоднее торжество.

Пошагово: чтобы добиться эффекта раскосости, нужно визуально удлинить веко к виску — без стрелок не обойтись. Отдайте предпочтение карандашу для глаз, жидкая подводка делает линию чёткой, но резковатой — это придаёт агрессивный образ. Подведите верхние веки по линии роста ресниц, немного выходя за пределы. Слегка растушуйте мягким аппликатором. Тёмными тенями проработайте стрелку и внешний уголок глаза: лучше не класть длинные мазки, а вбивать пигмент лёгкими движениями. Затем растушуйте цвет к внешнему уголку, стараясь не выходить за границы подвижного века. Светлыми мерцающими тенями выделите внутренний уголок глаза, середину подвижного века, нанесите под брови — эти штрихи «зажигают» взгляд.



ДА БУДЕТ СВЕТ!

Акцент: деликатное свечение кожи лица.

Повод: романтическое свидание, идеально — при свечах.

Пошагово: лёгкие блики на скулах, свечение кожи словно изнутри — самый выигрышный антураж для такого макияжа это приглушённое освещение. Сохраняйте чувство меры. Передозировка мерцающего пигмента придаст вам не загадочный, а комичный вид. Данный макияж подойдёт женщинам цветотипа «Зима», так как отликает ледяным металлом. Женщинам, не относящимся к «Снегурочкам», лучше воздержаться от экспериментов.

Приступаем: выберите базу под макияж с эффектом сияния. Нанесите средство на лицо или смешайте с вашим обычным тональным кремом в пропорциях 1:3. Так вы достигнете визуального эффекта «свечения изнутри». Не беспокойтесь, если сверху нанесите пудру, эффект сохранится. Для создания бликов на скулах выберите мерцающее средство с кремовой текстурой. Нанесите его подушечками пальцев на выступающие части скул, растушуйте по направлению к вискам. Во-первых, нежная консистенция лучше ложится и распределяется по коже, во-вторых, вы застрахованы от «осыпания» блестящих частичек на подбородок, как это часто бывает с сухими рассыпчатыми средствами, будь то «метеориты» или пудра с соответствующим эффектом. Ресницы, брови подчеркните по минимуму, лишь тронув карандашом и тушью, для губ — прозрачный блеск естественного оттенка и полное отсутствие мерцающих частичек и перламутра. Поскольку макияж в буквальном смысле «ледяной металл», откажитесь от тёмных платьев, блузок и шарфов: на мрачном фоне бледность «Снегурочки» усугубится.

Вопрос - ОТВЕТ

Решили сделать лозунг «быстрее! выше! сильнее!» жизненным девизом или просто хотите поддерживать себя в форме, добро пожаловать в спортзал и нашу рубрику «Фитнес-клуб». На ваши вопросы ответит наш консультант – фитнес-инструктор **Татьяна АНПИЛОВА**



Подскажите, можно ли заниматься фитнесом в критические дни?

Алина К., по e-mail

Нет строгих правил относительно занятий в период менструации, всё зависит от вашего самочувствия. Если у вас присутствуют болевой синдром, слабость, утомляемость, то лучше не подвергать организм физической нагрузке.

Если вы не ощущаете особого дискомфорта и ваш врач-гинеколог не против, то занятия фитнесом не противопоказаны. Нагрузка средней интенсивности поможет снять напряжение и боль, облегчить ваше состояние.

Регулярно занималась фитнесом. Недавно у меня выявили поясничную грыжу. Врач запретил активные упражнения. Какие занятия мне выбрать, чтобы оставаться в форме?

Оксана ВОЛОБУЕВА, г. Воронеж.

Физические нагрузки и тренировки показаны только в период ремиссии. Их целью будет не коррекция фигуры, а восстановление организма: формирование стабилизации позвоночника, улучшение кровотока в травмированном участке, уменьшение спазма в мышцах, профилактика обострений. Главные условия успешных тренировок:

- исключите упражнения стоя и сидя, также степ и бег, то есть упражнения с наибольшей нагрузкой на позвоночник
- практикуйте расслабляющие асаны йоги. Показано плавание на спине с доской с акцентом на вытяжение
- растягивайте спазмированные мышцы и укрепляйте ослабленные мышцы-стабилизаторы позвоночника. Используйте упражнения в положениях лёжа или полулёжа. Они должны выполняться сразу двумя конечностями. Исключайте любые упражнения, вызывающие боль, заменяйте их упражнениями на ту же группу мышц, не вызывающими боли. Постоянно прислушивайтесь к своему телу.

Я хожу в фитнес-клуб нерегулярно, не могу выбрать своё направление – то занимаюсь танцами, то степом, то тай-бо. Будет ли эффект от таких занятий?

Евгения ВОРОНИНА, г. Краснодар.

Выбор тренировок часто не всегда очевиден, особенно для новичков. И порой он всецело зависит от настроения – это абсолютно нормально и даже полезно, ведь разнообразие занятий не только не делает их менее эффективными, но и не даёт скучать ни вам, ни вашим мышцам. Продолжайте эксперименты, просто получайте удовольствие от занятий. К регулярности занятий нужно прийти, вскоре вы увидите изменения к лучшему в фигуре, а возможно, и определитесь, что именно вам больше по душе.

Мне 48 лет, у меня сидячая нервная работа. Вечером часто расслабляюсь за бутылочкой пива. Думаю, от этого начал расти живот. Попробовала качать пресс – эффекта никакого. Что делать?

А. В. ЕГОРОВА, г. Пермь.

Укрепление мышц брюшного пресса (абдоминальных мышц) не всегда ведёт к уменьшению объёмов жировой прослойки. Для видимых результатов необходимо изменить отношение к отдыху. После «сидячего» трудового дня уменьшите количество потребляемых калорий и увеличьте активность. Откажитесь от хлебобулочных изделий из белой муки. Уменьшите потребление любимого вами напитка, пиво тоже имеет энергетическую ценность. Больше гуляйте на свежем воздухе. Сделайте привычкой после работы проходить несколько остановок пешком. Продолжайте регулярно выполнять скручивания. И, конечно, запаситесь терпением. Росший месяцами живот не может исчезнуть в одночасье.

Я молодая кормящая мама, ребёнку исполнилось полгода. Не могу похудеть. Что вы мне посоветуете, чтобы восстановить дородовую фигуру, какие упражнения можно выполнять в домашних условиях?

Полина БОРИСОВА, г. Мурманск.

Полгода не тот срок, на котором кормящая мама должна бить тревогу относительно лишних килограммов. Как правило, вес приходит в норму через год после родов, но и здесь всё индивидуально. Я рекомендую взять за правило несколько полезных привычек, которые помогут телу вернуть прежнюю форму без ущерба для лактации и здоровья организма в целом:

- полноценно завтракайте
- больше гуляйте с ребёнком. Устраивайте полтора-два часа марш-броски с коляской в умеренном темпе, и, возможно, дополнительный фитнес на данном этапе вам не понадобится
- старайтесь снизить калорийность ужина, отдайте предпочтение нежирному творогу, рыбе, куриной грудке или обильному белковому питью: йогурт, кефир, протокваша. Не волнуйтесь, уменьшение калорийности ужина не повлияет на лактацию
- если вы хотите и имеете возможность добавить к прогулкам комплекс занятий, рекомендуем простые базовые упражнения с лёгкими гантелями на все группы мышц: приседания, наклоны, отжимания, махи ногами и скручивания на пресс (3 раза в неделю).

И главное – не спешите с похудением. Это грозит не только проблемами с лактацией, но и растяжками, а также общим ухудшением самочувствия.



Ниже градус - больше вес?

Сезонный набор веса – явление столь же привычное, как короткий световой день и хмурое небо. Но так ли неизбежны лишние кило? Диетологи уверяют: себя и цифры на табло весов можно удерживать в рамках

За тягу к съестному нужно «поблагодарить» скудное зимнее солнышко: его редкие визиты подавляют выработку гормона радости серотонина, отсюда подавленное настроение и желание залечь на диван в спячку. Предварительно взбодрившись сладостями. Ещё одно подспорье в наборе веса – череда зимних праздников и застолий. Несмотря на то, что всё против тонкой талии, есть способы избежать прибавки, тем более что мотивация – куда уж серьёзнее. Согласно исследованиям американских учёных после каждой зимы на нас остаются лишние полкило веса, которые потом не удаётся согнать никогда! Теперь представьте, чем обернутся невинные 500 граммов (а то и больше) через 10-15 долгих зим...

Да будет свет!

Пробежка по стылým улицам наперекор ледяному ветру – занятие для сильных духом. Но... вспомните об угрозе «непотопляемых полкило» и отправляйтесь на прогулку. Отказаться можете только по причине недомогания и штормового предупреждения. Во время ходьбы вы не только сожжёт килокалории, но и запасётесь энергией, застав хотя бы небольшую часть светового дня. Ловите каждый солнечный денёк, гуляйте в обеденный перерыв, в выходные и праздники выходите на каток и лыжную прогулку.

«Я всё вижу!»

Зимний дресс-код почти универсален: свободный тёплый свитер, который удачно маскирует животик и «валики».

Измените правила: от свитера не отказывайтесь, но носите его с плотными обтягивающими джинсами или брюками, которые тут же укажут на излишества. Особо бдительные могут дополнить их приталенным жакетом или кардиганом – красноречивый индикатор нежелательной пышнотелости.

Сели, встали, побежали

Зимой у большинства людей включается инстинкт домоседства – не новость. Этот механизм закреплялся веками: наши предки больше ели и меньше двигались, чтобы спастись от холода и не расходовать драгоценное «топливо». У нас нет необходимости накапливать защитную жировую прослойку, объявляем ей бой. Средства и методы известны – физические нагрузки. Поскольку заставить себя посещать спортзал может не каждый, купите необходимое фитнес-снаряжение и тренируйтесь дома. Разумный минимум таков: тренажёр-степпер экономичен по деньгам и компактен по объёму, незаменим для разминки и кардионагрузок; фитбол – для упражнений на растяжку; гантели весом от 0,5 до 2 кг или утяжелители; Пилатес-кольцо – для проработки мышц плечевого пояса и корпуса.

Вот примерный график занятий: 15-20 минут ходьбы на степпере, столько же – упражнения на фитболе, 5-7 минут занятия с Пилатес-кольцом или выпад-приседания с гантелями. Чередуйте тренировки через день, после обильных застолий «наказывайте» организм более

длительным занятием. И не мурчьте тревожно, мол, «покупка оснащения пройдёт брешь в бюджете». Суммарная стоимость оборудования не превышает двухмесячной стоимости абонемента в фитнес-клуб. Зато оно останется с вами, всегда под рукой и даст отпор «неухожим» полкило.

Рацион: каждая калория на месте!

В студеные дни руки так и тянутся к чашке горячего чая. К ней – два-три кусочка рафинада, шоколадка или печенье – холодно же! Картину дополняют плотные сытные обеды и ужины – мясо, картофель, соусы... Витаминов в таком меню маловато, калорий – запредельно.

Исправить ситуацию поможет летний рацион – блюда из овощей и фруктов, богатые клетчаткой. Дабы восполнить витаминный дефицит, налегайте на цитрусовые, яблоки, не пренебрегайте местными овощами – свёклой, морковью, капустой. Натерев огородные дары на тёрке, добавьте каплю лимонного сока, растительного масла (льняного или тыквенного) и мёда – сплошное благо для талии и иммунитета.

Случается, что большое количество клетчатки вносит дисбаланс в работу ЖКТ, но это не должно останавливать. Организм быстро адаптируется к дополнительной клетчатке, через пару недель дискомфорт исчезнет, главное – вводить дополнительную «дозу» постепенно. Еженедельный прирост не должен превышать 5 граммов: столько клетчатки содержится в двух кусочках цельнозернового хлеба, чашке зерновых хлопьев, двух яблоках. Постепенно доведите показатель до 25 граммов в сутки – норма для взрослого человека. Пейте достаточно воды (около двух литров) – это поможет справиться с клетчаткой.

Откажитесь от покусных десертов, сладостей и выпечки. Замените их кулинарными «антидепрессантами» собственного приготовления – яблоками с мёдом и корицей или тыквой под лимонно-медовым соусом, запечёнными в духовке.

Хорошо сидим!

Застолья-посиделки останутся только в вашей памяти, но не на талии, если соблюдать пару правил. Во-первых, не отказывайте себе ни в чём, потому что самые страшные приступы обжорства наступают тех, кто исповедует принцип «всё или ничего». Пробуйте всё, чего душа пожелает, – НО! Только пробуйте, только в объёме чайной ложки и только один раз. Во-вторых, перед тем как отправиться в организм блюда, один вид которого добавляет три кило, засеките время. Разрешите себе съесть «бляку» через 15 минут – и всю четверть часа думайте о 500 граммах, которые по весу навсегда останутся с вами... Ну кому салата с майонезом и шоколадного торта?..

Наталья КРОЛЕВЕЦ.

Мороз, красный нос

«В Простоквашино (читай: в России) сейчас мороз. Тут надо концертную телогрейку надевать и концертные валенки», а не то немудрено отморозить себе не только нос, но и другие части тела. Что тогда делать будете?

Вопреки общепринятому представлению чаще всего у беспечных граждан, вообразивших себя моржами и белыми мишками, при температуре «за бортом» ниже минус 20° С от холода страдают не носы, а стопы. Стоит сапогам дать течь в городской слякоти, а потом подмёрзнуть на остановке в ожидании общественного транспорта и, пожалуйте, получите диагноз «обморожение». Нос, разумеется, тоже в зоне риска, ведь торчит ничем не прикрытый всем ветрам назло. Частенько происходит обморожение щёк, ушей и пальцев рук, особенно если пренебречь шарфом и варежками. Первая помощь зависит не от места нападения деда Мороза, а от степени обморожения.

ЛЁГКАЯ степень

Симптомы: кожа замёрзшего участка тела сначала краснеет, затем бледнеет. Чувствительность снижена. Ощущение онемения и покалывания, как если бы вы отсидели ногу. Возможны ощущение жжения и даже боль. Терпеть придётся 5-7 дней.

Скорая помощь: бегом в тёплое помещение! Энергично разотрите пострадавшую часть тела тёплыми руками (лучше чужими), согрейте дыханием, шарфом или одеялом комнатной температуры. В идеале нужно принять ванну (не перборщитесь с температурой воды +24° С, не больше!) и выпить чашку сладкого чая (вариант – подогретого молока с мёдом). Алкоголь (как внутрь, так и для растирания), горячая вода или грелка – сейчас не для вас, поскольку резкие перепады температуры могут привести к повреждению сосудов, ожогам и даже отмиранию клеток в более глубоких слоях тканей.

Внимание: путь к выздоровлению – медленное согревание всего тела!

СРЕДНЯЯ степень

Симптомы: отмороженная кожа бледная, твёрдая, болезненная, при попытке

её согреть появляются пузырьки с прозрачной жидкостью внутри. Будьте бдительны: пузырьки могут появиться и через несколько дней после обморожения. Полное выздоровление наступит не раньше чем через две недели.

Скорая помощь: жизненно необходимо в буквальном смысле, срочно вызывайте врача! Тем временем нужно наложить на поражённые участки повязку: слой марли, потом слой ваты, снова слой марли, а сверху клеёнка. Никаких масел, кремов, спирта! Теперь вам показан постельный режим и, скорее всего, приём обезболивающих препаратов.

Скажите, доктор...



Сын «принёс» из школы грипп, заболели всей семьёй. Участковый педиатр выписала антибиотик, а нам, взрослым, терапевт из взрослой поликлиники такого лечения не назначила. Кто прав?

Семья ТИМОФЕЕВЫХ, по e-mail

Отвечает врач-терапевт

Жанна ЗВЯГИНЦЕВА:

Каждый год во время эпидемии гриппа возникает вопрос: принимать ли антибиотики? Согласно многочисленным рекомендациям специалистов при заболеваниях вирусного происхождения от антибиотиков пользы нет, а вред может быть. Необоснованность назначения проявляется, во-первых, в лишней нагрузке на организм, который и так борется с болезнью, а во-вторых, формированием устойчивости к данному антибиотику. В случае когда понадобится именно этот препарат для борьбы с бактериальной инфекцией, он не поможет.

Однако, наблюдая пациентов с присоединившейся к ОРВИ вторичной

ТЯЖЁЛАЯ степень

При тяжёлой (III-IV по медицинской классификации) степени обморожения: кожа синеватая, пузыри наполняются кровью, поражаются не только мягкие ткани, но даже кости и суставы. Лечение долгое, болезненное, на память остаются рубцы и страх перед минусовой температурой. Возможна ампутация конечностей, но это уже крайний вариант, характерный, скорее, для погодных условий Северного или Южного полюсов, а в средней полосе для внезапных похолоданий ниже –30° С (в группе риска бомжи, пожилые люди, дети).

бактериальной инфекцией, в назначении антибиотиков есть смысл. Разумеется, каждый случай индивидуален, но если у больного, который наблюдается по поводу хронических заболеваний дыхательной, мочевыводящей, сердечно-сосудистой систем, сахарного диабета, часто рецидивирующих ОРВИ, температура тела держится дольше 3 дней выше 38,5° С, целесообразно назначить курс антибиотиков. Вместе с тем необходимо помнить, что самолечение опасно. Определить вероятного возбудителя болезни (группу микроорганизмов) и подобрать индивидуальное лечение конкретному больному, а не всей семье в целом, может только врач. Рекомендую ещё раз проконсультироваться со специалистом.



НЕ ПОЙДУ ДОМОЙ!

Картина, которую можно увидеть на любой улице любого города: мама тащит упирающегося из всех силёнок вопящего ребёнка, приговаривая: «Вот пообедаем и снова пойдём гулять!» Прохожие оборачиваются: «Ну что за мать такая, не может с малышом справиться!» А как? Как с ним справиться-то?

ДОГОВОР ДОРОЖЕ

Новоспечённым родителям может показаться странным, но уже с годовалым крохой можно и нужно договариваться. Дело, правда, не лёгкое, потребуются всё ваше терпение и сила воли. Для начала необходимо научить малыша вас слушать (пока только слушать, а не слушаться). Сделать это вроде бы просто – надо разговаривать с карапузом обо всём: о том, что, кажется, дождик/снег начинается, о том, что в «Детском мире» распродажа валенок и надо бы вам туда заглянуть, о том, что папа скоро уедет в командировку, и так далее. Так вы не только разовьёте речь крохи, расширите его лексикон, но и наладите ещё один важный навык: концентрироваться на речи собеседника. Поможет в этом и чтение книг. Как правило, «годовасики» с интересом слушают, как мама читает им сказку, и сосредоточенно изучают картинки в книжке.

Следующий этап на пути к серьёзным договорам – научить слушаться. С послушанием дела обстоят несколько сложнее, а, возможно, для кого-то и проще – это зависит от темперамента вашего чада. Уравновешенные флегматики легче подчиняются, нежели свободолюбивые холерики. Однако многое зависит и от вас. Если хотите прийти к консенсусу, ни в коем случае не обманывайте малыша. Известно, что дети чутко улавливают даже малейшую фальшь. Не надо срывать на ребёнка своё плохое настроение или раздражение, общайтесь с ним на равных, скажите, как есть, например: «Я бы тоже погуляла, но мне же ещё суп нужно сварить!» Постепенно малыш начнёт понимать и принимать ваши нужды и желания, научится идти вам навстречу. Договорились погулять на свежем воздухе, а потом вернуться домой обедать, значит, так и будет.

СПЕКТАКЛЬ НА ХОДУ

Если вы всё же столкнулись с упорным отказом уходить с детской площадки или из гостей, а возвращаться домой действительно надо, лучший способ справиться с маленьким упрямым – переключить его внимание. Не стоит твердить: «Сколько можно повторять, пошли домой!» Проявите фантазию, превратите возвращение в весёлую игру! Попрошайтесь не только с компанией друзей, но и с качелями-каруселями: «Качельки устали, песочница умо-

рилась, снеговик хочет спать, давай дадим им отдохнуть. Помаши ручкой: «Пока-пока, горка! До встречи, снежная баба!» Дело в том, что многие детки просто ещё не умеют вовремя останавливаться, заигрываются, и такой ритуал поможет им завершить действие, закончить игру и переключиться на другое действие.

Эффективен также положительный пример. Скажите: «Посмотри, Настя идёт домой, и Вася в санки усаживается, с кем же мы теперь будем играть? Наверное, и нам надо возвращаться домой!»

В следующий раз попробуйте заранее предупредить малыша о скором уходе, чтобы ваше «Уходим!» не было для него неприятной неожиданностью. Настойчивым, но спокойным и доброжелательным голосом сообщите ребёнку, что через 20 минут пора будет идти на обед, его ждут тарелка и ложка. Затем отпустите малыша поиграть. Через 10 минут, соответственно, подзывайте малыша и сообщаете, что уже через пять минут пора собираться в обратный путь. По прошествии этого времени предлагайте помощь в сборе игрушек. Тем самым вы постепенно готовите кроху к тому, что необходимо заканчивать игры и настраиваться на возвращение домой. Разумеется, у него ещё нет чувства времени, и он не понимает, сколько времени на маминых часах, сейчас это и неважно, главное, чтобы малыш запомнил алгоритм действий.

Если ребёнок, собирая вещи, снова заигрался, не сердитесь, а напомните, что дома его ждёт бабушка или любимая игрушка, очень соскучились, смотря в окошко, где же их любимый карапуз?!

На помощь вам могут прийти и другие мамы, гуляющие с малышами. Ведь режим примерно у всех одинаков, и им тоже нужно уводить детей на обед (ужин, сон и т. п.) Объедините усилия. Предложите ребятишкам игру «Кто первый?» Кто быстрее соберёт все игрушки-лопатки-ведёрки, кто первый добежит до подъезда? Дело пойдёт гораздо быстрее!

И напоследок запомните: даже самые большие гуляки и привереды в еде тоже, хотя бы, едят. Постарайтесь не кормить малыша во время прогулки, введите запрет на перекусы – еда только дома! Когда ребёнок это усвоит, то, проголодавшись, с радостью побежит домой обедать, набираться сил для новых прогулок и игр.

Ольга АНИСИМОВА.



ВОПРОС - ОТВЕТ

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

ДЯДЯ С КОНФЕТКОЙ

Недавно в трамвае один из пассажиров угостил моего сына конфеткой, и Арсений её взял. С виду мужчина приличный и, скорее всего, с добрыми намерениями, но, посмотревшись по телевизору новостей о похищениях детей, я отняла угощение и громко высказалась: «Не лезьте к чужим детям...» Теперь переживаю, стоило ли так бурно реагировать?

Ирина В., по e-mail

В наше время слова «киднепинг», «педофилия» стали реалиями, а посему волнение и страх родителей за жизнь детей объяснимы и понятны. Вы имели право реагировать так, как посчитали нужным. Теперь необходимо поговорить с сыном: «Почему ты взял ту конфету?» Вы не всегда можете находиться рядом с ребёнком, необхо-

димо уже в этом возрасте подготовить его к подобным действиям со стороны чужих людей. Во-первых, малыш должен усвоить, что нельзя принимать и есть что-либо из рук незнакомцев, даже если это любимая шоколадка. Пусть так и отвечает: «Нет, спасибо, мне мама запретила строго-настрого!» Во-вторых, из детского сада он может

уходить только с мамой. Варианты – с папой, бабушкой, обожаемой тётёй, но ни в коем случае не с чужим дядечкой, которого якобы прислала мама. В случае если таковой появился рядом, в разговоры не вступать, бежать к воспитателю. Когда ребёнок подрастёт, появится третья «табу» – не открывать незнакомцам дверь. Не стоит слишком запугивать кроху, подробно рассказывая, что именно может причинить ему чужак, рискуете получить в виде ответной реакции ночные кошмары и мокрую постель. В младшем дошкольном возрасте достаточно объяснения вроде: «От сладкого в зубах будут дырки!» или «Ты помнишь сказку о сером волке и семерых козлятках?» Проведите беседу спокойным, но твёрдым тоном, а потом время от времени напоминайте сыну о правилах безопасности.

ОЧКИ ДЛЯ МАЛЫШКИ

Нашей четырёхлетней дочке прописали очки по причине близорукости. Мы всей семьёй переживаем – вдруг её будут дразнить в детском саду? Она достаточно тяжело пережила адаптацию к коллективу.

Анна ГЕРАСИМЧУК,
г. Старый Оскол

Развитие ситуации зависит прежде всего от вас самой и в целом от отношения к очкам в вашей семье. Риску предположить, что столь ранняя близорукость у вашей дочери – это наследственная особенность, миопия чаще всего передаётся по женской линии. Вероятно, вы или кто-то в семье уже носит очки, это часть обыденного мира ребёнка, и, скорее всего, малышка даже

будет испытывать гордость, что теперь она станет похожа на маму! В любом случае именно в ваших силах сформировать у неё представление о том, что очки – это не предмет, мешающий активно жить, которому нужно бояться или стесняться, очки – это красиво и модно. Детские очки девочки тоже адекватно воспримут такой аргумент. Вместе пойдите в оптику; обсудите форму и цвет опра-

вы, примерьте все подходящие вашему ребёнку. Сделайте индивидуальный дизайн для очёчника, украсьте его блёстками и наклейками. Накануне

первого дня посещения детского сада в очках поговорите с воспитателями и няней, попросите не акцентировать внимание детей на вашей обновке. Малыши сами заметят очки, и вашей дочке нужно быть уже готовой продемонстрировать их с позитивным настроем. Пусть взрослые ведут себя естественно, лишь в экстренных случаях вмешиваясь в ситуацию.

ЭТО ИНТЕРЕСНО...

- * Дети, вскормленные грудью, с большей готовностью принимают прикорм в отличие от малышей-искусственников. Объясняется это тем, груднички уже знакомы с разнообразием пищи, ведь вкус грудного молока всегда разный – в зависимости от того, что ела мама, а у искусственных смесей один и тот же привычный вкус
- * В полицейских участках штата Майами работают «медвежи патрули». Мишки не белые и не бурые, а плюшевые сопровождают служителей закона для того, чтобы успокаивать плачущих детишек
- * В пластмассу, из которой изготавливаются детали конструктора «Лего», добавляют специальное вещество. Не пугайтесь, если малыш вдруг проглотит какую-то детальку, то благодаря спецдобавке она прекрасно высветится на рентгеновском снимке.



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 нам по адресу: 305044, г. Курск, ул. Ухтомского, 43 или на e-mail: press-kokteyl@list.ru



Истории в конверте

Связь с бывшим

Почти год назад мы расстались с молодым человеком, а ведь прожили год душа в душу. Его родители и друзья меня обожают, мы и сейчас общаемся. Причину расставания я не могу объяснить. Люблю его до сих пор! Пыталась найти с ним контакт, но он отказался со мной разговаривать. От общих друзей знаю, что он живёт с другой. Недавно захотел со мной встретиться. У нас даже была интимная связь, и я вообразила, что он возвращается ко мне, но нет — он вернулся к другой! Мы продолжаем иногда встречаться, флиртуем, целуемся, и кажется, что всё налаживается... Я не могу понять, что ему нужно, любит ли он меня? Хочу его вернуть, но не знаю как? Я запуталась, помогите разобраться!

Илона К., Краснодарский край.

Когда отношения между мужчиной и женщиной заходят в тупик, приходит понимание, что их двоих ничего не связывает, перспективы нет или они запутались, обычно люди принимают решение расстаться. И это правильно, потому, что честно не только перед партнёром, но и перед самим собой.

К сожалению, вы не смогли объяснить причину вашего расставания. Кто выступил инициатором разрыва? Из вашего письма можно сделать вывод, что вы не пережили до сих пор разрыва отношений, для вас его как будто не было вовсе. Вы не хотите признаться себе, что между вами всё кончено, не можете понять, как такое могло произойти, ведь вы так замечательно жили «душа в душу» и его ближайшим родственникам пришлось ко двору.

Можно предположить из ситуации, что инициатором разрыва был ваш молодой человек. Тогда вам нужно перестать делать себе больно и пытаться «мумифицировать» любовь. Не обольщайтесь, не живите иллюзиями, долгой розовые очки и девичьи грёзы! Хотите быть с тем, кто вас не любит? Думаю, нет, вы достойны лучшего, не правда ли? Если ваш бывший живёт с другой девушкой, очевидно, он сделал свой выбор. Ваши с ним редкие встречи, даже интимная связь, не дали вам ясности и определённости, которой вы так хотите. Так зачем позволяете пользоваться собой? Отпустите его со спокойной душой. Не

стоит искать с ним встреч, общаться с его семьёй и друзьями, так вы увеличите шансы забыть его.

Вы пишете, что не понимаете его поведения. Лучший способ узнать, что думает человек, спросить его напрямую. Спросите его в лоб, как он относится к вам, чего хочет, кого любит? Таким образом вы избавите себя от ненужных иллюзий. Слушайте его внимательно и делайте правильные для себя выводы. Пусть это будет честный разговор двух взрослых людей.

Денежки, ко мне!

Подскажите, есть ли какие-то психологические способы привлечения денег в дом? Устала от долгов, кредитов, вечно звона колек в кошельке... На днях прочла советы школы психотренинга «Симорона» типа «Варите пельмени и приговаривайте: «К денежкам!» или «Поймайте снежинку и произнесите: «Манна небесная — к деньгам!» Неужели подобные полу-шаманские ритуалы работают?

Ольга НИКОНОВА, г. Курск.

Каждый верит в своё. Если человек убеждён, что поглаживание по деревянной лягушке принесёт прибыль, то это непременно произойдёт. Давно замечено, что деньги любят того, кто любит их. Подумайте, как вы к ним относитесь. Большое значение имеет вид кошелька. Посмотрите на него, какой он: красивый, оборванный, грязный, как лежат в нём деньги — аккуратно по отделениям или скопкано. Может, у вас вообще нет кошелька. Имеете ли вы привычку разбрасывать деньги по дому? Что вы называете мелочью? Проанализируйте все эти аспекты. Если вы относитесь к деньгам снисходительно, то вам необходимо развивать в себе уважение к ним. Ведите учёт доходов и расходов каждый месяц. Попробуйте, придя с работы, записать, сколько и на что сегодня потратили. Может, вас удивит неоправданная сумма потраченная на всякую ерунду или вы не вспомните, сколько и на что потратили — это уже сигнал тревоги! Если большая часть дохода уходит на еду, следует контролировать все купленные продукты питания.

Обдумайте, какую часть доходов вы можете откладывать и на что. Подумайте все ли возможности подзаработать вы рассмотрели. Действуйте! И не бойтесь строить планы. Даже если что-нибудь и не получится с первого раза, это лучше, чем ни к чему не стремиться!

Дорогие читатели! В редакцию приходит немало писем, в которых вы рассказываете о том, что не даёт покоя душе. 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 рубрику «Прошу слова!» Ждём ваших рассказов, вольных комментариев, мнений!

КАК В ЯРКОМ КАЛЕЙДОСКОПЕ...

Недавно перечитывала «Антологию советской фантастики». В одном из рассказов главная героиня говорит: «Каждый день нужно совершать хотя бы одно доброе дело. Моё сегодняшнее – это ты» и с этими словами она просто протягивает по сюжету замёрзшему человеку плед, термос с крепким чаем и корзинку с бутербродами. На лице спасённого – счастливая, благодарная улыбка. «Неужели приносить радость настолько просто?» – думаю сейчас.

Хоть уже и в возрасте, но ещё довольно крепкая старушка идёт по улице и раздаёт конфеты всем детям, идущим ей навстречу. Каждый берёт, не задумываясь: видно, прочитали в её глазах что-то такое, чего никогда не надо произносить вслух – испортишь всё конфетное волшебство!..

Полный троллейбус поющих людей. Во главе их спонтанного хора – компания молодых девушек и парней, бодро запевающих: «Где-то на белом свете, там, где всегда мороз!» Те, кто стесняется петь (как ни странно – это преимущественно молодёжь), притворяются, что им не нравится, остальные (с почётным большинством из пенсионеров) возбуждённо заказывают следующую песню: «Что-нибудь советское ещё!», «Ребятки, давайте из «Трёх мушкетёров», а?», «Русские романсы, и пусть поют одни женщины!», «Пожалуйста, песни из детских мультфильмов!» В это время кондуктор, женщина средних лет, летает по салону, отсчитывая мелочь опешившему только вошедшему и задорно постукивая ногой в такт музыке...

Скорее всего, январь. Пожилая женщина с добрыми глазами и огромными не по размеру подобранными варежками переминается с ноги на ногу у бокового входа огромного торгового центра. С грустным видом она продаёт лотерейные билеты, уже и сама не рассчитывая увидеть хоть одного покупателя. А все спешат, бегут куда-то по своим делам, и вот подходит к ней стройная девушка с целым пакетом ярко-оранжевых мандаринов, не спрашивая, кладёт их по одному: в одну варежку, другую, в оба кармана старенького пуховика и так же стремительно уходит куда-то в январский день. Только две алые ленты, вплетённые в косички, и выделают её из толпы напущено серьёзных торопыг.

Переднее сиденье маршрутки, лукаво подмигивающий мне водитель, запах шоколадных конфет и салон людей, довольно их поедающих. Вопреки серому небу, вопреки раннему утру, вопреки рабочему дню... Настоящие чудеса!

А вот это воспоминание всплыло отдельной ослепительно яркой картиной.

В моём городе несколько лет подряд я незаметно наблюдаю за одной старушкой. С весны до начала осени она ходит по центральной улице с ведёрком, в котором много-много букетиков из полевых цветов. Каждый из них заботливо перевязан плотной белой ниткой... Её неприхотливый «бизнес», очевидно, идёт «в гору», а всё потому, что нет ни одного человека, который если и не любил бы её, то хотя бы не улыбался при одном лишь взгляде на всегда приветливое лицо с сеткой нещадящих морщинок... Окончательно я в этом убедилась погожим летним днём прошлого года. Гуляли мы большой компанией, разговаривали, веселились и тут, прямо посреди улицы, дорожный знак со стрелкой, указывающей вбок (к сожалению, я не разбираюсь в автомобильных терминах). Кто-то подхватил его, и мы продолжили своё шествие. Неспешно идём и вдруг видим: наша бабулька с букетом васильков в руках и неизменным ведёрком у ног... Недолго думая мы выстроились в шеренгу, перекрыв дорогу прохожим. Крайним стал парень со знаком, указывающим как раз на всеобщую любимицу. С громким: «Подходим! Выбираем! Чудесные букетики!» мы стали приманивать для неё потенциальных покупателей. Заметив, что я фотографирую всё это действие, мадам кокетливо выставила одну ножку вперёд. Ничего милее в то лето я не видела...

Помогли ли мы ей или, наоборот, помешали – не знаю. Зато как же светилась её глаза несколько недель назад, когда по случайному стечению обстоятельств я шла с той самой фотографией в сумке, по той самой улице, уже зная, что «Моё доброе дело на тот день – это она». Приносить радость настолько просто!

Ксения, г. Курск



Со свиданьице!..

Мы всей редакцией пустились в воспоминания: барышня Оля поведала, что мама отправляла её на «мероприятие» только в брюках со сложной застёжкой. Ибо Оле было всего лишь 17 лет, семья корыстно рассчитывала на её дальнейшую учёбу и карьеру, а кавалер встретился такой красоты, что на рассудочность девушки уповать не имело смысла... Барышня Ира извлекла из памяти, как, ужиная с умопомрачительным суперменом, опрокинула на платье жюльен: «И ведь ловко прыгнул, подлец! Даже сырная «шапочка» не пострадала!» И хотя супермен оказался во всех смыслах на высоте, заказал новое блюдо и помог избавиться от прежнего, всё, что было потом, уместно лаконично именовать «суп с котом»: Ира стеснялась и «свернула» зарождавшийся роман...

А я вспомнила, как, отправляясь на встречу с черноглазым С., положила ключ от дома в единственно доступное женщине место, когда наряд её столь совершенен, что даже клатч был бы лишним. Образно говоря, ключ оказался прижатым к груди... Черноглазый С., проводив даму до дома, никак не мог взять в толк, почему его настойчиво провожают домой: «Ну ты иди, мне дверь открывать надо. Ключом...» Чем закончилась эпопея, заинтересованные могут узнать в финале.

Обмен коллективным опытом спровоцировал написание инструкции, как вести себя на первом свидании, чтобы не ходить на них бесконечно, а прийти однажды к более весомому результату. Особую ценность «документу» придаёт факт, что советы согласованы

с теми, по чьей милости случается это восхитительное (трагическое, комичное) событие.

Надо ли опаздывать?

Безусловно нужно. Допустимый временной отрезок – 8-10 минут, именно столько ему хватит на тревогу и сомнения. Дольше не рекомендуется: мужчина злится, раздражается, проявляет внимание к случайным прохожим в юбках и на каблуках. Самые циничные дарят предназначенный, вообще-то, вам букет какой-нибудь незнакомой прелестнице и покидают место событий...

Явившись пред светлы очи, слегка извинитесь, не вдаваясь в подробности: «Прошу прощения, вынуждена была задержаться».

Если вас угораздило явиться к памятнику Пушкина или другому условному объекту благоверенно, ради Бога, не стойте истуканом. Отсидитесь в кафе за креманкой мороженого, а потом эффектно появитесь из укрытия, когда он придёт и промается положенное время. Лучше заработать ангину от пломбира, нежели репутацию маньячки, которая подкарауливает мужчин, словно последний трамвай.

Если он пришёл без цветов...

Ничего страшного, это нормально. Вы тоже ради свидания не каждый раз делаете эпиляцию ног на случай «а вдруг». Если новый знакомый удивил роскошным букетом, это тоже не повод в пароксизме благодарности высту-

...Вы помните своё первое свидание? Понятно, этих событий было ровно по числу мужчин, оказавшихся в списке ваших лав-стори, но всё же – помните? Если верить сильному полу, произвести хорошее впечатление на первом совместном походе в кино или ужине очень важно: от этого зависит, последует ли продолжение

пать «по полной программе» – намёк понятен?

Встречают по одежке

Вопрос, что надеть на туловище, дабы поразить мужчину не в органы зрения, а в сердце, поистине вечный. Если философски, то одевайтесь по ситуации: коль поклонник из новомодных хипстеров, то в кеды и очки; ежели музейный работник, не забудьте беретик и томик Бодлера «Цветы зла». А если серьёзно, мужчины двумя руками за классику: юбочка/платице приличной длины; соблазнительное, но при том целомудренное декольте; обувь на невысоком (иногда и высоком) каблучке нормального фасона. Надевайте вещи комплиментарные вашей фигуре, не гонитесь за новинками моды: вот, например, Леди Гага девушка модная, а замуж её никто не берёт и с родителями не знакомит.

Куда мы пойдём?

Есть два места, куда не стоит соглашаться идти с пылу с жару – в ресторан с баснословными ценами и домой к новому знакомому (как вариант, к его друзьям). Потому что ужин в респектабельном заведении – мероприятие, ко многому обязывающее, а поход в чужие владения – чреватое последствиями.

Не зазорно задать вопрос: «Куда мы направляемся?» Если ответ не устроит, с милой улыбкой предложите альтернативу: «Мысль замечательная, но предлагаю перенести на потом. А сегодня можно прогуляться...» Кино, выставка, кафе с божескими ценами – вариант,

который позволит узнать друг друга поближе, не ставя партнёра в неловкое положение.

Что пить-есть?

Вы – не «свой парень», с которым можно расслабиться за бокалом и поговорить «за жизнь». Другая нежелательная крайность – «гламурная цыпочка», которая утверждает, что пить можно лишь напитки с ценником от 5000 целковых. Будьте умерены в аппетитах, не считайте кавалера шансом отведать фуагра и трюфели.

О чём говорить?

Нежелательно предлагать для дискуссии тему «Пассионарная теория этногенеза» – может затруднить общение. И вообще лучше не умничайте, не лезьте в дебри. Не касайтесь политики – есть риск обнаружить противоположные взгляды, не перемывайте косточки общим знакомым, не высказывайте недоброежелательность в чей бы то ни было адрес – особенно не швыряйте камни в огород бывших бойфрендов/мужей. Идеально, если беседу поведёт мужчина. Ничего страшного, если эту миссию придётся взять на себя – мало ли, волнуется человек. Если на третью встречу молчание, приготовьтесь, вам всегда придётся тянуть на себе общение. Категорически запрещается критиковать мужчину (манеры, поведение, одежду), а вот лёгкая лесть – самое то.

А если он будет руки распускать?

Пресекать однозначно, если вы планируете умереть одиноко. Разумеется, прикосновения нужны: подать вам руку, взять под руку, поправить выбившуюся прядку, дотронуться до пальчиков – не замёрзли ли. Надеемся, переживёте, если новый друг слегка обнимет за талию. К слову, желание прикоснуться к вам говорит о симпатии – разве неприятно?

Насчёт поцелуя – сами решайте, но от чмоканья в щёчку ещё никто не умер и не опорочил репутацию.

Если он глупо (неудачно) шутит...

Покажите пример удачной остроты. И будьте снисходительны: человек на свидания не каждый день ходит, а тут ещё девушка эффектная, которой не угодишь...

Хуже, если шутки вульгарны и двусмысленны, бравадой в духе «потерял голову, несёт околесницу» их не объяснить – товарищ явно дурного воспитания или вкуса. Перевоспитывать или не тратить время – решать вам.

По итогам

Итак, он вам понравился, требуете продолжения банкета. Ну по крайней мере хотелось бы. Не вздумайте оз-

вучивать желание «и снова, и опять», спрашивать, когда ждать его звонка или визита. Максимум вы имеете право на следующий день набрать номер нового друга, поблагодарить за чудный вечер, дальше решают мальчишки. Иногда молчание затягивается на пару дней, даже если вы очень понравились мужчине: молчит, потому что не хватает решимости. А вот коль «мёртвая тишина» затянулась на неделю – дела плохи. Мало ли, человека отправили в срочную командировку, похитили инопланетяне, здоровье подвело.

А если не понравился? Проанализируйте, что именно оттолкнуло: плохие манеры, нрав, глупость, демонстративная незаинтересованность – варианты почти безнадежные. Другое дело, если вас обескуражили его неловкость, растерянность, молчаливость – скорее всего, стоит дать второй шанс.

...Узелки от всех встреч, безусловно, в руках Того, Кто Наверху: именно он ведёт нас за ниточки ко второй половинке. Но едва вы оказались у памятника Пушкину, в кино или кафе, от Того, Кто Наверху, уже ничего не зависит – только ваше обоюдное желание. Пусть оно будет пылким, чтобы ни опрокинутый жульен, ни брюки с глухой застёжкой не стали у вас на пути. Иногда неудачно спрятанный ключ открывает гораздо больше, нежели просто двери квартиры: поверьте на слово женщине, которую на втором свидании позвали в «замуж».

Наталья ГРЕБНЕВА.

Ожидая вас, он...

- ...нетерпеливо прохаживается туда-сюда. Как правило, это характерно для импульсивных и эмоционально неустойчивых людей, которые бездумно совершают поступки, а потом раскаиваются. В качестве друга сердца человек подобного типа обеспечит всю гамму чувств, из него может получиться заботливый семьянин и отец, однако его склонность к поиску новых приключений – фактор постоянный
- ...присев на скамейку, закрыл глаза и расслабился. Скорее всего, ваш друг невозмутим до буддистского спокойствия. В отношениях такие мужчины обычно безынициативны, позволяют дамам себя завоевывать. Сладкая дрема на диване – их излюбленное состояние
- ...не теряет времени, читает книгу. Такого человека нелегко вывести из себя, он терпелив и спокоен, главное – умеет извлекать выгоду из непредсказуемых и не совсем приятных ситуаций. Высокая самооценка и способность настойчиво идти к цели – его бесспорное достоинство, всем амурным стратегиям предпочитает долгую осаду
- ...раздражается и ежеминутно смотрит на часы. С

большой долей вероятности можно сказать, что перед вами конфликтная личность, бунтарь от природы. Такой человек в неудачах винит кого угодно, кроме себя. В семейной жизни люди подобного типа эгоистичны и эгоцентричны, любят «качать права» и придираются по мелочам

- ...нервничает, тербит галстук, цветы, телефон. Это эмоциональный, чувственный человек с хорошо развитой интуицией, он стремится выражать эмоции открыто, что не всегда удаётся. Даже в безмятежных отношениях находит повод для переживаний и сомнений, данная особенность хорошо «лечится» женской мудростью и тактичностью.



Как все нормальные люди, я терпеть не могу, если пребываю с кем-то в ссоре, да ещё конфликт случился по моей «милости». Несмотря на это, чувство вины и угрызения совести — мой перманентное состояние, преимущественно в сфере личных отношений...



Пять мужчин, которые меня ненавидят

Не скажу, что призраки разжалованных фаворитов по ночам собираются у моей постели обиженной группкой и наперебой бубнят о сердечных ранах, нанесённых вероломной мною. Нет, экс-бойфренды даже поздравляют «отраву и крапиву» с Новым годом, 8 Марта, днём рождения и космонавтики. Читая восторженное сообщение: «Пусть твоя красота остаётся такой же жгучей, как сегодняшнее солнце!», я с интересом вззираю в окно и обнаруживаю зарядивший с утра дождь. Учтываю, что отправитель живёт на той же географической широте и долготе, отдаю должное изоциренности мести и... И с грустью понимаю: он меня ненавидит. По-прежнему, а может, и чуточку больше — годы идут, сил прибавляется.

Поскольку наталкиваться на недоброжелателей в супермаркетах, кинотеатрах, очередях в ГИБДД — не самое приятное событие и так как мне отчаянно не хочется преумножать их число, настало время выяснить: за что я внесена в списки «врагов рода человеческого» и как этого избежать в дальнейшей биографии. Кроме того, уже пять недель живу без головы: она потеряна на почве «бабочек в животе» к одному хорошему парню. Не хочу, чтобы он стал бывшим, тем паче присылал иезуитские сообщения с поздравлениями, где между строк так и сквозит: «И как тебя земля носит...»

Чтобы выяснить, где было тонко и предсказуемо оборвалось, нужно покаяться. В роли исповедника выбран лучший друг. За годы искренней дружбы он ненавидел меня всего однажды: взяв напрокат его надувной матрас, я вывела «агрегат» из строя и малодушно смолчала, вернув как есть — дырочка всё равно незаметна. Друг в неведении отправился плавать и истошно кричал посреди водоёма, когда «корабль дал течь»... Итак, к чистосердечному признанию и деятельному раскаянию готова.

Вадик: «А ты ушла, любви не понимаю...»

Вадик преследовал меня со школьной скамьи. В старших классах в надежде на взаимность одаривал томными взглядами и жвачками. Продолжил после окончания школы, приглашал в кафе, сопел и опять многозначительно смотрел. Я ела мороженое,

нададно хохотала, кокетничала с посторонними суперменами и упорно делала вид, что не понимаю терзаний экс-однокашника. Он отчаялся и пригласил на свадьбу друга — в качестве официальной девушки. Я хмыкнула и вслух не согласилась со статусом дамы сердца. Вадик расстроился и через полгода женился. На другой. Потом ещё и ещё, прямо-таки зависимость от бракосочетаний у человека возникла. Встреча Вадика с очередной зазнобой, я изумлялась: надо же, сколько в нашем городе похожих на меня барышён!

Однажды от нечего делать я позвала свободного на тот момент Вадика в боулинг. Потом сходили в кино, на выставку, на день рождения друга, на юбилей его тёти — мне очень долго было «нечего делать». Когда Вадик заикнулся о «быть вместе всерьёз», я округлила глаза и спросила, что дало ему повод надеяться...

Знакомые говорят, что при упоминании моего имени у Вадика начинается нервный тик на оба глаза.

Друг сказал: из произнесённого «исповедником» цензура оставила несколько скудных предложений. Во-первых, я совершила преступление, наплевав (причём долго и методично) на серьёзные чувства мужчины. Мало того, что игнорировала очевидное, так ещё и смеялась над ним. Далее обвиняюсь в том, что дала ложную надежду: после свидания в боулинге любой рыцарь чувствует, что «как честный человек, он объяснён». А отказать во взаимности после совместных посиделок у тётушки и вовсе тянет на осквернение святынь. В общем, Вадика полагается согласно популярному телегерою «понять и простить», а мне надлежит научиться уважать чувства другого человека.

Николай: «Должен остаться только один»

С Николаем мы заранее договорились, что нас ничего не связывает, кроме общих увлечений, симпатий, совместных прогулок по осенним аллеям. Оба пережили болезненный разрыв с «любовью всей жизни» и на манер барона Мюнхгаузена тянули себя за волосы из болота депрессии. Поскольку вдвоём тянуть веселее и эффективнее, объединили усилия: я ему в плечо хныкала, он цитировал психологов и Омара Хаяма; затем он мне

жаловался на бывшую, я сочувственно осуждала негодницу и хвалила Николая. Первое время он честно выполнял условия «антикризисного» союза, но вскоре к невинным прогулкам добавились поцелуи в щеку и носик, заботливое: «Дай я тебе шарф повяжу, ты же простудишься, тепличный ребёнок!» Я блаженно жмурилась и думала, какое это счастье – мужчина-друг...

Но вдруг возник «не друг», а практически враг – бывший, из-за которого и случилось амурные страдания. Он извинился, осыпал огромными розами и крошечными слезинками и был прощён. Когда по телефону поделилась радостью с Николаем, услышала о себе много не то чтобы нового, но неожиданного... Думаю, именно он прислал анонимный подарок к Новому году – томик Омара Хаяма.

Друг сказал: *исповедник сурово заметил, что я полностью соответствую словам Николая. Мужчины редко терпят наличие соперников, даже если речь всего лишь о прогулках среди старых есеней. А уж после чмоканий в холодный нос и закутывания в шарф – тем паче. К тому же терять то, что у тебя было, всегда неприятно, даже если тебе это не очень-то нужно – так уж люди устроены.*

Славик: «Предупреждать надо»

Спустия пару месяцев отношений я испытывала к Славе то же, что слесарь Полесов из «12 стульев» к эпопейным воротам – полное охлаждение. А несчастный Слава не догадывался, почему я смотрю стеклянным взглядом и зеваю во время его монологов. Когда один вид ухажёра и звук голоса стали действовать как мощное снотворное, стало ясно – пора расставаться. Чтобы не расстраивать кавалера досадным пустяком, я пропустила пять свидалий подряд, не отвечала на звонки и редко перезванивала – намёк куда уж прозрачнее. Едва Слава «перестал подавать признаки жизни», отправилась на каток с симпатичным коллегой – свободная женщина, имею право. Кто же знал, что мир так тесен: выпуская маленькие вихри из-под коньков, подлетел «покинутый, но не смирившийся»... Не люблю вспоминать ту сцену: красный от возмущения Слава, багровая от стыда я, пуночный от обиды коллега. Домой шла в одиночестве: оба кавалера остались на катке и в прошлом.

...Увидев меня издали, Слава не переходит на другую сторону улицы – он убегает в противоположном направлении.

Друг сказал: *отхохотав, «исповедник» озвучил брутальные вещи. Взрослые люди иногда выясняют отношения: это желательно и даже необходимо, если одна из сторон больше не хочет целовать, слышать и видеть другую. Разговор обычно случается тяжёлый, со слезами, обидами, битьём неодушевлённых и одушевлённых предметов, но так надо. Чтобы мужчина не чувствовал себя идиотом, подкатываю на всех парах и в эффектных коньках к девушке, для которой он, оказывается, «третий лишний». Коллега, который попал впросак, друг посочувствовал и оправдал: кто же захочет заводить отношения с девушкой, которая «по самую макушку» в прежнем романе.*

Макс: «Смотреть в одном направлении»

Макса уважать можно было уже только за то, что он йог. Не в том смысле, что освоил левитацию и спит на гвоздях,

а занимается популярным направлением, читает литературу по теме и сохраняет спокойствие, даже уронив утюг на ногу. До поры до времени я и уважала. Но вскоре Макс ушёл в недоступные дали: слон Ганеша и бог Вишну стали едва ли не лучшими его друзьями, медитация рассматривалась как единственно правильный досуг, но самое главное – он полюбил голодовки. После двухнедельного воздержания в еде Макс пламенел взором, видел во снах индуистских богов, имел с ними содержательные беседы наяву. Я испугалась, собрала всю тематическую литературу, отнесла в укромный уголок, наварила борща и напекла пирожков. Пригласила моих подружек, маму Макса: сообщая предполагалось вернуть человека в мир простых земных радостей, особенно систематического приёма пищи. А то боязно как-то...

Макс впервые за йоговскую «биографию» вышел из себя, кричал, что я ничего не понимаю, смеюсь над его мировоззрением и опошало отношения борщом. Заступничество мамы Макса и подружек не помогло. Специальную я не вернула «просветлённому» – из вредности. Он перестал узнавать меня при встрече – или опять голодает, или ненавидит.

Друг сказал: *на этот раз коротко. Если не разделяешь увлечений мужчины, то хотя бы не смеяйся и не противодействуй. Важно: увлечения должны быть безвредными и безопасными.*



Если не разделяешь увлечений мужчины, то хотя бы не смеяйся и не противодействуй. Важно: увлечения должны быть безвредными и безопасными.

Олег: «С большой головой на здоровую»

...Почему-то вдруг всё у нас пошло кривью да вкось. Он шутил, а мне чудились обидные намёки и издёвки. Он смотрел в упор, долго и грустно, я шипела: «Ну что ты как сирота казанская...» Ссоры, конфликты: я говорю дерзости-колкости, он отмалчивается. Молчание выводило из себя больше всего: словно человеку всё стало «параллельно». После ссор я уходила в глухую оборону, но боялся позвонить, чтобы не нарваться на новую

порцию словесных оплеух. И снова получал обвинения: «Ты не звонишь, потому что не собираешься просить извинения, тебе на меня наплевать.» Признаю: Олег почему-то стал раздражать одним фактом своего присутствия. Я расценила это как намеренные действия – планирует расстаться, потому что разлюбил. Устроила финальный «кончерто гроссо», обвинила во всех смертных грехах...

Олег не посещает компании, в которых могу появиться я, но исправно поздравляет с праздниками – даже не знаю, что хуже.

Друг сказал: *по словам советчика, это самая грустная история. С моим поклонником было всё в порядке: влюблённый, терпеливый, всепоглощающий. Беда в том, что я разлюбила. Но не поняла «масштаба трагедии», а списала всё на перемены в его поведении. Он делал и говорил привычные вещи, однако мне всё виделось в превратном свете. Изменилась не ситуация, а угол зрения. Вместо того чтобы признать утрату чувств, поговорить и вместе найти решение, я трясла человека за плечи: «Почему ты больше не радуешь меня? Ты специально? Ты разлюбил?» Друг-исповедник считает, что несправедливо обвинять Олега не испытывает ко мне ненависти. Это я сжигая себя дотла, подспудно признавая вину.*

Наталья ГРЕБНЕВА.



Лепим бабу снежную

Вы в дублёнке, он в тупуге, шерстяные носки и шарфы правят бал, постель наводит только на одну мысль: закутаться в одеяло и носу не казать на улицу. А там то метелица стелется, то мороз трещит – неужели кто-то занимается ЭТИМ зимой? Ещё как: пик рождаемости приходится на осенние месяцы. Сами посчитайте и... возьмите пример с тех, кто нескучно проводил зимние вечера

«Как давно не согревали мы друг друга...»

Чтобы в спальне не воцарилось ледяное спокойствие во всех смыслах, возьмите за правило убивать зайцев парами: займитесь сексом, чтобы согреться, – раз, и чтобы не остыть друг к другу – два. Разотрите избраннику ступни, ноги, руки и прочие элементы организма, которые, на ваш взгляд, преступно прохладны. Если не ответит тем же и не продолжит начинание – гнать прочь на диван в комнату без отопления. Кстати, низкая температура в опочивальне не повод ложиться в постель в шерстяной полосатой пижаме, тёплая мешковатая одежда снизит либидо до абсолютного нуля даже у людей с повадками кролика. Нырять под одеяло только нагишом – прекрасный повод для «сплетенья рук, сплетенья ног». На одеяле не экономьте: лучше потратиться на обширное пуховое «прикрытие» для двоих, нежели на два невнятных покрывала – расхлябывают во всех смыслах.

«Ты заболеешь – я приду»

Никто не заболеет, если вы придёте к любимому под бочок вовремя. Так утверждают учёные Пенсильванского университета. Эти неравнодушные люди исследовали воздействие низких температур на людей, заодно доказали: регулярные интимные упражнения повышают иммунитет и противостоят простудным заболеваниям. Больше сотни подопытных добровольцев без страха ринулись в испытания: сначала у них измерили уровень иммуноглобулина. А чем выше его концентрация в крови, тем человек неуязвимее для хворей. Затем эти смельчаки утратили всякий стыд – по мере сил и возможностей. Те, кто утрачивал раз в неделю, разочаровали низкими показателями иммуноглобулина. Зато «труженики», занимавшиеся сексом «не ради славы» 2-3 раза в неделю, порадовали резким ростом результатов. Грустно другое: добровольцы, не жалевшие сил и времени, с жаром отдававшиеся партнёру и эксперименту пять раз в день, выдали чахлые результаты. Уровень заветных

антител упал так, что лучше бы эти фанаты остановились на «раз в неделю». Так что постарайтесь соблюдать дозировку!

«Я тебя в новогоднем лесу...»

...«меж снегов на руках унесу», – так звучит строчка из песни, а не те вульгарности, что пришли некоторым на ум. Хотя мысль толковая – использовать зимний сезон не только для легкомысленных снежков и санок, но и для амурных приключений на открытом воздухе. Если страсть разгорячила вас в подходящем месте (еловые лапы, мягкие сугробы, мрак и безлюдье) – пурка бы и нет? Во-первых, холод усиливает кровоток в соответствующих частях тела, что способствует обоюдному быстрому возбуждению. Во-вторых, ввязываться в томную прелюдию не рекомендуется из соображений здравого смысла и согласно предупреждению медиков. Пусть всё произойдёт очень быстро! Гурманы, отведавшие «ледяных страстей», гарантируют незабываемые ощущения: снаружи холодно, внутри – горячо. Такая вот «песня льда и пламени».

Шкурный вопрос

Дом, камин, мерцание огня, приглушённый свет, звериная шкура на полу и вы вдвоём. Неужели упустите шанс испробовать «половую жизнь» в прямом смысле слова? Перебирайтесь на то, что когда-то было мамонтом (медведем, искусственной зеброй) и айда во все тяжкие! В принципе ничего нового – жестокато, но приятно почувствовать себя завоёванной пленницей, голливудской актрисой, наконец, необузданной дикаркой. Имейте в виду: домотканые коврики, просто ковры и, упаси Бог, ваша новая шуба из канадской норки категорически не подходят для этих целей!

Ледяное касание

О том, что поглаживания кусочком льда по груди преобразует «холмики», делая их выше и соблазнительнее, знают даже школьницы и пуританки. Вот и используйте знание на пользу, необязательно выбегать на улицу – замороженной воды полным-полно в морозилке. Лёд, завернутый в ткань, может пригодиться и вашему другу: если прижать его на 10 секунд к интимной зоне непосредственно перед оргазмом, друг будет на седьмом небе. Но имейте в виду: во-первых, лёд тает, что чревато мокрыми простынями; во-вторых, сложно уловить нужное время; наконец, ощутить ледяное касание в причинном месте, неоповещённые заранее могут отреагировать непредсказуемо. Если «загорелось» отвечать холоднячком – заблаговременно обсудите с партнёром места, момент и степень усилий, раза с пятого эффект непременно наступит.

Наталья КРОЛЕВЕЦ.

Сексуальное влечение — штука непостоянная. От него можно ожидать периодических «спусков до нуля» в отдельные фазы цикла, на фоне переживаний или разгуга болезни. Но порой состояние «великой нехохучи» накрывает, казалось бы, на ровном месте. Сексологи недоверчиво качают головами: не бывает так, чтобы у молодых горячих женщин беспричинно пропало желание, где-то притаились подводные камни. Отыскать их — наша задача.

Дышите глубже

Как часто вы обновляете запас средств от насморка и пополняете резерв носовых платков? Другими словами, насморки, риниты и прочие проблемы с обонянием мучают? Если да, скажите им «спасибо» за половую холодность. Дело вот в чём: 90% информации о партнёре мы получаем посредством зрения и всего лишь 2% — с помощью обоняния, однако незначительная величина играет поистине роковую роль. Благодаря вомероназальному нерву мы улавливаем запах потенциальных любовников и следуем зову любви (или плоти). Или не улавливаем феромоны, если в данный момент докучает насморк или его ближайший «родственник». Что в это время происходит в носу, объяснять не будем, понятно, что к заветному нерву «доступ заблокирован». Как результат — полное нежелание иметь дело с противоположным полом.

Р-р-раз, и всё! «Веснянка» кондиционера, частые простуды и хлюпанье носом — глупый и недостойный повод отказываться от одной из «радостей жизни». Чтобы вновь «учуть» избранника, бегите к лору, делайте прогревания. Самый неприятный диагноз «аномомия», потеря обоняния на фоне травмы — здесь поможет только хирург.

Встань и иди!

Сидячая работа снижает либидо — к такому выводу пришли учёные. Можно, конечно, развить мысль: мол, от долгого сидения растёт то, на чём приходится сидеть, а это комплексы, переживания и отказ от секса. Нет, всё проще и сложнее одновременно: нарушаются кровоток в области гениталий и нормальная функция половых желёз, в итоге «уходят в самоволку» гормоны, отвечающие за сексуальное желание.

Р-р-раз, и всё! Чтобы не «засидеться» в диванах, нужно прыгать, бегать и отжиматься — 20-30 минут в день вполне достаточно. Фитнес (и любая физическая активность) — прекрасный афродизиак. Загибаем пальчики: тут вам и «радостные» эндорфины, и тренировка выносливости, и

«Кого знаю — не хочу...»

Паспортный возраст даёт повод для возгласа: «Какие наши годы!», самочувствие — будь здоров, избранник нежен и ласков, но... Вы с тревогой прислушиваетесь к себе: в чём дело? Почему ничего и никого не хочется?



повышение самооценки — как-никак, привлекательность после прыжков повышается хотя бы из-за румянца на щеках. Не можете выкроить время для занятий, «отрывайтесь» на пешеходных прогулках и утренних зарядках.

эффектом. А лучше и вовсе освоите немедикаментозные практики сохранения спокойствия — йогу, медитацию, прогулки.

«Достаточно одной таблетки»

В одной из серий «Секса в большом городе» Шарлотта Йорк надеялась на страстный интим с симпатичным уравниновенным другом. Но именно из-за крайней уравновешенности секса не случилось, виной тому антидепрессанты, которыми парень гасил свой буйный нрав. Антидепрессанты подавляют выработку гормона допамина, заодно — нате вам — минус ощущение влюблённости, привязанности и удовольствия. В общем, принимая «пилюли счастья», вы перестаете бросаться на людей, но и в объятия любимого тоже. Такие же «кунштуки» с нами вытворяют оральные контрацептивы, подавляя выработку важного для дамской радости эстрогена.

Р-р-раз, и всё! Заметив неприятные симптомы чрезмерного хладнокровия, попросите врача подобрать таблетки с более щадящим

«Я обиделась»

Мужчинам следует запомнить главное правило безмятежных отношений: нельзя позволять нам обидеться всерьёз. Если возник конфликт и мы убегаем все в слезах и разбитых надеждах, нужно бросаться вслед и молить о прощении. Потому что если дать обиде укорениться, прости-прощай бурный секс и незабываемые ощущения. Недосказанность, раздражение, злость порождают отчуждённость, и уже никакая прелюдия не спасёт. Сказанное в большей степени касается не «свежих» ссор, а застарелых размолвок, вроде бы прощённых, но не забытых. Почему правило «без обид» так важно? Потому что физиология женщин слишком зависима от эмоционального состояния.

Р-р-раз, и всё! Разговор по душам — единственный путь в мир стонот, охов и вздохов. Садитесь за стол переговоров, расскажите избраннику, какие моменты в его поведении заставляют вас мучительно размышлять и, как следствие, становиться скромнее в желаниях.

Наталья КРОЛЕВЕЦ.



«Быть вместе и в горе, и в радости...»

— когда я слышу извечную фразу, скучнею лицом. В промежутках между горестями и радостями жизнь любой пары напичкана массой событий, не печальных, но и не искромётных: домашние хлопоты, дни рождения друзей, работа, выставки кошек и ретроавто... Означает ли клятва, что в «нейтральные» моменты тоже нужно вцепиться друг в друга и всюду ходить в ногу? Или всё-таки допустима некоторая свобода?..

Я не женат, но третий год подряд мой статус в социальной сети категорично заявляет: «Не свободен» или: «Занят». Признаться, «занят» меньше бьёт по самоощущению — может быть, я занят работой или плевками из трубочки по увёртливым мишениям. А вот «не свободен» — совсем иной коленкор. С одной стороны, это означает, что со мной под крышей проживает прекраснейшая из женщин. Совершенная с ног до головы, от утренних сырников с изюмом до манеры спать, подложив ладошку под щеку — это солнечная сторона несвободы. Но есть и туманно-дождливая. Например, пятничный гарпун в спину: «Милый, ты после работы не задерживайся!» Если поинтересоваться, почему в свою законную пятницу я не имею права встретиться за кружкой пенного напитка с боевыми товарищами, то услышу прекрасное: «Ну просто не задерживайся. Дома вместе побудем...» Сценарий ве-

черных посиделок не претендует на оригинальность: ужин перед телевизором, обязательно с передеванием и стоном, непринуждённая беседа «что нового». В принципе неплохо, но в голове отчего-то назойливым насекомым вьётся мысль: «А парни наверняка футбол смотрят... А Федя уже третью кружку допивает... И острые куринные крылышки по-мексикански ест!» Как только мысль зафиксирована, статус «Не свободен» становится невыносимым, ибо мужчины — существа гордые и дикие, они не променяют свежий ветер лампасов даже на попарно сложенные (и никогда не теряющиеся) носки... А если серьёзно, мужика иногда нужно давать свободу, потому что...

«А где я был! А что я видел!..»

...Потому что и вам, леги, и нам, джентльменам, страсть как нужны

новые впечатления. И возможность поделиться ими с близким человеком.

До того как в моей жизни пропалась прекраснейшая из женщин, я пережил роман с девушкой-другом. Она прямо так и заявляла: «Я тебе не только возлюбленная, но и друг! Мы всегда должны быть вместе, ничего нельзя скрывать!»

Поначалу всё было замечательно: целый год ушёл на самозабвенные нежности, жаркие беседы — о книгах, фильмах, общих знакомых. У меня был богатый жизненный опыт до неё, она тоже не с луны свалилась: обмен мнениями, рассказы, байки, я чему-то учился от неё, она что-то черпала от меня — обоюдный процесс познания увлекал и радовал. А потом темы иссякли. Я не охладил к ней, она не разлюбила: просто перестали быть интересны друг другу. Нам бы взять да исправиться: мне бы отпустить её с подружками погулять, ей бы — не ревновать меня к парням (абсурд, но было). Глядишь, и поползшая в отношениях трещинка затянется бы, зарубцуется. Я бы немножко ворчал: «Обещала прийти в 11, а сама полпервого явилась и весёлая». Я бы развлёк её: «Послушай, что на днях Андриуха учудил!» Она бы подкинула свеженькое: «А Ирка с островов Самуи вернулась. Ой, такое рассказывала...» Чувствуете? И мы бы снова были друг другу интересны.

Но она вдруг решила, что отношения надо спасать. Надо быть вместе, всегда, отчаянно и упорно, стиснув зубы — вместе. Так как она должна мне стать не только любовницей-возлюбленной, но и другом. Целый месяц мы «не размыкали счастливых рук». Мы ели роллы в кафе по средам, по пятницам играли в боулинг — окружение менялось, мы являли стабильный состав. Мы сходили на день рождения и на корпоратив. Мы выбирали обои, мне кроссовки, ей духи. И поняли: система не работает. Новые эмоции, на которые так уповали, не давали тем для бесед: а что рассказывать, если я/она всё видел(а) своими глазами.

...Иногда, милые девочки, мужчина должен отлучаться. Чтобы вернуться соскучившимся, небритым, голодным, с трофеем-мамонтом за плечами или полным рюкзаком историй. Например, как Форрест Гамп, который рассказывал своей Дженни о дивных закатах, увиденных им во время трёхлетнего забега. И когда Дженни грустно улыбнулась: «Жаль, меня там не было», Форрест не согласился: «Ты была там!» В его сердце, мыслях, но была. Лучшее, как Форрест Гамп, помнить о ней на расстоянии, нежели как тысячи уставших от вынужденного единства:

«А что тебе рассказывать? Лучше меня все видел(а)!»

Сравнение (не) в пользу

Вывраться из уютных семейных уз мужчине периодически надо, чтобы — не поверите! — понять, какой он счастливый и насколько у него чудесная умица-жена.

Понятно, что между двумя людьми не всегда всё бывает гладко — даже несмотря на дикую любовь и планы быть рядом до последней черты. И порой после третьей ссоры за неделю кажется: «К чёрту, достало! Неужели все так живут?!» Осознать, что «так живут» счастливицы и единицы, что три ссоры за неделю — это рай и цветочки, человек мужского пола способен исключительно столкнувшись с жестокой реальностью. То есть за пределами семейного очага...

Я хандрю, так как пре- бывал в ссоре с прекраснейшей из женщин. Со мной разделяли хандру и трапезу три товарища — почти по Ремарку. Они уверяли, что прекраснейшая — обычная мадам со своими заскоками, печалиться не надо, нужно держать её в ежовых рукавицах. И я почти поверил, почти примерил суровое ам- плуа. Как вдруг в компанию влилась супруга одного из друзей. И началось: «На работе все козлы, особенно бухгалтерия», «денег нет, а сумку новую надо», «Лизка — дура!», «Я уже говорила, что к сумке нужны сапо- ги?», «А ты опять с друзьями деньги просаживаешь!», «Все дуры и козлы». Законный обладатель этой многогранной личности сначала крепился и вымученно улыбался, затем играл желваками на скулах, а в финале грянуло — кулаком по столу, дамский визг, потасовка... Второй из товарищей, прожывая взглядом скандальную пару, обронил устало: «Всякий раз у них так». И я прозрел: наши разговоры, холодное молчание прекраснейшей — сущая ерунда! Ведь к вечеру (точнее ночью) всё равно миримся, а прекраснейшая никогда не дуется дольше пары часов.

Я — счастливцев, у меня лучшая женщина. Истина не открылась бы, если бы не вылазка на свободу, во внешний мир и возможность сравнить. Так что, барышни, отпускаяте ненаглядных с поводка, но старай-

тесь, чтобы невольные сравнения были в вашу пользу.

Двери настежь или под замок?

У приятеля Руслана в личном хозяйстве реуется морской свин Гаврюша. Наблюдая за питомцем, тот пришел к выводу: свобода для Гаврюши, как и для любого мужчины, становится особо желанной, если её ограничить. А если нет, то Гаврик и не почешется, что его в чём-то ущемляют.

Клетку свина сначала запирали, и тот устраивал форменный дебош: расшвыривал опилки и еду, противно



«Иногда мужчине нужно давать свободу».

лицал и разве что прутья не выгибал с целью побега. Едва семейство Руслана садилось за обеденный стол, Гаврюша вставал на задние лапы и сыпал проклятия на своём языке в спины поганных диктаторов, посмевших запереть вольное животное. Семья устыдилась, переставила клетку с высокой полки на пол и распахнула дверцу. Гаврюша от неожиданности уснул — списали на стресс от счастья. Проснувшись, до неприличия объелся и снова на боковую... Дождаться, когда свин радостно ринется на свободу, удалось: Гавр видел, что дверь распахнута, но не решился оставить поилку-кормушку и резино-вую погремушку. Ради чистоты эксперимента клетку вновь заперли — свиначий бунт возобновился.

Мораль: рая в замурованном шале не бывает. Даже если условия и впрямь эдемские, вид амбарного

замка с якорной цепью наводит дерзкие мысли о побеге. Потому что «запретный плод сладок», потому что ценно всегда то, в чём ограничивают. Это всё равно как вы, леги, отдав юбку подруге (всё равно не носите), потом сожалеете: как жить без юбки? Без неё гардероб осиротел!..

Мы = я + я

Вот ведь парадокс: когда два человека решают быть вместе, из двух «я» получается спаянно-сли- тое «мы». Мы просыпаемся вместе. Мы строим планы и дачу. Мы хотим ребёнка. Мы едим к морю. Мы не можем друг без друга. В общем, как в пионерской речёвке: «Пока мы едины, мы непобедимы!» Мы действительно неуязвимы — для внешних врагов, но удивительно хрупки, если недоброжелатель заведётся внутри — опять же мы сами. Став одним целым, важно уважать «я» каждого. Это «я» хочет иногда на рыбалку — потому что прежде чем стать «мы», оно фанатело от вытаскивания рыбы из воды. «Я» желает встретиться с друзьями, хотя бы для того, чтобы прихвастнуть женой-красавицей и новым айфоном. Неугомонное «я» иногда бывает в дурном настроении и норовит в одиночку пройтись по вечерней аллее — побыть с собой, поразмышлять и не портить «поминальным» видом настроение второму «я». Если уважать интересы обоих «я», мы — нерушимы. Мы вечны.

...И ещё. Знаете что удивительно? Я тут рассыпаюсь в речах, ратую за свободу, но если однажды прекраснейшая без пререканий отпустит меня в пятничный вечер к парням, если не перезвонит пару раз в момент моего наслаждения мужской дружбой и свободой — я встревожусь. Свобода — очень зыбкая материя, она существует, только если её может кто-то потревожить или отнять. Если бы не было прекраснейшей, я был бы просто одиноком мужиком — это не круто и не грустно, сам знаю. Поэтому если её сообщение: «Милый, как ты там? У тебя всё в порядке?» запаздывает, я отправляю ей заветное: «Как ты там? Ты ведь моя-моя девочка?..» Я хочу, чтобы кто-то любимый и желанный меня иногда ограничивал, так же, как хоча этого свин Гаврюша и весь род мужской.

Алексей ПЕРЕВЕРЗЕВ.

Когда свобода В ТЯГОСТЬ

«Есть мучительнейшая парочка, две родные сестры по имени Свобода Выбора и Неизбежность Выбора...»

Писатель Андрей Горюнов



Однажды эта «кара» настигает всех. Получив неожиданную премию, вы закусываете губу: отложить на «чёрный день», купить обновку, устроить день неги и комфорта в салоне красоты? А если всё-таки обновку, то что: сапоги или ботильоны? На каблуке или на платформе? Чёрные или бежевые, кожаные или замшевые – продолжать можно до бесконечности. В итоге денежный бонус не радует, голова трещит от изобилия возможностей «в перспективе» и неспособности на что-то решиться в реальности.

Что ж, спешим на помощь. Для начала определимся: вы решительный человек или не очень? Если сомнения и стратегия «шаг вперёд, два назад» – ваши путеводные звёзды, попробуем угадать, как вы обычно делаете выбор.

Да! Или всё-таки нет...

Люди, которых не назвать волевыми, обожают ненароком загонять себя в условия ограниченного выбора. Например, одна барышня томилась одинокими вечерами, не зная, какой фильм выбрать для просмотра. Понять её можно: Интернет предлагает миллионы картин. Барышня горевала: вдруг, выберет один фильм, а он окажется неинтересным? Потраченное время, разочарование – ну зачем это... Решение нашлось неожиданно: барышня включила телевизор. Конечно, из 30-40 каналов выбрать легче, при этом половину можно смело «перелистывать», а по оставшимся пока-

зывали уже виденное... Но барышня поехала мармеладных медвежат и улыбалась: подумавшись, смотрит в третий раз «Бриджит Джонс»! Зато голова не болит из-за выбора, известно чем закончится... Итак, создать ограниченный выбор – один из способов не сойти с ума от изобилия вариантов.

Можно пойти дальше и затянуть ситуацию до тех пор, пока свободы выбора не останется. Знакомьтесь, сударыня Маша. Известна тем, что ходила на свидания сразу с тремя парнями. Поскольку кавалеры были как на подбор, а Маша – нерешительная, ей ежевечерне в течение трёх месяцев пришлось ужинать в кафе с кем-то из троих, стараясь чередовать заведения общепита. Наша героиня предсказуемо поправилась, но на вопросы подруг, не пора ли завязывать с десертами и «пудрением мозгов» кавалерам, отвечала: «А я не хочу принимать решение. Пусть они по очереди меня бросают, кто-то один останется, вот с тем я и буду». Всё и впрямь разрешилось: от Маши отказались двое претендентов. Говорят, ухаёры узнали о наличии соперника и в отличие от нерешительной мадемуазели долго выбором не маялись – р-р-раз, и всё! Маша осталась с лишним весом и с тем, кто нравился менее всего.

По следам Маши мы или наши знакомые хаживали не раз: не увольнялись с постылой работы, пока не грянет сокращение штата, а приличные должности «на стороне» не иссякнут. Не решались купить сумку, потому что хочется и крас-

ную с пряжкой, и чёрную замшевую, и бежевую с бахромой. В итоге пару желанных моделей раскупили, приходилось довольствоваться оставшимся вариантом.

Способ затягивания ситуации хорош тем, что вы действительно избегаеете необходимости что-то решать. Минус в том, что эта стратегия обходится дороже, чем те сложности выбора, от которых мы хотели избавиться.

А вот ещё чудесный способ: **переложить ответственность за выбор на других**. Как это? А вот как: коллега Ирина выбирает подарки и покупает обновки только в компании советчиков. Чтобы в случае чего произнести сакраментальное: «Не нравится, да?! Это Вера (Оля, Зина...) посоветовала!» Портмоне для мужа она покупает по рекомендации продавца, читает книги, послушавшись назиданий книголюб, даже имя новорождённому сыну выбирала, учитывая пожелания многочисленных родственников и знакомых. В принципе коллега Ирина легко живётся: достаточно собрать тематический «консилиум» – и выбор сделан. Жаль только, что она каждый раз задаётся вопросом: «Ох, надо было не слушать никого. Я же хотела совсем другое. Может, надо было взять синюю куртку, а не серую?..»

Как вы поняли, иногда, если принять решение в пользу чего-то или кого-то затруднительно, можно избежать мучительных раздумий. Но за малодушное бегство придётся выложить немалую цену: каждое отступление в сторону – малень-

кое предательство по отношению к себе, которое увеличивает риск так и не понять, кто вы есть в самом деле и чего хотите. Крошечные шаги в сторону, повторяемые раз за разом, уведут нас с истинного пути.

Выбор. Исполняется осознанно и не впервые

Однако даже будь вы трижды волевой и решительной персоной необходимость предпочесть одно другому порой заводит в тупик. Например, стоя в супермаркете перед полками с консервированным горошком, невольно изумляетесь: как выбрать из 20 сортов одну-единственную банку, достойную вашего винегрета? Дабы не уподобляться парнокопытному тугодуму перед новыми воротами, упростим задачу.

Уменьшить число вариантов

Внимание, это не то же самое, что «бестолково ограничить», как поступают нерешительные люди, будем действовать осознанно и рационально. Допустим, вам нужен шампунь. Поход за средством способен лишить душевной целостности даже сильных духом, так как надписи предлагают: «от перхоти», «для всех типов», «для жирных волос», «для нормальных волос», «без добавок и ароматизаторов». Чтобы не утонуть в соннице предложений, сконцентрируйтесь на одной конкретной задаче: например, выбрать шампунь, придающий волосам объем. Ну правда же, из пяти-шести марок выбрать легче? Поэтому очень важно научиться...

Определять желаемое

Ставьте конкретные цели. Если вы идёте за сумкой с формулировкой: «Ну присмотрюсь, куплю, что понравится...», вероятность разумной покупки сведена к нулю. Потому что в глаза бросится «зелёный клатчик», на душу ляжет «миленький портфельчик», захочется «тот симпатичный рюкзачок» — опять мытарства и, вероятно, бесполезная покупка. Во избежание пустых трат

и сомнений идите в магазин с «программой»: чёрная вместительная сумка не дороже знойной суммы.

Правда, даже с готовым алгоритмом можно бесконечно блуждать по торговым лабиринтам. Поэтому для собственного же блага снова урезайте факторы покупки: «промониторить» не более пяти магазинов или потратить три часа шоппинга.

Осознавать необратимость

Делая выбор, внушайте себе необратимость поступка. Конечно, многие товары можно вернуть, обменять, но таким образом продлится мучения: а что взять взамен, деньги или другой товар?.. Словом, опять-

дите из конкретных обстоятельств. Если уже есть пара дипломов, пара-тройка знакомых, готовых помочь «если что», выбирайте то, что порадует уже в ближайшее время. Потому что «отложить» — всего лишь синоним слова «отказаться», и всё отложенное в долгий ящик в результате оказывается замурованным в саркофаге. И снова включится «дрель» сожалений о неправильном выборе...

Я — главная буква алфавита

«Пойти на день рождения подруги или провести вечер с бойфрендом? Если останусь с ним, девчонки назовут его тираном, а меня безвольной.

Если пойду к подруге, он обидится», — можно сколько угодно переиначивать рассуждения, смысл один. Делая выбор, мы принимаем во внимание чужие ожидания, отказываясь от своих желаний. А если и идём у них на поводу, заранее придумываем оправдания. Но надо ли? Завтра всё может измениться: жизнь разведёт вас с подругами в стороны или вы охладеее к бойфренду... Самый верный выбор тот, что принесёт радость лично вам, поэтому никаких жертв.

Не бояться

А вот и главный фокус — абсолютного правильного выбора не существует. Все принимаемые нами решения актуальны только в определённой ситуации и

ограничены во времени. Однажды вам наскутит обновка — если не через месяц, то через год. Покупка, вероятно, разочарует: у бутыльонов сломается каблук, вызвав досадную мысль: «Я же хотела взять другие, на платформе!» Вероятно, угаснут отношения с любимым, принесёт боль и разочарование... Грустные, на первый взгляд, события, на самом деле — нормальный естественный ход событий. Они не говорят, что вы неспособны принимать правильные решения — потому что правильного, универсального выбора не существует в принципе, всё переменчиво. Выбирайте то, чего хочется здесь и сейчас, что радует, греет душу, заставляет чувствовать и ощущать себя живой, настоящей. Самое главное — не бойтесь ошибиться в выборе, бойтесь, что его сделают за вас.

Наталья ГРЕВНЕВА.



таки пожалейте себя, не оглядываясь назад, принимая решение.

Здесь и сейчас

Делая выбор, мы часто руководствуемся предполагаемой выгодой: «Потратить деньги на путешествие или получить ещё одно образование?» Поездка, безусловно, выглядит привлекательнее, но тут просыпается внутренний «премудрый пескарь»: «А вдруг случится увольнение, потеря работы, лишняя «корочка» не повредит. Съездить за тридевять земель я всегда успею...» В результате дальние страны вы не повидали, но приобрели очередной диплом. Будет ли документ востребован, бабушка надвое сказала, но вы гарантированно обретёте условную «дрель» в голове: «А может, надо было к океану махнуть?..»

Вот ещё одно правило для решительных людей: делая выбор, исхо-



Пришла Коляда!

Языческий праздник Коляды приходится на ночь с 24 на 25 декабря по старому стилю, то есть согласно православному календарю на Рождественский сочельник. Веселее ночи в старину было не сыскать, а всё потому, что действовали наши предки строго по правилам

Больше трёх... собираться!

Итак, вы решили провести ночь перед Рождеством а-ля Древняя Русь. Первым делом ищите единомышленников, колядовать отправляются, только если сообразили хотя бы на троих. Цифра не случайна, именно три персонажа в толпе колядующих должны присутствовать обязательно: звездарь, звонарь и мехоноша. **Звездарь** – идейный лидер, впереди идущий и громко запевающий колядки. Он несёт звезду (что это такое и зачем – ниже) и ответственность за культурное поведение всей честной компании.

Звонарь – правая рука звездаря. Несёт колокольчик, звоном коего оповещает окрестности о приходе коляды. Музыкальный слух необязателен, главное – творческое рвение.

Мехоноша тоже шествует рядом с жоваком и тоже не с пустыми руками. Более того, в конце пути ему приходится тяжелее остальных, ведь на его плечи взваливаются мешок, куда хозяева домов складывают деньги, конфеты, фрукты и другие дары. Важный нюанс: никто из колядующих, даже мехоноша, не должен брать подарки из рук угощающих! Мехоноша должен быть не только сильным, но и справедливым, ведь делить дары по окончании коляды – его обязанность.

Реквизит и прочие художества

В назывном порядке основные атрибуты коляды уже обозначены: звезда, колокольчик, мешок. Без них со двора можете не выходить, никто вас от простых прохожих не отличит. Звезду вполне можно смастерить своими руками. Вырезали из плотного картона, покрасили в ярко-жёлтый колер, украсили блёстками, мелкими осколочками ёлочных игрушек, закрепили на палочке – и вперёд! Другой вариант: изогнули проволоку по форме звезды, обмотали разноцветными ленточками, закрепили на палочке – и туда же! Важный нюанс: звезда, с советских времён украшающая наши новогодние лесные красавицы, не подойдёт, для колядования нужна восьмиконечная.

Мешок, собственно, тоже реально сотворить самостоятельно, сшив из крепкой ткани или приспособив под оный наволочку. Главное, чтобы на ткани красовались солнце, месяц и звёзды, а будет это фабричная вышивка, детская аппликация или далёкий от совершенства рисунок фломастерами – неважно.

Колокольчик может быть любой, но в идеале большой. Во-первых, слышно будет далеко. А во-вторых, это не просто предмет для подачи звука на расстояние, а атрибут мистический, добро творящий,

если верить, конечно. В старину с его помощью лечили заик и «немтырей» – детей с задержкой речи. Процедура проста в исполнении и волшебна по сути: родители наливали воды в колокол звонаря и давали выпить страдающему чаду. Приготовили реквизит, займитесь собой, Колдующих не зря ещё ряжеными кличут. Чем ярче будет ваш наряд, тем веселее праздник. Мэйк-ап приветствуется на лицах обоего пола! Предпочтение отдайте звериному, хищной кошечкой вы представьте или благородным «акеллой» – дело вашей фантазии.

Репертуар в ассортименте

Весёлые песенки-колядки должны сыпаться из вас как из рога изобилия, но прежде чем запевать, нужно вежливо с земным поклоном попросить на то разрешения хозяев дома. Откажут, вообще-то, они права не имеют – древнее божество Коляда зорко следит за соблюдением ритуала, но правила вежливости никто не отменял.

Коляда, коляда!
Отворй ворота!
Мы малёшеньки колядовщики.
Мы пришли вас прославлять
И хозяев величать!
Вам жития сто лет
Да полный стол на обед!

После умасливания хозяев требуйте награды.

Нам же, славцам,
Не рубь-полтина –
Единая гривна.
Пива братыня,
Яиц коробица,
Скляница вина,
Бочка квасу,
Морда рыбы,
Блюдо шанег,
Ставец оладий
И масла крыница!

И обязательно благодарите.

Дай тебе, Господи,
На поле природ,
На гумне примолот,
Квашни гущина,
На столе спорина,
Сметаны ти толсты,
Коровы ти дойны!

В спины жадинам от колядующих в старину раздавалось грозное.

У скупого мужика
Родись рожь хороша:
Колоском пуста,
Соломкой густа!
Или того хлеще:
На Новый год
Осиновый гроб,
Кол да могилу,
Ободрану кобылу!

Но, надеемся, у вас коляда пройдёт в мирной дружественной обстановке, а даров в мешке будет на всех идеаль!

Подготовила
Наталья АНДРИЯЧЕНКО.

Для тебя!

Есть песни, которые льются, кажется, из самой души русской. Их поют, когда хорошо и когда плохо, из поколения в поколение. Такова и «Не для меня придёт весна...» А посему какие у неё могут быть авторы – поэт и композитор, наша она, народная!

В ВОСТОРГЕ ЧУВСТВ

1905 год. Русско-японская война. Непонятная, кровавая, бесславная. На дальневосточный фронт спешит санитарный поезд. Его на личные деньги снарядила певица Анастасия Вьялцева. Везла целый штат врачей, санитарок, лекарства, бинты и... песню. Раненой птицей билась она в сердце Анастасии:

*«Не для тебя придёт весна,
Не для тебя песнь разольётся,
И сердце радостно забьётся
В восторге чувства не для тебя!»*

Там, на дальнем-дальнем Богом забытом Востоке, умирал от тяжелейшей раны её муж Василий Бискупский, и хотелось кричать так, чтобы он услышал: «Для тебя! Для тебя!» Анастасия взяла на себя смелость изменить текст малоизвестного казахского романа авторства, как она считала, некоего господина А. Гадалина. Песня среди солдат имела бешеный успех. Вьялцеву, обожаемую в обеих столицах, узнали и приняли те, кто от сохи попал в окопы. А главное – она успела к любимому, выжила, подняла на ноги... Однако сразу после окончания войны супруги расстались: brave офицер не выдержал бремени славы Анастасии, да и, откровенно говоря, вечно демонстрировать благодарность за спасённую жизнь тоже стало невозможно. И вновь певица меняет текст, со сцены печально льётся: «Не для меня придёт весна...» В начале 1913 года поклонников её таланта потрясло известие: у «Чайки русской эстрады» диагностировали рак. Первым, кто примчался сдать для неё кровь для переливания, был Василий Бискупский. Увы, в те времена ничего не знали о совместимости групп крови. Анастасия скончалась во цвете лет. Многие романы обрели жизнь благодаря ей, но «Не для тебя...» – особенное произведение, с той поры оно звучало, словно реквием по любимце российской публики.

ЭТА МУЗЫКА БУДЕТ ВЕЧНОЙ

Пытливые умы докопались, романс, потрясший израненные души на Русско-японской войне, звучал ещё во время войны Кавказской. Его текст принадлежит перу Молчанова, предположительно морского офицера, служившего в 1938 году на флагмане Черноморского флота «Селистрия». В начале 1840 годов Николай Девитте написал музыку, и рождение романса состоялось. Отличный от последующих вариантов в нём предостаточно начиная с первого куплета: «Не для меня придёт весна, не для меня Буг разойдётся...» до последних строк: «Я поплыву к брегам абхазским, сражусь с народом закавказским...» Однако, брегам абхазским, сражусь с народом абхазским...» Однако, кроме фамилий, об авторах ничего больше неизвестно, и очень скоро они позабылись. В апреле 1877 года ноты с сокращённым текстом романса впервые опубликовали, но пометка огоршивает: «Напевы московских цыган!»



А. Вьялцева

Ну а дальше началось поистине «хождение в народ», и уже не встретить офицера, в дневнике которого не был бы переписан романс «Не для меня...», солдаты напевали его под нос на ночных вахтах, дочери провинциальных дворян старательно наигрывали на разлаженных фортепиано. С текстом творили что хотели, напрасно Вьялцева переживала по поводу замены «Я поплыву к брегам абхазским...» на актуальное «К брегам японским я умчусь...», это было абсолютно обосновано историческими реалиями. А свет слышал и пошловато-эстрадно: «Теперь душа моя увяла, и меркнет неба слабый свет... Не для меня весна цветёт! Мне осень ранняя настала!» Герой, от имени которого ведётся повествование в романсе, то погибал на войне, то возвращался домой, а порой и вовсе бегал с каторги:

*«А из тюрьмы сошлют в Сибирь,
Сошлют на дальнюю сторонку,
Сольют с народом арестантским,
В побеге пуля ждёт меня!»*

Из авторского произведения романс превратился в поистине народную песню. Но за всё время её приключений мелодия ни разу не потеряла ни единой первоначальной ноты!

ВОЕННО-ПОЛЕВОЙ РОМАНС

Пика популярности песня достигала во время войн, а их Россия пережила немало: не прошло и десятка спокойных лет после Русско-японской войны, как грянула Первая мировая, а следом Гражданская. Офицеры-белогвардейцы с особенной тоской выводили:

*«Не для меня придёт весна,
Родные в храме соберутся,
«Христос воскрес» пропоят,
Но Пасха та не для меня!
Но для меня придёт борьба,
Умчусь я в степи Приамурья,
Сражусь там с бандой большевистской,
Там пуля ждёт давно меня!»*

Прошло время, и вариант простой служанки, превратившейся в приму отечественной эстрады, любимицы русских солдат Анастасии Вьялцевой победил. Из окопов в годы Великой Отечественной с робкой надеждой раздавалось: «И для меня придёт весна!» И весна пришла. Правда, в наши дни чаще исполняется версия: «Не для тебя...», но так поют преимущественно казачьи хоры, им суровость к лицу...

Ольга АНИСИМОВА.



Родом из детства

Ей повезло, свою первую роль в кино она сыграла ещё будучи школьницей в фильме, ставшем не просто популярным, а культовым, но сколько «звёздочек» зажигается на голливудском небосводе каждый год и сколько из них остаётся в истории кинематографа?

Трудоголик в бантиках

Будущая звезда «Игр разума» и «Тёмной воды» Дженнифер Линн Коннелли не играла в детстве в дочки-матери и в казаки-разбойники, в юности не была замешана ни в каких мутных делишках, досуние журналисты не разносили даже затяжки марихуаны, обязательной для любого «зелёного» американца. Эта же умница и красавица вкалывала с младых ногтей. Уже в 10 лет у Дженнифер имелся собственный агент, ведь она активно снималась в рекламе для журналов и газет, а потом ушла в более перспективную и прибыльную сферу – телевидение. Камера полюбила девочку с первого взгляда. Её необычно серьёзное для ребёнка лицо притягивало зрителя своей таинственностью. И вместе с тем она с ходу становилась родной для каждого американца. Малышка Коннелли была словно символ самой Америки, живой сплав самых разных кровей,

которые нашли свой приют здесь: по матери она происходила из евреев, выходцев из России и Польши, а у отца были ирландские и норвежские корни. В шоу-бизнесе родители замешаны не были: мама владела магазинчиком антиквариата, отец трудился на швейной фабрике. Это тоже добавляло «плюсов» модельке из народа. Первым её крупным успехом на телевидении было участие в одном из многочисленных сериалов «Истории о неизведанном», затем работа в клипе группы «Duran Duran». Старшеклассники прохода не давали, ещё бы – снялась у легендарных музыкантов! В 12 лет Дженни, с лёгкостью победив сотни конкуренток на кастинге, получила первую роль в кино и сразу в шедевре на все времена – фильме «Однажды в Америке» с самим Робертом де Ниро. «Звёздной болезнью» однако не заболела и даже мысли не возникло податься в актрисы, вполне устраивало заниматься делом, которое знала как свои пять пальцев. Тем более что один из косметических гигантов, японская марка «Shiseido»,

предложил юной Коннелли стать её «лицом».

Напряжённая работа не мешала девочке отлично учиться в школе, а затем поступить в высшее учебное заведение, да не в какой-нибудь заштатный колледж для галочки – зачем вообще модели диплом?! – а в Йельский университет. Там Дженни два года усердно изучала филологию, пока, наконец, честно не призналась сама себе, что на самом деле ей хочется идти дальше по выбранному в детстве пути. Грех просиживать в читальных залах, если у тебя в руках уже побывала настоящая жар-птица – звёздная роль! Дженнифер переключилась на освоение драматического искусства, а потом и вовсе переехала в Стэнфорд, чтобы не только учиться, но и играть в тамошнем, прославленном на всю страну студенческом театре. Её целью было – ни много ни мало – научиться искусству импровизации. Как сделать точно то, что хочет режиссёр, – её вымуштровали в детстве, теперь она хотела стать не покорной марионеткой, а актрисой.

Американские горки

90-е годы. Дженнифер верна себе. Работа, работа и ещё раз работа. Ни модные тусовки, ни фотосессии в престижных гламурных журналах не интересуют её нисколько. Но похвалиться серьёзными достижениями пока не суждено. Если карьера Коннелли-модели была ровной, стабильно успешной, то карьера Коннелли-актрисы скакала то вниз, то вверх. Критики отмечали рост мастерства, а картины с её участием проваливались в прокате. Трудно сказать, с чем это было связано, но Дженнифер, как всякий перфекционист, копалась в себе. Кто сейчас вспомнит те фильмы «Семь минут на небесах» (1985), «Некоторые девочки» (1988), «Горячее местечко» (1990), «Ракётчик» (1991), «Высшее образование» (1995), «Изобретая Эбботтов» (1997), разве что триллер «Скала Малхолланд» (1996) выбился из общего ряда. Размышления о неудачах в профессии приводят к тому, что Дженни сознательно берёт тайм-аут в съёмках.

Киномир заговорил о Коннелли не как о бывшей девочке с коробки школьного завтрака, а как о состоявшейся актрисе только в 2000 году, после выхода на экраны «Реквиема по мечте». Но Дженнифер не останавливалась на достигнутом, и следующий год дарит ей «Оскара» за лучшую женскую роль второго плана в фильме «Игры разума». Супругу безумного учёного

Джона Нэша (Рассел Кроу) Алисио хотели сыграть мега-звезды – Мэг Райан и Сальма Хайек. Дженни пришла на пробы, чтобы помочь приятелю Джареду Лето, претендовавшему на главную роль, – просто читала текст с репликами Алисии ему в поддержку. Лето не взял, а вот Коннелли попросили остаться.

Затем последовали очень разные, но все как одна успешные картины: «Халк» (возлюбленная главного героя), «Дом из песка и тумана» (бывшая наркоманка, ставшая бездомной), «Тёмная вода», «Как малые дети» (обманутая красавица-жена, делающая карьеру), «Кровавый алмаз» (отчаянная журналистка), «День, когда Земля остановилась» (астробиолог, влюбившаяся в инопланетянина), «Обещать – не значит жениться» (роль в стиле «Секса в большом городе»). XXI век явно благолит актрисе, даёт ей

раскрыться в совершенно разных ипостасях. А может, это она не допускает слабину, чтобы не упасть с достигнутой высоты. Уж у какой картины не было шансов на успех, так это у «Тёмных вод» – ремейка слабого японского «ужасника». Но стоило Коннелли (по сюжету – разведённой матери, пытающейся наладить новую жизнь, в то время как у её маленькой дочки появляется выдуманная подружка) посмотреть с экрана полными грусти глазами, и зритель застыл: эту хрупкую женщину ждёт впереди нечто страшное. И оно приходит и отнимает у неё ребёнка. Ни маньяков, ни фонтанов крови не ждите, только леденящий душу страх, который спрятан глубоко в сердце каждой матери... Сама актриса считает своей самой сложной ролью за всю карьеру персонажа Грейс в фильме «Запретная дорога» женщину, которая потеряла сына. Критики же в восторге от картины «Что случилось с Вирджинией», уверяя зрителей, что именно роль психически неуравновешенной матери 16-летнего подростка – лучшая в биографии Коннелли. Так хорошенькая глазастая девочка из телевизора, которую любили все домохозяйки в Штатах, выросла до Матери с большой буквы на большом экране.

Большая семья

Многие актрисы в стремлении сделать успешную карьеру приносят

в жертву семейное благополучие и радость материнства. У Дженнифер трое детей. Старший сын родился в 1997 году, но с его отцом, фотографом Дэвидом Даганом, совместная жизнь не задалась. Модель и фотограф – любовная связь легка, общий быт – из разряда фантастики. Справилась, даже «заявила» с вегетарианством, чтобы родить здорового ребёнка. На-

новые силы и энергию. Недаром такие авторитетные журналы как «People» и «Esquire» включили её в число самых красивых женщин планеты, а фирма «Shiseido» возобновила с ней контракт. Именно лицо Коннелли было взято за основу для создания персонажа Жасмин из диснеевского мультфильма «Алладин». Супруг под стать ей внешне, но совершенно иной по темпераменту. Если Дженни, освоившись со статусом звезды, иной раз стала позволять себе пооткровенничать с прессой: «Во время секса я обожаю делать что-нибудь ещё, например, читать книгу или говорить по телефону!», то у Пола репутация истинного джентльмена: «Я верю только в любовь». Он зорко следит за тем, чтобы ни один папарацци не проник за стены его дома-крепости в Бруклине. Его не найти в социальных сетях, и членам семьи строго-настроено запрещено общение в Интернете.

С каждым годом выходец с туманного Альбиона становится всё больше востребован в Голливуде, однако ни тени снобизма не прослеживается в его поведении. Образцовый муж, спешивший из зарубежного турне к появлению дочки на свет (мало ли что может случиться, его супруга с годами принялась чудить – родила в бассейне!), прекрасный отец, в том числе для приёмного сына Кая, трудяга и скромняга. Всё его свободное время (кроме игры на гитаре и сочинения сти-

хов) посвящено семье, лично забирает мальчишек из школы, частично берёт с собой на съёмочную площадку. Понятное дело, сорванцы обожают те сцены, где папе приходится прыгать с безумной высоты или отчаянно драться. Ради сыновей он даже бросил курить, заметив однажды, как маленький Стеллан повторяет его движения с карандашом в руках. Дженни может спокойно посвятить себя малышам, мальчишки под присмотром... Завидуют ли ей? Думается, на месте Дженнифер Коннелли мечтает побывать любая женщина...

Наталья АНДРИЯЧЕНКО.



Пол Беттани и Дженнифер Коннелли.



Вместе с детьми – Каем и Стелланом.



Праздник у порога

- Алька, сделай погромче! А пылесос выключи пока! – кричу я из кухни дочери. Та глушит уборочный агрегат, судя по негромким восклицаниям, опять ищет пульт от телевизора и наконец я слышу голос певца:

*«На морозной заре вижу
маленький двор,
Там хозяйка одна выбивает
ковёр.
Всё одна да одна, и который
уж год
Вдаль куда-то зовёт тот
ковёр-самолёт...»*

...Всё правильно, только вот ковра у нас с Алькой нет: дочка объявила, что «Его ворсейшество» – вульгарное меццо-сопрано, поэтому сменили тяжеленный ковёр на лёгкие паласы, а стены украсили фотографиями в рамках. Алька всерьёз решила стать фотографом, мы поднадужились и купили престижную «зеркалку». И с тех пор у нас не дом, а фотоставка: вот Алька целуется с соседским псом Стёпкой, вот зависает в прыжке с раскинутыми руками и разинутым ртом, вот я швыряю в неё подушкой и хохочу...

Мы счастливые – экспозиция ни капельки не врёт. Только Алькиного папы нигде нет, хотя он по-прежнему даёт о себе знать. Раз в месяц появляется франтом и принимается учить дочку жизни: «Алина, получай образование, в жизни

без этого никуда. Вот на меня посмотри – человеком стал. А всё благодаря образованию!» Алька делает невинное лицо: «В самом деле? А я думала, благодаря тётке Инне!» Наставник мрачнеет и собирается, мы с Алькой облегчённо вздыхаем.

...Ну вот, мясо натёрто специями и нашпиговано чесночными дольками. Осталось нарезать лук, поддержать полчаса в сладком соусе – и добро пожаловать в духовку! Так, не забыть натереть сыр для присыпки – наследница любит, чтобы сырная «шуба» над свиной была щедрой. Новогодний стол должен ломиться, это наш с Алькой закон. Кстати, как там поживает тесто для блинов? Блины должны быть только с икрой, это тоже закон.

*«Выбивают ковры в пух
и прах, в пух и прах,
Разно люди живут: кто
с ковром, кто в коврах.
А из этих ковров посредине
дворов
Вдаль куда-то летит пыль
домашних миров...»*

Мы были из тех, кто жил с ковром. Единственным ценным предметом в полунищем быту молодёжён. Объект гордости появился благодаря родительскому вкладу в моё приданое, и мне действительно казались красивыми аляповатые цветы на унылом тёмном фоне.

Супруг приколотил ковёр прямо к стене, не слушая мои вопли: «Вешай по всем правилам. Сначала планочку с гвоздиками, а потом ковёр на колечки будем цеплять!» Он вообще не умел ждать, терпеть, постепенно достигать цели. Ему нужно было всё и сразу. Должность младшего научного сотрудника не устраивала – и не зарабатывал, и не покомандуешь, поэтому каждый вечер я слушала дежурную пластинку: «Лучше бы я технарём на завод пошёл, уже бы на квартиру копили и машину!» А я тетёшкала на руках непоседливую Альку, заодно урезонивая мужа: «Ну подожди, ничего не даётся сразу и даром. Работай, зарабатывай имя, молодые всегда начинают с ложки и вилки. Мы с тобой ещё счастливички: квартира от бабушки досталась, и родители помогли с обстановкой». А он заводился пуще прежнего: «Ага! Von Пушков женился на профессорской дочке – и сразу стал завлабом! Выходит, всё-таки бывает всё и сразу, а?!» И я обиженно бросала: «Ну а чего ты терялся? Надо было тоже выбирать профессорскую или генеральскую дочку. Чего ко мне прикипел? Знал, что простая семья!»

С Алькой уходила на кухню. Дочка вертелась веретеном и звенела простенькой пластмассовой погремушкой. А я одной рукой придерживала драгоценное «веретёнышко», другой помещивала Алькину кашу. И следила, чтобы солёные слезы не капали в дочкин ужин. Вскоре являлся притихший папа, забирал у меня Альку и канючил: «Ну не злись. Просто обидно, что одним всё, а другим шиш с маслом. Кстати, ты Альке в кашу масла побольше положи, я утром пустой бутерброд съем». И за этот отказ от масла, за заботу о дочке я прощала его. Засыпала Алька в кровати возле стены, утеплённой ковром. А мы ещё долго шептались, обнимались, пытались согреться. И жарко мирились, как это бывает только в молодости, только по любви...

Я и впрямь думала, что фразы про выгодную женитьбу он говорил соргача, в сердцах, устав от скудного рациона, от вечной экономии. Но, видно, человек всерьёз хотел другой судьбы.

Алька исполнилось два года, и наш папа закуролесил. Всё чаще приходил ближе к полуночи, дескать, «вечеринка на работе, Пушков накрывал стол по поводу дня рождения». Его вклад в семейный бюджет становился всё скромнее – то на методическую литературу потрачено, то щедро «сбросились» на юбилей или свадьбу. Разговоры про несправедливость судьбы больше

не заводил, а я, дурёха, верила, что он успокоился...

Накануне 23 февраля мы с Алькой бегом мчались из детского сада готовить нашему защитнику Отечества праздничный ужин. Своего часа дожидался подарок – роскошный французский одеколон – угрожала всю премию... Через пару часов на сковородке сердито шкворчал толстый карп, рядом томилась шампиньоны в сливочном соусе, бутылка вина достигала нужного градуса в холодильнике. А от папы ни слуху ни духу...

В десять вечера позвонила ему на работу, трубку никто не снял. Или веселье в разгаре, или...

Алька посапывала в кровати, луна выхватывала из мрака разляпистые цветы на ковре, а я сидела на диване, поджав под себя ноги и кутаясь в плед. О том, что в этот момент наша папа с кем-то милуется, не думала. Хулиганская расправа над благоверным казалась единственной причиной его опоздания. Вот и прикидывала, в каком пиджаке его провозжать в последний путь. На рабочем рукава залоснились, почистить не успею. Новый придётся покупать. И ждала, когда раздастся страшный звонок.

Никто не позвонил – супруг сам заявился утром. Даже не стал придумывать про опоздание на последний автобус, про нехватку денег на такси и вынужденную ночёвку у «товарища». Сел у двери, опустил голову и рассказал, как планирует жить дальше:

– Понимаешь, я её люблю. Тебя тоже, и Альку. Но... Я мужик, с нами такое бывает. Деньгами помогу, из квартиры пока не выпишывай, пожалуйста. И собери мои рубашки, в сумку спортивную сложи...

На автомате собрала имущество мужа, не забыва добавив подарочный одеколон. О том, к кому ненаглядный «наострил лыжи», вскоре узнала. Профессорская дочка, Инна Евгеньевна. За 30, бездетная, перспективная женщина. Ну да Бог им судья...

*«Выбивают ковры, снег идёт не спеша,
Неужели любви не дождётся душа?
Выбивают ковры, на верёвке – пуста,
Горькой женской судьбы
Старый штопанный стёг...»*

– Ма-а-ам, а можно я сбегаю в магазин, Вовкин подарок упаковку красиво? – вырастает в кухне Алька. Киваю, и дитяtko радостно уносится.

Он у нее славный, этот Вовка. Уж как Алька старалась с подарком! Собрала все фотографии, на которых кавалер получился красивым да кудрявым, и вклеила в фотоальбом. А я сочиняла к ним забавные стихи.

Конечно, одного альбома для такого чудесного парня маловато, от себя присовокуплю сборник фильмов Гая Риччи. По секрету от Альки Вовка рассказал, что именно приготовил для нашей принцессы серебряную цепочку с крошечным ангелом. Получив одобрение, засиял: «Теть Тань, а что вам подарить?» «Ах ты, детка, ничего мне не надо, только не обижай её». Детка мотнул головой: «Никогда не обижу».



...А любви всё-таки дождалась. Когда Алька пошла в первый класс, в ухахёрах у меня обозначился коллега. Как в песне, «он мужчина разведенный, и она разведена, что тут говорить». Ухаживал напористо, быстро переехал к нам. Человек честно пытался создать семью, проверял у Альки уроки, ходил по магазинам и что-то там постукивал молотком по выходным.

Но, наверное, подвело то, что своих детишек не было, не понял Сергей Николаевич, каково это – быть отцом. Вот странность-то, опять вмешалось сливочное масло. Утром Сергей отщипывал ножом от оставшегося крошечного кусочка и намазывал на ломти батона. Хватило всего на два ломтика... Может, надо было разделить их на троих, может, стоило сбежать в магазин за новой пачкой, может, кто-то съел бы с сыром или с вареньем. Наверное, ему

надо было помочь, и остались бы мы семьей... Сергей взглянул на пару получившихся бутербродов и объявил: «Так, а Алинке масла не хватило! Ничего, она и так толстенка!» Бутерброды съедим мы с мамой, потому что мы работаем, нам нужны силы. А Алинке достанется каша и яйцо всмятку».

Всего лишь несколько граммов масла. Но я почему-то подумала, что в дальнейшем мой ребёнок всегда будет тем, кому не хватило. Масла за завтраком, шоколадки, если появится второй малыш, денег... Вызвала Серёжу на разговор и сказала, что ничего у нас не получится. Другими – ради Бога, а жить лучше порознь. Деликатный человек, всё понял и без скандалов собрал вещи. Так и ходит по сей день, всё «дружим»...

*«Только ты не бей ковер,
перестань,
Он ведь у тебя один, теть Тань.
Ты не бей по тем осенним
цветам,
Как по выцветшим былым по
мечтам...»*

Ну передышка закончена. Пора отправлять мясо в духовку, настал черёд торта. Сейчас пропитаю коржи ликёром, смажу кремом – и на балкон, пусть стынет белоснежный красавец с вишенками. В прихожей тренькает звонок: друг Вовка пожаловал.

– Теть Тань, а это вам! – хохочет он с порога и жестом фокусника разворачивает толстый тканевый лоскут. – Песню про ковер любите слушать, а ковра-то нет! Алька, не прячься за моей спиной, выходи.

Ай да молодцы! Не знаю, сколько у ребят ушло времени на шедевр, но результат хорош. На толстом стёганом одеяльце пришиты фигурки. Вот эта, с рыжей шевелюрой из ниток, наверняка я. Вот эта, со схематичным фотоаппаратом, – Алька. Вовка притулился сбоку с молотком в тонких ручках. «Это не молоток, это цветы так получились», – шутилок обижается дочка. В правом углу коврика притаился незнакомый товарищ в очках.

– Это Сергей Николаевич? – спрашиваю дочку. Та кивает: «Ага! За верность маме увековечен в аппликации и в раме!»

...За окном тихая пороша, надвигающиеся густые зимние сумерки, телевизор сыплет поздравлениями с наступающим. Ребятня возятся с ёлкой, спорят, тянут ли гирлянду по стене или прицепить к окну. Периодически щёлкает затвор фотоаппарата – значит, наша экспозиция будет пополняться. Она ни капельки не врёт, мы счастливые!..

Наталья ГРЕБНЕВА.

О путешествии в Италию я мечтала давно – гастрономические пристрастия рисовали радужные перспективы, уставший организм кормящей матери настойчиво просил моря и солнца, а страсть к шопингу усиливала желание там побывать. А посему в качестве подарка на юбилей я выбрала путешествие всей семьёй (муж, я и наша годовалая дочь) на целых 11 дней!



Итальянский д

День 1-й

Настал час Икс – день моего рождения, он же день нашего вылета. Утром по прокам дождливой столицы мы добрались до аэропорта, оформили багаж, зарегистрировались, на каждом пункте получая поздравления с днём рождения. Полёт прошёл прекрасно. Место нам было забронировано специальное – детское, с проходом. Очень удобно, малышка дефилировала меж рядами, как стюардесса, развлекая пассажиров.

Спускаясь по трапу самолёта в аэропорту Римини, мы радостно шурились от ярких лучей итальянского солнца, страна встретила нас приветливо. Отель: три «звезды», небольшой, уютный, хозяева – пожилая семейная пара. Через час после приезда посыльный на велосипеде привёз мне одиннадцать ярко-жёлтых роз – сюрприз от турагентства на день рождения! Потом был праздничный ужин, потрясающе вкусный: хлеб, запечённый с томатами и моцареллой, суп с равиоли, нектарины, которые подали в воде, чтобы сохранить свежесть... На десерт отправились в местное кафе. Фруктовый салат вмеслил в себя десяток фруктов, сливки натуральные, горячий шоколад поразил нежностью, а такого фисташкового мороженого я не пробовала нигде. Итальянцы знают толк в еде!

День 2-й

Адриатическое море – волшебное: приятной температуры, неглубокое у берега, то, что нужно для семьи с маленьким ребёнком. Плажи в Римини платные, и все примерно одинаковые по уровню комфортабельности. Накупались от души, малышку было не оттащить от воды! Едва



Гондолы.

умеющая ходить, тут дочка практически бегала в воду. Четыре итальянки, заприметив её, начали жестиковать, выражая своё умиление. Когда дочка помахала им ручкой, неистово закричали: «Брависсимо, бамбини, беллиссимо!» Такие тут они эмоциональные, доброжелательные, нам есть чему у них поучиться. А итальянский язык, как музыка для ушей...

Победели легендарной пиццей «Маргаритой» и пастой с морепродуктами (в нашем отеле предусмотрены только завтраки и ужины)...

День 3-й

Наш ребёнок полюбил смотреть мультфильмы, сидя в манеже, любезно предоставленном отелем, а ведь мультики на итальянском! Усадется с персиком в ручке и застынет, удивлённая. Чем ещё заняться, когда за окном дождь. После завтрака немного распогодилось, и мы решили открыть Италию как столицу мирового шопинга – opravились в торговый центр. Чтобы поднять боевой дух, я нарядилась в

цвета итальянского триколора – зелёный жакет, белую блузу и красные брюки. Идти пришлось около часа, но благодаря прекрасным видам окрестностей Римини время пролетело быстро. Заметили, что детей перевозят на колясках вплоть до 8, а порой и до 10 лет – то и дело мелькали торчащие из колясок-тростей колени «взрослых» детей! Европейцам так удобнее – пришли поздно вечером в кафе, дитё заснуло в коляске, а они наслаждаются своими «Маргаритами» и Маргаритками... Женщинам в Италии живётся неплохо – по закону в случае развода итальянка получает практически всё. Вот поэтому сюда так стремятся россиянки и украинки, а местные мужчины не спешат жениться...

Шопинг порадовал, в ТЦ купили всего понемногу – одежды, обуви, продуктов. На-



Венецианские маски.

День 5-й

Город любви стал знаменит благодаря шекспировской трагедии. Вот дом Ромео, дом Джульетты, античные и средневековые постройки, крепости, мраморные изваяния, триумфальные арки, знаменитая арена, в которой до сих пор проходят оперы и концерты: судя по афишам, скоро «Нотр-дам». Когда-то фасады зданий пестрили всеми цветами радуги, с годами краски потускнели, стёрлись, сейчас Верону называют городом серых статуй. Поразили воображение уникальные гробницы правителей, повисшие в воздухе, уличное покрытие из мраморной океанической розовой плитки с отпечатками ракушек, которой более 2 миллионов лет! В свободный час после экскурсий мы перекусили и отправились на озеро Гарда. Это чудо-курорт высокого класса с видом на Альпийские горы. Озеро образовалось за счёт таяния воды с ледников. Искупались и покатались на катере. Вода прозрачная, чистейшая, рядом проплывали белоснежные лебеди! Здесь выращивают вкуснейшие лимоны. Кажется, это рай...

Поздний вечер, мы в номере, нам будут снится сны о Вероне и озере Гарда, но долго нежиться в постели нельзя – завтра нас ждёт республика Сан-Марино!

День 6-й

Сан-Марино – это не Италия, а самостоятельная республика, которая территориально расположена у неё внутри. Нам повезло: мы попали на праздник – день образования Сан-Марино. Увидели праздничный парад, послушали пушечные выстрелы, купили настоящие итальянские кожаные сумки и ремни. Пообедали в гостеприимном местном кафе, дегустировали роскошное вишнёвое вино, купили вяленых помидоров. Хлынул ливень, и средневековые здания утонули в лужах, а наша малышка любовалась ими через целлофановый навес. Колёса её коляски протаранили не один камень вымощенных дорог, но все мы получили заряд бодрости и массу новых впечатлений. Завтра город-мечта – Венеция...

День 7-й

И снова ранний подъём и убаюкивающая автобусная качка. В Венеции качка ещё и на воде, город живёт без автомобилей. Узкие улочки, более 140 каналов, распевające гондольеры, рассказы об интригующих венецианских балах, а вокруг сплошь – гондолы, лодки, яхты, катера, суда... Экскурсию нам проводила Моника – коренная жительница Венеции, поэтому её взгляд на город был особенно интересен. Побывали на площади в храмах, покатались на теплоходе, подышали протрасяющим запахом венецианской лагуны. Муж скормил галухам и чайкам четыре круасана с шоколадом, собрав вокруг себя целую

стаю птиц. Вернулись в отель уставшие и довольные, в номере нас ждал заботливо упакованный ужин.

День 8-й

Черед экскурсий приостановлена, но погода, увы, всё ещё не пляжная. Отобедали в ковбойском ресторане американской едой, подышали морским воздухом, гуляя по пляжу, где произошло знакомство нашей дочери с крабом. Дело обстояло так: сначала она укусила краба, затем краб укусил её. Плакали оба.

На ужин снова паста. Кажется, мы стремительно поправляемся. И, кажется, нас это не особо беспокоит. Завтра последняя экскурсия – Рим.

День 9-й

Фантастически величественный до мурашек город, где всё пропитано историей, смыслом, каждое здание, каждый камень. Все дороги ведут в Рим – не просто фраза, именно здесь находится нулевой километр, его символизировать собой битый блестящий гвоздь. Помимо уникального Коллеза, Ватикана, храмов, фонтанов, нас поразили шикарные апартаменты Софи Лорен. Этот экскурсионный день был самым долгим и насыщенным, поймала себя на том, что мне стало нравиться слушать экскурсоводов (старшею?) «Кто видел Италию, и особенно Рим, тот никогда больше не будет совсем несчастным», – написал Гёте. Не соврал! Мы, безусловно, очень устали, но засыпали со счастливыми улыбками на лицах. Мы видели Италию, потому что сегодня мы увидели Рим...

День 10-й

Долгожданный солнечный день! Вплоть до самого ужина мы на пляже. Это был настоящий праздник лени! Мы не поскупились и арендовали плетёный навес с чудесными шезлонгами и льняным пологом, скрывшим нас от прямых солнечных лучей. А вечером, слегка подурмянившиеся и довольные, отправились на прощальную прогулку по городу, где вновь насладились неповторимыми итальянскими яствами: десертами, капучино, пирогами.

День 11-й

Наш самолёт в 16:30 по местному времени. Позавтракали, сходили в супермаркет, где купили шоколада, пармезана и оливкового масла, затем в кафе, где напоследок успели полакомиться несравненным тирамису (в переводе с итальянского – «тяни меня вверх», то есть вкус уносит в небеса и, надо сказать, это правда). Вот так, с нежнейшим привкусом тирамису и перевесом в шесть кило в аэропорту закончился наш отдых... Ciao, Italia! О, Италия... Я не ошиблась в тебе. Я в тебя влюбилась.

Татьяна АНПИЛОВА, г. Курск.



строение было на высоте, не зря в народе говорят: если у вашей жены болит голова, попробуйте приложить ко лбу новые итальянские сапоги! Но на обратной дороге мы попали под страшный ливень, поток воды застал нас на пустыре и не оставил шанса спастись. Это было забываемо! Ни одного сухого места, промокшие покупки, мокрый, но довольный ребёнок, и фейерверк эмоций!

День 4-й

Эх, не пляжный отдых у нас получается. Говорят, дожди зарядили на несколько дней. Значит, будем путешествовать по другим городам! С завтрашнего дня, а пока – прогулка по Римину, причём велосипедная. Арендованный велосипед на троих сам по себе просто арт-объект! Две пары педалей, четыре колеса, ремни безопасности для ребёнка. Панорама просто чудо! Деревья в Италии сказочные, как нарисованные, с красивыми стволами и чёткими контурами зелёных крон. Обехали за час уж точно половину города, доехали до пирса с рыбаками. После сытного ужина отправились спать – завтра увлекательный экскурсионный день: знакомство с Вероной.

Роман со звездой

...Пражский дождь всегда пахнет чем-то сладковатым и таинственным, как снадобья алхимиков, которых, впрочем, действительно в этом городе с острыми шпилями и узкими улочками в избытке. Даже более узкими, пожалуй, чем в Дании... При мысли о своей родине человек в широкополой шляпе наклонил голову ещё ниже и зашагал быстрее. Он – изгнанник, но есть и более просвещённые монархи, готовые предложить светилу науки крышу замка над головой...

Серебряный Нос

Человек завернул в таверну и снял шляпу, уже предвидя, что сейчас на лицах её посетителя появится выражение удивления и ужаса, а кто-нибудь обязательно скажет: «Смотрите! Серебряный нос!»

Он не ошибся и в этот раз. Его нос привлек внимание распивавших пиво за столиками. Стараясь сохранять хладнокровие, человек выбрал самый тёмный угол. Его страсть к дуэлям была известна и за пределами датского королевства, а скандальная слава на новом месте ему совершенно ни к чему. И всё же остаться незамеченным с его серебряным носом не так-то просто! Иногда его, нос, хозяин полагал (и не без оснований), что серебряный протез принёс ему куда больше славы, чем его открытие сверхновой звезды и все его труды. А ведь он составил каталог более тысячи звезд! Но за глаза прославленного астронома называли Серебряным Носом. В глаза, конечно, смели немногие, самые отчаянные дуэлянты. Тихо Браге, как и подобает аристократу, был известен своей храбростью

столь же, сколько и своими многочисленными любовными похождениями. Ведь и нос-то он потерял ещё в молодости не где-нибудь, а на очередной дуэли, правда, не из-за прекрасной дамы, а из-за... теоремы. Впрочем, астроном не слишком горевал из-за потери, а изготовил протез из сплава серебра и золота, который крепил специальным раствором на место потерянной части.

Сие обстоятельство отнюдь не делало Тихо Браге менее привлекательным в глазах прекрасного пола, даже после того как женившись на Кирстен, дочери священника из Кагерода, он обзавёлся восьмью детьми. И пусть по причине мезальянса и глупых светских законов (аристократ не имеет права заключать официальный брак с проституткой) они считались незаконнорождёнными, никто не упрекнул Браге, что он недостаточно заботится о своей семье. Во всяком случае жена и дети ни в чём не знают нужды. А то, что говорят, дескать, он не пропускает ни одной юбки, то даже сам король Фредерик II закрывал глаза на придворные сплетни о

том, что у него, Тихо Браге, роман с самой королевой. Хотя, как известно, сплетни тоже рождаются не на пустом месте...

Небесный Замок

К королевскому роду семьи Тихо Браге имела самое непосредственное отношение. Его дядя, сквайр и вице-адмирал, спас короля, когда тот упал в воду с моста. Для самого смельчача это не прошло даром: через некоторое время он умер от пневмонии. Но Фредерик II имел возможность облагодетельствовать его талантливого племянника. Своих детей у вице-адмирала не было, и отец Тихо Браге опрометчиво пообещал ему в случае если родится мальчик, ...подарить его брату. Но с появлением сына на свет, «забыл» о данном слове. Но у брата память была хорошая, и не долго думая он просто-напросто выкрал себе наследника. Настоящий отец погоревал-погоревал, но, пораздумав, решил, что так даже лучше: его сын в будущем получит большое наследство, а заодно и расположение короля.

Действительно, и король, и королева весьма инте-

ресовались астрономией и астрологией, которые тогда считались двумя гранями одной науки. А Тихо Браге, придворный ученый-звездочёт, удостоился высших почестей – в 1576 году король пожаловал ему в пожизненное пользование остров.

«Вы прославите государство, его короля и себя», – такими словами Его Величество датский король Фредерик II закончил августейшую речь по случаю закладки центра науки Ураниборг на острове Вен, расположенном в середине Зундского пролива, соединяющего Балтийское море с Северным.

Обсерватория была возведена всего за год, Браге назвал её Ураниборг – «Дворец Урании» (Уrania – муза, покровительствующая астрономии и астрологии). Музой самого Браге была ни больше ни меньше королева, которая так же, как и он, с огромным нетерпением ждала, когда появится на свет это чудо архитектуры.

Действительно, замок, стены которого украшали роскошные фрески, являл собой поистине сказочное зрелище. Над созданием шедевра архитектуры трудились итальянские и голландские художники и архитекторы.

Ураниборг являл собой трёхэтажное квадратное здание, увенчанное башенкой со шпилем, на котором сверкала на солнце флюгер в виде крылатого коня Пегаса.

Для украшения своей обсерватории Тихо Браге создал чудо-фонтан, установленный в центре первого этажа и подававший воду на все три этажа уникальной конструкции.

Ураниборг полностью оправдал надежды короля, став главным центром астрономии в Северной Европе. А королева радовалась, как маленькая девочка, осматривая Ураниборг.

По завершении строительства Ураниборга Тихо Браге с удвоенным рвением приступил к научным исследованиям. С появлением на небе звезд он входил в обсерваторию облачённым в расшитую звёздами мантию и остро-

конечный колпак придворного мага.

Для наблюдений Луны он надевал мантию, расшитую серебряными полумесяцами. А Марс изучал в одежде красного цвета, которая особенно нравилась королеве — одной из немногих женщин, имевших доступ в святилище астрологии.

В замке располагались две обсерватории, типография, даже тюрьма для провинившихся жителей острова.

В библиотеке астролог установил медный глобус диаметром в пять футов с выгравированными созвездиями, в подвале находилась алхимическая лаборатория. А второй этаж Небесного Замка был отведен под покои короля и королевы на случай их приезда.

Полюбить... так королеву!

...В том, что королева София приезжала иногда в Ураниборг одна, не было ничего странного. Она должна заботиться о просвещении своего народа, и поэтому в первую очередь ей самой следует знать о звездах всё, всё, всё...

В обсерватории учёного она чувствовала себя снова маленькой девочкой, впервые открывающей для себя огромный бесконечный мир.

Астроном был невероятно интересным собеседником. С широко распахнутыми от удивления глазами королева слушала его рассказ о сверхновой звезде.

— Подумать только, ведь сам Аристотель полагал, что небесная сфера — твёрдая и, значит, появление никаких новых звёзд в ней невозможно, — удивилась королева.

— Аристотель был неправ! — с жаром возразил Тихо Браге. — Твёрдых кристаллических небесных сфер не существует! Пространство

является пустым

— Да-да, я помню, что творилось четыре года назад, — мысленно вернулась в 1572 год королева. — Говорили даже, что сверхновое светило — предвестник надвигающегося конца света!

Учёный загадочно улыбнулся:

— Мир гораздо сложнее, чем кажется. А сколько ещё загадок предстоит разгадать. Вот, посмотрите! — учёный подошёл к карте звёздного неба. — Это лишь небольшая часть того, что может постичь человечес-



Обсерватория «Ураниборг».



Тихо Браге.

кий разум.

— Мне иногда кажется, Браге, что эта сверхновая звезда и есть единственная любовь всей вашей жизни, — неожиданно понизила голос королева.

— Не только, — отозвался астроном, и их руки вдруг сплелись на фоне нарисованного звёздного неба...

Солнце под ударом

Хозяин Ураниборга был не в духе. Утром он обнаружил на лестнице Небесного замка своего любимца мёртвым. Его ручиёй лось, выпив на очередном пиру слишком много пива, споткнулся на ступеньках и сломал себе хребет.

Напрасно карлик Джекпе пытался развеселить хозя-

ина игрой на музыкальных инструментах, что обычно приводило в восторг его многочисленных гостей, среди которых было множество сильных и влиятельных мира сего.

«Веселей смотри налево, к нам всё ближе королева», — по своему обыкновению, в рифму, провозгласил Джекпе из-под стола, которого считал ясновидящим не только Тихо Браге

Карлик не ошибся. К замку действительно подъехала королева София. В этот раз она была взволнована.

— Какие-то тревожные предчувствия, — неопределённо описала она своё состояние и попросила Тихо составить ей гороскоп.

— Король наш слишком много пьёт, и в

ско-ром времени умрёт», — раздался вдруг откуда-то из-под стола голос Джекпе.

— Это правда? — взгляд королевы остановился на играющих в солнечных лучах бриллиантах, причудливо украшавших кончик носа эксцентричного гения.

Тихо Браге подошёл к медному глобусу:

— Сатурн находится в угрожающем положении по отношению к Солнцу, а это означает...

Браге осёкся на полу-слове.

Звёзды говорили и о том, что благосклонность королевы грозит Браге смертью.

Да здравствует король!

Вскоре король действительно умер. Завявший престол Кристиан IV отнюдь не благоволил к хозяйину Ураниборга. О причинах такой не любви шептались в кулуарах. Поговаривали, что новый король — незаконнорождённый сын астронома и королевы. Кристиану IV такие сплетни, ставящие под сомнение законность его пребывания на престоле, были, разумеется, ни к чему. Средства на содержание Ураниборга урезались стремительным образом, а затем и вовсе последовало недвусмысленное: «Денег вы от меня больше не получите».

«Спасибо тебе, сынок», — процедил сквозь зубы Браге и, скомкав, отправил последние в урну.

«Астроном должен быть космополитом, поскольку нельзя ожидать, чтобы невежественные государственные деятели смогли оценить его услуги, — изрёк он, отправляясь вместе с семьёй и верным другом Джекпе искать лучших мест. А кто ищет, тот, как известно всегда найдёт. Просвещённый монарх Рудольф II пригласил Браге в Прагу и пообещал, что учёный сможет сам выбрать замок для семьи и науки... Что ж, впереди ещё много удивительных открытий, хоть звёзды и предсказывают некую интригу и опасность, в которой снова замешано Солнце, олицетворяющее, как известно, венценосных особ. Но, кто знает, возможно, звёзды сделают исключение для того, кто с ними на «ты»...

P. S: Внезапная болезнь во время пира и скорая кончина придворного астронома Тихо Браге вызвала много кривотолков. По официальной версии причиной смерти стал разрыв мочевого пузыря, но в последнее время звучит версия о намеренном отравлении учёного. До сих пор остаётся загадкой, чьих рук это дело — не то завистливых последователей, не то ветер дует из датского королевства...

Вероника ТУТЕНКО.



Джордж Браммел: эффрекет баболожки

...Прчудливы хитросплетения судьбы: можно снискать славу на поле брани, написав заумный трактат, создав шедевр или выстроив замок. А можно потягаться успехом с Наполеоном и Микеланджело, всего лишь диктуя моду на узел шейного платка или покрой фрака...

...Англия, начало XIX столетия: король Георг III, хворый и немощный, отошёл от государственных дел. В качестве регента на престоле обосновался принц Уэльский. Он ещё не полномочный правитель, но привычная благопристойная жизнь уже сменилась бутаторским балаганом. Платить за ослепительную роскошь ближайшего окружения регента приходилось сословиям пониже, лондонские окраины погрязли в грабежах, нищете и проституции... Но аристократии эпоха Регентства, безусловно, по вкусу: шик, блеск и, конечно, излишества — полноте, разве их бывает вдосталь?..

Меж тем регент, будущий король Георг IV, всё чаще пребывает раздражённым: здоровье всегда было никудышным, а если его подрывать попойками и гулянками, поневоле к 32 годам устанешь от жизни. Окружение не радует: вокруг пустомели, сынки лордов и набобов, жадные до денег и удовольствий, ей-богу, от дурных мыслей единственное спасение — хмельной бокал. Кстати, примерно такое же пьянящее удовольствие доставляет компания

Браммела. Откуда он взялся, этот денди и остролов?..

«Видите ли, мой корнет...»

...Из Вестминстера, колы любовьтню. Джордж Брайан Браммел — наследник оборотистого чиновника, который, может, и не вкладывал в сына душу, но изрядно вложился в воспитание, сам не подорезывая. В дом захаживали видные люди — юристы, политики, драматурги. О, какие жаркие дискуссии разгорались в гостиной, какие проникновенные речи звучали!.. А маленький Джордж оказался восприимчив как губка: чтобы научиться говорить и мыслить, достаточно вырасти в подходящей среде. Словом, когда конец появился в Оксфордском университете, ему было что противопоставить тугим кошёлкам «золотых мальчиков». Они бездумно сорили деньгами и мололи чужь — он не бросал на ветер пустых фраз. Они обвешивались дорогими безделушками — он являл безупречный изысканный вкус. Они

обожали слушать его остроты и разглядывать наряды — он откровенно скучал. К счастью, оксфордская мука закончилась, судьба вновь явила щедрость: 16-летний Джордж попал корнетом в гусарский полк, которым командовал будущий король Англии. К ратному делу принц Уэльский питал мало симпатии, куда интереснее было изобретать новые пряжки для туфель, диктовать моду на синие фраки с гигантскими пуговицами, играть в карты и упиваться вином. Но и этот «пир плоти» наскучил, тут-то и произошла встреча с Браммелом...

Он был так юн и в то же время мудр, так свеж и хорош собой и словно не знал об этом, начитан и блестяще образован и мог выкинуть хулиганистую остроту... Браммел словно был отражением светлой и чистой стороны принца Уэльского, хилого и золотушного нутром и душой. Можно ль не тянуться к сиянию?!

Леди и джентльмены, позвольте представить, Джордж Брайан Браммел! «Он восхитителен», — лепетали придворные дамы. «Он невыносим!» — округляли глаза сановные снобы. В общем, идеальная репутация для светского общества, двери салонов распахнулись перед Браммелом. Он учтиво склонил голову...

«И крой, и стиль, и фигура»

В Лондоне хватало модников, однако Браммел не стужеваля, взял да поселился прямоёхонько напротив дома Джорджа

Слэвина — известного щёголя. Вскоре он стал единственным, превратился в Красавчика Браммела...

Вот типичный день из жизни нашего героя: проснуться когда вздумается. Принять ванну: это важно, господа, гораздо важнее, чем вы думаете. Британцы спокойно относились к гигиене тела: простолоудины издалека завляяли о себе крепким духом, аристократия удущающая маскировала естественность литрами парфюма. А Браммел вдруг ввел диктат: чистота, может, и залог здоровья, но прежде всего это изысканно и элегантно. Затем бритьё: ради Бога, опять-таки отнеситесь серьёзно! Все эти бакенбарды, бороды и щетина сводят на нет прелесть белого воротничка чистой сорочки, поэтому скоблить щёки обязательно и ежедневно. Кстати, о сорочках: надо отправить слугу в стирку. И плевать, что он носится туда-сюда с кипой сорочек каждый день, отцовского наследства не жаль ради блистательного вида. А вот на причёску, пожалуй, не станем тратить время: парики, завитые немые локоны — вульгарно. Куда элегантнее чистые, аккуратно подстриженные волосы...

Затем завтрак. Думаете, анекдотично-традиционное: «Овсянка, сэр»? Как бы не так: Красавчик Браммел держал виртуозных поваров, ибо для человека изысканного значение имеет любая мелочь, ведь жизнь и состоит из них... И так, что у нас, милейший? Пудинг? Превосходно, не забудьте бокал вина: пить много не предосудительно, это аристократично, главное, не напиваться и не терять лица, Красавчик владеет этим в совершенстве.

Далее по выбору: можно совершить променад, можно поехать к портным, дабы проконтролировать создание нового фрака... Говорите, пустое занятие? Как бы не так: когда британский высший свет равняется на форму фалд вашего фрака и копирует узел галстука, портные становятся почти родными... Лондонские модники считают, что именно швейным мастерам Красавчик обязан безупречными костюмами. Какая глупость! Кто бы знал о Дэвидсоне и Мейере, если бы не талант Браммела? Часы бдения над выкройками, неустанный контроль за шитьём, примерки... В конце концов надо ещё уметь носить костюм.

А перчатки? Во-первых, их следует регулярно менять, чтобы каждое рукопожатие радовало свежестью, шесть-семь пар в день — вполне себе для respectable человека. Красавчик как-то поразил общество, появившись в совсем уж дивных: они обтягивали руку так, что виднелись очертания ногтей. «Боже мой, чего вам это стоило?» — раздавались возгласы. «Всего лишь пары художников, — усмехнулся

он, — один для кисти, один для большого пальца». Забавно, правда?

А шейный платок? Можно часами стоять у зеркала, закладывая узел, а он спустя четверть часа повиснет, словно перед вами не джентльмен, а портовый гуляка! Правда, у Красавчика есть один секрет, ничего сложного, но результат восхитителен. Эх, чего не сделаешь ради друзей: дело всего лишь в крахмале, и платок держит форму. Только чур тс-с-с... А ещё помогает особый жажим вроде бабочки, лично изобретённый Браммелом. Вещица которой год популярна, возможно, даже превратится в галстук и переживёт своего хозяина...

Ах, вы не представляете, чего стоит подарить миру фразу: «Хочешь быть хорошо одетым — не надо носить то, что бросается в глаза» и при этом быть в центре внимания. Оставляя несокру-



Джордж Браммел.

шимым правило: потратить массу времени на наряд, тут же забыть о нём, носить с роскошной небрежностью.

Ну-с, ближе к вечеру пора подумать о развлечениях. Может быть, сегодня поехать в оперу, может, на званный ужин и непременно парти-другую за карточным столом, без этого никак невозможно называться денди...

Мастер «шпилек», виртуоз острот

...И быть бы Браммелу обычным модником, пустоголовым фатом, помешанным на булавах-запонках, если бы не острый язык и незаурядный ум, которые он не думал скрывать, что и сыграло роковую роль... В эпоху Регентства слава Браммела достигла апогея. Он один определял что такое хороший вкус, его клеима «дурной вкус» боялись паче чумы и разорения. Как он это делал? Несколько наклонно головы, пара реплик — и всё, ваша судьба в высшем свете решена. Ведь главное, чтобы реплики были если не похвальными, то хотя бы дружелюбными, так как этот властитель дум всегда бьёт точно в цель. В каком отчаянии

была несокрушимая мадам де Сталь, когда узнала, что не понравилась Браммелу: он усомнился в её женственности...

Сотни девиц на выданье, замужних благочестивых дам и веселых куртизанок сгорали от страсти к Красавчику! Иногда он даже отвечал взаимностью, и слава донжуана расхождалась далеко за пределы спален, в кои навещался Браммел. «В чём секрет моей популярности у дам? Я обхожусь со служанкой, как с леда, а с леда, как со служанкой», — иронизировал он. И так, он был наполеоном модных салонов, успех мероприятия зависел от присутствия Браммела: скривится, отпшет похвалу или вовсе не придёт? О последнем думать страшно — трепетали богатые снобы...

Чувство меры, которым так дорожил Браммел, оказалось в общении. Ни много ни мало — с самим регентом, принцем Уэльским. Бывший покровитель всё больше тучнел и мрачнел, а душа Браммел сияла да ещё обидно подтрунивал. И регент отдалил несносную персону от себя в надежде, что без поддержки тот не устоит.

Как бы не так! Звезда денди засияла ещё ярче! Кто мог ему навредить? Разве только он сам...

Что и случилось: карточные долги разорили Браммела, а регент не пришёл на помощь. Зато к его услугам были ростовщики: с их участием и баснословными процентами Браммел погряз в долгах. Он не стал дожидаться позорной развязки и в мае 1816 года укатил в Кале — французский город, прибежище должников.

Остатки состояния и финансовые вливания почитателей позволяли ещё какое-то время держаться на плаву, Браммела даже называли «царём Кале», но мир беспощаден к свергнутому королю... Кара оказалась

безмерна: нищета и безумие. Великосветские покои Красавчик сменил на палаты сумасшедшего дома, вспышки безумия являли страшные картины. Браммел одался, словно на приём, и, стоя посреди комнаты, выкрикивал имена принца Уэльского, леди Коннингам, лордов и герцов — тех, кому он когда-то диктовал правила будучи на вершине славы и могущества. Потом, осознав бездну, в которой оказался, опускался в кресло и рыдал...

«Вы — дворец в лабиринте», — однажды написала дама, искавшая взаимности Браммела. В пронизательности авторше не откажешь: некогда сияющий и ослепительный, словно сказочный дворец, он заблудился в лабиринте собственного безумия. И не у кого попросить подсказки, разве что у безбашенно порхающих бабочек...



Скульптура Джорджа Браммела в Лондоне.



Изобретатели волшебной палочки

Зато, что каждый раз, строящая оливье и наряжая ёлку, мы в дуэте с телевизором выводим: «Если снежинка не растает, в твоей ладони не растает...», нужно поклониться режиссёру Константину Бромбергу. Он «пробил» на Центральном ТВ съёмки мюзикла по сценарию братьев Стругацких. Ну как сказать, сценарий – что-то взяты из «Суеты сует», многое из «Понедельник начинается в субботу», бесчётное количество раз переписывали и меняли, опасаясь цензуры: времена были застойные, и руля – дорогой Леонид Ильич, опального булгаковского «Мастера и Маргариту» и тех же Стругацких читали в самиздате – а тут говорящий кот-философ по сюжету! Да и намёки будь здоров: то неблагозвучная фамилия Камноедов, то живописные персонажи – тонкая сатира на чиновников от науки и бюрократов. Пришлось «резать», упрощать, приглаживать – и всё равно на выходе получился шедевр. Правда, самый строгий критик – соавтор «Чародеев» Борис Стругацкий, скорее, извинялся за фильм: «Сначала он мне, признаться, не понравился совсем, но, посмотрев пару раз, я привык и теперь вспоминаю без отвращения. Кроме того, невозможно не учитывать простого, но, существенного обстоятельства, что на протяжении множества лет мюзикл регулярно идёт по телевизору под Новый год. Значит, нравится. Значит, народ его любит. Значит, есть за что...»

– Алёнушка, я забыл сказать самое главное: нам квартиру дали.

– Иванушка, дурачок ты мой, что ж ты сразу не сказал!

Вплотить на экране Ивана Пухова, доброго малого, сотрудника фабрики музыкальных инструментов, собиравших доверить Альберту Филозову, однако не срослось. Также не

Внимание! 31 декабря этого года состоится юбилейная 30-я экскурсия в Китежград. Главные экскурсоводы – Иван Пухов и Алёна Санина. На пути следования участники ожидают обычные чудеса, рядовое волшебство, заурядные превращения, а вот песни, танцы и любовные истории – необычные. Время выезда уточните заранее, отправление включения телевизора, название экскурсии – фильм «Чародеи»

срослось с Олегом Янковским (возраст), Игорем Старыгиным (не монтировался в паре с героиней), Сергеем Прохановым, Иваром Калныньшем. Более менее режиссёрскому вкусу угодил Игорь Костоловский, но и тут оказалось не всё гладко: слишком лирично и слащаво выглядел созданный образ. Зато едва попробовали на роль Вани Пухова Александра Абдулова, как всё стало на свои места: Ваня, на первый взгляд, мягкий и нежный, обрёл динамичность. И опять съёмки чуть, было, не отправились коту под хвост: невероятно востребованный в ту пору Абдулов не мог выкроить время в плотном графике. Поэтому в первые дни «Чародеев» снимали без главного героя. В сценах, где мчится лихая тройка, Виторган играет на трубе, а веснушчатая сестрёнка Вани задорно поёт «Три белых коня», Абдулова заменяет дублёр, крупные планы героя были сняты потом. А остальные сцены пришлось снимать ночью, что, в общем-то, символично: мюзикл-то волшебство-мистический, но самое подходящее время.

– Алена Игоревна у себя?

– У себя. Только, кажется, не в себе...

Рыжую ведьму Алёну Санину, собиравшуюся упорхнуть под венец из китежградского НУИНУ, тоже нашли не сразу. На роль пробовали Елену Проклову – очаровательна, даже слишком. Ирина Алфёрова – хороша безмерно, операторы не мели от её красоты, однако опять-таки не хватало демонизма. Елена Цыплакова, Наталья Вавилова – снова не то. И только норовистая лутка Александра Яковлева оказалась к месту: и бесовская лукавинка во взгляде, и красива без приторности. Звезда нашумевшего фильма «Экипаж» купалась в обожании и популярности, что сказывалось на отношениях с окружающими. Утверждая Яковлеву на роль, режиссёр задумчиво произнёс: «Ведьму-то она сыграет, а вот Алёнушку вряд ли...» Действительно, партнёр по съёмочной площадке и возлюбленный по сценарию Аполлон Сатанев, которого воплощал Валентин Гафт, едва не задушил Сашу-Алёну. Не в объятиях, а буквально. Новоявленная «звёздочка» Яковлева не слишком уважительно относилась к Гафту и остальным членам группы, затягивала начало работы – якобы из-за сложного грима. Темпераментный исполнитель Сатанеева однажды воскликнул: «Всё, мне это надоело! Сниматься с Яковлевой не буду!» И не стал: большие половины картины снимали отдельно Гафта, отдельно – Яковлеву, соединяли с помощью монтажа, на озвучание актёры тоже приходили порознь. Но был один эпизод, где застрял «возлюбленным» пришлось работать в дуэте, режиссёр пошёл на риск пригласить актёров вместе... В конце работы Саша как ни в чём не бывало бросилась Гафту на шею, и они – вот тебе

на – расстались друзьями. «Ну почему она не сделала это хотя бы на несколько дней раньше? Это бы серьезно облегчило нам задачу», – досадовала съёмочная группа.

Сейчас сложно представить, но, случись у Бромберга иное настроение, супермага по науке Ивана Киврина сыграл бы вальжный Олег Басилашвили или застенчивый Николай Гринько. А его возлюбленную, начальницу-колдунью Шемаханскую, воплотили бы Наталья Гундарева, Алиса Фрейндлих или Маргарита Терехова. Видимо, не обошлось без вмешательства определенных сил: свердловская Екатерина Васильева и обаятельный Валерий Золотухин составили гармоничную пару, рыжую и темпераментную.

«Замечательный у вас институт. Только шумно и коридоров много».

Семен Фарада, тот самый «гость с юга», как-то признался: «Я сыграл 130 ролей, а помнят только две – «Уно моменто» и «Кто так строит»...» Действительно, у героя Фарады в «Чародеях» всего пять фраз, но он поставил условие режиссёру: герой должен проходить через весь фильм! Хитрый Бромберг заодно провёл его через весь Научный универсальный институт необыкновенных услуг. Фраза «Ну кто так строит?!» возникла не вдруг: Семен Фарада действительно однажды заблудился в коридорах Останкино, где снимался антураж «Чародеёв». Вообще-то изначально планировалось перенести сценарий на плёнку в стенах объединения «Киевнаучфильм», однако тамошние обитатели замахали руками, мол, «что вы! Это же издевательства над наукой!»

Некоторые сцены снимали в Суздале в гостинично-туристическом центре. Готовили эпизод, в котором Ваня Пухов «видит цель, не видит препятствий», дождался звёздной ночи, глядь – а на небе завис самый настоящий НЛО! Пока киношники пришли в себя, пока развернули камеры, любительная «тарелка» улетела восвояси.

- Шапка...
- Невидимка?
- До сих пор щем...

Особую прелесть фильму придаёт колоритная пара магистр-чародея Коврова и его ассистента Брыля. Эммануил Виторган, сыгравший Коврова, после выхода «Чародеёв» на экраны стал поистине секс-символом: чёрная водолазка, шикарный тупул, ирония и решимость – ну как тут устоять? А ведь на месте Виторгана могли бы оказаться Георгий Бурков, Александр Ширвиндт и даже Андрей Миронов, и легендарное: «Главное, чтобы костюмчик сидел» звучало бы иначе.

От товарища Брыля не требовалось харизмы, герой представлялся простодушным и комичным: тем паче забавно, что сыграть его предлагали Михаилу Боярскому. «Д'Артаньян» отказался, намекнув, что рассчитывает на другую роль. Обрати-

лись к Юрию Никулину, тот выдвинул режиссёру условие: найти в картине роли для его вечных «киноподелчиков» Вицина и Моргунова. Бромберг отказался идти по пути «гайдавщины». И не прогадал: Михаил Светин после роли товарища Брыля мог бы закончить кинокарьеру – и всё равно остаться на пике, лучшего «вагонного» не сыскать.

- Кто поставил этот вопрос?
- А он с друзьями буквами в кладовке лежал.

Поколение барышень 70-80-х помнят: бешеная популярность среди сверстниц настигла ту, которой повезло заполучить пластинку с песнями из мюзикла «Чародеи». Автор текстов Леонид Дербенёв потрудился изрядно, переписывая песни по 6-7 раз. Однажды в пылу творчества композитор обнаружил себя в тапочках и без куртки – и это холодной осенью, вдали от дома, но

отчего-то поблизости от Белорусского вокзала. Опять-таки мистика, но результат ошеломляющий: песня «Три белых коня» стала хитом на многие годы, остальной репертуар тоже выше всяких похвал. Между прочим на создание легкомысленного шлягера «Главное, чтобы костюмчик сидел» композитора вдохновил фильм «Лихорадка субботнего вечера», в частности, зажигательные танцы Джона Траволты.

Своими голосами в картине пели Александр Абдулов, Эммануил Виторган и Михаил Светин, немножко «помог» исполнитель Левонид Серебренников. А вот женские «партии» Александры Яковлевой, Екатерины Васильевой и Ани Ашимовой (сестрёнка Вани Пухова Нина) выпала честь исполнить



Константин Бромберг (режиссёр фильма).



В. Золотухин (Киврин).



Э. Виторган (Ковров), М. Светин (Брыль).



В. Гафит (Сатанеев), Е. Васильева (Шемаханская).

Ларисе Долиной и Ирине Отвевой.

Ещё один персонаж, которому, по понятным причинам, нужно было произвести человеческую речь, – говорящий кот. Кот мелькнул в кадре всего несколько раз, однако ради этого «отсмотрели» 18 питомцев. Когда выбор пал на домашнего воспитанного Васеньку, решили: он заговорит голосом Георгия Вицина. Актёр отдался процессу озвучивания с душой: вицинский мурлыка был крайне словоохотлив, однако его почти философские реплики вырезали из фильма, испугавшись параллели с булгаковским котом. В итоге волшебный кот произнёс всего-то: «Хам!» и «Ур-р-р!»

...Работая над сценарием, Аркадий и Борис Стругацкие старались не усложнять сюжет: можно придумать любое волшебство, описать самые чудесные метаморфозы, но как это исполнить технически? Картина снималась в 1981 году, впервые зрители увидели фильм 31 декабря 1982 года – о каких спецэффектах могла идти речь, сценаристы, можно сказать, пощадили киношников... Накануне новогодней ночи Ваня Пухов в 30-й раз пройдёт сквозь стены, Аполлон Сатанеев взмоет вьсь на заметном бутафорском канате, всё будет наивно и забавно. Но вот парадокс: мы снова поверим, что чудеса случаются...

Наталья ГРЕБНЕВА.



Великих французских учёных было много, а вот женщин среди них можно пересчитать по пальцам. Одна из представительниц прекрасного пола, оставившая после себя грандиозный след не только в истории Франции, но и всего мира, первая, кто сумел «приручить» радий, — Мария Склодовская-Кюри

Наука «БЫТЬ ПЕРВОЙ»

На пути к заветной цели

Мария Склодовская родилась в 1867 году в Варшаве (Польша), входившей в то время в состав Российской империи. Она с самого детства отличалась от других детей своими незаурядными способностями, превосходя сверстников и логическим мышлением, и феноменальной памятью. Девочка в четыре года без труда научилась читать и знала как польский, так и русский языки, причём в совершенстве. Родители видели успехи дочери, но особого значения этому не придавали по той простой причине, что в их семье было пять детей и все по-своему одарённые. Позже Мария поступила в гимназию и окончила её с золотой медалью, и снова не нашла никакого отклика родителей — чему удивляться, ведь эта третья по счёту медаль, которую принесёт им дети — обычное дело для девочки из интеллигентной семьи. Возможно, поступали они так из воспитательных целей, мол, вундеркинда баловать не нужно, а выставлять напоказ тем более.

Мария после блестящего окончания гимназии подрабатывала репетиторством, храня мечту поступить в университет. Тогда в Российской империи дальнейшее образование для девушек было запрещено, и выход для неё оставался один: уехать учиться в парижскую Сорбонну. Но мечту пришлось отложить на неопределённое время — Мария, пожалев старшую сестру, которая тоже грезила университетом, отдала ей все свои скопленные деньги. Сама же устроилась гувернанткой в пригороде Варшавы, причём часть заработанных

денег опять уходила на поддержку сестры. Девушка успевала справляться не только с обязанностями гувернантки, но и самостоятельно изучать химию, физику, математику. Более того, Мария открыла школу, в которой в свободное время преподавала местным детям из бедных семей основы грамматики.

Bonjour, Paris!

Вскоре девушка вернулась домой в родную Варшаву и на своём столике нашла письмо, написанное сестрой. В нём

Бронислава рассказывала о том, что теперь живёт в Париже, что вышла замуж за эмигранта из России, которому пришлось уехать с родной земли из-за подозрений в противоправных действиях против Александра II. «Привезай к нам, и чем скорее, тем лучше, послишься у нас, насчёт денег не переживай, мы возьмём твоё содержание на себя», — писала ей сестра. Мечта Марии становилась реальностью, но когда до заветной цели оставалось рукой подать, девушку начали терзать сомнения. Она видела радостные глаза её стареющего отца, который так счастлив тому, что дочь после шестилетнего отсутствия из-за работы гувернанткой наконец-то вернулась домой. «Мне так жалько отца, я очень хочу дать ему хоть немного

тепла и заботы под старость, но жить, зная, что понапрасну растрачиваю свои способности...» — писала в ответном письме Мария.

Этой ночью девушке приснился сон: «Свет неровно падает на алхимическую лабораторию. Возле стола спиной ко входу стоит женщина в чёрных одеждах и возится с колбами и реактивами. Её волосы с проседью спадают на уставшее художавое лицо, а глаза горят загадочным блеском». Утром Мария сразу же написала Брониславе. Она теперь отчётливо понимала, чего хочет — быть открытой науке и познанию, и отдать им всю себя. Так чего ждать? — вперёд к заветной мечте, вперёд в Сорбонну! Во Францию девушка выехала поездом четвертого класса, взяв с собой матрац (спальными местами этот класс вагонов не располагал), раскладной стульчик и нехитрую снесь.

И вот он — Париж, с его достопримечательностями, такой долгожданный и неповторимый, но так и оставшийся для неё незамеченным — скорее в Сорбонну! Наконец свершилось — Мария студентка университета при кафедре естествознания. На неё сразу же стали обращать внимание юнши, поскольку девушек на факультете практически не было, но Мария держалась обособленно, и



Мария в период учёбы на химическом факультете.

единственные мужчины, которые её в тот момент интересовали, были профессорами, слова которых она с жадностью ловила на лекциях.

Мария изменила своё имя, чтобы хоть немного соответствовать колориту Франции, она стала называть себя Мари Склодовска и старательно искореняла остатки славянского акцента. Нет, она по-прежнему была патриотом своей родной Польши, но ведь это же Париж, а как его можно не любить? Она часами просиживала в библиотеке или лаборатории, забыв про сон и голод (уж слишком много времени уходило на эти ненужные занятия). Девушка сняла захудалую комнатную неподальку от университета, чтобы не тратить лишнего времени на дорогу от дома сестры. Мария умудрялась выживать на 100 франков в месяц, причём отсутствие какого-либо комфорта совсем её не смущало, а холодными зимними вечерами, когда дрожь пробирала всё тело, девушка сидела в библиотеке за очередной книгой. «Голодный» ритм жизни дал о себе знать через некоторое время — она стала падать в обмороки. Брониславе пришлось забрать сестру на «откормку» на несколько дней, после чего Мария опять продолжила обучение.

Невиданные рвение и пристрастие к наукам естественно замечали преподаватели, которые очень хорошо отзывались о студентке. В 1893 году Мария Склодовская получила учёную степень по физике, а годом позже по математике.

Физика или химия?

Перед самым отъездом, когда учёба осталась позади, Мария познакомилась с очень интересным молодым человеком, которого звали Пьер Кюри. Ей сразу же понравилась простота общения парня и обдуманность его речи, а Пьеру, в свою очередь — отсутствие легкомысленности и кокетства девушки. Мария писала позже: «Мы сразу нашли общий язык, хотя и родились в разных странах. Скорее всего, это произошло из-за определённой духовности воспитания, которой одарили нас наши родители».

Молодой Пьер занимался изучением кристаллографии вместе с братом, с которым немного ранее они открыли Пьезоэлектричество. Их открытие оценили, пожалуй, везде, кроме родной Франции, где учёный работал преподавателем в «школе физических и химических наук», получая за это смешное жалованье. Отношения с женщинами Пьер считал ненужным элементом, воспринимая их как преграду своей учёной деятельности, собственно, как и сама Мария. Но когда молодой человек увидел перед собой светловолосую девушку, одетую в строго серое платье, да к тому же увлечённую наукой, он воспринял её не

как преграду, а, наоборот, как человека, способного разделить его интересы и не «ревновать к реактивам».

Немного позже Пьер сделал Марии предложение, но получил отказ, ведь к тому времени у девушки были совсем другие планы — она хотела вернуться в родную Польшу и поддержать на-



Мария Склодовская-Кюри в своей лаборатории.



Мария Склодовская-Кюри со своим мужем и коллегой Пьером Кюри.

циональный дух страны, а Францию как место проживания никогда не рассматривала. Она уехала, но Пьер не сдавался и стал заваливать девушку бесчисленными письмами с просьбой поменять неистовый патриотизм на свою научную мечту. Ради Марии он даже сам готов был приехать в Польшу и зарабатывать преподаванием французского языка. Убеждения Пьера подействовали, и вскоре Мария вернулась в Париж.

Ни платья, ни колец на их свадьбе не было, они поженились в здании мэрии. За подаренные на торжество деньги молодожёны купили велосипеды и умчались в свадебное путешествие за пределы города, где потом частенько коротали выходные. Они считали, что

тратят много времени на отдых, но для плодотворной работы он был просто необходим.

Только вперёд

Мария Склодовская-Кюри, продолжая изучение пьезоэлектричества, измеряя мощность излучения урановых солей, сделала вывод о существовании других элементов со схожими свойствами. Она открыла новое физическое свойство — радиоактивность, а соединения, обладающие им, назвала радиоактивными. Работая с открытым ею элементом — радием, Мария получила сильные ожоги, поэтому стала носить перчатки. Исследования проходили трудно, но она держалась, черпая силы в своём муже и любимой работе.

В апреле 1906 года произошло несчастье — Пьер погиб в катастрофе, после этого Мария замкнулась и долго не могла прийти в себя. Но она не бросила работу и через полгода заняла должность преподавателя в Сорбонне, став первой женщиной-педагогом в истории университета.

Мария сосредоточилась на выделении чистого радия, и в 1910 году это ей удалось. Так был завершён 12-летний цикл работы с этим элементом. В конце того же года кандидатура Склодовской-Кюри была выдвинута на выборах во Французскую академию наук, но не прошла, проиграв с перевесом в один голос.

Позже Марии присудили Нобелевскую премию «За выдающиеся заслуги в развитии химии: открытие элементов радия и полония, выделение радия и изучение природы и соединений этого замечательно-го элемента».

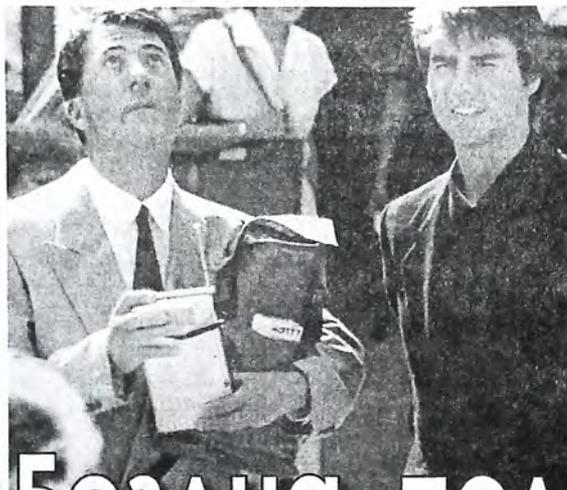
Радий принёс Марии Склодовской-Кюри не только славу, но и отнял самое драгоценное — её жизнь. 4 июля 1934 года

она умерла.

За свою жизнь Мария добилась выдающихся достижений: две Нобелевские премии, медаль Бертолу, медали Дави Лондонского и Элиота Крессона. Являлась членом 85 научных обществ всего мира, получила 20 почётных степеней. С 1911 года и до смерти она принимала активное участие в престижнейших Сольвеевских конгрессах по физике и в течение 12 лет являлась сотрудником Международной комиссии по интеллектуальному сотрудничеству Лиги Наций.

В 1995 году прах Склодовской-Кюри был перезахоронен в Парижском Пантеоне славы рядом с её любимым мужем.

Подготовил Евгений РЫЛЬСКИЙ.



Рэймонд Бэббит, герой фильма «Человек дождя» считает зубочистки и уделяет большое значение дням недели. Он человек «со странностями» или взрослый ребёнок – как хотите... Актёр Дастин Хоффман, получивший «Оскара» за роль Рэймонда, признался: «Я, возможно, и звезда, но небеса – это Ким Пик». Кто такой Ким Пик? Савант. Он беспомощный в быту и всемогущий в познаниях, жалкий и великий...

Бездна, полная звёзд

Ни одно психическое отклонение не вызывало столько сочувствия, вопросов и восторгов, как синдром саванта (фр. savant — «учёный»). Впервые отклонение было описано в позапрошлом столетии, но всерьёз исследованиями савантизма занялись полвека назад. Попробуем объяснить кратко и «на пальцах»: синдром саванта – вид аутизма. Аутизм превращает людей в замкнутых, сконцентрированных на собственном мире социопатов. Савантизм – всё то же самое, только с яркой «Божией отметиной», уникальным даром: экстрасенсорика, музыкальный талант, способность в уме производить сложные математические вычисления, запоминать услышанную информацию, с ходу учить десяток языков. В определённой области саванты гении, но, увы, гениальность круто замешана на слабоумии вплоть до идиотизма. Воспроизводя по памяти сложнейшие арии с первого прослушивания или извлекая корень кубического из 30-значного числа, саванты не в состоянии зашнуровать ботинки, сходить в аптеку или сварить яйцо. Давайте подробнее пройдемся по персоналиям, очень уж занятные эти «люди дождя».

– В детстве, когда мне было страшно, приходил человек дождя и пел мне. Это был мой воображаемый друг.

– И что с ним стало?

– Ничего, я повзрослел.

Н/ф «Человек дождя»

С него-то, легендарного «человека дождя» Кима Пика, и начнём. Ким – мегасавант, то есть одарён сверх меры, кстати, при этом обычные проявления аутизма (замкнутость и социопатия) его не коснулись. Он родился в американском Солт-Лейк-Сити, и «инаковость» парнишки была очевидна с первых мгновений: непропорционально большая голова, грыжа на затылке и, как потом выяснилось, полушария мозга спаяны воедино – в норме они разделяются мозолистым телом. Как бы устрашающе патологии ни звучали, они не ведут ни к гениальности, ни к умственной отсталости. Учёные предположили, что особое устройство мозга Кима привело к феноменальному увеличению памяти.

Он начал читать в полтора года, а вот ходить научился лишь к четырём. Прочитав информацию, Ким уже не забы-

вал её – в шесть лет наизусть знал Библию. В обычную школу мальчика не приняли, обучением наследника занялся отец. Итог: в 14 Ким вызубрил основную школьную программу. А дальше можно только загнать пальцы и восторгаться: он знал междугородные телефонные коды и почтовые индексы США, названия всех местных телевизионных станций страны. Он держал в голове карты всех городов Америки и мог дать рекомендации, как проехать по любому из них. Ему были знакомы сотни классических музыкальных произведений, он мог рассказать, где и когда каждое из них было написано и впервые исполнено, называл имя композитора и подробности его жизни. По мнению учёных, он усваивал 98% полученной информации, за что «полплатился» прозвищами «Ким-пьютер» и живой «Google»... Всё это уравновешивалось досадными изъянами: низкий мышечный тонус вплоть до невозможности застегнуть пуговицы, отсутствие абстрактного мышления. Ким не мог трактовать пословицы и поговорки, когда его попросили объяснить фразу «он пошёл по стопам отца», выдал версию: «Он держал лапу за руку, чтобы не потеряться в аэропорту». С возрастом, когда умственной активности полагается пойти на спад, Ким опять всех удивил, вдруг заиграв на фортепьяно...

В середине 80-х Ким встретился с писателем Барри Морроу, итог общения: потрясённый Морроу написал книгу «Человек дождя», экранизация получила четыре «Оскара»...

К моменту ухода 58-летнего Ким прочитал (точнее, заучил) 12 тысяч книг, был специалистом по меньшей мере в 15 областях науки, мог, не задумываясь, сказать не только в каком году, например, родился шотландский математик Джеймс Стирлинг и назвать даты совершённых им открытий, но и сообщить, в какие дни недели это происходило.

Он обрёл массу друзей (64 миллиона человек!) и мировую популярность. Жаль, что он никогда не влюблялся, не женился и не завёл детей. Ким как-то сказал: «Не надо воспринимать свои умственные или физические недостатки как препятствие. Не надо думать, что они делают тебя таким уж особенным. Мы все особенные, каждый из нас».

– А он знает, сколько денег ему досталось?

– Нет, он даже не осознаёт значения денег.

Н/ф «Человек дождя»

Знакомьтесь, Дэниэл Таммет, британец, обрадовал (точнее,

удивил) свет своим появлением в 1979 году. Его называют сверходарённым лингвистом – тут не поспоришь. Дэниэл знает английский, французский, финский, немецкий, испанский, литовский, румынский, эстонский, исландский, узский и эсперанто. Особенно ему нравится эстонский, потому что в нём много гласных. Таммет способен изучать новые языки с ошеломляющей скоростью: неделю на всё про всё влёт до диалектов.

Когда Дэниэл появился, родители поклялись на нём остановить продолжение рода: пацан орал не смолкая два года. А потом утих, что позволило появиться на свет еще восьмерым братьям и сёстрам. В четыре года он перенёс тяжелейший эпилептический приступ, в голове что-то причудливо замкнуло, и мир получил одного из 50 ныне живущих уникалов-савантов. Гениальность Таммета включает не только языковые способности, у него особые отношения с цифрами. Его вселенная четырёхмерна: цифра 5 – удар грома, 2 – движение слева направо и назад, 6 – отверстие в никуда, 9 – нечто огромное, страшное. Именно девятку видел Таммет повсюду, когда приехал в Нью-Йорк. Мир узнал о гениальности Дэниэля благодаря эксперименту с числом Пи: гений заявил, что назовет 22 500 чисел бесконечной дроби (3,14.....) Пять часов длился феноменальный эксперимент. Таммет ни разу не ошибся и не задумался.

Учёные подозревали Таммета в феноменальной памяти и натренированности. Но савант утверждал, что считает с лёгкостью, числа сами появляются в виде фигур и образов перед глазами. Так возникла гипотеза, что у Дэниэля Таммета образуется связь цифр и эмоций. Но как она возникает, пока остаётся тайной.



Ким Пик.

Это мой брат. Если он не посмотрит «Суд народа», у него произойдёт нервный срыв прямо на вашей веранде.

И/ф «Человек дождя»

Дерек Паравичини родился 6-месячным, его вес при рождении был всего полтора фунта. Мальчик выжил, но остался на всю жизнь слепым. Его умственные способности чрезвычайно ограничены: в 30 с небольшим Дерек по разуму ровня четырёхлетним малышам, он не знает, сколько ему лет, не может застегнуть брюки, не отличает левую руку от правой, ему трудно поддерживать элементарный разговор. Близкие Дерек не пытаются иллюзий в плане улучшения состояния парня. Однако за незрячими глазами и детским сознанием стоит музыкальный талант: Дерек не только умеет воспроизводить на слух любую услышанную музыкальную пьесу, он способен импровизировать на заданную тему, транспонировать её в любую тональность и исполнять в любом стиле. Его эксперименты отличаются удивительным музыкальным вкусом. Дерек выступает с концертами, сочиняет музыку, посещает дома престарелых, поражая одиноких стариков талантом и жизнелюбием...

**– Отличный костюм.
Почему он тебе не нравится?
– Он не из «Кеймарта».**

И/ф «Человек дождя»

За прошлый век родилось около сотни учёных-идиотов, не хмурьтесь, это почти медицинское название, «почти», потому что официальная медицина не признаёт синдром савантизма. Цифра отражает лишь гениев, куда больше савантов со скромными возможностями, например, запоминать все карты в колоде или местные телефонные номера... Почему на свет появляются аутисты и, в частности, саванты – ответа до сих пор нет. Исследователи обратили внимание, что мужчин-савантов в пять раз больше женщин, и предположили: дело в мужской



Дэниэл Таммет.

X-хромосоме, которая содержит десяток генов, отвечающих за синдром. Другая версия пеняет на биохимию, дескать, избыточный уровень гормона тестостерона делает людей гениальными, но не способными к социализации. Наконец, есть гипотеза, что савантизм вызывает таинственный вирус, поражающий клетки мозга.

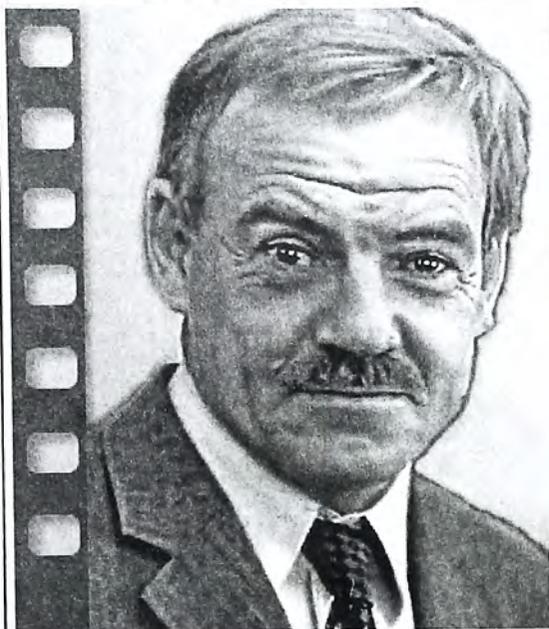
Интерес к явлению обусловлен ещё и тем, что число савантов медленно, но неуклонно растёт, и каким-то образом явление связано с высокими технологиями. Например, абсолютный рекорд по числу новорождённых савант удерживает Силиконовая долина, мировая IT-вотчина. Замечено, что в окружении компьютеров аутист чувствует себя как рыба в воде, неудивительно, что многие из них достигают блестящих результатов в программировании.



Дерек Паравичини.

Использование недожинного интеллекта слабоумных гениев в сфере IT открывает заманчивые перспективы; первым, кто в полной мере осознал плюсы столь необычной кадровой политики, был Билл Гейтс. Поговаривают, что штат программистов Microsoft на четверть укомплектован аутистами.

Наконец, порадуем или огорчим: есть идея поставить производство савантов на поток. Эксперименты уже проводились: магнитная стимуляция левой височной доли помогла повысить «креативность» добровольцев, 5 из 17 подопытных стали лучше рисовать и считать... Остаётся открытым вопрос, нужны ли миру тысячи «живых компьютеров»: во-первых, саванты способны только запоминать информацию, мыслить абстрактно и совершать открытия им не под силу. Во-вторых, за уникальный дар приходится платить слабым здоровьем или одиночеством. Может, оставить затею и просто восторгаться непостижимостью тайн человеческого мозга, органа уникального и столь хрупкого...



Повесть о настоящем человеке

Когда ровесницы вздыхали по Алену Делону и прочим писаным закордонным красавцам, автор этих строк млела от глубокого взгляда серьезных глаз и чуть насмешливых складочек около губ советского актёра Михаила Глузского. Верилось, вот он – настоящий мужчина...

Родом из детства

18-й год. Лихие времена, попробуй выживи! Страну лихорадило после революций и Первой мировой. Из столичного Петрограда, где строили на крови свой новый мир большевики, отец будущего мэтра отечественного кино Андрей Гмырёв перебрался в столицу Малороссии – Киев, поближе к плодородной земле и солнцу. Но и здесь покоя не было – кайзер Вильгельм, поляки, Петлюра, бандитские шайки сменяли друг друга в бешеном калейдоскопе. Как можно решиться заводить семью, ребёнка, когда твоя собственная жизнь висит на волоске? Андрей Михайлович – по происхождению из крестьян, по призванию поэт – умудрился и дом, пусть маленький, построить, и яблоневый сад посадить, и дочь с сыном вырастить (пройдут годы, и он назовёт своего первенца в честь отца – Андреем). К сожалению, Андрея Михайловича не стало очень рано, Мишке едва исполнилось четыре. Осиротев, семейство не смогло жить там, где всё напоминало об отце, переехали в Москву, в тесную комнатёнку в коммуналке. Миша рос выдумщиком, частично вляпывался в истории на грани хулиганства, за что даже в пионеры не приняли, по тем временам почти изгой, но он не унывал. Мама, Ефросинья Кондратьевна Глузская, устроилась работать продавцом в отдел игрушек «Мюр и Мерелиз» (сегодня – ЦУМ). О, это было раздолье! Прямо под прилавком, где она прятала сынишку от начальства, он самозабвенно разыгрывал настоящие ристалища по собственным сценариям,

время от времени выскакивая под ноги покупателей наперевес с игрушечным ружьём с криком «Ура!» или в обнимку с огромным плюшевым медведем, верным своим товарищем. Когда пошёл работать, а пришлось уже в подростковом возрасте, с упоением участвовал в художественной самодеятельности. Ученик электромонтёра днём чинил проводку в том же ЦУМе, а вечерами репетировал драмы при местном клубе. 1935-36 годы прошли под лозунгом: «Возьмите меня!», Михаил пытался поступать во все московские актёрские школы, но раз за разом получал отказ. Наконец, как это обычно и бывает, он совершенно случайно узнал о дополнительном наборе в «Школу киноактёра» при «Мосфильме». Киностудия решила растить собственные кадры, преподавали известнейшие педагоги по актёрскому мастерству из ВГИКа, актёры, режиссёры. Перед экзаменом у 18-летнего паренька колени дрожали в модных широченных штанах, пошитых мамой на старенькой машинке. Что ни начнёт читать, авторитетная комиссия обрывает – не то, не так... «А прочтите Зоценко!» – предложил кто-то из мэтров. Писатель-сатирик был почти под запретом, знать его наизусть мог не каждый. Глузский знал и выдал так заразительно смешно, что зачислили на курс его тут же.

Как закалялась сталь

Правда, потом Глузского пару-тройку раз отчисляли. Но никогда за профнепригодность, а исключительно за «аморальное поведение», которое заключалось в ношении всё тех же брюк, чересчур

едких шутках и самое страшное – отказе вступать в комсомол. Не потому, что против советской власти – такое было просто невысказано, а просто – зачем? Кинематограф не мог пройти мимо столь яркой личности. Ещё студентом Михаил снялся в ставших популярными фильмах: пограничник в комедии «Девушка с характером», дворовой в исторической ленте «Минин и Пожарский», гимназист в «Семье Оппенгейма», Абдурахман в «Салавате Юлаеве». Неудивительно, что только что окончившего «Школу молодого актёра» сразу же зачислили в штат «Мосфильма». И почти тут же призвали в армию, а 22 июня 1941 года грянула война, которая перевернула судьбы миллионов всех возрастов и профессий. Глузского спасло то, что, как актёра, его не отправили на передовую, а оставили в команде при Центральном театре Советской Армии. В составе концертных бригад Михаил выступал перед бойцами, каждый раз испытывая стыд: «Мы тут играемся, а они на краю смерти ходят...» Выкладывался по полной, переиграл весь репертуар – от классики до фронтовых «агиток». Он чувствовал в себе внутреннее родство с каждым солдатом: Родина сказала «надо», значит, исполни во что бы то ни стало...

Могу, значит, должен!

Чувство долга с годами стало стержнем Глузского. Почти 40 лет он был верен одному театру – студии киноактёра при «Мосфильме». В кино снимался без перерыва. Главная роль или второстепенная, положительного героя или последнего подполка – неважно, и не нужно обвинять

в неразборчивости или стремлении к легким деньгам, вот уж что было чуждо Михаилу Андреевичу. Достаточно вспомнить любую из его ролей, чтобы понять – каждая сыграна на совесть. Весь Советский Союз полюбил Глузского, когда на экране вышла комедия Леонида Гайдая «Кавказская пленница». Роль ему досталась маленькая – администратора гостиницы, который делился с Шуриком национальными тостами и в конечном итоге уполн его до полубессознательного состояния. Даже грузины поверили в то, что тостующего работника кавказской гостиницы играл грузин, настолько колоритным сделал своего героя актер. К слову сказать, когда снимали «Миссию в Кабуле» Глузский так перевоплотился в афганца, извозчика Гади, что когда ехал на съемочную площадку на арбе, местные жители здоровались с ним, как со своим.

А посмотреть «Тайну двух океанов», наверное, впервые в отечественном кинематографе иностранный шпион показан серьезным, сильным противником, а не полусатирической фигурой. Разгадка, безусловно, в магии лично Глузского, «звучат» его серьезность и сила духа.

Или возьмем «Тихий Дон» Сергея Герасимова, ведь есаул Калмыков в исполнении Глузского произносит в адрес большевиков хотя и шолоховские, но крамольные слова: «Вы не партия. Вы банда гнусных подонков. Ваш Ленин – каторжник, который продал Россию за миллион немецких марок!» И произносит так, что «протреливает» сознание тогдашнего зрителя – неужели правда? А уж сцена расстрела есаула с его последними предсмертными словами: «Именно так умирает русский офицер!» равнодушными не оставила никого.

Обязательно стоит посмотреть «Красное и чёрное», «В огне брода нет», «Пришёл солдат с фронта», «Десять негрят», «Монолог», «Мужчина для молодой женщины», и многие-многие другие фильмы, для зрителей с абсолютно разными вкусами Глузский создал

свой запоминающийся образ. А «Почти смешная история», тонкая, ироничная, почти комедия и совершенно точно любовная история – это фильм, который останется на века. Вдруг в почтенные уже годы Глузскому досталась роль героя-любовника. Другой бы сконфузился, отказался, тем более что по сюжету его персонаж – обычный командировочный с заурядной фамилией Мешков, которого буквально по пятам преследует чудаковатая дама в возрасте по имени Иллариа, ни с того ни с сего влюбившаяся в него как кошка. Уже конечно. Но какие глубины открываются между этими двумя вчера чужими людьми! Абсолютно ясно, без

Михаил, Мария, Ксения, Елизавета. Разве мало было хлопот с большим семейством, но Михаилу Андреевичу хватало и на помощь совершенно чужим людям. Именно стремление помочь, поддержать, обогреть привело его в правление Союза кинематографистов СССР, где он верой и правдой служил секретарем. А ещё руководил комиссией ветеранов кино в том же союзе, возглавлял Московскую городскую комиссию

по культурному шефству над Вооружёнными Силами СССР и Комиссию ветеранов кино и Военно-шефскую комиссию «Москвы». А ещё преподавал, руководил сразу двумя мастерскими на актерском отделении ВГИКа, заслуженно получил профессорское звание. Откуда черпал силы, оставалось только удивляться. Ни о какой «звездности» и речи быть не могло, сам себя он называл ломовой лошадию. Когда в 1999 году вручали премию «Ника» в номинации «Честь и достоинство», смутился как конец...

К концу 90-х годов Михаил Андреевич уже тяжело болел, но не отказал ни одному человеку, обратившему к нему за помощью, не отменил ни одного спектакля.

В начале мая 2001 года стало совсем худо. Поднялась температура под 40, госпитализировали, а завтра спектакль. Однозначно надо отменить, но Глузский уговаривает режиссёра не подводить зрителя: «Это же Чехов! «Чайка»! Нельзя!» Несмотря на страшнейший постельный режим, актёр буквально сбежал из больницы. В театр его внесли на руках, на сцену выкатили в инвалидной коляске. Сыграл блестяще. На поклонный вышел на своих двоих. На следующий день одну ногу пришлось ампутировать. Затем отказали лёгкие, Михаила Андреевича подключили к аппарату искусственного дыхания. К концу мая забрезжила надежда, что выкарабкается. Но 15 июня сердце, щедрое сердце настоящего человека, не выдержало...

Наталья АНДРИЯЧЕНКО.



слова, что именно такого мужчину можно полюбить с первого взгляда и навсегда.

В жизни вышло не менее романтично. Глузский уже снискал славу закоренелого холостяка, когда встретил Екатерину Павловну Перегузову, Катю, Катеньку. Но вот незадача – избранница оказалась давно и прочно замужем. Сам актёр вспоминал, без углубления в детали личного свойства, так: «Словом, отбил я её у мужа». Прожили душа в душу почти пять десятков лет. Скудно не было ни секунды. Екатерина была близким к театральным кругам человек, выпускница ГИТИСа, трудилась старшим научным сотрудником в Институте искусствознания. Воспитали сына Андрея и дочь Марию, потом пошли внуки: Александр,

Смотрим...

ШЕРЛОК XXI ВЕКА

Я, как каждый родившийся в СССР, обожаю Шерлока Холмса в исполнении Василия Ливанова и, соответственно, Ватсона – Виталия Соломина. Другие экранзации Конан Дойла казались кощунством и вызвали почти агрессивную реакцию: как смели прикасаться к «святому»! Именно поэтому на днях я случайно посмотрел версию Гая Ричи, выпущенную на экраны ещё в 2009 году (уже состоялась премьера второй части, снимается третья). И готов признать откровенно – блестящий фильм! Захватывающий экшен, безупречные сцены драк, особый английский юмор и безупречное воссоздание исторического антуража. Роберт Дауни-младший и Джуд Лоу – актёры с большой буквы, тонко передавшие нюансы истинно мужской дружбы. Такие громкие похвалы раздаю! Обязательно посмотрю продолжение,



Актёры Роберт Дауни-младший и Джуд Лоу.

желательно на большом экране. А как же старая любовь, спросите вы? Как в известном выражении: «Не ржавеет!» Я по-прежнему с огромным удовольствием буду пересматривать «нашего Шерлока» хоть в 157 раз, цитаты типа «Овсянка, сэр!» или «А орхидеи ещё не расцвели!» записаны у меня на подкорке. Но теперь я оставил свой кинематографический снобизм в прошлом. Уверен, что сравнивать отечественную ленту, ставшую классикой, и работу Гая Ричи с его специфическим стилем не нужно. Победителя просто не может быть... А вот я современным Шерлоком полностью обезоружен!

Вадим ПИНЧУК, Тюменский край.

Слушаем...

РОМАНТИКА ДОРОГИ

Когда я за рулём, в машине всегда звучит Леонардо Коза. Он меня успокаивает, умиротворяет, сосредотачивает на дороге. Вот и сейчас, отправляясь на новогодние каникулы к родителям в другой город, привычно включаю Коза. Очень мелодичная музыка, приятный вокал. О голосе я могу говорить бесконечно. Глубокий, чуть с хрипотцой, он напевает-наговаривает что-то очень личное, почти интимное, только мне и больше никому на свете. Каждая песня, как признание в любви. А ведь певцу и музыканту уже 77 лет! Уже никто и не ждал от него новых альбомов, решили, что творческий путь Леонардо окончен, и довольствовались теми его песнями, которые давно уже вошли в золотой



Леонардо Коза.

фонд мировой музыки. А он спустя семь лет тишины взял и выпустил диск. Язык не поворачивается назвать его «последним», сама мысль об этом навеивает грусть. Да и настроение новинки ещё более меланхолично-философское, чем обычно. Как раз для долгого пути между небом и землёй...

Оксана ПЛАТОВА, г. Воронеж.

Читаем...

«ЗА МИЛЛИАРД ЛЕТ...»

С детства сложилось так, что если я болею или выпадают долгие выходные, а за окном нелётная погода, читаю (теперь уже перечитываю) братьев Стругацких. О «Понедельник начинается в субботу» или «Пикник на обочине» и писать не стоит, для меня это лёгкое чтиво, разминка за завтраком. А вот «Трудно быть богом», «Улитка на склоне» и особенно «За миллиард лет до конца света» – книги, которые изменили мой взгляд на мир навсегда. Последняя из названных появилась на свет в 1976 году. Когда я читала повесть в первый раз, лет в 10-11, она казалась мне фантастикой, сродни книгам Гарри Гаррисона или Рэя Брэдбери. Сейчас я понимаю, что главная тема в ней – тема выбора, каждый из персонажей поставлен перед жёсткой необходимостью выбирать: либо быть собой, либо жить спокойно, сытно, без нервоотрёпки. Разве во взрослой жизни мы не делаем такой выбор каждый день? Это совершенно будничным раскладом. Недаром и у Стругацких всё начинается с обыденного: пропитанная летним зноем городская квартира, жена с ребёнком на море, отец семейства по фамилии Малянов – научный сотрудник средней руки пытается работать на дому, но звонят и приходят, отвлекают друзья, знакомые, соседи... Переполненная грязной посудой мойка и пустой холо-



Братья Стругацкие.

дильник дополняют знакомую всем картину. Что необыкновенное может произойти? Но вмешивается само мироздание, и весь привычный уклад жизни идёт кувырком, и вот уже и сосед пустил пулю в лоб, и друг не друг, и сам ты – подумай, кто такой есть на этой Земле... Думаю каждый раз. А японское трёхстишие, которое цитирует Вечеровский, не раз помогало мне выкарабкаться из трудных ситуаций:

«Сказали мне, что эта дорога меня приведёт к океану смерти,
и я с полпути повернул обратно.
С тех пор всё тянется передо мною кривые глухие
окольные тропы».

Ольга ПРОНСКАЯ, г. Уфа.

ВСЕМ ШАМПАНСКОГО!

...Откуда берёт начало история волшебных пузырьков? Может, в далёком 1683 году в живописном поместье, где на свет появился основоположник легендарного вина Клод Мозт. А ведь и впрямь: солнце щедро дарит лучи, в то же время виноградники Шампани – самые северные во Франции, знают и холод, и грозы. Поэтому виноград созревает медленно, приравливаясь к капризам погоды, обретает изысканную терпкость, не то что южные сахарные ягоды... Оценить прелесть букета, конечно, можно только в игристом вине, вот на шампанском и следует остановиться... Отпраздновав 50-летие и распив по этому поводу именную бутылочку, месье Мозт внёс в журнал пометку, что отныне его пенящиеся «детиче» радует парижан.

«Родиться в Шампани и не стать виноделом? Как можно, ведь здешняя лоза – дар Господа!» – вероятно, так рассуждал дворянин Клод Мозт. А ведь и впрямь: солнце щедро дарит лучи, в то же время виноградники Шампани – самые северные во Франции, знают и холод, и грозы. Поэтому виноград созревает медленно, приравливаясь к капризам погоды, обретает изысканную терпкость, не то что южные сахарные ягоды... Оценить прелесть букета, конечно, можно только в игристом вине, вот на шампанском и следует остановиться... Отпраздновав 50-летие и распив по этому поводу именную бутылочку, месье Мозт внёс в журнал пометку, что отныне его пенящиеся «детиче» радует парижан.

Только для избранных

Сын Клода продолжил пьянящее начинание, но по-настоящему, с душой фамильное дело отдалось вук. Непоседливый Жан-Реми ездил по миру и заодно торил путь на европейский рынок семейному шампанскому. Оборотистый мальчик не разменивался по мелочам, водил знакомство с сильными мира сего, так и возникла в «хрониках» лестная отметка: «Девятого Термидора Девятого года по республиканскому календарю партия шампанского доставлена первому консулу Наполеону Бонапарту».

Но славные веки имелись и раньше. Например, лицом винного дома «Мозт» могла бы стать маркиза де Помпадур. Сделав глоток из бокала, она озорно сморщила носик: «Шампанское – единственное вино, выпив которое женщина не теряет своей красоты!». Мадам сказала, потерявший от любви голову Людовик XV услышал... И винный дом «Мозт» стал поставщиком двора его величества...

Случались моменты, когда потребители были классом пониже, а манерами попроще: прусские солдаты и российский казаки в 1814 году, не церемонясь, грабили винные погреба и хлестали шампанское, не вникая в достоинства напитка. Другой бы впал в кручину, но Жан-Реми сгладил жовиальностью предрекал: «Все эти офицеры, которые сейчас меня разоряют, завтра сделают меня богачом. Залог моего будущего те, кто пьёт моё вино, потом становится моим гонимом по всему свету, прославляющим моё дело...»

Спустя годы, смакуя фамильный продукт и ностальгически улыбаясь, постаревший Жан-Реми рассказывал об этом сыну Викто-

ру Мозту и зятю Пьеру-Габриэлю Шандону. Поколение преемников внимало, гордилось наследством. Так винный дом расширил название – «Мозт и Шандон». В его летописи уже значилось «производит напиток венценосных особ».

«Плесните колдовства в хрустальный врак бокала...»

Сотечественники смогли оценить вкус «Мозта» в 1762 году, в октябре нынешнего года винный дом отпраздновал своё 250-летие в России. На торжественный (кстати, без вульгарного пафоса) ужин французы пригласили голливудскую кинодиву Скарлетт Йохансон: она снялась в рекламном ролике вине.

Нельзя сказать, что венценосные особы местного разлива/масштаба питали и питают страсть к «Moët & Chandon» – климат диктует иные вкусы. Вот скромные следы пребывания шампанского в Отечестве – в авуарах винного дома записи: «6 августа 1917 года шампанское прибыло ко двору царя России Николая II». Ну и ещё широко известный факт, что «Мозт» льётся рекой в увеселительных ночных заведениях, где шикуют юные селебрити, готовые выложить за бутылку 10 бумажек с изображением Бенджамина Франклина.

Интереснее отслеживать путь «Мозт-Шандона» к мировой славе. В 1902 году игристый напиток отведл английский король Эдуард VII – и так прикипел к нему, что немедленно сделал винный дом официальным поставщиком королевского двора, что в силе по сей день. Кроме того, за монархом неизменно следовал слуга, волоча



корзинку с парой бутылочек «Мозта»... В 1927 году и Ватикан прикнуж к поклонникам: «Мозт и Шандон» поставляют напиток для всех католических епархий. Это уже не «достучаться до небес» – это «выстрелить в небо пробкой»...

Позже, когда Америка пережила сухой закон с его бутлегерством и контрабандным пойлом, жители Нового Света ответили душой на «Мозте», отдавая предпочтение сорту «Белая Звезда».

Сотрудники винного дома постоянно искали новые вкусы, вот несколько названий, по которым можно судить о нештучных (и обособованных) притязаниях на элитарность: «Резерв Империял», «Нектар Империял» и «Драй Империял». Есть сорт «Бриг Роза» – изготовливается из розового винограда, есть кислые сухие вкусы и напитки послаще, неизменно лишь одно – отменное качество шампанского и фирменный шгёльский бант на горлышке бутылки... Что ещё добавить?

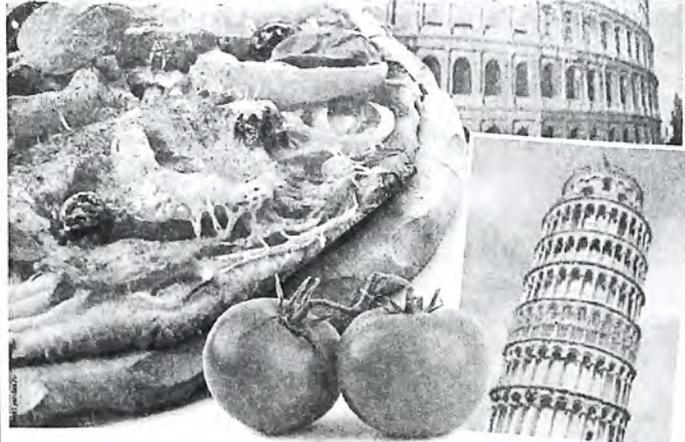
Пожалуй, пару слов: площадь виноградников дома «Мозт и Шандон» – 800 га, протяжённость погребов 28 км, так что бокальчик-другой найдётся для всех желающих. Желających прикоснуться к старым добрым традициям, к лучшему. Кстати, бренд входит в холдинг LVMH (Louis-Vuitton-Moët-Hennessy), объединяющий такие марки как Герлен, Кристиан Диор, Живанши, Кензо, Кристиан Лакруа... И последнее напутствие: коль вызыграли желание глотнуть игристой легенды, найдите возможность продегустировать вино европейского разлива. Знаатоки утверждают, что в «наших палестинах» вкус кардинально отличается от оригинального...

Подготовила Наталья КРОЛЕВЕЦ.



Клод Мозт.

Классика жанра



Итальянцы с жаром уверяют, что нет такого понятия, как «национальная итальянская кухня», поскольку сама объединённая Италия существует всего-то чуть более 100 лет. Зато есть кухня Пармы, Ломбардии, Милана и так далее. Но мы им не верим, нам издалека виднее, с ходу назовём классические итальянские блюда!

Ризотто с грибами

350 г риса, 400 г свежих или замороженных грибов (шампиньоны, белые, лисички или смесь), 1 зубчик чеснока, 1 л готового овощного или грибного бульона, 2 ст. ложки сливочного масла, 2 ст. ложки оливкового масла, 1 луковица, 1 пучок зелени петрушки, 50 г сыра Пармезан, молотый чёрный перец, соль по вкусу.

Разогреваем в глубокой сковороде 1 ст. ложку сливочного масла и слегка обжариваем мелко нарезанный лук. Всыпаем туда рис и продолжаем жарить ещё две минуты, постоянно помешивая. Затем вливаем четверть горячего бульона и варим на среднем огне. По мере впитывания бульона подливаем ещё небольшими порциями, помешивая. На другой сковороде разогреваем оливковое масло и обжариваем мелко порубленный чеснок, добавляем нарезанные грибы, жарим на среднем огне 5-10 минут, периодически помешивая. Солим, перчим и добавляем рубленую зелень петрушки под конец готовки. Перекладываем обжаренные грибы в сковороду с рисом, перемешиваем, добавляем натёртый сыр, столовую ложку сливочного масла, ещё раз перемешиваем, накрываем крышкой, выключаем огонь и даём постоять две-три минуты перед подачей на стол.

Гаспачо

5 помидоров, 3 огурца, 3 ломтика белого хлеба, 2 сладких перца, 1 луковица, 2 зубчика чеснока, 3 ст. ложки оливкового масла, 1 ст. ложка винного уксуса, молотый чёрный перец, соль по вкусу.

Помидоры опускаем на пару минут в кипящую воду, а затем аккуратно снимаем с них кожицу. Нарезаем небольшими кубиками, удаляем семена. Огурцы, перец, лук и чеснок тоже нарезаем по возможности мелкими кубиками. Мякиш белого хлеба заливаем небольшим количеством холодной воды, оставляем постоять несколько минут, а затем слегка отжимаем. Овощи и размоченный хлеб закладываем в блендер и измельчаем до состояния пюре. Переливаем в глубокую миску, добавляем оливковое масло и уксус и ставим в холодильник на три часа минимум. Подаём в высоких стаканах, украсив мелко порубленной зеленью.

Пицца «Маргарита»

Для теста: 250 г муки, 25 г дрожжей, 1 стакан тёплого молока, 2 яйца, 1 ст. ложка сахара, 1/2 ч. ложки соли, 3 ст. ложки раст. масла.

Для начинки: 2-3 помидора, 5 ломтиков сыра (желательно Моцарелла), 2 луковицы, 1 пучок орегано, 3 ст. ложки оливкового масла, соль по вкусу.

Вымешиваем дрожжевое тесто, даём

подойти и снова тщательно мнём руками. Формируем два шарика, из которых раскатываем две круглые лепёшки. Каждую смазываем оливковым маслом, выкладываем сверху нарезанные помидоры, солим. Потом покрываем слоем нарезанного кольцами лука и ломтиками сыра. Сбрызгиваем маслом, посыпаем орегано и запекаем в духовке (по 20 минут каждая пицца).

Лазанья трёхцветная

Готовые листы макаронных изделий для лазаньи (примерно 400 г), тёртый сыр, 1 помидор.

Для белого соуса: 50 г сливочного масла, 3 зубчика чеснока, 3-4 стакана молока (или нежирных сливок), 1 стакан тёртого сыра, мука.

Для красного соуса: 350-400 г томатной пасты, 1 красная луковица, 1 ч. ложка сухого тимьяна, 50 г слив. масла, молотый чёрный перец, соль по вкусу.

Для золотого соуса: 500 г тыквы, 1 веточка розмарина, 50 г слив. масла, 1 ч. ложка тмина, 1/4 ч. ложка мускатного ореха, молотый чёрный перец, соль по вкусу.

Для зелёного соуса: 1 пучок шпината, 1 пучок петрушки, 50 г слив. масла, молотый чёрный перец, соль по вкусу.

Готовим белый соус: растапливаем в маленькой кастрюльке сливочное масло и обжариваем на слабом огне мелко нарезанный чеснок. Медленно и аккуратно добавляем муки столько, чтобы смесь стала похожа на тесто. Помешивая, вливаем молоко. Перемешиваем до однородной массы, затем добавляем тёртый сыр и доводим соус до кипения. Выключаем, когда расплывётся весь сыр, а соус начнёт густеть. Не солим и не перчим!

Красный соус: растапливаем масло и обжариваем нарезанными кубиками лук до золотистого цвета. Добавляем тимьян, соль, перец, томатную пасту, тщательно перемешиваем и тушим около 20 минут.

Для золотого соуса нарезаем кубиками мякоть тыквы, выкладываем в кипящую воду и варим, пока не станет мягкой. Сливаем воду, добавляем все остальные ингредиенты и тщательно разминаем до состояния пюре.

Зелёный соус: шпинат закладываем в кипящую воду и варим три минуты, сливаем воду. Мелко нарезаем варёный шпинат, зелень петрушки, солим, перчим и тщательно перемешиваем.

Отвариваем листы лазаньи. Смазываем форму для запекания сливочным маслом. На дно выкладываем 1/4 макаронных изделий, сверху весь зелёный соус, затем ещё лист лазаньи, 1/3 белого соуса, весь золотой соус, ещё макаронный лист и 1/3 белого соуса, весь красный соус, остатки макарон и белого соуса. Сверху присыпаем тёртым сыром и украшаем тонкими ломтиками помидора. Запекаем 30-40 минут при температуре 180°C.

Мы дружно смеёмся над шутками о традиционном русском меню на Новый год: оливье – тазаками, селёдка под шубой в таком количестве, чтобы можно было лицом туда упасть. Но подходит праздник, и мы вновь строгаем, шинкуем, режем... Добавим нотку новизны, Новый год всё-таки!



«Всё не так, ребята!»

Оливье с лососем

1 банка лосося в собственном соку, 3 картофелины, 1 солёный огурец, 1 зелёное яблоко, 2 яйца, 1/2 банки зелёного горошка, 1 пучок зелёного лука, майонез, соль по вкусу.

Картофель отвариваем в мундире, охлаждаем, чистим, нарезаем маленькими кубиками. Добавляем мелко нарезанные огурец и яблоко, размятую вилкой рыбу, зелёный горошек, нашинкованные отварные яйца. Солим, тщательно перемешиваем, заправляем майонезом. Сверху посыпая мелко порезанным зелёным луком (вариант – выкладываем в виде ёлочки).

Рыба в тулупе

1 свёкла, 2 моркови, 3 картофелины, 1 луковичка, 1 слабосоленая селёдка, 1 кусок филе копчёной скумбрии, 2-3 яичных белка, майонез, растительное масло, соль по вкусу.

Свёклу, морковь, картофель отвариваем, как обычно, охлаждаем, натираем на мелкой тёрке. Лук мелко шинкуем. Яйца отвариваем, желтки удаляем, белки мелко рубим ножом. Филе селёдки и скумбрии очищаем от косточек, разделяем на маленькие кусочки (можно пропустить через мясорубку) и смешиваем. Выкладываем салат наоборот: сначала слой свёклы (майонезом не промазываем), затем белки (промазываем майонезом), морковь (сверху слой майонеза), картофель (майонез), рыбный слой (майонез), лук, смешанный с небольшим количеством растительного масла. Каждый слой укладываем очень плотно, приминая руками. Ставим в холодильник на сутки.

Салат куриный «Джаз»

1 куриный отварной окорочок, 200 г моркови по-корейски, 2 апельсина, 3-4

яйца, 150 г сыра, майонез, соль по вкусу.

Филе курицы режем кубиками, один апельсин – мелкими кубиками, яйца отвариваем, охлаждаем и натираем на крупной тёрке, сыр – на мелкой, длинную морковь нарезаем помельче. Укладываем в салатник слоями: кубики курицы, майонез, корейская морковь, майонез, апельсин, майонез, яйца, майонез. Слои майонеза должны быть очень тоненькими. Верхний слой – сыр. Украшаем тонкими дольками апельсина.

Салат «Крабовый»

250 г отваренного риса, 200 г крабовых палочек, 1 болгарский перец, 2-3 свежих помидора, 100 г солёной красной рыбы, майонез.

Крабовые палочки, перец, помидоры, рыбу нарезаем маленькими кубиками. Выкладываем на плоское блюдо слоями: первым слоем рис, потом крабовые палочки, перец, помидоры, рыба, сверху майонез. Украшаем дольками помидора. Перешивает свою порцию салата каждый самостоятельно.

Салат «Орешек»

1 свежий огурец, 1 красная луковичка, 1 пучок зелёного салата, 1 болгарский перец, 100 г сыра твёрдого сорта, 50 г кедровых орешков, яблочный уксус, оливковое масло для заправки, чёрный молотый перец, сахар, соль по вкусу.

Салат промываем, просушиваем и нарезаем на кусочки руками. Лук, перец, огурец натираем на крупной тёрке. Всё смешиваем, поливаем заправкой из небольшого количества масла, уксуса, сахара, перца и соли. Даем постоять 15 минут, перед подачей на стол посыпая тёртым сыром и кедровыми орешками.

Салат «Шарлотка»

3 картофелины, 150 г варёного или запечённого мяса (лучше буженины), 1 луковичка, 1/2 банки зелёного горошка, майонез (сметана), соль.

Для блинчиков: 4 яйца, 1 ст. ложка без верха муки, 1/2 ч ложки соли, сода на кончике ножа, 1 ч. ложка майонеза, зелень.

Яйца для блинчиков взбалтываем вилкой с солью, содой и мукой. Разогреваем смазанную маслом сковороду на среднем огне, выливаем половину яичной массы. Обжариваем с обеих сторон. Перекалываем на тарелку так, чтобы сторона, которая обжаривалась первой, оказалась внизу. Слегка смазываем майонезом, посыпая нарезанной зеленью и сворачиваем в тугую рулет. Так же выпекаем и обрабатываем второй блинчик. Оба рулетика нарезаем на дольки толщиной примерно 1 см. Картофель отвариваем, охлаждаем и натираем на крупной тёрке. Лук – на самой мелкой, чтобы получилась кашка. Смешиваем картофель и лук, солим, добавляем 2 ст. ложки майонеза (сметаны), перемешиваем. В отдельной посуде соединяем мясо, нарезанное мелкими (с горошину) кубиками, зелёный горошек и 1 ст. ложку майонеза. Круглый салатник слегка смазываем растительным маслом, застилаем пищевой плёнкой или фольгой так, чтобы края свешивались. Смазываем 1/4 ч. ложки майонеза. Выкладываем яичные завитушки вплотную друг к другу. Сверху выкладываем, приминая, луково-картофельный слой. В центре оставляем место для мяса с горошком. Укладываем как можно плотнее. Затем выкладываем ещё один луково-картофельный слой – ровно, без свободной сердцевины. Закрываем салатник концами плёнки, ставим в холодильник на несколько часов. Перед подачей переворачиваем салат на блюдо и аккуратно снимаем плёнку.



СНЕГУРОЧКА У ПЛИТЫ

У кого из взрослых ни спроси: Новый год – самый любимый праздник с раннего детства, самый ожидаемый, волшебный, красивый и, разумеется, вкусный! Пусть таким он традиционно останется и для наших детей и внуков

Салат «Змейка»

3 варёные картофелины, 3 варёных яйца, 200 г сыра, 200 г отварной (можно консервированной) горбуши, солёные огурчики, листья салата, чёрный перец горошком, кусочек моркови для украшения, сметана, чеснок, соль по вкусу.

Филе рыбы разминаем вилкой, картофель, яйца и сыр натираем на крупной тёрке. Тщательно перемешиваем, заправляем сметаной, приправленной солью и натёртым чесноком (для взрослых – майонезом). Выкладываем массу на листья салата, формируя руками в виде извилистой змеи. Солёные огурчики нарезаем тонкими кружочками и выкладываем по всей поверхности змеи, имитируя чешую. Глаза делаем из горошин перца, язык из пластинок морковки.

Торт «Избушка»

Для теста: 250 г сливочного масла, 1 стакан сметаны (25%-ной жирности), 3 стакана муки, 200 г сахара (сахарной пудры), 1/2 ч. ложки соды, соль по вкусу.

Для крема: 2-3 стакана сметаны, 1 стакан сахара, 1/2 пакетика ванилина.

Для начинки: 500 г вишни без косточек (можно замороженной), 3-4 ст. ложки крахмала. Вишню можно заменить черносливом, курагой, смородиной, изюмом.

Для глазури: 1 стакан сметаны, 2-3 ст. ложки сахара, 40 г сливочного масла, 1 ст. ложка какао.

Размягчаем (но не растапливаем) сливочное масло, растираем его с сахаром, добавляем сметану, соль и соду, тщательно вымешиваем, всыпаем муку и быстро замешиваем тесто. Оно должно быть не слишком крутым и пластичным. Вишню (замороженные ягоды размораживать необязательно) пересыпаем крахмалом. От теста отделяем небольшие кусочки одинакового размера, раскатываем в более тонкий пласт (без разрывов и

просветов!), нарезаем прямоугольные полоски шириной 6-7 см, по центру выкладываем друг за другом вишенки. Сворачиваем каждую полоску, чтобы ягоды были спрятаны внутри. Концы рулетика нужно загибать, чтобы сок не вытек при выпечке. Выкладываем рулетики («брёвнышки») на противень отдельно друг от друга и выпекаем в разогретой до 180° С духовке около 30-40 минут до готовности. Остужаем.

Охлаждённую сметану взбиваем с сахаром, чтобы объём увеличился в полтора раза. Крем готов.

Для глазури смешиваем в кастрюле все ингредиенты и варим на слабом огне, постоянно помешивая. Когда ингредиенты растворятся и смесь потемнеет, снимаем с огня и даём остыть.

«Брёвнышки» складываем в виде сруба «избушки», промазывая каждое сметанным кремом. Готовый торт поливаем глазурью.

Оладьи с хурмой

На 200 г творога – 3 ст. ложки сахара, 1 хурма, 1 ч. ложка ванильного сахара, 1 яйцо, 1/2 стакана муки, масло для жарки.

Творог растираем с сахаром, добавляем яйцо, очищенную натёртую хурму, ванильный сахар, муку и всё перемешиваем. Формируем оладьи, обжариваем с обеих сторон. Подаём со сметаной или вареньем.

Коктейль «Гарри Поттер»

На 2 порции – 1 банан, 100 г мякоти тыквы, 150 мл апельсинового сока, 150 г ванильного мороженого, 2 ст. ложки взбитых сливок, щепотка корицы.

Банан и тыкву очищаем, нарезаем крупными кусками, закладываем в чашу

блендера вместе с мороженым и взбиваем до однородной массы. Вливаем апельсиновый сок и продолжаем взбивать до образования пены.

Полученный коктейль разливаем в высокие стаканы, сверху украшаем взбитыми сливками и слегка присыпаем корицей.

Эскимо из банана

На 3 банана – 3 палочки сладкой соломки.

Для глазури: 4 ст. ложки сахара, 2 ст. ложки молока, 2 ч. ложки какао, 50 г масла.

Для присыпки: кокосовая стружка, грецкие орехи, очищенные семечки.

Бананы очищаем от кожуры и разрезаем на 2-3 части (цилиндрики). В каждый цилиндрик вставляем соломку (это палочка «эскимо»). Ингредиенты для глазури смешиваем, доводим до кипения и остужаем до комнатной температуры. Каждый цилиндрик окунаем в глазурь, посыпаем кокосовой стружкой, украшаем дроблёными орехами или очищенными семечками.

Сугробики с секретом

На 1 пачку кукурузных палочек – 1 яйцо, 1 стакан сахара, 0,5 л молока, 2 ст. ложки муки, 100 г сливочного масла, фрукты по вкусу.

Яйцо растираем с сахаром, заливаем молоком, размешиваем, добавляем муку. Варим на слабом огне до загустения, непрерывно помешивая, чтобы не образовались комочки. Добавляем сливочное масло и оставляем остывать.

По тарелке размазываем столовую ложку охлаждённого крема, на него слой кукурузных палочек, затем слой мелко нарезанных фруктов и снова слой крема. Делаем несколько слоёв, верхний – крем. Ставим в холодильник на 1,5-2 часа.

Грибы «Славные»от Натальи КЛИМЕНКО
из г. Алексеевки

На 500 г свежих шампиньонов: 2 ст. ложки мёда, 2 ст. ложки горчицы, 2 зубчика чеснока, 1 пучок петрушки, 3 ст. ложки уксуса, смесь молотых перцев, соль.

Моем и обсушиваем грибы. Измельчаем чеснок и петрушку. В микроволновой печи растапливаем мёд, смешиваем его с горчицей, чесноком и петрушкой. Добавляем соль, приправы и перемешиваем. Вливаем уксус. Заполняем банку грибами, заливаем приготовленным маринадом, закрываем крышкой и несколько раз встряхиваем. Оставляем при комнатной температуре на 10 часов, затем убираем в холодильник на 10-12 часов.

Мясо в овощахот Ольги БРОНИНОЙ
из Тамбовской обл.

400 г свинины (можно говядины), 2 средние луковицы, 500 г картофеля, банка консервированных грибов, банка консервированной кукурузы, 100 г твёрдого сыра, соль, перец, чеснок по вкусу.

Тонкими полосками нарезаем свинину и выкладываем её на смазанный жиром противень. Сверху раскладываем нарезанный полукольцами лук и измельченный чеснок, порезанный соломкой картофель, грибы и кукурузу. Солим, перчим, смазываем майонезом и посыпаем натёртым сыром. Накрываем фольгой и запекаем в духовке 20-30 минут при температуре 200°C.

Сладкие «шишки»от Екатерины ИЗОСИМОВОЙ
из г. Курска

Чуть больше половины пачки сливочного масла (примерно 130 г), 1 яйцо, 4 ст. ложки сахара, 4 ст. ложки молока, 3 стакана муки, по желанию орехи, 1 банка варёной гущёнки.

Смешиваем сахар с яйцом, добавляем растопленное масло, молоко и муку. Замешиваем тесто, делим на 3 части и ставим замораживаться в холодильник на 2-3 часа. Замёрзшее тесто натираем на крупной тёрке на противень (не слишком толстым слоем, чтобы оставались просветы). Выпекаем 10-15 минут в духовке, разогретой до 200°C (должна получиться мягкая масса, которую можно мешать). Остужаем. В полученную крошку добавляем

гущёнку и раздробленные орехи, хорошо перемешиваем. Рюмку с острым дном слегка смачиваем водой (либо натираем небольшим количеством сливочного масла) – будет легче достать «шишки». Набиваем рюмку начинкой (должно получиться не туго, но плотно), слегка приминаем края. Затем, держа её в левой руке перевернутой, выбиваем в правую ладонь «шишку». Повторяем ту же процедуру со всем тестом. Готовые «шишки» помещаем на плоскую тарелку, посыпаем сахарной пудрой и ставим под ёлочку.


КОНКУРС

«А я готовлю так!»

Куриные рулетикиот Татьяны АНИСИМОВОЙ
из г. Анапы

На 4 порции: 4 куриные грудки среднего размера, 4 ломтика ветчины, 4 ломтика сыра, пучок петрушки, 100 г крекеров или панировочных сухарей, 2 яйца, 2 ст. ложки муки, соль и перец.

Мясо выкладываем на разделочную доску и отбиваем до равномерной толщины. Солим и перчим. Сверху кладем ломтик ветчины, сыра и веточку петрушки. Сворачиваем в рулетики, обваливаем в муке и обмакиваем в смесь из взбитых яиц с щепоткой соли. Обваливаем в сухарях, кладем на противень и выпекаем в разогретой до 200°C духовке примерно 25 минут до появления хрустящей румяной корочки. Подаём с овощами и рисом.

Печень с грибочкамиот Ирины МИНУШЕВОЙ
из г. Волгограда

300 г свиной или говяжьей печени, 150 г грибов, 1 головка репчатого лука, 200 г сметаны, мускатный орех, соль, перец, раст. масло.

Печень промываем, очищаем от жилки и плёнок, нарезаем мелкой соломкой и обваливаем в муке. Выкладываем на раскалённую сковороду и обжариваем со всех сторон на сильном огне. Добавляем нарезанный кольцами лук, грибы и обжариваем в течение 3-4 минут. Уменьшаем огонь и добавляем сметану, разбавленную небольшим количеством горячей вг. ды. Солим, перчим, перемешиваем, накрываем крышкой и тушим 10 минут.

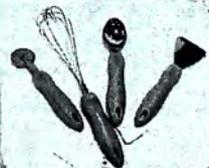
Подведение итогов!

Дорогие читатели! Пришло время подвести итоги конкурса «А я готовлю так!»

Главный приз, силиконовая форма для выпечки «Медвежонок», достаётся Клименко Наталье из г. Алексеевки за рецепты: курица «медовая» с кукурузой, котлеты «Алексеевские», креветки под майонезом.

Набор кухонной утвари получает Крицкая Алла из г. Краснодара, как самый активный участник голосования.

Поздравляем победителей и желаем удачи в наступающем 2013 году!



Тепло ли тебе, девица?

Пришла пора холодов, и нам уже недостаточно центрального отопления, подавай дополнительный обогрев. Прежде чем отправляться в магазин за обогревателем, подумайте, а зачем он вам нужен?



Ответ вовсе не так очевиден, как может показаться. Если ваша цель – быстро нагреть помещение, то выбор нужно сделать в пользу тепловентиляторов или масляных радиаторов со встроенным вентилятором. В случае если нужно будет оставлять комнату наедине с обогревателем без присмотра, выбирайте обогреватели с термостатом, поскольку они умеют включаться и выключаться при необходимости самостоятельно. Небольшую светёлку согреет конвекторный обогреватель...

Выбор нынче огромен! А ведь учесть стоит, угловая комната или нет, сколько в ней окон, есть ли компьютер и прочая электротехника, какова высота потолков и, разумеется, сколько человек жаждут тепла. Останется надеяться на встречу с толковым продавцом-консультантом.

Однако главный аргумент при выборе вождя деленного прибора – это квадратные метры, отсюда и пляшите, рассчитывая его примерную мощность:

Площадь обогрева, кв.м	Мощность прибора, Вт
5 - 8	500
8 - 10	750
10 - 15	1000
12 - 18	1250
15 - 20	1500
18 - 22	1750
20 - 25	2000
25 - 30	2500

НУ И ТИП!

С мощностью определились, идём дальше. Рассмотрим различные типы обогревателей.

Масляные обогреватели-радиаторы, с точки зрения технического прогресса, представители прошлого века, однако порой бывают очень даже актуальны, поскольку доступны по цене. Представляют

собой батарею с минеральным маслом, в которую погружены ТЭНы (трубчатые электронагреватели). Работает сие хозяйство бесшумно, воздух прогревает быстро. Имеются регулятор температуры, световой индикатор и переключатель режимов работы с несколькими позициями, каждой из которых соответствует своя комбинация включения ТЭНов и своя степень мощности, что помогает экономить электроэнергию. Большинство производителей снабжают модели специальными съёмными резервуарами для воды, откуда она испаряется, увлажняя воздух. Реже, но встречается ещё один полезный «девайс» – специальная сушилка для белья. А поскольку масляные обогреватели – сооружения достаточно громоздкие, то «обросли» колёсиками и ручками для облегчения передвижения по дому.

Конвекторные обогреватели представляют собой стальной изогнутый прут, помещённый в металлический корпус. Принцип действия прост: воздух, который находится в конвекторе, нагревается и поступает через жалюзи наружу, вверх, а снизу поднимается холодный воздух помещения. Чаше всего такой обогреватель находит приют под окном. Модель с термостатом автоматически поддерживает нужную вам температуру воздуха в помещении, а датчик пожаробезопасности позаботится о том, чтобы отключить «печку» в случае перегрева.

Тепловентиляторы – малогабаритные и недорогие обогреватели, тепло в которых исходит от раскалённой металлической спирали и рассеивается с помощью вентилятора. Помещение нагревает без промедлений, при падении автоматически отключается от греха подальше. Всё бы хорошо, но потребляет несказанно много кислорода. А настольные модели ещё и жужжат! В целом в наших, в основном малогабаритных, квартирах тепловентиляторы не прижились, но если нужно время от времени высушить влажные углы, то вполне жизнеспособный вариант.

Инфракрасные обогреватели, то бишь кварцевая лампа в виде длинной трубки, защищённой металлическим корпусом, в отличие от других типов отопительных приборов нагревает не воздух, а определённую поверхность или предмет, на который прицельно направлен луч лампы. Незаменим если, например, вы работаете в одиночестве в огромном неотопляемом ангаре. Согрели только лишь своё рабочее место, и не надо платить за обогрев всего помещения. Тепло становится практически сразу после включения. Или, предположим, у вас свадебная фотосессия на открытом воздухе, прихватили с собой лампу, и тёплая атмосфера обеспечена.

Подготовила
Ольга АНИСИМОВА.

Спрашивали? Отвечаем!

Приобрели с мужем новый радиотелефон, но не можем прийти к согласию: нужно ли постоянно держать его на базе?

Е. БОРИСОВА, г. Курск.

В современных радиотелефонах применяются никель-кадмиевые аккумуляторы, которым по нраву режим «полная зарядка – полная разрядка». Это означает, если их постоянно понемногу подзаряжать, то ёмкость

батарей становится всё меньше и меньше, и вскоре придётся отправляться в магазин за новой. Поэтому держите радиотелефон на базе до полной зарядки аккумуляторов и не ставьте туда до полной разрядки. Аппарат сам «сообщит» вам о необходимости вернуться на базу характерным звуковым сигналом.



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

 Я продал дом, в котором жил около пяти лет, и купил квартиру, доплатив более 300 тысяч из личных сбережений. Должен ли я платить 13%-ный налог на доход, полученный от продажи дома? Как мне получить налоговый вычет за покупку квартиры?

Андрей ДУРНЕВ, г. Кострома.

В соответствии со ст. 220 НК РФ владельцы недвижимого имущества, находившегося в их собственности более трёх лет, освобождаются от уплаты налога на доходы физических лиц независимо от размера полученных сумм. Таким образом, от уплаты налога на доходы физических лиц вы освобождены – дом находился в собственности свыше трёх лет.

Кроме того, вы вправе претендовать на налоговый вычет за покупку квартиры при условии, что получаете доходы, облагаемые подоходным налогом по ставке 13%. Имейте в виду, пенсия не входит в эту категорию, поскольку не облагается налогом.

Налоговый вычет вы будете постепенно получать по мере уплаты вами налога на доходы физических лиц, например, с заработной платы, поскольку фактически выплата налогового вычета является возвратом уплаченных вами налогов. То есть чем выше ваши официальные налогооблагаемые доходы, тем большую сумму вы будете получать. Для получения вычета вам необходимо ежегодно представлять в налоговую инспекцию по месту жительства заявление о налоговом вычете, справку по форме 2-НДФЛ за прошедший год, свидетельство о праве собственности на жилплощадь (оригинал и копия).

 По договору ОАО РЖД обязалось доставить мне контейнер с личными вещами – переехала в другой город. Но груз опоздал на 15 дней. Могу ли я через суд взыскать с РЖД моральный вред?

Галина Николаевна, г. Тамбов.

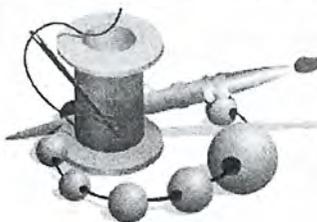
В вашем случае имеется нарушение потребительских прав – нарушение сроков поставки. В принципе вы вправе обратиться в суд за компенсацией морального вреда. Однако давайте рассуждать здраво: согласно ст. 151 ГК РФ моральный вред – это физические и нравственные страдания, которые претерпевает гражданин в результате нарушений или посягательств на его права. Доказать эти страдания и их связь с нарушением права довольно затруднительно, а суд однозначно затребует доказательства. То есть вам придётся документально или с привлечением свидетелей подтверждать, что из-за опоздания контейнера вы переживали, обращались к врачу, ухудшилось ваше здоровье – именно из-за просрочки прибытия. Суд на своё усмотрение оценит доводы и, возможно, решит дело в вашу пользу. С большой долей вероятности можно предсказать: компенсация морального ущерба будет чисто символической, но потребует колоссальных затрат времени, сил и, возможно, денег на юридическую помощь.

 После 20 лет брака планирую развестись и разделить имущество через суд. Последние 10 лет муж не работал – просто не хотел, я зарабатывала одна, растила дочь, оплачивала коммунальные платежи, приобретала мебель и ремонтировала жильё. Можно ли разделить нажитое не пополам, а в мою пользу?

Ирина Ф., г. Воркута.

При разделе имущества, нажитого супругами в браке, суд обычно исходит из принципа равенства долей супругов. Однако согласно п. 2 ст. 39 СК РФ суд вправе отступить от начала равенства долей супругов исходя из интересов несовершеннолетних детей и (или) из заслуживающего внимания интереса одного из супругов, в частности, в случаях, если другой супруг не получал доходов по неуважительным причинам или расходовал общее имущество супругов в ущерб интересам семьи.

При отступлении от принципа равенства долей суд обязан мотивировать своё решение: указать обстоятельства и доказательства, на которых основаны его выводы и доводы, по которым он отвергает те или иные доказательства. Следовательно, вы должны представить доказательства единоличного содержания семьи – чеки, платёжные документы, свидетельские показания. При надлежащей подготовке вы можете уверенно рассчитывать на вполне адекватный раздел нажитого.



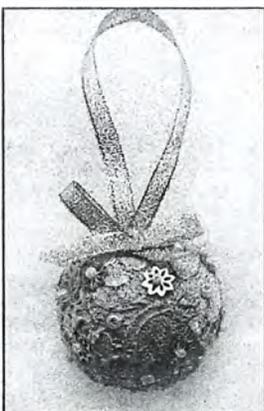
Дорогие друзья! Конкурс «Домашняя мастерская» продолжается, присылайте фотографии хорошего качества на однотонном фоне с подробным описанием ваших работ по адресу: 305044, г. Курск, ул. Ухтомского, 43 или по электронной почте: press-kokteyl@list.ru с пометкой «Домашняя мастерская»

Ёлочная игрушка

Вам понадобятся: плотный целлофановый пакет, нитки для вязания, иголка, тонкие нитки нейтрального цвета, тканевая ленточка, бусинки, пайетки, лоскуток гипюровой ткани.

Шаг 1

Из пакета формируем шар и наматываем на него нитки для вязания. Должен получиться «клубок» правильной круглой формы.



Шаг 2

Берём гипюр, при необходимости разрезаем его на несколько полос, чтобы было удобнее оборачивать тканью наш шарик. Аккуратно пришиваем не плотно прилегающие края.



Шаг 3

Украшаем нашу игрушку бусинками и пайетками.

Шаг 4

Из ленты делаем петельку и бантик, пришиваем её к игрушке.

Неувядающая красавица

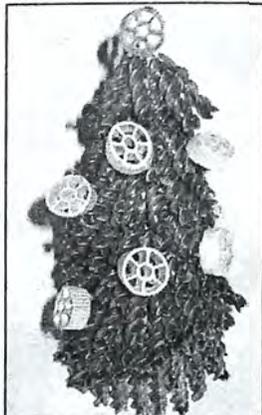
Вам понадобятся: макароны-спиральки, макароны-шарики, клеевой пистолет, разноцветная гуашь, плотная бумага или картон.

Шаг 1

Из плотной бумаги (картона) делаем конус и покрываем его зелёной гуашью (чтобы не была видна белая бумага после покраски макарон).

Шаг 2

Постепенно «обстреливаем» конус из клеевого пистолета начиная снизу. По кругу аккуратно приклеиваем макароны – желательны одинакового размера в одном ряду. Таким образом заклеиваем весь конус.



Шаг 3

Получившееся дерево красим зелёной краской и даём высохнуть. В это время готовим «ёлочные игрушки» из круглых макарон, покрытых серебристой и белой гуашью. А звездой станет такая же макаронина, покрашенная в красный цвет. После того как вся краска высохнет, «вешаем» на ёлку получившиеся шарики.



На выдумку хитры...

Интересная идея для сувенира в память о вечеринке. Кладём на праздничный стол белую тарелку (её размер зависит от количества приглашённых людей), кисточки, баночки акриловой краски и просим каждого из гостей что-нибудь на ней нарисовать. Всё, что остаётся вам, – по окончании вечеринки подписать её дату.



Развлекаем детей и украшаем зимний двор! Заполняем воздушные шарики водой, в них же добавляем пищевые красители любимых расцветок и выносим на мороз. Снимаем шарики, когда вода замёрзнет.



Свежие жировые и масляные пятна можно вывести так: загрязнённый участок ткани потереть тампоном, смочить тёплым раствором смеси из нашатырного спирта и моющего средства (1 ч. ложка нашатырного спирта и любого моющего средства на полстакана тёплой воды). Прогладить горячим утюгом через чистую белую ткань.

Не варите свёклу в подсоленной воде, от этого она теряет свои вкусовые качества.

Пересоленную сельдь следует положить на 2-3 часа в холодную воду или некрепкий настой чёрного чая.

В картофельное пюре лучше добавлять тёплое молоко. От холодного блюдо приобретает неприятный сероватый оттенок.

Пот разрушает ткань колготок и чулок, поэтому стирать эти изделия необходимо как можно чаще.

Вы легко отстираете кухонные полотенца, если перед стиркой замочите их в тёплой воде с небольшим количеством уксуса.

Прогнувшиеся пластмассовые спицы для вязания можно выпрямить, опустив их сначала в горячую, а затем в холодную воду.

Для удаления водяных пятен и залоснившихся мест с замшевой сумки подержите её несколько секунд над кипящей водой, затем протрите резиновой щёткой или губкой.



Рис. Елена Журикова

Как быстро убрать и экономно потратить, легко отстирать и аккуратно погладить, вкусно приготовить и аппетитно подать. Делимся, обсуждаем, записываем

Для ускорения варки картофеля добавьте в кастрюлю кусочек сливочного масла.

Устранить неприятный запах с ножа после лука или рыбы можно, если протереть лезвие сухой солью.

Нож будет лучше затачиваться, если перед этим положить его на полчаса в солёную воду.

Чтобы предотвратить появление специфического запаха, перед тем как резать лук или чеснок, натрите разделочную доску долькой лимона.

Оставшийся бульон из под вареников хорошо подойдёт для приготовления дрожжевого теста.

Перед приготовлением говяжьей и свиной печени рекомендуется в течение 20 минут вымачивать в молоке для улучшения её вкусовых качеств. Для этой же цели в процессе тепловой обработки печень можно тушить со сметаной или майонезом.

Отделить желе от стенок формочки не составит труда, если на несколько секунд опустить её в горячую воду.

Содранный на обуви клочок кожи можно «прирастить»: с двух сторон смажьте его бесцветным лаком или клеем БФ-2 и зафиксируйте пальцем обработанный участок.

Для устранения неприятного запаха при жарке рыбы положите в сковороду пару ломтиков сырого картофеля.

Уважаемые читатели! Делитесь секретами по ведению домашнего хозяйства, присылайте советы по адресу: 305044, г. Курск, ул. Ухтомского, 43 или на e-mail: press-kokteyl@list.ru.

БИТВА ЗА ОДНУ ФИАЛКУ

Долгие годы дружбы с моей подругой должны были выработать во мне иммунитет абсолютно ко всем её безумным идеям. Но Даша не была бы Дашей: в последний приход в гости на её подоконнике я увидела... фиалку, растущую в аквариуме! Пройгнорировав моё обвинение в нелюбви к живой природе, подруга посоветовала узнать о гидропонике



Следствие вели...

Если верить специалистам, фиалка в аквариуме для гидропонии (технология выращивания растений без почвы) действительно «цветочки». При помощи этой системы самые утончённые мастера научились выращивать растения в старых винных бутылках, а самые продвинутые — создавать настоящий огород на собственном подоконнике посреди зимы. Помните висячие сады Семирамиды в Древнем Вавилоне? Появились они также благодаря гидропонике и настоящим волшебникам. Мы же «пока только учимся», поэтому начнём с самых азов, ведь чтобы спасти бедную фиалку от моей подруги, нужно как следует вооружиться знаниями.

К бою готовы!

Разглядывая «зелёного питомца» Даши, на ум приходит: «Как?! Как ей удалось поместить цветок сюда и почему он ещё жив?» А секрет вот в чём: в горшке с фиалкой (который и был в аквариуме) находится, так называемый, субстрат. В него высаживают растение. В качестве основы для субстрата подойдёт обыкновенный керамзит с размерами гранул от 2 до 16 мм. Он не будет воздействовать на цветок, поскольку химически нейтрален, а пористая структура керамзита поможет «зелёному питомцу» нормально дышать. Как мне удалось рассмотреть, дно и стенки горшка, куда посажено растение, покрыто небольшими отверстиями. Созданы они для того, чтобы фиалка могла фильтровать воздух и нормально питаться. Её корни при этом тянутся к аквариуму, в котором находится вода. Именно она хранит в себе, наверное, самый главный секрет эффективности гидропонии — питательный раствор. В нём все элементы, необходимые для роста, цветения и здоровой жизни растения. Когда фиалке чего-то начинает не хватать, об этом сообщает специальный таймер. По внешнему виду он напоминает пластмассовую трубку, с той разницей, что на последней не бывает поплавка и шкалы. В благодарность за непрерывный труд это изобретение Даша ласково называет «няней». Казалось бы, уже можно перестать волноваться за фиалку, однако, несмотря на здоровый вид растения, есть в этом деле что-то подозрительное. А именно: «Почему гидропоника? Не лучше ли было посадить фиалку традиционным способом?»

Разбираемся в показаниях

Оказалось, что нет: при стандартном способе посадки растениям порой живётся хуже. Вот только некоторые преимущества метода гидропонии.

Зелёный — новичкам!

Без отсутствия опыта абсолютно непонятно, сколько веществ содержит почва? Нужны ли удобрения? Если да, то сколько? И когда их добавлять: перед поливом или после него? И так далее... В гидропонике с такими проблемами не столкнёшься, ведь питательный раствор для растения уже будет содержать все необходимые вещества.

Всё под контролем

Благодаря отсутствию почвы растение не нужно поливать каждый день: достаточно следить за показанием таймера, добавляя воду, если на нём появилась минимальная отметка. Полностью питательный раствор нужно менять всего лишь раз в 2-3 года.

Бережный переезд

Отпадает и проблема с пересадкой растения из одного горшка в другой. Если бы фиалка Даши значительно разрослась, как бы ни старалась моя подруга, пересадить растение, не травмировав его, у неё бы не получилось. К тому же подруге пришлось бы возиться в земле и покупать новый грунт. Совсем иная картина в гидропонике. Главное — подождать около недели после пересадки и лишь потом добавить питательный раствор вместо воды: иначе растение не успеет привыкнуть к новому дому и заболит.

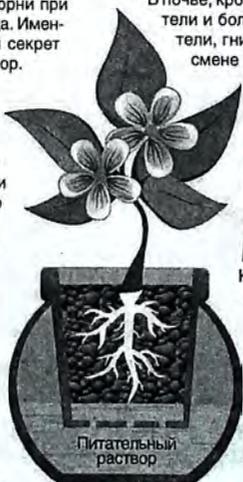
Будь здоров!

В почве, кроме полезных веществ, могут содержаться вредители и болезни (нематоды, медведки, грибковые возбудители, гнили). При использовании воды и своевременной смене питательного раствора об этом можно забыть.

По словам исследователей, растение, выращенное с помощью гидропонии, цветёт чаще и интенсивнее. Ему не нужно тратить силы на поиск полезных веществ, всё доставляется «в лучшем виде» прямо к корням. (Не зря же во многих странах Европы, особенно Голландии, метод гидропонии используют для массового выращивания овощных культур).

Последнее в протоколе

Конечно, нигде не деться без «ложки дёгтя». Нередки проблемы, возникающие из-за низкой температуры питательного вещества, да и пойдут для такого метода не все растения... Тем не менее могу с уверенностью сказать, что зря мы волновались за благополучие фиалки — в таких условиях сложно не зажить припеваючи...



Подготовила
Ксения ЗВЯГИНЦЕВА.

«Что таится за маской твоей...»

По внешнему виду аксолотль похож на не полностью сформировавшуюся саламандру (чего стоят его забавные наружные жабры и смешное неуклюжее туловище). Окраска этой амфибии – от серого с чёрными пятнами (у диких особей) до насыщенно-белого (у альбиносов, выведенных в лабораторных условиях).

Внимательно изучив его поведение, можно убедиться: это животное обладает рядом удивительных способностей. Во-первых, аксолотль является «правдивым синоптиком». В дикой природе его предки, почувствовав малейшие колебания атмосферного давления, всплывали на поверхность в жаде полакомиться насекомыми, сбитыми каплями дождя. Переняли этот навык и домашние аксолотли. Если верить учёным, в прогнозировании осадков и т.е. и другие ошибаются крайне редко. Вторую особенность аксолотля можно назвать «суперспособностью», поскольку любимцы ацтеков умеют заживать собственные раны, а в случае утраты конечности – отрастить новую! Но и это ещё не всё. Если аксолотля переселить в более сухой и прохладный климат, через несколько недель у него исчезнут наружные жабры, изменится окраска и форма тела. Одним словом, он превратится в другое существо, амбистому, – крепко сложенную взрослую саламандру. Предугадать, в какой цвет её раскрасит природа, невозможно. Всё зависит от условий, в которых она формировалась. Столько чудес в одном существе! Но всё-таки непонятно, почему заводчики, несмотря на его способности, считают аксолотля до неприличия милотливым животным?

Как умён я и красна!

Для хорошей жизни аксолотлю нужно не так много. Достаточно приобрести аквариум объёмом не менее 50 литров со слоем воды 20-30 см. Её температуру надо поддерживать на уровне 18-20°C, ведь естественная среда обитания на-



Загадка ацтеков

Древние ацтеки поклонялись этому существу, суеверно называя его «Богом разрушения и смерти». Современные аквариумисты (видимо, не знающие о страхах древней цивилизации) обращаются к нему по-отечески: «Играющий в воде». Давайте разберёмся, за что же одни его так превозносят, а другие – настолько любят

шего синоптика – прохладные берега мексиканских озёр. Фильтр в жилище аксолотля нужен слабый, поскольку он не любит сильного течения, соседней покупать необязательно. Из еды предпочитает мотыля, куриную грудку, а также очищенное от костей филе морских рыб. На этот свод правил по разведению аксолотля заканчивается. Как видите, перед нами – достаточно неприхотливое животное. И это первая причина, за которую его любят аквариумисты. О второй мы узнаем от человека, по-настоящему с ним подружившегося.

«Из водных обитателей (да тем более

столь экзотичных) добродушнее существо просто не найти! Обычно мой аксолотль не утруждает себя тратой лишней энергии и большую часть времени валется где-нибудь на дне, лишь изредка выплывая на поверхность за новым глотком воздуха. Но всё меняется при появлении меня. Обрадовавшись, он тут же выплывает на поверхность, торопясь улыбнуться (именно!) во всю ширину рта. А уж о том, что аксолотль очень своеобразное животное, и говорить не стоит – лучше один раз увидеть воочию».

Ирина КАЧУБЕЕВА,
г. Тула

Вопрос-ответ

Недавно купила собаку. Подскажите, что должно быть в аптечке для моего животного?

Екатерина А., г. Самара

Количество и разновидность запасаемых препаратов зависит от породы вашей собаки, её размера и риска заболеть. Но! У каждого заводчика собаки (в обязательном порядке) должны быть:

- медицинский термометр
- глазная пипетка
- спринцовка, соответствующая размерам животного
- щипчики для подрезки когтей
- резиновый жгут (для остановки кровотечения)

- перевязочные материалы (вата, салфетки, лейкопластырь)
- специальные ботиночки на лапы (для удержания повязок)
- 5%-ный раствор йода – примерно 5 флаконов по 10 мл
- 2%-ный раствор новокаина (применяется для местного обезболивания и анестезии) – 10 ампул по 5 мл
- 3%-ный раствор перекиси водорода – 50 мл
- 10%-ный раствор глюконата кальция (для внутримышечных инъекций) – 10 мл
- активированный уголь – не меньше 100 таблеток
- антигистаминные средства (тавегил, супрастин или преднизолон) – для лечения аллергической реакции
- левомицетиновые глазные капли (0,25%-ный раствор) – 20 мл
- средства от клещей, блох и глистов
- медицинский спирт (для обработки ран – 70%-90%-ный для растираний и компрессов – 40%-50%-ный)
- фторосемид (для лечения отёков) – 20 таблеток.

Гороскоп на декабрь

Стрелец (23.11 – 21.12)

Декабрь принесёт именно то, что вам нужно. Пусть немного, но для того, чтобы справиться с возникающими проблемами, — в самый раз. Вы почувствуете себя удачливым серфером на гребне волны: опасность есть, но вы сможете её избежать благодаря своей гибкости и умению находить общий язык с людьми.

Овен (21.03 – 20.04)



Овнам придётся подчиниться обстоятельствам и вынужденным переменам. Месяц сложный, происходящие события могут отбросить вас назад, а друзья — препятствовать в начинаниях или провоцировать на то, к чему вы не готовы. Последнее может оказаться не таким плохим, потому что позволит вам удержаться от каких-то ошибочных или поспешных действий.

Телец (21.04 – 20.05)



Звёзды советуют Тельцам больше общаться, в том числе с людьми, кто для вас не слишком приятен или кто обращается с вами жёстко. Именно они будут возвращать вас в реальность. Кроме того, в это время вы можете пересмотреть к ним своё отношение. Отклонитесь от привычного ритма и попробуйте заняться тем, что вам несвойственно.

Близнецы (21.05 – 21.06)



Старайтесь меньше говорить, рассуждать вслух, высказывать какие-то спорные суждения. Вы — человек коммуникабельный, даже когда никого нет рядом, ваш внутренний диалог не прекращается — и от этого нужно хотя бы частично избавиться. То, что вы проговариваете, вы считаете сделанным или одобренным и в итоге прилагаете меньше усилий, чем могли бы, для достижения поставленных задач.

Рак (22.06 – 22.07)



Если ввязываетесь в авантюру, не забывайте, что это было ваше соб-

ственное решение. А значит, никто и никому ничего не должен. Хотя, возможно, привлекая кого-то, вели бы себя иначе, но опять — это был бы ваш выбор. Не следует портить себе настроение беспочвенными предположениями — просто наслаждайтесь моментом. Звёзды советуют вам больше отдыхать и проводить время в кругу друзей.

Лев (23.07 – 23.08)



В декабре Львов ожидает повышенная занятость. Столько всего нужно успеть: и на работе, и дома, да ещё и помочь кому-то.

Неудивительно, что из-за этого у вас может немного испортиться настроение. На словах вы будете придирчивы, хотя на деле останетесь заботливыми и участливыми. Если ваши близкие смирились с этим, то всё сложится не так уж и плохо.

Дева (24.08 – 23.09)



Возможно, вас не волнуют модные и социальные тенденции, но под конец года вы станете к ним прислушиваться.

Причиной тому послужат чьи-то замечания, что не идёте в ногу со временем, что на себе экономите. Вы задумаетесь о том, какое впечатление производите на окружающих и попробуете что-то изменить. Чрезмерная открытость в декабре не сработает в вашу пользу.

Весы (24.09 – 23.10)



В декабре многие насущные вопросы будут решаться сами собой или же с вашим минимальным участием. Вы будете доходчиво выражать свои

мысли. И убедить кого-либо в своей правоте для вас будет делом 5 минут. Самые важные события месяца будут носить для вас «внутренний» характер: переосмысление действий, переоценка ценностей.

Скорпион (24.10 – 22.11)



Вообще, вы — человек с довольно сильным характером. Но вот в декабре можете дать слабину. Благодаря чему ваши взлёты могут сменяться падениями. Но все неудобства Скорпионов будут носить временный характер, а значит, не следует зацикливаться на них. Также не нужно идти на неоправданные (с вашей точки зрения) затраты — что бы ни говорили, никаких гарантий они не дадут и решающей роли не сыграют.

Козерог (22.12 – 20.01)



Декабрь для вас чрезвычайно благоприятен. Наконец не нужно ни кого догонять, ни с кем бороться, никого опережать. Можно спокойно заниматься собственными делами: работать и жить в комфортном ритме — все остальные вынуждены приспособляться к вам. Если вы намереваетесь покорять карьерные вершины, сделайте это сейчас: вероятность успеха очень велика.

Водолей (21.01 – 20.02)



Водолеям сейчас самое время попробовать что-то необычное: изменить стиль своей жизни — как профессиональной, так и личной.

Это может быть новым уровнем, в первую очередь лично для вас. Плюс — это более престижно. Минус — вы не знаете этого или не умеете. Учитесь, избрав новое направление, вам придётся придерживаться выбранного пути минимум пару месяцев.

Рыбы (21.02 – 20.03)



Рыбы попытаются угодить и себе, и окружающим — это будет их основной ошибкой. Придётся выбрать какую-то одну сторону и, скорее всего, она будет не вашей. Если кто-то из тех, с кем вы имеете дело, сможет принести вам реальную пользу в будущем, на время откажитесь от того, что хочется вам. И самое главное — займитесь, наконец, своим здоровьем.

Дорогие читатели, 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!



Ольга, Кировская обл.
43 года, рост 161 см. Стройная брюнетка с голубыми глазами. По характеру добрая, отзывчивая, верная. Познакомлюсь с мужчиной для создания семьи, близкого мне по возрасту. Пьющие, из МЛС, просьба не беспокойте.
Телефон 8-953-684-81-43.

Женщина, Архангельская обл.
43 года, рост 170 см. Разведена, сыну 17 лет. Образование среднее, без вредных привычек. Добрая, верная. Хочу познакомиться с мужчиной 45-55 лет, порядочным, добрым, православным. На переезд согласна, имеются проблемы с жильём. Ищущие выгоду, наркоманы, из МЛС, прошу не беспокойте.
Телефон 8-952-254-01-49.

Евгений, Ленинградская обл.
54 года, рост 180 см, пенсионер, работаю. Люблю искусство. Собираюсь покупать свой жильё. Познакомлюсь с умной, доброй и независимой женщиной, близкой по возрасту для серьёзных отношений.
Адрес: 187320, Ленинградская обл., г. Шлиссельбург, до востребования, Евгению.

Надежда, Волгоградская обл.
40 лет, рост 167 см, вес 70 кг, инвалид II группы. Добрая, хозяйственная, скромная, без в/п, образование высшее, детей нет. Буду рада познакомиться с самостоятельным мужчиной до 45 лет, высокого роста, без в/п, желающим создать семью.
Телефон 8-937-561-43-04 (после 14.00).

Андрей, Томская обл.
41 год, рост 185 см, вес 78 кг. Познакомлюсь с симпатичной, доброй и жизнерадостной женщиной с богатым внутренним миром для создания крепкой семьи. Я м/о и ж/о.
Телефон 8-952-157-16-15 (в любое время).

Любовь, г. Воронеж.
53 года, рост 166 см, вес 68 кг. Добрая, уравновешенная, работаю.

ция, без в/п. По знаку Зодиака Рак. Вдова, дети взрослые самостоятельные. Познакомлюсь с порядочным, надёжным, непьющим мужчиной 53-60 лет без жилищных проблем.

Адрес: 347740, Ростовская обл., г. Зерноград, ул. Ленина, д. 34, а/я 55.
Телефон 8-980-243-20-57.

Александр, Кабардино-Балкария.
46 лет, рост 168 см. Симпатичный, сероглазый, русский. Сирота, из родственников только старший брат. Ищу женщину своего возраста, которая встретилась с подобными жизненными трудностями, для дружбы и переписки. Желательно фото (верну).

Адрес: 361623, Кабардино-Балкария, г. Тирныауз, ул. Балканская, 17, кв. 15.
БЕЛЕНКО Александру Викторовичу.

Ольга, Архангельская обл.
Порядочная, добрая, хозяйственная пенсионерка без жилищных и материальных проблем познакомлюсь с одиноким, непьющим, добрым и хозяйственным мужчиной 65-70 лет.
Телефон 8-950-254-85-85 (вонит строго с 19 до 20 часов).

Татьяна, Курская обл.
Кому за 60 и очень одиноко, отзовитесь для дружбы и общения. Звоните, у кого нет родных и близких. Хитрые, завистливые, пьющие, не беспокойте.
Телефон 8-951-317-61-44.

Тельман АСКЕРОВ, Костромская обл.
49 лет, рост 172 см, вес 69 кг. Не пью, не курю, веду здоровый образ жизни, дважды в/о. Люблю проводить время на природе, слушать музыку, читать книги. Мечтаю о крепкой семье. Своих детей нет, чужого ребёнка приму, как родного. Есть опыт педагогической работы. По образованию инженер-экономист. Согласен на переезд.

Телефоны 8-919-590-91-97, 8-906-679-08-28
Тельману АСКЕРОВУ.

Татьяна, Орловская обл.
47 лет, рост 164 см, 55 кг. Проинципалка познакомится с добрым, приятным мужчиной ростом выше 170 см, без в/п для серьёзных отношений.
Телефон 8-953-617-23-30.

Игорь, Курская обл.
31 год, рост 176 см, по гороскопу Телец. Женат не был, образование среднее. Порядочный, без в/п. Инвалид II группы, на пенсии. Живу с тётёй, детей нет. Познакомлюсь с приятной женщиной для создания семьи. Согласен на переезд.
Адрес: 306600, Курская обл., Советский р-н, деревня Волжанчик, д. 388. КЛЫКОВУ Игорю Ивановичу.
Телефон 8-904-524-04-80.

В. ИСАЕВ, г. Тула.
53 года, рост 172 см, в/о, без жилищных проблем. Характер уравновешенный. Добрый, общительный, разносторонний мужчина с чувством юмора. Никогда не обижу женщину. Хочу встретить привлекательную бескорыстную даму с мягким характером. Материальное положение меня не интересует.
Адрес: 300000, г. Тула, главпочтамт (до востребования)
В. ИСАЕВУ.

Людмила, Республика Удмуртия.
53 года, рост 155, вес 60 кг, по гороскопу Дева. Разведена, сыну 10 лет. Образование высшее. Симпатичная, добрая, скромная. Люблю животных, природу, спорт. Познакомлюсь с мужчиной для серьёзных отношений.
Телефон 8-965-848-81-36.

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@lst.ru с пометкой «Знакомство».

Анекдоты

Шахматист-цыган считает, что партия проиграна только тогда, когда он потеряет обоих коней.

Свинья, увидевшая на дворе мангал, начала ловить мышей и лаять на чужих.

Объявление в подъезде: «Отбираем электродрели, пилы и молотки у соседей. Круглосуточно. Гарантия».

– Витя, а кого ты больше слушаешь, маму или папу?
– Конечно, маму!
– Почему?
– Она больше говорит!

Врач спрашивает у пациента:

– Сколько часов вы спите каждый день?
– От 2 до 3, доктор!
– Но это же очень мало!
– Мне хватает, ведь ночью я сплю ещё 10 часов!

Со временем понимаешь, что самое ценное в твоей квартире не деньги, не драгоценности и не бытовая техника, а информация на компьютере!

Мужская логика:

– Не страшно, что в ушанке, телогрейке и валенках. Зато тепло!

Женская логика:

– Подумаешь, голову и ноги отморозила. Зато красиво!

Только бабушка-пенсионерка может помнить полную биографию 180 жильцов своего 16-этажного дома, и при этом 3 часа искать свои очки, которые у неё на полу.



Никогда не говори: «Я ошибся», лучше скажи: «Надо же, как интересно получилось...»

Осенним призывом закончился диспут между студентом и профессором по поводу места на автостоянке около университета.

Сегодня ночью градусник постучался в окно и попросил впустить погреться.

Почему дни, когда убираешься, готовишь и стираешь, называются выходными?

Если в споре с девушкой ты вооружён всего лишь логикой, фактами и здравым смыслом – у тебя нет шансов победить.

Купил веб-камеру. Теперь, перед тем как за компьютер сесть, иду умыться и мыть голову.

Скорость звука – величина относительная. Когда родители что-то тебе говорят в 20 лет, до тебя это доходит к 40.

У меня в жизни, кроме дивана, ничего не складывается!

Что может быть хуже, чем ошибочный звонок в 4 часа утра? Если позвонили и не ошиблись номером.

Сравнил утром прогнозы погоды с 10 сайтов и решил на улицу не выходить. Слишком разноречивые погода и температура сегодня ожидаются.

Здравствуй, Дедушка Мороз! Возможно, я в прошлом году неправильно написал слово «мерседес»...



Петя (4 года 3 месяца).

В магазине обуви молодая мама с сыном долго выбирает себе обувь. Наконец, находит туфли на большой шпильке. Мальчик осторожно спрашивает:
– Мамочка, ты купишь эти туфли?
Мама, сомневаясь, пожимает плечами. Сын, умоляющим тоном продолжил:
– Мам, ну, пожалуйста, купи эти туфли и пойдём скорее к бабушке! Там же пирожки без нас съедят...

Оксана (6 лет).

Дочка пожаловалась мне, что дядя Антон дразнит её чёрным котом.
– А когда он тебе так дразнил?
– Всегда, когда подходим к банкомату, дядя говорит: «Чёрный кот, не подглядывай».

Как потом выяснилось, фраза: «Чур, мой код не подглядывай», была принята 6-летней Оксаной как обзывательство.

Афоризмы

Справедливость без мудрости значит много, мудрость без справедливости не значит ничего.

ЦИЦЕРОН

◆◆◆

Когда нам плохо, мы думаем: «А где-то кому-то хорошо». Когда нам хорошо, мы редко думаем: «Где-то кому-то плохо».

В. М. ШУКШИН

◆◆◆

Кто не пожимает вашего молчания, едва ли поймёт ваши слова.

Элберт ХАББАРД

◆◆◆

Три слагаемых успеха на «н»: напор, наглость и независимость.

Фредерик БЕГБЕДЕР

ЭТИ ЗАБАВНЫЕ



ЖИВОТНЫЕ

«ОДНА ЧЁРНЫШКА»

Зимой знакомая попросила забрать на время её кошку с котёнком, поскольку сама уезжала по делам, а оставить животных было не с кем.

Забрала её питомцев к себе домой. На новом месте кошки устроили настоящий погром. Мне пришлось на время отправить их в комнату к брату, который отдыхал после ночного дежурства и ничего про новых жильцов не знал.

Дальше рассказываю с его слов: «Просыпаюсь и вижу на гладильной доске двух чёрненьких шевелящихся существ. Вначале испугался, подумал, что с ума сошёл. Чуть не закричал от ужаса. Только через несколько минут рассмотрел, что это кошки!»

ПАТРИОТ

Друг служил на Алтае и рассказал, что одно время, в период утреннего развода, к ним приходила бродячая дворняга, которая во время исполнения гимна садилась около ноги комбата и начинала выть в такт мелодии. Комбат ничего сделать не мог, так как в это время стоял смирно и отдавал честь, а бойцы смеялись. Причём за несколько секунд до окончания гимна собака убежала, и до следующего развода её никто не видел. Несмотря на обещанную награду за «отлов дворняги», её не поймали, и в течение нескольких недель она веселила своими музыкальными способностями доблестных защитников Отечества.



Невыдуманнные истории

«Очумелые ручки»

Однажды посмотрел передачу «Очумелые ручки». Восторженный людьми, которые из кучи пробок и лоскутов умеют делать коврики и другие полезные вещи, пошёл к маме на кухню, чтобы поделиться увиденным. Она выслушала меня без особого восторга, а потом рассказала случай:

– Сынок, это всё пустяки. Моя знакомая в эпоху дефицита купила по дешёвке 15 пар боксёрских кожаных перчаток, распорол их и сшила себе модную куртку! Вот это настоящие очумелые ручки!

Не могу бросить

Люблю утром выпить чашку кофе и выкурить сигарету, сидя на балконе. С некоторых пор стал замечать нашего соседа, который шуршит по кустам в палисаднике, пытается что-то найти, при этом озирается, чтобы никто не заметил. Я решил поинтересоваться.

Сосед Коля сначала молча докурил сигарету, затем нервно выкинул бычок, пачку сигарет с зажигалкой в палисадник, потом ответил:

– Понимаешь, каждый вечер бросаю курить, а каждое утро начинаю в палисаднике искать выброшенные накануне сигареты... Никак не могу справиться с привычкой покурить с утра...



Красное – белое

Обычный день, каких бывало много.
Пустые улицы, безмолвие дворов,
Уставший ветер, пыльная дорога,
Безликий путь к реальности без слов.

Вдали, пиная мячик неуклюже,
Шумит, играет и смеётся детвора.
А я всё шлёпаю по тротуарным лужам,
Идти вперёд давно пришла пора.

Я не спросил и потому не жду ответа
От тех, кто загнан в клетки важных дел.
О, чудо, жду тебя я, где ты?
Ответа нет, лишь тонкий белый мел.

В моей руке картинками играет,
Что происходит? Сложно мне понять.
Я на коленях, разум угасает,

Рука же начинает рисовать:
Шальное небо, горы, ветер, море,
Цветы, поля и фразу «Я люблю!»
На сердце всё светлей, уходит горе,
А я всё белых линий хоровод творю.

Остановился вдруг, и мел уже источен.
По пальцам на асфальт стекает кровь...
Не белым, красным рисовать закончил.
«Забудь обиды: главное – любовь!..»

Всё так и есть, всё точно, как и в жизни.
И было так, и будет вновь и вновь.
Мы каждый день с рождения до тризны
Рисуем кровью – «главное – любовь!..»

Евгений РЫЛЬСКИЙ.



ПРИЗОВОЙ

Столица Азербайджана ↙	Малышка-подорожка (жарг.) ↙	Ванна с гидромассажем ↗	9			Лесная ягода ↓			
↗		Византыйский пиджак ↗		Вид ушастых тюленей ↗					
Настольная игра ↗	Ее ставят в церкви ↓	Крупный и рогатый ↗							
Священный бык в Египте ↗		4 ↙	«Нервный отрок» ↙	Порт на Белом море ↓		7			
↙	Губы сахарные ↗	Асфальтовый утюг ↗							
↗	5		Восемь исполнителей ↙	Династия рос. илюзионистов ↙	Скандальный эстрадный дуэт ↙				
	Сжимающий механизм ↗	Сырая основа тумана ↗			На нем шапка горит ↙	Торфяное болото ↙			
↗	↙		8	Штат с центром Гонолулу ↗	10				
Оконные затворы ↗	Охладитель машинного масла ↗	Вешает с трибуны ↗				Трудовые годки ↓			
Электрическая рыба ↗		↙	Марка, тип российских самолетов ↙	Режиссер-создатель («Морозко») ↗					
Поэт русской деревни ↙	Перегной почвы ↗				Шалаш у якутов ↗	Форма расфасовки ↗	В руках землепаша ↓	3	Родственница воблы ↓
↙	6	Российский оружейник ↗	Изготовитель дырявой пиццы ↗		Протекция ↗				
					Бесстыжее лицо ↗				
		Легкий попрек ↗	Попаст как кур в ↗				Испарина ↓		
		↙			Защита зубов боксера ↗				
		Нервный сбой ↗	Жидкость для снятия лака ↗					2	
Разрушитель святых ↗			1	Вор по-ладовски ↗					

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

ВЫГРАЙ ПРИЗ

Первый приз 700 руб.,
второй — 500 руб.,
третий — 300 руб.

А поскольку писем придет явно больше трёх, победителей определит жребий.

Желаем удачи!

В следующем номере:

Незабываемые имена: Кадочников



С лёгкой руки мэтра отечественного кинематографа Сергея Эйзенштейна этого актёра называли «оборотнем на сцене». Однажды в спектакле Павел Кадочников умудрился сыграть сразу восемь ролей! Перед его обаянием не могла устоять ни одна советская женщина, он же хранил верность единственной – супруге...

ПРОГРАММА «АНТИКРИЗИС 30+»

Мало ли за свою жизнь мы, женщины, испытываем переживаний, сейчас в ходу слова «депрессия», «стресс», «гормональная революция». А тут ещё какой-то «кризис средних лет» придумали на наши головы! «Земную жизнь пройдя до половины, я очутился в сумрачном лесу...» – это же только мужчины мог написать! А нам в brutальных сумерках блуждать некогда...



ЗАБРАКОВАННЫЙ, ЗАШТАМПОВАННЫЙ



Едва завидев Шурика, я резко сворачиваю в сторону. Он – бывший муж Юльки, а до неё пребывал в законном браке с Оксаной. А ей предшествовала Ира – её наследник носит фамилию Шурика и его нос... А ну как он стрельнёт глазами, обволочёт речами, позовёт в загс, а я не устою...

Выходи себя!

На дворе сезон ОРВИ. Нет бы поваляться под одеялом, попить чайку с малиной, насладиться заботой близкой, а мы температуру сбили и вперёд, на работу! Чем грозит организму преждевременный выход с больницы – расскажем в рубрике «Здоровье»



Пресс-Коктейль

для женщин

(ежемесячное издание)

12 (105) Декабрь 2012 год

Учредитель: ИВАНОВ А. С.

(305502, Курская обл., Курский р-н, с. Ключевка, д. 146).

Издатель: ИП ИВАНОВ А.С.

Светлана ИВАНОВА - главный редактор

Наталья АНДРИЯЧЕНКО - выпускающий редактор

Рустам СТАРЫГИН, Дмитрий ДУБИНИН - дизайнер и вёрстка

Наталья ГРЕБНЕВА - редактор раздела психологии

Евгений РЫЛЬСКИЙ - редактор раздела культуры

Ксения ЗВЯГИНЦЕВА - 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, Glamour, travel.ru, peoples.ru, www.anekdot.mail.ru, www.humor-advice.narod.ru, www.lidel.org.ru, www.podkat.ru.

Номер подписан в печать 29.10.12. Заказ № 174. Врядя сданы по графику – 17.00, фактически – 17.00. Газета отмечена 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 «Пресса России» – 83254, в каталоге «Почта России» – 60073.

РАСПРОСТРАНЕНИЕ:

Курск: (4712) 34-25-31;

Алматы (727) 270-70-28;

E-mail: buduar_press@mail.ru.



Не опоздай на раздачу СЛОВ

Спасибо всем, кто прислал правильный ответ на призовой сканворд, опубликованный в № 10 (октябрь).

Троем победителей определил жребий

ПЕРВЫЙ ПРИЗ (700 рублей)

получает В. В. ОЛЕНИНА, г. Тверь.

ВТОРОЙ ПРИЗ (500 рублей)

получает В. М. ЗАМАШНАЯ, г. Воронеж.

ТРЕТИЙ ПРИЗ (300 рублей)

получает Л. И. МАЛЬЦЕВА, Краснодарский край.

Поздравляем! Желаем удачи!

Т	Ш	П	Р	О	Д	А	Ж	А	М
В	Р	А	Т	А	Е	У			А
Е	А	У	З	О					А
К	Е	Т	А	У	О				
С	Г	Н	О	С	О	В			С
А	Л	Е	Ш	А		Т	Р	О	З
К	Р	Ш	У	М	А	Н	М	Ж	
Э	Л	Ь	Д	А	Р	В	И	Т	О
А	Р	А	Р	А	К	У	О	Р	
Д	Р	У	Г	И	А	К	У	Л	А
			З	Е	Р	Н	О	Э	Ь
К	О	Л	Ь	Т	Г	М	А	Ц	А
О			Е	Н	О	Х	Е	Г	О
			Е	О	Р	Л	И	Т	
Ч			У	Т	О	К	Т	Р	И
Е			Т	К	А	Р	К	А	С
Г	Л	А	Д	И	О	Л	У	С	А
Э	В	О	Л	Ь	В	Е	Н	Т	А

