

ПРЕСС

ежемесячное издание
для женщин

Коктейль

март

2013

ОДЕТЬ СЕБЯ
ПО-ФРАНЦУЗСКИ

16+

ПАРАДОКСЫ
ЛЮБВИ

ПОСУДОМОЙКУ
ЗАКАЗЫВАЛИ?

ЖЕНЩИНЫ
«СТРАДАТЕЛЬНОГО
ЗАЛОГА»

«ВЕСНА»: КАК В
СКАЗКУ ПОПАЛИ!

13003



4 607114 610031

Досрочная подписка - 2013

«Пресс-Коктейль» для женщин

Стоимость на полугодие
(без учёта почтовых услуг)

57 рублей

Каталог «Почта России» - **60073**

Только до 31 марта!

*Получайте удовольствие
от жизни вместе с нами!*

| | | |
|--------------------|----|---------------------------------|
| ВАШ ВЫХОД | 4 | Французский шарм |
| МОДНАЯ ШПАРГАЛКА | 6 | Стильный вопрос |
| ДЕВИЧНИК | 7 | Внешний вопрос |
| | 8 | Освободите полку! |
| ФИТНЕС-КЛУБ | 9 | Вопрос-ответ |
| БУДЬ В ФОРМЕ | 10 | Сказки про «апельсин» |
| ЗДОРОВЬЕ | 11 | Печень – в чистку! |
| МАЛЕНЬКАЯ СТРАНА | 12 | Визит к стоматологу |
| | 13 | Вопрос-ответ |
| ДУШЕВНЫЙ ДОКТОР | 14 | Истории в конверте |
| ПРОШУ СЛОВА! | 15 | Победи себя |
| АНАТОМИЯ ЧУВСТВ | 16 | Обычные парадоксы |
| МУЖЧИНА В ФОКУСЕ | 18 | Пусть говорят |
| В ПОСТЕЛЬНЫХ ТОНАХ | 20 | Этого – не «может быть» |
| ЕГО ТОЧКА ЗРЕНИЯ | 22 | Женщина «страдательного залога» |
| НАУКА ПОБЕЖДАТЬ | 24 | Лень-матушка |
| КАРЬЕРА | 26 | Приходят, говорят |
| | 27 | «Бог в деталях» |
| БЕЗ ГРИМА | 28 | Роберт Дауни-младший |
| ПРОЗА ЖИЗНИ | 30 | Короткое замыкание |
| ВОКРУГ СВЕТА | 32 | Швабия: особое мнение |
| ВЕЧНАЯ ЛЮБОВЬ | 34 | Сердечко на салфетке |
| ПРЕДАНИЯ СТАРИНЫ | 36 | С Новым годом! |
| ИСТОРИЯ ШЕДЕВРА | 37 | Поделись улыбкою своей |
| ЗА КАДРОМ | 38 | «Весна»: как в сказку попали! |
| ЖЕНЩИНЫ-ЛЕГЕНДЫ | 40 | Роксолана |
| НЕПОЗНАННОЕ | 42 | Шумно у вас тут! |
| НЕЗАБЫВАЕМЫЕ ИМЕНА | 44 | Григоре Григориу |
| КУЛЬТПОХОД | 46 | Смотрим... |
| В РОДНОМ КРАЮ | 47 | Мой Подольск |
| МИРОВАЯ КУХНЯ | 48 | Острое удовольствие |
| КУШАТЬ ПОДАНО! | 49 | Палочки-выручалочки |
| МАМА-ПОВАР | 50 | В четыре руки |
| ЭКСПЕРТИЗА | 51 | Посудомойку заказывали? |
| КОПИЛКА | 52 | Не пожалеешь! |
| ДОМАШНИЙ АДВОКАТ | 53 | Законный вопрос |
| РУЧНАЯ РАБОТА | 54 | Цветочный переполох |
| ВПРОК | 55 | Простые советы |
| ЖИВАЯ КРАСОТА | 56 | Сложности переезда |
| ЗВЕРЬ МОЁ | 57 | Заведи – не подведи |
| ЛЮДИ И ЗВЁЗДЫ | 58 | Гороскоп |

Стр. 4



Стр. 40



Стр. 51

Стр. 57



Французский шарм

«Фирменный французский стиль – естественность и лёгкость. Французенки не заиклены ни на своей причёске, ни на макияже, ни на одежде» – с этим мнением ведущих стилистов трудно поспорить. Но как им это удаётся? Один из секретов – хорошо подобранный базовый гардероб, определитесь с ним, и сможете играть с модой столь же легко и непринуждённо



Блуза

Французенки никогда не скупаются на этот элемент гардероба. Они выбирают классический крой, качественный материал, элегантные глубокие цвета, в результате приобретённые вещи можно носить несколько лет. Обратите внимание на несколько типично французских находок, подходящих под все случаи жизни: белая лёгкая шёлковая блуза, чёрная тонкая кашемировая водолазка и чёрно-белая тельняшка, напоминающая о грустных мимах на улочках Парижа. Кстати, последний вариант нужно уметь носить. Чёрно-белая полоска достаточно агрессивна, снизить градус можно надев поверх пиджак или кардиган.



Платье

Ничто не добавит девушке больше изысканной женственности, чем правильно подобранное платье. Платье во французском стиле отличаются отсутствием лишних деталей, сдержанной цветовой палитрой, предпочтительнее часто отдаётся чёрному, олицетворяющему элегантность. В повседневности это может быть хорошо сидящее платье-футляр, на выход – лёгкое коктейльное платье из невесомой летящей ткани. Игривость и сексуальность – неотъемлемые составляющие облика настоящей французенки, но для его создания вовсе не нужно «показывать всё, что скрыто».

Юбка

В гардеробе каждой французенки их можно насчитать ни один десяток. Среди них найдутся и элегантные, и романтические, и чуть-чуть старомодные. А вот чрезмерно короткие юбки французенки находят вульгарными, мини носят лишь юные девушки. Любимая «французская» длина – до середины колена. В пару к элегантной юбке полагается изысканный джемпер – например, из тонкого кашемира, или шёлковая блуза.





Брюки

Несмотря на то, что джинсы давно стали привычной повседневной одеждой, представить гардероб француженки без брюк невозможно. Это может быть беспримысленный вариант для любой фигуры – классические широкого кроя со стрелкой. Счастливые обладательницы стройных ног могут подчеркнуть свои достоинства узкими брюками-дудочками. Если вы выбираете модный сегодня укороченный вариант, обувь должна быть на каблук.

Свободный свитер

Нет ничего более женственного и уютного, а ведь простота и комфорт – основа французского стиля. Тёплый, из натуральной шерсти свитер как нельзя кстати послужит в холода; более лёгкий, тонкий прекрасно подойдёт на все случаи жизни. Чтобы не выглядеть облаченной в «мешок», заправьте свитер внутрь, либо подчеркните талию поясом. В паре к образу «поставьте» джинсы или брюки, обязательно узкие, чтобы компенсировать достаточно массивный свободный верх, либо юбку вашего любимого покроя. Особенно легко и романтично будет смотреться свободная юбка до колена.



Важные детали

Подлинный французский шарм – в деталях. Лёгкий шлейф парфюма, перчатки, подходящие к вашему пальто, небрежно повязанный воздушный шарф, берет – все эти мелочи добавляют необходимую изысканность образу. Будьте смелее, сыграйте с цветом аксессуаров.

Обувь и сумка. Не случайно говорят, что для того, чтобы быть шикарной, достаточно следить лишь за тремя вещами: туфлями, сумочкой и причёской.

Шарм – это прежде всего внутреннее состояние, в том числе уверенность в себе и хорошее настроение. Красивое нижнее бельё, привлекает первое и улучшает второе. Не отказывайте себе в этом удовольствии!



Пиджак

Традиционный французский пиджак – короткий, приталенный, такой предпочитала несравненная Коко Шанель, но француженки не останавливаются только на этой модели. Разнообразие фасонов этой детали гардероба даёт возможность подобрать именно ту модель, которая идеально сидит на вашей фигуре. Удлиненный фасон хорошо сочетается с короткой юбкой. Офисный пиджак может украсить новыми красками, стоит добавить лишь неформальный отворот манжетов на столь популярную сейчас три четверть рукава, открыв аксессуара на ухоженных ручках.



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

Купила блестящее золотое платье с пайетками для того, чтобы надеть его в клуб, но не знаю, какие аксессуары лучше подобрать. Хочу выглядеть модно, но боюсь переборщить с блёстками.

Такие яркие платья лучше всего уравновешивать более спокойными аксессуарами. Вы можете выбрать бижутерию чёрного цвета. Например, на одной руке будут уместно смотреться несколько простых однотонных браслетов средней ширины и такого же цвета круглые серьги. Дополнить образ помогут чёрные туфли на каблук любой высоты (всё зависит от вашего роста) и плотные колготки в тон. Для похода в клуб можно выбрать украшения из золота, но довольно миниатюрные. Вы можете надеть цепочку с кулоном, серьги-«гвоздики» и тонкий браслет. Кольца в этом случае не нужны. Или, наоборот, отказаться от браслета и выбрать кольцо с небольшим камешком. Колготки лучше надеть тонкие, чёрного или телесного цвета.

Муж подарил мне чёрное драповое пальто. Боюсь выглядеть в нём мрачно, потому что я брюнетка. Не хочется обижать мужа и сдавать пальто в магазин. Как мне освежить образ?

В этом случае вас спасут цветные платки. Вы можете позволить себе платок любого яркого цвета, а так-

же подобрать сумку в тон. Другой вариант – нежные оттенки. В этом сезоне модными расцветками считаются полоска, цветочные узоры, комбинации из чёрного и белого. Например, вы можете приобрести модный серо-голубой полосатый платок и серую сумку. Получится эlegantный женственный образ. Обувь оставить чёрную. Помните про то, что не рекомендуется сочетать более трёх цветов в одном комплекте. В остальном можно смело экспериментировать. Дайте простор фантазии и подберите то, что вам больше всего понравится.

Хочу купить лакированные ботильоны. Но мне кажется, они будут не совсем уместно смотреться в повседневной жизни. Я работаю секретарём в офисе и боюсь, что такая обувь не соответствует дресс-коду.

В наше время лакированная обувь считается универсальной. Вы можете надеть такие ботильоны и на прогулку, и для похода в ресторан. Однако стоит помнить, что имеется в виду обувь без лишних деталей, таких как стразы, золотые молнии, вышивка и прочее. Время, когда лакированная обувь была парадной, прошло. Всё же дресс-код является некой официальной обязанностью. Поэтому только классические чёрные или серые лакированные ботильоны на каблук средней длины –

оптимальный вариант. Остальная одежда и аксессуары должны оставаться строго в соответствии с официальным стилем. Если же ваш выбор пал на яркий цвет, то приобретите на работу другую обувь, например, чёрные замшевые ботильоны. Такая обувь, как маленькое чёрное платье, является несомненной классикой. Эти ботильоны вы можете смело надевать на работу, а яркие лакированные – на свидание.

Очень люблю леггинсы, но мне кажется, что я неправильно сочетаю их с другой одеждой. С какими вещами и обувью их лучше носить, чтобы выглядеть красиво и модно?

Леггинсы в последнее время стали незаменимой частью гардероба большинства девушек. Однако существует несколько правил при выборе такой вещи. Для начала вы должны запомнить, что от типа фигуры зависят расцветка и узор леггинсов. Так, тёмные цвета, горизонтальная полоска визуально удлиняют и стройнят ноги, а светлые тона, вертикальные линии, крупные квадраты, наоборот, укорачивают и полнят. Важно учитывать, что яркие или украшенные узорами леггинсы нужно носить со спокойным однотонным верхом. Обратите внимание на фактуру ткани: не надевайте плотные леггинсы с лёгкими вещами из воздушных тканей, а также тонкие леггинсы не сочетайте со свитерами и тёплыми платьями. Учитывайте то, что леггинсы ближе к колготкам, а не брюкам. Поэтому не стоит подбирать слишком короткий верх. Комбинации с блузкой или пиджаком удлиненного кроя, платьем до середины бедра считаются наиболее удачными. Можете надеть леггинсы с длинной майкой, кардиганом или платьем-рубашкой. Это не будет ошибкой. Что касается выбора обуви, то здесь позволительно практически всё. Например, туфли на каблуках различной высоты, ботильоны, балетки, грубые ботинки, сапоги, высокие кеды. Выбор зависит только от ваших предпочтений и стиля одежды. Но стоит учитывать несколько исключений. Леггинсы нельзя носить со шлёпанцами, босоножками и другой открытой обувью. Это выглядит вульгарно. Сочетание с кроссовками и короткими кедами допустимо только при занятиях спортом.

Подготовила
Анна ГОДУБКОВА

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

Обратила внимание, что косы в последнее время очень популярны. С заплетёнными волосами косой или причёской «корзиночкой» появляются звёзды эстрады, ведущие, статусные дамы. Всегда ли уместны косы?

Наталья ВАЛЕЕВА, г. Воронеж.

Косы не просто популярны, они буквально «наступают по всем фронтам». Последние показы модных дизайнеров подтверждают эту тенденцию. Однако надо признать: косы идут не всем и не всегда уместны. Женщинам с круглым лицом и крупными чертами стоит тщательно подбирать тип плетения, не смотря на то, что тонких негустых волосах.. Объёмные взлохмаченные косы неуместны в офисе, на деловой встрече. Напротив, претенциозные плетёные причёски на основе, например, греческой косы слишком «тяжеловесны» для свидания или прогулки. Сложные причёски из каскадных косичек предназначены сугубо для торжественных мероприятий.



Можно ли в домашних условиях сделать «икорный маникюр»?

Ольга, по e-mail.

Икорный, или 3D-маникюр – одна из новинок минувшего года. Однако опытным мастерам к моменту, когда компания «Ciate» выпустила «икорный лак», декорирование микробисером (на профессиональном сленге «бульонки») уже было известно. Выглядит икорный маникюр так: по поверхности ногтя, покрытого однотонным лаком, наносится мелкий круглый бисер, напоминающий рыбные икринки. Как правило, бисер используют того же цвета, что и лак-покрытие, весьма эффектно смотрятся чёрные «икринки» на чёрном или тёмно-синем фоне. Однако строгих рамок нет, разгул фантазии приветствуется, контрастный бисер тоже создаёт интересные комбинации. Данный вид маникюра несложный, потребуются лишь время и аккуратность. Во-первых, заранее купите микробисер, он продается в специализированных отделах. На подготовленную ногтевую пластину один за другим нанесите два слоя лака, немедленно «насыпьте» бисер, расположите по форме ногтя и слегка прижмите. Подождите 15-20 минут, пока многослойное покрытие высохнет. Покрывать сверху прозрачным лаком не нужно! Имейте в виду, объёмный 3D-маникюр хрупкий, недолговечен и не излечивает повседневных.



Часто вижу индийскую косметику, в состав которой входит ним. Расскажите подробнее о его свойствах.

Светлана НИКУЛИНА, г. Томск.

Ним (или нимм, маргоза) – лекарственное растение родом из Юго-Восточной Азии, в аюрведической медицине используются его составляющие от корней и коры до плодов и семян. Перечислить все достоинства нима сложно: мощный антисептик, благотворно влияет на состав крови, обладает жаропонижающим эффектом, повышает иммунитет и используется для очищения организма – это и многое другое достигается при приёме порошка или капсул нима внутрь. Эффект от наружного применения тоже впечатляет: маски с добавлением нима снимают воспаления, очищают и омолаживают кожу, применяются курсом при лечении фурункулёза, угревой сыпи, псориаза. В готовых косметических средствах используют невысокую концентрацию нима, поэтому можно их применять регулярно.

КОНКУРС «Свет мой зеркальце...»

Дорогие читатели, напоминаем, что в январе стартовал конкурс, заявками на участие в нём будут ваши письма с советами по уходу за лицом, телом, волосами. Делитесь секретами преображения! Победителя ждёт приз – набор кистей для макияжа. Представляем первых участников:

Маска «Всё в шоколаде» от Натальи ЦУКАНОВОЙ, г. Курск.

Эта маска для лица и тела, но я считаю, что она целебна и для души: шоколадный аромат повышает настроение. Зимой кожа сухая, обезвоженная и бледная. Чтобы увлажнить её, напитать и придать лёгкий золотистый оттенок, понадобятся порошок какао, овсяная мука, мёд – по желанию, если состояние кожи катастрофическое – обязательно. 1 ст. ложку какао нужно смешать с таким же количеством овсяной муки, добавить 1 ч. ложку мёда. Развести тёплыми сливками или молоком до состояния густой сметаны, нанести на лицо, шею, зону декольте. Желательно на 15-20 минут прилечь, шею и грудь укрыть пищевой плёнкой, затем смыть.

Тоник «Медовая вода» от Ирины ЯЦКОЙ, г. Воронеж.

Часто спрашивают, чему я обязана изумительным цветом лица. Думаю, помимо правильного питания и прогулок на свежем воздухе, стоит сказать спасибо лимонно-медовому домашнему тонику. Делаю его так: выжимаю сок двух лимонов, корку измельчаю и всё заливаю стаканом кипятка. В остывшую тёплую воду добавляю 1 ч. ложку мёда, даю настояться несколько часов – тоник готов. Протираю лицо и шею на ночь, по выходным, когда не наношу макияж, – три-четыре раза в день.

Косметологи открывают профессиональный секрет: на сегодняшний день их задача не назначить нужное уходовое средство, а отменить целый полк ненужных. За каждую баночку барышни сражаются до последнего, веря в чудодейственность кремов и сывороток. Предлагаем здоровый взгляд на ежедневный косметический уход за лицом и телом для женщин в возрасте от 25 до 45 лет.

Очищаем

Кожа лица необходимо регулярно очищать, с этим вполне справится один препарат, какой именно – подскажет кожа. Жирному типу подойдет себорегулирующее мыло, чувствительному – восстанавливающая эмульсия, сухому – питательный очищающий крем. Пользоваться подходящим средством нужно дважды в день, утром и вечером. Умылись – на этом этап очищения закончен, дополнительные действия и флакончики не требуются.

Тонизируем

Лосьон-тоник по праву занимает место на полке и вступает в свои права после умывания с очищающим средством. Лучше если эта пара будет из одной косметической линии. Можно сочетать гель для умывания для жирной кожи и увлажняющий тоник, можно совместить питательный крем для сухой и лосьон для чувствительной. Но воздержитесь от «союза» профессионального средства серии «люкс» и бюджетной косметики, предлагаемой масс-маркетом.

Боремся с «гусиными лапками»

Обязательный «ингредиент», особенно после 25 лет, – крем для кожи век, которая «славится» тонкостью, сухостью, повышенной склонностью к образованию морщин. Изготовители предлагают широкий спектр данных средств, подобрать их нужно индивидуально и желательно после консультации с косметологом. Периодичность использования тоже индивидуальна – от двух-трех раз в неделю в возрасте до 30, после 40 – дважды в день плюс «узкопрофильные» маски для решения конкретных проблем кожи вокруг глаз.

Защищаем и питаем

Дневной крем – абсолютно законный обитатель полки. Будь то крем, эмульсия, флюид, сыворотка – неважно, днём кожа лица в первую очередь нуждается в защите, как от солнца и обезвоживания, так и от иных факторов включая неидеальный образ жизни. Чем старше вы становитесь, тем актуальнее это правило. Периодичность применения – ежедневно.

Восстанавливаем и стимулируем

Ночью процессы заживления, вос-



Освободите полку!
Визит в любую дамскую ванную заставляет содрогнуться: количество баночек, тюбиков и пузырьков способно обрушить самые надёжные полочки. При таком ажиотаже косметической индустрии гарантированы сверхприбыли. Однако на самом деле нужны ли нам «крем для моделирования коленей» и «ароматические свечи для релаксации кожи»?

становления и синтеза протекают активнее, поэтому соответствующие средства правильно «назначить» на время сна. Дневной косметический уход – это по сути профилактика, ночной – терапия, поэтому средства должны быть достаточно активными и подходящими коже. Косметологи считают, что ночные кремы и сыворотки целесообразны лишь при наличии конкретных проблем, идеально – ограниченном по времени курсом. Если внешний вид не вызывает нареканий, можно остановиться на очищении и тонизировании кожи.

Ухаживаем за руками

Формула ухода за руками проста: наносите крем один-два раза в день, чаще только при ощущении сухости и дискомфорта. Чтобы их избежать и не тянуться за тюбиком каждые полчаса, важно подобрать подходящий крем – например, интенсивный увлажняющий. Хорошо если средство одновременно будет решать три задачи – увлажнять (питать), защищать или сочетать всё в комплексе), смягчать кутикулу и укреплять ногти. После 45 лет добавь еженедельный пилинг для рук, один-два раза в неделю. Не забудьте о некосметическом, но очень мощном способе сохранения молодости кожи

рук – резиновых перчатках во время бытовых процедур.

Делаем ноги

Крем для ступней тоже по праву занимает место, но увлекаться им не стоит. При ощущении сухости кожи наносите ежедневно, если всё в порядке – два-три раза в неделю. Роговой слой на ступнях внушительный, через него ингредиенты крема не проникают даже в эпидермис, всего лишь покрывают и смягчают поверхность. Дстойная альтернатива – мягкие скрабы-экзфолианты с питательным эффектом.

Тело пускаем в дело

Специалисты озвучивают подозрения: скорее всего, изобилие кремов, суфле и масел для тела женщины приобретают в качестве дизайна помещения. Безусловно, кожа тела нуждается в ежедневном уходе, в первую очередь очищение, затем восстановление естественной защитной мантии. Идеальный выбор для данных целей – средства «три в одном», которые эксфолируют (отшелушивают), питают и увлажняют. Ускоряйте процессы, экономьте пространство, деньги и время.

Подготовила

Наталья ГРЕБНЕВА.

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**



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

Олеся, по e-mail.

Полгода не тот срок, при котором кормящая мама должна бить тревогу относительно лишних килограммов. Как правило, вес приходит в норму в среднем через год после родов, но и здесь всё индивидуально. Я бы порекомендовала взять за правило несколько полезных привычек и помочь своему телу вернуть прежние формы без ущерба для лактации и организма в целом:

- полноценно завтракайте – кормящая мама нуждается в сбалансированном питании и энергии на весь день
- больше гуляйте с ребёнком – устраивайте полтора-часовые марш-броски с коляской в умеренном темпе и, возможно, дополнительный фитнес на данном этапе вам и не понадобится
- старайтесь уменьшить калорийность ужина, включите обильное белковое питье – йогурт, кефир, простоквашу либо перекус типа нежирного творога, рыбы, куриной грудки. Вопреки распространённому мнению уменьшение калорийности ужина не повлияет на лактацию

● если имеете возможность добавить к вашим прогулкам комплекс занятий, я бы рекомендовала простые базовые упражнения с гантелями на все группы мышц: приседания, наклоны, отжимания, махи ногами и скручивания на пресс. Выполняйте 3 раза в неделю в умеренном темпе.

И главное – не спешите с похудением. Это грозит не только растяжками, проблемами с лактацией, но и стрессом, общим плохим самочувствием.

У меня сидячая с постоянными стрессами работа, вечером часто расслабляюсь за бутылочкой пива, видимо, от этого начал быстро расти живот. И это в 48 лет! Попробовал качать пресс – эффекта никакого. Что делать?

Е. П. ИГНАТЕВ, г. Магнитогорск.

Укрепление абдоминальных мышц (мышц живота) не всегда ведёт к уменьшению объёмов. Для видимых результатов необходимо снизить количество потребляемых калорий (не забудьте, что пиво и поедаемые в купе с ним закуски тоже имеют энергетическую ценность), увеличить активность. Возможно, имеет смысл изменить отношение к отдыху после «сидячего» трудового дня: заменить его прогулкой на свежем воздухе, уменьшить потребление любимого напитка, продолжать регулярно выполнять скручивания. И, конечно, запасаемся терпением. Росший годами живот не может исчезнуть в одночасье.

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

Юлия ДАНИЛОВА, г. Северодвинск.

Выбор тренировки действительно не всегда очевиден, особенно для новичков. И порой он всецело зависит от нашего 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, получайте удовольствие от занятий. Главное, тренироваться регулярно, и вскоре вы увидите приятные изменения.

Подскажите, можно ли заниматься фитнесом в критические дни?

Татьяна ДРУБОВЕЦ, г. Минусинск.

Нет строгих правил относительно занятий в период менструации. Всё зависит от вашего самочувствия. Если присутствует ярко выраженный болевой синдром, общая слабость, утомляемость, то, пожалуй, лучше провести это время за отдыхом. В случае если вы не ощущаете особого дискомфорта, занятия фитнесом отнюдь не противопоказаны. Более того, нагрузка средней интенсивности поможет облегчить состояние, сняв лишнее напряжение и боль.

Регулярно занималась фитнесом, но недавно у меня обнаружили поясничную грыжу, врач запретил посещать активные направления. Куда мне можно теперь ходить, чтобы оставаться в форме?

Алёна ИВАНОВА, г. Курск.

Нужно сказать, что в период обострения заболевания любые физические нагрузки противопоказаны. В период ремиссии тренировки необходимы. Основной их целью уже не является коррекция фигуры, они уже носят восстановительно-поддерживающий характер: формирование навыка стабилизации позвоночника, улучшение кровотока в спазмированных мышцах и в травмированном участке, удаление спазма в мышцах, предотвращение повторных обострений. Главные условия успешных тренировок:

- исключить упражнения стоя и сидя – с наибольшей нагрузкой на позвоночник. Степ, бег, прыжки тоже не для вас
- упражнения в зале используются только в положении лёжа или полулёжа. Упражнения должны быть симметричными, то есть выполняться сразу двумя конечностями
- практиковать расслабляющие асаны йоги
- необходимо растягивать спазмированные мышцы и укреплять ослабленные мышечно-стабилизаторы позвоночника.

И главное – исключайте любые упражнения, вызывающие боль, заменяйте их упражнениями на ту же группу мышц, которые не вызывают боль. Прислушивайтесь к своему телу.

Сказки про «апельсин»

Сколько бы ни сравнивали целлюлит с оранжевым цитрусом, симпатии к нему не добавляется. Зато постоянно растёт число мифов и легенд, как побороть это бугристо-ямочное явление. К сожалению, многие дамы с жаром пытаются воплотить «рецепты» в жизнь. Насколько это эффективно, безвредно или опасно, расскажут специалисты



кожей волос и ЖКТ.

Резюме: невозможно воздействовать на гормональный фон женщины путём изменения питания, следовательно, нереально и уменьшить проявления липодистрофии при каких бы то ни было диетических ограничениях. Можно добиться изменения веса и объёмов. При уменьшении общей массы жировой клетчатки проявления целлюлита могут стать менее заметными, но надеяться на радикальное исцеление с помощью диеты не стоит.

Однако здоровое рациональное питание – мощный сдерживающий фактор. Нормальная калорийность, достаточное количество белка и клетчатки, сбалансированность по витаминам и минералам, регулярность питания – всё это способствует поддержанию стабильного веса, хорошему тканевому обмену, сохранению тонуса кожи.

Миф 1. Очищающие фитокомплексы и чай для похудения

Надпись на упаковке гарантирует снижение веса, уменьшение объёма тела и проявлений целлюлита. Когда содержание препаратов исследовали, выяснилось, что 96% их состава – сена (растительное слабительное средство), 4% – неизвестная растительная труха. Эффект сводится к выраженному слабительному действию, пища усваивается не полностью, происходит потеря жидкости и массы тела – так же как и при кишечных инфекциях.

Итог: килограммы уходят, особенно если есть склонность к отёкам.

Побочное действие: сухость кожи, головокружение, боли в области ЖКТ, нарушение собственной моторики кишечника.

Миф 2. Таблетки для лечения ожирения

Женщины упорно ставят знак равенства между ожирением и возникновением целлюлита. Таблетки, обещающие чудоисцеление, препятствуют всасыванию 30% жиров рациона: поскольку жиры – самая калорийная часть меню, за счёт общего снижения калорийности происходит потеря веса. Если рацион низкокалориен, содержит мало жиров и вес «пациентки» в норме, изменений состояния не происходит.

Итог: при наличии лишнего веса и чрезмерной калорийности пищи килограммы уходят.

Побочное действие: нарушение усвоения жирорастворимых витаминов, сухость и снижение тонуса кожи.

Резюме: излечения от целлюлита не происходит, так как официальная медицина не считает его заболеванием. Из-за общей потери веса всего лишь снижается

выраженность признаков «апельсиновой корки». Чудесной «таблетки» или чая от «апельсина» нет и не может быть: целлюлит – естественное состояние подкожно-жировой клетчатки здоровой женщины. Ежемесячные гормональные изменения обуславливают постепенное переобразование жировой клетчатки бёдер и ягодиц, под воздействием гормонов снижается эффективность капиллярного кровотока и лимфообращения, преобладают процессы накопления жира, развивается фиброз. Это архаичный механизм, способствовавший выживанию человечества, «накопление запасов на чёрный день».

Фармакологически противопоставить нечто физиологическому процессу, не нарушив при этом состояние равновесия, просто невозможно. Несопоставимо соотношение опасности от такого рода вмешательства и желаемого эффекта.

Миф 3. Антицеллюлитная диета

Если верить мифам о целлюлите, есть волшебная диета, после которой ненавистные бугорки исчезают. Каждый сезон в диету входят новые ингредиенты, одни компоненты подвергают анафеме, другие провозглашают спасителями. Так, в появлении «апельсина» обвиняли фаст-фуд, молочные продукты, картофель, мясо. Мологали надежды на чудодейственные способности соевых продуктов, овощей, морепродуктов.

Итог: в одних случаях происходил набор веса, в других – снижение, в третьих вес оставался стабильным. Излечения от целлюлита не происходило.

Побочное действие: на фоне монодиет и ограничения рациона возможны ухудшение самочувствия, проблемы с

Миф 4. Чудо-крем

На прилавках супермаркетов, в каталогах сетевого маркетинга, в линейке косметических брендов – всюду вы найдёте средства для борьбы с «апельсином» по самым разным ценам. Одни оказывают согревающий эффект (и якобы растапливают бугорки), другие охлаждающий (и будто бы заставляют жировые отложения «плавиться», чтобы согреться) – главное, приобретайте и мажьтесь.

Итог: незначительные успехи.

Побочное действие: индивидуальные аллергические реакции.

Резюме: косметическая химия способна противостоять целлюлиту, но только на начальных стадиях и под руководством профессионалов. При наличии сосудистых проблем отдавайте предпочтение охлаждающим средствам, при выраженных локальных жировых отложениях – гипертермическим. Не забывайте и о питательных и увлажняющих препаратах.

... Есть и другие мифы и легенды о целлюлите. Чтобы не расхохотаться и не тратить время на очередную «пустышку», запомните несколько правил успешного противостояния «апельсину»: во-первых, необходимо использовать несколько методов в комплексе – физкультура, здоровое питание, отказ от продуктов, провоцирующих отёки, массаж, баня, профессиональные косметические процедуры и регулярный домашний уход. Во-вторых, используйте только проверенные и безопасные методики. Наконец, помните, что «апельсин» – не заболевание, а естественный процесс, от него невозможно избавиться раз и навсегда, но можно отсрочить визит и сдерживать его темпы.

Подготовила
Наталья КРОЛЕВЕЦ.

Печень - В ЧИСТКУ!

Печень - самый терпеливый орган в организме человека. Она не болит, даже если ей очень плохо! А посему мы сами должны догадаться прийти ей на помощь вовремя

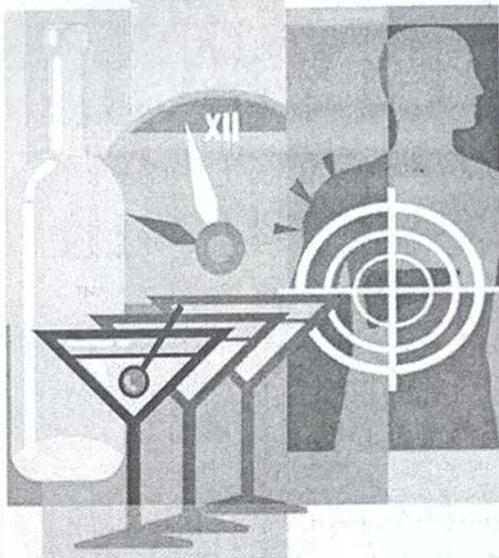
Если мозг человека - это уникальный компьютер, а сердце - живой насос, то печень - фильтр. Проходя через него, кровь очищается от вредных примесей. Как любой фильтр, чисткой которого долгое время пренебрегали, печень засоряется, начинает хуже функционировать. Желчь, вырабатываемая печенью до двух литров в сутки, переполняется шлаками, меняя окрас с прозрачно-золотистого на темно-мазутный. Из живительной очищающей среды она превращается в прекрасную питательную среду для болезнетворных вирусов, бактерий и микроорганизмов. Кровь разносит их по всему организму. Как следствие, снижается иммунитет человека, тут как тут на фоне полного здоровья появляются усталость, переходящая в беспричинную с виду депрессию, приступы раздражительности, головные боли, бессонница, нездоровый цвет лица, темные круги под глазами, прикус горечи во рту. Знакомые симптомы? Значит, пора приступить к генеральной уборке многострадального органа.

Получи по печени!

Суть чистки печени состоит в том, чтобы не давать желчи наполняться шлаками и застаиваться. Следовательно, нужно принимать желчегонные средства, причём необязательно бежать в аптеку за аллохолом и прочими медикаментами. Вы найдёте соратника номер один на собственной кухне - это оливковое масло. Рецепт его применения прост: каждое утро натощак принимайте 1 столовую ложку оливкового масла. Вариант: смешать её с соком половинки лимона и выпить. Кислота усилит желчегонный эффект, читайте: послабление стула. Эту процедуру можно проводить в течение всей жизни, просто нужно привыкнуть к ней, как к ежедневной чистке зубов.

Второй ваш помощник - травы. Нужным нам эффектом обладают бессмертник, одуванчик, полынь, кукурузные рыльца, чистотел, мята, тысячелистник, подорожник, крапива, дымянка, а также цикорий и шиповник. Все они в засушенном виде продаются в аптеке. Однако каждое из лечебных растений действует на разных людей по-разному и даже на разные сегменты печени, поэтому рекомендуется либо использовать их по очереди: неделю одну, неделю другую, и понаблюдать, какая даст наилучший эффект, либо готовить травяной сбор. Насыпьте в миску по 2 столовые ложки каждой из приобретенной вами трав, смешайте, переложите в термос 3-4 столовые ложки смеси и залейте 0,5 л кипятка. Оставьте настаиваться, затем процедите получившийся настой и пейте его тёплым. Это ваша норма на один день: стакан утром натощак и стакан перед сном. Если настой окажется для вас чересчур горьким, добавьте в стакан чайную ложку мёда. Курс очищения травами должен длиться в течение месяца. Через полгода можете его повторить.

Отдельным, особо засорённым организмом, на помощь придёт



сок чёрной редьки. Из одного килограмма редьки соковыжималка сотворит примерно 300 мл живительного сока, но так много выжимать сразу не стоит, поскольку срок хранения в холодильнике 2-3 суток. Принимать чудо-сок нужно по схеме, причём через час после приёма пищи:

I неделя - по 1 ст. ложке три раза в день;

II неделя - по 2 ст. ложки три раза в день;

III неделя - по 3 ст. ложки три раза в день;

IV неделя - по 4 ст. ложки три раза в день;

V неделя - по 5 ст. ложек три раза в день;

VI неделя - по 6 ст. ложек три раза в день.

Итого полный курс очищения печени составит полтора месяца. Проводить его можно один раз в год.

Ещё один способ - тюбаж (чистка печени с помощью сорбита). Сорбит - медицинский сахар, который не содержит глюкозы. Продаётся в аптеках без рецепта. Хорош тем, что впитывает застоявшую желчь и выводит её из организма. Тюбаж тоже необходимо проводить натощак. Растворите 2-3 столовые ложки сорбита в 100 мл горячей (но не обжигающей) кипячёной воды и выпейте не спеша маленькими глотками. Лягте на правый бок и положите на область печени тёплую грелку. Заранее приготовьтесь к тому, что лежать придётся часа полтора-два: почитайте, посмотрите телевизор и т. д. По окончании процедуры не спешите бежать по делам, скорее всего, вам почти сразу понадобится посетить туалет, и неоднократно. Проводить тюбаж нужно один раз в неделю в течение полутора-двух месяцев, а затем перейти в режим - сорбитовая чистка два раза в год. Некоторым вместо сорбита больше подходят сырые яичные желтки. Их нужно слегка взбить и выпить, а вот солить или добавлять ещё какие-либо ингредиенты не нужно. Далее схема точно такая же, как с сорбитом - укладываемся на правый бок/тёплая грелка/туалет.

Чёрный список

Не будет никакого толка от чистки, если между курсами, а тем более во время их прохождения продолжать засорять организм шлаками. Постарайтесь избегать или хотя бы ограничивать себя в потреблении копчёного, жареного, солёного. В «чёрный список» продуктов должны войти торты, пирожные, кремы, майонез, сало, алкоголь.

Напоминание, прежде чем начинать курс чистки печени, необходимо проконсультироваться с врачом.

Наталья АНДРИЯЧЕНКО.



Визит к стоматологу

«Ежик плачет и кричит: «Зубик у меня болит!» А к врачу идти боится: «Мама, не хочу в больницу!» Мои первые воспоминания полностью соответствуют детскому стишку... Как сделать, чтобы зубки наших детей оставались здоровыми, а страха перед доктором не было и в помине, рассказал врач-стоматолог клиники «АнКор Дент» Дмитрий Анатольевич КОРОБКИН

– В каком возрасте нужно в первый раз показать малыша стоматологу?

– Как правило, первый осмотр проводится, когда ребёнку исполняется один год. Врач проверяет количество прорезавшихся зубов, которое к этому моменту в норме составляет восемь: четыре реза на верхней и четыре реза на нижней челюсти. Также осматривает слизистую оболочку полости рта, язык, соответствие нормы уздечек и прочие особенности развития зубочелюстной системы. Стоматолог обязательно спросит у родителей, есть ли жалобы или любые иные настораживающие их моменты, проконсультирует по всем вопросам либо направит к соответствующему специалисту, если проблема выходит за рамки его компетенции.

– Но начинать ухаживать за зубами малыша нужно задолго до первого визита к врачу, с момента появления первого зубика, или же такой необходимости ещё нет?

– Молочные зубы ребёнка требуют такого же постоянного ухода и гигиены, как и зубы взрослого человека. С этой целью разработаны специальные продукты для каждой группы возрастов. В частности, для детей 4-20 месяцев имеются специальные напальчники с особой щетиной. Надевают

их на палец и чистят малышу зубки, разумеется, родители. Причём без применения зубной пасты. Смочите щетину в кипячёной воде и аккуратно почистите зубы вертикальными движениями от десны (два раза в сутки). Пасту разумно начинать применять примерно после 15-20 месяцев.

– Как вы считаете, в чём причина распространённого страха детей перед стоматологом?

– Проблема кроется, скорее, не в детских страхах, а в поведении родителей, которые, к сожалению, зачастую приводят малышей с уже залупенными зубками. Да ещё залупивают их тем, что «вот съешь конфетку, и дядя-доктор тебе как сделает вжик больно!» Родителям следовало бы акцентировать внимание на другом – приучать малыша регулярно и правильно чистить зубы.

– Мамы частенько жалуются: как только начинает прорезываться очередной зуб, малыш становится капризным, а то и заблеивает, поднимается температура, появляются сопли. Действительно ли причина в росте зубов или это устоявшийся миф?

– В таких случаях необходима консультация врача-педиатра, только он сможет

объективно дифференцировать признаки прорезывания зуба от других процессов, в том числе инфекционных. Если подозрения родителей подтвердятся, то беспокоиться особо нет смысла, прорезывание зубов у малыша – физиологически нормальный процесс. Да, случилось так, что не такой лёгкий, как хотелось бы, ребёнок может отказываться от еды, плакать, кричать, плохо спать и т.д., но необходимо набраться терпения, с завершением фазы прорезывания все симптомы исчезнут. Постарайтесь облегчить малышу его состояние, например, используйте специальные гели для дёсен. При повышении температуры выше 39°C разумно дать жаропонижающее, выбор которого лучше обсудить с лечащим педиатром.

– Дмитрий Анатольевич, рассудите наш спор с мужем. Он убеждён, что лечить молочные зубы совершенно необязательно, всё равно выпадут!

– Говорить, что «молочные зубы лечить не требуется, ведь они всё равно выпадут», подобно рассуждению: «А зачем нам выбивать пиллосос – засорится, купим новый!» Молочные зубы подвержены тем же разрушительным процессам, что и постоянные, причём кариес у детей развивается гораздо быстрее. А невылеченный кариозный зуб – это источник постоянной инфекции в полости рта, что, во-первых, снижает иммунитет малыша, а во-вторых, приводит к различным заболеваниям не только стоматологического характера. Пульпит, периодонтит, остеомиелит, увы, не редкость в детском возрасте. Кроме того, риску подвергается зачаток постоянного зуба, который находится под корнем разрушающегося молочного. А острые края эмали могут вызвать травму слизистой оболочки. Плюс большие молочные зубки ребёнка – причина неприятного запаха изо рта и, наконец, это просто некрасиво. Хорошо бы было, конечно, если бы они просто и безболезненно выпали сами по себе, вместе с корнями сразу же по окончании кариозных разрушений, но такого никогда не происходит! Молочный зуб покинет своё место только тогда, когда его снизу «вытолкнет» постоянный, а это обычно бывает ещё очень не скоро от того момента, когда кариес уже возник и начал своё «чёрное дело». Часто случается, что некоторые молочные зубы выпадают лишь к 10-12 годам.

– Что можно и нужно сделать в срочном порядке, если у ребёнка возникла зубная боль?

– Во-первых, дать анальгетик в детской дозе, а затем связаться с лечащим врачом для решения вопроса об экстренном приёме по причине острой боли. Не надейтесь, что зубная боль пройдёт без последствий. Консультация у специалиста в данном случае строго обязательна. Почти всегда причину боли можно полностью устранить до того момента, как боль начнётся. Пожалуйста, приводите ребёнка на осмотры регулярно, не реже раза в три-четыре месяца, даже при условии всех вылеченных зубов и отсутствии жалоб!

Подготовила
Наталья АНДРИЯЧЕНКО.

ВОПРОС - ОТВЕТ

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



«Ты – плохая!»

Ходили с дочерью (5 лет) в магазин. Я не купила ей то, что она просила. Обычно она спокойно относилась к запретам, понимала, что «это вредно», а «за этим мы вернёмся на праздник». А тут вдруг её словно подменили, она стала кричать: «Ты – плохая!» Не могу передать, как мне было обидно, как будто она меня прилюдно предала...

Мама Насти, г. Нижний Тагил.

Ваши чувства понятны, очень неприятно за любовь и заботу, которыми окружаешь ребёнка, получить характеристику «плохая». Обычно родители в ответ срываются, ругают ребёнка, а то и шлёпают, особенно если конфликт случился публично. Но не стоит забывать, что даже маленькому человеку время от времени необходимо выплес-

кивать эмоции, в том числе негативные. Однако в отличие от взрослых дошколёнок ещё не умеет подбирать правильные слова. Ваша дочь слишком мала, чтобы проанализировать своё эмоциональное состояние и объяснить вам спокойно: «Мама, я сержусь на тебя, потому что ты опять запретила мне взять с полки конфету, которую я так хочу!» Именно это она хотела сказать, крича: «Ты

плохая!» Если ребёнку в столь же эмоционально накалённой форме запретить так говорить, он найдёт другой способ, возможно, куда более деструктивный: может ударить, укусить. Поэтому сохраняйте спокойствие и учите выражать свои эмоции грамотно. Покажите, что вы понимаете, что происходит с дочерью, но попросите излить гнев другими словами. Дети от природы – имитаторы, «ты плохая» или «не буду больше с тобой дружить» ваша дочь не сама придумала, значит, так говорят в семье или в детском саду. Услышите от неё подобное ещё раз, перефразируйте: «Ты на меня злишься? Тебе не нравится, что я не покупаю тебе конфеты? Я принимаю, но ты же знаешь, как они вредны для твоих зубов. Давай возьмём лучше...» Пятилетний ребёнок вполне способен осознать, запомнить и в будущем употребить именно эту модель построения речи.

Ничего не скажу...

Сын-подросток, приходя из школы, не хочет отвечать на мои расспросы. Бурчит что-то себе под нос и усаживается за компьютер. Я беспокоюсь, вдруг у него что-то происходит серьёзное... Хотя, судя по оценкам в дневнике, всё, как всегда, в порядке...

Ирина КОСИЛОВА, по e-mail.

Потеря контакта с ребёнком, который вступил в подростковый возраст, – частая проблема. Домочадцы беспокоятся о том, какие проблемы у него возникли, однако на самом деле ваши домыслы могут ничего общего не иметь с реальностью. Подросткам необходима дистанция в отношениях с родителями, чтобы ощущать себя взрослыми, самостоятельными, независимыми. Поведение вашего сына может быть игрой во «взрослого мужчины», у которого «всё ок!», нечего и спрашивать! В ваших расспросах, заботе он видит ваше желание продлить его детство, подчинить его себе, как маленького мальчика. Подобная брала

да может длиться несколько месяцев и пройти сама по себе.

Подумайте ещё над другим аспектом: некоторые подростки прекращают общаться со взрослыми членами семьи, поскольку тех по-настоящему волнуют только их учебная успеваемость. В таком случае у вашего сына есть поверенный в его дела, которые он считает куда более важными, нежели оценки в дневнике. Вам не помешает побеседовать не только с учителями, но и, например, с его тренером, друзьями или дядей по отцовской линии, узнать ситуацию с разных сторон. Возможно, тогда вы лучше станете понимать своего молчуна.

Секреты воспитания ОТ ЗВЁЗДНЫХ ПАП

Михаил Ширвиндт: «Воспитывать, то есть наказывать, кричать, заискусничать – бесполезное занятие. Обиженный ребёнок будет сидеть в углу и думать: «Вот когда я вырасту, то не буду таким, как мой отец!». Поэтому будьте для него достойным примером!

Дмитрий Маликов: «Чтобы проводить больше времени с малышом, папа просто обязан перекроить рабочий график! Просыпайтесь пораньше, чтобы поговорить с ребёнком, возвращайтесь домой так, чтобы успеть его искупать и уложить спать. Ежедневные заботы – основа любви на всю жизнь!»

Дмитрия Дюжев: «Никогда ничего не запрещайте ребёнку! Лучше создайте дома такие условия, чтобы и вы не беспокоились о его безопасности, и он имел простор для исследования! Хочет залезть с головой в чернила и выразить себя как художник на обоях – пожалуйста!»

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

История в конверте

На работу из декрета

Скоро мне предстоит выйти из декретного отпуска на работу. Очень переживаю. Знания, навыки, как специалиста, основательно позабыты. Да что там, даже не знаю, что надеть, как зайти, общаться с коллегами, начальством... Словно в первый раз в первый класс собираюсь! Помогите преодолеть страх...

Елена КОЛОСОВА, г. Уфа.

Елена, страх – хорошее чувство, которое помогает нам понять, чего мы боимся, толкает преодолеть, совершать те или иные поступки и решения. Страх даёт нам неоценимый жизненный опыт, благодаря которому мы учимся и развиваемся. Мне кажется, было бы здорово, если бы каждый специалист в нашей стране задумывался над тем, как ему общаться с коллегами, как лучше выглядеть на работе. Помните пословицу: «Глаза бояться, а руки делают». Ведь именно глаза заставляют руки что-то делать. Человеку свойственно бояться новизны, ведь он не знает, с чем может столкнуться. Итак, вам необходимо подготовиться к предстоящему выходу на работу. Если есть возможность, обновите свой гардероб, изначально изучив модные направления, в какой одежде вы почувствовали бы себя более уверенно, измените причёску. Общение с коллегой поможет вам восполнить ваш информационный дефицит, что поменялось в работе за эти годы, что происходит в коллективе, последние новости о коллегах – всё это поможет вам почувствовать рабочую волну.

Если же вы выходите на новую работу, где никого не знаете, попробуйте собрать любую информацию через сеть или знакомых. Составьте список интересных вас вопросов, касаемых работы, как только вы получите ответы, вам станет спокойнее.

И самое главное – это помощь и поддержка ваших близких, поделитесь своими переживаниями, расскажите о своих страхах, как вы нуждаетесь в похвале и внимании. Всё у вас получится, и очень скоро испытаете радость и гордость за себя, ведь вы прошли через то, чего боялись. Удачи!

На те же грабли

Я, по меркам нашего города, весьма успешна: открыла собственный магазин, воспитываю замечательных детей – одиннадцати и двух лет. Но вот с мужчинами не везёт, трижды была официально замужем и развелась. Что меня поражает в самой себе: как я умудряюсь находить каждый раз алкоголиков?! Причём сначала я совершенно этого изьяна в человеке не замечаю, зато потом расхлёбываю по полной программе... Как перестать совершать одну и ту же ошибку?

Ирина Р., по e-mail.

Несмотря на неудачный, по вашему мнению, опыт замужества, чувство самоиронии вы не потеряли, и это характеризует вас как сильную, склонную к самоанализу личность. Вы провели параллель между тремя браками и заметили некую закономерность в наличии общего «изьяна» ваших бывших супругов. Вы пишете, что сначала не замечаете столь вредной привычки у мужчин. Тогда попробуйте ответить себе, что заставляет вас не замечать мужскую склонность к алкоголизму? Наивность, что вам показалось; страх, остаться одной; желание просто выйти замуж и т.д. Возможно, среди моих вариантов нет вашего. Если вам удастся ответить на этот вопрос честно, вы увидите, что мешает вам разглядеть реальных мужчин, их взгляды и привычки. Собственные иллюзии опасны, так как всегда заканчиваются разочарованием и разбитым сердцем того самого иллюзиониста. Уверена, что больше в этой роли вы не намерены находиться.

Ответьте на следующие вопросы, лучше если вы будете записывать на листе бумаги: для чего мне нужен мужчина (муж), чего я жду от него, что могу отдать взамен, с какими тремя его вредными привычками я готова смириться, с какими тремя привычками мириться не готова? Наденьте, собственный анализ поможет вам по-новому посмотреть на себя и построить гармоничные отношения с будущим спутником жизни.

Дорогие читатели! В редакцию приходит немало писем, в которых вы рассказываете о себе, о том, что не дает покоя души. 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!

Победи себя

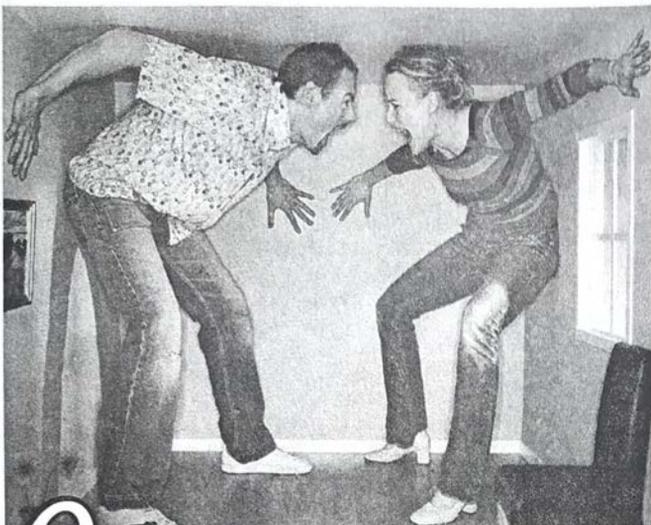
Гитару я купила ещё в институте на 5-м курсе. Вместе с другом – профессиональным музыкантом – мы обошли абсолютно все музыкальные магазины города, пока, наконец-то, не нашли именно то, что нужно. В свой инструмент я влюбилась с первого удара по струнам... С тех пор у меня появилась мечта: на какой-нибудь посиделке с друзьями выйти из-за стола, взять любимую гитару и сыграть старинный романс «На заре ты её не буди» по вариации Иванова-Крамдрож. Много раз я мысленно представляла себе, как поборою застенчивость, непослушных пальцев, и, с уверенностью взяв первый аккорд, спою бессмертные строчки Фета чистым не сбивающимся сопрано. Но тут же на эту мысль появлялись сотни отговорок: «Погуляю немного и сяду», «Нет, для этого надо лучше потренироваться», «А может, не сегодня?», «Что-то совершенно нет настроения...» Всё это брало надо мной верх, и любимая гитара снова пылилась в углу за столом.

Только не подумайте, что я лентяйка. Просто мне постоянно не хватало внутренней мотивации и немного свободного времени. И всё всегда мной же и откладывалось. К сожалению, касалось это и других моих желаний: начать правильно питаться, изучить особенности итальянской кухни, каждый день делать упражнения, совершенствуя тело, запоминать любимые стихотворения... Ответ был всегда одинаков: «Завтра начну». Наверное, так бы всё и продолжалось, если бы не 8 Марта...

Предпраздничная суета. Как всегда, катастрофически не успеваю подготовиться и купить всем подарки. Увидев на противоположной стороне дороги нужный автобус, бегу через нерегулируемый пешеходный переход. И всё бы ничего, вот только одна машина меня пропустила, а вторая мчалась на такой скорости, что остановиться уже не могла. В общем, спасли меня то ли хорошие тормоза дорогой иномарки, то ли Ангел-Хранитель, то ли природный инстинкт самосохранения, заставивший резко, неожиданно для себя самой, отпрянуть в сторону. Под громогласный бас ругающегося водителя, испуганная, я настолько быстро помчалась вперёд, что всё-таки успела на автобус. Только там до меня окончательно дошёл смысл всего произошедшего. Спустя какое-то время на смену первому шоку, сетованиям и искромётной радости в стиле «Я жива» пришли размышления. Сначала, конечно же, о родных – что могла бы никогда их больше не увидеть, что нужно дорожить каждой проведённой с ними секундой... А затем я вспомнила о своих нереализованных желаниях. «Сколько можно было тянуть со всем этим! Зачем жить чем-то второстепенным и совершенно ни к чему не стремиться? Разве можно было так себя не любить?!» – нещадно обругав себя таким образом, я наконец-то решила взяться за ум. Составила «Список неотложных желаний», в котором чётко распланировала время, к которому они должны быть мною сделаны. И потихоньку начала становиться лучше самой себя...

В итоге была приятно удивлена. Оказалось, чтобы стать счастливой, не нужно ничего сверхъестественного. Немного терпения и усердия (которые, когда занимаешься любимым делом, практически не тяготят). И вот я уже перебираю струны ожившей гитары и пою знаменитое «На заре ты её не буди» под удивленно-одобрительные взгляды внимательно слушающих друзей... Неописуемо прекрасное чувство! Настоящий подарок на 8 Марта. Самой себе.

Екатерина АПОНИНА, г. Курск.



Обычные парадоксы

Есть красивое древнегреческое слово «парадокс». Оно означает суждение, вывод или явление, которое не имеет логического объяснения, но тем не менее существует. Супруги Белкины – наглядное подтверждение, что парадоксами всё сплошь усеяно в супружеской жизни: как могут люди, с вечера сыпавшие в адрес друг друга проклятия, поутру не размыкать счастливых рук? Тем не менее Белкины реальны и стабильны, я живу бок о бок три года и даже довелось коснуться их: всё нормально, не галлюцинация, существа из плоти и крови.

Когда поделилась наблюдением с подружкой, та не выпучила глаза и не прекратила жевать обеденный салат:

– Ну и что? Дикость, конечно, но абсолютно нормальная.

– Ты что говоришь? – я всё-таки оторвалась от какао. – Как дикость может быть нормальной? Это взаимоисключающие понятия!

– Да, так и есть, – потянулась за салфеткой подруга, – нормальный парадокс. Посмотри вокруг, все люди в отношениях отбучивают что-то, в голове не укладывающееся...

Я посмотрела и обнаружила много интересного. Хотите парадоксов? Извольте, «отсыплю».

Внезапное онемение

Когда мы решаем собраться компанией, я требую, чтобы присутствовал Саша. Потому что будет Саша – будет смешно. Банальный случай он умеет рассказать так, что слушатели не могут унять коли-

ки от смеха. Анекдоты в его, Сашинном исполнении – шедевры юмора. Самое ценное, что и о серьёзных вещах он умеет говорить и слушать. В общем, идеальный собеседник и душа компании. Думаю, если бы не знала Сашу с детского сада, влюбилась бы на первом свидании. Вот тут-то и начинаются парадоксы...

Если Саша приглашает симпатичную барышню на randevu, то неизменно терпит фиаско. И чем больше прелестница будоражит кровь, тем провальнее происходит встреча. Саша мямлит, мнётся, не знает о чём вести разговор, а если девушка спрашивает, отвечает невпопад.

– Понимаешь, – поражает потом красноречием, когда жалуется на очередной конфуз, – нападает ступор, и всё тут! Она говорит, дескать, «расскажи что-нибудь интересное», а я – как белый лист бумаги, ничего в голову не приходит!

Мы беседуем о ситуации в Ираке, Саша обсуждает новости в системе образования, перескакивает на популярные Интернет-байки и персонажи, рассказывает записки трудовых будней... Я изумляюсь, открываю рот, хохочу, вытираю слёзы и слушаю, слушаю... Прямо парадокс, что с другими девушками и в иной обстановке Сашка гложет и немеет.

И всё-таки: мы договорились, что парадоксы – вещь необъяснимая, но всё же хочется понять суть происходящего, хотя бы приблизиться к разгадке... Психологи говорят, что уверенные в себе люди уверены во всём – общаются чётко, толково, не сомневаются в собственной привлекательности, будь перед ними полуптички или

... Часто в мою жизнь вторгаются соседи. Супруги Белкины вечером ожесточённо ссорятся и громыхают чем-то увесистым, рефреном звучит: «Подаю на развод!» Утром они входят в лифт: она держит его под руку, глаза счастливые, он горд и благодушен. Белкина спрашивает, что приготовить на ужин. Белкин млеет: «Да перекусим чем-нибудь, не хочу, чтобы ты устала»...

близкий человек. Совсем иной колленкор, когда индивида настигает влюблённость, всё, система сломана, карты сдуты. Мы боимся оттолкнуть объект чувств своей натурой, поступками и словами, боимся потерять – он или она слишком ценны. А как вести себя, чтобы угодить, заинтересовать, удержать – неизвестно, слишком мало знакомы. Вот и настигает словесный ступор, растерянность, состояние «чистого белого листа».

Не по хорошему мил, а по милу хорош

Ещё одни завсегдатаи рубрики «очевидное – невероятное» – чета Самойловых. Миссис Самойлова, она же Ирочка, хороша и мила. Мистер Самойлов, на мой взгляд (и тут я не одинока), внешне – прямое доказательство того, что люди всё-таки произошли даже не от обезьян, а от крокодилов. То, что эффектная Ирочка полюбила Квазимодо, мы приняли и смирились. А вот факт, что она неистово ревнует супруга, не можем уложить в головы.

– Он же у тебя верный, примерный семьянин, – увещеваем мы Ирочку, когда та рыдает после звонка дамы-коллеги её мужу, кстате, мирно сидящему на диване.

– Девочки, вы не понимаете, – стонет Ирочка, – он же красивый, вокруг него вечно какие-то мадемузели влюбляются...

Я уж было заподозрила у Ирочки способность видеть фантомы и параллельные миры: ну нет возле её мужа

заинтересованных лиц женского пола! Но она упрямо талдычит, что соблазны подстерегают её «зайчика» на каждом шагу: мужская красота – то ещё испытание. Ну не парадокс ли?..

И всё-таки: все мы помним, что любовь – патологическое состояние организма, практически болезнь. Тут недалеко до возникновения различных синдромов, ибо психика претерпевает серьёзные изменения. Один из «гостей» – синдром сверхценной идеи, когда человек вследствие сильных чувств верит в им же придуманный миф. Из этой области – слепая любовь, иррациональная обиды, подозрительность, ревность. Надо признать, что нашу Ирочку настиг именно такой синдром: она видит мужа желанным для всех красавцем – и хоть ты тресни... Вместо вышесказанных умных слов можно было ограничиться известной мудростью: красота в глазах смотрящего. Непостижимо, но ведь существует же.

«Я буду плохим, чтобы ты стала хорошей!»

Юля – юберменш, сверхчеловек. Она ответственный руководитель, прекрасный собеседник, симпатичная девушка, заботливая мать семейства – всё успевает, со всем справляется. К Юле никто не имеет претензий и нареканий, кроме мужа. Вадик изводит супругу странными придирками: то юбка ей не идёт, то смеётся чересчур громко, то глазки строит прохожим, то слишком много пропадает на работе. Порой его притязания доходят до абсурда: если не будет так, как сказал Вадик, он подаёт на развод... Супруги столько раз подходили вплотную к печальному рубежу, Вадик столько раз произносил угрозу, что Юля махнула рукой – и на Вадика, и на возможность остаться одной. Но вот диво дивное: озвучив предостережение, Вадик меняет тактику. Он вдруг покупает жене подарок, готовит ужин, становится суперзаботливым отцом их Машеньке и по ночам настойчиво требует от Юли расположения. Та нехотя отвечает или агрессивно не отвечает. И Вадик снова заводит карусель истязаний...

«Парадокс! – нервно барабанит Юля пальцами по столу. – Сначала он гайки закручивает, а потом лезет с нежностями!» Так и живут.

И всё-таки: увы, слишком распространённый феномен в отношениях, и не только супружеских. Порой мы очень очень хотим, чтобы кто-то близкий (или пока нет) и симпатичный был с нами ласков, смотрел заинтересованно, наплевал на свою работу и пошёл с нами гулять и целоваться. Или ночью нежно

обнимал. Или перестал смотреть вслед окружающим особям противоположного пола. Мы хотим, чтобы нас любили. Мы просим об этом и получаем молчаливый (или озвученный) отказ – мало ли, у человека нет настроения, голова болит. И мы затаиваем обиду, но желание быть любимыми не исчезает. И в ход идёт шантаж: «Удели мне внимание, а то разведусь», «Ты глупый(ая), по-дурацки смеёшься» – пытаемся задеть, чтобы хотя бы как-то пробить броню желанного человека. Парадоксально, но факт: кого люблю, того и бью. Потому что хочется, чтобы он тоже любил.

Один шаг

Это уникальное явление давно известно, наблю оскомину, описано писателями, драматургами и миллионы юных поэтесс-самоучек. Однако всякий раз, столкнувшись с ним, изумляешься: этого



Порой мы очень-очень хотим, чтобы кто-то близкий был с нами ласков, смотрел заинтересованно, наплевал на работу и пошёл с нами целоваться.

не может быть, подобное невозможно...

Было так: двое, он и она, не могли друг без друга жить – и не пытались даже. Он знал, что всё, чем живёт и дышит, – во имя неё. Она не сомневалась, что ради него встаёт солнце, начинается новый день и вскипает кофе в турке. Вдвоём они были непобедимы... И оказались бесконечно уязвимы друг для друга. Неважно, кто был неправ, не имеет значение, кто причинил боль: их больше не стало, появились он и она. Она плакала, переживала, хотела всё вернуть. А с ним произошла страшная метаморфоза: он её возненавидел. Дышал и жил лишь ненавистью к той, без которой ещё недавно не мог заснуть. Мы оторопело переглядывались: что происходит? Его недавние восторги сменились критикой, издевками, насмешками в её адрес. Он и забыть о ней не мог, не оставлял в покое,

и сменить ненависть той бы на равнодушные не получалось. Она приходила к нам в компанию, когда его не было в радиусе 10 км, и поднимала грустные глаза: «За что он так, девочки?» Девочки сочувственно пожимали плечами, дескать, сами не понимаем. И только одна мудрая женщина, мама одной из присутствующих, сказала: «Потому что до сих пор любит. Но вернуть его не удастся. От любви до ненависти один шаг, он его сделал. Жаль только, обратно оттуда не возвращаются». А мы загалдели: «Как же так, если по-настоящему любил, после расставания должен помнить только хорошее и желать добра! Иначе что же это получается?» Теперь уже мудрая мама пожала плечами: «Получается парадокс».

И всё-таки: если честно, навязли в зубах и ушах фразы, что взрослые люди должны расставаться красиво, сохранив тёплые воспоминания и засушенные фиалки в томике лирической поэзии. Хотелось бы, но не получается: чем сильнее фонтировали чувства во время романа, тем яростнее клокочет ненависть после него. Дело в том, что любовь – энергетически очень мощная эмоция и согласно закону сохранения энергии после разрыва она не может взять и обратиться в миленькие слова про «всегда буду помнить и желаю добра». Она перерождается в столь же сильное чувство – только со знаком минус, для баланса, так сказать. И преследует по полной программе. Парадокс, который невозможно понять и принять, особенно если на месте той, кто сменила статус любимой на ненавистную, не повезло оказаться вам...

...За стеной опять громыхнули и собралась разводиться Белкины, ближе к ночи послышались недвусмысленные свидетельства их горячего взаимного утешения. Где-то на другом краю города несчастный Вадим будет третировать Юлю в надежде, что она ответит лаской. Ирочка Самойлова, дожидаясь, пока муж заснёт, проверит его мобильник на предмет звонков от «порочных мадемуазелей». Чудесный болтун Сашка опять потеряет сокрушительное фиаско на свидании с красоткой. Парадоксы живучи.

А она будет стоять у окна и мечтать, чтобы он перестал вскипать от одного воспоминания о ней. Чтобы он просто здоровался при встрече, улыбался, спрашивал о делах. Ведь после любви всё должно быть по-людски, это правильно!..

На этот счёт у древних греков было красивое слово «апория» – то, что логически верно и по всем параметрам подходит. Но никогда не произойдёт в реальности.

Наталья ГРЕБНЕВА.

Пусть говорят!

Говорят, самый лучший подарок тот, который сделан своими руками. Добавим: для себя же любимой. Поэтому в преддверии праздника женский коллектив нашей редакции потребовал невероятного: «Хотим услышать слова на вечные темы (конечно, семья и любовь) от настоящих мужчин!» С персонами настоящих мужчин разночтений не имелось: те рыцари, от которых мы млели в самом нежном возрасте. Ведь настоящая любовь не кончается...

Дмитрий Марьянов: «Навстречу друг другу»

Дмитрий в 83-м прыгнул «Выше радуги». Вместе с ним высоту брали юный Володя Пресняков, который пел про придорожную траву, и Дмитрий Харатьян – его голосом говорил улыбчивый Алик Радуга. Фильм получился настолько ярким и зажигательным, что наутро Дима Марьянов проснулся знаменитым и любимым всеми барышнями Советского Союза. Эту любовь мы, тогдашние школьницы и даже детсадовки, пронесли через годы, а Дмитрий – молодец! – оправдал доверие. Он успешен, востребован и периодически влюблён. Что нужно, чтобы завоевать чувства повзрослевшего Алика Радуги? Слово герою: «Мне по душе домашние женщины, умеющие себя красиво преподнести. Светские леди в этой роли почему-то не вдохновляют. Однажды наблюдал сцену: на пиджаке одного из клиентов казино вдруг оторвалась пуговица, мужчина обратился к молодой спутнице за помощью. «Разве я похожа на женщину, умеющую пришивать пуговицы?!» – возмутилась она. А он так растерялся, что даже ничего не ответил. Мне было его искренне жаль, так что «львицы» не для меня». А что же главное в отношениях? «Любовь подразумевает в первую очередь уважение к партнёру. Если его нет, союз обречён. Секс – только одна из составляющих отношений между мужчиной и женщиной».

А есть ли вечные союзы? «Конечно, есть, – не сомневается Марьянов, – мои родители прожили вместе 42 года и сохранили любовь до последних дней жизни мамы. Конечно, случались ссоры, но они понимали, что любят друг друга, и умели находить компромиссы. Это главное в любой семье».

Антон Табаков: «Счастье быть мамой»

В детстве все девочки мечтали о принце, а этот голубоглазый юноша показал, каким должен быть достойный предмет влюблённости. Антон Табаков сыграл принца в



«Сказках старого волшебника» – и началось... Да по сей день не заканчивается: на этого успешного ресторатора и блестящего мужчину хочется смотреть и вздыхать. А ещё слушать, как он изрекает правильные вещи: «Главная функция любой женщины – рождение детей, с этим моя жена Анжела справилась, подарив мне двух дочек. Но сейчас она считает, что я отобрал у неё возможность реализоваться, найти свое место. Анжела не понимает, что есть ещё и другая, не менее важная функция, – воспитание детей. Любимое дело жены ещё не сформировалось, она мечтает о чём-то, но «потрогать» это нельзя. И обижается: только начинает что-то придумывать, а додумывает за неё другой человек – я. Она, как ребёнок, который сердится на родителей за то, что те укаивают ему путь. Но мне кажется, у неё есть время ощутить всё счастье быть просто мамой двоих детей».



Сергей Жигунов: «Просто вместе»

Этого красавца нам подарила женщина – режиссёр Светлана Дружинина, рассказавшая историю настоящей мужской дружбы: «Гардемарины, вперёд!» открывали второй десяток фильмов, в которых успел запечатлеться Сергей Жигунов, но именно кудрявый Саша Белов сделал его звездой экрана. Озвучивал гардемарина Олег Меньшиков, впрочем, Жигунов был обречён на успех за одни только взгляды, посылаемые опальной Анастасии Ягужинской. Актёр долго был безусловным дамским фаворитом: женат на женщине, которую полюбил с первого взгляда и долго добивался, воспитывает дочь, хозяин и умница. А потом на его голову свалилась няня, не сказать, что прекрасная, но мятежная. Итог: развод и частичная утрата поклонниц. Однако настоящий мужчина умеет не только ошибаться, но и способен признать опрометчивый шаг: «Думаете, я гардемарин в бархатном камзоле? Нет, я человек в шрамах!» – каялся Жигунов. Сергею удалось вернуть жену: «Наши теперешние отно-



шения сильно отличаются от тех, что были в финале первого брака. Мне казалось, что развод никакие потери не принесёт. Но теперь вижу заново всё хорошее. К сожалению, такое знание можно получить только методом проб и ошибок. Никому не рекомендую, потому что это очень больно. Однако пилюля была горькая, зато – действенная... Спасибо Вере, моей жене: она очень мудрая и порядочная женщина, сейчас таких нет. О том, что она особенная, я

понял ещё в 22 года: как-то ночью проснулся, помня, что рядом была она. Встал, пошёл на звук и увидел, как она среди ночи потихоньку стирает мою рубашку. Девушки, с которыми я встречался, были бесконечно далеки от этого... У нас был кризис в браке, и его надо было пройти. Мы его прошли шумно и с потерями. Но мы не были бы сейчас вместе, если бы не расстались. Всё-таки мужчины возвращаются туда, где тепло».

Игорь Костолевский: «Не бояться перемен»

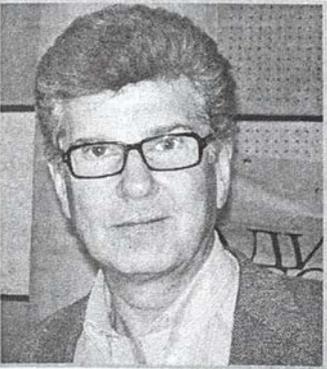
Век актёра Игоря Костолевского, воплотившего кавалергарда Анненкова в фильме «Звезда пленительного счастья», оказался вопреки песенному предостережению долг и счастлив: Игорь Матвеевич по сию пору «на коне». Когда картина вышла на экраны, вслед за Иваном Анненковым последовать хоть в Сибирь, хоть в присподную готова была не только француженка Полина, но и

все советские женщины. Наверное, поклонницы так верили в кинозвезд, что «намолили» его наяву: за Костолевским последовала француженка Консуэлло, к счастью, не на каторгу, а всего лишь в Москву. Но и этот путь в несколько сот вёрст растянулся на годы. Когда Консуэлло окончательно перебралась к мужу, то перешла из католицизма в православие и приняла красивое христианское имя Евдокия. «Дуся – это так мило, родное, домашнее имя», – улыбается супруг. Он не жалеет ни о годах ожидания, ни о трудностях разлуки. История нашего кавалергарда – назида-

ние всем сомневающимся, что в зрелом возрасте может нахлынуть настоящее чувство и что ради него стоит менять жизнь. Слово самому обожаемому декабристу России: «...Я смотрел на неё и понимал, что происходит нечто, что меняет мою жизнь, всё моё существо. Ощущал: это главный момент в моей судьбе. Часто мы эти моменты пропускаем, вернее, убиваем. Как только начинаем чувствовать, сразу делаем оговорки: «Неудобно. Не так подумаю». И вот это «нет» в результате разрушает нас. Но в тот раз я, даже если бы захотел сказать себе «нет», не смог бы это сделать. Всё понеслось с какой-то стремительной скоростью. Казалось, что меня ведёт сама судьба...»

Вскоре я предложил Дуся стать моей женой. Я понимал, что если этого не сделаю, буду жалеть всю оставшуюся жизнь. Не думал о последствиях, о том, как мы будем жить. Знал одно: мы должны быть вместе. Наверное, был очень легкомысленным, несмотря на возраст и опыт. Хотя какой опыт? Всё как в первый раз. Мы встретились не так рано, как бы нам хотелось. И если вы спросите меня о том, чего я больше всего хочу, отвечу: нам с Дусяй нужно время».

Подготовила
Наталья ГРЕБНЕВА.





«Этого» не может быть!

Этого? Никогда!

Можно сначала не любить жареный лук и болгарский перец, а потом войти во вкус и питаться исключительно ими. Можно не понимать творчество Достоевского — а потом ка-а-ак полюбить Фёдора Михайловича! Можно даже вториться в веснушчатого соседа, знакомого с детства — такое тоже бывает. Любые жизненные повороты мы воспринимаем философски: «Всякое случается». Но попробуй коснуться постельных предпочтений — вся философия и демократия мигом слетают, как туман с осенних яблонь. В этой области царит лютейший тоталитаризм: с женатыми — ни-ни; служебный роман — упаси Боже; с обладателями лишнего веса и золотого зуба — ни в коем случае; с коротышками — лучше сразу расстрел. Все мы знаем, кого хотели бы гладить по волосам и видеть приносящим утренний кофе. И если желанный долго не появляется на горизонте, мы стараемся ровно дышать и цитируем: «Лучше быть одной, чем с кем попало». Однако Вселенной и Создателю неинтересны правильные принципиальные человеки, они без устали проверяют на прочность наши устои, подсылая в постели пусть не «кого попало», но весьма неожиданных

персонажей. А поутру мы сидим, рассматриваем посапывающего на подушке и думаем: «Что с тобой делать, мил человек? Бежать или выпить вместе несчастный кофе?»

«Чуть красивее обезьяны»

Одна барышня была прелесть до чего хорошенькая — глазки ясные, зубки жемчужные, губки коралловые, параметры 90-60-90. Несла себя гордо и неприступно — всё понятно, на такой товар требуется пригожий купец. «Дарить себя нужно только достойным», — говорила барышня и покрывала поцелуями постер с Брэдли Купером. Её урезонивали, дескать, погляди по сторонам, о Брэдли Купере и мечтать не надо, а она: «Нет. От любви случаются дети. Чтоб потомство было красивым, родители должны быть достойные. И потом — разве можно целовать щербатых или лополухих? Только ослепительных, как мой Брэдли!»

Судьба-злодейка безвылазно обосновала вожделенного Брэдли в Голливуде, а барышне подбросила свидание с тем, кто жил неподалёку. Скажем объективно: весьма неказистый товарищ.

... В оригинале чеховская фраза звучит: «Этого не может быть, потому что этого не может быть никогда». Но нас устроит переиначенный вариант, где под «этим» подразумевается мужчина, которому ни за что и никогда не светило интимное знакомство с вами — однако случилось... Как это произошло, что из этого вышло и как быть с «этим»?

Барышня бы никогда не стала его целовать и прочее, но Брэдли всё не ехал, а неказистый брал желанную крепость штурмом — цветами и мороженым.

Наконец случилась близость. Верные подруги ждали подробностей: как это, целовать лополухих и неказистых? После такого можно жить?

А красавица онемела, сказала только, что не ожидала подобного — и от него, и от себя. И перестала насмехаться над диковиной внешностью товарища, зато на свидания бегать не прекратила. Добегались до интересного положения: неказистый товарищ горд будущим отцовством, красавица сияет и исправно набирает вес. Иногда, правда, высказывает желание, чтобы внешность только от неё унаследовал, а характер — малыш папин. Но если будет полной генетической копией папы — тоже хорошо.

Послесловие: Валерий Сюткин лет 20 назад спел гимн всех мужчин, сомневающимся в собственной привлекательности. Мол, «дай мне эту ночь и ты поймёшь: я то — что надо». Мужчинам взять бы и поверить, ведь они на внешних несоответствия зацеклены куда больше барышень. Если кому-то повезёт сблизиться с красоткой, тут же хвалится успехами и цитирует пошлый анекдот про: «Это ж надо так деньги любить!» Господа, деньги тут ни при чём, равно как и уши-локаторы или щербинка в улыбку. Если их обладатель способен подарить бурные восторги, после восторгов выслушать ушами и

улыбнуться во всю щербинку – почему бы и нет. После сближения с мужчиной, внешность которого заставляла зябко поводить плечами: «Нет, с таким – никогда», часто возникает иная мысль: «С лица воды не пить. Дались мне эти уши! Зато он так умеет (нужное вписать)»...

«Принцесса и пастух»

После режиссёра Залмана Кинга, снявшего «Слияние двух лун», и говорить неловко, что двое людей, полярно различающихся по социальному статусу, не могут оказаться в интимных отношениях. Но многим престелницам Залман Кинг не указ, и они твердят: «Я – принцесса, а он, пусть и симпатичный, всего лишь менеджер. Посему повелеваю – амурной связи не бывать!» Да только не всё случается по указу престелниц...

Одну из таких принцесс страстно желал обычный парень. Яркий, коммуникабельный, искромётный – но без сановных родителей и солидного капитала. Предмет страсти и рада была слиться в экстазе, но мешали мысли о мезальянсе. Поэтому на всякий случай напускала показное безразличие и насмешливость: «Этот? Не бывать такому!» А потом пришла на вечеринку, где присутствовал сгоравший от страсти, пропустила пару коктейлей... И почувствовала достаточную смелость, чтобы наплевать на общественное мнение и отправиться с кавалером на сеновал.

Надо ли говорить, что парень не подкачал, сумел подарить небо в алмазах – ей понравилось. После первой спонтанной встречи она попросила сохранить произошедшее втайне. После второй разрешила проводить до дома, но на пристойном расстоянии и не держась за руки. После третьей – шла рядом, по-приятельски поддерживая его под локоть... Они и сейчас вместе, она больше не скрывает отношения от родных и близких. Правда, иногда у неё случаются заскоки по поводу «я божество, а ты никто». Но в постели эти двое всегда мирятся.

Послесловие: социальный статус – последнее, на что стоит обращать внимание, если зов плоти буквально с ног сбивает. Разумеется, предел есть, обнаружив себя в объятиях люмпена и маргинала – вариант для экстремалок, тут благоразумнее воздержаться. Есть ли будущее у таких отношений – да, есть,

примеров сколько угодно. Генеральши оставляли генералов ради юных студентов, министерские жёны – ради нищих режиссёров. Но прелесть этих полётов и взрывов не в будущем, а в настоящем. И, отказывая во взаимности симпатичному мужчине лишь потому, что он на порядок ниже по карьерной лестнице, помните: в первую очередь вы обрадываете себя. Интимные радости никак не соотносятся с «табелью о рангах», и впечатления от ласк «рядовых» бывают куда ярче ласк «небожителей» – потому что голова не заморожена ерундой вроде карьерных состязаний.

По разные стороны баррикад

В книге Аркадия и Бориса Стругацких «Евангелие от палача» еврейской де-



Не надо никогда говорить «никогда».

вушке Римме можно только посочувствовать: её благосклонности (точнее, тела) добивается сотрудник силовых структур Павел Хваткин. Он не гнушается даже убийством отца Риммы. Девушка вынуждена уступить, ласки душегуба Хваткина пробуждают в ней женщину. Каково это – сладострастно корчиться в объятиях мучителя, ненавидя себя и своё тело, которое предало, отозвалось на его прикосновения?..

Итак, есть ли хоть кроха надежды на постельное блаженство с тем, кто неприент нравом, убеждениями, всей натурой? С тем, кого вы твёрдо приговариваете: «Я – с ним? Никогда!»

Если верить описаниям в «Евангелии от палача», то именно крохи сексуального удовольствия имеются. Секундная вспышка, внезапная дрожь – как ни крути, плоть небезответна, и несчастная Римма изгибается и жарко дышит

от притязаний Хваткина. Правда, потом прокиньт себя и смерти желает...

А если рассмотреть аналогичный сюжет в фильме «В постели с врагом», то реакция героини и вовсе кислая – вымученная улыбка после одиночного оргазма изверга-мужа.

Раскованная Кэрри Брэдшоу, раскрывшая тайны секса в большом городе, и вовсе сбивает с толку. Об одном из бывших она отзывается так: «Негодяй, подлец и обманщик. Но мой лучший любовник!»

Кому верить прикажете?

Послесловие: по своей сути оргазм – всего лишь мышечная конвульсия, род судороги. Так ли важно, кто и какими способами это вызывает? Теоретически можно содрогаться в громовых оргазмах и с лютым врагом. Да вот только на практике ничего хорошего не полу-

чается, потому что полностью отключить голову не удастся. Секс – не только мышечные сокращения, это ещё и доверие, и целая гамма чувств от нежности до восхищения. И чем искреннее нежность, чем ярче восторг, тем мощнее ощущения. Не нужно даже задействовать изысканные техники и изощрённые ласки – от лёгких прикосновений можно стартовать в облака... Потому что дарит их желанный партнёр.

А ещё нелишне взглянуть на секс с ненавистным с точки зрения самоуважения. Тело – это храм, а секс – вершина проявления чувств, если брать по гамбургскому счёту. Стоит ли ради мышечных сокращений впускать в храм нечестивца? Можно ли дарить имитацию высших чувств недостойному?.. Те,

кто пытался ответить на вопросы, пришли к выводу: нет, ничего не получается. Потому что в мгновение оргазма накатывает волна отвращения – и к партнёру, и, что страшнее, к себе.

...В сфере интимных отношений глупо устанавливать для себя барьеры, следовать стереотипам, держаться мёртвой хваткой за комплексы и кричать: «С кареглазым брюнетом? Ни за что и никогда, не мой тип». Придёт время и подходящий (то есть желанный) партнёр – и все преграды долой, сами же их разрушите. Главное, не впасть в другую крайность – не бороться с комплексами и стереотипами из желания экспериментировать. Как всегда, истина где-то посередине. Не надо никогда говорить «никогда», и всегда говорить «да» явно излишне.

Наталья КРОЛЕВЕЦ.



Женщины

«Страдательного залога»

Девушка под ником «666», видимо, переживала расставание, поэтому наводняла ленту краткими деструктивными сообщениями: «Время не лечит», «Я стала страдать ипохондрией, мизантропией», «Всё ещё помню твои руки» и неожиданно — «В кафе был вкусный компот из сухофруктов».

Я читал, тряс головой, сиделся понять, почему мизантропией непременно нужно страдать, если можно вполне себе наслаждаться.

Другая дама, называвшаяся «enot23», сыпала строчками бытописания, но тоже с надрывом: «Пельмени — одинокие странники». Или «За окном птичка. Воспевает моё одиночество». Я уж было решил, что всё не просто так, должен же быть смысл в этих «словесных выстрелах». Даже заподозрил, что нарвался на блог Елены Ванги — и она «в прямом эфире» пишет очередную песню: «Мама, я его любила, взято за основу»... Но потом морок развеялся, «enot23» оказалась барышней в ожидании любви. Ждать чувство «на позитиве» ей отчего-то казалось банальным, и она страдала наряду с пельменями и птичкой.

Третья посылала во Вселенную призывы небесных кар на голову мужчины, с которым давно встречалась. И давно знала, что у него есть другая — законная жена. В бигуди на голове и с вечным упреком на малиновых губах. Но вероломный мужчина не оценил душевную тонкость любовницы, предпочёл оформленные в загсе бигуди

и яркие уста... Мне невдомёк, зачем убивать по очевидным последствиям любовного треугольника, но девушке второй месяц не надоедало.

Четвёртая оплакивала долю замужней женщины: она на работе и дома не жалеет сил. А муж не ценит. Ребёнок не слушается... Я вздохнул.

Пятая разве что не хохотала демонически в Интернет-пространство. На звенящей истерической ноте она повествовала, что пользуется бешеным успехом у сильного пола: толпы поклонников не перестреляли друг друга разве что из невозможности добыть боевой арсенал. Но фам-фаталь никого не любит и поэтому тоже страдает: с одной стороны, отвергнутые кавалеры, с другой — зависть подруг и осуждение общественности. Как не страдать, от сюжета камни заплакали бы.

Они все разные. Разнятся внешними данными, внутренним содержанием, возрастом и жизненными обстоятельствами. Но отчего все так любят причитать: «Доля моя тяжкая...»?

«Есть такая привычка...»

Я часто полез в дебри: надо же выяснить, почему целая прорва барышень коротает дни свои в тоске. Накопил бурю с исторически-религиозным уклоном. Авторша утверждала, что страдание — самая привычная форма женского

...И как меня угораздило? Хотел быть ближе к народу, зарегистрировался в одной Интернет-сети, наобум добавил онлайн присутствующих — и думал, «будет мне счастье». Но под бесполоыми «никами» оказались сплошь барышни. И моя френд-лента превратилась в разногласный «плач Ярославны»: всё-таки женщины удивительно любят страдать

временпровождения. Так повелось ещё от праматери Евы, когда Создатель пожурил её за нездоровый аппетит и рвение к эдемским плодам: и обрёл на вечные лишения вдали от райского комфорта. Дальше известно: в муках рожала детей, терпела и мытарилась всяко-разно. Так и повелось...

Я почелся. Не то чтобы «религия — опий для народа», но и принимать на веру не хотелось...

Потом авторша решила опереться на исторические реалии. Декать, испокон веков женщины — создания угнетённые и бесправные, то их в плен берут, то на кострах инквизиции жгут. В общем, кругом виноваты, им уже привычно петь грустные песни про кручину и горе горькое.

В принципе разумное зерно есть, решил я, генетическая память — великая вещь.

Но уже несколько поколений представительниц прекрасного пола избежало от страданий, им подарили избирательное право и праздник Восьмое марта — что опять не так?

«Страдать — это тренд» — сказала 15-летняя родственница, выдула розовый пузырь из жвачки, завязала бант на шее плюшевого медведя и нырнула в социальную сеть.

— То есть как «тренд»? — не понял я. — Это модно?

— Ну, — заскулила юная феечка, — это делало взрослее и заманчивее. В этом ничего

сложного, Макс! Открываешь сборник афоризмов грустного автора, например, Паоло Козьмо, выбираешь самую печальную цитатку и ставишь в статус. И всё, готово! Ты уже не школата малолетняя, а взрослая умная девушка, которая красиво оплакивает ушедшую любовь. Ну или любовь, которая ещё не пришла. Ну или хотя бы печалится за всё человечество. В принципе дождик за окном тоже подойдет...

Я был потрясён. Оказывается, девы уверены: бороздить чело хмурыми морщинами — это загадочно и привлекательно. И неважно, что печалит: метеослужбия или отказ kota «по адресу» отправляет естественные надобности.

— И что же ты написала в статусе? — хмыкнул я.

Рождественница перестала разглядывать подростковый прыщик в зеркальце и буднично буркнула: «Есть люди, которые родились на свет, чтобы идти по жизни в одиночку, это не плохо и не хорошо, это жизнь».

Я молчал. Феечка уточнила:

— Макс, правда же красиво?

— Душераздирающе красиво, — сыронизировал я, но ирония осталась непонятой. — Ты решила остаться одиночкой?

Феечка стихийно завязала хвостик на макушке:

— Пока ничего не решила. Пострадаю чуть-чуть, а там посмотрим.

Я облегчённо выдохнул. Пусть пострадает, авось это возрастной пройдёт.

«Стрдать — это безопасно»

Коллега Ирка ежедневно озадачивает меня хмурым выражением лица, угрожающими репликами и беспросветным пессимизмом. Самое яркое событие её жизни — ожидание конца света в прошлом году, Ирка планировала «зажечь напоследок». Когда предсказание индейцев мая не сбылось, коллега бродила мрачнее тучи...

Как-то во время корпоратива, будучи повышенно коммуникативным, я не выдержал и спросил:

— Ирин, почему ты всегда в печали?

Она повела пониженными глазами:

— А чему радоваться? Всё, как у всех. Работа, дом, ребёнок, летом в отпуску к морю. Начальство периодически «радует». Матушка тоже добавляет свои «пять копеек в копилку». Она ещё молодая, но затюканная жизнью, вот и срывается на меня... Да и муж мог бы получше достаться.

— Ну и что? — не понял я. — У всех так, даже похуже случается. Разве это повод?

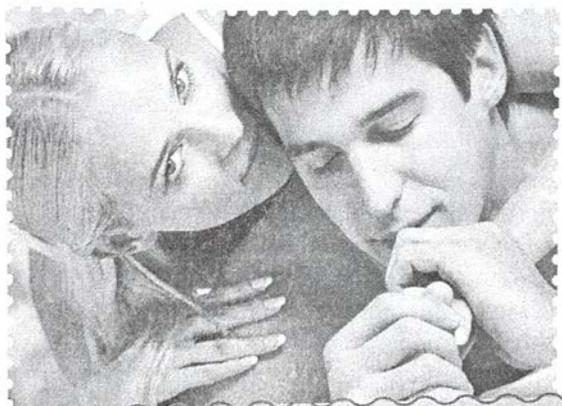
— Макс, — устало пропела Ирка, — я боюсь лишний раз улыбнуться, чтобы беду

не накликать. Вот так выйдешь на улицу накрашенная, в декольте и в разрезах на юбке, с улыбкой на лице — не поймут ведь. Окружающие подумают, что у меня всё слишком хорошо, станут осуждать и завидовать — так и накликуют какое-нибудь несчастье. Болезнь, например, или соседи сверху зальют. И на работе так проще: все видят, что человек в горасти, и не лезут, и пристают с поручениями...

Логика, конечно, в этом есть: сам бы не рискнул тревожить озадаченного тяжкими думами хомо сапиенса, тем более женщину. Но мне кажется, что со временем маска «на всякий случай тоскующей» прирастает, и минорный взгляд на вещи становится нормой... Скучновато, братцы.

«Стрдать — это правильно»

Женщины страшно боятся показаться пустышками. Они только и знают что



Сначала улыбнитесь, потом поменяйте статус на: «Сварила пельмени, приглашаю на ужин». А жизнь-то налаживается!

строить глазки прохожим суперменам, красить губки и болтать чепуху. Нормальный мужчина никогда не женится на привлекательной смешливой кокетке, максимум, пикантно проведёт время — и поминай как звали. Поэтому женщине надлежит быть серьёзной, с порога и без повода выказывать умение страдать в разлуке и убивать по «кормильцу»... Примерно так расшифровывается причина, по которой сонмище барышень пребывают в образе Пьеро. Чтоб видел потенциальный жених — не финтифлошка какая, а настоящая. Оригинальная женщина, ей можно доверить и свитер кашемировый постирать (вручную, сушить расправленным), и дитяшек вырастить, пока папка «бороздит просторы Вселенной».

Самое смешное, они отчасти правы. Вспомните суровых гранд-мамаш, которые вычитывают великовозрастным сыновьям:

«У этой Наташи платье в горох и губы красные! Как с ней жить, она ж балованная, горя не видала! То ли дело Маринка-соседка: в юности хлебнула, сама себе дорогу торчила, в себе работает!» Вот девы и привыкают к ходу обозначать: пожила-повидала, из страданий не вылезла, надёжная, как акции «Газпрома». Поэтому в статусе «Одноклассников» значит слёзное: «Однажды ты у меня спросишь, что я люблю больше — тебя или жизнь? Я отвечу, что жизнь. Ты уйдёшь, так и не узнав, что жизнь — это ты...»

«Кап-кап, со щёк на платье...»

Как реагирует мужчина на леги в «страдательном залоге»? Не рассчитывайте, что он оценит вашу тонкую душевную организацию и готовность полюбить всё человечество. Он не изумится обилию известных вам изречений «со смыслом». Не преисполнится уважения к тому, что вы пережили или якобы готовы пережить. Это бессмысленно: почему мы должны кручиниться из-за какого-то мизерабля, который разбил вам сердце и до сих пор не покинул голову? По-прежнему мы не понимаем, почему нужно страдать из-за одиночества, хныкать в предвкушении любви или хандрить на пару с Козьмо. Не созидательно, не конструктивно, не перспективно. Наблюдая дамское пристрастие чуть что рвать душу, мы искренне пугаемся: «Оп-па! Если из-за какой-то ерунды строчит в онлайн-дневнике «перепищу Энгельса с Каутским», то чего от неё ждать в кризисной ситуации?» Ответ, чего ждать, очевиден — обвинений и, скорее всего, публичных. Что страдать величаво, в онлайн-режиме, привлекая в слушатели любопытных коллег и праздных любителей. Стыдя того, кто не оценил, не разглядел, не обгорел, разорвал объятия — список мужских прегрешений бесконечен.

Отвечте честно. Вы бы ринулись в роман с мужчиной, который «по полёту виден» — нытик, жалобщик, любитель трескучих фраз про любовь и разлуку? Решили бы идти в кино с человеком, который брызжет негативом без оснований? Влюбились в вечно тоскующего странника? Чёрта с два, наверняка прогалопировали бы мимо — и правильно. Поэтому сначала улыбнитесь, потом поменяйте статус на: «Сварила пельмени, приглашаю на ужин», потом насыпьте птичке за окном горсть семечек. Отдайте потрёпанные томики Козьмо соседской девочке-тинейджеру. Возляние приветливо на симпатичного прохожего... А жизнь-то налаживается!

Макс ПОЖАРСКИЙ.

Лень-матушка



...А труд, как известно, батюшка. Оба «родителя» достойны почитания, но почему-то мы, отдавая должное труду-батюшке, совсем не жалуем лень-матушку: пословицы обидные придумываем, корим себя и других за расслабленность. Меж тем психологи убеждают: на то она и «матушка», чтобы дать передышку и пожалеть. А матушку положено слушаться – хотя бы иногда

Позволить себе потянуться с удовольствием, неспешно позавтракать и степенно отправиться по делам в наши дни небывалая роскошь. Настала эпоха людей-«живчиков» – всегда с улыбкой, на позитиве и в тонусе, в гонке за успехом. Они делают перерыв лишь чтобы подкрепиться шоколадкой или выпить чашку супа-полуфабриката – это если верить рекламе. Но вечно улыбкивые «энерджайзеры» тоже лишь глянецовый образ, так как живой организм нуждается в отдыхе после нагрузки, ему свойственны перепады настроения и раздражение на то, что делать не хочется, но приходится. Если проигнорировать «жалобы» самоощущения, дело пусть не скоро, но неизбежно закончится нервным срывом и упадком сил. Чтобы не оказаться на больничной койке в окружении заботливого персонала, нужно всего лишь слушать маму, точнее, «матушку».

«Сил моих нет!»

Вроде бы дел запланировано по са-му маковку, а вы вдруг ловите себя на «преступном» желании забросить всё и почитать книгу. Или выйти в социальную сеть поболтать с друзьями, при

этом подготовку отчёта хочется забыть, как страшный сон. А то и вовсе, стыдно признаться, в рабочий полдень дрема одолевает. «Да что со мной происходит!» – взываете вы к совести, которая тоже не прочь вздремнуть, наливаете кофе покрепче. Меж тем лень «сигналил» о тревожном событии: «Полегче на поворотах, экономь ресурсы!» Желание сбегать в виртуальный мир или хотя бы на диван – это бунт организма против перегрузки, сдерживающий механизм, мольба о передышке.

Так что отставьте тонизирующий напиток в сторону и потратите четверть часа на благословенное ничегонеделание. Это не блажь, а краткий отдых, так же как и приступ лени – всего-навсего реакция на усталость.

Что будет, если проигнорировать «визит» «матушки-лени»? Да ничего хорошего: вы так или иначе взвинтите себя до более-менее рабочего состояния, и на холостых оборотах, через не могу выполните задание. Среднее или низкое качество которого гарантировано, за что вы себя же потом будете корить и, не исключено, переделывать. Ну и кому будет лучше от блужданий по замкнутому кругу?

Напрягает? Расслабься!

Всё в природе стремится к равновесию: после дождя – радуга, после засухи – ливень, день сменяет ночь и наоборот. А после вспышки деловой активности положено ненадолго стать уральным – не только для восполнения сил, но и во избежание стресса. Задумайтесь: вы целый день (неделю, месяц, год) ходили по струнке, соответствовали требованиям и нормам, выполняли поручения – неужто не имеете права «ослабить галстук и закинуть ногу на ногу»? Так что, устраиваясь в кресле после трудового подвига, прогоните мысль: «Пока я тут сижу, дела сами не переделаются». Поприветствуйте правильную настрой: «Приду в себя, прогони из головы орущего шефа и заказчиков, посмотрю кино про шимпанзе... Я не ленись, я борюсь со стрессом».

Как на курорте!

Между прочим лень-матушка позволяет здорово сэкономить. Когда офисные страдальцы летом дружно сбегают к морю, по сути, меньше всего они нуждаются в солёной и не слишком чистой воде, пальцем солнце и толпах таких же отдыхающих. Колоссальные суммы отдаются за право лениться: не вскакивать по будильнику, не ждать тычка от босса и коллег, не молиться на телефон, не потеть в строгом удушающем костюме. Курорт делает невозможное возможным: шорты и сандалии, целый день лежание «овощем» в шезлонге, никаких звонков от этих несносных трудогилов. Господи, красота-то какая! Каждый

год надо приезжать в эту Алушту (Турцию, Мальдивы – доступное вписать).

Однако дело не в дивных пейзажах и особой курортной атмосфере, дело в расслабленности, которую наконец-таки может себе позволить замученный работой и бытом. Но кто сказал, что ради «недели непослушания» нужно уезжать к чёрту на кулички и платить кучу денег? Вполне можно устраивать периодические «релаксы» на родной территории. Для начала освободите вечера, выходные и праздники от любых рабочих вопросов – вы не ленитесь, вы экономите на путёвках. Потому что относительно свежее и бодрое товарищу незачем лететь за тридевять земель, он и на даче, как в земном раю.

Найти кратчайший путь

Есть категория людей, совершенно невыносимых для «живчиков» и «энерджайзеров». Это неспешные персоны, которые не кидаются стремглаз выполнять просьбу или поручение. Допустим, босс озадачил такого индивида разработкой плана, глядя – третий день пошёл, а индивид не роет копытом землю, чай пьёт и в монитор смотрит. Справедливо накапывает возмущение: «Вместо того, чтобы сверкать пятками и падать от усталости, этот нехороший человек прохлаждается!» Спокойствие, сейчас «матушка» выступит на стороне нерасторопных.

Давно известен факт, что лень в определённом смысле двигатель прогресса. Некий бедняга, устав взбивать яйца с сахаром для торта, взял да изобрёл миксер. Другой не захотел тягать вручную неподъёмные грузы, лёг под кустом, подумал – и вот вам рычаг, штука эффективная и удобная. Третий придумал сажать картошку в дырявых авоськах, чтобы урожай собирался путём вытягивания за «хвостик» сетки – жаль, метод пока не пошёл в массы... Так что сванс лени перед работой – это оправданный поиск кратчайшего пути, самого эффективного способа. Поговорка «долго запрягает, да быстро едет» придумана как раз для таких случаев и личностей. Пассивность позволяет разогнуть спину от трудов праведных и увидеть за деревьями лес, выйти за рамки шаблона. А потом ка-а-ак приударить вскачь новыми маршрутами!

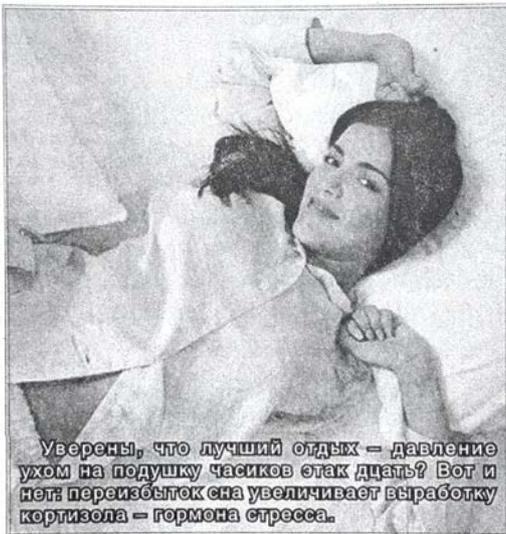
Просто и быстро!

У лени есть очаровательный синоним – простота. И впрямь, зачем усложнять, если можно всё сделать быстрее, проще

и, главное, полезнее? Лень возиться на кухне с пловом или макаронами по-флотски? Это замечательно: отварите рис и куриное мясо – быстро и полезно! Неохота тратить время на хлопоты с тестом для десерта? Запеките яблоко – вкусно и без риска для талии. Предупреждаем: метод избирательный, не подразумевает замену домашней пищи магазинными полуфабрикатами.

А мне это нужно?

Для начала беспощадный факт: нам никогда не лень заниматься вещами, по-настоящему важными и интересными для нас. Из этого следует, что зачастую визиты «матушки» неслучайны. Мы ленимся, когда нет мотивации, потому что подспудно чувствуем, что идём не туда и делаем не то. Причины



Уверены, что лучший отдых – давление ухом на подушку часиков этак дцать? Вот и нет: переизбыток сна увеличивает выработку кортизола – гормона стресса.

могут быть разные, суть одна: неохота выполнять чужие желания, которые идут вразрез с нашими, – мы не готовы потратить на сомнительное удовольствие свою энергию, время и нервы. В общем, спасибо «матушке»: она позволяет распознавать и делать то, что нам действительно нравится или необходимо. Запомним, это главная ценность лени.

Лень лениться!

Как известно, беда материнского влияния кроется в риске избаловать любимое дитяtko. Та же картина с матушкой-ленью: дадите слаbinу – превратит в аморфное создание. Поэтому рекомендуется вовремя давать ей укорот, дескать, «спасибо за сладостные минуты покоя, но дальше я самостоятельна!». Несколько советов, как правильно лениться.

Не корить себя

На кухне ворох невымытой посуды, а вы застыли перед телевизором. Периодически всплывают мысли: «Батюшки, что я делаю?! Хлопот невпроворот, а я ленюсь!»... Это неверный ход, вы ведь не ленитесь, а воспринимаете информацию и попутно отдыхаете. Посему отбросьте самоеёкие монологи, они только будоражат нервную систему. А через 15 минут встаньте и отправляйтесь по делам – лень-матушку уважили, дыхание перевели, пора и труду-батюшке честь воздать.

Не спать без просыпу

Уверены, что лучший отдых – давление ухом на подушку часиков этак дцать? Вот и нет: переизбыток сна увеличивает выработку кортизола – гормона стресса. О каком отдыхе может быть речь, если внутри kloкочут тревога и сомнение? Поэтому лишний раз обходите диван стороной.

Не ест без меры

Есть преступный вид лени – сидеть перед телевизором/монитором и поглощать семечки, мороженое, конфеты, отбивные... Не секрет, что употреблённые калории превращаются в жировые отложения и придётся тратить энергию на их ликвидацию. И где тут восстановление сил и польза от лени? Словом, рот на замок.

Не думать о проблемах

Лучший отдых – это смена видов деятельности. Чтобы как следует отдохнуть от работы, нужно полностью отключиться от гнетущих мыслей. Полностью! Поэтому ленитесь так, чтобы изолировать себя от малейших напоминаний о трудовых буднях – в спортзале, на прогулке, в приятном общении.

Полное безмолвие

Лень затянула? Выйти из праздного состояния души и тела сложно, но реально. На несколько минут запретите себе абсолютно всё: смотреть кино, слушать музыку, думать, планировать, двигаться. Как правило, тотальное безделье и отсутствие мыслей быстро становятся невыносимыми. Хочется действовать!

Мал по малу

Чтобы не сплунуть прилив активности, выйдите из «нирваны» понемногу, с помощью простых действий – например, вымойте чашку или наведите порядок на столе. Затем отправляйтесь на пешую прогулку – хоть в магазин, хоть на экскурсию по квартире. Неторопливо, спокойным шагом, расхаживаясь и набирая скорость. А разойдясь как следует – без промедлений на поклон к труду-батюшке.

Наталья КРОЛЕВЕЦ.



Приходят, говорят

Куда прятать ходящие ходуном от волнения руки, как хитренько «слить» коварный вопрос работодателя, можно ли оживить серенький деловой костюмчик брошкой... Тысячи пособий и статей поучали, как пройти собеседование. Настало время взглянуть на ситуацию с другой стороны: вам предстоит собеседование провести

Так как вы босс, поздравляем, и подбираете людей в команду – по моему совету.

Не размениваясь на детали, внимайте и запоминайте, как из толпы желающих урвать в коллектив «золотник». Поскольку предстоит быть начеку, задействуем...

Речь

- Не рассказывайте соискателям подробно, чего вы от них ждёте. Поправьте ошибку, предложите присесть и рассказать о себе, доброжелательно улыбайтесь

- Задав вопрос, не встраивайте со своим ответом, версией, комментарием

- Не задавайте вопросы, требующие односложных ответов

- Если вы задали вопрос, а соискатель почему-то «застеснялся» ответить, не помогайте, не давайте наводящей и уточняющей информации, терпеливо ждите. Если вразумительное объяснение так и не прозвучало, можно повторить вопрос

- Единственный дополнительный вопрос, который вам разрешается: «Почему?»

- Всегда говорите соискателям: «У вас есть вопросы?» Если нет, насторожитесь

- Не льстите, не играйте в важность, это удел того, кто сидит на месте кандидата

- Добившись согласия по какому-либо пункту, больше к нему не возвращайтесь.

Если снова поднимете тот же вопрос, всегда есть вероятность, что собеседник изменит детали мнения, озвучит другие условия или вообще передумает

- Если вы заинтересованы в соискателе и ищете его симпатии, рассмешите его, это лучший способ расслабиться и снять напряжение. Если люди смеются, считайте, полдела сделано, в то же время дозируйте шутки и байки – чтоб не выглядеть глупо

- Не цитируйте великих – папахивает пустозвонством, дилетанта обрывочная ссылка на Александра Македонского, может, и впечатлит, но интеллектуал и профи вполне может урезонить вас цитатой на родном языке и в полном варианте. Что тогда делать будете?

Слух

- Слушайте говорящего. Если будете преимущественно слушать и говорить сугубо по необходимости, узнаете о человеке куда больше

- Отнеситесь настороженно к соискателям, которые спрашивают о размерах оплаты слишком рано – не выяснив объём полномочий

- Трезво воспринимайте кандидатов, которые явно для солидности сыплют терминами, употребляют иностранные слова не к месту. Вы вправе попросить уточнений: «По-русски, пожалуйста» или: «Простите, уточните сказанное». Это не

характеризует вас как «незнайку», вы проверяете, какой смысл вкладывает в термины соискатель

- Уточняйте – от того, насколько подробно вы вникнете в нюансы биографии и личности кандидата, зависит, станет ли он ценным приобретением или вашим ночным кошмаром. Если кандидат говорит, что уволился по семейным обстоятельствам – спрашивайте, каким именно. Переезд и третий развод из-за служебного романа – разные вещи, сами понимаете

- Улавливайте интонации: нервозность соискателя не должна остаться незамеченной, постарайтесь выяснить причины. Одно дело, если человек стесняется и волнуется, и совсем иное, если неврастения – черта характера, чем часто грешат творческие личности. Опытные руководители признаются, что готовы пожертвовать пятью процентами творческой активности ради спокойной обстановки в офисе

- Не смущайтесь, если профессиональный уровень кандидата очевидно выше вашего. Только глупцы заявляют, что подчинённый не должен быть умнее начальника. Если позволите тщеславию и амбициям взлететь вверх, ценный кадр попросту уйдёт к другому работодателю, возможно, станет вашим конкурентом – умным и опасным противником. Во сто крат разумнее взять мощного игрока в свою команду

- Прислушайтесь к собственному ощущению, возникла ли симпатия к кандидату. Вы не обязаны влюбляться в сотрудников, но вам будет комфортнее работать и результаты будут эффективнее, если те, с кем приходится решать задачи и проводить много времени, вам нравятся.

Зрение

- Смотрите собеседнику в глаза, наблюдайте за его реакцией. Многим не нравится, когда визави избегает визуального контакта – и это справедливо. Когда человек отводит глаза, вероятно, он хитрит – вам это подходит? Есть более прозаичные причины: слабость, застенчивость, нежелание общаться с другими, замкнутость – опять же соотнесите, насколько такие качества согласуются с будущей работой кандидата

- Тревожный сигнал – кандидат всё время протирает глаза. Если исключить физический дискомфорт, возможно, он стесняется, говорит не всю правду или ему неловко за своё видение событий

- Сохраняйте здравомыслие, вспомните, как вы проходили собеседование – наверняка выгладели и говорили то, что должно понравиться работодателю. С какой стати ждать от кандидатов искренности, когда ну произведёте хорошее впечатление? Философски отнеситесь к тому, что самое допотопное собеседование и подробный разговор даёт высокий процент погрешности оценки человека: вот начнёте работать вместе – там и узнаете во всей красе.

Подготовила

Наталья ГРЕБНЕВА.

Электронная почта

Этот вид связи стал всеобщим, сложно переоценить его удобство, в то же время нельзя не признать, что порой он – истинное зло. Когда вы открываете почтовый ящик, а он наводнен рекламными рассылками, посланиями незнакомцев, проще говоря, спамом – теряется вера в человечество. Однако «веселья» добавляют и письма, которых вы ждали и рассчитывали получить конкретную информацию. «Шедевры изящной словесности» поражают обилием лишних деталей, использованием крупных шрифтов и эмоциональных знаков препинания – видимо, так отправитель подчёркивает значимость написанного. Сказать, что это раздражает и обескураживает, – мало, это обесценивает коллегу в ваших глазах. Чтобы не уподобляться «почтовым террористам», помните:

- отвечайте сразу, чтобы отправитель e-mail не забыл о нём
- всю информационную суть вложите в один абзац
- не забывайте нить переписки, допустимо включать предыдущие послания
- не злоупотребляйте знаками особой важности
- всегда перечитывайте письмо перед отправкой, крайне сложно составить грамотный обмысленный текст «с налёту»
- выражая просьбу, не забывайте слово «пожалуйста»
- не будьте агрессивны, потому что письменная враждебность смешна и, главное, пассивна. Смогли бы вы продублировать угрозы в лицо собеседнику?
- НПС – никогда не пользуйтесь сокращениями
- не балуйте смайлами
- избегайте длинных предложений
- остерегайтесь флирта, переписываясь с представителями противоположного пола, в электронке очень легко перейти грань.

Деловой обед

Совместная трапеза с партнёром – большая честь, но и определённое испытание. Спокойствие, будете сыты и целы, если учтёте тонкости:

- приходите в ресторан или кафе вовремя – на пять минут раньше
- если вы пришли раньше партнёра и есть хорошее место (лицом к залу, а не к стене), не занимайте его – оставьте для собеседника, это хороший тон
- выключите мобильный телефон. Не спорьте, выключите
- если вы приглашены на трапезу с боссом, не заказывайте то же, что он, исключение – если он предложит попробовать определённое блюдо. Делая заказ, выбирайте блюда чуть дешевле, чем заказанные шефом



«БОГ В ДЕТАЛЯХ»

В важных делах, как известно, мелочей не бывает. А в деле, которое вас кормит-поит-одевает, подавно существенны любые нюансы. Дабы прослыть профессионалом до мозга костей, потратьте пару минут на подсказки гуру делового этикета

- не ссылайтесь на диеты, разговоры об ограничениях в еде недопустимы
- не заказывайте то, что трудно есть: спагетти, суп, свиные рёбрышки, креветки, блюда с большим количеством жидкости и всё, что нужно есть непосредственно руками
- не пользуйтесь находящимися на столе предметами (пепельницы, столовые приборы, приправы) для привлечения внимания во время беседы
- будьте доброжелательны к гостю, но не атакуйте комплиментами, найдите нечто привлекательное в его облике и похвалите. То самое: «Отличный костюм, вам очень идёт»
- заказывать ли десерт, решают оба партнёра. Традиционный финал бизнес-ланча: «Простой эспрессо и счёт, будьте добры».

Пережить совещание

По мнению бизнес-акул, совещания только вредят делу, по крайней мере бессмысленны, поскольку истинное благо для организации – диктат разумного босса. Но колы в вашей компании уважают «коллективный разум», пройдите испытание с честью:

- не садитесь напротив слишком

привлекательных людей, не выбирайте место у окна – виды отвлекают

- не бойтесь спросить у докладчиков, что они имеют в виду. Скорее всего, остальные тоже в недоумении, но стесняются уточнить
- совещания, которые начинаются в «странное» время, например, в 12.10, а не в 12.30 – посещаются с большей пунктуальностью. Имейте это в виду, если вам предстоит собрать сотрудников на беседу
- не выходите из себя никогда – это недостижимый идеал, хотя бы не слишком часто. Иначе после вспышки вас не будут воспринимать всерьёз
- если кто-то из выступающих явно увлётся лирическим отступлением и вы полномочны вернуть товарища в строй, сделайте это. Улыбнитесь и скажите: «Итак, мы здесь потому, что все заинтересованы в скорейшем решении вопроса...»
- подмечено: чем больше сотрудников присутствуют на совещании, тем меньше шансов прийти к какому-либо решению. Поэтому наиболее важные вопросы есть смысл обсудить узким кругом.

Подготовила

Наталья КРОЛЕВЕЦ.

Откровенно говоря, я (вкупе с мировой кинематографической критикой) уже махнула рукой на Роберта Дауни-младшего – сбился человек с пути истинного, бывает. И вдруг его звезда вспыхнула вновь, да с такой силой, что поневоле задумаешься: как?! Как ему удалось вырваться из эпицентра стихий, бурливших в его жизни?



Во власти стихий

ВОЗДУХ. Голова в облаках

Воздух – иллюзорно лёгкая опасная стихия. Ласковый морской бриз в мгновение ока превращается в неукротимый ураган и уносит человека, словно приносит, в немыслимые дали...

Дауни-старший – режиссёр и актёр привёл Дауни-младшего за ручку на съёмочную площадку, когда тому ещё не исполнилось и пяти лет. Сейчас Роберт, иронично улыбаясь, комментирует, мол, не потому, что папа был уверен в таланте наследника, а потому, что услуги няни подорожали. А теперь сын сам начал получать первые доллары. Отец, будучи, так называемым, независимым режиссёром и личностью, мягко скажем, эксцентричной, развлёкся от души,

дав сынишке роль щенка с ключевой репликой: «А почему у тебя на яйцах не растут волосы?» Когда Дауни-младшему стукнуло восемь, папа решил, что это подходящий возраст, чтобы дать покурить ему травку, видимо, тоже «прикола» ради. Куда смотрела мама? Она и сама была типичной для 70-х актрисой вольных взглядов, а после развода с мужем и вовсе потеряла контроль над ситуацией, чета Дауни поделила двоих отпрысков, Роберт «достался» папе и уехал с ним в Калифорнию – цитадель разгульной жизни. Там смазливый подросток, который, несмотря на ветер в голове, всерьёз занимался актёрским мастерством, быстро взлетел на голливудский олимп, начав сниматься в череде фильмов о школьниках-старшеклассниках типа

«Снова в школу» и «Ох уж эта наука!» Девчонки-ровесники и дамы постарше сходили по нему с ума. 80-е годы для Дауни-младшего – это упоительный вихрь аплодисментов, вечеринок, секса и наркотиков. «Было клёво!» – лучшая характеристика, которую легко парящий по жизни «звёздный мальчик» мог дать тогда, очнувшись поутру. «Важно помнить те времена, когда ты жил в дерьме», – так Роберт резюмирует сейчас.

ВОДА. В омут с головой

Вода не прощает ошибок, ей нужна властная рука. Стоит человеку потерять управление лодкой под названием «Жизнь», как он оказывается на самом дне...

С возрастом роли, которые предлагали Роберту,

становились серьёзнее, глубже, многограннее. К счастью, режиссёры видели в нём несомненный талант. Потому как сам он делал всё возможное, чтобы «подмочить» свою репутацию сколько-нибудь стоящего работника и утопить своё блестящее будущее подающего нешуточные надежды актёра. В 1992 году Дауни-младшего номинировали на «Оскар» за роль Чарли Чаплина. Как водится, после того как американский актёр «засветился» рядом с заветной статуэткой, роли посыпались как из рога изобилия. Он выбирал совершенно разных персонажей и всех сыграл одинаково органично, чем снискал похвалы не только публики, но и строгих критиков («Сердце и душа», «Короткий монтаж», «Только ты», «Природжённые убийцы», «Аве, цезарь»). Он умел запастись в душе зрителю даже в небольших, возрастённых ролях. Но, увы, ещё больше запомнился из-за скандалов, которые не умолкали вокруг его имени. «Травку» сменил кокаин, прежде чувствовал себя перед камерой как рыба в воде, теперь тратил съёмочное время на агрессивные нападки по отношению к коллегам по цеху: кругом ведь только бездары, неспособные оценить, с кем им по-счастливилось работать! В итоге киностудия, долгое время терпевшая выходы уже сомнительного таланта, вышвырнула его за порог. Пришла беда – отворяй ворота: Сара Джессика Паркер, с которой он долгое время считался парой (изменял он, правда, направо и налево все семь лет), его бросила. Вечером того же дня Роберта задержала полиция – актёр мчался за рулём своего чёрного жутко дорогого «порше» абсолютно голый и совершенно невменяемый. Ему, собственно, некогда было выполнять правила дорожного движения, поскольку приходилось «стряхивать одолевавших

крыс в окно». Суд приговорил Дауни-младшего к 16 месяцам тюремного заключения и принудительному лечению. Потом было короткое возвращение в профессию, рецидив, новый скандал и снова наркологическая полуклиника-полутюрма, выход на свободу и очередной арест. На память от пребывания за решёткой над бровью навсегда остался шрам, Роберт отказался «платить за защиту» тамошним главарям, завязалась драка. Кто ж знал, что этот богемного вида хлюпик с намагниченными ногтями много лет практикует ушу стиля Вин-Чунь, то бишь дерётся как бешеный китаец! От него отстали раз и навсегда, зато с завидным постоянством приносили сценарии: «Вы

почитайте, пожалуйста, мистер Дауни! Это же не просто обычный сюжет про единорогов», – пародирует он, вспоминая сейчас.

ОГОНЬ. Гори, гори, моя звезда!

Огонь – очистительная и сожигающая стихия. Он внезапно приходит на помощь, когда сам себя человек уже согреть не может...

Руку помощи протянул старый друг – Мел Гибсон, который сам славился пристрастием к алкоголю со всеми вытекающими отсюда последствиями, но сумел «завязать». Он осмелился взять превратившегося в кинобизнесе в изгоя Роберта на работу, на съёмки в «Поющем детективе». Не Бог весть какой шедевр, зато это была реальная возможность вернуться в профессию! Пять последу-

ющих лет Дауни-младший только и делал, что «горел» на работе, снялся в шестнадцати картинах со всей самоотдачей, на которую он был только способен, тем самым восстановив своё реноме стоящего актёра. После «Поцелуй навывлет» и «Зодиака» критика вновь запела хвалебные оды, пресса пестрела заголовками: «Звезда Дауни-младшего вернулась на небосвод!» А что же сам Роберт? Он был растерян перед новым витком славы. На вид взрослый, преуспевающий

остальные персонажи вокруг временно пропадают в розовой дымке, громко звучит до слёз романтическая музыка. Он познакомился с Сьюзан Левин, продюсером и будущей женой, влюбился с первого взгляда. Правда, она вспоминала судьбоносный момент так: «Более жалкого зрелища, чем Роберт тогда, не выдала. Боже, какой же он был нитки!» И эта «железная леди» спокойно засучила рукава, дабы привести его в человеческий вид. По утрам он больше не валялся в постели, а занимался Пилатесом или в восточными единоборствами, днём по расписанию теннис, визит к косметологу, чтение философских книг, сценариев, съёмки... Супруга нашла в графике Дауни время и для

ров кофе). Недаром актёр, попробовавший себя во всех жанрах, но никогда не претендовавший на супермена, неожиданно для всех и прежде всего самого себя так правдоподобно сыграл «Железного человека».

ЗЕМЛЯ.

Новый виток

Земля служит человеку опорой и поддержкой, дарит Силу...

Сегодня в жизни 47-летнего Дауни-младшего устроено всё так, как никогда и не мечтал, «всё, как у людей». В 2008 году за лучшую мужскую роль второго плана в фильме «Содаты неудачи» его номинировали на «Оскар». В 2009 году наградили не менее престижным «Золотым глобусом» за новое прочтение образа Шерлока Холмса в одноимённой картине. А 7 февраля 2012 года любимая жена Сьюзан подарила ему сына, Экстона Элиаса, и счастливее отца, чем Дауни-младший, во всём

свете было не найти! Ощущение, что даже внешне Роберт стал гораздо краше, чем в юности, когда слыл красавчиком. «Моё лицо просто, наконец, озарилось интеллектом!» – отшучивается он.

А если серьёзно, то крепко держаться на ногах и идти вперед помогает вывод, который к Дауни-младшему с годами пришёл: «Самая серьёзная ошибка человека – убеждение, что хаосом под названием жизнь можно управлять! Когда я что-то планирую, то слышу, как Бог тихонько смеётся над мной. Поэтому я просто люблю и люблю».

Наталья АНДРИЯЧЕНКО.



© женой Сьюзан.

мужчина опять почувствовал себя восьмилетним мальчиком, которому протягивают соблазнительную сигаретку... И хотя шрам на лбу напоминал: не стоит поддаваться искушению, так хотелось протянуть руку и взять запретный плод...

МЕТАЛЛ. «Железный человек»

Металл возвращает человека к самому себе, к своему стержню, внутреннему предназначению...

На съёмках фильма «Готика» с Робертом произошло то, что в кино обычно показывают так: Его и Её глаза крупным планом, все



Роберт Дауни-младший в фильме «Шерлок Холмс».

сына от заключённого по молодости лет брака с моделью Деборой Фальконе, раньше Роберт редко вспоминал о той канувшей в Лету женьтибе вкупе с ребёнком. Теперь каждое утро лично отвозил Индию в школу и с восхитённым рассказывал каждому желающему слушать, что сегодня выдал сын!

Ни следа не осталось от прежних пагубных увлечений (кроме, пожалуй, лит-

местам моей биографии.

– Как зовут зверя? – неловко шутит он.

– Я же сказала, Ольга, можно Оля, – летит мой неудачное «алаверды».

– Понял. Мы приехали, у зверя Оли 15 минут на сборы. Сижу в машине и смиренно жду.

Хм... «Доктор, что это?» Чизкейк и чай для меня, кофе и мороженое – ему. Ну с мороженым понятно, «дитям» оно и полагается. Ему, парню с прекрасным именем Лёша, 26 лет. И ради чего он гарцует вокруг пожилой-повидавшей дамы, неизвестно. Умён, забавен, напорист – что напрочь опровергает теорию «нежных локонов» и мягкого характера. Самое ужасное – завтра я приглашена на официальное свидание. Господи, да не бывает так...

– И что тебя останавливает? – вот прямо сквозь телефонную трубку вижу, как у ближайшей подружки глаза вылезают из орбит от негодования. – Подумаешь, на семь лет моложе. Сделай себе подарок, окупись в омут чувств! И для здоровья полезно.

Второй час ночи, я меряю шагами квартиру, кошка сидит, как голкипер, широко расставив передние лапы – осуждает душевную маяту хозяйки. Есть хотя бы одна здравомыслящая женщина, которая согласилась на отношения с, так сказать, юнцом? На ум приходят почти картины Босха: хохочущая Надежда Бабкина, страдальчески изогнувшая брови Эдит Piaф и экс-одноклассница Маринка, которая вступила в приятную порочную связь с молодым мужчиной, на почве чего утратила адекватность и заполонила социальные сети непотребными фотографиями: Маринка в купальнике, в костюме медсестры, крупным планом с дико накрашенными ресницами, чтобы взгляд – словно сквозь еловые лапы. Дальше и вовсе фантазмагория – под руку, за руку, целуя в нос избранника... «Боже, если хочешь наказать меня, сделай это как-нибудь иначе, – хнычу я, – только не лидай разума».

– И что тебя останавливает? – вот прямо сквозь телефонную трубку вижу, как у ближайшей подружки глаза вылезают из орбит от негодования. – Подумаешь, на семь лет моложе. Сделай себе подарок, окупись в омут чувств! И для здоровья полезно.

Да ничего, собственно, меня не останавливает, кроме амурного опыта в стиле «жуть с ружьем». Последний роман обернулся затяжкой мороккой: после расставания казалось, что утро

никогда уже не наступит, воцарятся вечные сумерки. Наши отношения напоминали залихватский венгерский танец «Чардаш»: полгода ходили кругами, значительно смотрели, а потом ка-а-ак вцепились друг в дружку, как помчались галопом, исповедуя «не смотри по сторонам и не оглядывайся назад». Через год утомились, решили перевести дух и... расстались. С тех пор мной усвоен урок: настоящие расставания происходят без слов прощания и всяких там «пактов о ненападении». Прощаются вслух, когда надеются вернуться или хотят, чтобы «оппонент» бросился возвращать. А мы просто растворились в воздухе... Так вот: прежний избранник был старше на шесть лет – и всё равно не сложилось-не срослось. Неужели что-то толковое может получиться из романа с подобием младшего брата?

На свидание не иду, убегаю домой засветло, поручив закрыть салон девочкам, вероломно отключаю телефон – угораздило же дать номер юному созданию. В кошину миску щедро насыпаю корма, себе – капустный салат. Может, фильм посмотреть? Ставлю диск, сосредоточенно жую и пялюсь в экран. Через 15 минут понимаю, что фильм скучный, а диван, куда бы я ни села, сплошь утыкан условными иголками. Может, маску для лица сделать?... Вернусь перед зеркалом в ванной,

Он ушёл утром. Не прощаясь, не договариваясь о новой встрече. Провожая гостя у двери, изумилась перемене: он не юнец, далеко не юнец...

потом верчу обруч, наматываю пряди волос на палец, затем просто рисую ладошкой вензеля на столике. Что со мной, нервничаю? А если заняться полезным делом, например, погладить постельное бельё?..

– **Н**астал твой час, пододеяльник в клеточку! – рокочу я и всаживаю вилку утюга в розетку.

А дальше, как в страшной сказке: хлопок, световая вспышка, абсолютная мгла и панический кошмар топот. Пахнет чем-то химическим и явно опасным. Здравств, приехали – короткое замыкание, спровоцированное повышенной нервозностью гладильщицы... Что

делать, мамочки? Вдруг где-нибудь в стенах, пока невидимо, но угрожающе тлеют провода?... Ощупью нахожу телефон, включаю и безбожно вру, едва абонент отвечает:

– Лёша?! Пожалуйста, приезжай ко мне, нужна помощь! Я как раз на встречу с тобой собиралась, а тут электричество подвело. Адрес такой...

...Открываю дверь со свечкой в руке. «Романтично, – усмехается Лёша. – Говоришь, на свидание собиралась?» И выразительно смотрит на мои тренировочные брюки в комплекте со старой футболкой. Мне неловко: взрослая, а обманываю. Спаситель возится в электрическом щитке, щелчок – и «да будет свет!» Мы садимся на диван: условные иголки куда-то подевались...

Он ушёл утром. Не прощаясь, не договариваясь о новой встрече. Провожая гостя у двери, изумилась перемене: он не юнец, далеко не юнец. Спокойный взгляд, плотно сжатые губы, объятия крепкие, хозяйские. Молодец, товарищ Оля, за несколько часов взрастила не мальчика, а мужа. Разглядываю себя в зеркале. Под глазами тёмные круги от бессонной ночи, но физиономия непринципиально довольная. Права подружка: для здоровья полезно. Может, отправить ему милое сообщение?... Господи, какая же я дура. И мне снова 16.

...**О**кислители, учёт тюбиков краски, подсчёт полотенец, пузырьков шампуня и лака: делай, Оля, что угодно, только не думай о том, что он ушёл, не прощаясь. Согласно моей теории именно так люди расстаются навсегда. Я ворожу, колдую, практически танцую с бубном, лишь бы уберечь глупое сердце от боли. От него за целый день ни звонка, ни весточки. Короткое замыкание – вот что это было, во всех смыслах. Хлопок, вспышка света и полная тьма...

В половине восьмого дверь распахивается, входит молодой интересный мужчина. У него шикарные волосы, такие не стричь бы, а отпустить до плеч. Говорят, если волосы шелковистые, то и характер славный, мягкий. Но я не обольщаюсь: нрав там что надо, как и полагается взрослому мужчине. Одна за другой теории рушатся, потому что он подходит, целует меня в щёку, обнимает:

– Домой или поедем перекусим? Я вдруг становлюсь ватной, чувствую подступающие слёзы... И мне снова 16.

Наталья ГРЕБНЕВА.

Языковой барьер

Швабы – это собственно и есть те, кто говорит на швабском диалекте. Мало того, почти в каждом городе Швабии бытует собственный его вариант, так что разве могут чистокровные берлинцы или снобы-саксонцы понять этих выходцев с южной окраины Германии, они и сами друг друга не всегда разумеют! А когда-то в древности швабы жили большой семьей, целым единым народом, создали мощное герцогство Швабию. Недаром слово «швабы» можно перевести как «свои люди». Но затем ветрами исторических перемен их разнесло по Вюртембергу, Бадену, Баварии, Эльзасу (Франция), немецкой части Швейцарии. Во времена Екатерины Великой швабы даже в России очутились, на берегах Волги-матушки до сих пор есть отголоски их поселений. Позднее в результате разорения Наполеоном южной части Германии швабские колонии массово возникли на Черноморском побережье Украины, в Грузии и Азербайджане. Десятки тысяч швабов рассеялись по всему миру, подобно евреям или армянам. В наши дни самое плотное скопление потомков древнего народа проживают на федеральной немецкой земле в Баден-Вюртемберге, то есть почти на исторической родине, сюда и взглянем пристально.

Сам ты шваб!

Именно так ругаются в Швейцарии и французском Эльзасе. Вот как насолили швабы тамошним жителям во время военной заварушки, датированной аж 1499 годом! Причём швабы-то как раз проиграли, и именно у них должна была бы затаяться обида на соседей-победителей. Но нет, эти особенные немцы зла ни на кого не держали, мести не планировали, выделились они среди прочих европейцев совершенно другими качествами. А именно – любовью к порядку и чистоте до маниакальности, трудолюбием, бережливостью, которая со стороны может показаться скарденностью. Каждую субботу в каждом швабском селе, городе и городе все жители в едином порыве выходят на генеральную уборку, задкий субботник, по-швабски «кервох». Мало того, что дома и дворы вылизываются до зеркального блеска, это само собой, но швабские «золушки» обоего пола убирают окрестные газоны, метут тротуар, даже драят его со специальным шампунем! Та же участь ждёт их личные авто, как правило, «народной марки» – мерседес, полировать, пылесосить и снова полировать – дело чести каждого шваба. А то вдруг у соседа зеркала заднего вида окажутся чище твоих, позор на семь колён вперёд! Анекдоты на эту тему остальные немцы не устают рассказывать. А смеяться-то не стоило бы, если большинство молодых баварцев, например, живут в съёмных квартирах, то швабы с младых ногтей начинают заботиться о том, чтобы у них был хотя бы маленький, но свой домик. Держать в порядке все свои дела, в том числе финансовые, бережливость, умение копить – исторически сформировавшаяся

Швабия: особое

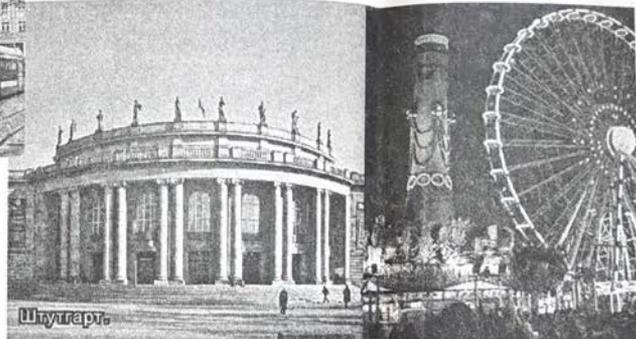


черта характера. Наделы земли в те века, когда супермаркетов ещё не придумали и народ кормился почти исключительно подножным кормом, были столь маленькими, что сколько ни паши, богатства не заработаешь. И швабы научились экономить. На всём – еде, одежде, прочих земных радостях. Каждая непотраченная монетка заботливо откладывалась в кубышку: на приданое дочери, на новую телегу (сейчас автомобиль), на «чёрный» день, на безбедную старость. Ознакомьтесь с национальной кухней швабов (стр. 48), и вы сами убедитесь, что хотя порции у них не мелкие, но самые популярные продукты простецкие – картошка, пресное тесто, лук, соль да вода. Так питались на Руси голые и босые крестьяне, так готовят в Швабии до сих пор. Суровые ребята, наверное, взращиваются на швабской земле! Ан нет, не угадали. Ещё одна особенность их национального характера явственно слышна в их языке. Мы уже разобрались выше, что понять говор швабов порой не могут даже прочие германцы, но вы только послушайте, как они говорят: наверное, это тот редкий случай, когда немецкая речь не режет русское ухо. Швабы единственные во всей Германии используют уменьшительно-ласкательный суффикс, а вместо резкого «а» в словах употребляют непевное «о», не зря они прижились на Волге! «Мы можем всё, но говорить, как немцы, нас не заставишь!» – любя приговаривать немецкие южане. Года два назад всю Германию взбудоражила новость о том, что стюардесса одного из лайнеров, приземлявшегося в сердце Баден-Вюртембергской земли, в Штутгарте, обратилась к уставшим пассажирам на швабском диалекте. Простые слова: «Хорошо вам добраться до дома!» – вызвали шквал аплодисментов, так по-домашнему ласково прозвучали.

Стольный град Штутгарт

Раз уж упомянули самый крупный город, в котором живут швабы, остановимся тут подольше, тем паче что здесь есть на что полюбоваться,

Швабия – это не Германия. То есть конечно, швабская земля входит немецкого государства. Но исторически и стояли в сторонке. И что они между собой друг другом немцам было совершенно непоня



Музей завода Mercedes в Штутгарте.



ия: особое мнение

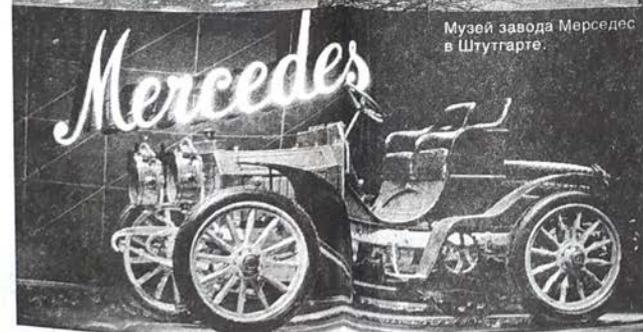
Швабия – это не Германия. То есть официально, конечно, швабская земля входит в состав немецкого государства. Но исторически швабы всегда жили в сторонке. И что они между собой там говорили, другим немцам было совершенно непонятно...



Штутгарт



Музей завода Мерседес в Штутгарте.



Ульмский собор

все-таки столица целого федерального округа Германии. С трудом верится, что во время Второй мировой войны город был разрушен почти до основания. Теперь это мощнейший индустриальный центр, впрочем, туристы сюда не работают приезжать. Пересе заведение, куда Штутгарт приглашает приезжих гостей, – это музей завода Мерседес, рай для мальчиков всех возрастов. Здесь собрана уникальная коллекция раритетных авто – от первой модели легендарного Карла Бенца, сконструированной в «бородатом» 1886 году, до гоночных машин последних лет.

Любителям живописи прямая дорога в Государственную картинную галерею. Здание и само по себе – произведение постмодернистского искусства, а внутри и вовсе шедевры: картины XIV века, которых не увидишь на передвижных выставках, курсирующих по странам, слишком ценны, работы кисти Моне, Ренуара, Матисса, Пикассо – имена говорят сами за себя. Эстеты оценят в Штутгарте ещё одно скопление уникальных экспонатов – музей искусства в виде стеклянного куба, большая часть которого расположена под землёй. Приверженцы более земных радостей предпочтут пройтись по местным магазинам, Штутгарт, наверное, единственное место, где даже прижимистые швабы позволяют себе вволю насладиться транжирством, то бишь на современном языке шопингом. Улица Кониглтрассе – это один длинный торговый центр, самый крупный в Дойчленд. Во время скидок его штурмует чуть не вся Европа! И, конечно, обязательно нужно насладиться швабским кулинарным гостеприимством, причём обедать не в новомодных ресторанах, а в заведениях на окраинах Штутгарта. Там вас не только накормят до отвала, но и заботливо спросят, достаточно ли хрустящей была жареная картошечка да охлаждено пиво собственного производства.

Союз городов

А как поживают города попроще, в швабской провинции? Учитывая, что их история насчитывает долгие столетия, то, надо думать, успели достичь достатка. Швабия с самого раннего Средневековья славилась целыми союзами городов, которые поддерживали друг друга в любом начинании. Ульм, Аугсбург, Ройтлинген и ещё одиннадцать городов, вошедших в первый союз в далёком 1331 году, и сейчас занимают свои места на карте Германии. Ни одна война не подорвала их уверенности в завтрашнем дне. Знай себе, трудись в поте лица своего, и тебе воздастся. Кстати, строго говоря, Аугсбург, а не Штутгарт – официальная столица исторической Швабии, но живущие там швабы не обижаются, что все вокруг об их столичном статусе дружно забыли. После массированных бомбардировок американцами и англичанами в 1944-45 годах у них напрочь отбито стремление быть в центре внимания, живут тихо, туристы не то что бы не жалуют, особенно англоязычных, но те почему-то сами больше одного дня не задерживаются...

А вот Ульм – сияющим радужная. Город раскинулся на двух берегах синего Дуная, левый – исторический центр, считается собственностью швабов, а правый, на котором возведён «новый» «Ной-Ульм», закреплён за Баварией. Первое, что стоит посмотреть на швабской территории, – это Ульмский собор с самой высокой в мире церковной башней по прозвищу «Перст Божий». Всего за четыре евро вы можете подняться по узенькой лесенке на самый её верх, точнее, попытаться. Многие поворачивают с полпути: кружится голова, дрожат колени... Затем вас обязательно позовут зайти в две башни – «Гусиную» и «Мясощукую», особенно в последнюю. Ею гордятся, как итальянцы знаменитой Пизанской башней. В XIV веке горожане с возмущением узнали, что местные мясники в понятной, впрочем, всем скверности перешли все границы – добавляли в колбасу опилки. В наказание их заперли в одной из двух городских башен. Когда туда вошёл разгневанный бургомистр, дабы чинить над мясниками суд, упитанные мясники в страхе сбились в угол, и башня накренчилась. Так что второе её название с той поры – «Падающая башня Ульма». А захочет душа петь, добро пожаловать в Ройтлинген! Здесь на чуть более ста тысяч душ населения репетируют и выступают более ста хоров, то есть выводят рудалы все – с малолетства до седин...

Провинциальных городов и городков здесь много, и все они разные, но везде царит поистине швабский дух. Как отзываются бывалые русские туристы: «Чисто так, аж скучно, скулы сводит. Все такие порядочные, что плюнуть некуда! В восемь вечера на улицах никого...» Да-а, что немцу хорошо, то нашему человеку смерть, только мой особое мнение: порой всё-таки хочется пожить где-нибудь в глубинке – швабской, разумеется...

Наталья АНДРИЯЧЕНКО.



Сердечко на салфетке

Как там в песне мэтра советской эстрады поётся: «Любовь бывает длинная, а жизнь ещё длинней...»? Зато есть что вспомнить, и греет душу тот железобетонный факт, что многим людям даже не снилось испытать такой накал чувств. Наталья Андрейченко и Максимилиан Шелл могут позволить себе сейчас мудро улыбаться: «Да, любовь ушла. Зато она была!»

А помнишь, как всё начиналось?

Все любовные истории начинаются одинаково: мимолётный взгляд, пойманная на лету улыбка, случайная фраза, за которой внезапно открывается будущая бездна. Вроде бы ничего серьёзного между Ею и Им ещё не происходит, но всё уже свершилось...

Наталья Андрейченко уже в 24 года стала «звездой». Что это значило в советском варианте? Баснословные по сравнению с родительскими зарплатами гонорары, чехословацкие замшевые салоги вместо убогих изделий «МоскваШвей», ужины в ресторанах в то время, как твои ровесники жарят картошку на постном масле в общаговской кухоньке. Какая там «звёздная болезнь»! Слишком красиво звучит! С учётом необузданного

русского темперамента Наталья так увлеклась алкоголем, что вскоре оказалась на больничной койке. Спасли, откачали, вылечили. Жизнь начала новый виток, карьера продолжилась, и любовь случилась, и завершилась счастливым браком. Максим Дунаевский, более чем успешный композитор, хотя и обладал репутацией ловеласа, в семейной жизни оказался рыцарем без страха и упрека: и человек неординарный, не соскучишься, и кормилец, и отец расчудесный... Спрашивается, чего ещё желать? Ничего и не желала, специально по сторонам не смотрела, невиноватая, сам явился из ниоткуда!

Точнее сказать, «принц» былграничный, по иронии судьбы тоже Макс, Максимилиан Шелл. Родился в Австрии, учился в Германии, работал в Лондоне, прославился в Голливуде, од-

ним словом — космополит. За лучшую мужскую роль в фильме «Нюрнбергский процесс» в 1961 году награждён «Оскаром». Мало того, что актёр мирового уровня, ещё и режиссёр, и что совсем уж завершенно для советского понимания, — продюсер. В довершение портрета — мужчина неземной красоты. Первая мысль Натальи при встрече с Шеллом на съёмках фильма «Пётр Великий» в 1985 году: «Боже, никогда такого не видела! Вот, значит, кто моим мужем будет...» Максимилиан играл, само собой, всеильного императора, Наталья — его трагическую любовь Евдокию Лопухину. Разве у них был шанс не влюбиться?

«Я к вам пишу...» То есть рисую!

Как и положено истинному джентльмену, Шелл пригласил понравившуюся ему даму в ресторан. Дама заметалась по Суздалью, где проходили съёмки. Нет, не в поисках наряда или парикмахера, в поисках переводчика. По-немецки она, кроме «Гитлер капут!», не знала ничего, а по-английски только текст своей героини, но кричать в питейном заведении: «Пошто ты сослал меня в монастырь?!» было бы не в тему. Толмач не нашёлся, первое свидание прошло, как ему и следовало, тет-а-тет. Взгляды, жесты, улыбки говорили сами за себя, но хотелось большего, и Макс принялся рисовать Наталье на салфетках. Вот мостик, луна, сердечко... И она поняла: неважно, где мы, посреди бескрайней России, в Мюнхене или Лос-Анджелесе, самое важное неизменно везде, самые главные слова между Мужчиной и Женщиной на любом языке одни и те же: «Я люблю тебя, я так долго ждал тебя, я хочу быть с тобой». И об этом одновременно вспомнилось (ей — потому что получила добротное советское образование, ему — поскольку зачитывался русской классикой), как в «Анне Карениной» Левин писал Китти мелом лишь первые буквы того, что рвалось из сердца, и она его с ходу понимала... Все любовные истории одинаковы. Одинаково прекрасны.

Горящие мосты

Следили за ними, не скрываясь. Общение с иностранным гражданином не входило в «облико морале» советского человека, советской актрисы и должно было находиться под колпаком у соответствующих органов. А Наталью словно бес подстёгивал, принялась демонстративно здороваться в публичных местах с товарищами в штатском. Другья её предупреждали: не играй с огнём, хочешь сниматься, нормально существовать в СССР, прекрати эти отношения немедленно! Он-то уедет, а тебе здесь жить! Но кто

слушает друзей, когда влюблён?! В ответ Наташа лишь сверкала своей фирменной улыбкой, про которую Шелл говорил: «Она была единственная, кто улыбался в этой унылой стране. Слово записногизировала меня...» Когда Андрейченко вернулась со съёмкой домой, вмиг посерьёзела и всё как на духу выложила Дунаевскому. Он, менявший жён как перчатки, принялся уговаривать: у нас же общий сын! А квартира, машина на обоих зарегистрирована... Но кого интересует совместножитое имущество, когда...

Митю забрала, от дележа квадратных метров и прочего добра отказалась, развелась в двадцать четыре часа. И явилась к Любимому как есть. Чтобы услышать на чистом немецком языке и тут же в переводе по оксфордскому словарю, который он теперь всегда носил с собой, чтобы общаться с ней, что-то типа: «Пардон, майн либен фройля, но я пас!»

Нарушая запреты

Как и положено истинному арийцу, Макс строил личную жизнь согласно выработанным ещё в молодости трём правилам: 1. Никогда не жениться. 2. Никогда не жениться на женщине с ребёнком. 3. Никогда не жениться на актрисе. Нарушить все три табу будучи 56-летним закоренелым холостяком?! Прости, нам, конечно, было очень хорошо вместе, но мне пора возвращаться домой, фильм закончен, больше в этой стране меня не держат никакие обязательства. Когда? Самолёт через полчаса. Наташа проводила его в аэропорт. И умерла ещё раз. Нет, в реанимацию она на этот раз не попала, просто перестала видеть, слышать, говорить, чувствовать. Шелл звонил ей по сотне раз на дню, она не подходила к телефону. Спустя месяц раздался звонок в дверь, на пороге стоял он. Выпалив: «Нет!», она оттолкнула его на лестничную площадку и рванула в глубь квартиры по длинному коридору на кухню, где сидит подруга, как будто она может её от чего-то спасти... Ей часто потом будет снится один и тот же сон-воспоминание: как она бежит от Судьбы, а Макс следом, ловит, сгребает в охапку, целует зарёванные глаза, щёки, губы, и она, затихая в его объятиях, произносит: «Запах родной». Прощено предательство, забыто расставание, сил противостоять родному духу нет.

Первые годы они жили вроде бы как женаты, да не вместе, по сути – в гостевом браке. Она не могла решиться оставить Родину навсегда, он совершенно не монтировался в советскую действительность. Навещали друг друга при первой возможности, пересекая границы, нарушая требования покинуть страну не ослабивших хватку «органов». В 1989 году родилась дочь Настя. Макс поставил вопрос ребром: семья должна быть вместе. Ещё два года проволочек, и заслуженная артистка РСФСР Наташа Андрейченко, все-

собственную группу. Даже Рождество – святой праздник для Шелл, символ семейного единения и благополучия – могла пропустить! Но когда Наташа услышала: «Я встретил женщину. Она простая, неинтеллигентная и даже некрасивая, но я останусь с ней», решила – разыгрывает, быть не может! А поняв, что Макс не шутит, заявила: «Можешь с ней встречаться, даже жить, но разводиться за чем?» и вручила шикарный букет: «Отвези ей, передай от меня и скажи: «Добро пожаловать в семью!» Тут Максимзиан в свою очередь подумал, что она издевается, руки дрожали, когда он записывал злосчастные цветы в багажник... К слову сказать, Шелл расстался с той пассией спустя пару недель после развода с Натальей. Мавр сделал своё дело, мавр может уходить?



Наташа Андрейченко с сыном.

«А жизнь ещё длинней...»

Наташа Андрейченко уже «Ома Таша», как зовёт её внучка Леа-Магдалена, живущая с мамой Настей и папой, не говорящем на русском языке, в Австрии. Сын Дмитрий от брака с Мак-

симом Дунаевским вернулся с матерью в Москву, но сейчас работает и живёт в Лозанне. Ома Таша по-прежнему молода, хороша, улыбается навстречу будущему и открыта для любви. Шелл, который старше бывшей супруги почти на двадцать семь лет, живёт по-прежнему на два дома: то в Лос-Анджелесе, где продолжает много трудиться, то в родовом поместье на юге Австрии. Он по-



© дочерью Анастасией.

народно любимая «Мери Поппинс» эмигрировала в США.

«Wellcome to the Family!»

Почему любящие друг друга люди, пройдя через множество препятствий, чтобы быть вместе, в итоге расстаются? Они и сами не могут ответить на этот вопрос. Он пропал на съёмочной площадке, она пыталась построить новую карьеру в чужой стране... Его семья не слишком благосклонно приняла «эту русскую», поговаривали даже, что сестра Макса, по совместительству верный друг и партнёр во многих проектах, даже предлагала ему откупных, чтобы он расстался с Андрейченко. Наташа чувствовала себя гораздо комфортнее в Москве, нежели в любом другом городе мира, и частенько улетала туда без всякого повода, например, срочно с друзьями понадобилось встретиться, то вдруг увлеклась музыкой и создала там

прежнему импозантен и не одинок, рядом с ним дама моложе его на сорок семь лет. Но хотя семья официально не существует, а территориально разбросана по разным странам, они поддерживают друг друга и в горе, и в радости. У Макса приступ панкреатита – рядом Андрейченко. Митя тоже часто навещает «моего дружка», как он с детства зовёт отца, а Леэчка вообще услада для всех... Об одном Наташа жалеет – что не сохранила те салфетки: мостик, луна, сердечко...

Ольга АНИСИМОВА.



С НОВЫМ ГОДОМ!

Пойдём простым логическим путём: когда в природе начинается новый цикл жизни, земля просыпается ото сна и навстречу солнечному свету тянутся первые зелёные ростки? Детский вопрос! Разумеется, весной. Значит, вы согласны с тем, что новый год начинается в марте?

Четырежды едино

Видимо, в вас заговорил дух предков. Древние славяне, равно, впрочем, как и древние римляне или древние египтяне, отмечали Новый год именно на заре весны, с первыми тёплыми лучиками солнца. Солнце почиталось главным божеством, и совершенно справедливо. Видно же невооружённым глазом, что именно оно дарит жизнь всему сущему на Земле. У божества было четыре ипостаси, которые соответствуют четырем сезонам: Коляда, Ярило, Купайло и Световит. Солнце-младенец по имени Коляда слабенькое, обогреть и возродить к жизни сил ещё не имеет. Но с ночи зимнего солнцестояния малыш крепнет, набирается энергии и вот в день весеннего равноденствия превращается в Солнце-юношу и нарекается Ярило. В день летнего солнцестояния Ярило обращается в могучее Солнце-мужа Купайло. А ко времени наступления дня осеннего равноденствия теряет свои силы и становится немощным физически, но мудрым старцем Световитом. Старик умирает на закате перед ночью зимнего солнцестояния, чтобы наутро возродиться младенцем Колядой, и так происходит из года в год. По одним источникам, Новый год в этом «круглом» календаре приходится на первый день весны – 1 марта, но на самом деле эта дата превратилась в новогоднюю лишь с Крещением Руси, когда ввели новое летоисчисление, юлианское, по которому жила вся Европа. До того наши предки жили по солнцешу, а значит, праздновали, точнее –

начинали праздновать, приход новой жизни в день рождения Ярило, то есть в день весеннего равноденствия.

«Ишь, важный!»

Догадались уже сами? Древний Новый год – это же Масленица! Праздновалась она широко, с размахом в неделю.

Утро. Понедельник. Наступает «ВСТРЕЧА».

Яркие салазки с горочек

скользят.

Целый день веселье. Наступает вечер,

Накатавшись вволю, все блины едят.

Первый блин – символ солнечного диска – отдавали нищим на помин умерших родных, считалось, что души их обязательно приходили на Землю в Новый год. Встречи в этот день происходили не только с теми, кто покинул отчий дом безвозвратно. Свёкор со свекровью торжественно отпускали невестку к родителям, проведать, поговориться-намиловаться.

«ЗАИГРЫШ» беспечный –

Вторника отрада.

Все гулять, резвиться вышли, как один!

Игры и потехи, а за них – награда:

Сдобный и румяный масленичный блин!

Вторник – день не только игр, катаний

с горки и масленичных балаганов, но и смотрин невест. Те, кто смог выбрать себе пару во время «Заигрыша», играли свадьбу на Красную горку, а значит, обеспечивали себе счастливую семейную жизнь.

Тут Среда подходит –

«ЛАКОМКОЙ» зовётся,

Каждая хозяйка колдует у печи.

Кулебяки, сырники – всё им удаётся.

Пирог и блинчики – всё на стол мечи!

В среду тёщи накрывали стол и обихаживали зятёв. Те лакомились от пуза и от души!

А в Четверг – раздольный

«РАЗГУЛЯЙ» приходит.

Ледяные крепости, снежные бои...

Тройки с бубенцами на поля выходят.

Парни ищут девушек – суженых своих.

Последний шанс для добрых молодцев найти судьбу на Масленицу. А заодно и подражать стенка на стенку...

Пятница настала –

«ТЁЩИНЫ ВЕЧЕРКИ».

Зятя приглашают тёшу на блины!

Есть с икрой и сёмгой, можно чуть попросе,

Со сметаной, мёдом, с маслом ели мы.

Алаверды – зятя потчуют мамочек своих супур. Блинами, естественно, и рассказами о том, какая чудесная жизнь у их дочерей.

Близится Суббота –

«ЗОЛОВКИ УГОЩЕНИЕ».

Вся родня встречается, водит хоровод.

Праздник продолжается, общее веселье.

Славно провожает Зимуску народ!

Золовок не просто угощали, а ещё и одаривали ценными подарками. Прекрасная традиция, которую стоит возродить в каждой семье!

Воскресенье светлое быстро наступает.

Облегчают душу все в «ПРОШЁННЫЙ ДЕНЬ».

Чучело соломенное – Зимуску – сжигают,

Нарядив в тулупчик, валенки, ремень...

Конец недели – проводы Масленицы, проводы старых обид и недоразумений. На просьбу о прощении даже от заклятого врага нужно искренне ответить: «Бог простит, и я прощаю!» В новый год следует вступать с чистым сердцем.

Подготовила

Ольга АНИСИМОВА.

«Взялся Леонардо да Винчи выполнить для Франческо Джокондо портрет Моны Лизы, жены его, и, потрудившись в течение четырёх лет, оставил его незавершённым. Во время писания портрета он держал людей, которые играли на лире или пели, и тут постоянно были шуты, которые удаляли от неё меланхолию и поддерживали весёлость. Потому улыбка её столь приятна», — свидетельствовал художник и писатель Джорджо Вазари. Поверили бы на слово, да вот «свидетелю» стукнуло всего лишь восемь лет, когда великий Леонардо ушёл в мир иной. Да и сколько надо было запросить за работу, если учесть расходы на увеселения модели! Но оставим в стороне меркантильную сторону дела, позже возникнут куда более серьёзные вопросы: а 25-летняя ли супруга достопочтенного Джоконды на портрете? Очень уж схожа безбровая по последней моде дама лицом с помощником и по совместительству возлюбленным Леонардо... И почему мастер так и не закончил шедевр, хотя и возил полотно с собой повсюду, не в силах расстаться со своим творением ни на час до самой смерти? И, наконец, почему, как и зачем улыбка Моны Лизы столь теплелатентно действует на любого, кто предстал перед её ликом?

Нет секретов от народа!

В феврале 2003 года на ежегодной конференции самого главного научного общества США Американской ассоциации содействия развитию науки доктор Маргарет Ливингстон из Гарварда, специалист в области нервной системы человека, доложила высокопоставленным коллегам: «Тайны улыбки Моны Лизы больше нет, я её лично разгадала! Тайны нет, потому что и улыбки тоже не существуют!» Как же так? Уж сколько лет смотрим на Джоконду, вывешенную в Лувре, растиражированную в альбомах по искусству, буклетах и даже майках для туристов; и она улыбается в ответ, не смотря на любые перемены в погоде, природе и политической карте мира. «Обман зрения! Игра теней!» — ответила, как отрезала, су-

«Эта дама так долго восхищала человечество, что теперь сама выбирает, на кого производить впечатление, а на кого — нет!», — воскликнула как-то Фаина Раневская. Более того, поговаривают, что Мона Лиза, она же Джоконда, кому ласково улыбается, а на кого может и с жестокой усмешкой взглянуть...

Поделись улыбкою своей

ровая Маргарет. Присмотритесь, мол, повнимательнее, вот улыбка есть, а вот её нет, и даже подходить поближе с микроскопом не надо. Нужно просто сначала «заглянуть» Лизе в глаза, то есть сместить её губы в зону своего периферийного зрения, а затем, наоборот, сфокусировать на них внимание, и коварная итальянка тут же помрачнеет! По всей видимости, великий Леонардо так и писал рот Джоконды — водил кистью по контуру губ, не отрывая взгляда от «зеркала души» модели.

Код да Винчи

Леонардо действительно жить не мог, чтобы не придумать очередной невиданный доселе эксперимент: то летательный аппарат сконструирует, то всерьёз озаботится осушкой окрестных болот. Между завтраком и обедом мастер на все руки успевал вскрыть труп с целью изучения внутренних мышц человека, эмалить краски по придуманной им же технологии и поразмышлять в письменной



форме о судьбах мира, причём вывода строки в зеркальном отражении. В живописи он любил игру светотени более чем какой-либо иной художественный приём, тут гарвардский учёный в юбке тоже абсолютно права. В технике «сфумато» он достиг таких высот, что даже современный рентгеноскопический анализ не в состоянии выявить в его картинах следов удара кисти. Кажется, что мазки делал не мужчина с мозолистыми от физического труда руками, а эльф порхал, а посему и смог передать тончайшие нюансы бликов солнца или, как в нашем случае, чуть заметную тень улыбки. Техника техникой, но какое чувство она была призвана передать? Без ответа на этот вопрос великий Лео — всего лишь великий Ремесленник, но никак не Художник! Джоконда счастлива или грустит? Усмехается над зрителями или делится нежностью? Если первые учёные мира, искусствоведы, художники и поэты оказались бессильны, может быть, задумается каждый из нас? Как лично вы интерпретируете заложенный в ней таинственный «код»?

Мама Лиза

На одном форуме для беременных с жаром уверяют, что Мона Лиза... в положении и её тонкая улыбка обращена вовсе не нам, зрителям, а внутрь самой себя, тому, кто живёт в ней и, возможно, как раз во время позирования впервые заявил о себе ошутившими толчками... «Беременные» вымысли? Между тем будь основоположник психоанализа Зигмунд Фрейд жив, он поддержал бы будущих мамочек, ведь именно ему принадлежит версия о том, что «улыбка Джоконды — это улыбка матери художника». А поскольку мамы рядом со стоящим у мольберта Лео точно не было, он создал вселенский образ Матери, и каждый может вкладывать в него личные эмоции и воспоминания...

Подготовила

Наталья АНДРИЯЧЕНКО.



«Весна» как в сказку попали!

...На дворе 1947-й, всего пару лет назад отгремела, пожалуй, самая страшная в истории человечества война. А на афишах кинотеатров красуется радостное – «Весна». Народ ликует: «Ух ты, в ролях Орлова!.. Раневская!.. Черкасов!.. Два билетика, пожалуйста!» После сеанса публика улыбается: «Вот это картина! И смешно, и красиво-то как!» Так всё и было – радостно и по-весеннему

Хотя могло случиться и по-другому. Режиссёр Григорий Александров написал сценарий, но версия чем-то не устраивала. Вроде бы задумка сулила успех: мюзикл «Звезда экрана» триумфально шёл в театре, можно ожидать, что и взятый за основу сюжет не потеряет прелести на киноленте. Однако Александров не торопился, и «сырой» сценарий лёг на полку. Было это 20 июня 1941 года. Надо ли говорить, что в последующие пять лет не до кино было...

А после победы «Звезду экрана» не можно, её нужно было снимать! Народ набедовался, натерпелся, теперь самое время воспевать жизнь и встречать весну – весну победы, жизни, возрождения. Режиссёр Александров снова и снова перелистывал страницы, вписывал сцены, вычёркивал персонажей, пока наконец не поставил финальную точку. Да, это она, «Весна».

Вас двое, а я одна

Сейчас сюжет «Весны» вряд ли бы назвали оригинальным, такая вариация на тему «Не родись красивой»: оказывается, женщина-учёный может быть не только сухарём и букой, поместите её в

подходящие обстоятельства, и она расцветёт розовым бутонem!.. Но не будем спешить, просветим тех, кто не в курсе кинособытий.

Маститый режиссёр Громов задумал снять картину об учёных, подходящим прототипом посчитал сотрудницу Института солнечной энергии профессора Никитину. Громов так видел воплощение людей науки: «Они «живут в замкнутом мире своих формул, это пустыньники в большом городе, в строгом уединении творящие будущее, презрев сегодняшние земные радости». Ни дать ни взять угрюмые затворники в поисках философского камня!

На кинопробы с лёгкой руки ассистента режиссёра попадает актриса Вера Шатрова. Режиссёр признаёт, что артистка как две капли похожа на Никитину, но смущает лёгкий водевильный жанр, в котором она работает, – одолеет ли прелестница серьёзную характерную роль? Однако Громов назначает повторный просмотр.

Окрылённая Шатрова просит отпущ в театре, где карьера её складывается ни шатко ни валко. Директор, бюрократ несчастный, не хочет, чтобы киношники переманили его штатную единицу – а ну как он не разглядел в ней талант, и

соперники зажгут из искры пламя? И не отпускает, пообещав главную роль в грядущей постановке.

Находчивая Шатрова отправляется на поклон к профессорше Никитиной – не может ли она пойти на съёмочную площадку и сыграть саму себя, пока актриса уладит дела в театре. Конечно же, Никитина громко возмущается, она человек дела, в её руках солнечная энергия! Однако, услышав, какими сухими бездушными людьми мнит режиссёр Громов учёных, Никитина желает опровергнуть – и отправляется туда, где «камера, мотор».

Словом, Никитину принимают за Шатрову, не стесняясь режут правду о деловой дамочке, не подозревая, что говорят в глаза. Предсказуемо возникают конфузы, комичные разоблачения, а главное – преображение чёртовой дамы в ослепительную женщину, естественно, благодаря внезапной любви.

И Верочка, и Ирина Петровна

Сыграть обеих героинь – и «синего чулка» Никитину, и порхающую Шатрову предстояло Любови Орловой. На тот момент актрисе исполнилось 45 лет, но что такое возраст, когда тебя боготворят миллионы зрителей и балует муж-режиссёр. И Орлова порхала с первого появления в кадре: её Верочка Шатрова представила на суд режиссёра синтетический номер – танец и песня, та самая «Журчат ручьи»... Что тут сказать: полное попадание в образ, точнее, оба женских образа!

Между прочим изначально Ирина Петровна Никитина замысливалась как профессор-рефлексолог. Но учёные мужи сталинской эпохи признали рефлексологию ошибочным направлением, значит,

Никитиной требовалось срочно «сменить работу». Сценаристы сделали её физиком, ведущим важные разработки для военно-промышленного комплекса, потом посчитали профессию слишком тяжёлой, бьющей по открытой ране послевоенной страны... Специальность Никитиной меняли восемь раз, пока на помощь не пришёл легендарный учёный Пётр Капица. Он-то и посоветовал «тру-

неожиданно ироническое отношение к себе, как исполнителю, так же как к самой роли. Что только не помогает актёру в поисках выхода из тупика!»

В кадре королева

Фаину Георгиевну Раневскую короновали заслуженно – неофициальный титул «королева эпизода» беспорочен. Всего несколько фраз, а роль домработницы Маргариты Львовны, дамы зрелой и тоскующей по любви, забываемая. Она всего лишь примерила шляпку и взглянула в зеркало: «Красота – это страшная сила», а мы до сих пор отпускаем этот ироничный комплимент согласно ситуации.

Её Маргарита Львовна подкатывала глаза: «Лю-

дей отведена далеко не главная комичная роль. Однако зрительские сердца распахнулись не только для порхающей Верочки и несерьёзной Никитиной – богино любить легко. Но не менее прочно в души советских людей вошла интеллигентная дама в ожидании «сна упоительного». Вот она собирается на бульвар: «Я взяла с собой «Идиота», чтобы не скучать в троллейбусе». Вот она крутит телефонный диск: «Алло, скорая?.. Белая горячка... Горячка белая... Кто больной? Я больной, Маргарит Львович... Лев Маргаритыч...»

Серенада по-нашему

В «Весне» Григорий Александров впервые использовал приём двойников – одна актриса играет двух героинь, причём совершенно противоположных по темпераменту и ментальности. Потом метод «два в одном» повторят бесчисленное количество раз, но Александров так и останется новатором, а Орлова – гениальной, вечно молодой звездой экрана. За роль в «Весне» Любовь Петровна была удостоена специального приза Венецианского кинофестиваля наряду с мировой знаменитостью Ингрид Бергман.

Конечно же, фильм во многом – калька с голливудских мюзиклов. Стоит героям «Весны» попасть на съёмочную площадку, как разворачивается театрализованное пред-



Фаина Георгиевна Раневская.

доустроить» эффектную блондинку специалистом в области солнечной энергии – изящно, эстетично, серьёзно и в то же время женственно.

Ваш выход, мэтр

Актёр Николай Черкасов, сыгравший режиссёра Громова, сначала категорически отказывался сниматься. Прочитав сценарий, вернул Александрову: «Давай, снимай, интересно, что это будет». Но реакция толковалась однозначно: актёр не «загорелся» идеей, не проникся. Понять его можно: режиссёр по сюжету говорит казёнными напыщенными фразами, личность угадать сложно, единственное достоинство – с заграничным шиком носит плащ и шляпу. Деликатный Черкасов облёк отказ в интеллигентно-отстранённую фразу: «Мне тут нечего играть».

И, наверное, начались бы утомительные поиски актёра, возможно даже, пересмотрели бы и дополнили характеристики персонажа, но выручила Любовь Петровна Орлова. Подошла к креслу, на котором восседал «отказник» Черкасов, и полусмущенно-полусерьёзно опустила на колени перед ним: «Голубчик, умоляю, соглашайтесь».

Конечно, согласился. Когда фильм вышел в прокат, от людей, знавших Николая Черкасова, не укрылось внутреннее сопротивление образу. Его жена Нина вспоминала: «Каждый раз, когда я смотрела «Весну», мне передавалось с экрана его нежелание и преодоление нежелания играть эту роль. Спасало

Любовь Орлова.



быв – это сон упоительный», а зрители складывались пополам от хохота: какой может быть «сон упоительный», какие чувства к прохиндею Бубенцову?

Кстати, Ростислав Плятт, сыгравший Бубенцова, «консультанта» то в области пробирок и реторт, то в сфере киноискусства, продемонстрировал чудо перевоплощения: интеллигент до кончиков ногтей, «проповедник» небрежного шика убедительно показал мелкого пройдоху, приспособленца. Можно ли поверить, что спустя годы тот же актёр сыграет своего самого знаменитого персонажа – пастора Шлага в картине «Семнадцать мгновений весны»? Это был первый положительный образ священника в советском кинематографе, причём абсолютно достоверный.

Вернёмся к Фаине Георгиевне, то есть Маргарите Львовне. В фильме «Весна»



Николай Черкасов.

ставление – то голосистые цыганки, то эстрадные номера – и каждый от начала до конца снятый в лучших ракурсах. Наверное, это был наш, советский ответ голливудской «Серенаде Солнечной Долины» – и он прозвучал ярко, по-весеннему и патристично.

Подготовила
Наталья КРОЛЕВЕЦ.

Много их бегало гуртом по жарким степям Украины, кочевников-роксолан. Народ необузданный, лучше не связываться, но среди женского пола красоты попадались – высший сорт, как раз для гарема! Десятками их брали в плен и пытались продать турецкому султану, но только одна смогла превратить прозвище своего племени в имя собственное – Роксолана

Роксолана: Остаться в живых

Имя, сестра, имя!

Прижилась, правда, другая, более художественно «причѐсанная», стараниями польского поэта Самуэля Твардовского и его соотечественника писателя Станислава Жевуского версия происхождения легендарной Роксоланы. Дескать, да, некую светловолосую девушку действительно продали в гарем турецкого султана Селима Грозного в начале XVI века, а вскоре она превратилась в законную супругу его наследника Сулеймана Великолепного. Только разве могла дикарка сделать столь головокружительную карьеру? Об образованности Роксоланы легенды до сих пор ходят среди турецкого народа. Следовательно, она не одна из кочевого племени роксолан, или сарматов, а происхождения куда более благородного – Настенька она, Анастасия, дочь православного священника из города Рогатина Ивано-Франковской области, что и сейчас значится на карте Украины. Земляки даже памятник ей поставили. Правда, сей факт нисколько не является аргументом для итальянцев, которые считают, что под именем Роксоланы турецким султаном вертела как хотела знатная девица Маргарита Марсили из Сиены. «Да какая там Марго! – презрительно восклицают соседи-испанцы, – пороха итальянке не хватило бы, её роду-племени только бы бамбини рожать, а любовь и смерть царят рука об руку там, где появляется жгучая испанка! Лусия Гомес с Майорки – вот кто на самом деле Роксолана». Как бы то ни было, у 15-летней девочки, попавшей весной 1521 года в турецкий гарем из трёхсот наложниц разного возраста, происхождения, цвета кожи, никто о месте прежнего проживания не спросил и даже именем не поинтересовался. На фоне прочих рыдающих пленниц она выделилась белозубой улыбкой да озорным взглядом, за что получила прозвище Хюррем – Смеющаяся. Собственно, после проверки полости рта её и купили.



Евнухи руководствовались чёткой должностной инструкцией: будь ты хоть трижды красавицей, с дырками в зубах на глаза к султану не попадѐшь. Не потому, что неэстетично и душно пахнет, а потому, что мало будешь кушать и должной полноты (то есть привлекательности для любого турка) не наберѐшь! А как там тебя будет звать в постели великий правитель – это вопрос его личной фантазии...

Рай и ад среди фонтанов

Кстати, красотой, с точки зрения будущих веков, очередная Роксолана не блистала (ростом не вышла, лицом тоже не модель), по-турецки ни слова не понимала, зато чётко осознавала: прежняя жизнь потеряна навсегда, нужно выживать в сложившихся обстоятельствах. Оглянувшись вокруг, она увидела настоящие райские кущи. Султанский гарем, начинавший свою интимную жизнедеятельность как пристройка к стамбульскому дворцу Топ-Капа, затем вольготной занял на берегу лазурного Босфора территорию целого гигантского квартала – семьсот тысяч квадратных метров. В этом государстве в государстве избранныцам главы государства верой и правдой служили десять тысяч евнухов, слуг и стражей. Повсюду сверкал белый мрамор, журчали фонтаны, расхаживали райские птицы павлины и бродили в полной праздности разнаряженные одалиски. Казалось бы, хочешь – ешь халву, хочешь – пряники, работать не заставляют, сексом, откровенно говоря, тоже крайне редко. Даже если бы султан не был занят государственными делами и военными походами, он чисто физически не смог бы одарить своим вниманием всех присутствующих в гареме дам. Существовало даже негласное правило: наложнице, если он султан по назначению не воспользовался в течение девяти лет, предоставлялись полная

свобода и приличное приданое. Но если хотя бы один рацок случился, то тут уж ты попала в рабство навсегда, и немногих радовали богатые подарки до ночи любви и после. Повторения вряд ли дождешься, а жизнь впереди ещё долгая. Скука в гареме стояла смертная. Отчаянных или, правильнее сказать, отчаявшихся, решившихся на амурное приключение на стороне, отлавливали всегда и наказывали, дабы другим неповадно было, по всей строгости мусульманского закона, изменщицу зашивали в мешок с ядовитой змеей и сбрасывали в Босфор. Роксолана хотела жить и сделала ставку на иной вариант развития событий – стать икбал, то есть матерью ребёнка султана, с надеждой перейти на следующий уровень, получить статус официальной супруги правителя. Жён у разных султанов насчитывалось от четырёх до восьми. Вакансии у 25-летнего Сулеймана, только-только севшего на трон, имелись, но и претенденток тоже было хоть отбавляй. Роксолане несказанно повезло: молодой султан слыл романтиком и «заказал» внучкам юную и неиспорченную девицу, а не опытную жрицу любви, коих предпочитал его почивший отец. Всего одна ночь, один шанс – и невольница-хотушка перепрыгнула из пешек в дамки.

Область тьмы

В ту ночь Роксоланы не стало, из опочивальни Сулеймана Первого вышла Хасеки, Милая сердцу. Через девять месяцев она родила первого сына, затем на свет появились ещё трое сыночков и лапочка-дочка. Думаешь, она ими привязала к себе султана? У него уже имелись старшая жена и наследник, сын Мустафа, и вряд ли он завёл их «потому что так надо». Сулейман не за красивые глаза вошёл в историю под именем «Великолепный», он действительно был личностью неординарной. Поэтот с большой буквы и вместе с тем обладал глубоким аналитическим умом государственного масштаба. На родине его прозвали Кануни – Законодатель за создание первого в Турции свода законов. И тем неожиданнее стали его успехи в ратном деле: Кануни захватил Белград, остров Родос, Тунис, Алжир, Ирак, Йемен, стоял у ворот Кракова и Вены. Европа всерьёз боялась его полководческого гения. Домой он наведывался в те годы всё реже, в гарем не заглядывал вовсе: зачем, если в спальне его ждала Хасеки. В 1533 году он объявил её не просто новой старшей, а единственной женой. Это был первый в истории Турции моногамный брак султана. Вот это любовь! Исследователи, разумеется, пытаются разложить сей феномен на составляющие. Мол, Роксолана поразила Сулеймана своей начитанностью, умением вести беседы, эдакая Шахерезада досталась Великолепному. Две половинки нашли друг друга на перепутьях истории. А в гареме, дескать, её обучили умению ублажать мужчин танцем, пением и собственным телом... Окружение султана больше прельщала иная версия – рыжеволосая бестия наложила колдовские чары на Сулеймана! В её звонком смехе, раздававшемся теперь по всему дворцу,

слышалось им нечто зловещее. Все, кто стоял на пути «Милой сердцу», закончили свой жизненный путь кровавой смертью. Лучшего друга и правую руку султана Ибрахим-пашу она обвинила в заговоре, и Кануни поверил, приказав предать того, кого знал с детства, почётной казни – удущению красным шёлковым шнурком. Да что там друг, Сулейман (опять же по совету Роксоланы) казнил родного сына Мустафу! Его бывшая старшая жена, узнав об этом, сошла с ума. Да что говорить о сыне от бывшей! Он всего лишь мелкое препятствие на пути к безграничной власти над султаном, а значит, над созданной им огромной империей. Поговаривали, точнее, шептались по углам дворца, что младший сын от Роксоланы и Сулеймана был убит в собственной спальне по приказу... матери. Накануне он публично бросил ей в лицо обвинение в том, что она обезглавливает страну, устраняя достойнейших государственных мужей. И даже самого Сулеймана не пожалевает, если не получит гарантий того, что место султана займёт её средний отпрыск – рыжеволосый в мать Селим, ничёмный пьянужка и ловелас, которого она по не понятным окружающим причинам любила больше всех своих детей. За кого она выдала единственную дочь, едва та достигла 12-летнего возраста? За работорговца, некогда доставившего её саму в гарем! Ослеп отец, что ли, и не видит, что она творит?!

Мало того, что Сулейман действительно не замечал в своей Хасеки и намёка на тёмную сторону, её обожал весь простой люд. До сих пор большинство турецких граждан пребывает в уверенности, что Роксолана никакая не взятая в полон чужестранка, а коренная турчанка. Стала бы бывшая рабыня так заботиться о чужой стране? В Стамбуле и в наши дни работают построенные под её руководством причалы, рынки, мечети, лечебницы, дома престарелых. А вот о своей исторической родине Роксолана-Анастасия позабыть забыла: турецкие набеги на Украину при Сулеймане достигли небывалого размаха...

Когда она заболела, во дворе сожгли все музыкальные инструменты, чтобы не нарушить, упаси Аллах, покой Хасеки. Не помогло. 15 марта 1558 года Роксолана ушла в мир вечной тишины. Сулейман, давно забросивший перо и бумагу, рыдая, заговорил стихами:

«Сшейте наряд для моей любимой:
Пусть тюбаном ей станет солнце,
Пусть ожерельем ей будет месяц,
Рукавами пусть станут белые облака.
Сшейте наряд морскими волнами,
Пуговками звёзд его скрепите,
Поясом же сделайте мои руки...»

Подготовила
Наталья АНДРИЯЧЕНКО.



Сулейман «Великолепный»



Шумно у вас тут!

«И услышав порой голос предков зовущий...»

На далёком Крайнем Севере ночь длится так долго, что уже не верится в восход солнца и торжество света. Когда на небе шепчутся звёзды и весь купол полыхает огнями, немало чудаков вдруг слышат таинственный зов и следуют ему...

Во всём виноваты, конечно, мороз, долгая тьма и полярное сияние – сложите всё воедино и попробуйте не тронуться разумом. Но старожилы говорят, что погода и природа ни при чём: это далёкие предки зовут к себе, и нет сил ни заглушить, ни противостоять этому зову...

Услышавший клич приметен сразу: взгляд потерянный, но счастливый. Отрешённый скиталец словно видит кого-то незримого и ведёт бесконечные беседы. Бредёт сквозь снежную мглу, не выбирая пути, как сомнамбула. Затем остановится, взглянет на северное сияние и раскачивается в такт музыке, которую опять-таки только он и слышит.

А когда огни на небе угмонятся, бедолага приходит в себя. И на вопросы любопытствующих, мол, «что тебя мытарило», звучит один и тот же ответ: «С неба полились прекрасные звуки, и вдруг стало понятно – нужно идти. Куда? Полярная звезда подскажет, она путеводный ориентир». Собеседники лишь вздохнут и покачают головами: и

этого предки к себе позвали. Ведь где-то далеко-далеко есть истинная обетованная земля, предки укажут дорогу, надо только слушать небо и держать курс на Полярную звезду...

Что говорят учёные? Считают причиной «зова предков» небесные огни. Когда полярное сияние полыхает во весь небосвод, возникают низкочастотные электромагнитные волны. Диапазон этих волн сродни ритмам головного мозга. Волны накатывают, сливаются, а у человека возникает непреодолимое желание прислониться к чему-то большему, стать частью чего-то глобального – вот и бредёт он в заповедную страну, где таких страждущих много, всех там ждут и каждому рады.

А ещё небесные огни издают инфразвук – очень низкий тон, не улавливаемый человеческим ухом. Зато организм его отлично распознаёт, вот только реагирует непредсказуемо. Инфразвук биологически активен, да только пользы от него никакой: вызывает тревогу, подавленность, а порой и вовсе толкает на трагические безумства...

«В синем море, белой пене...»

Море не безмолвно, оно разговаривает тихим шелестом прибора, рокотом штормовых волн и криками чаек. Однако есть у него и свой

Тому, что почти всё живое имеет голос, удивляться не пристало. Закавыка в том, что порой звуки берутся ниоткуда, изумляя или пугая очевидцев до смерти, – и это не преувеличение. Вдруг оказывается, что у моря есть голос, небо околдовывает песнями, а из-под земли раздаётся необъяснимый гул. Кто шумит над головой и под ногами?..

собственный голос, который мы, ходящие по земной тверди, неспособны услышать. И слава Богу. Потому что те, кому довелось на себе испытать морскую «речь», навечно сгинули, причём не сходя с места.

Если перелистать многовековую историю мореплавания, то невольно изумишься обилию странных морских находок. Увы, со зловещим оттенком...

В 1872 году западнее Гибралтарского пролива был замечен парусник, который вёл себя так, словно управлял им безумный капитан. Английские моряки решили разобраться, подплыли, прочитали на борту надпись: «Мария Селеста» и поднялись на палубу... и обомлели. Ни единой живой души! В вахтенном журнале – ни строчки о якобы надвигающейся опасности, на столах недокуренные трубки, в камбузе полный запас провианта и питьевой воды. И всё чинно-благоугодно, так что версия о драке или нападении с моря выглядела абсурдной. Как будто команда занималась обычными делами, а потом как по сигналу – плюх – и за борт! Но что их вынудило?..

...Январь 1890 года. Литтлтон, Новая Зеландия. Из порта отправляется парусник «Марлборо Глазго», матросы снуют туда-сюда с тюками шерсти – груз ждут в Англии. Судно выйдет в море, и больше его никто не увидит...

Точнее, увидели – спустя четверть

века. «Марлборо Глазго» болтался в водах Тихого океана близ Огненной Земли. Обнаружившие бесхозный корабль поднявшие на борт, прощались по полусгнившей палубе... Что за шутки морского дьявола? Двадцать скелетов, покрытых истлевшей одеждой, застыли на местах несения службы. Бумаги, пострадавшие от сырости и насекомых, опять-таки не содержат ни строчки о грядущей катастрофе. В мешках, испорченных солёными морскими ветрами, остатки продуктов, да и бочки полны: питьевая вода протухла за время долгих скитаний, но жажды и голода на корабле не было. Не было ничего – ни смертоносного шторма, повальной болезни, пиратской атаки. Команда просто мгновенно умерла.

А без малого 60 лет назад подобный скиталец обнаружился близ островов Фиджи. Теплоход «Джойта» мог похвастать прекрасными мореходными качествами и опытным капитаном Миллером. В октябре 1955 года «Джойта» взяла курс от Западного Самоа к берегам архипелага Токелау. Финал предсказуем: в порт приписки теплоход не прибыл. Активные поиски акватории океана ничего не дали...

Спустя месяц «Джойта» нашлась неподалёку от Фиджи. Судно полупотоплено, имеет сильный крен, на борту ни груза, ни людей. Что с ними случилось? Смысла гигантская волна-убийца, сокрушил шторм, расстреляло морское чудовище?.. Озвучивались версия за версией и тут же отменялись. А моряки из поколения в поколение твердят, что виной тому «голос моря». Несмотря на романтическое название, явление страшное. По его милости океанские просторы по сей день бороздят более трёхсот кораблей-призраков...

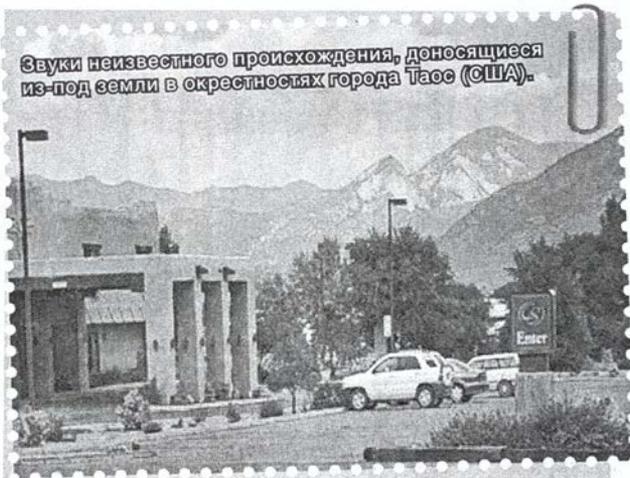
Когда ветер задевает гребешки волн, пробуждается тот самый голос моря. Инфразвук невозможно уловить человеческим ухом, его можно почувствовать. Если море «говорит» лишь слегка, шёпотом, гарантирована морская болезнь. Стоит «прикрикнуть» – получите головную боль, спазмы мозга вплоть до слепоты. И уж если рявкнет во всю мощь, организм отреагирует

вибрацией внутренних органов, а это мгновенная смерть. Странно представить, что звук в семь Герц улавливает неслышно...

В шторм ветер пляшет на гребешках волн, порождая звук в шесть Герц – почти смертельная «доза». Звуковая волна со скоростью 330 метров в секунду пронесётся над поверхностью океана. И дрейфующий при полном штиле корабль подстерегает непредсказуемая опасность: вот так налетит звуковая волна – и даже при полном штиле, за сотни вёрст от породившего её урагана, сотворит беду. Убив команду на месте или вызвав панику, из-за которой люди сами прыгнут в пучину, где акулы, глубина и наконец-то безмолвие...

Гудит и щёлкает планета

Неподалёку от города Таос в американском штате Нью-Мексико



Звуки неизвестного происхождения, доносящиеся из-под земли в окрестностях города Таос (США).

расположилось древнее поселение индейцев Таос-Пуэбло. Община небольшая, замкнутая и консервативная. А ещё поголовно измученная таинственным шумом: из пустыни, окружающей Таос, постоянно раздаётся монотонное гудение, как будто работает дизельный двигатель на холостых оборотах. Некоторых оно доводит до головной боли, кровотечения из носа и спазмов дыхания: потребовались ни один десяток лет и ни одна сотня жалоб, чтобы американские конгрессмены признали проблему реальной...

Источник шума выявить не удаётся, пустыня словно гудит сама по себе – иногда громко и тихо, порой громко. Какова же причина феномена? Одни считают, что ви-

ной всему высоковольтные линии, другие – что это не известное пока науке заболевание, третьи обвиняют спецслужбы. Противники мобильных телефонов выдвигают версию, что, мол, их вредоносное излучение так изменяет орган слуха, что люди начинают слышать несуществующие звуки. А может быть, это происки вездесущих инопланетян?

Таос – не единственная точка на глобусе, где жители недоумевают, с чем связан у них шум в ушах. Подобное наблюдается в новозеландском Окленде, английском Бристоле...

В противовес монотонному гулу всё чаще стали беспокоить отрывистые резкие звуки, которые опять-таки непонятно чем вызваны. В начале прошлого года по обе стороны Атлантики тысячи людей улавливали непонятные щелчки. Одни говорили, что они доносятся отовсюду, в том числе из-под земли, другие – только из атмосферы.

Коста-Рика, Будапешт, Дания, Канада, Чехия и Швеция, Испания и Япония – местное население этих стран в унисон твердит, что их периодически будоражат страшные звуки ниоткуда. «Он очень громкий и механический, хотя не похож на шум, издаваемый самолётами, вертолётами или поездами», – говорят очевидцы.

Из всех попыток объяснить происхождение скрежетов и щелчков более-менее правдоподобно выглядит одна: их порождают недра Земли. Доказано, что планета постоянно испускает слабый шум низкой частоты, который предположительно связан со сдвигами тектонических плит, бурлением магмы и другими геологическими процессами. Обычно мы его не улавливаем, но порой звук по каким-то причинам становится слышимым... Настораживает, что «голос Земли» раздаётся всё чаще. Учёные говорят, это сигнал о начавшейся перемне магнитных полюсов. Такое случалось с Землёй не раз, и всегда приводило к глобальным катастрофам. Может, нам «выпала честь» стать очевидцами очередного переворота матушки-Земли с боку на бок?..

Подготовила
Наталья ГРЕБНЕВА.

Несмотря на то, что так и не получил официального звания народного артиста, был он настоящим любимцем широких масс не только в родной Молдавии, но и во всей нашей некогда необъятной стране и за её пределами. Специальное актёрское образование ему для этого не понадобилось

Григоре Григориу: день Зобара

Сочиняя сценарий к фильму «Табор уходит в небо», Эмиль Лотяну в роли Лойко Зобара видел только Григориу, несмотря на то, что художник «Мосфильма» настаивал на своей кандидатуре. Но как режиссёр отстоял Светлану Тома, заявив, что без неё фильм вообще снимать не будет, так продолжал «пробивать» и ещё одного «своего» актёра.

Современники, вспоминая о режиссёре, говорили, что отличался он не только властным характером, но и предпочтением работать с актёрами, на игре которых не лежал бы отпечаток чужой руки.

«Нет такого коня, на котором от самого себя ускакать можно»

Впервые игру Григориу Лотяну увидел в спектакле «Без вины виноватые». Увидел и не мог отвести взгляда – высокий, красивый, черно-волосый актёр поразил режиссёра своими долгим весомым взглядом и длинными паузами, за которыми, как чувствовал Лотяну, скрывается что-то большее. После спектакля он подошёл к актёру, решив пригласить его на пробы к одной из главных ролей в своём фильме «Красные поляны». «И вот стоит передо мной молчун-красавец – живая античная статуя, занесённая судьбой в славный периферийный театр города Бельцы», – вспоминал о встрече с Григориу Эмиль Лотяну.

Несмотря на то, что Ло-

тяну увидел Григориу хоть и на «периферийной», но сцене, актёр не был профессионалом, начав свою карьеру в скромном каушанском межколхозном театре. Создавались в ту пору межколхозные объединения по мясу, молоку, виноградарству, и театр не забыли.

Каушаны – село на юге Молдавии, где в 1941 году, в апреле, когда вся земля покрывается цветущими лесами, садами, виноградниками, степями, и родился Григоре.

В детстве катался на лыжах, сделанных из бочечных досок, с самых высоких холмов, скакал верхом на лошади, увлекался и спортом, проявив незаурядные способности боксёра среднего веса, и сам обучился игре в шахматы. А ещё, обладая от природы хорошим музыкальным слухом, записался в хор, ради занятий в котором проделывал путь в десяток километров, несколько раз в неделю.

По воспоминаниям родных, любил Гришуца вместе с дедом разыгрывать сценки: «понарошку» спускался в погреб, делал вид, что наливает вино в стаканчик и даёт его деду, которое тот с удовольствием «понарошку» выпивал. Такие мини-спектакли они разыгрывали постоянно. Юное дарование рассмотрел не только родной дед, но и соседи, потому неудивительно, что по вечерам он стал выходить на каушанскую сцену, а днём работал в ремонтной мастерской.

В 17 лет, несмотря на протесты родителей, видевших в будущем сына на месте начальника станции, уехал в Бельцы, где принял участие в конкурсе, объявленном в местном театре, после которого его и зачислили на должность артиста драмы.

Здесь, после распределения Кишинёвского театрального института, играла молодая актриса Екатерина Ботнарку. Увидела Григориу и «пропала», а жениху, приехавшему за ней из Кишинёва, объявила, что полюбила другого. Семейная легенда Григориу гласит, что женихом, которому отказала красавица, был будущий президент Молдовы Пётр Лучинский.

«Точно его ковали из одного куска железа с конём»

Будучи с детства лихим наездником, Григориу все трюки в «Таборе» выполнял сам: скакал галопом, поднимал лошадь на дыбы, а на рассвете, когда все спали, шёл через весь городок, где снимали фильм, в конюшню. Чистил коня, седлал его и ехал верхом на съёмочную площадку – так входил в образ цыгана.

Сцену, когда Рада отталкивает Зобара и они летят по косягу в реку, снимали на крутом берегу Тисы глубокой осенью. Но

неожиданно для всех, река в том месте, куда они упали, оказалась глубокой. Чувствуя, что не достаёт до дна, Григорию тем не менее не выпускал из рук свою партнёршу, пытаясь выбраться на берег. Видя, что их уносит быстрым течением, съёмочная группа хотела броситься на помощь. В ответ лишь слышала крик актёра, чтобы не останавливали съёмку.

В итоге благодаря нечеловеческим усилиям они выплыли. Григорию подняла Светлану на руки, и, сверкая улыбкой, вынес её на берег. Эти кадры и вошли в фильм.

Лишь однажды испугался бесстрашный актёр – на съёмках финальной сцены. На репетиции ему объяснили, в какое место бить ножом – туда подложили специальную пластину. Но нож вошёл настолько мягко, что актёр решил – он на самом деле убил партнёршу. Поэтому ужас на лице «Зобара» настолько естественный.

«Усы легли на плечи и смешались с кудрями, очи, как ясные звёзды, горят, а улыбка – целое солнце»

Фильм «Табор уходит в небо» произвёл фурор не только в Советском Союзе, где его в год выхода посмотрели 65 миллионов человек. Фильм отметили на кинофестивалях в Сан-Себастьяне, Праге, Белграде, Париже.

На актёров обрушилась настоящая слава. Светла-

ну Тома журнал «Огонёк» назвал лучшей актрисой 1976 года, а Григорю Григорию со всей страны слали письма, на которых было написано: «Зобару». И все доходили!

В самой Молдавии, видя своего героя воочию, мужчины звали его в гости, женщины мечтали дотронуться хотя бы до его одежды. Даже закарпатские цыгане не



Григорю Григорию в фильме «Табор уходит в небо».

иначе как «Зобар» к нему не обращались.

Лотяну не любил расставаться с открытыми им актёрами, снимая их в каждой своей ленте. Но нельзя сказать, что режиссёр «приватизировал» Григорию. С его лёгкой руки Грига – как называли актёра друзья – заметили и оценили режиссёры не только Советского Союза, но даже и за границей. Зачастую он снимался без перерыва.

А в Кишинёве его ждали двое сыновей и верная жена Катя. Позже она признаётся старшему сыну: её любовь к мужу была окрашена грустью, ведь она ждала его всю жизнь.

«И запомни, что закат приходит тогда, когда его совсем не ждёшь»

Но пришли 90-е, которые, увы, не только для нашего кинематографа оказались губительными. Григоре, как и многие его коллеги, оказался не у дел. Пробовал заниматься бизнесом, но прогорел. Потом умерла жена Катя. Глубокое упрямое молчание, которое всегда в нём таилось и отделяло его от шума и суеты, не позволяло делиться горем даже с близкими друзьями.

Но вдруг показалось, забрезжил свет, когда его любимому учителю и

воду съёмки фильма. А по возвращении в Москву прямо в аэропорту потерял сознание. Его забрали в больницу, где он умер спустя неделю – 18 апреля 2003 года. Рак четвёртой стадии не оставил никакого шанса. Для всех, кто близко знал режиссёра, был шок.

Всегда молчаливый, порой даже суровый Григорию на похоронах плакал, как ребёнок, больно переживая утрату.

«Живи, Зобар, долго... И да придёт твоя смерть вовремя...»

И всё же жизнь продолжалась. Взрослые сыновья пошли по его стопам – старший Октавиан стал режиссёром, младший Траян актёром.

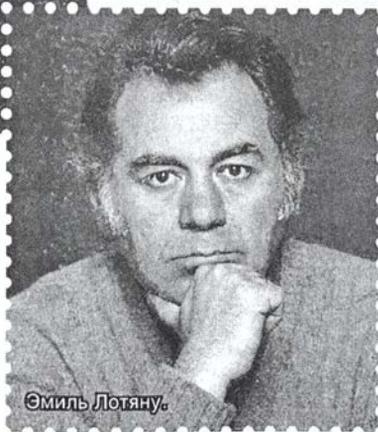
Сам Григоре попытался создать новую семью, познакомившись с женщиной моложе себя, но по своей сдержанности отношения не афишировал. А в конце года, в декабре, поехал на охоту. В машину, в которой он ехал, врезалась встречная. Удар пришёлся на то место, где сидел актёр.

По воле судьбы он погиб в один год со своим режиссёром – 21 декабря 2003 года.

А ещё через полгода в автокатастрофе погиб его младший сын Траян.

Судя по публикациям в местной прессе, на родине Григоре Григорию воздвигли ему памятник. И он это заслужил, пронёс славу советского искусства через континенты. Простой паренёк, «самородок», выросший из межколхозного театра.

Подготовила
Настя АЛЕКСЕЕВА.



Эмиль Лотяну.

режиссёру Эмилю Лотяну удалось запустить в производство на «Мосфильме» новую картину «Ярь». Для Григорию была написана роль, уже проходили пробы актёров на другие роли, подбирались площадки для съёмки, шили костюмы и заказывали декорации. Лотяну успел съездить в Болгарию, где решались вопросы по по-

Смотрим...

«Облачный атлас»

Жалею об одном, что не сходил посмотреть фильм, когда он шёл в кинотеатрах. Уверена, он ещё краше на большом экране. В жанре фантастики редки мало-мальски удачные фильмы, тем более экранизации добротных книг. «Облачный атлас», не побоюсь этого слова, совершенство. Почти три часа шесть причудливо переплетённых историй, снятых в совершенно разных, но абсолютно точных, до бытовых мелочей, стилях. История первая – историческая новелла, в которой сначала молодой наивный «законник» спасает беглого раба, потом тот его благодарит тем же. История вторая – любовная драма нетрадиционного окраса или сюжет в стиле «Гений и злодейство» начала XX века? Начинающий композитор устранивается секретарём к признанному гению в музыке и создаёт шедевр под названием «Облачный атлас». В третьем сюжете в стиле детективов 70-х годов отважная чернокожая журналистка борется за правду, рискуя жизнью. Четвёртая история – добротная англосакская комедия, в которой престарелый издатель неожиданно сталкивается с необходимостью тоже побороться за свободу. В пятом чистой воды научно-фантастическом сюжете два главных героя – Он и Она,



живущие в тоталитарном обществе будущего, где вместо рабов – клоны, отдают жизни и за то, и за другое – правду и свободу, а ещё, конечно же, за любовь. Бальные истины, а как красиво снято! В шестой, тоже фантастической истории, только смахивающей ещё и на «Апокалипто» Мела Гибсона, пастух-варвар и исследовательница, владеющая высочайшими технологиями, спасают друг друга, а по сути – всё оставшееся после глобальной катастрофы человечество... Ощущение, будто быстро переключаешь шесть каналов ТВ. Не корите меня, мол, теперь смотреть будет неинтересно, я описала всего лишь крошечные краешки вершин айсбергов! Ничего вы толком не поймёте первые минут сорок, я вам гарантирую, но и оторваться не сможете – проверено на себе! Сколько детской радости в том, чтобы угадать, под гримом какого персонажа в каждой истории скрывается Том Хэнк! А ведь картина полна загадками и куда замысловатее...

Ольга БОГДАНОВА, г. Курск.

Слушаем...

Спи, моя радость, усни!

Собрать коллекцию колыбельных песенок заставил случай: укладывала двухлетнюю дочку спать, наперев колыбельную, как вдруг казавшийся уже задремавшим ребёнок открыл глаза и чётко произнёс: «Мама! Не пой, пожалуйста, больше! Ты мешаешь заснуть!» Не могу передать, как было обидно! Я так старалась, заранее восстановила в памяти тексты, выводила рулады, правда, не имея ни слуха, ни голоса, что, очевидно, мою репутацию в детских глазах и погубило... И вот, дабы не нарушить ритуал отхода ко сну: купание, «обнимашки», выключение верхнего света и включение ночника, чтение книжки, – придумала включить «колыбельки» в записи. Оказалось, что мировой репертуар песенок для усыпления деток гораздо шире моих «Придёт серенький волчок!» да «Спят усталые игрушки,

книжки спят...» Тут и колыбельные народов мира, и авторские сочинения, и песни из мультфильмов и кинокартин. Оказалось, что слаще всего моей красавице засыпается под английские напевы. Особенной любовью уже несколько месяцев пользуются «Милые маленькие лошадки». Спокойная, даже тягучая музыка, непонятные, а следовательно, загадочные слова, которые поёт, почти бормочет, словно сам уже в полусне, некий английский господин уже начинает меня раздражать, но малышка просит включить «Плитти Литл Хосис» каждый вечер...

Анна КОЛУШОВА, г. Тверь.



Читаем...

Евгений Гришковец «Реки»

Один мой друг и очень хороший человек «угостил» меня Гришковцом не в виде записи спектаклей, которые уже, наверное, пересмотрели все, а дал почитать его книгу под названием «Реки». Боялась, конечно, что расцветит очарование, щедро раздаваемое Евгением со сцены. А оказалось, что читать и не представлять себе его мимику, интонации, движения – невозможно. Гришковец встал перед глазами как живой и словно сам «прочёл» мне книжку от корки до корки! «Реки» – повесть тонкая, пронзительная, очень-очень тёплая. Хотя ведь тема поднята государственного масштаба – о патриотизме, о чувстве Родины, о порой



странной, но неистребимой в нас любви к Отчезу. Без пафоса, без надрыда, без мучительных терзаний о том, куда мы катимся, кто виноват и что делать. Линейного сюжета нет, одна история перетекает в другую, как в обычной беседе друзей. Автор делится воспоминаниями о событиях, которые случались и у меня, и у вас, и у соседа Григория Петровича из третьего подъезда: детство, бабушка-дедушка, школьная пора... Кстати, слышала, что Гришковец включили в школьную программу. Мне кажется, это правильное решение.

Татьяна ПЕТРОВА, по-email.

Мой Подольск

Город встретил меня пушистым снегом. Он падал и падал, покрывая улицы и деревья искрящимися на солнце белыми одеждами, и казалось, что я где-то на Крайнем Севере, а не в паре часов езды на электричке от слякотной дождливой столицы...

«Ну-с, какая у нас культурная программа? — спросил сам себя хозяин дома, в который я приехала погостить на выходные, и тут же принялся перечислять: «У нас тут ледовый дворец есть, да и каток рядом. А ещё можно сходить

окрестностях можно продолжать и продолжать. А можно, как поступила семья моих подольских друзей, выбрать одну, по душе, и ходить в неё каждое воскресенье со своими радостями и тревогами.

Памятник воздвиг...

Подольск — город людей, умеющих благодарить за добро им сделанное. Недалеко от Вокзальной площади, в сквере имени великой императрицы Екатерины Второй, ей же установлен памятник. За что, по-настоящему невооружённым глазом, без обращения за разъяснениями к местным жителям: Екатерина запечатлена в процессе подписания указа о станов-



Троицкий собор.

в боулинг или в бильярд...» Список развлечений не впечатлил, он стандартен для любого мало-мальски приличного провинциального города нашей бескрайней Родины. А что есть в Подольске, чего нет нигде? Ну что же, я сама нарвалась на лекцию по истории...

Из глубины веков

Подольск появился на свет Божий, как село, но не среднестатистическое, при усадьбе рачительного барина, а на вотчинных землях Московского Данилова монастыря. К концу XVIII века Подольск вырос до уездного города Подольск, но дух набожности и по-крестьянски твердолобого усердия остался в нём навеки. Церквей здесь построено не на одну экскурсию, они выстояли во всех войнах, при любых властях. И каждая — произведение искусства: Троицкий собор на Соборной площади, храм священномученика Александра, что на Почтовой, церковь Вознесения Христова на улице Красной, церковь Георгия Победоносца... Список храмов, церквей, часовен в самом городе и его



Усадьба «Остафьево». «Русский Парнас»

лени села Подолье славным городом Подольском. Редкий случай — царственная персона зафиксирована за исполнением служебных обязанностей, а не гордо смотрящей сверху вниз на подданных при всём параде. Памятник-обелиск гренадёрам Милорадовича, что напротив Троицкого собора, установлен в честь павших русских солдат во время Отечественной войны 1812 года. Город был нещадно разрушен, но выжил. В советские времена обелиск переделали

в памятник Карлу Марксу, но в 1995 году его первоначальный вид, к чести городских властей, восстановили.

Великая Отечественная война тоже не могла не оставить след на подольской земле. На Варшавском шоссе стоит памятник подольским курсантам — молодые солдаты на фоне развевающегося знамени со звездой крепко сжимают в руках автоматы, их лица полны решимости не пропустить врага к Москве. Это тот памятник в городе, у подножия которого всегда лежат живые цветы. Особенно много — по субботам, по сложившейся традиции их возлагают подольские молодёжи.

Дворянские гнёзда

В Подольске и в его ближайших окрестностях есть места, на фоне которых не просто нужно пофотографироваться, там захочется пожить — по-старорусски, не спеша, вальжнр. Это усадьбы: «Остафьево», «Дубровицы», «Ивановское». Правда, побывать удалось только в первой, но меня уверили, что она самая живописная. Здесь всё устроено именно так, как мы себе представляем «дворянское гнездо»: большой, похожий на дворец, дом с величественными белыми колоннами в стиле классицизма, Овальным залом, где акустика, словно в Большом театре, и можно и музицировать, и вальсы танцевать, собственная прелестная церковь, огромный парк для прогулок по тенистым липовым аллеям, пруд, горбатый мостик, на котором так приятно мечтается...

«Остафьево», собственно, и создали для праздности и увеселений. Хозяин — отец поэта Вяземского — устраивал в усадьбе знаменитые на всю Москву пышные балы, на которые частенько выезжал сам Александр Сергеевич Пушкин, любимец дам и муз. Теперь здесь музей, второе название которого «Русский Парнас» (придумал, кстати, Пушкин же, недаром ему памятник в парке поставлен). Райские кущи открыты для всех желающих, даже



Памятник Екатерине Великой.

удивительно, что до сих пор шикарное дворянское гнездо не прибрал к рукам никто из новорусшей...

Наталья АНДРИЯЧЕНКО.

Швабская тарелочка



Маульташен

Для теста: 5 яиц, 100 мл воды, 5 стаканов муки, 1 ч. ложка соли, 1 ст. ложка раст. масла.

Для начинки: 600 г свиного фарша, 400 г говяжьего фарша, 4 луковички, кусочек сала, 300 г шпината (щавеля), 1 пучок укропа, 4-5 веточек майорана, 1/2 ч. ложки мускатного ореха, молотый чёрный перец, 1/3 стакана воды (бульона), 1 ст. ложка слив. масла, лимонный сок, соль по вкусу.

Муку просииваем горкой, делаем в центре углубление, разбиваем туда 4 яйца, добавляем подсоленную тёплую воду и масло. Замешиваем крутое тесто, как на пельмени. Накрываем полотенцем и оставляем, этим временем готовим начинку. Фарш, сало, лук пропускаем через мясорубку. Шпинат (или щавель) мелко нарезаем, добавляем измельчённую зелень, специи, добавляем воду или любой бульон, мелко порубленное сливочное масло, солим и тщательно перемешиваем. Затем соединяем с фаршем в единую массу. Тесто раскатываем, смазываем оставшимся яйцом, делим на кружочки, в которые выкладываем по 1-1,5 ст. ложки начинки. Закрепляем края маульташен и отвариваем в кипящей воде с добавлением лаврового листа и душистого перца горошком (или говяжьим бульоном) 15 минут. Вынимаем, сбрызгиваем лимонным соком.

Швабский хлеб

400 г муки, 150 мл минеральной воды (без газа), 1,5 ч. ложки сухих дрожжей, 2 ст. ложки раст. масла, 1,5 ст. ложки какао-порошка, 3 ст. ложки мёда, 3 ст. ложки коныяка (рома, бренди), горсть любых орехов, сухофрукты (изюм, курага, инжир, сушёная вишня на выбор), соль по вкусу.

Сухофрукты замачиваем в коньяке. Дрожжи и мёд разводим в воде, оставляем на 15 минут. Муку соединяем с солью и какао-порошком, добавляем дрожжевую смесь, растительное масло и замешиваем мягкое крутое тесто. Накрываем его плён-

кой и ставим в тёплое место на 2 часа. Потом подмешиваем в тесто измельчённые орехи и настоянные сухофрукты. Формируем буханку, выкладываем на смазанный маслом и посыпанный мукой противень. Сверху обильно посыпаяем мукой и оставляем до поднятия на час. Делаем сверху два-три длинных разреза и выпекаем около получаса при 200-220°C.

Мясные рулетики

На 3 рулета — 450 г говядины, 1 ст. ложка сметаны, 1 ст. ложка горчицы, 2 моркови, 1 болгарский перец, 300 мл мясного или овощного бульона, 6 консервированных коришонов, 3 луковички, молотый чёрный и красный перец, соль по вкусу.

Смешиваем сметану и горчицу. Мелко нарезаем коришоны и лук. Мясо разделяем на 3 тонких пласта, отбиваем, втираем перец, соль, смазываем сметанно-горчичным соусом. Выкладываем на каждый коришон и часть лука, сворачиваем рулетиком, закрепляем зубочистками или сшиваем толстой ниткой. Обжариваем рулеты на сильном огне около 5 минут до корочки. Убавляем огонь. Натераем на крупной тёрке морковь и выкладываем на сковороду с рулетами, туда же отправляем оставшийся лук, слегка обжариваем. Добавляем мелко нарезанный перец, заливаем бульоном и тушим на слабом огне 20 минут, накрыв крышкой. Переворачиваем на другую сторону и тушим ещё 20 минут. Подаём с картофельным пюре, которое поливаем соусом, оставшимся от рулетов.

Картофельный салат

3 крупные картофелины, 1 луковичка, 1/2 ч. ложки горчицы, 1/2 бульонного (говяжьего) кубика, 1/2 стакана горячей воды, 1 ч. ложка винного уксуса, 2-3 ст. ложки раст. масла, перец, соль по вкусу.

Картофель отвариваем в мундире (лучше слегка недovarить), остужаем, очищаем от кожуры, нарезаем тонкими ломтиками,

Кто хорошо работает, тот хорошо ест. Без изысков, но много и сытно. Это основное правило швабской кухни. Порции в ресторанах и кафе в Швабии просто гигантские, а величаются ласково «тарелочки». А уж дома швабы и вовсе не щадят живота своего. Последуем их примеру

солим, перчим, сбрызгиваем уксусом. Горчицу и бульонный кубик разбавляем горячей водой в миске, добавляем мелко нарезанный лук. Выливаем получившийся бульон в салатник с картофелем. Аккуратно размешиваем. Добавляем растительное масло, ещё раз перемешиваем. Подаём как горячим, так и остудив.

Швабские клёцки (шпецле)

На 1/2 кг муки — 6 яиц, 150 мл воды (лучше минеральной), любой бульон, слив. масло, соль по вкусу.

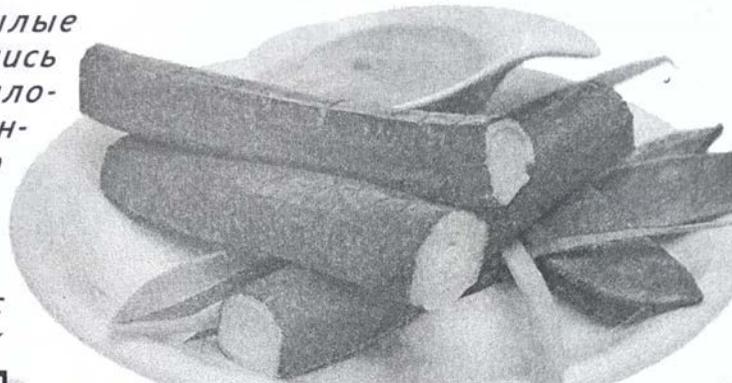
Смешиваем яйца, муку, соль, воду и с силой вымешиваем тесто до тягучести. Оставляем на 10-15 минут в тёплом месте. Нарезаем тесто на толстые полосочки. Отвариваем в кипящей подсоленной воде (бульоне, супе) пять минут после всплытия. Достаём шумовкой, добавляем кусочек сливочного масла, аккуратно перемешиваем, чтобы растопился. Подаём шпецле как отдельно, так и к супу или любому мясному блюду.

Яблочный пирог

250 г муки, 125 г сливочного масла, 200 г сахара, 5 яиц, 2 ч. ложки разрыхлителя, 1 ст. ложка лимонного сока, 600 г яблок, 5 ст. ложка абрикосового варенья, соль по вкусу.

Яблоки очищаем от кожуры, разрезаем пополам, вырезаем сердцевину и делаем в каждой половинке продольные разрезы, не доходя до нижнего края. Сбрызгиваем лимонным соком. Яйца взбиваем с сахаром в пену, добавляем растопленное и остуженное сливочное масло. Смешиваем муку с разрыхлителем и солью, всыпаем смесь в яично-масляную массу, тщательно перемешиваем. Форму смазываем маслом, присыпаем мукой и выкладываем яблоки выпуклой стороной вверх. Заливаем тестом. Выпекаем пирог в разогретом до 200°C духовке около 40 минут. Смазываем вареньем и ждём, пока остынет.

И как мы в былые времена обходились без крабовых палочек? Их, собственно, даже можно не готовить, но если уж подойти к делу серьёзно, то любое блюдо с появлением этих выручалочек превращается в праздничное!



Палочки-выручалочки

Салат «Мамина нежность»

200 г крабовых палочек, 6 яиц, 1 большая варёная морковь, 100 г сыра, майонез (сметана).

Все ингредиенты: подмороженные крабовые палочки, варёную морковь, сыр, яйца (предварительно отделив белки от желтков) натираем на тёрке по отдельности. Выкладываем в салатник слоями: крабовое мясо, белки, морковь, желтки, сыр, каждый промазывая майонезом или сметаной. Украшаем зеленью.

Салат «Морской»

300 г консервированной морской капусты, 200 г крабовых палочек, 2 яйца, 1 банка зелёного горошка, 1 луковичка, 2 варёные картофелины, раст. масло.

Яйца, луковичку, картофель, крабовые палочки мелко шинкуем, смешиваем. Добавляем морскую капусту, горошек, заправляем растительным маслом.

Блинчики

На 5 крабовых палочек — 1 стакан муки, 1/2 стакана пива, 1 ст. ложка слив. масла, 1 яйцо, соль по вкусу, раст. масло для жарки.

Замешиваем из муки, пива, желтка тесто, добавляем растопленное масло, соль, затем взбитый в пену белок. Тщательно перемешиваем и кладем нарезанные тонкими кружочками крабовые палочки. Выпекаем на разогретом растительном масле небольшие тонкие блинчики. Подаём горячими.

Фаршированные яйца

5 яиц, 1/4 банки консервированной кукурузы, 4 крабовые палочки, майонез, соль по вкусу, зелень.

Сваренные вкрутую и остуженные яйца разрезаем вдоль, осторожно вынимаем желтки, разминаем их вилкой в миске.

Крабовые палочки нарезаем мелко, смешиваем с желтковой массой, добавляем туда же кукурузу, перемешиваем с майонезом. Солим по вкусу. Выкладываем получившийся фарш в половинки белков, украшаем зеленью.

Котлетки

1/2 упаковки крабовых палочек, 5 штук отварного картофеля, 50 г сыра, 1 небольшая морковь, 1 яйцо, специи и соль по вкусу, мука для панировки, раст. масло для жарки.

Картофель разминаем вилкой, добавляем яйцо, соль, перец или специи по вкусу. Тщательно перемешиваем. Соединяем с мелко нарезанными крабовыми палочками и натёртыми на мелкой тёрке морковью и сыром. Вымешиваем картофельное тесто. Формируем лепёшки, предварительно посыпав стол и руки мукой. Обжариваем на растительном масле с обеих сторон до золотистого цвета.

Закуска

«Пальчики краба»

14 крабовых палочек (разворачивающихся), 2 яйца, 100 г плавящегося сыра «Янтарь», 1/3 стакана муки, сухари панировочные, 1 пучок укропа (петрушки), приправа для рыбы, соль по вкусу.

Осторожно разворачиваем крабовые палочки, чтобы не порвать. Смазываем каждый пласт смесью из плавящегося сыра и мелко рубленой зелени. Заворачиваем палочки вновь. Готовим кляр: смешиваем яйца, муку, приправу, солим по вкусу. Обмакиваем крабовые рулетки в кляр, посыпая панировочными сухарями и жарим в большом количестве масла до рыжей корочки. Подаём горячими.

Жульен «Особый»

400 г шампиньонов (можно консервированных), 200 г крабовых палочек, 100 г сливочного масла, 2-3 ст. ложки

муки, 250 г молока, 100 г твёрдого сыра, 1 луковичка.

Лук мелко шинкуем, слегка обжариваем, добавляем крупно нарезанные грибы (консервированные промыть) и нарезанные кружочками крабовые палочки. Помешивая, жарим пять минут. Отдельно растапливаем сливочное масло, добавляем муку, обжариваем до золотистого цвета, постоянно помешивая. Осторожно вливаем холодное молоко, тщательно перемешиваем до однородной массы и снимаем получившийся соус с огня. Формочки для жульена слегка смазываем сливочным маслом, выкладываем обжаренные палочки с грибами, заливаем соусом, аккуратно перемешиваем. Сверху обильно посыпая натёртым на мелкой тёрке сыром. Ставим формочки (не накрывая крышками) в разогретую духовку на 10-15 минут до тех пор, пока сыр не расплавится.

Пицца

«Оригиналка»

200 г готового слоёного теста, 200 г крабовых палочек, 3 яйца, 200 г сыра, 3 маринованных огурца, 3 свежих помидора, дольки ананаса, 1 луковичка, майонез, кетчуп, перец, соль по вкусу, растительное масло, зелень.

Лук нарезаем тонкими полукольцами, заливаем кипятком на пять минут, сливаем воду, солим, перчим, добавляем немного растительного масла и любую зелень. Оставляем мариноваться. Яйца взбиваем, немного подсаливаем, обжариваем с обеих сторон, нарезаем полосками. Слоёное тесто раскатываем лепёшкой, смазываем кетчупом, выкладываем нарезанные крабовые палочки, яичные полоски, кусочки огурчиков, помидоры, нарезанные кольцами, маринованный лук. Заправляем майонезом, посыпая натёртым на средней тёрке сыром, сверху выкладываем дольки ананаса. Запекаем в разогретой до 180°C духовке до готовности.



В ЧЕТЫРЕ РУКИ

Как часто малыш, стремящийся помочь маме на кухне, слышит слова: «Не вертись под ногами, не видишь, я занята!» Зачем же так, мамочки? Есть блюда, вполне доступные для приготовления даже трёхлетнему крохе, разумеется, под вашим руководством

Омлет «Солнышко»

5 яиц, 200 мл молока, слив. масло, соль по вкусу.

Яйца с молоком не взбиваем, а аккуратно перемешиваем. Добавляем соль. Выливаем смесь в широкую и плоскую форму, смазанную маслом. Запекаем в разогретой до 180-200°C духовке 30-40 минут.

ПРЕСС-СОВЕТ: практически все действия по приготовлению этого немудрёного завтрака вы можете поручить ребёнку любого возраста: от разбивания яичной скорлупы до отправки формы в духовку. Вы рядом!

Суп с фрикадельками

2 литра воды, 1 луковица, 1 корень петрушки, 1 морковь, 5 картофелин, кусочек слив. масла, соль по вкусу.

Для фрикаделек: 300 г мясного фарша, молотый перец, соль по вкусу.

Овощи тщательно моем и очищаем. Луквицу мелко нарезаем, морковь натираем на крупной тёрке, картофель нарезаем кубиками и кладем в кипящую подсоленную воду. Через десять минут закладываем в овощной бульон фрикадельки, сформирован-

ные из подсолённого и поперчённого фарша. Варим 5-7 минут, добавляем в суп мелко нашинкованную петрушку и сливочное масло, перемешиваем. Через 1-2 минуты кипячения снимаем суп с огня.

ПРЕСС-СОВЕТ: лепить фрикадельки способны (а главное – обожают это занятие!) даже крошки. Ребятишкам постарше можно и столовый нож доверить для резки овощей. Не теряйте бдительности!

Пицца

«Дружная семейка»

Для теста: 1 ч. ложка сухих дрожжей, 1 ст. ложка сахара, 250 мл воды, 1 ст. ложка раст. масла, 350 г муки, соль.

Для начинки: томатная паста, помидоры, сыр, колбаса, кусочки мяса (рыбы или грибов), любые овощи, молотый перец, соль по вкусу.

Смешиваем дрожжи и сахар в глубокой миске, заливаем 4 ст. ложками тёплой воды, тщательно перемешиваем и оставляем на 15 минут. Муку смешиваем с солью, делаем в центре горку углубление, вливаем туда масло, разведённые дрожжи и остальную

воду. Вымешиваем тесто в течение пяти минут и оставляем его в тёплом месте на полчаса. Затем разминаем его 2-3 минуты, раскатываем в пласт толщиной около 5-6 мм и выкладываем на смазанный растительным маслом противень. Сверху смазываем томатной пастой, выкладываем нарезанные тонкими кольцами помидоры, остальную начинку, перчим, солим. Сверху густо посыпаем тёртым сыром и запекаем в духовке примерно полчаса.

ПРЕСС-СОВЕТ: помимо классического варианта – паста, помидоры, сыр, начинка для пиццы, – дело только вашей с малышом фантазии! Это могут быть и консервированные ананасы с остатками курицы, а могут, например, красиво разложенные детскими ручками шпроты с тонко порезанным вами кабачком.

Печенье

«Из песочницы»

400 г 5-9%-ного творога, 200 г слив. масла, 200 г сахара, 1 ч. ложка соды.

Масло растираем с сахаром, добавляем творог, перемешиваем, добавляем соду, муку, замешиваем тесто. Раскатываем в пласт толщиной около 5 мм, слегка посыпая сверху сахаром, скалкой выкатываем его в тесто. Вырезаем печенье различной формы, выкладываем на противень, смазанный маслом, и выпекаем в разогретой до 180°C духовке 15-20 минут.

ПРЕСС-СОВЕТ: для вырезки из теста печенье малыш с радостью принесёт формочки для игр в песочнице или для работы с пластилином! Разумеется, их необходимо предварительно тщательно помыть.

Пирог «Яблочко от яблоньки»

4 яйца, 1 стакан сахара, 1 стакан муки, слив. масло для смазывания формы.

Для начинки: 5-6 яблок, 1 ст. ложка сахара.

Яблоки очищаем от кожуры, вырезаем сердцевину, нарезаем небольшими кубиками и, пересыпав сахаром, оставляем полежать. Желтки отделяем от белков. Белки взбиваем в крутую пену, постепенно всыпая сахар. Соединяем с желтками. Затем добавляем муку маленькими порциями, тщательно вымешиваем тесто. Смазываем форму маслом, выкладываем яблоки, сверху осторожно выкладываем тесто. Выпекаем в предварительно разогретой духовке около 20 минут до золотистого цвета. Достаём и переворачиваем на блюдо.

ПРЕСС-СОВЕТ: прекрасная возможность для ребёнка проявить свои художественные способности, ведь он может разложить кусочки яблок как ему заблагорассудится.

Посудомойку заказывали?

«Я женщина, а не посудомойка!» – в канун Восьмого марта гордую фразу, почерпнутую из телевизионной рекламы, особенно тянет воскликнуть. Однако прежде чем начать борьбу за права женщины в отдельно взятой кухне, давайте убедимся в нужности покупки очередной «машинки»



Сплошная экономия

Как показывает практика, приобретенная посудомоечная машина противятся тем, кто посуду моет один раз в год – аккурат в честь женского праздника. Супротив строптивых супругов есть «железный лом» – язык цифр. Пусть ваш благоверный попробует постоять у мойки каждый вечер хотя бы в течение месяца (а вы не можете больше посуду намывать, у вас нереально дорогой маникюр!) Вряд ли «сурового парня» из любого города удручит ухудшение кожи его «золотых ручек», зато он наглядно убедится в огромном расходе средств для мытья посуды. А с покупкой «посудомойки» эта «утечка» прекратится! Это экономия номер Раз!

Разумеется, посудомоечная машина не моет одной лишь водой, она тоже потребует специальные моющие средства, и не одно: регенерирующую соль для смягчения воды, собственно моющее средство плюс ещё ополаскиватель от разводов. Но! Функция индикации поможет хозяевам чётко следить за уровнем расхода этих трёх составляющих чистоты.

Кроме того, появление посудомоечной машины в доме гарантирует реальную экономию финансовых средств, «утраченных» ежемесячно на оплату коммунальных услуг, прежде всего за воду. Дополнительный же расход электричества практически незаметен для семейного бюджета. Более того, специальный теплообменник позволяет накапливать тепло, которое потом умная машинка использует в следующую мойку, экономя таким образом электричество. Отдельная благодарность встроенному фильтру с самоочисткой: проходя через него, одна и та же вода используется вновь и вновь.

И, наконец, порадует экономия вре-

мени. Запустили машинку и делаете что хотите, можете даже спать спокойным сном, пока ваша посуда вновь приобретает блестящий вид!

К слову, проверьте в инструкции: самые тихие машины имеют уровень звука 35-48 дБ (децибелов).

Размер имеет значение

Прежде чем заводить «посудомойку», трезво оцените размеры своей кухни и количество едоков. Производители предлагают три варианта габаритов (высота/ширина/глубина в сантиметрах): компактные машины (45/55/45), способные обслужить семью из 4-6 человек; узкие (85/45/60) на 8-9 персон и стандартные (85/60/60), рассчитанные на дюжину марателей посуды. Причём считается, что на одну «персону» приходится комплект из 12 столовых предметов: три тарелки (суповая, для второго блюда и десертная),

соответственно, три ложки, вилка, нож, чашка, блюдце, стакан, бокал.

Хозяин-барин!

Все современные «посудомойки» любого производителя оснащены примерно одинаковым набором программ: ежедневная мойка, мытьё особо грязной посуды с предварительным замачиванием, ополаскивание, сушка. Гоняться за брендом, переплачивая честно заработанные деньги, смысла нет. Однако стоит учесть некоторые нюансы, которыми радуют хозяев далеко не все машинки. Например, если гости в вашем доме явление частое, убедитесь в наличии функции мойки тонкого стекла (хрустальных фужеров, бокалов и даже ваз). Семьи с детьми предпочитают модели с защитой от малолетних «цветов жизни». Работающую машинку даже самому изобретательному ребёнку уже не вскрыть.

Подготовила

Наталья АНДРИЯЧЕНКО.

Вопрос-ответ

«Каждый раз мучаюсь, в какой таре выбрать зелёный горошек, фасоль или, например, томатную пасту – стеклянной или жестяной. Стеклянную банку опасаясь разбить по дороге домой в общественном транспорте, а жестяные легко мнутся в переполненном продуктами пакете... Помогите разобраться!»

С. М. КОНЮХОВА, г. Москва.

Недостатком стеклянной тары действительно является её хрупкость, при малейшем дефекте – сколе или микротрещине – от уплотнения содержимого банки лучше отказаться. Однако есть и несомненные плюсы: во-первых, «стекло», как правило, дешевле «жести», а во-вторых, вы заранее можете определить, какого качества приобретаемый продукт, например, если зелёный горошек залит мутной или прозрачной водой. Консервы в жестяной таре – кот в мешке. Поэтому осматривайте пристально их внешний вид: вздутие самой банки или крышки – признак того, что продукт испорчен. Если есть выбор, предпочтите алюминиевую банку: она легче, лучше переносит перепады температур, дольше сохраняет продукты. Однако помните, что при выборе продукта ориентироваться на то, из чего изготовлена тара, недостаточно, внимательно читайте этикетки, изучайте маркировку, выбитую, как правило, на дне банки.



Не пожалеешь!

Как ни странно, умение расставаться с кровными сбережениями — один из секретов успешной экономии. Ведь не зря богатыми называют не тех, у кого много денег, а тех, кто умеет грамотно их потратить. Может, этому стоило бы поучиться?

Коль здоровый ты...

Практически в каждом человеке сидит бережливый и расчётливый Плюшкин. Чаще всего вы считаете, что он действует во благо, защищая бюджет от лишних расходов. А что если дело касается вещей, жалеть деньги на которые нельзя? Прежде всего это относится к здоровью. Сотни лет все твердят о том, что на нём не экономят. Но всё же большинство из нас принимают эту истину не хотят, тем самым активно помогая пустеть своему кошельку. Своим опытом делятся наши читательницы.

С уверенностью могу сказать, что слово «лень» — не про меня. За «особые заслуги на поле деловой битвы» год назад меня повысили в должности. Увеличилась зарплата, и, как следствие — уровень ответственности. Работала я усердно, часто уходила домой последней, и сама не заметила, как простудилась. «Пустяки, подлечусь дома», — решила я в первый же день болезни и с температурой побежала за новым, сулящим выгоду, заданием. В итоге пара дней усердного труда в полумёртвом состоянии стоила мне осложнений в виде бронхита и первого в моей жизни большого, растянувшегося на несколько недель. А всего то стоило — денёк-два отлежаться да хорошенько выспаться.

Елена КАМБУРОВА, г. Архангельск.

Спокойно. Я плачу!

Не меньше бьёт по кошельку и пренебрежение качеством. Причём касаться это может чего угодно. Допустим, вы решили приобрести пылесос. Даже подойдя к покупке со всей серьёзностью, после рассмотрения множества вариантов вы всё-таки останавливаете выбор на модели дешевле. По функциям он схож с более дорогим пылесосом, но «зачем платить больше?» А ведь на самом деле разница есть. И почувствуете вы её, когда спустя пару месяцев побегите в магазин за новым фильтром, который в этой бытовой технике ломается в первую очередь и, как правило, по нескольку раз в год. Через пару такихходов, путём нехитрых манипуляций, подсчитав общую стоимость всех ремонтов, вы поймёте, что ваши траты, если не достигли половины стоимости пылесоса, то стремительно к ней приближаются. И здесь возникает вполне логичный вопрос: «Стоило ли экономить?» Тот же вопрос приходит в голову после быстрого износа некачественной одежды. Не зря ведь у англичан есть поговорка: «Мы не настолько богаты, чтобы покупать дешёвую обувь». В таких случаях на помощь в борьбе с излишней рачительностью зовите расчётливость, а обычное чувство практичности. И в следующий раз, воудушевшись скромной ценой, спросите себя: «Готов ли я платить за это дважды?»

Качество — это выгодно. Поэтому я никогда не экономлю

на одежде. Этому меня научила мама. Перед первым в моей жизни собеседованием она буквально насильно затащила меня в бутик, и мы купили самый дорогой костюм. Помимо того, что меня взяла на работу, этот костюм не только прослужил много лет, но и не раз выручал меня. Ведь в нём я выглядела безупречно, а значит, была полностью уверена в своих шансах на успех.

Дарья МОРОЗОВА, г. Омск.

Как бы чего не вышло...

Ещё одно вредное свойство бережливости — принцип «потом ещё раз». Лучше всего описать ущерб, получаемый от него, на конкретном примере «дама за рулём». Приезжая на заправочную станцию, она решает: «Заправлюсь немного сейчас, а как использу бензин, приеду ещё раз». Так действовала раньше и я. Ведь правда, зачем покупать лишнее, если не уверена, что используешь даже это? Но более щедрые (экономные?) мужчины объяснили мне, что гораздо выгоднее заплатить больше, потому что при каждой заправке в шланге остаётся довольно приличное количество бензина. Поэтому чем чаще вы заправляетесь, тем больше честно купленного бензина так и не получаете ваша машина. Вот такую шутку может сыграть с нами наша жё осмотрительность. О других последствиях использования этого принципа — в письме нашего читателя.

Купив в старом фонде квартиру, мы с мужем сразу же принялись делать в ней ремонт. Дел там было предостаточно, и всё стоило немалых денег, поэтому некоторые (как нам тогда казалось — незначительные) недостатки мы отложили на потом, если что-то сломается или появятся деньги. В результате этой оплошности через год всё посыпалось. Средств нам пришлось вкладывать практически столько же, зато на этот раз сделали всё полностью.

Аксинья ВАРЛАМОВА, г. Курск.

Скажем без подвоха

Бережливый Плюшкин, сидящий внутри каждого, подталкивает ещё и к тому, что в погоне за деньгами вы начинаете работать на них. Подобное накопительство — самый опасный враг финансовой стабильности. Ведь, не получая награды за труды, вы тем самым уменьшаете собственную эффективность работы. Давайте не забывать о том, что самые выгодные вложения те, которые человек инвестирует в себя, чтобы сделать собственную жизнь интереснее, ярче и красивее.

Ксения ЗВЯГИНЦЕВА.

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 – адвокат Наталья КОЛЕСНИКОВА

Пару лет назад я брала потребительский кредит на холодильник. По-моему, я его погасила полностью, хотя чеки не сохранились. Один раз допустила просрочку платежа, но потом оплатила взнос. На днях банк прислал письмо, что я не рассчиталась с ними, и за всё время насчитал мне штрафные санкции – около 50 тысяч рублей. Вправе ли банк требовать деньги? Как быть?

Елена Ф., г. Таганрог.

Увы, банк ведёт себя правомерно. Досадно, что вы не сохранили чеки и не взяли документ, подтверждающий погашение займа. Если банк докажет, что вы расплатились не полностью, придётся снова раскошелиться. Если сохранился кредитный договор, внимательно прочитайте его. Возможно, вы увидите формулировки, на которые в своё время не обратили внимания, а именно они привели к печальным последствиям. Например, могли задолжать банку комиссию или в договоре значится, что при пропуске платежа средства, внесённые заёмщиком, в первую очередь идут на погашение штрафов и пеней и только потом основного долга. Например, очерёдность погашения может быть такой: сначала пени, потом проценты по кредиту, потом страховые взносы, просроченная задолженность, наконец, основной долг. Зачастую плательщики, допустившие просрочку, не понимают, что график платежей изменился. Если опоздать хотя бы на день и не внести какой-либо из предусмотренных договором платежей, долг вырастет с феноменальной скоростью. В вашей ситуации бессмысленно прятаться, разумнее написать в банк претензию с требованием обосновать размер взыскиваемой суммы. Если банк будет упорствовать, имеет смысл обратиться в суд: согласно ст. 333 Гражданского кодекса РФ судебный орган может уменьшить сумму неустойки, если она несоразмерна с платежами.



Купила большую упаковку маски для лица, дома заметила, что срок её годности истекает через неделю – при всём желании не успею использовать. Я вернулась в магазин и попросила заменить товар на такой же, но с большим сроком годности. Мне отказали, сказав, что косметика возврату и обмену не подлежит. Что делать в такой ситуации?

Кристина, по e-mail.

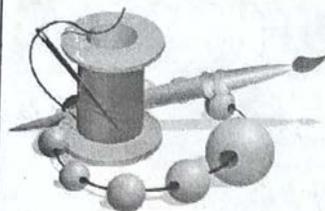
Отчасти верно: косметика и парфюмерия входят в перечень качественных товаров, которые вернуть нельзя. Но продавцы лукавят, в вашей ситуации должна применяться другая правовая норма. Согласно Правилам продажи отдельных видов товаров (утв. Постановлением Правительства от 19.01.1998 г., №55), «товар, на который установлен срок годности, продавец обязан передать покупателю с таким расчётом, чтобы он мог быть использован по назначению до истечения этого срока». Сославшись на эту норму, вы вправе требовать возврата денег либо замены косметического средства на другое с приемлемым сроком годности. Составьте письменную претензию, в которой нужно указать, что маска не может быть использована до окончания срока годности (осталась неделя с момента продажи) и магазин, реализовав такую продукцию, нарушает правила торговли. Если в упаковке имеется памятка, что маской нужно пользоваться один-два раза в неделю, приложите её копию к претензии. Напомните продавцам, что в случае их нежелания выполнить ваши требования вы будете вынуждены обратиться в Роспотребнадзор – штраф размером до 30 тысяч рублей весьма реальные последствия такого обращения.



Я вызвала такси через диспетчера, доехала до места, когда стала расплачиваться, у таксиста не оказалось сдачи. Он взял купюру и поехал разменивать, а потом потребовал за это дополнительную плату. Я заплатила. Прав ли водитель? Как можно поступить?

Ольга, Красноярский край.

Водитель такси поступил неправомерно, он должен иметь при себе сдачу. И если он взял у вас купюру большего номинала, обязан вернуть «неосновательно полученное». В вашем случае таксист должен был довести вас до места, где можно разменять деньги – без доплаты. С жалобой на действия водителя вы можете обратиться к администрации фирмы, через которую вызывали машину. В претензии укажите номер автомобиля, пункт назначения, время исполнения заказа, стоимость поездки по маршруту (она была оговорена изначально) и сумму, которую вы заплатили сверх положенного. Потребуйте вернуть часть, отданную в качестве дополнительной платы за размен денег. Ваша позиция законодательно подтверждается пунктом 3 ст.16 Закона РФ «О защите прав потребителей». Кстат, отсутствие сдачи – «казус», который происходит удивительно часто при поездках в такси. Как правило, если сумма адекватная, пассажиры оставляют её водителю в качестве поощрения. Не стоит потворствовать лёгкому вымогательству: звоните в диспетчерскую, назовите номер машины, маршрут поездки и свой телефон, скажите, что с вами не могут рассчитаться и не хотят давать сдачу. Объясните, что вы готовы привезти деньги в офис транспортной организации, когда самостоятельно разменяете купюру. Обычно происходит мгновенное чудо, и необходимая к возврату сумма находится.



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»

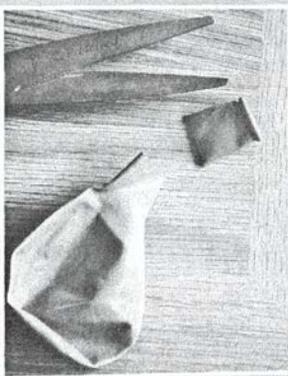
Цветочный переполох

Ваза «Не грусти»

Вам понадобятся: стеклянный стакан, надувной шарик «весенних» расцветок, ножницы.

Шаг 1

Обрезаем шарик и натягиваем его на стакан, стараясь не повредить узкую часть шара (это будет горлышко нашей вазы).



Шаг 2

Как следует расправляем шар и формируем горлышко – либо вытянув его узкую часть наружу в виде широкой трубочки, либо опустив её внутрь поверхности стакана.

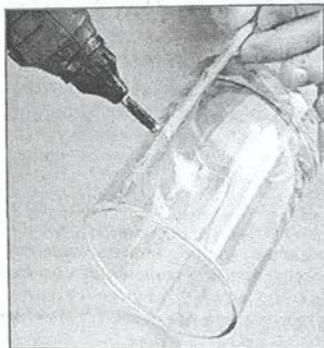


Ваза «Природная»

Вам понадобятся: веточки (по возможности ровные), акриловая краска зелёного цвета, стеклянный или пластиковый стакан (желательно того же цвета, что и краска), шнурок или ленточка, термоклеевой пистолет, клей «Момент», секатор, декоративные элементы (листья, бусинки и т. д.)

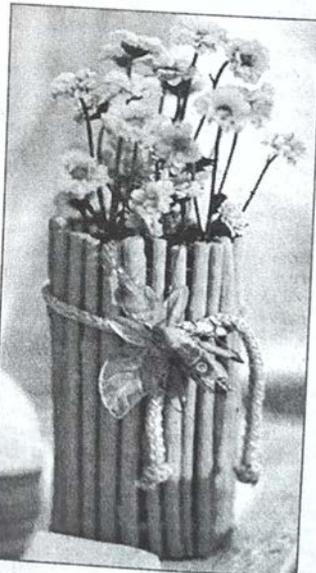
Шаг 1

Нарезаем веточки высотой на пару сантиметров больше самого стакана. Заготовки красим акриловой краской в один или два слоя.



Шаг 2

При помощи клея последовательно прикрепляем к стакану все веточки. Особенность этого клея в том, что при необходимости можно будет с лёгкостью отсоединить детали изделия, не оставив никаких следов на стакане.



Шаг 3

Перевязываем получившуюся вазу ленточкой или шнурком и при помощи «Момента» окончательно придаём ей праздничный вид декоративными аксессуарами.

Многие весенние фрукты и овощи нужно чистить. Ведь большинство плодов, доживших до этого времени года, подвергалось наружной консервации путём нанесения на поверхность разнообразных веществ. В этом случае простого мытья может быть недостаточно.

Чтобы удалить на одежде пятно от тонального крема, протрите его ватным диском, смоченным 10%-ным раствором нашатырного спирта, посыпьте это место содой и только потом постирайте испачканный участок.

Отчистить (а заодно освежить) зазоры между плиткой в ванной поможет такой раствор: 2-3 ч. ложки мелового или зубного порошка на стакан воды. После этого тщательно протрите кафель сухой тряпочкой.

Если лоснится шерсть, снизить или убрать этот неприятный эффект можно, отпарив ткань через влажную льняную или хлопчатобумажную тряпочку, обильно смоченную водой с уксусом. После этого тряпочку хорошо выжимают, а затем через неё гладят.

Даже если на бирке вашей подушки есть специальный значок, указывающий, что изделие можно стирать вручную или в машине, всё равно отнесите его в химчистку, ведь только профессионалы смогут правильно обработать и высушить подушку, не повредив её наполнитель.

Чтобы разогретая пицца не потеряла вкусовые качества, разогревайте её не в микроволновке, а на сковороде. Не добавляя масла, выложите на неё кусочки пиццы и не слишком плотно накройте фольгой. Такой способ не только хорошо прогреет пиццу, отводя излишки пара, но и придаст ей хрустящую корочку благодаря жару от дна посуды.

Простые советы



Рис. Елены Жигулёвой.

Как быстро убрать и экономно потратить, легко отстирать и аккуратно погладить, вкусно приготовить и аппетитно подать – об этом и другом читайте в нашей рубрике

Фрукты, которые несколько часов лежали при комнатной температуре, при приготовлении дадут больше сока, чем те, которые вы только что достали из холодильника.

Если под рукой нет формочек, вырезать печенье можно с помощью бокалов из тонкого стекла.

Если вы не можете пить зелёный чай без сахара, добавляйте в него не обычный, а коричневый тростниковый сахар, либо карамель – вкус напитка будет гораздо лучше.

Любое мясо, если его потушить с имбирём, приобретёт приятный пряный запах и станет более нежным.

Тёрку, на которой вы собираетесь натереть сыр, смажьте растительным маслом. Сыр не будет склеиваться, а тёрку легче вымыть.

Идеально круглую глазунью можно сделать таким образом: порежьте луковицу, чтобы получился один большой луковый кружок. Положите его на разогретую сковороду, аккуратно сбейте туда яйцо.

Любителям минералки с газом начатую бутылку воды стоит хранить в перевернутом состоянии: так газ в ней сохранится дольше.

Удалить соляные растворы с замшевой обуви довольно просто. Для этого подержите сапоги над паром (например, от кастрюли с кипящей водой). После этого расчешите их сухой щёткой.

Дольше сохранить стрелки на брюках в идеальном состоянии поможет мыло: протрите им брюки (с внутренней стороны), а потом пройдитесь по ним утюгом со стороны внешней.

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.



Сложности переезда

Квартирный ответ?

Несмотря на то, что пересадка – сильный стресс для растения, в некоторых случаях она необходима. Это относится к большинству комнатных растений, купленных в магазине, ведь они чаще всего растут в земле не слишком хорошего качества (например, в торфяно-кокосовом субстрате, если поставщик товара – Голландия). Такой субстрат плохо задерживает влагу и не поддерживает доступ кислорода к корням. Чтобы обеспечить растению должные условия для проживания, его лучше всего пересадить. Только делать это не сразу, а примерно через неделю, ведь сначала новый обитатель должен привыкнуть к смене обстановки. Пересадки требуют и растение, которому стало тесно в прежнем жилище, – если у выросшего питомца быстро высыхает земля (практически сразу после полива), а корни просачиваются сквозь дренажное отверстие (увидеть это можно, аккуратно перевернув горшок). Если его не пересадить, высохнут пробиравшиеся наружу корни и растение не сможет правильно питаться. Ещё одна основная причина для пересадки – появление вредителей.

Во всех этих случаях не медлите с «переездом», ведь март и апрель – самая оптимальная пора для этого. От набирающего силу солнца растение сможет получать больше света и тепла, столь необходимых ему в период бурного весеннего роста.

Начните пересадку с выбора «дома» для цветка: горшок должен иметь дренажное отверстие и в диаметре быть больше старого на 1-3 см. Особое внимание обратите на поддоны – те, что

продаются в комплекте с горшками: они не должны слишком плотно прилегать к ним, препятствуя нормальному вытеканию воды.

Теперь приступайте к подготовке почвы. В большинстве случаев на эту роль годится общий субстрат, приготовленный на основе чёрного торфа. Приобрести его можно в любом цветочном магазине. А вот для особых приверед, вроде орхидей или азалии, обязательно найдите специализированную земляную смесь.

В путь-дорогу!

Видов «переезда» бывает несколько. Первый – полная пересадка с тщательным удалением земли вокруг корней, второй – перевалка (сохраняется ком земли вместе со всеми корнями). И третий – замена верхнего слоя. Полную пересадку проводят довольно редко, ведь она травмирует корни растения, – только при их сильном повреждении, при заражении вредителями или если субстрат окончательно истощился. Самый распространённый и безопасный способ – перевалка. Используются она для цветущих весной, молодых и быстрорастущих растений. Последний вариант подойдёт и крупным цветкам, которые сложно достать из горшка.

С любовью и заботой

При замене удаляйте как можно больше земли с поверхности горшка и только потом насыпайте новую.

Перевалку проводите так: аккуратно достаньте растение из старого тесного горшка вместе с комом земли и перенесите его в апартаменты, на 3-4 см

Вся природа возрождается весной: поёт звонкой капелью и голосами птиц, бьёт в окошко первым солнечным теплом. Повсеместное пробуждение не обошло стороной и «горшочных» обитателей ваших подоконников. Самое время помочь им полнотью преобразиться!

больше старых, добавляя при пересадке свежий субстрат на дно и с боков горшка. После обильно полейте.

При полной пересадке на дно горшка выложите дренаж – мелкие камни, черепки, крупнозернистый песок. Насыпьте земли – такой же высоты, на которой выросло растение. Затем тщательно удалите землю и аккуратно срежьте повреждённые корни. Чтобы растение быстрее восстановилось и начало расти, удалите и значительную надземную часть растения (чересчур длинные и оголённые побеги). Все получившиеся срезы посыпьте порошком толчёного древесного угля или активированным из аптеки. Поставьте «переселенца» ровно в центр горшка и равномерно распределите по нему все корни. Насыпьте свежей земли и обильно поливайте растение до тех пор, пока вода не выльется в поддон. Если земля просела – добавьте ещё немного. Только не переборщите! Для создания правильного микроклимата сверху насыпьте небольшой слой более мелкого дренажа (например, песка). А примерно через полчаса после полива слейте лишнюю воду. Следующие пару недель особенно полезными для новосёла будут опрыскивание и необильный полив без добавления подкормки (исключение составляют лишь кактусы, поливать которые не следует в течение трёх дней после пересадки). Увидели новые побеги? Поздравляем! Зелёный друг полностью освоился на новом месте, готов встретить ещё одну весну обновлённым и преобразившимся. Всё как у людей!

Подготовила
Ксения ЗВЯГИНЦЕВА.

Заведи – не подведи

Порой взрослые люди ведут себя, как дети. Например, когда видят экзотическое животное, с горящими глазами восклицают: «ХОООООЧУ!» и, не задумываясь, расстаются с кровными сбережениями. Вот только близкое знакомство порой оборачивается далеко не детскими последствиями...

Не до шуток

Примеров тому найдётся с десяток только у меня одной. Поведая лишь о нескольких. Знакомая Даша загорелась идеей завести мадагаскарского шипящего таракана. В длину он вырастает до 10 см. А такое название насекомое получило за способность издавать резкий шипящий звук в случае возникновения опасности. Не поставив в известность никого из родственников, Даша заказала парочку этих животных в Москву. Первой жертвой посылки стала её мама. При виде столь забавных зверушек она едва не лишилась чувств, да и сама «счастливая» обладательница тоже. Несмотря на то, что она пересмотрела сотни картинок в Интернете, вид усатых питомцев вызвал у неё отвращение. Через пару месяцев у семейной четы появилось на свет тридцать прекрасных ползающих отпрысков... Продавали мы их всем небольшим городком.

А вот и другой, не менее поучительный, случай. Сосед по лестничной площадке давно мечтал о какой-нибудь рептилии. Наконец, его чаяния сбылись, и он завёл себе варана – самого крупного представителя современных ящериц. Поскольку это животное растёт всю жизнь, длина его тела может достигать двух метров, а масса доходить до 2,5 кг. Жена соседа часто

шутила по этому поводу – мол, «завёл себе динозавра, придётся мясом теперь кормить». Не до шуток ей стало, когда муж оказался в больнице. Однажды питомец укусил его – несильно, можно было подумать, что сделал он это играючи. Вот только проснулся сосед среди ночи от

неохотно приютили это животное...

Следующий пример не менее грустен. Состоятельный друг моего отца никогда не мог устоять перед капризами дамы своего сердца. Поэтому, когда ей страстно захотелось «вот то чудесное создание», его не пришлось уговаривать долго. Действительно, африканский ёжик – животное, влюбиться в которого можно при первом же взгляде. От колючих, которых можно встретить в наших лесах, он отличается милостливой вытянутой мордочкой, небольшими (1,5-2 см) плотно прилегающими иголками и полностью белым брюшком. В теории (или если верить электронным статьям) ухаживать за таким ёжиком несложно. Вот только не каждый мо-

кормить его «печеньками и другим сладеньким». Дальнейшая судьба ёжика мне неизвестна. Да и узнавать, если честно, не хочется...

А напоследок Я...

К сожалению, наш мир действует по законам выгоды, пренебрегая элементарными правилами совести и приличия. И ему безразлично, что страдают от этого ни в чём не повинные существа. Давайте не будем забывать – экзотические животные до конца не изучены на предмет уживания с нами под одной крышей, поэтому от человеческой халатности они страдают гораздо сильнее кошек и собак, веками соседствующих с человеком. Так почему бы не любить экзотических представителей живой природы, не заковыкая их в клетки собственных прихотей? У природы всё было под контролем ещё задолго до нашего здесь появления, и о своих особо диких созданиях она вполне может позаботиться сама. К тому же в отличие от большинства людей подходит к этому делу наша «матушка» всегда намного ответственнее...

Ксения ЗВЯГИНЦЕВА.



жара и сильной боли в укушенной руке. Посмотрев на неё, он ужаснулся – место укуса нездорово распухло. Позже выяснилось, что вид этих рептилий таким образом охотится: оставляет на месте жертвы небольшой, практически незаметный, укус, заражая кровью ядом, а потом ждёт до тех пор, пока «ужин» уснёт вечным сном. В местном зоопарке

жет дать ему правильное сбалансированное питание и предоставить условия, заглушающие в нём инстинктивную тоску по жаркой и далёкой родине. Во всяком случае только не та, слишком легкомысленная, женщина. К такому выводу я пришла, когда узнала, что она любит



Овен**(21.03 – 20.04)**

Девиз Овна: «Солнце зиму одолело», ведь сочетание Марса с Луной даст вам желанный заряд бодрости и весенней энергии. В марте вы будете полностью контролировать ситуацию, особенно если к решению всех задач не станете подходить опрочметчиво. Также звёзды советуют испытать что-нибудь новое – свежие впечатления не только разукрасят вашу жизнь, но и превосходно повысят настроение.

Телец**(21.04 – 20.05)**

Хоть «март неверен: то плачет, то смеётся», Тельцам гороскоп рекомендует не идти на поводу у эмоций. Уравновешенность и рассудительность не только укрепят дружеские отношения, но и в немалой степени помогут наладить отношения с любимыми. Способность трезво мыслить пригодится и на работе, положительно скажутся не только на репутации, но и кошелке.

Близнецы
(21.05 – 21.06)

В марте мороз скрипит, да не живуч. Близнецам не стоит забывать эту мудрость. Смело смотрите в глаза всем трудностям, сквозь тернии пробираясь к звездным целям. Пройдет не так уж и много времени, когда вы почувствуете себя на вершине успеха и благополучия. Ветер перемен подует и на личном фронте. Рекомендуем наслаждаться и подставить ему лицо: никто ещё не жаловался на освежающие дуновения приятного морского бриза.

Рак**(22.06 – 22.07)**

Древние англичане называли март «месяцем бурь». Под такой эгидой пройдёт весь месяц у Раков, ведь в их жизни наступило подходящее время для разрубания узлов и освобождения от всего, что сковывает или мешает. И неважно, что это будет: собственная внешность или проблемы профессионального толка, беспорядок в доме или отношения со второй половиной.

Лев**(23.07 – 23.08)**

Львам в марте стоит остерегаться конфликтов. Только кажется, что снежок немного растаял – придёт ночь, и всё замёрзнет снова! Поэтому вступайте в спор только если абсолютно уверены в собственной правоте.

Придерживайтесь этого принципа как в работе, так и в любовных отношениях. А над последним звёзды советуют задуматься: если только вы поймёте, что идеальных людей не бывает, а недостатка есть и у вас самого, конфликты разрешатся сами собой, послужив лишь стимулом для укрепления и обновления чувств.

Дева**(24.08 – 23.09)**

Веселый звонкий месяц март, звенит вовсю капель! Так что – самое время осуществлять давние замыслы и исполнять самые невиданные

потрачено не только с пользой, но и удовольствием.

Скорпион

Давно подмечено, что в марте облака плывут быстро и высоко. Возможно, по этой причине все события, происходящие в жизни Скорпионов, сейчас будут переживаться наиболее остро. Не пытайтесь хитрить и увиливать, доверьтесь пробующимся в вас чувствам. Даже если они будут бросать вас «из огня да в полымя», последствия от таких мятежей сыграют лишь на руку. Оживление ожидается и в рабочей сфере. И единственное, чего вам стоит опасаться, – чрезмерной беспечности к деньгам.

Стрелец**(23.11 – 21.12)**

В древности говорили: «Март с водой, апрель с травой, а май с цветами». Скорпионам не нужно дожидаться последнего весеннего месяца, чтобы насладиться ароматом и красотой цветов – интенсивный труд поможет свершить чудеса уже сейчас. Работа над собой наладит любовные отношения или приведёт к новому приятному знакомству, а усердие на работе прибавит радости в делах материальных.

Козерог**(22.12 – 20.01)**

Для Козерогов это время весьма хаотичное, как движение льда по реке: ночью он стоит на месте, днём снова трогается в путь, и конца да края этому не видно. Но паниковать не стоит. В итоге спонтанное стечение событий вынесет вас на берег, прогретый долгожданным согревающим солнцем. А во время плавания не забудьте о давних друзьях – ничто так не ободряет, как старые знакомства, не раз проверенные временем.

Водолей

«Солнце ласковой и выше, падают сосульки с крыши», – эта строчка прекрасно характеризует положение дел Водолея. Всё в вашей жизни стремительно и уверенно шагает к завтрашнему дню. Уверенные в своих силах, вы с удовольствием наблюдаете за всеми преобразованиями, с лёгкостью преодолевая трудности. Правда, в середине марта может наметиться некоторое охлаждение со второй половиной, но это кратковременно. Как весенний ручеёк, которым стал растопившийся снег прошлых разногласий.

Гороскоп на март**Рыбы (21.02 – 20.03)**

Секрет успеха Рыб в марте – целеустремлённость. Даже если вам кажется, что всё выходит не так, как нужно, не отступайте и обязательно закончите начатое. Ведь солнечное тепло сейчас тоже борется с морозами, а нам прекрасно известно, кто в этой борьбе окажется победителем. В отношениях с семьёй будьте последовательными и тщательно взвешивайте сказанные слова – это укрепит отношения и поможет разрешить споры.



намерения. Только не засиживайтесь на месте – следующий шанс появится не слишком уж скоро. Зато радость от достигнутого наполнит новыми силами и поможет достичь видных успехов в карьере.

Весы**(24.09 – 23.10)**

На Руси март считался месяцем первым, подготовительным. Набраться сил стоит и Весам, ведь потом их ждёт кропотливая работа, требующая особого подхода к делу. Также весной оживятся все поклонники и поклонницы, пруснутся от долгой зимней спячки и долгие отношения. Поэтому успокойтесь и будьте уверены, что это время будет

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!



Мargarита, г. Волжск.
62 года. Для дружеского общения в письмах познакомлюсь со свободным творческим мужчиной. Брак и совместную жизнь не планирую. Рисую, вяжу, есть кошки. Работаю с детьми. Имею два высших образования. Люблю природу, озеро, лето. Жду ваше письмо.

Адрес: 425000, Марий Эл, г. Волжск, Главпочтамт, а/я 44.

Денис, Курская обл.
28 лет. Разведён, есть двое детей. Не пью, не курю. Ищу девушку от 20 до 30 лет для серьёзных отношений без вредных привычек. Работаю в колхозе.

Адрес: 306803, Курская обл., Горшеченский р-н, с. Ясенки, ул. Гагарина, д. 124 СВИРИДОВУ Денису.

Телефон 8-920-715-03-95.

Александр, г. Льгов.
30 лет, рост 180 см, вес 78 кг. По гороскопу Весы. Брюнет, глаза карие, спортивного телосложения, без вредных привычек. Честный, отзывчивый, с добрым характером. Образование среднее специальное. Увлекаюсь спортом, музыкой и техникой. Пишу в надежде встретить женщину, которой подарю свою нерастратенную любовь. Живу в посёлке, где свободных девушек почти нет, страдаю от тоски и одиночества. Очень хочется ласки, любви и внимания — эти качества готов дарить и я. Мне нужна добрая бескорыстная женщина до 35 лет, которая не предаст и будет верной до конца жизни. Жду письмо с фото. Может, я тот, кого ты ищешь?

Адрес: 307750, Курская обл., г. Льгов, ул. Гагарина, д. 19-а, УШАКОВУ Александру Николаевичу.

Андрей СМИРНОВ, г. Курск.
33 года, рост 170 см, вес 60 кг. Симпатичный Телец, образование техническое. Люблю природу, животных, книги, могу печь и готовить. Хочу встретить спокойную хозяйственную девушку 20-30 лет, можно с ребёнком для серьёзных отношений.

Телефон 8-919-170-90-22 (звонить после 18 часов).

Юлия, г. Нальчик.
39 лет, рост 190 см. По гороскопу Скорпион. Воспитываю дочку 2 лет. Симпатичная, добрая, скромная. Люблю природу, животных и активный отдых. Познакомлюсь с высоким мужчиной от 45 лет. Добрым, отзывчивым, можно с одним или двумя детьми. Согласна на переезд. Пьющие, альфонсы, из МЛС, не беспокойте.

Адрес: 360024, Кабардино-Балкария, г. Нальчик, ул. Неделина, д. 12-а, кв. 42.

Денис, Кировская обл.
25 лет, рост 165 см, среднего телосложения. Холодный, живу в деревне с матерью. Хобби: рыбалка, сбор грибов и ягод. Люблю слушать музыку. Вредных привычек в меру. Ищу для серьёзных отношений молодую, стройную, невысокую девушку от 18 до 25 лет. Можно с ребёнком. «Альфонсы», не беспокойте.

Телефон 8-909-720-99-26.

Павел, г. Курск.
32 года, рост 165 см, вес 65 кг. Симпатичный, добрый, отзывчивый, без в/п. Не теряю надежды на то, что одиночество скрасит скромная, симпатичная девушка с мягким характером. Можно с ребёнком.

Адрес: 394030, г. Воронеж, ул. Средне-Московская, д. 45, кв. 90. ГОНЧАРОВУ Павлу.

Елена, Башкортостан.
52 года, рост 160 см, вес 54 кг. Симпатичная, стройная, скромная, совестливая, самостоятельная, не меркантильная, оптимистичная. Разведена, детей нет. Живу с матерью. Интересы и увлечения: природа и путешествия, музыка, чтение, шитьё. Для брака познакомлюсь с симпатичным, поряочным, добрым, неполным, не пьющим оптимистом со спокойным характером от 40 до 55 лет.

Адрес: 452613, Башкортостан, г. Октябрьский, а/я 12.

Губов КUZНЕЦОВА, г. Екатеринбург.

49 лет, по гороскопу Козерог. О себе: добропорядочная, жизнерадостная, ласковая и добрая красавица, люблю уют и всё красивое, особенно природу, цветы и животных. Хочу познакомиться с добрым, простым, жизнерадостным, нежным, обеспеченным мужчиной без вредных привычек. Хочу быть той единственной, неповторимой, любимой и верной женой. Жду ответа и фото.

Адрес: 620057, Екатеринбург 57, а/я 188 КУЗНЕЦОВОЙ Л. А. Телефон 8-950-199-32-41.

Олег, г. Старый Оскол.
48 лет, рост 185 см. По характеру спокойный, добрый, надёжный. Не пью, не курю, женат не был, детей нет. Буду рад познакомиться с девушкой для серьёзных отношений.

Адрес: 309510, Белгородская обл., г. Ст. Оскол, п/о 10, а/я 1279.

Телефон 8-906-601-75-36.

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@list.ru с пометкой «Знакомство».

Анекдоты

Идёшь с ребёнком на площадку играть: тащишь с этажа велосипед, куклу, формочки... А он найдёт интересную палочку и весь вечер шаркает ею по асфальту!

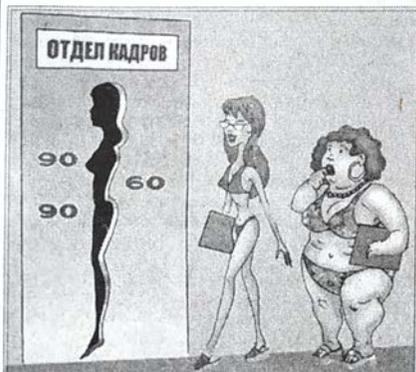
Сказки — это страшные истории, бережно подготавливающие детей к чтению газет и просмотру теленовостей.

Есть у каждого из нас вещи, всю ценность которых мы понимаем лишь со временем. Да я уже не помню, когда защищал диплом и о чём он был, а вот на черновиках от него уже третий год рисует моя дочка.

— Больше всего на свете боюсь стоматологов и темноты.

— А темноты-то чего бояться?

— А кто его знает, сколько там в этой темноте стоматологов!



Вспомнить, чтобы пересмотреть

Ты ведь меня знаешь, Абдулла. Я мзду не беру. Мне за державу обидно...
(Из к/ф «Белое солнце пустыни».)

Слон полосатый, редкий, очень любит рыбий жир, при звуках флейты теряет волю.

(Из м/ф «Следствие ведут Колобки».)

На днях был открыт памятник вандалам. Вандали в растерянности.

У нас было всё замечательно, пока я не увидел, как она режет сыр обратной стороной ножа

— Так больно?

— Нет.

— А вот ТА-А-А-К?!

— Хочешь, я угадаю, как тебя зовут? Хочешь? Хочешь?

— Мам, ты чего!

Почему я, стокилограммовый солидный мужчина с трёхдневной щетиной должен откликаться на слово «пупсик»?!

— Зря отказываешься, приличные пельмени.

— Может, пельмени и да, вот только приличные люди в кино берут полкорни!

Подруга спрашивает:

— Интересно, твой муж помнит дату вашей свадьбы?

— К счастью, нет.

— Почему «к счастью»?

— Я напоминаю ему об этом несколько раз в году и каждый раз получаю подарки.

Судя по масштабам работ дорожников, асфальт они не кладут, а перемещают с улицы на улицу...

Человек, глядя на спящую кошку, умиляется, а кошка, глядя на спящего человека, думает: «Ура! Батут!»



ГОВОРЯТ ДЕТИ:

Вова, 2 года.

Увидел в парке близнецов. Спрашивает у папы: «А где мой такой?»

София (3 года).

Родители уехали, девочка осталась у бабушки:

— Опять ты бабамапапа?

Анна (3 года).

— Бабушка, ты не старенькая?

— Н-нет...

— А когда ты новенькая была, где была я?

Денис, 4 года.

Купите мне мороженое со свисташками (фисташками).

Афоризмы

Когда любят, то и жалуют, а жалость убивает силу. Любовь — это бессилие.

А. Андреев.

Настоящую семью связывают не узы крови, а узы уважения и радости. Члены одной семьи редко вырастают под одной крышей.

Р. Бах.

Быть правдивыми и честными с детьми, не скрывая от них того, что происходит в душе, есть единственное воспитание.

А. Толстой.

Начать кого-нибудь любить — это целое дело. Нужны энергия, любопытство, ослеплённость... Вначале даже бывает такая минута, когда нужно перепрыгнуть пропасть: стоит задуматься, и этого уже не сделаешь.

Ж. Поль Сартр.

В жизни должна быть любовь — одна великая любовь за всю жизнь, это оправдывает беспричинные приступы отчаяния, которые мы совершаем.

А. Камю.

Стихи великих в прозе:



Дорогая няня! Я в депрессии. Предлагаю по-есть и выпить, только куда-то подевалась вся посуда.

◆◆◆

— А в нашей квартире, между прочим, проведена автономная газификация!

— Зато у нас функционирует система непрерывного водоснабжения!

— Зато я живу в центре Москвы с видом на Мавзолей, а вы все непонятно где.

◆◆◆

Однажды, стоя ночью на улице, я обратил внимание на аптеку, освещаемую тусклым бессмысленным светом фонаря. Подумалось, что так и за двадцать пять лет ничего не изменится, да и после смерти тоже. После ведь снова жизнь, и опять будет такая же ночь. И волны канала так же замёрзнут. И аптека останется на той же улице, освещаемая фонарём.

Юморизмы Жванецкого

Только в день рождения узнаешь, сколько в мире ненужных вещей.

☉

Обидно, когда твои мечты сбываются у других!

☉

Все друзья хотят меня женить, потому что люди не выносят, когда кому-нибудь хорошо.

☉

Жизнь, как рояль: клавиша белая, клавиша чёрная... крышка.

☉

Всё идёт хорошо, только мимо...

☉

Все великие давно уже умерли, да и мне что-то нездоровится...

☉

Добро всегда побеждает зло, значит, кто победил, тот и добрый.

☉

В любом из нас спит гений. И с каждым днём все крепче.

Невыдуманнные истории

Ласковый Фейхтвангер

Объявление на одной из улиц в Санкт-Петербурге: «Нашёл котёнок. Цвет — леопардовый металл. Ласковый, отзывается на имена: «Кузя, Тобик, Лена, Петя и Кудавыделипуль»». Смешной, ночью кусает всех за пальцы ног. Ест хорошо. Умный, как Фейхтвангер. Если это ваш котёнок и вам безразлична его судьба, припишите здесь внизу чего-нибудь, и я раз в неделю стану вывешивать интересные истории про его личностный рост».

Это ещё цветочки!

Реальный случай на моей работе. Отмечали всем коллективом мы как-то 8 Марта. Одна коллега встаёт и зычным довольным голосом произносит тост: «Женщины — это цветы, а мужчины — вода. Так выпьем же за то, чтобы чаще менять воду в цветах!» Виновицы праздника смеются, и тут один мужчина преклонного возраста невинно отмечает: «Не, сколько воду ни меняй в цветах, всё равно завянут».

До конца корпоратива женская половина с ним не разговаривала.

Хорошему научат! (Фразы учителей)

- Хватит напускать на себя всякую ерунду!
- Формально смирился
- Переход в начало страницы
- Если подойти к этим формулам простодушно...



Надежды

маленький оркестрик

Когда внезапно возникает ещё неясный голос труб. Слова, как ястребы

ночные, срываются с горячих губ. Мелодия, как дождь

случайный, гремит — и бродит меж людьми

Надежды маленький оркестрик под управлением любви.

В года разлук, в года сражений, когда свинцовые дожди

Лулили так по нашим спинам, что снисхождения не жди.

И командиры все охрипли,

он брал команду над людьми — Надежды маленький оркестрик под управлением любви.

Кларнет пробит, труба помята, фагот, как старьёй посох стёрт.

На барабане швы разлезлись, но кларнетист красив, как чёрт.

Флейтист, как юный князь изящён, и в вечном сговоре с людьми —

Надежды маленький оркестрик под управлением любви.

Б. ОКУДЖАВА.

В следующем номере:

Минэко Ивасаки: путь гейши

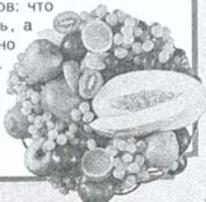


тяжело. А потом выпрямляла спину и шла дальше навстречу судьбе.

«Самурай не должен показывать свою слабость. Гордость – прежде всего. Только так можно стать самой лучшей». Подобными мыслями она утешалась в минуты, когда было одиноко и

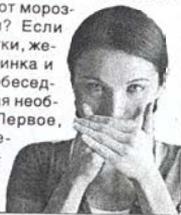
СТОИМ НА ПОСТУ

В 2013 году Великий пост продлится с 18 марта по 4 мая. Если в первый день предписывается полное воздержание от пищи, то потом начинаются тяжкие муки, особенно для новичков: что можно есть, а от чего нужно отказаться. Предлагаем вам варианты постных блюд.



У КАЖДОЙ ПРОБЛЕМЫ ЗАПАХ ОСОБЫЙ...

«Свежее дыхание облегчает понимание», – никто не спорит с рекламным слоганом. А если аромат далёк от морозной свежести? Если мятные таблетки, жевательная резинка и дистанция с собеседником – суровая необходимость? Первое, что нужно сделать, – исключить опасный диагноз.



Признаю себя виновной

«...И она повторила то, что делали все женщины со времён прапраматери Евы – взяла вину на себя», – услышав закадровый текст, я не поверила своим ушам и нажала на повтор. Ошибки нет: брать ответственность за негатив в отношениях – это наше, девичье, причём с незапамятных времён, спасибо библейской оговорочке.



Пресс-Коктейль для женщин

(ежемесячное издание)

3 (108) Март 2013 год

Учредитель: ИВАНОВ А. С.

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

Издатель: ИП ИВАНОВ А. С.

Светлана ИВАНОВА -

главный редактор

Дмитрий ДУБИНИН -

дизайн и верстка

Наталья АНДРИЯЧЕНКО -

редактор раздела

культуры

Наталья ГРЕБНЕВА -

редактор раздела

психологии

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.

Письменные по почте рукописи не возвращаются и не возмещаются. 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.ankdot.mail.ru, www.humor-advice.narod.ru, www.idet.org.ru, www.podkat.ru.

Номер подписан в печать 24.01.13. Заказ № 180. Время сдачи по графику – 17.00, фактически – 17.00. Газета отпечатана в типографии «Пресс-Лайн»: г. Курск, ул. Ухтомского, 43.

По всем случаям полиграфического брака обращаться в типографию.

Телефон производственного отдела (4712) 34-25-31.

Тираж 70 000 экз.

Цена свободная.

Подписной индекс в каталоге «Пресса России» – 83254, в каталоге «Почта России» – 60073.

РАСПРОСТРАНЕНИЕ:

Курск: (4712) 34-25-31.

Алматы: (727) 270-70-28;

E-mail: bduday_press@mail.ru



Не опоздай на раздачу слонов

Спасибо всем, кто прислал правильный ответ на призовой сканворд, опубликованный в № 1 (январь).

Троих победителей определил жребий
ПЕРВЫЙ ПРИЗ (700 рублей)
получает И. Н. Демченко, г. Волгоград -105.

ВТОРОЙ ПРИЗ (500 рублей)
получает Л. А. Бондарец, г. Железнодорожск-1,
Красноярский край

ТРЕТИЙ ПРИЗ (300 рублей)
получает Т. И. Михайлова, г. Гатчина.

Поздравляем! Желаем удачи!



| | | | | | | | | | | |
|----------------------|---|------------------------|---------------------------|----------------------------------|---|----------------------------|-----------------------|---------------------|--|--|
| Авто-дальнобойщика ↙ | Подпольное имя Сталина ↙ ↗ | | | Летучий продукт рубки ↗ ↙ | | | | Величина предмета ↓ | | |
| | | | Сейфовый шифр ↗ | ... Узала ↗ ↙ |  | | | | | |
| Ствол орудия ↗ | Пенистая волна ↗ | | | | | | | | | |
| | | | Исповедь анонимщика ↙ | Рабочий формы ↙ | | | | | | |
| Вода соленых озер ↗ | Сторона бухгалтерского баланса ↙ ↗ | Боцманский свисток ↗ | | | Первый мужчина на земле ↙ | | Театральная галерея ↙ | | | |
| | | | | Русалка в импортном исполнении ↗ | Неслабый поступок ↗ | | | | | |
| Ариан ковбой ↗ | Комбинезон гимнаста ↙ | Американский олень ↗ ↙ | | | Конфеты-шарики ↗ | | Зажулка к горилке ↙ | | | |
| | | | Старый хит на новый лад ↗ | | | | | Что под запятой? ↓ | | |
| Золоченый ряд попа ↗ | | | Золотел слива ↙ | | Библейский отец зарев ↗ | Схема для граффити ↗ | | | | |
| Женское имя ↗ | Балтийская селедка ↗ | Ночной покой ↙ | | | | | | | | |
| | | | | Школьный откус ↗ | Десятидневка ↙ | Громкий крик ↗ | | | | |
| Подвесная постель ↙ | Царь Борис ↗ | Сторона тела ↗ | | Еля - оло ↗ | | | Польвовая водка ↙ | | | |
| | | | | | Сплетенные цветы ↙ | Контора, канцелярия ↗ | Хачатурян (имя) ↙ | Старинный кубок ↙ | | |
| |  | | | Устаревшее название буквы «о» ↗ | Самец тетерева ↗ | | | | | |
| | | | | | | Операция мощенника ↗ | | | | |
| | | | | | | Ноль на водомерной рейке ↗ | | | | |
| | | | | | Хроническое удушье ↗ | | | | | |

ОТВЕТЫ НА СКАНОРД

По горизонтально: кот, шенка, дуно, бурун, рава, дуфта, ласко, драже, нявля, трюка, пенник, ивави, аш, канкичлы, лариса, оп, оок, ода, голунов, косяк, он, афера, опиннар, котенок, астра.

По вертикали: ламак, дура, лиза, ласова, коба, карбу, донос, сон, доры, икака, дорр, венюк, венюк, шенюк, лезния, адам, текада, ликов, офис, паек, абсент, сало, Арам, размер, тира, дара.