

ПРЕСС

ежемесячное издание
для женщин

Коктейль

Апрель

2013

ЦЕЛЛЮЛИТ:

**«КАК НЕ ДУМАТЬ
О ТЕБЕ...»**

16+

**СТОИМ
НА ПОСТУ**

АХ, УВОЛЬТЕ!

**ПОЧЕМУ ОНИ
ВОЗВРАЩАЮТСЯ**

**ЕВГЕНИЙ ЛЕБЕДЕВ:
Летящая щепка**

13004

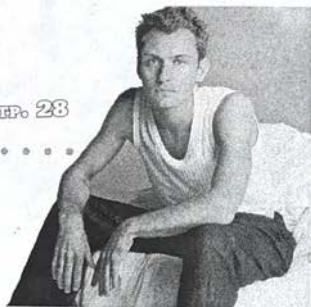
4 607114 610031

Ваш выход	4	Чёрный и белый не носить, «да» и «нет» не говорить
Модная шпарталка	6	Стильный вопрос
Девичник	7	Внешний вопрос
Будь в форме	8	«Как не думать о тебе...»
Фитнес-клуб	10	Вопрос-ответ
Здоровье	11	У каждой проблемы запах особый
Маленькая страна	12	Раз шажок и два шажок
	13	Вопрос-ответ
Душевный доктор	14	Истории в конверте
Прошу слова!	15	Здравым духом
Анатомия чувств	16	ЛюбOFF
Мужчина в фокусе	18	Дело прошлое
В постельных тонах	20	«Ишь, чего задумала!»
	21	Давно мучает вопрос...
Его точка зрения	22	«Я тот, что раньше с нею был...»
Наука побеждать	24	По секрету всему свету
Карьера	26	Ах, увольте!
	27	Я – человек идейный
Без грима	28	Талантливый мистер Лоу
Проза жизни	30	Розы из шёлка
Вокруг света	32	В Сантьяго не идёт дождь
Ещё раз о любви	34	Служебный роман длиною в жизнь
Предания старины	36	Леля пришла, весну привела!
История шедевра	37	Квадратиш. Практиш. Гуд!
Герой времени	38	Поль Пуаре
Имя ей женщина	40	Путь гейши
Непознанное	42	Игра в считалочку
Незабываемые имена	44	Евгений Лебедев
Кульпоход	46	Смотрим...
В родном краю	47	На море? В Воронеж?
Кушать подано!	48	Стоим на посту
	49	Обед в стиле фун-ту-ци
Мама-повар	50	Клёвое место
Мировая кухня	51	Острое удовольствие
Экспертиза	52	Требуется швея-надомница!
Домашний адвокат	53	Законный вопрос
Ручная работа	54	Приглашаем в дом весну!
Впрок	55	Ценные указания
Живая красота	56	Просто праздник какой-то!
Зверь моё	57	Уголовное дело...
Люди и звёзды	58	Гороскоп

Стр. 4



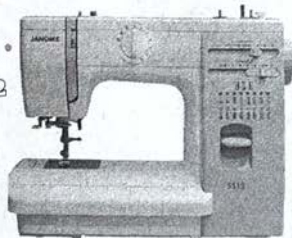
Стр. 23



Стр. 43



Стр. 52



«Чёрный, белый не носить»

...Россиянок за границей преследует печально-комичная слава: их узнают мгновенно. Благодаря любви к вычурным нарядам, яркому макияжу, обилию украшений и высоким каблукам – даже на пляже. А в родном отечестве, по мнению дизайнеров, наших женщин объединяет странная черта – тяга к одежде, которая их отнюдь не красит. К счастью, ошибки легко устранишь – просто снимите это и не покупайте подобное. Что именно? Открываем «хит-парад» абсурдных вещей



Капри

Летом женщины в основном носят укороченные брючки – удобно, но... Начиная со зрелых лет женские бедра и животик уверенно занимают первое место среди проблемных зон, и капри прямо-таки кричат об этом! Они обтягивают бедра, делая их тяжёлыми и массивными, подчеркивают складки в области бикини, зрительно «режут» ногу, представляя напоказ не всегда изящную щиколотку.

Подлежат замене: прямые классические брюки идеально сидят на любой фигуре, для вечера выберите красиво ниспадающие брюки свободного кроя. Внимание: свободный крой не подразумевает широкие в бедрах и сужающиеся к низу модели, мешковатые штаны – табу.



Водолазка

Практична, спору нет. На этом достоинства исчерпаны, зато минусов хоть отбавляй. Высокая горловина зрительно укорачивает шею, трикотаж невыигрышно обтягивает грудь и живот, прорисовывает «валики» на боках. Ткань быстро теряет вид, водолазки из материалов с добавлением кашемира и шерсти держатся дольше, но элгантности образу тоже не добавляют. Пожалуй, есть всего пара эпизодов, когда они смотрелись стильно и безупречно: во-первых, известное фото принцессы Дианы в строгой чёрной водолазке; во-вторых, Анджелина Джоли в фильме «Мистер и миссис Смит» – сцена семейного ужина. Заметьте, в обоих случаях вещь «представлена» стройными женщинами, с идеальным овалом лица, с убранными волосами, мини-жемчужинами в ушках. Только такой комплект можно считать эталоном.

Подлежит замене: как всегда, подчеркнём достоинства и замаскируем недостатки. Шею удлинит V-образный вырез на блузе из плотных тканей, крой прилегающий, но не обтягивающий. В прохладную погоду на шею повяжите красивый шарф или платок – романтический и в то же время стильный аксессуар.



«да» и «нет» не говорить!»



Балетки

...В чём причина их популярности? Закруглённый носок мысленно «отсылает» к яслям и песочнице, плоская подошва скрадывает рост, визуально укорачивает ногу и лишает походку грациозности. Но барышни верны себе: узкие джинсы и балетки, игнорируя главную заповедь – «дуэт» хорошо смотрятся только на умопомрачительно стройных и длинноногих.

Подлежит замене: обувь на каблук высотой 3,5–4 см – вариант, который не вредит здоровью, передвижению и внешнему виду.



Белый верх, чёрный низ

Любое контрастное сочетание. Мы почему-то любим этот официальный вариант – яркий свитерок, блузка и тёмная юбка. Отставить! В большинстве своём мы не отличаемся высоким ростом и идеальными пропорциями фигуры, визуальные сантиметры «высоки» не повредят. Поэтому контрастные комплекты под запретом.

Подлежит замене: однотонные и тоновые сочетания – лучший способ добиться непрерывной вертикальной линии. Разбавить сдержанность монохромного дуэта можно с помощью разных текстур. Важный нюанс: набивные ткани выбирайте для «верха» – этой части тела не противопоказаны дополнительные объём и мужское внимание.



Топ «каμισоль»

Это свободный или обтягивающий топ сам по себе не вызывает нареканий, если бы не тонкие бретельки. Поэтому «рекомендован» к употреблению лишь хрупким девушкам, с изящными предплечьями и маленькой грудью. На женщинах среднего и крупного телосложения выглядит комично, уродует фигуру.

Подлежит замене: носите на здоровье топы, но пусть они будут просторными, с рукавом, скрывающим пышные предплечья и неэстетичную кожную складку, которая часто образуется в области проймы. И опять же – никаких высоких горловин под шеей, только V- и U-вырезы. Если уж пришлось надеть «каμισоль», не забудьте про жакет или пиджак сверху.



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

С красной юбкой ношу чёрный верх. Какие ещё цветовые сочетания посоветуете?

Сочетание чёрного верха и красного низа всегда эффектно, но на сегодняшний день немного старомодно. Обратите внимание на следующие комбинации. Если предпочитаете экстравагантный стиль, советуем сочетания с вещами леопардовых, тигровых в коричневой-рыжей тональности. Для элегантного образа подойдут более спокойные оттенки бежевого, серого и белого. Актуально комбинировать и красный низ с цветочным принтом, совпадающим по цветовой гамме.

Чем дополнить вечернее чёрное платье ниже колена?

Бесприорный вариант к вашему платью – меховая пелерина. С ней вы можете позволить себе даже самое смелое декольте. Из аксессуаров рекомендуем крупные серьги с цветным камнем, подчёркивающим цвет глаз. Маленький, но важный нюанс: подобные украшения смотрятся более выигрышно, если волосы будут убраны наверх. Не забудьте про самый главный аксессуар женского гардероба – сумочку. В вашем случае подойдёт клатч. Не стремитесь подбирать её в тон обуви, это неактуально. Оставьте выбор на чёрном цвете.

Купила себе платье с открытой спиной из тонкой прилегающей ткани. Посоветуйте нижнее бельё под подобное платье.

Вам понадобится специальное бесшовное бельё из гладкой ткани. Правильно подобранный размер белья выглядит на теле эстетичнее. Открытая спина подразумевает специальные лифы, бретельки которых крепятся на талии. Как вариант, советуем обратить внимание на силиконовый бюстгальтер-невидимку. Держится он на женской груди благодаря клейкой основе внутренней стороны чашек.

Подскажите, как с помощью одежды визуально скрыть полноту?

Советуем вам выбирать полуприлегающую (ни в коем случае не облегающую!) одежду холодных оттенков. Визуально скорректировать фигуру помогут вертикальные линии в наряде: полоска, молния, тёмные вставки по бокам. Удачно подчеркнут изгибы тела платья с запахом и драпировкой. Брюки и юбки выбирайте с завышенной талией,

они добавят несколько сантиметров к вашей нижней части тела, что визуально сузит силуэт. Используйте многослойность, носите блузки с тонкими удлиненными струящимися кардиганами. Но соблюдайте при этом важный цветовой нюанс: выбирайте блузки более насыщенных расцветок по отношению к цвету кардигана.

Как правильно подобрать сумку миниатюрной девушке?

Идеальным вариантом будет сумка небольшого размера. Если у вас широкие плечи или большая грудь, выбирайте сумку с длинным ремнём, этим вы перенесёте акцент с верхней части тела на нижнюю. Для женщин с широкими бёдрами предпочтительнее короткие ручки. В обоих случаях подойдёт вариант, когда сумку носят в руках.

В сысную весеннюю погоду жалко носить дорогую обувь. Решила приобрести цветные резиновые сапоги. Подскажите, с чем их сочетать?

Я с вами соглашусь, резиновые сапоги – это прекрасный выбор в такую ненастную погоду. Носить их можно практически с любой одеждой. Смело надевайте с узкими джинсами, леггинсами, цветными колготками в тон сапог, с шортами и джинсовыми юбками выше колена. Из верхней одежды советуем плащ яркой расцветки.

В моём гардеробе есть платье и туфли леопардовой расцветки, отличающиеся оттенками. Такое сочетание допустимо?

Подобные сочетания туфель и платья неуместны, и оттенки тут не играют никакой роли. Одновременно лучше носить только одну вещь с леопардовым принтом или максимум два аксессуара. К платью идеально подойдёт чёрная и коричневая расцветка обуви. Леопардовые туфли предпочтительно носить с однотонными нарядами.

В качестве аксессуара к подобной обуви допускается выбрать пояс или косынку.



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

Увидела в продаже новинку – твёрдые шампуни для волос. Расскажите об этом подробнее.

Екатерина ЧЕРКАШИНА, г. Белгород.

Твёрдые шампуни не новшество, а, как всегда, хорошо забытое старое, рецепт пришёл ещё из Древней Греции. В современном воплощении они выглядят как разноцветные мыльные брусочки, однако гораздо важнее внутреннее содержание: эфирные масла, экстракты трав, лецитин, хна, воск. Натуральное сырьё не нуждается в добавках консервантов, это первое преимущество сухих шампуней. Ещё одна особенность – насыщенный сильный аромат, спасибо эфирным маслам в составе. Конечно, нельзя не взять во внимание компактность шампуня – удобно брать в поездку, протекание флакона исключено. После мытья головы таким средством волосы мягкие, ухоженные, радуют здоровым блеском. Соблюдайте дозировку: чтобы намылить волосы, достаточно три-четыре раза провести брусочком по всей длине прядей, помассировать до образования пены, оставить на пару минут и смыть. Средство экономно расходует – одного брусочка шампуня хватит на три месяца регулярного использования, если волосы средней длины.

Говорят, брови придают лицу и образу выразительность. А ещё стилисты дружно порицают вездесущие брови «ниточкой». Какую же форму выбрать?

Наталья, по e-mail.

Пожалуй, правильное всего соотносить форму бровей с овалом лица, так как они визуально его изменяют. Чтобы перемены были в лучшую сторону, придерживайтесь следующих советов: если у вас прямоугольное лицо наиболее подходящий вариант – брови средней ширины, прямые и горизонтальные, удалённые от переносицы, высокая дуга противопоказана – сильнее удлинит лицо. При круглом лице нужно избегать округлых бровей, которые повторяют его форму. Эстетичнее будут смотреться брови с высоким подъёмом и изломом, достаточно коротким кончиком. Прорисовывая излом, не делайте его слишком острым – подчеркнёт круглое лицо. Абсолютное табу для треугольного лица прямые брови, а вот слегка приподнятые и изогнутые линии «уравновесят» образ, оптимальная длина – средняя. Квадратное лицо нужно зрительно «вытягивать», с этим справятся длинные, высоко поднятые вверх изогнутые брови, полностью противопоказаны прямые линии.

Блиц-вопрос для волос

У меня асимметричные глаза, один ниже другого. Можно ли замаскировать причёской?

Можно. Небольшой визуальный дефект устраним косяк челки: угол у «высокого» глаза подстрижен, волосы спускаются к ниже расположенному. Разделите волосы на пробор, вне зависимости от длины причёски.

На вечеринку к нарядному платью хочу для контраста сделать строгий пучок, мне 37 лет, стройная. Что скажете?

Поинтересуйтесь. Гладкие, затянутые в пучок волосы, подчеркнущие и открывающие лицо, хороши для юных девушек с правильными чертами.

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:

Лёгкий способ коррекции автозагара от Ольги АСЕЕВОЙ, г. Тула.

Люблю, когда моё тело «зимой и летом одним цветом» – светло-шоколадного оттенка, которого я добиваюсь с помощью автозагара. Иногда отдельные части тела окрашиваются сильнее: лобочный эффект в виде оранжевых ладоней, локтей и щиколоток известен многим. Чтобы быстро исправить это, я беру пару «горюшек» отбеливающей зубной пасты, наношу на «проблемные зоны», оставляю на пять минут и смываю. Ладонши и щиколотки светлеют!

«Шёлковая» депиляция от Натальи НАУМОВОЙ, г. Иркутск.

Растительность на теле до сих пор удаляю бритвой – я консерватор. Единомысленники знают, что после бритья остаются красные воспалённые точки на ногах, в зоне бикини и под мышками. Уменьшить их количество или вовсе свести на нет можно, если заменить мыло или пену для бритья кондиционером для волос, годится самый бюджетный вариант. Наносу его куда нужно, кожа становится гладкой, и депиляция происходит мягко, без раздражения.

Экспресс-поправка маникюра от Нэли КОПТЕВОЙ, г. Калуга.

Бывает, на работе замечаю, что на маникюр появилась «шерстинка», кончик ногтя «заяет». Специально для таких случаев держу в ящике стола жидкость для удаления лака. Капаю каплю жидкости на ноготь и высушиваю, опустив палец вниз: средство растекается по ногтевой пластине, растворяет лак, он заполняет «проплешины». Конечно, вид отличается от свежего маникюра, но до конца рабочего дня дожить можно.

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



У каждой проблемы запах особый...

Странно бывает: «источник» неприятного запаха не замечает своей особенности, а окружающие болезненно морщатся. Почему так? Во-первых, нервная система блокирует обычные раздражители, во-вторых, обонятельные рецепторы у людей сосредоточены в верхнем носовом ходу, и выдыхаемый воздух попросту проходит стороной. Если сомневаетесь насчёт собственного благоухания, поднесите к лицу зеркальце. Выдохните через рот, зеркальцем направляя струю в нос, и сразу же вдохните носом. Или так: несколько выдохов в чистый сухой стакан — затем вдохнуть и проанализировать. Сразу оговоримся: табачные нотки, запахи недавней праной трапезы не учитываем. Надеемся, вы вполне довольны результатом, а вот если дыхание отдаёт

...мочёными яблоками

Фруктовые ноты в дыхании, запахе кожи и мочи (варьируется до запаха ацетона) — тревожный симптом, говорящий о развитии сахарного диабета. Во-первых, нужно сделать анализ крови на глюкозу, чтобы исключить диабет. Во-вторых, стоит пересмотреть меню. Аналогичные «ароматные» симптомы могут возникнуть у здорового человека, если он голодает или придерживается низкоуглеводной диеты. Углеводы — источники энергии в организме, при их нехватке сжигаются подкожные отложения. Эти жиры, в отличие от чистых углеводов, при сгорании «чадят», выделяя

ацетон и сопутствующие кислоты во внутреннюю среду. Отсюда и яблочно-ацетоновое дыхание, запаха кожи и мочи. Это состояние медики называют кетоацидозом, он приводит к интоксикации вплоть до комы. Но, к счастью, состояние развивается в течение нескольких дней и даже недель, есть время отказаться от жёстких ограничений питания. Сразу же нужно принять меры к ликвидации токсичных жировых отходов — больше пейте. Помимо обычной питьевой воды, годятся несладкий кисель, щелочная минералка или содовый раствор (1 ч. ложка питьевой соды на 1 л кипячёной тёплой воды). И к врачу!

...сероводородом

Изю рта пахнет ну очень неприятно? Опять-таки вооружитесь зеркальцем, дабы осмотреть полость рта, нет ли язвочек на слизистой. Если обнаружены, скорее всего, это стоматит. Возможно, он вызван инфекцией, возможно, авитаминозом — нехватка витамина С плохо сказывается на регенерации слизистой. При дефиците витаминов также снижаются бактерицидные свойства слюны, она не защищает полость рта от бактерий.

Попробуйте следующее: смазывайте слизистую оболочку рта облепиховым маслом и полощите горло насыщенным содовым раствором (1 ч. ложка на 1 стакан воды) или ментоловым раствором (15-20 капель мятного масла на стакан воды).

...больными зубами

Увы, наверное, многим знаком этот отталкивающий амбре. По всей видимости, так проявляют себя гингивит и пародонтит — заболевания дёсен. Их причина — всё тот же авитаминоз и инфекции ротовой полости, а запахи вызывают пародонтальные карманы — место скопления зубного налёта. Как помочь горию? Проще предотвратить, не реже одного раза в полгода посещайте стоматолога. В помощь также полоскания отварами трав: листья брусники, зверобой, цветки малины, липы и рябины в равных частях заварить стаканом кипятка, дать настояться час, процедить — средство готово. Пейте зелёный чай, напиток обладает антибактериальными свойствами и содержит фтор. И обеспечьте витаминную поддержку.

...гнилостными нотами

Так заявляет о себе гастрит с пониженной кислотностью: нормальный уровень желудочного сока — 0,4-0,5% соляной кислоты, защищающей от болезнетворных бактерий. Чуть кислотность понизится — бактерии ринутся в атаку и продуктами своих «бесчинств» отравят дыхание. Улучшить ситуацию и запахи можно так: есть небольшими порциями, но регулярно; исключить из рациона виноград, чёрный хлеб, капусту — то есть продукты брожения — и всё, что затрудняет пищеварение: сметану, жирные сливки, жареное мясо, баранину. Для собственного же блага забудьте о слишком горячей и холодной пище, остром и жареном.

...КИСЛЫМ

Гастрит с повышенной кислотностью — нередкий спутник тех, кто часто переживает, много курит и дружит с крепкими напитками. Избыток соляной кислоты попадает в пищевод — и вот он, кислый запах дыхания. Как исправить? Травяные сборы для ЖКТ и средства-антациды. И здоровый образ жизни, естественно.

...ужасно

Если посетил катастрофическое открытие о собственном дыхании, подумайте, нет ли в вашем «анамнезе» такого неприятного явления как регулярные запоры. Если всё совпало, в словении признаётся виновным кишечник. Запоры вызывают сбой в системе детоксикации: конечные продукты жирового обмена, которые должны были покинуть организм через «чёрный ход», всасываются обратно — откуда тут взяться свежести.

Стоит посетить врача, чтобы исключить недуги — полипы, новообразования в кишечнике. И следите за регулярной работой кишечника: вам прописан рацион, насыщенный клетчаткой, овощи и фрукты — они стимулируют перистальтику и очищают, подобно ершику. И непременно начинайте утро со стакана воды натощак.

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



Кормлю ребёнка вот уже 10 месяцев, грудь стала обвисшей. Подскажите, как вернуть ей былую вид? И можно ли выполнять упражнения «на мышцы груди» при кормлении?

Мария БАЛАКАЕВА, г. Курск.

Внешний вид груди кормящей мамы зависит от состояния молочных желёз: после кормления естественным образом грудь «обвисает», потом через некоторое время наполняется, увеличиваясь в размерах. В свою нормальную форму она вернётся после полного прекращения грудного вскармливания. Но я вас никоим образом не призываю завершать грудное вскармливание, напротив, являюсь поклонницей. Но вместе с тем, считаю, что помочь груди выглядеть более привлекательно, придать ей, можно уже сейчас — с помощью несложных упражнений. Как минимум, это простые отжимания и жим с гантелями лёжа от груди.

Впрочем расхожее мнение занятия во время грудного вскармливания не влияют на качество кормления, если придерживаться простых правил:

- восполнять водный баланс
- принимать тёплый душ после занятий,
- не изнурять себя большими нагрузками.

К физическим нагрузкам можно добавить использование нежирных увлажняющих кремов, лёгкий массаж. Но помните, всё это — лишь профилактические процедуры, форма груди в большей степени определена генетически.

Целыми днями просиживаю за компьютером, стала замечать, что всё больше болит спина. Какие упражнения нужно выполнять, чтобы снять это напряжение?

Ирина ПАВЛОВА, г. Вологда.

Действительно, регулярное сидение за компьютером негативно влияет на состояние нашего мышечного корсета, осанки, приводит к ослаблению мышц спины и качества жизни в целом.

Старайтесь, как минимум, 2-3 раза в неделю находить время хотя бы для базовых упражнений, укрепляющих спину: 1) наклоны с прямой спиной с отягощением (гантели, книги, пластиковые бутылки с водой, песком и т. д.); 2) разведение гантелей (или др. отягощения) в наклоне (следите, чтобы спина была идеально прямой, сжимайте лопатки); 3) жим гантелей вверх (выпрямление рук) из положения, когда руки согнуты под углом 90 градусов; 4) подъём корпуса из положения лёжа на животе.

И в завершение комплекса, конечно же, обязательны упражнения на растяжку: мостики, прогибы, раскрытие грудной клетки (можно просто откинуться назад, сидя на стуле). Помимо регулярных упражнений дома, не забывайте делать небольшие физкульт-паузы в течение рабочего дня.

Я никогда не занималась спортом, мой вес в норме, считала, что мне это не нужно. С возрастом стали появляться утомляемость, слабость, доктор посоветовала фитнес. Нужно ли начинать? Поможет? Боюсь, будет ещё хуже.

Оксана ЛЬВУТИНА, Липецкая обл.

Действительно, принято считать, что фитнес нужен исключительно для похудения либо чтобы нарастить огромные мышцы. На самом деле это не так. Современная жизнедеятельность уже давно не рассматривает регулярный физический труд как норму. Каждый день копать дрова, работать на огороде — все это практически кануло в Лету, машины успешно заменяют человека, оставляя ему более комфортные условия труда. Посему именно занятия фитнесом исправляют негативные последствия малоподвижного образа жизни, что помогает нам не только быть в хорошей физической форме, но и дарит положительные эмоции, укрепляет здоровье. Так что не стоит лениться и ждать удивления самочувствия, скорее записывайтесь в фитнес-клуб, тем более что это уже рекомендует ваш лечащий врач.

У меня большой вес, более 50 лишних килограммов. К моему выходу на пенсию дети подарили карту в новый фитнес-клуб. Карта лежит, а я почему-то боюсь туда идти: возраст не тот, да и не знаю с чего начать.

Ольга Абрамовна СВИДЕРСКИ, г. Брянск.

Ваши страхи абсолютно беспочвенны — современный фитнес-клуб создаёт все условия, чтобы сделать занятия комфортными для всех: для людей любого возраста, любой комплекции и различного уровня подготовленности. Уважающее себя заведение, как правило, направляет новичков на фитнес-тестирование к доктору, работающему при клубе, он ответит на все ваши вопросы, развеет сомнения и подберёт нужные тренировки. Если врача нет, то опытные инструкторы помогут в составлении программы занятий, а также подскажут, с какой групповой тренировки можно начать. Совет: постепенно знакомьтесь со всеми существующими программами клуба, и вы подберёте оптимальную нагрузку, подходящую именно вам. Удачи в начинаниях!

Я купила удобные и красивые кеды для групповых тренировок — степа, аэробики. Почему тренер заставляет заниматься в кроссовках?

Светлана ДАВЫДОВА, Курская обл.

Дело в том, что регулярные занятия аэробики в обуви на плоской подошве негативно влияют на ваши коленные суставы, проще говоря, они изнашиваются, «стираются». Для профилактики травматизма существует огромный выбор специализированной спортивной обуви для групповых занятий. Она отличается более толстой подошвой в области пятки, выполненной из особых упругих материалов, зачастую с использованием пружин, что обеспечивает хорошую амортизацию и предохраняет вас от лишнего проблем со здоровьем. Пару раз можно себе позволить попрыгать на степе в новеньких кедах, но регулярно — крайне нежелательно. Прислушайтесь к совету тренера.

«Как не думать о тебе...»



Сидеть на диете проще простого. Пресный рис, несладкий зелёный чай, тотальный запрет на булочки — всё это можно пережить, когда я жую отварной знак без запаха и вкуса или глотаю «никакой» напиток. По крайней мере я ем — уже неплохо. Но в остальное время есть не полагается, и наступает страшное испытание — не думать о еде. Прогнать из головы циплёнка гриль, забыть о хрустящих крекерах, словно они — поддлецы и изменщики, объявить мораторий на шоколад... Иногда, точнее часто, я срываюсь — к крекерам и шоколаду. Признаю — с волей у меня плоховато. Были испробованы разные методы снизить преступную тягу, что-то признано успешным, что-то прибавило пару кило. Обо всём — откровенно и подробно.

Вести дневник съеденного

Задача: scrupulously записывать, что и когда (по часам и минутам) вы съели, желательно ещё и почему съели. Вес и калории — до грамма и единицы.

Исполнено: через неделю я возненавидела необходимость плюсовать крекер (7 г, около 18 ккал.) к ломтику мармелада (8 г, 9 ккал.), а потом столбиком суммировать поглощённое за день. К 14 дню я научилась обходить соблазны в виде печенья — сугубо из-за лени пускаться в расчёты, дневную норму калорий брала на глазок — и выдерживала. Полноту выяснилось, что чаще всего я ем от скуки, за компанию, перед телевизором и — прямо напасть какая-то! — на ночь. Настоящей пыткой стал день рождения родственницы, где присутствующие смотрели на меня, как на неизлечимо больную: на тарелке веточка петрушки, ломтик нежирной курицы и ложка овощного салата — не выйти за рамки 180 ккал. Были срывы — на ночь глядя обнаружила в холодильнике подсохший кусок сыра: «утилизировала» в себя.

Выводы: за три недели минус четыре кило — достойный итог. Но метод убийствен из-за необходимости жевать и думать о цифрах, из-за привычки к блокноту с числовыми столбиками. Продержаться долго, на мой взгляд, невозможно.

— строчка из песни вертится в моей голове всякий раз, когда стрелки часов указывают, что можно подкрепиться. А стрелка весов напоминает, что делать это нужно очень аккуратно — если есть намерение летом носить белый сарафан без сходства с облаком. Поэтому раз в три часа я посвящаю еде романтическую фразу: «Как не думать о тебе?..»

Заменять приём пищи водой

Задача: питаться рационально трижды в день плюс два полезных здоровых перекуса. При желании съест что-то калорийное и преступное — выпить мелкими глотками стакан воды, суточный объём жидкости должен быть не меньше двух литров.

Исполнено: до этого не задумывалась, сколько жидкости я поглощаю, когда отметка в два литра стала плановой, жизнь превратилась в утомительный ритуал. Плюсы: через пару недель согласно предсказаниям бывалых заметила перемены: свежий цвет лица, блестящие живые волосы, упругая кожа. За 10 дней «растаял», точнее, «растворился» килограмм веса. Минусы: всё-таки душу не обманешь, если хочешь печенья, сложно успокоить организм булькающей подмойной. Кроме того, куда бы ни отправлялась, приходилось составлять маршрут так, чтобы иметь доступ к санузлу — pardon за натурализм. И очень утомляло самоощущение — не женщина, а передвижной бассейн. Кстати, в первую неделю страдала от отёков, потом полегчало.

Вывод: метод достаточно эффективен, но мучителен. Поверьте, наступая момент, когда вид стакана с водой вызывал гамму эмоций – от отвращения до паники. И всё равно постоянно хотелось есть. Мантра «хочешь есть – выпей воды, не хочешь воды, значит, не голодна» не работает, увы. Постоянно следовать принципу «стакана воды» способны только сильные духом.

Экспресс-диета

Задача: три дня есть отварную гречку без соли, пить несладкий чай, воду – в любом количестве.

Исполнено: ела и пила, к концу второго дня поймала себя на мысли о самоубийстве. Муж сказал, что моё дыхание пахнет уксусом. К финалу диеты чувствовала слабость и волнуящее головокружение. За три дня – минус 2,5 кило. Возвращение к нормальной жизни отпраздновала тортом и сладким вином. Утром, стоя на весах, поклялась навсегда завязать с экспресс-диетами: прежний вес плюс 300 граммов сверху...

Вывод: портится настроение, пропадает желание жить, зато появляется – вредничать и хныкать. Если срочно нужно скинуть пару кило, можно попробовать. Поскольку во время диеты есть гречку не запрещено, голодная смерть исключена, но пытаться меня уже можно было. Шоколада не хотелось, потому что не хотелось вообще ничего.

Осознанный едок

Задача: понять психологию переживания, освоить осознанное потребление пищи.

Исполнено: случайно на глаза мне попался Интернет-журнал психотерапевта, специалиста по проблемам веса. Читала и узнавала себя в её многочисленных пациентах: борясь с едой, я шла по пути трёх «само» – самоистязания, самообмана и самоограничения. Этот бой и я, и миллионы людей проиграли, мы набирали (или не теряли) вес именно из-за мелких перекусов и пищевого «хулиганства». Победить можно только при единстве сомы и психики, тела и души – поняв, почему я хочу есть, не будучи голодной, зачем набираю рот эклерами после ссоры с мужем... Психотерапевт доброжелательно объясняла, что нужно всё время прислушиваться к себе: не тянуться за куском пирога вместе с коллегами, которые уже третий подряд уминают, – а послушать тело, которое уже на втором укусе сигнализирует: «Мне достаточно». Специалист дала развёрнутую лекцию, каким «террористом» является в нашем организме рафинированный сахар: «взрывает» обмен веществ и требует регулярной добавки. Психотерапевт учила, как стать «ментальным» едоком,

присутствовать полностью в процессе еды: не включать телевизор, не читать книгу, сосредоточиться на вкусе еды, смаковать каждый кусочек, крошку – и не пропустить момент насыщения. Почувствовав, что вы уже не голодны, надо отложить столовые приборы, даже если на тарелке осталась большая часть порции. Специалист советовала не игнорировать свои пищевые предпочтения: любите свежие овощи и постное мясо – покупайте, не надо довольствоваться рационом всей семьи – жирные наваристые супы, котлеты и пюре с маслом... И никаких запретов на шоколад и пирожные: напротив, три дня подряд согласно эксперименту я покупала коробку пирожных. Откусывала кусочек, слушала «реакцию» организма – и откладывала в сторону, а неругное относила на работу...

Вывод: минус пять кило за месяц, планирую остановиться на цифре, мой идеальный вес, мне в нём комфортно и легко. Были ли срывы? Нет, потому что не было абсолютных запретов. Когда хотелось шоколадного печенья, я покупала пачку, откусывала кусочек и долго «переворачивала» на языке, наслаждаясь вкусом. И всё – больше не хотелось, вспоминала про сахар, понимала, что хочу пить, а не есть... Я с удовольствием пекла ванильные кексы для семьи – и «наедалась» ароматом, хватало пары горшин теста, которое пробоваала перед отправкой в духовку. Самым трудным было привыкнуть есть медленно и в полной тишине, но у меня получилось! Бонусом был «прыжок» самооценки: в неторопливости есть самоуважение, любящий себя и своё тело человек не станет хватать куски на бегу, набивать живот продуктами сомнительного качества и пользы. Я получала удовольствие от еды, как от ритуала: салфетка, вилка и нож, контроль за осанкой – аристократы редко страдали ожирением, не правда ли? И напоследок: у меня не получилось выкинуть мысли о еде, я думала, чем хочу побаловать себя в обед, искала рецепты полезных салатов, приходила в ужас от мысли, сколько калорий в торте, но эти мысли отличались от прежних: «Сейчас шоколадку, а там трава не растёт!»

Продолжу ли я путь «осознанного питания»? Конечно – по-другому уже не получится.

Подготовила
Наталья ГРЕБНЕВА.

Рецепт лёгкой заправки

Вместо майонеза заправляйте овощные салаты смесью из авокадо. Возьмите спелый плод авокадо, разрежьте пополам и освободите от косточки. Выскребите мякоть, разомните её вилкой. Смешайте полученное пюре с соком, выжатым из половины лимона, 1 ст. ложкой оливкового масла, 1 ч. ложкой дижонской горчицы, добавьте по вкусу соль и перец.

Советы худеющим:

- если вы строго решили не есть после 18-00, а уменьшающийся живот требует подкрепления, выпейте стакан тёплого молока мелкими глотками. Он успокоит и желудок, и нервную систему

- в рационе преобладают замороженные овощные смеси? Готовьте их на пару – сохраните максимум витаминов, которые выжили после заморозки. Большая количество воды и длительная варка лишают овощные смеси питательной ценности;

- избегайте нежирных кисломолочных продуктов во второй половине дня: ближе к ночи, когда их ферментативная система заканчивает работать, это приводит к брожению и беспокоейству в желудке, что воспринимается как голод – далее известно

- не подменяйте полноценный обед маленькими перекусами: если мы постоянно едим, пищеварительная система не отдыхает, что может привести к сбою в обмене веществ и набору веса

- не пренебрегайте обезжиренным вторгом: исследования говорят, что богатая кальцием пища способствует снижению веса.



Раз шажок и два шажок. Вот и ходит наш дружок

Первые шаги! С каким нетерпением их ждут родители. А можно ли помочь малышу в их освоении? Спросим специалиста – врача-ортопеда Елену ГРИГОРЬЕВУ

Прежде всего не торопите его! Лучше, если ребёнок ползает и преуспевает в этом, отточив технику. Ползание весьма полезно для укрепления мышечного корсета, развития всех основных опорно-двигательных навыков. Наблюдается такая закономерность, что «ползающие» детки позже делают свой первый шаг, зато при этом имеют меньше ортопедических проблем: неокрепший позвоночник получает слишком большую нагрузку и появляется риск искривления. Так что не спешите за рекордами! Здесь поговорка: «Тише едешь – дальше будешь» приходится весьма кстати. Вместо того, чтобы требовать от малыша прорывов в самостоятельном хождении, лучше укрепляйте его мышечный корсет с помощью игр, массажа, прогулок и закаливания. Кстати, необязательно посещать или приглашать профессионального массажиста, любящая мамочка всегда сможет освоить технику и принципы общеукрепляющего массажа для малыша, самостоятельно изучив соответствующие пособия и уточнив нюансы у своего педиатра.

А как мотивировать ребёнка, чтобы он проявлял интерес к хождению?

Пощащите всяческую подвижность ребенка, увлекайте играми. Когда он сидит или находится на четвереньках, заинтересовывайте его игрушками, поднимая их повыше, чтобы он не мог дотянуться ручками и проявлял активность. Падения (а они неминуемы) не воспринимайте как трагедию, стараясь не напугать малыша, напротив, реагируйте весело и непринуждённо. Но старайтесь всё же избегать их, так как сильные ушибы, помимо болевых ощущений, могут создать психологический барьер перед желанием малыша ходить. Не скитайтесь на похвалу для вашего чада, отмечайте минимальные успехи, поощряйте их. Если же малыш ленится и не проявляет интереса к хождению, попробуйте чаще гулять вместе с детками постарше. Как правило, малыши любят повторять друг за другом и делают большие скачки в развитии после совместного общения. Замечено, что вторые и последующие детки, особенно с небольшой разницей в возрасте, раньше начинают ходить и быстрее развиваются в целом.

Какие приспособления можно использовать для того, чтобы малыш учился ходить самостоятельно?

Несмотря на обилие вспомогательных девайсов, представленных в детских маркетах, ортопеды практически единодушны в том, что злоупотребление ими чревато негативными последствиями. (речь идёт о ходунках и тому подобных приспособлениях). Мало что использует их дозированно, ведь трудно оторвать любимого ребёнка от занятия, которое ему по душе. Но ходунки порой могут испортить осанку ребёнку и даже замедлить процесс обучения хождению.

Зарядка для ножек

Делаем ребёнку «велосипед» и читаем народную присказку:

«Куда бежите, ножки? Куда бежите, ножки? По летней дорожке, с бугра на бугор за ягодой в бор. В зелёном бору тебе наберу чёрной черники, алой земляники».



ведь малыш привыкает «болтаться на колёсах», не прикладывая никаких усилий. То ли дело ходунки-каталки, опираясь на которые, ребёнок может попытаться совершить самостоятельные шаги. В любом случае малыша необходимо придерживать за одежду, за ручку, можно использовать специальные детские возжи – прекрасный предмет-помощник.

Когда обувать малыша ортопедическую обувь?

Что касается преждевременного ношения специальной ортопедической обуви, то мнения специалистов здесь неоднозначны. В европейских странах детей приучают больше ходить босиком, в России же принято сразу обувать в недешёвые ортосандалы. Более того, порой малышей заключают в очень жёсткие «сандали-кандалы» из самых добрых побуждений, по совету соседки или подружки. В любом случае не торопитесь обувать малыша хотя бы дома до того как он начнёт самостоятельно ходить. Хождение босиком полезно для малыша не только с точки зрения формирования правильного изгиба стопы – это и закаливание, и стимулирование множественных нервных окончаний, находящихся на подошве, и укрепление суставов. Ножа малыша ещё не совсем сформирована, и плоскостопие, которым так пугают мамаш, только кажущееся явление. Грамотный доктор-ортопед

вовремя различит намечающиеся проблемы и назначит соответствующую обувь, не забудьте показаться такому специалисту после ваших великих свершений. Помните и о том, что с первыми шагами малыша нужно обустроить и ваше жилищное пространство. Минимум острых углов, опасных открытых дверей шкафов, бытовых приборов, электричества. Сделайте его комнатой местом для подвижных игр с соответствующим мягким инвентарём, исключая из сурьезные ушибы при падениях.

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



Маленький Ромео

Сын, вернувшись из детского сада, заявил, что влюбился в новенькую девочку и намерен на ней жениться. Еле уговорили подождать, пока подрастёт. Но что делать дальше? Ему всего четыре года, а он всерьёз расстраивается по поводу того, что хотел с Алиной целоваться, а она только в щёчку разрешила!

Наталья ЧУРАЕВА, г. Воронеж.

Возможно, вы ожидали, что первая любовь придёт к сыну в возрасте Ромео и Джульетты, а желательно (для родительского спокойствия) и попозже, но уверяю вас, что влюблённость в детском саду – абсолютно нормальное явление для психосоциального развития малыша дошкольного возраста. Скорее

всего, она очень быстро пройдёт, и в эмоциональном состоянии вашего романтично настроенного дитя наступит период спокойствия. Однако не удивляйтесь, если на смену чувств к Алине придёт любовь к Маше, а потом к Полине. Это тоже обычный «сюжет» в этом возрасте. В любом случае не стоит порицать сына, втолковывать ему, что время

любви ещё не пришло, а тем более нельзя высмеивать его чувства или пытаться разлучить его с предметом мечтаний. Первое, что вам следует сделать, – это порадоваться, что ваш ребёнок способен на проявление столь сильных эмоций, а главное – пришёл поделиться с вами. Затем постарайтесь научить его выражать их правильно. Распросите, почему его привлекла именно эта девочка, как она выглядит, чем ей нравится заниматься. Посоветуйте поучаствовать в занятиях Алины, защищать её в активных играх, подумать о том, что можно подарить ей на день рождения или другой праздник. Помните, если сейчас вы поведёте себя мудро и тактично, ваш ребёнок и в будущем будет делиться с вами самым сокровенным.

Тёмная сторона

Нашей дочке три года, добраямышлённая девочка, но нас с мужем беспокоит то, что в любой книге или мультфильме ей нравятся исключительно отрицательные персонажи! Играя, например, в Маугли, она представляет себя Шерханом, а после просмотра «Школы волшебниц Винкс» стала с явным удовольствием хохотать демоническим смехом, как злые ведьмы Трикс. Разве это нормально?

Семья КОЛОСОВЫХ, г. Гомель.

Ничего аномального или пугающего в поведении вашей дочери нет, правда, считается, что чаще оно свойственно мальчикам, которые хотят казаться сильнее, могущественнее. Добрые персонажи зачастую кажутся им слабенькими, неинициативными и даже скучными. В вашем случае, вероятно, речь идёт о художественно одарённом ребёнке, он впитывает в себя те образы, которые представлены в литературе или мультимедийных фильмах ярче и выразительнее остальных. Предположу, если вы познакомите дочку с позитивно

окрашенным персонажем, который произведёт на неё сильное впечатление, то уже он будет принят в качестве модели поведения. А пока не запрещайте девочке играть так, как она считает нужным. Учтите, в игре она может освободиться от страха, который на самом деле ей внушают отрицательные персонажи, или от разрушительных позывов, которые периодически возникают в душе каждого из нас. Пусть, например, в образе Трикс разрушит построенный из конструктора город, ваша задача – убедить воссоздать его заново, дабы Добро всё же торжествовало.

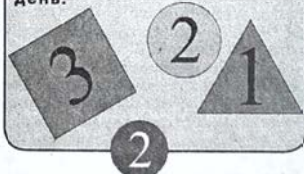
НА ЯЗЫКЕ ЦИФР

● За первый год жизни младенец вырабатывает до 145 литров слюны

● За первые два года ребёнок проползает в среднем 150 километров

● Трёхлетний малыш способен перекрыть 200 взрослых в переполненной комнате

● «Четырёхлетка» задаёт в среднем 437 вопросов в день.



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

Истории в конверте

Уже третий год живу с молодым человеком, снимаем квартиру, вроде бы всё хорошо, любим друг друга. Но мне кажется, что мы топчем воду в ступе, пора бы уже определяться, а он всё никак не делает мне предложение. Мне 27 лет, нужно думать о ребёнке, а по его мнению, сначала надо заработать на собственное жильё, сделать карьеру... Что мне делать, как подтолкнуть его к решительному шагу? Или, может быть, пришла пора расстаться, пока не стало поздно?

Алёна К., по e-mail.

«Топочь воду в ступе» означает бесполезное занятие, именно так вы охарактеризовали ситуацию, в которой находитесь. К сожалению, многие из нас, встретив свою вторую половинку (или нам так могло показаться), забывают обсудить ожидания, дальнейшие планы на жизнь, желание друг друга. А ведь именно этот важный и своевременный разговор помогает избежать конфликтов, расставаний, разочарований, пустых надежд и иллюзий. Порой люди не задумываются, что они встретились для того, чтобы дарить друг другу праздничную жизнь, быть главным источником кислорода для друг друга. Вместо этого люди любят придумывать для себя препятствия, чтобы потом преодолевать боль и стресс.

Алёна, у вас «вроде бы всё хорошо», но что-то не даёт вам покоя и счастья. Загляните в глубь себя, подумайте о человеке, с которым вы живёте три года, что он для вас, любите ли вы его всем сердцем, уважаете его взгляды, готовы идти за ним на край света? Не заглядывайте далеко в будущее, посмотрите реально на ваши отношения в настоящем. Вы не можете найти компромисса, вы растеряны. Послушайте внимательно своего мужчину, что он говорит, обычно мужчины часто проговаривают искренне свои желания, но женщины слышат то, что хотят слышать. Какую роль он отводит вам в своём монологе про счастливую и долгую жизнь? Смотри на дела, поступки своего возлюбленного. Нет дел — тогда у вас просто секс без обязательств. Чем раньше вы это примите и сделаете соответствующие выводы, тем больше шансов у вас на спасение и построение своей собственной жизни уже без него. Откройте глаза, не бойтесь увидеть то, что есть на самом деле. Если любимый размышляет о построении карьеры и покупке квартиры, не подкрепляйте слова действиями, спросите себя, готовы ли вы ждать его невероятного карьерного взлёта, отодвигая на задний план свои желания стать женой и матерью.

Возможно и такое, что вы просто обесцениваете заботу и внимание вашего возлюбленного на протяжении трёх лет. И вам не дают покоя общественное мнение, которое твердит, что женщинам после 25 лет неприлично не иметь детей, желание похвастаться перед подругами и показывать всем заветное кольцо. Детский внутренний голос, который постоянно твердит «хочу» и топает ножкой, не беря в расчёт желания и потребности близких ему

людей. Как видите, я могу только предполагать, как протекают ваши отношения, только вы сами можете себе помочь.

Алёна, решать, выбирать, ставить приоритеты только вам. Удачи!

Я встречаюсь с женатым мужчиной. Сначала его статус меня не беспокоил, мне было легко с ним, влюбилась по уши и явно взаимно. Но прошёл год, и меня всё больше одолевает чувство вины перед его женой. Причём я вовсе не претендую на то, чтобы он развёлся с ней и женился на мне, роль разлучницы мне совершенно не нужна. Но я постоянно думаю о том, как она ждёт его вечерами с маленьким ребёнком на руках, а он тут со мной развлекается. Подруга говорит: «Выкинь эти мысли из головы, измени укрепляю брак, зачем отказывать себе в удовольствии, в любви!» Она права! Я уже измучилась...

Ирина Л., г. Воронеж.

Спустя год на смену лёгкости и окрылённости пришла куда неприятных эмоций, с которыми вам, Ирина, трудно справиться, вы запутались. Попробуем внести ясность в вашу жизненную ситуацию. Вы пишете, что роль разлучницы вам не нужна, роль любовницы вы тоже отвергаете, ссылаясь на чувство вины перед его женой. Первое, что вам нужно сделать, — это принять всё таки свою роль. Вы являетесь любовницей женатого человека, хорошо это или плохо — примите это как данность. Вы лучше других знаете все плюсы и минусы своего положения. Жене позволено многое, а любовнице нет. Подсознательно вы это чувствуете, но боитесь в этом признаться самой себе. Вам не нравится быть второй скрипкой в оркестре, третьей или четвёртой. Жена всегда будет на первом месте. Если вы готовы коротать все праздники в одиночестве, по первому звонку распахивать свои объятия, мечтать по вечерам, что когда-нибудь вы съедите в тёплые страны, а в заключение в один прекрасный день вы станете жить вместе. Если вы готовы потратить на это всю свою жизнь, я не стану вас отговаривать, потому что она ваша и вы ею распоряжаетесь. Только отдавайте себе отчёт и сохраняйте трезвость ума, что такой день может и не наступить, а ваши годы пройдут в ожидании пустых надежд.

А может быть, вы не считаете себя достойной встретить свободного молодого человека, создать с ним крепкую счастливую семью и вырастить вместе детей? Вы слушаете других, но не слышите голоса своего сердца. Примите себя такой, какая вы есть, никто, кроме вас, не знает, что вам нужно и как вам жить дальше. Именно вы рисуете картинку своего будущего и вам решать, что на ней будет нарисовано. Поступайте так, как велит ваше сердце, оно никогда не обманет и не предаст.

Дорогие читатели! В редакцию приходит немало писем, в которых вы рассказываете о себе, о том, что не даёт покоя душе. Иные откровения столь привлекательны 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!

Здравым духом

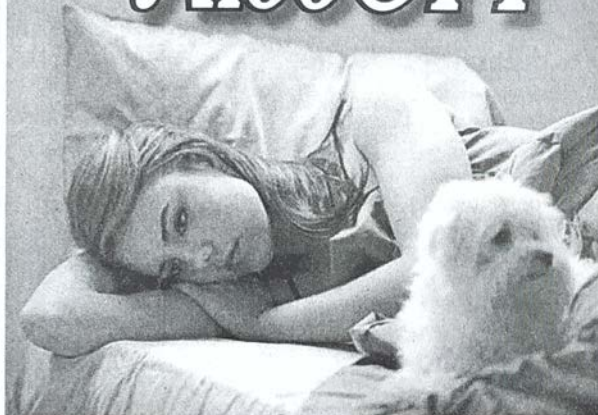
Каждый год христиане испытывают себя Великим постом. Сама я никогда не пробовала поститься, но, несмотря на это, считаю себя человеком верующим... Мне хотелось бы рассказать две истории, по моему мнению, наглядно демонстрирующие отношение к столь священному действу. С подругой Настей мы вместе с детства. Конечно, раньше виделись постоянно, живя душа в душу. А сейчас нам по 30, есть дети, обе работаем, поэтому на постоянные встречи просто не хватает времени... Чтобы не отдаляться друг от друга, мы установили «святое» правило – раз в месяц закидывать дела в дальний угол и видаться в кофейне, пропустив пару кружек любимого капучино. Я очень дорожу этими встречами, ведь они – способ отстраниться от проблем и побыть самой собой. Но последняя из них сильно меня смутила. Подруга отказалась от кофе с привычным десертом, согласившись просто посидеть в моём обществе. «Великий пост, – сказала она. – Мне нельзя». Честно признаться, была разочарована, даже немного разозлилась. Встреча явно не будет такой душевной, как раньше, кроме того, я обнаружила где-то внутри себя давно забытое чувство то ли зависти, то ли вины, то ли стыда. «Разве пост заключается в отказе от пищи?» – попробовала я оправдаться. «К тому же, как говорил Иоанн Златоуст, «не одни уста должны поститься, пусть постятся и око, и слух, и руки, и всё наше тело». Подруга, как мне показалось, обиделась.

И вторая история...

Пост всегда выпадает на мамин день рождения. Шумно он никогда не празднуется, просто посиделки со старыми друзьями, с фирменными мамиными угощениями. В этот раз её подруга демонстративно оставила тарелку: «Я пощусь, буду есть только фрукты!» Конечно, можно было подумать: «Какая она молодец, держит себя в строгости», но почему-то все присутствующие дружно смутились. К чему это я всё?.. Решение поститься требует от человека его вера. Но мало что я задумывается о правилах настоящего поста. Вот что говорится по этому поводу в Библии: во-первых, дабы не превратить его в лицемерие, надо помнить о насущности поста, то есть это не упражнение в духовности, должна быть какая-то цель. Во-вторых, пост неразрывно связан с молитвой. Пост – это по сути и есть усиленная молитва Богу. В-третьих, пост – не показное самоистязание. Фарисеи совершали пост часто и напоказ, это обличал Иисус. Так что, если вы хотите поститься, дни рождения явно не для вас. И, в-четвёртых, будьте смиренны. Бойтесь нарушить пост гордыней, а не тем, что вы что-то съели.

Наталья ВЕЛИГОР, г. Курск.

ЛюбOFF



...Нет, я не преследую цель пересказать одноимённый фильм. Всего лишь хочу поведать, как мы живём без любви. Когда нет комплекта «муж-семья-дом», когда не жалуем Новый год – за 10-дневное одиночество, 8 Марта – за издевательство над теми, кто вправе ждать только тюльпаны от шефа и чайник – от родителей. Когда пожелания скорее отыскать вторую половинку порождают только кислую улыбку, а на ум приходит солёная фраза Раневской по поводу «половинок». Как коротают дни и ночи нелюбимые и нелюбящие?

Порой я чувствую себя саркастичной Анфиской из фильма «Девчата». Нет её, любви вашей. Есть инстинкты, гормональный бум, удачное сочетание характеров – и тогда получается «вместе до гроба». Есть симпатия, влечение, боязнь одной спать в квартире, есть необходимость заботиться о ком-то, колья потомства Создатель пока не послал. Но зачем всё это по отдельности или вкупе любовью называть?.. Нечего ждать, нечего искать, надеяться не на что.

Но потом что-то происходит. Трогательный фильм – герой та-а-ак смотрит на героиню, что у меня даже летом и в тёплых носках леденеют пальчики ног. И оторопь настаивает: если такой взгляд можно сыграть, значит, должен быть первоисточник, источник!

Или вдруг по радио зазвучит мелодия, за которую композитора и исполнителя хочется расцеловать в румяные щёки. Мурлычу напев, а внутри под кожей – там, куда при простуде горчичники ставлю, становится холодно, но приятно до мурашек. Что могло породить такую нежную песню, кроме абсолютного чувства?

Или букет майских ландышей напомнит, как такой же, но перевязанный красной ленточкой, в 10-м классе дарил Володя В. И как он смотрел, и каким цветным мир становился вокруг. Может, это и было заветным словом из шести букв, удачно рифмующимся с «морковь» и «кровь». Если так, это ведь повторится? Может, Володю В. кто-то другой заменит, может, будут не ландыши, а одуванчики. Лишь бы смотрел так же,

и мир наполнялся красками.

И я страхиваю «саркастичную Анфиску», ищу радио с романтическими песенками, чтобы мурлыкать и чувствовать сладкую истоми там, куда ставлю горчичники. Включаю режим «в ожидании любви». Тем же заняты миллионы надеющихся. И все по-разному...

«...А родись активной»

Подруга Вера считает, что поговорку «судьба и за печкой найдёт» придумали женщины, которых угораздило выйти замуж за трубочистов или печников. Однажды эти дамы решили сделать печное отопление или трубу почистить, вызвали специалистов – бац! – и любовь с первого взгляда. История пошла в массы, народ так изумлялся, что повторял про судьбу, которая, если приспичит, отыщет в самом дикином месте – ну и повелось...

А для всех остальных, говорит Вера, у кого есть плиты, микроволновки и мультиварки, но нет суженого, поговорка не работает. Им положено выйти (можно танцевать) из-за печки и самой добыть себе судьбу, пройти путь навстречу суженому. Вот Вера и ходит.

Она зарегистрирована на всех сайтах знакомств, у которых более-менее приличная репутация. Метод работает наполовину: на свидания Вера ходит, замуж нет. Потому что симпатичный на фото человек оказывается не таким уж карамельным при общении, а один и вовсе при Вере пельменицу из ресторана слязжил. Но даже если звезды сходятся, и отличная форма кандидата соответствует достойному содержанию, Вера оторопело кривится: «Что-то не так, девочки. Вроде всё на месте, у него даже родника над губой, как мне нравится. Но чего-то не хватает».

Вера не отчаивается, рыщет по всем фронтам. Оказывается, до сих пор есть брачные агентства. Они дают каталог женихов, взамен просят приличную денежку, Вера не скипсует. За купоны однажды ей дали адрес и телефон прекрасного Иштвана из Черногории: на фото он стоял на палубе собственной яхты и победно смотрел куда-то в сторону, думаю, на взлётное поле, где ждал своего часа расправить крылья его персональный борт. Вера написала три письма Иштвану и отправила сообщение, принц не ответил. Вера переживала, мы утешали, мол, в плавании на яхте ушёл или самолёт починает. Но считали Иштвана негодяем: знал бы, сколько стоят его контакты и почтовые марки, но хотя бы корявый «привет» написать.

Вера утирает слёзы и не сдаётся. Ведь есть же ещё женатые друзья,

которые могут познакомить с симпатичным незнакомцем. Есть клубы по интересам, например, сплавы на байдарках по бесноватым горным речкам или прыжки с парашютом. Вдруг она однажды придёт на встречу единомышленников и, оторвавшись от пособия по укладке парашюта, встретит на себе заинтересованный взгляд. Главное, не сдаваться, не сидеть за печкой и искать.

Я симпатизирую Вере, но наотрез отказываюсь за компанию сходить в клуб байдарочников или альпинистов. В вопросах поисков доверяю «принципу ключа»: если утром остервенело ищущего, ключ подленько хихикает и прыгает. Стоит мне успокоиться, перевести дыхание и заняться чем-нибудь полезным, например, красить губы, как ключ сам прыгнет на глаза. Так что никаких активно-отчаянных жестов.

«Зато не одна»

Наша Света полагает, что любовь не обязательно по-булгаковски выпрыгнет, как убийца в перулке. Она возникнет, приложится, вырастет на равном месте, главное – надо попробовать. Встретила положительного человека, который дважды в день чистит зубы и не был замечен в открытом душегубстве – отчего бы не пожить под одной крышей. К тому же женщине идёт мужское общество, на одиночек не много желающих: инстинкт охотника и всё такое.

Света уже пожила с Эдиком, Лёшей, Витей, Колей, Рубеном, опять Колей. Света с энтузиазмом включалась в «как бы семейную жизнь» с каждым, варила борщ, как на экзамен, и пекла пирожки в ночную смену. Она честно ждала, что накатит экстаз во время стирки рубашек «как бы любимого» мужчины. Терзала себя монологами: «Ну чего тебе надо? Ведь положительный, цветы дарит, с работы не задерживается, летом к морю возил. Может, всё-таки «этого» любишь наконец-то? Вспомни, как ночью укрывала одеялом, как было приятно ему футболку гладить». Но беседы с собой обладают лишь лёгким терапевтическим эффектом...

И Света опять собирает пожитки: «Ухожу. Прости. Думала, люблю. Ошибалась». Или сбегает, если есть подозрения, что реакция покинутого на её «увольнительную» вряд ли будет адекватной.

Мы изумляемся: «Свет, зачем с переездом и совместным бытом торопиться? К чему устраивать репетиции семьи? Нельзя ли в ходе свиданий понять, что кавалер – не совсем то или совсем не то?» Света качает головой: «Девочки, на свиданиях главного не выясните. Любовь должна прийти спокойная, обстоятельная, чтоб каждый день, а не вспышкой. К тому же я плохо переношу одиночество».

Мне жаль Свету. Я искренне желаю ей открытий за солением рыжиков прозреть: вот с этим Ваней, который ест борщ и смешно «просвечивается» ушами на солнце, – всё всерьёз и по-настоящему. Однако последовать её примеру не могу: думаю, что если каждый раз звать в свой дом и жизнь не того человека, настоящая любовь может обидеться.



Наверняка встречу хорошего парня, который подарит новые «картинки счастья».

на всеядность и в наказание обойти стороной.

«Всё уже было? Всё ещё будет!»

Надя полностью оправдывает имя: в вопросах любви её путеводный маяк – надежда. Она не ищет, не стремится в отчаянии свить гнездышко хотя бы с кем-то. Она надеется и ждёт. Кстати, не за печкой, а ведёт вполне насыщенную жизнь. С азартом работает, с аппетитом отдыхает, танцует фламенко, плавает в бассейне.

Когда-то у неё был роман с одним искромётным, славным, чудесным. Он называл её «звёздочка моя», она его – «солнышко». А потом этот «жёлтый карлик» ушёл освещать другие небосклоны. Наша «звёздочка» надолго померкла, вся потемнела

изнутри... Но время лечит, а может, люди привыкают жить с болью, однажды звезда по имени Надежда опять засияла.

«Как ты справишься без любви?» – спросила я во время затнувшегося до утра девичника. – «А кто говорит, что я без любви? – удивилась Надя. – Я люблю. Знаешь, ещё Платон говорил, что для любви второй не нужен, она не в любимом, она в любящем. Когда накатывает тоска, «включаю» воспоминания. Вспоминаю, каким был мой «солнышко», что говорил, как пробовал локтем воду в ванной, чтобы не обжоглась – как с маленькой возился! И я продолжаю любить того, прежнего. Мне становится тепло и солнечно на душе. Но я знаю, что того человека больше нет, то есть он есть, но другой, такой мне неинтересен... Вот эти переживания и спасают».

Я знаю, что будет дальше: воспоминания поблещут и перестанут дарить тепло. И ничего страшного. Наверняка встречу хорошего парня, который подарит новые «картинки счастья».

– Тебепутрудноодной? – зачем-то спросила я.

– Нет, – улыбнулась «звёздочка». Знаешь, что говорит «мужчина в чёрном» Уилл Смит? «Когда ты одинок – это не значит, что ты слабый. Это значит, ты достаточно сильный, чтобы ждать то, что заслуживаешь». Здорово, правда?

– Здорово, – кивнула я. – Ты на досуге все афоризмы о любви выучила?

– Не все, – рассмеялась Надя, – но постаралась. Так что любовь не ищут, её ждут...

...Мы сами выбираем, чем наполнить жизнь в режиме «в ожидании любви». Можно сплываться на байдарках, писать письма черногорским принцам. Можно попробовать объединить дом и быть с симпатичным – авось всё приложится. Не возбраняется даже за печкой сидеть – всё-таки пословицы не на пустом месте сплываются...

А я, вслед за звёздочкой Надеждой, попробую просто ждать. Иногда вспоминать ландини с красной ленточкой, по желанию напевать ласковые мелодии, чувствовать, как лезенют пальчики ног – даже в жару и в тёплых носках, верить герою, влюблённо глядящему на героиню. И однажды я почувствую тот самый взгляд. Ведь все ожидания заканчиваются встречей.

Наталья ГРЕБНЕВА.



Дело прошлое

...Каждый раз, когда смотрю «Пиратов Карибского моря, я замираю, наблюдая встречу Элизабет Суонн с Биллом Тёрнером. Прихлоп, удививший в команде «Летучего голландца», радостно откликается на зов, веря, что однажды сын спасёт его. Но вскоре взор его гаснет: «Он не придёт. Я уже часть команды, часть корабля...», — и Прихлоп «врастает» в стену судна-призрака... Я знаю, что будет дальше. Но глупо верю, что сюжет изменится, и Прихлоп вырвется на свободу. Обидно ведь, когда человек остаётся в плену у прошлого...

Сколько раз приходилось отдавать прошлому тех, с кем хотела остаться в настоящем и будущем! Встречаемся — всё прекрасно, прогулки по земле превращаются в парение в воздухе — стоит нам взяться за руки. Мороженое в стеклянной вазочке, пара остановок на дребезжащем трамвае, особый аромат тополиных почек. И в 18 лет, и в 23, и позже счастье и любовь одинаковы на вкус, звук и запах... А потом вдруг оказывается, что у того, кто держит за руку, в прошлом было кое-что, но совсем неподходящее нашему совместному настоящему. В 18 прошлого ещё не так много, но с годами всё осторожнее прислушиваюсь к рассказам избранника из серии «это было, было». Ведь как ни фыркали бы косматые философы, дескать, «прошлое мертво», вовсе не так: оно живо. И совсем недавно было настоящим того, кто смешно облизывает мороженое с ложки. Он рассказывает,

улыбается, а я вдруг ощущаю горечь в ванильной прохладе: прошлое — это олей, наша характеристика, доседа то, как мы вели себя в определённых ситуациях. И порой возникает желание разомкнуть руки и вдохнуть запах клейких тополиных почек уже порознь...

«В плену обнимающих ручек Барахтался неотра- зимый поручик...»

Впервые прошлое подало голос, когда мне было 18, тогдашнему избраннику немногим больше. Ради меня он отказался открыть купальный сезон в мае — просто чтобы восхитилась, глядя, как рыцарь плывёт по свинцовый ледяной даже на вид реке. Морозными вечерами ждал от репетитора, обнимая раскалённую батарею в подьезде. Подружился с моим младшим братом; тот

«радовал» невыносимыми выходками переходного возраста — требовал денег на жвачки с вкладышами и дразил «типи-типи-тесто...». А я замирала от счастья: повезло в 18 встретить единственную любовь — и на всю жизнь!

«Вся жизнь» закончилась через неделю: случайно познакомилась с одноклассницей рыцаря. «Ты что, — тарашила она глаза. Да это первый бабник у нас был! Встречался со Светкой, потом с Люской, бросил ради Тани, от неё ушёл к Фатеевой с физмата...»

Я помертвела. Еле выговорила: «А сейчас с кем встречается?» Осведомительница нахмурилась: «Ни с кем». И тут же спохватилась: «Неудивительно! Кто с ним согласится дело иметь, если он всех бросал? Неделю погуляет — и до свидания! И как таких земля носит?»

Земля его не носила, он парил по воздуху, держа меня за руку — и вдруг я сама убрала ладонь и грохнулась оземь. Почему-то забыла, что мы вместе уже не одну неделю, а полгода... Случилось страшное — в прошлом мой юный мужчина был бабником, его репутация испещрена тёмными пятнами — это слёзы и поломанные судьбы брошенных женщин. Целый вечер писала стихи, которые положено читать с завыванием: «Пью ночь чёрную губами красными...» и репетировала речь: «Ты всех покидал, не хочу быть в их числе. Между нами твоё прошлое. Прощай».

Хватило ума перенести «театр драмы и комедии» в реальность — объявила о расставании.

Он выслушал, надолго замолчал, встал, коротко резюмировал: «Глупо». Прошло много лет, он женился. На фотографии в социальной сети у его жены счастливые глаза — женщины, которая уверена в своём мужчине. Кажется, слова «прошлое» для неё не существует, есть только настоящее и будущее.

Подводя итог: трагически произойти «каким он был, таким и остался» в адрес 22-летнего человека — это слишком. У него впереди целая жизнь, чтобы исправиться, измениться. Подумаешь, встречались, подумаешь, «остывал» спустя неделю — это не повод вешать на человека ярлык «Бабник. Безнадёжен» и пинком отправлять подальше. И вообще нужно делать выводы из конкретных отношений с тем или иным человеком, а не чесать под одну гребёнку. Жаль только, что все эти умные вещи пришли в мою голову не сразу.

Тесты для настоящих мужчин

...Подруга то принималась рыдать, то утихала. Диагностировано: сквозные ранения в голову и сердце, любовь наотмашь, были вместе, но на горизонте обозначилось его прошлое. Семилетнее, с ямочкой на щеке, как

у папы, и вообще его копия — только девочка. Появилась на свет вопреки папиному желанию.

...Когда-то возлюбленный барышни, выдающей на моем плече, встречался с девушкой. Настолько близко, что внутри у неё зародился крошечный человечек. Девушка обрадовалась и сообщила мужчине. Он принёс сумму, достаточную на устранение последствий, и исчез. А спустя положенное время на свет всё-таки появилась его копия, с ямочкой на щеке.

И вот теперь через тридцатые руки, точнее, досушие уши и уста, информация дошла до всхлипывающей. Я гладила её по рукам, спине, голове и говорила какие-то абсурдные вещи. Что он её любит, что надо уметь прощать, что мужчины — они другие, их не понять, и вообще всё это произошло задолго до их знакомства, он наверняка вырос не только физически, но и морально. А она подняла заплаканную физиономию: «Сама-то веришь?» Я не верила.

Подруга попыталась завести разговор, предложить наконец-то проявить участие в судьбе семилетней принцессы, мужчина отказался. Они расстались. Он не понимает, почему. С дочкой по-прежнему не общается.

Подводя итог:

есть события, которые в прямом смысле меняют жизнь, после них не может всё оставаться по-прежнему. Одно из таких — рождение детей, неважно, в браке ли, желанных ли. И то,

как поведёт себя человек, которому суждено стать родителем, — лакумозная бумажка, тест на моральную зрелость. Если он уподобляется камню по части бесчувственности и выдаёт, мол, «я с ней ничего не планировал, она сама всё решила, а с тобой будет по-другому, тебя я не брошу» — нужно очень-очень внимательно прислушаться к тому, о чём кричит его прошлое. Если когда-то взрослый полноценный человек оставил без помощи маленького, сумев спрятаться за «дубовыми» оправданиями, рассчитывать на его надёжность наивно. Слишком легко для него все আসется за плечами.

Отпусти!

...Роман стартовал стремительно: только вчера познакомились, сегодня уже с его компанией идём на шашлыки. Новый кавалер мил, предупредителен, держит картонную тарелочку

с кетчупом и маринованным луком, чтобы мне было удобнее. Он мягко сжимает мою ладонь в своей все два часа, пока идёт фильм, иногда наклоняется и нежно чмокает в ухо...

Рассказывает что-то, я хохочу — и тут прошлое бесцеремонно вторгается. «Ты так похожа на мою бывшую девушку!» — восхищенно говорит он. Я замолкаю: если она — бывшая, значит, вспоминать её не такая уж радость?

Не всё так просто. Девушка материализуется из прошлого ежесекундно: «она смешно держала чипсы сразу четырьмя пальцами, смотри, вот так...» Она называла кавалера ёжиком — за жёсткие волосы и причёску «плачущей».

На третьи сутки я знала о предшественнице всё: ей-богу, святой был человек, сплошь достоинства, из милых чудачеств — только покусывание пальцев в минуты душевной смуты. Когда

новых отношений до тех пор, пока имя желанного согласуется с глаголами настоящего времени: «люблю, помню, скучаю».

Держи меня за руку

С самого начала у нас шло негладко: у него в прошлом — мучительный развод с женой, которая предпочла его приятеля, но не забыла поделить имущество в свою пользу. В настоящем у него — недоверие к прекрасному полу, натура, искорёженная болезненным опытом. И я, которая ест полной ложкой последствия его прошлого. Конечно, он мною дорожит, это чувствуется. По тревожному: «Опять без зонта? Там же дождь, намочнешь, снова ангина будет!» По заботливому: «Омлет жарил специально для тебя, с сыром и грибами!» По нежному: «Сегодня суббота, пошли ещё».

По вымученному: «Боясь тебя потерять». Но порой меня изводит и терзают: «С кем ты шла в обед из кафе? Смотри мне, «просто коллеги!» Мне говорят обидные вещи, когда я просто смотрю на актёра Джастина Барту: «Вам только красавчиков подавай!» И кое-что пообиднее.

Иногда слёзы вскипают, я ужою, опять без зонта... Зачем эти мучения? Подумаешь, болезненное прошлое, неудачный брак — разве это даёт право трепать нервы невинным и непричастным? Сиду в кафе, роняю слезинки в чай с бергамотом: уходить, только уходить! От того, чьё прошлое мешает нашему

настоящему...

А потом вдруг мобильник тренькает сообщением: «Я места себе не нахожу! Ты где?» Затем снова и снова: «Куда за тобой приехать?.. Был не прав, отзовись... Я же попросил прощения, долго мучить меня будешь?» И наконец: «Не могу без тебя. Возвращайся».

Тогда я шлёпаю по тёплым лужам и думаю: мы все хотя бы однажды убегаем или уходим от прошлого. Это легко, когда есть тот, с кем хочется быть в настоящем и смотреть в будущее. И я прибавляю шаг: не хочу, чтобы мой настоящий, будущий и единственный оставался в плену у болезненного прошлого. Мой «Прихлоп» не вырастет в стену «Летучего голландца», он не «часть команды, часть корабля».

Он — моя половинка, и на этот раз я не выдерну ладонь из его руки.

Наталья ГРЕБНЕВА.



«Люди без фантазии сухи и скучны, они только наполовину живут. Человек с фантазией живёт сто жизней сразу» — утверждала сторонница женской свободы Александра Коллонтай. Фантазии — наше всё, единодушно подтверждаем. А уж если дело касается нескромных мечтаний — тут не сто, а тысяча других жизней. Знать бы ещё, почему нам снится о ласках благородных разбойников и незнакомцев...

«Ишь, чего задумала!..»

Если вы крутили глаза: «Что за вздор! И ни о ком не мечтаю, всегда помню с кем я из знакомых», — сочувствуем, вы в скучном меньшинстве. Если верить исследованиям знаменитых сексологов Мастера и Диксона, 80% женщин с удовольствием сочетают наяву одного мужчину с другим — в грёзах. Сюжеты у каждой свои, но есть «универсальные», психологи уговорили поделиться альфонскими секретами — и объяснили, с чем это связано.

Как не помочь ближнему!

Сюжет: барышня — медреса, которая выхаживает раненого или тяжело больного. В какой-то момент понимает, что несчастного спасёт только телесная близость — и идёт на самоотверженный контакт. Раненый не промах, выдерживает и набирается сил прямо на глазах... Так с помощью любви и нескромных потажикиных происходит чудо исцеления.

Раскритиковано! Итак, если вы периодически мысленно «спасаете утопающих», выделите из огня «погорельцев», а потом неистово любите в своих фантазиях, благодарите за это мощный материнский инстинкт. Любовь у женщин часто возникает из сострадания — чего, кстати, никогда не происходит с мужчинами, секс из жалости им неведом. Женщины, как матерям, свойственны повышенная нежность и забота к существам хрупким, слабым.

«Да кто ж его знает...»

Сюжет: героиня — путешественница, передвигается автостопом. Однажды садится в машину к симпатичному незнакомцу, внезапно накрывает страсть — и вот оно, скоростное обожание с тем, кого совсем не знаешь. Или героиня вдруг провоцирует и соблазняет случайного попутчика в лифте/поезде/самолёте. Словом, он чудной, но желанный. И плевать, что она поступает не как леди.

Раскритиковано! Игры в «плохих девочек» идут от сексуальных запретов. Может, дело в строгом патриархальном воспитании, может, прежний партнер насаждал в сознании женщины, что секс — это порочен. Вот и приходится позволять себе раскрепощён-

ность, «обегая» в вымышленные сюжеты, но оставаясь «хорошими девочками».

«Он ка-а-ак прыгнет!»

Сюжет: барышня — пленница, безучастная жертва. А герой — брутальный захватчик, которому нипочём сопротивление девушки, он готов взять её силой. Что и делает.

Раскритиковано! Удивительно, но изнасилование — самая частая женская фантазия. Сексолог Кинси пришёл к выводу, что тут вступают в конфликт два разных инстинкта: 1) самосохранения и 2) выбора наиболее сильного самца для воспроизводства здорового потомства. Если, не дай Бог, происходит реальное изнасилование, инстинкт самосохранения, как инстинкт первичный, переживает всё. Во время же фантазий, когда женщина прекрасно понимает, что не подвергается опасности, работает второй инстинкт. И все эти рычания, наскоки и захваты только приветствуются: ух ты, палка-то сильн, как бык!

«Мы с товарищем вдвоём»

Сюжет: барышня одна, а вот героев предостаточно постельной баталии двое. Они дарят ласки, она — исключительно получает. Их движения согласованы, они не мешают друг другу, стараются, чтобы на героине не осталось ни одного не обласканного сантиметра.

Раскритиковано! Если бы психолог выслушал подобный сюжет, он бы посоветовал фантазировать действительно поощряясь партнером. Ведь те двое дарителей плотских радостей приходят в её голову не случайно. Это яркий сигнал: того, что дарит реальный избранник, недостаточно, ему бы стоило угодить ранее — а те незнакомки кто-то иной наярят в стально, чтобы оказать посильную поддержку.

Привет Сальвадору Дали!

Сюжет: фантазии даже перекачать невозможно — полный сюрреализм. Кто-то видит себя птенцом, выпавшим из гнезда, кому-то видятся океанские штормы, кто-то отчетливо слышит запах пирожков — непонятно почему всё это и многое другое лезет

в голову в разгар действия. Хозяйки фантазий испуганно думают потом, что с такими «симптомами» им точно к психиатру.

Раскритиковано! Вообще-то, бессмысленные сюжеты чаще обитают в мужских головах, строго говоря, это даже не фантазии. Сильное эмоциональное напряжение, которое человек испытывает в момент оргазма или незадолго до него, приводит к тому, что сознание работает в режиме снахождения — то есть неуправляемо. Мы наполовину во сне, наполовину наяву, так что могут привидеться и картины Босха, и комиксы с Микки Маусом.

А дальше что?

Итак, если принять историю рассказов, специалисты истолковали, откуда у них «ноги растут». Теперь вопрос: что с ними делать? Ничего, говорят сексологи, наслаждайтесь. Воплощать фантазии не стоит. То, что стало осознанным, больше не «завершит». Решившись на это, вы лишитесь мощного стимула, без которого предлоги станут бесцельными, а оргазм и вообщем превратится в Новый год — по периодичности явления. А ещё вы испытаете разочарование. Потому что реальные мужчины удручающе реально не так выплывают и ласку, не то говорят и делают. Запрещать себе фантазировать глупо и жестоко. Каждый сюжет — это грань индивидуальности, он не случаен, не «музыка навесью». Он вышлет уже готовым из наших глубин. Его стоит благодарно принять — это ещё один способ познать себя, сладчайший метод освободить подсознание от груза... Ну и, конечно, это быстрый и эффективный путь к оргазму. Рассказывать ли избраннику о фантазиях? Вообще-то, им лучше оставаться в месте возникновения — в голове. Потому что даже самый прогрессивно мыслящий, услышав о незнакомцах в лифте, расстроится: «Ей меня мало. Не любит. Ухожу». Единственный мужчина, который это понимал, — режиссёр Стенли Кубрик, шевеливший «С широко закрытыми глазами». Он предупреждал: выпустить на волю фантазии — и реальность превратится в кошмар.

Наталья КРОЛЕВЕЦ

Неловко говорить о моей ситуации, но всё же решусь. Встречаюсь с мужчиной, у нас близкие отношения. В последнее время происходят странные вещи: близости всегда предшествует застолье с изобилием алкоголя — это инициатива мужчины. Он ограничивается бокалом вина, мне же усердно подливает. В итоге случается, что я засыпаю... Утром понимаю, что интим всё-таки произошёл, но моё участие было чисто номинальным — спящее тело. Пугает то, что это стало системой, мужчину всё устраивает. Что заставляет его «выключать» меня?

Анонимно.

Ситуация не частая, но известная. Действительно непонятно, что толкает мужчину на секс с безучастной партнёршей — физически это непривлекательно, об этической стороне вообще умолчим. У сексологов на этот счёт есть такие версии. Во-первых, интим со «спящей красавицей» корнями уходит в подростковый возраст, когда неопытные застенчивые юноши грезят о близости с партнёршей, но боясь идти на контакт, даже завязать знакомство не решаются. Тогда-то и зарождается фантазия о полном контроле над ситуацией: власть над телом партнёрши возможна, поскольку девушка в бессознательном состоянии. А достичь его проще всего с помощью алкогольных напитков... Вторая версия: в наши дни интимное удовольствие женщины возведено в культ, оргазм партнёрши стал альфой и омегой. Мужчина, не сумевший доставить абсолютное блаженство или настоявший на своих интересах, рассматривается как недостойный, некачественный партнёр, эгоистичный или неумелый. Думается, это сформировало у мужчин невроз — боязнь поражения, насмешек, осуждения. А в ситуации, когда девушка задействована номинально, ему предоставлена полная свобода действий, никто не подкашивает и не порицает. Как исправить положение? Откровенно поговорить, начать беседу ни в коем случае не обвинительно, а доброжелательно. Попробуйте проявить сексуальную инициативу без застолий, откажитесь от напитков. Действуйте мягко, нежно, ласково, «примите» мужчину. За его поступками стоит страх быть непонятым и отвергнутым — развеите его сомнения.

В предельной близости не всегда царят полная ясность и взаимопонимание. Дабы не изводить себя и партнёра сомнениями, спросите нашего сексолога — Анну Шереметьеву. И помните, что интим — это не только и не столько плотские отношения, сколько личные

«Давно мучает вопрос...»



Не ожидал от себя, но иного выхода не вижу. Я живу с девушкой два года, в планах брак. Она замечательная, заботливая и внимательная. Пожалуй, даже слишком: требует постоянного участия, звонит, если я занят по работе и отвечаю не сразу — обижается. Скрывает, но я знаю, что она проверяет мой телефон и онлайн-переписку. Я не сержусь, если ей так спокойнее — пусть. Мои контакты с другими женщинами (даже по работе) — табу, если нарушаю, всё заканчивается скандалом. Она требует комплиментов, похвал и прикосновений 24 часа в сутки. Признаться, я не способен на такую гиперопеку. Она красива, но секс с ней стал отбыванием повинности, я заставляю себя хотеть её, думаю попробовать лекарства-стимуляторы... Возникают мысли стукнуть кулаком по столу и уйти. Но стыдно: разве можно бросать человека за то, что он тебя слишком любит?

Александр, по e-mail.

Александр, ваше письмо в редакции никого не ставило равнодушным. Мы воздержимся от оценочных суждений, от советов, решение только за вами, но проблема в отношениях есть, она назрела и сформулирована. Единственное напутствие: воздержитесь от средств, повышающих потенцию, снижение влечения в вашем случае носит не физиологический, а психологический характер, как только ситуация каким-то образом разрешится, всё наладится.

Мы сознательно публикуем это письмо: возможно, кто-то из женщин узнает себя, поскольку «удушающая» любовь — чисто женская «привилегия». Нелишне задуматься о том, как забота, навязанное избыточное присутствие, контроль и ограничение личной территории воспринимаются партнёром.



«Я тот, что раньше с ней был...»

Мне понадобилась неделя, чтобы ответить нечто вразумительное. Так как, чего уж там, и сам грешен «камбэками»: уходил «навеки», боясь даже оглянуться, потом меня приносило шальным течением к тем же берегам. Я и сам не понимал, почему спустя полгода после: «всего хорошего, сохраню о тебе самые тёплые воспоминания» вдруг озаряла мысль: «А как там Н поживает?» И понеслось. Сначала «просто так» зайти к ней на страничку в социальной сети. Если неотреагировала – зайти ещё 10 раз за час. Потом позвонить по «как бы» пустячному делу. Наконец выйти на связь и после беседы «вокруг да около» нарочито нейтрально бросить: «Встретиться не хочешь?» И на миг замереть, остановить пульс, забыть дышать. Потому что как бы ни старался «возвращенец» быть хозяином положения, от него ничего не зависит. Он – прошлое, искорёванное и болезненное. И только женщине решать, пускать ли его в настоящее, тем паче в будущее...

История №1.

Слишком близко, слишком больно

Всё было чересчур и чрезмерно: она – яркой и смешливой, я – твердолобым и ревнивым, мы оба – молодыми и глупыми. Она щедро мешала «мёд с перцем»: то ластилась ко мне покорным котёнком, то вдруг вливалась коготками. Бывало, сидим в компании, она демонстрирует чудеса перевоплощения. Половину вечера не выпускает мою ладонь из своей, ловит момент, чтобы чмокнуть меня в щёку и обдать горячим шепотом: «Быстрой бы отсюда, хочу остаться с тобой наедине». Я, переполненный гормональным дурманом, блаженно улыбаюсь и сжимаю её ладонь. А она вдруг – хоп! – и уже в ином амплуа. Смеётся над шутками других парней, кокетливо поправляет волосы, рассказывает что-то глупое, но абсолютно интересное, нарочито активно жестикулирует, знает, что заглянув у неё колдовские. Зову её, а она будто не слышит, тяну домой, а она кукусит: «Макс, ну давай ещё часок

посидим, здесь так интересно!» И я уже мечтаю оторвать ей голову...

Мы продержались три месяца. Поровну – невыносимое счастье, соловьиный гром с одной стороны и чёрное небо, невозможная боль – с другой. Даже сейчас, когда пишу о тех событиях, то улыбаюсь, то играю желваками. Хотя прошло почти два десятка лет...

...Я устал жить по синусоиде: то в небо от счастья, то в преисподнюю от злости на неё. Сегодня зацелован с ног до головы, завтра – стёсываю кулаки о стены подъезда, до одури лупя в одну точку, проклиная её. Пусть лучше болит снаружи, чем внутри. В общем, устал я тогда – и ушёл. Так и сказал: «Прости, но если останусь, то либо под поезд, либо в психушку». Она поблуднела, жалась, запугивала голубой венкой на лбу: «А как же я, обо мне ты подумал?» Ещё секунда – и рыдал бы у неё в коленях, но в этот миг я уже нёсся вниз по лестничным пролётам...

У времени есть свойство стирать из памяти плохое, оставляя только светлые моменты.

Через три месяца я «про-

– Макс, откройте главный мужской секрет, – утопив меня в дымке серо-зелёных глаз, попросила главред.

– Уточните, – приосанился я. – Какие «шифры и пароли» вам открыть?..

– Напишите, почему мужчины возвращаются. Вначале уходят навсегда, потом пытаются вернуться насовсем. Почему так? – и редактор «разбавила» серо-зелёную дымку грустью...

зрел»: счастья всё-таки было больше. А несчастья и вовсе не было, она просто хотела играть, провоцировать, заинтересовать меня. Вот так, по-девичьи, прозрачно. А я ревновал, дурак, что тут сказать... Люто захотелось увидеть её.

Взял и нагнал в общую компанию. А она там с другим. Смотрела только на него, не выпускала свою ладонь из его руки. И уже не перевоплощалась, не сияла запястьями – стала ровной, спокойной... Улучил момент, прямо сказал: «Хочу тебя вернуть». Улынулась: «Не надо, Макс. Нам лучше порознь...»

Специально для обладательницы серо-зелёных глаз озвучиваю вывод: очень часто мужчины возвращаются, когда понимают, что были неправы. Хочется исправить ошибки. Если, конечно, позволяют...

История №2.

Время на исправление

Эта мелодрама стряслась с приятелем Митей, но многие «мирные герцоги» узнают

себя. Была у него зазноба Наташка – дама приятной наружности, но неумолимого характера. В принципе, особых злодейств и чудачеств за ней не водилось, но Мите дико хотелось, чтобы вертящая и извилище общительная Наташка стала шёлковой и ручной. Может быть, Митя был опутан жесточайшими комплексами на манер шекспировского Отелло, однако Наташка плохо поддавалась муштре: то одноклассник до дома «просто так» её проводит, то в кино с подружками сбегит. А Митя мучался и стирал зубы в порошок. Потом задумал страшное: дабы Наташка осознала, какой золотник упустила, Митя должен уйти... Конечно, потом он вернётся, когда истосковавшаяся попрыгунья осознает-исправится – и плетью повиснет на шее возвращающегося. Но она-то не была посвящена в коварные воспитательные планы...

Итак, прошался Митя картинно: пришёл с издевательски-цикариным букетом, ушёл с надеждой в сердце, что перевоспитавшаяся Наташка его скоро вернёт. Через месяц вспотел от ожидания и пришёл посмотреть, насколько «плохо без папки». ...Негодяйки-Наташки не оказалось дома: ушла гулять с новым кавалером. Митя терпеливо досидел до сумерек в кустах сирени, чтоб встретить-таки вероломную и попытаться возвратиться. Он не любит рассказывать об этой встрече, проявляя понимание. Для тех, кто не понял: вернуться Мите не удалось.

Вы ещё читаете, обладательница «дымчатых» глаз? Второе умозаключение: порой мужчины уходят, так как недовольны имеющимися условиями эксплуатации. А возвращаются в надежде, что «режим» смягчился, избранница «подогнала» характер по шаблону.

История №3.

«Пожил-повидал»

Тоже не из моего архива, но поучительно. Был у меня друг Эдуард: то наслаждался, то страдал от буйного темперамента гражданской жены Маши. Сегодня Эдик являлся на работу заматанный в шарф, чтобы скрыть следы её

поцелуев-укусов – и мы уважительно переглядывались, дескать, «ну и страсти мавританские». А назавтра Эдик не поворачивался к окружающим левой стороной. Потому что под глазом сиял «фонарь», замаскированный тональным кремом и «поставленный» Машей – приревновала к юм же вымышленному персонажу... Однажды Эдик решил, что даже Гринпис признал бы его существование невыносимым и потребовал бы изоляции от демонической Марии. И в один ужасный (для поцарапанной шеи и ушибленной спины) день Эдик ушёл, чтобы существовать без опасности для жизненно важных органов включая зрение. Реакция

продолжительного и обширного, нежели в случае Эдика.

История №4.

«Погасло солнце»

Ну что, снова обо мне, нескромном... Перед одной девушкой мне до сих пор неловко. Потому что первый и единственный разыграл поддавки – пошёл на отношения, уступил влюблённой барышне. Да и как было не уступить? Она приходила на все концерты нашей студенческой группы. Юный и дерзкий Пожарский в составе этого музыкального феномена тряс гитарой, орал дурниной и молотил в барабан – эта часть коллективного творчества считалась «работой на ударных».

День расставания выбрал непростой – Восьмой марта, чтоб обидеть её бесповоротно. Приехал, уже изрядно отменивший, с букетом, вызвал её к подъезду... И, сидя на заиндевевшей лавочке, подвёл черту под нашим романом. Она хлопала глазами, даже заплакать не могла – не верила, что так бывает. А я ненавидел себя, её, студёный мартовский ветер, слова «я тебя недостойн», фразу «не люблю»... Пара дней тупого безразличия – и я снова тряс головой на релактиках «музыкального феномена»...

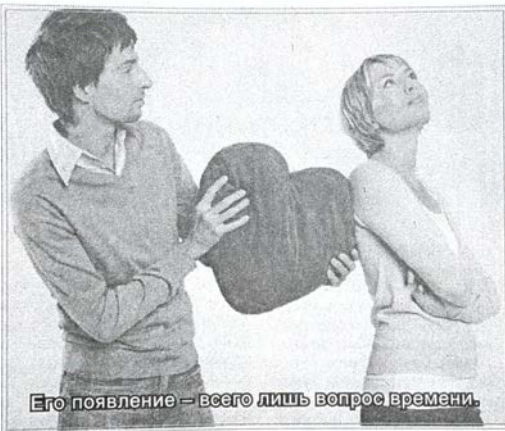
Через полгода вдруг ниоткуда всплынула мысль: «Как она там?» Не собирался вернуться, умолять о прощении, меня несло к ней вопреки логике...

...Уже потом одна начинанная барышня объяснила, почему мне «просто захотелось заглянуть в окно». Цитирую близко к оригиналу: «Влюблённая женщина питает избранника своими эмоциями, насыщает энергией. Даже если мужчина не испытывает ответных чувств, ему комфортно... Когда женщина отпускает его, то разрывает все связи, не вспоминает, не думает. Он больше не может подпитываться её энергией. Мужчина чувствует это, лишь когда оборвана последняя тонкая нить, его больше не ждёт. Ему вдруг становится дискомфортно, а он не понимает почему. Тычется, как слепой котёнок, пытается восстановить питавшую его связь...» Раньше я смеялся над этими теориями об «энергетических потоках», а тут почему-то поверил, взглянул на «лекторшу» с уважением. Всё правильно: вдруг стало плохо на душе, и я поплёлся, как слепой котёнок...

Пришёл. Это была уже не она, то есть она, но Макс Пожарский ей был откровенно до лампочки. И мне «совершенно справедливо» стало обидно.

...Пусть все обладательницы серо-зелёных, голубых, карих, лукавых, ласковых, грустных и весёлых глаз правильно поймут, почему тот, кто раньше с ними был, снова замаячил на горизонте. А его появление – всего лишь вопрос времени.

Макс ПОЖАРСКИЙ.



Его появление – всего лишь вопрос времени.

Маши неизвестна, но вроде бы погони по следу не пускала...

Через несколько месяцев Эдик возник на знакомом пороге, дверь открыла женщина, которую он покаялся больше никогда не видеть... Когда мы поинтересовались, что заставило его шагнуть на те же грабли, услышали: «Думал, что с Машкой невыносимо. Встретил другую, спокойную, попробовали даже жить вместе. И мне так плохо было, так скучно! Думал, я ей вообще не нужен, раз не реагирует. Вон как вышло, оказалось, только с Машкой и могу жить... Только Маше не рассказывайте, пусть думает, что я отшельником сплюсился!»

...Третий вывод. Мужчины возвращаются туда, где было лучше. Увы, порой после сравнительного анализа, более

Девушка приносила букеты и смотрела на меня, как на ожившую икону. Встречала после занятий в институте. Приходила в компании, где я был частым гостем. В общем, спёлся Пожарский. Вступил в близкие отношения, поддавшись пламенному чувству к его персоне. А сам был холоден, как чекист.

Она осыпала подарками – от вручной сделанных игрушечных медвежат до дорогих вещей – я морщился и плёлся за ответным букетом. Она сияла глазами, когда мы прогуливались под ручку, – я не выходил из образа скучающего Онегина. Она пыталась предугадать все мои желания – я капризничал и обижался на мелочи, потому что не хотел благодарить... Долго не протянул в таком режиме.

Держите меня семеро

Одна милая секретарша Ирочка всегда «тайно» следила за личной жизнью своего босса. И почти у растяпы проверяла, и телефон прослушивала, разве что жучок под воротник начальнику не поставила. Путём длительного шпионажа Бонд в юбке обнаружила фривольную переписку босса с некой О. Причём женой босса была уважаемая женщина – Валентина Игоревна, а не какая-нибудь О.

В общем, кипящие страсти подпольной жизни босса не могли оставить Иру равнодушной. На одном из корпоративов в кругу ближайших соратников разгорячённая алкоголем и танцами секретарша разболтала о недавно раскрытых ею «фактах». И прям так красиво вышло: в завуалированной форме, с лёгкими намёками – профессионал, ничего не скажешь. К обеду следующего дня новость обросла новыми подробностями и стремительно покатила к дверям шефского кабинета. Без объяснений Ирочке указали на дверь. О. оказалась бывшей одноклассницей босса, с которой они планировали деловое партнёрство.

А вот Ирине пришлось довольствоваться лаврами первоклассной сплетницы и подкидывать новую راботу.

Вывод: если обладаете важной, на ваш взгляд, информацией, даже сенсацией, не нужно подобно мальчишкам с Гресской площади трезвонить о ней на каждом углу. Ах, да вы не из этого десятка, ваша информация достаётся лишь избранникам, и то «по секрету». Минуточку, не выгораживайте своей язык.

Рекомендация. Научитесь понимать: где и о чём можно говорить. В каждом кругу, в том числе и на работе, есть свои темы, отступление от которых грозит появлением сле-

Поклянитесь на пиджаке от Chanel, что вас никогда не тянуло болтать лишнего. Не можете? Язык – ваш злейший враг и от него все беды? Тогда вы удачно заглянули. Учимся держать рот на замке и вязать носки

По секрету всему свету

тен и пересудов. Очень хочется, чтобы эту историю знал хотя бы ещё один человек, кроме вас, – расскажите проверенному другу. Идеальным хранителем всех ваших тайн, безусловно, была и будет мама.

Сторонитесь офисных посиделок в узком кругу, они входят в особую зону риска – сказанное легко может обернуться против вас.

Делу время

Бывает, ляпнешь что-нибудь, а потом размышляешь да ещё вслух: как неудобно получилось, язык – мой враг и всё такое. Полбеды, если вы осознаете свою пагубную привычку. Да ещё и пытаетесь с ней бороться, давая обеты молчания своему зеркальному отражению по утрам. Но многие, кидая такие дежурные фразы, не придают им ни малейшего значения, просто используют их для поддержания разговора.

Мой знакомый Евгений, будучи фитнес-инструктором, пользовался огромной популярностью у подопечного прекрасного пола. Его молчаливая спокойная натура тайно страдала от внимания всех этих львиц и дьяволиц. Они болтали без умолку, как им казалось, «о вечном и прекрасном», искрометно, с изюминкой в каждой фразе. Успевала потопить друг друга в сплетнях о чужом целюлите в неполюженном месте, о ненатуральности третьего размера соседки по тренажёру и прочих колкостях.

От ежедневного воздушно-зефирного флирта Женю подташнивало. Болтушек на беговой дорожке он даже не рассматривал на роль избранницы. Всё мечтал о своей принцессе. Вере не понадобились три подхода по двадцать раз, чтобы Женя, условно говоря, встал перед ней на колени. Она сразила его тем, что увлечённо читала в парке томик Блока.

Вывод: «дыша духами и туманами», без лишних слов покоряются мужские сердца. Все женские хитрости – начиная загадочным взглядом и заканчивая грациозной походкой от бедра – действуют на мужчину безотказно, кроме одной: иногда «сладостные речи» заходят слишком далеко и превращаются в пустую болтовню. Какое уж тут покорение – бегут от таких дамочек сломя ноги.

Рекомендация. Причина чрезмерной болтовни – безделье. Займите свой ум, читайте книги, ходите в театр и кино, путешествуйте, учитесь языки. Развивайтесь и совершенствуйтесь. Ведь намного интереснее узнать, сколько площадей в Париже, чем заработок мужа коллеги. Если вам не интереснее, меняйте своё отношение к жизни. Питаться низкопробной информацией в то время как другие покоряют космос или открывают



новые законы физики – удел «больших и нищих». Занимаясь внутренним обогащением, вам и болтать-то будет некогда. Чтобы в рабочий перерыв не оказаться участником женского совета, поможет любимое хобби. В общем, вяжите носки и помалкивайте.

Глубокое очищение

Мы уже выяснили, что болтовня до добра не доводит. Теоретически да, а вот на практике оказывается, что язык за зубами удержать сложно. Ведь мы, дамы, такие эмоциональные, глубоко чувствующие натуры, разве можно хранить всё в себе? Ибо энергия в теле должна обновляться, а не застаиваться в секретах.

Поэтому если не चुжие, то свои также часто становятся предметом обсуждения и осуждения, заодно в кругу друзей и близких. Что далеко ходить, в тихой семейной гавани одной моей приятельницы побывал тайфун, спровоцировала который сама же хранительница очага. В новой подруге Лена увидела отражение себя: многочасовые разговоры взахлёб, совместные походы по магазинам и вечное зависание на телефоне – не заставили себя ждать. Всё ничего, если бы моя Ленка не начала изливаться душой новоиспечённой подруге. В порыве нахлынувших воспоминаний выдала историю, хранящуюся в семье под грифом «секретно». Мол, её муж Серёга в прошлом провоцировал какие-то махинации на биржевом рынке, а впоследствии поплатился заведением уголовного дела. Город был маленький, поэтому тайна не преминула выплыть наружу. У парочки случился разлад, а подруга была разжалована до бывшей. Зато высвободила лишнюю энергию.

Вывод: молчание – золото. Что бы ни случилось, скелеты всегда должны оставаться в шкафу.

Рекомендация. Старайтесь больше слушать, чем говорить. Это научит вас быть сдержаннее. Если появится мучительное желание вставить пару слов, начинайте мысленный диалог с собой. Только так вы сможете

так соответственно и пройдёт у вас день.

Как известно, слова материализуются и несут в себе определённую энергетическую окраску, прямо воздействуя на всё происходящее. Например, с утра день не задался: закончились фильтры для кофе, сломался фен, по дороге на работу без предупреждения начался ливень,

а зонт остался в другой сумке дома. Прощайте, укладка и настроение!

Вывод: если мы научимся прислушиваться к тому, что собираемся сказать, и не будем позволять себе говорить ничего негативного, если начнём исправлять свою речь, тогда мы овладеем искусством управления своими мыслями и словами.

Рекомендация. Думайте, что говорите. Даже в самых неподходящих моментах находите положительные стороны. Закончился кофе – пейте зелёный чай, он намного полезнее для организма. А фен? Вы же давно мечтали о новом, с ионизатором воздуха. Промокла под дождём и теряя последние капли оптимизма, вспомните юность, когда мечтой всей жизни было для вас бегать под дождём, ощущая себя влюблённой героиней очередного мыльного романа.

Наталья ДРЮЧИНА.



Причина чрезмерной болтовни – безделье. Займите свой ум, читайте книги, ходите в театр.

«Общительные» профессии

Удерживать язык за зубами так и не получится? Тогда ищите этому полезное применение. Способность заговорить до чертиков сегодня популярна на рынке труда, благодаря ей растут продажи и рейтинги. Идите работать по специальности:

Журналист. Освоить эту профессию не составит труда коммуникабельным и лёгким на подъём людям. Красноречие и кругозор ценятся здесь превыше всего.

Детский аниматор. Весёлое и беспечное общение вам гарантировано. Дети заскучать уж точно не дадут. Вперёд, за позитивом!

Тамада. Свадьбы, корпоративы, выпускные и прочие торжества будут всегда поддерживать говорливую натуру в тонусе. К тому же неплохой заработок.

Продавец. Тяга к общению, безусловно, будет удовлетворена в процессе торговой деятельности. Но важно ещё и обладать силой привлечения клиентов.

Менеджер. При освоении этой профессии, помимо умения правильно строить речь, понадобится способность сплачивать коллектив вокруг какой-либо идеи для эффективного развития труда.

понять, является ли та или иная мысль ценной и достойной воплотиться в слова.

Хорошим помощником в отлучении себя от лишних слов станет личный дневник. Записывайте всё, что на языке, и храните в не доступном для любопытных глаз месте.

Закон материализма

Ответьте себе на вопрос, что вы говорите чаще всего по утрам? Рады ли вы наступившему дню? Кричите на детей, если они не хотят вставать? С отвращением или с радостью думаете о работе? С каких вообще слов начинаете свой день? Они добры, веселы, позитивны? Или, наоборот, агрессивны и злы?

Если с утра вы раздражены, фыркаете и злитесь,



Ах, увольте!

Попали под сокращение или изжили себя в этой профессии — поводов для увольнения может быть великое множество, но факт уже налицо. Как покинуть рабочее место красиво? Читаем и запоминаем

Принимаем удар

Если вы ни сном ни духом не ведаете о грядущем увольнении, не заметили продолжительного неудовлетворения шефа вашей работой, то стресс неизбежен.

Смотря факту в глаза, постарайтесь для начала подавить бурю негодования. Если находитесь в этот момент в кабинете руководителя, то имеете полное право в прямом смысле выйти из ситуации, сославшись на неотложный звонок или незапланированную встречу. Таким образом появится время для восстановления психологического равновесия. Кто-то плачет, кто-то гневно ругается, а кто-то и вовсе бьётся головой о стол, главное, всё это помогает выплеснуть эмоции. В общем, настраивайтесь на разговор

и помните, босс такой же человек, и ему, как и вам, до чертиков неприятен процесс увольнения. Возможно, он в это время тоже устраивает обряды изгнания стресса.

Требуем объяснений

Лучше сразу перейти к деловому общению, пренебрегая личностными обвинениями и рассуждениями о жизненной несправедливости. Требуйте от руководства вразумительного объяснения причины вашего увольнения. По закону причин может быть несколько: либо документы об образовании оказались фальшивыми, либо вы нарушаете трудовую дисциплину, либо же в штате произошли изменения или вообще полная ликвидация предприятия. Зная права, можно до минимума свести свои моральные и матери-

альные потери. Не бойтесь приводить аргументы в свою защиту. Если давно хранили претензии к шефу, связанные с низкой зарплатой, неудобным рабочим графиком или трудностями при повышении, можно смело высказать их. Возможно, вы подвигнете начальника к корпоративным переменам.

Сами же в тихой спокойной обстановке проведите работу над своими ошибками, поразмышляйте над весомостью причин вашего увольнения. Сделайте нужные выводы и постарайтесь в будущем обходить старые грабли.

Сохраняем рабочий настрой

Скорее всего, перед увольнением вас попросят отработать две недели (в некоторых организациях от одного до двух месяцев). Главное, сохранять обычный трудовой настрой и не демонстрировать те или иные эмоции, связанные с уходом. И тем более не стоит обсуждать это с коллегами.

Если вы всегда ценили свой труд и собственная инициатива была вашим коньком, не торопитесь выдавать свежие идеи. После вашего ухода какой-нибудь проницательный коллега обязательно её подхватит, выдав за свою. Пусть ваши идеи оценивает новое руководство.

Завершите начатые проекты и передайте все важные адреса и пароли кому-то из коллег. По электронной почте оповестите клиентов о своем уходе, указав последний день работы. Если планируете и дальше работать в этой сфере, нелишним будет сохранить свою клиентскую базу, чем потом наработать новую.

Не сжигаем мосты

Строить козни коллегам и мстить боссу, ожидая увольнения, — чаще всего вариант проигрышный. Направьте энергию в положительное русло. Ведь старые связи способны творить чудеса. Вдруг в силу профессии вам ещё не раз предстоит встретиться с бывшим боссом. Да и получить хорошие рекомендации после увольнения не составит особого труда, если у него останутся приятные воспоминания о вас.

Тем более что сегодня большинство менеджеров по персоналу интересуют именно рекомендации с прошлого места работы. Поэтому оставить положительное мнение о себе на прошлой работе немаловажно для успеха на новом трудовом поприще.

Пусть красивый уход станет важным шагом на пути к вершинам блестящей карьеры на новом месте работы.

Подготовила
Наталья ДРЮЧИНА.

5 признаков грядущего увольнения

- 1 Шеф не смотрит в глаза.** Если при встрече шеф отводит взгляд, значит, его раздражает ваше лицо, и он ищет повод избавиться от вас.
- 2 Часто и по делу критикует.** Усталы выслушивать фразы типа: «Вам не хватает...», «Вы не справляетесь», «Ваша работа не отвечает требованиям» — в них нередко таится опасность сокращения. Либо меняйте своё отношение к работе, либо составляйте резюме для поиска новой.
- 3 Избегает встреч тет-а-тет.** Руководитель демонстративно обходит ваше рабочее место стороной, не приглашает в кабинет и вообще перестал обсуждать с вами рабочие моменты.
- 4 Перестал звать на совещания.** С недавних пор вы стали редко бывать на совещаниях и планёрках. Может, просто забыли позвать? Решайте заявиться без приглашения, но перед вашим носом внезапно захлопывается дверь. Такое игнорирование, скорее всего, предвестник освобождения вами занимаемого места.
- 5 Понижил в должности.** Формально вы пребываете на своей должности, но шеф постепенно освобождает вас от некоторых обязанностей, незаметно делегируя их другим сотрудникам.

Я – человек идейный

Считаетесь толковым специалистом, но предложить свои идеи шефу стесняетесь? Отбросьте сомнения, это не так страшно!

На старт

Выбирайте подходящее время. Если вам необходимо обсудить новую идею с боссом с глазу на глаз, лучше сделать это во второй половине дня. Во-первых, к этому времени вам будет уже известно его настроение, а во-вторых, на сытый желудок любая информация легче воспринимается. С утра можно задобрить начальника парой-тройкой хороших новостей.

Дружите с его секретаршей. Потому что она правая рука босса. Если вовремя наладить с ней отношения, она обязательно предупредит о том, что босс не в духе, или оперативно договорится о вашей аудиенции с ним. Не забывайте, что многие начальники смотрят на подчинённых глазами своих секретарш.

Записывайте то, что хотите предложить. Побудьте сенсационным журналистом — с первых строк должно быть понятно, что это бомба! Ведь, по статистике, все решения принимаются сразу после прочтения.

Будьте грамотны. Позаботьтесь о безупречности текста с точки зрения правописания. Если сомневаетесь в правильности орфографического черчения какого-нибудь заковыристого слова, лучше загляните в словарь, чем потом, не дай Бог, краснеть за своё невежество. Важен и внешний вид вашего шедевра. Представьте текст в стандартных рамках оформления, умеренно выделяя ключевые фразы.

Внимание!

Вы попросили слово или стоите на пороге кабинета шефа. **Без паники!**

● **Спокойствие, только спокойствие.** Сердце норовит выскочить, злосчастный ком встал



поперёк горла. Максимально напрягите мышцы на 5-7 секунд, затем расслабьте их. Вдохните полной грудью через нос, а выдох сделайте ртом. Такой комплекс восстановит прерывистое тяжёлое дыхание и снимет психологические зажимы на теле. Сделайте несколько подходов.

● **«Улыбаемся и...»** Контролируем свой взгляд. Смотрите собеседнику в лицо. Можно выбрать точку в области чуть выше переносицы и непринуждённо задерживать на ней взгляд, время от времени отводя его в сторону. Взгляд не должен быть бегущим или моргающим. Если вы перед коллективом, направьте глаза поверх макушек слушающих. Это поможет усмирить волнение и создаст эффект значимости для вас каждого лица.

● **«...Встаём в позу».** Не создавайте наигранных поз. Они должны быть естественными. Не нужно прятать голову в плечи, горбиться или скрещивать руки и ноги между собой (закрытые позы вообще не подходят для деловых переговоров). Умеренные жесты руками помогут продви-

гаться мыслям в нужном русле.

● **«Главное, чтобы костюмчик сидел».** Ощущение комфорта превыше всего. Отдайте предпочтение повседневной и удобной в носке одежде и обуви. Неустойчивые каблуки, стягивающие пояса и тесные юбки обязательно будут напоминать о себе. А яркие, не свойственные вашему рабочему стилю цвета только выдадут тщательную подготовку для визита к боссу. В отражении зеркала вы должны выглядеть естественно и непринуждённо.

Марш!

● **Без лишних слов.** Если собираетесь устно презентовать идею, начните с главного — с выгоды, которую получит шеф и компания в целом, используя ваше предложение. Такое начало обязательно зацепит босса. Цените его время — не затягивайте свою речь. Хотя по его лицу вы и так поймёте, продолжать или нет.

● **А вдруг провал?** Заранее настройтесь и на него. Лучше всего в этой ситуации закрыть вопрос раз и навсегда. Не впадайте в уныние, а тут же принимайтесь за работу, не проявляя слабину на людях. Ведь кто не рискует...

● **Ближе к делу.** Но и победу своей идеи важно также встретить подобающе. Фраза типа: «Я так и знала!» вряд ли положительно скажется на вашей репутации. Внимательно выслушайте все вопросы. Примите конструктивную критику. Все ликования пусть состоятся за дверями офиса.

● **Не обратная сторона медали.** Если идея понравилась боссу, вероятно, нам поступит предложение помочь воплотить её в жизнь. Удачи!

Подготовила
Наталья ДРЮЧИНА.

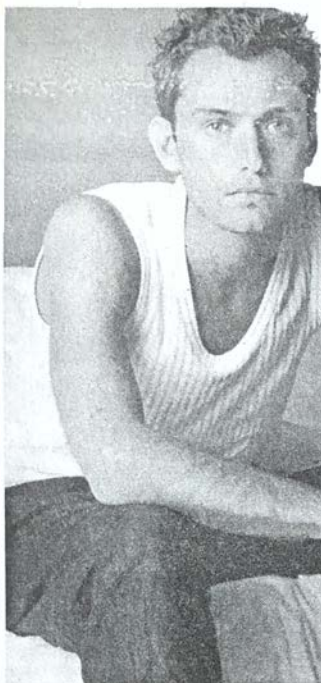
3 факта в тему

1 Свежие идеи не защищены никакими правами. Некоторые коллеги легко могут завладеть ими. Авторство похищенного будет достаточно трудно восстановить.

2 Карьерным успехам сопутствуют звёзды. Астрологи утверждают, что время растущей Луны благоприятно для начала новых проектов и их реализации.

Особенно продуктивными являются I и II фазы лунного цикла. В третьей же (полнолунии) мы тратим силы, накопленные в растущей луне. Увеличивается вероятность ошибок и промахов.

3 Способность искренне радоваться успехам коллег дана не каждому, а уж тем более с улыбкой наблюдать за чужим карьерным ростом. Поэтому важно заранее подготовить почву, чтобы оградить себя от посторонней зависти: замечать достижения других и вместе им радоваться, сильно не афишировать свои (причём если они существеннее) и по возможности не отказывать в помощи.



Таланливый мистер Лоу

Представить его в образе Алексея Вронского было бы намного проще, чем в образе Каренина, однако же он стал именно Карениным. Он ищет роли, представляющие особую сложность, заставляющие измениться его самого. И он справляется каждый раз, опровергая все мнения о себе. У него нет никаких табу: на экране он готов и на бесстыдства, и на подвиги, и больше всего хочет, чтобы его воспринимали как актёра, который делает своё дело

«Я начал с театра, театром хотел бы и закончить»

Несмотря на свою популярность, он плохо идентифицирует себя со статусом звезды. Энтони Мингелла, талантливый режиссёр и близкий друг самого Джуда, сказал: «Всё дело в национальности. Все блестящие актёры находятся в сложных отношениях со славой, британские — особенно».

А, возможно, дело в том, что он долго пытался обрести уверенность в себе, и строгость самооценки осталась в нём до сих пор. Джуд родился в традиционной английской семье в небогатом районе Лондона, его родители были учителями, а если вспомнить известную английскую чопорность, легко можно представить, в какой атмосфере рос мальчик. К тому же старшая сестра актёра, Наташа, всегда была лидером, красавицей, подававшей надежды художнице, прилежной ученицей. Джуд признаётся, что в детстве всегда ощущал себя «за ней».

Несмотря на то, что его родители были учителями, школу Джуд не любил: «Страх перед авторитетами, овечье существование в стаде. Умирает желание быть собой, иметь своё мнение, задавать вопросы. Это потом мне очень мешало, — говорит актёр, — я боялся задать вопрос режиссёру, боялся диалога с ним. У меня годы ушли на то, чтобы научиться спрашивать, выяснять, прояснять позиции».

Кстати, столь обожаемая поклонниками привлекательная внешность актёра, как это ни странно, доставила ему немало хлопот. Одноклассники нещадно дразнили «девчонкой», никто не воспринимал всерьёз. Забавно, что когда в 15 лет он пришёл в Национальный юношеский музыкальный театр, его также перепутали с девочкой и поселили в женское общежитие, что юного актёра, впрочем, ничуть не расстроило.

Появлению на сцене Лоу обязан родителям. Отец и мать Лоу увлекались актёрством, сами играли на импровизированной сцене, позже даже основали свой театр. В его семье бесконечно обсуждали фильмы, спектакли, музыку. Свою первую роль Джуд исполнил в возрасте 6 лет в детском спектакле и с тех пор со своим увлечением не расставался. В 17 лет его порекомендовали на роль в телесериал «Семьи», и Джуд приступил к съёмкам. Правда, для того, чтобы понять бесперспективность существования актёра в мыльной опере, ему хватило всего года. И Джуд возвращается в театр. Театр — вот истинное амплу актёра, считает он и сейчас. «Я начал с театра, театром хотел бы и закончить. Ощущение, когда ты получаешь мгновенную реакцию публики, — бесценно».

«Актёр, который делает своё дело»

К кинематографу Лоу шёл долго и будто нехотя. Он играл на Бродвее, в театре Роял

Корт, а кино было как будто его хобби — лишь изредка он появлялся на экранах в короткометражных и малобюджетных картинах. Лишь когда все театральные премии были его, режиссёры киноиндустрии стали замечать актёра. Но и здесь не обошлось без кризисов и — кто бы мог подумать! — всё по той же причине привлекательной внешности. Лоу воспринимали как милого очаровашку, не более, он же хотел доказать, что он — серьёзный актёр. Он искал роли, которые демострировали бы, как обманчива красота, роли, в которых можно было бы проявить тёмную сторону — не сладкую, а то, что, возможно, скрыто за внешностью любого красавца, пусть даже это будет роль второго плана, как Дики из «Талантливого мистера Рипли» — сына американского миллионера, красавца, но ужасного эгоцентрика, не способного задуматься над своими поступками и отношениями с людьми. Именно эта роль стала в карьере актёра переломной: за неё он был номинирован на Оскар, что и перевело его в разряд самых кассовых актёров. Кстати, Джуд до сих пор хранит у себя сафоксон, на котором ему пришлось научиться играть ради этого фильма, — как память об Энтони Мингелле, режиссёре фильма, близком друге Джуда (Мингелла умер в 2008 г.).

Сейчас гонорары Джуда исчисляются миллионами долларов. «Актёр — рыночная профессия, — комментирует Джуд, — я предпочитаю, чтобы деньги шли в мой карман, моим детям, а не голливудским продюсе-

рам». Но вместе с тем он играет в театре всего за 50 фунтов в неделю, объясняя это тем, что понравилась предложенная роль — и действительно, соглашаясь на тот или иной проект, Лоу думает не о гонорах. Джуд работает только с теми режиссёрами и актёрами, которых уважает, и принимает роли только в том случае, если может чему-нибудь научиться. Потому что не хочет быть «продуктом одностороннего потребления». Он сравнивает актёрство с алкоголем, который вскрывает внутреннюю сущность человека: оно показывает, кто ты есть не на первый, а на сотый день съёмки.

Алексей Каренин — безусловно, одна из ролей, к которым актёр приступил с энтузиазмом. «Эта роль, которую можно ждать всю жизнь», — раскрылся Джуд, рассказывая о своей работе над «Анной Карениной». Но и играть её было нелегко. Образ складывался из многих факторов, и для актёра имели значение даже малейшие детали: от волос до цвета кожи. К тому же Каренин персонаж строгий, смирный. «Статичный», — говорит Джуд, — а мне, как актёру, гораздо легче, когда нужно двигаться. Было почти невозможно держать всё в себе».

Актёр признаётся, что видел множество экранизаций романа и много задумывался над ним. Играл ли Вронский с Анной или он искренен в своих чувствах? Действительно ли Анна страдает в браке или некую прохладность отношений с супругом она использует лишь как повод, чтобы влюбиться в кого-нибудь ещё? Что вообще происходит? Так сразу и не разберёшься. Джуд считает роман невероятно актуальным: «Конечно, описываются другая эпоха и другое общество, но сегодня по-прежнему осуждают за неподобающее поведение, мы видим это на страницах газет и по телевидению каждый день».

«Ничего личного у меня нет...»

Провалившийся в прокате фильм «Шопинг» стал для Лоу судьбоносным, — не для его карьеры. На съёмках он познакомился с актрисой Сэди Фрост, которая стала его женой и матерью троих детей, несмотря на то, что на момент знакомства она была замужем и старше Джуда на 7 лет. Он женился рано — в 21 год — и считает это нормальным: «Семьи в моих планах, конечно, не было, но когда я встретил Сэди, оказалось, что нет ничего естественнее, чем жениться и завести детей». Никакой границы между семейной жизнью и семейной актёр не почувствовал: он оказался одним из тех, кто всегда ищет обязательств.

Но никто не застрахован от ошибок. Нахлынувшая на Джуда слава привела к частым ссорам в семье. Сэди обвинила Джуда в том, что он не уделяет ей времени, из-за чего она страдала длительной депрессией после рождения их последнего сынишки Руди, и в чуть не случившейся в семье Лоу катастрофы: его маленькая дочь Айрис съела таблетку экстази, которую нашла на полу во время детского праздника, и была госпитализирована. Свою роль в начале катастрофы семейной жизни Джуда сыграли и СМИ, опубликовавшие сплетни о романе актёра с Николь Кидман, его тогдашней партнёршей по фильму «Холодная гора». Публицистские извинения о клеветах уже не могли остановить разлад между супругами.

Говорят, есть три самые страшные

сдаётся быстро, стоит ему только увидеть малышку.

«Разве это можно назвать словом «личная», — говорит актёр про свою личную жизнь, — о нет, ничего личного у меня нет. Раньше мне казалось вопиюще несправедливым, что заложниками публичности становятся те, кто рядом, они ведь не выбирали этот путь, пытались контролировать. Но потом... Я отпустил. Теперь я думаю, что нужно управлять собой, а не реальностью вокруг».

«Я не привык оглядываться назад»

Джуд глубоко убеждён, что нельзя жалеть о своих ошибках. На ошибках надо учиться, причём на своих, а не чужих. Учиться никогда не повторять их и не сникать — идти дальше, не меняя осанки.

Но зная о своей привязанности к Англии, своей родине, он не пожелал совершить ошибку расставания с ней — не переехал в Голливуд, став звездой. Как истинный лондонец, он говорит, что чувствует себя по-настоящему счастливым с женой в своём саду или с лопатой — в том же саду. Или работая.

Актёрская деятельность подразумевает зависимость от многих: от режиссёра по кастингу до осветителя, но Джуд говорит, что именно это ему и нравится — быть вершущей айсберга общего дела. Успех зависит от всей команды, каждый — лишь



Джуд Лоу и Сэди Фрост.

Джуд Лоу в роли Алексея Каренина.



вещи, которые могут случиться с человеком: смерть, переезд и развод. Джуд пережил их все и утверждает, что развод из них — худшая. Потому что именно тогда по-настоящему встречаешься со своей тёмной стороной. «После развода с Сэди изменилась не моя жизнь, изменился я сам. Я оставил в прошлом тёмное в себе». После расставания с бывшей женой Джуду пришлось смириться с тем, что его дети не всегда с ним, хотя он привык к обратному. Оставшись наедине с собой, Джуд обнаружил, что это возможно и для него — быть одному, — впервые с 19 лет вне каких-либо отношений. Доминантой его жизни стали дети, работа и он сам. Актёр признаётся, что до 35 лет и представить не мог, можно быть центром собственного мира.

А весь мир зорко следит за каждым его жестом: и за подробностями развода, и за отношениями с молодой актрисой Сиенной Миллер, а затем за анализом ДНК на предмет отцовства, и судебным иском на признание дочери Софии после мимолётной связи с моделью Самантой Бёрк. Джуд

часть того, что называется творческим процессом... Да и вообще жизни. И он совсем не против того, чтобы быть лишь частью.

«Я научился просто жить, жить без борьбы», — открывается актёр, — я вместе с природой. Не люблю пустоты. Стараясь привносить смысл во всё, что делаю, — и всегда что-то делать». Сейчас Джуд отдыхает от себя самого: от гонки за успехом, за тем, чтобы каждый день быть на гребне волны, получает удовольствие от каждого дня жизни, — что отнюдь не мешает ему оставаться одним из самых востребованных актёров в Голливуде.

Подготовила
Людия ЗЕЛЕНЦОВА.



Розы из шелка

...Иголка то ныряет в голубой шёлк, то вновь показывает острый носик, стежок за стежком. Несколько игольных шагов, постепенно заворачивая шёлковую ленту, — и розочка готова. Потом «посадить» на платице для куклы и взяться за другую полоску. Будет Маша — ростом с локоть, фарфоровое личико, туловище пластиковое и золотые волосы по пояс — краше прежнего...

Я говорила, что не надо, не время. Приходить нужно на пустое место. Когда человек больше не хочет быть один, тогда можно возникнуть, толковать о чувствах и смотреть со значением. А моё место не было пустым. Внутри меня жил он: рост чуть выше 180, глаза карие, улыбка саркастическая. Трикстер, насмешник и обманщик. Я уже поняла, что лишь на вид он весь из себя импозантный, а внутри — Петрушка из балагана. Но он всё равно продолжал жить внутри — вдруг что-то во Вселенной изменится и Петрушка станет прекрасным рыцарем. И мне было уютно с ним там, где гулко стучит, если приложить ухо...

Я говорила, что не время. А ты взял и появился.

Всего лишь бежала с обычного вечернего досуга незамужних — ритмичного дрыгания ногами в спортзале. Скакала домой и думала, что сегодня мой рыцарь обязательно позвонит — впереди выходные, всем сударям в латах и доспехах положено прибыть к порогу дома, где их ждут. Что приготовить? Рыба на пару, мясо на гриле, овощи потушить, вино не

забыть. И погладить новый халат, невесомый, серо-жемчужный стоимостью, как россыпь этих самых жемчужин. А потом подняла глаза и нечаянно огляда счастливым взглядом тебя, не прощенного, нежеланного. Взор не тебе предназначался, а ты «поймал» и вспыхнул...

Выходные прошли коту под хвост. Петрушка не стал рыцарем — не позвонил. В понедельник печатала шаги после тренировки — а тут неожиданный-непрощенный. Я бы не узнала, а ты:

— Девушка, я вас целый час жду. И два дня, если считать субботу с воскресеньем. Сумку давайте, домой пойдём.

И мы пошли. Не домой, а гулять. Сначала догуляли до кафе, потом до парка, потом наступила ночь, и мы погуляли к моему подъезду.

Я говорила, что ни к чему, да впустило. Так ты и появился.

В доме

И всё у нас с тобой, на удивление, сначала получалось. Ты есть — и ладно. Встречаешь после работы — и

хорошо. Что-то рассказываешь о прошлой жизни, где были и есть коллеги, мама, брат, не встающий из-за компьютера, собака — и рассказывай на здоровье. Но людям мало приходится незнаемыми, им нужно захватывать новые территории. Ты спросил:

— А у тебя было в жизни что-нибудь серьёзное?

Ох. Как необдуманно. Что будет, если правду скажу? Что было и есть. И это не ты. Улыбнулась и сделала главную ошибку, сказав:

— Приглашаю в гости, с Машкой познакомлю.

Ты удивился, подумал, что Машка — кто-то живой. И почему-то обрадовался, узнав, что это раскрывавшая кукла. У неё несметное количество платиц, расшитых розами. Когда вечера нечем наполнить, кроме мыслей о рыцарях, иголка вновь и вновь ныряет острым носиком в шёлк. Господи, сколько их было, этих вечеров, судя по кукольному гардеробу. А ты уверенно прошагал на кухню, поставил чайник, одобрил: «Уютно живёшь, принцесса».

Так ты решил, что новые территории покорены.

В постели

— А знаешь, какое число самое большое в мире? — ты взъерошил мои волосы, пытаясь отвлечь от розочек.

— Дециллион — это 10 в 33-й степени, — взяла за руки, оттолкнул иголку с шёлковым цветком, обнял.

— Много, наверное, — глупо сказала я и попыталась освободиться. А ты только крепче прижал...

Все эти долгие минуты Маша смотрела на нас. А я думала, что там, где жил внутри рыцарь-Петрушка, то стучало громким набатом, то вовсе замирало...

И ты сразу стал другим. По-другому налил чай, отрезал пирог, усадил меня за стол. Вроде бы и нежненько обычного, но уже по-хозяйски.

— Ну что замкнулась, солнце? Не понравилось? — откусил кусок пирога, слизнул черничную начинку с губ.

А я улыбнулась, поцеловала тебя в щёку, ушла в ванную. Долго, пока из кранов хлестала вода, прислушиваясь к себе. Внутри стучало, но теперь так же как у всех. Как у мамы, когда её слушал врач, потом писал в карточке: «Тоны сердца ровные».

Вечером взяла иголку и шёлковую ленту, стежок, заворот ткани, а ты вдруг:

— Не надоело куклам платья шить? Может, свою куклу пора родить?

Я улыбнулась, продолжила сворачивать розочку и услышала:

— Когда-нибудь я уйду от тебя, и ты будешь долго-долго плакать. Как сосчитать до дециллиона — столько и будешь горевать.

Как это начиналось

В «Одноклассниках» я зарегистрировалась недавно и сразу нашла многих знакомых и приятелей. Среди них была и Лера — моя подруга по институту. Незадолго до окончания она вышла замуж за студента-чилийца Себастьяна и уехала вместе с мужем к нему на родину — в далёкую южно-американскую страну Чили. Лера, не переставая, рассказывала тамошние красоты и людей, звала в гости. Оплаченные билеты, проживание в чудесном просторном доме почти что в центре Сантьяго, отсутствие необходимости оформлять визу не оставляли мне никаких шансов. Я полетела!

Знакомство с Сантьяго

Лера с Себастьяном встретили меня в международном аэропорту Артуро Бенитеса очень радушно и отвезли к себе домой — на небольшую тихую улочку, усаженную пальмами, такими огромными, что обхватить их шершавый ствол можно только вдвоём. И вообще, город производит впечатление очень зелёного и ухоженного, везде разбиты парки и скверы, на балконах домов повсюду цветы.

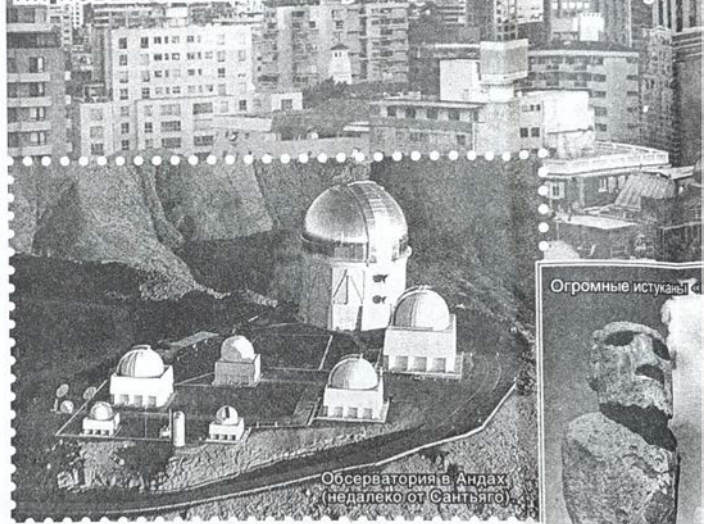
Но самое незабываемое впечатление, ясное дело, — окружающие Сантьяго со всех сторон гигантские горы, сверкающие на солнце своими заснеженными вершинами. Они видны отовсюду, эти вечные немые охранники чилийской столицы.

Мои милые хозяева в первый же вечер поехали со мной в ресторан (вот и сподобилась моё открытое чёрное платье!), где подали, среди всего прочего, королевского краба. Рыбю и морепродуктами в Чили можно лакомиться вдоволь: цены достаточно демократичные, ассортимент огромен — от привычных лососа и камбалы до жутких морских чудовищ а-ля Чухой с их длинными щупальцами, но необыкновенно вкусных. А тот 7-килограммовый королевский краб, которого нам посчастливилось есть в мой первый вечер в Чили, запомнится мне навсегда своим чудесным мясом, просто-таки тающим во рту. Это был роскошный экземпляр, для разделки которого вызвали специального человека (и слава Богу, иначе я бы никогда не справилась с этим невероятным количеством жутких лап!) Вообще, чилийцы большие любители мяса — поменьше, конечно, чем их соседи-массовцы из Аргентины, — но всё же редкий день проходит под флагом вегетарианства. Лучшее времяпрепровождение — «асад»: такое себе барбекю на свежем воздухе, когда собирается вся родня или весёлая компания друзей и готовят мясо на вертеле, которое подаётся с невероятно острым соусом чимичури. А название острого перца чили, как оказалось, переводится с ацтекского как «красный» и вовсе не связано со страной Чили, вот такой парадокс!

Кстати авокадо, — «лучший зелёный друг» каждого чилийца, без него и за стол-то не сядут, обязательно будет при-

В Сантьяго не

Всё-таки «Одноклассники» — классная штука! Если бы не они, не было бы в моей жизни ни этого необыкновенного путешествия, ни новых знакомств. Ну, обо всём по порядку!



Обсерватория в Андах (недалеко от Сантьяго)

существовать при каждой трапезе: либо в одном из блюд, либо в виде особого маслянистого «спреда», который намазывается на хлеб.

Не могу не вспомнить о местном вине. Вино в Чили является предметом национальной гордости, ведь плодородная земля и уникальный климат позволяют собирать с лозы урожай три раза в год. К процессу изготовления вина чилийцы относятся чрезвычайно трепетно, и за относительно небольшую сумму вы можете приобрести совсем неплохое вино.

В гостях у «пасхальных» истуканов

Если же вы ищете что-то поистине таинственное — вам на остров Рапа-Нуи, более известный как остров Пасхи. Именно здесь много столетий тому назад «получили прописку» самые, пожалуй, загадочные фигуры на Земле — огромные истуканы «моаи», вырубленные из вулканического туфа. И всё это время идола, повернутые спиной к океану, своими незрячими глазами глядят на родной остров, следя за его жизнью и

вызывая нескончаемые споры среди учёных и просто любопытных. Кто и с какой целью их сделал? Правда ли,

что согласно местной легенде истуканы сами пришли сюда из пещеры, где и были созданы? Версии рождаются одна невероятнее другой, а сами виновники дискуссий хранят величайшее молчание. Впрочем, это не мешает островитянам собирать неплохую мзду со всех желающих собственными глазами увидеть таинственных исполинов. Несмотря на то, что остров Пасхи считается самым изолированным обитаемым местом на Земле (здесь всего один аэропорт и одна пристань для кораблей), туристы сюда валом валют, увозя в качестве сувениров местные поделки — «моаи» украшают собою брелки, пресс-папье, бусы, серьги. Не удержалась я: приобрела крохотного истуканчика из лагуна (кстати, по запасам этого чудесного минерала Чили лидирует в мире наравне с Афганистаном), будет напоминать мне о своих величественных Родичах.



Огромные истуканы

Дождя не идёт

классная
бы в моей
путешествиях
по порядку!



Огромные истуканы «моаи»



дит в десятку самых посещаемых
инопланетными стран на Земле,
по свидетельствам многочислен-
ных очевидцев.

Страна «наоборот»

Удивительная эта страна: длин-
ная и узкая полоса земли между
океаном и горной цепью, где вы мож-
те побывать практически во всех

климатических зонах — от тропической
пустыни на севере до зоны умеренного
океанического климата в центральной и
южной части и великопленных заснежен-
ных горнолыжных курортов, где темпера-
тура зимой достигает -27 градусов (ещё
один «зачёт» для тех, кто обожает лыжи:
кататься тут можно с июня по октябрь,
когда в Европе «не сезон»). Здесь всё
наоборот: летом у них холодно, а Новый
год чилийцы встречают в разгар жары, и
многочисленные Санта-Клаусы облива-
ются потом в своих шубах, а их Снегурки
щеголяют в бикини. Люди тут живут в
основном бедно, несмотря на то, что их
земля невероятно богата полезными
ископаемыми (запасы меди — просто не-
иссякаемы), и всё равно на улицах море
улыбок и целующихся парочек, а уровень
преступности в стране — самый низкий в
Латинской Америке.

На заметку туристам: если вы владеете
английским, это может облегчить вам
жизнь разве что в столице или на доро-
гом курорте, в провинции знания вряд ли
пригодятся. Дело в том, что местное на-
селение не стремится учить иностранные
языки, справедливо полагая, что раз все
окрестные страны испаноязычные, то и им
это ни к чему. Впрочем, многие экскурсии
проводятся как на испанском, так и
на английском языках. Хотелось по-
бывать и в Патагонии, и возле вулкана
Паринакота, и в самой засушливой в

мире пустыне
Атакама, где
сохранилось
немало памя-
ток древних
индейских ци-
вилизаций и
где благодаря
схожести её
ландшафта с
поверхностью
иных планет
тестируют
луноходы и
марсоходы,



Самый модный
коктейль во всех ба-
рах здесь — «Терра-
мото», то бишь «Зем-
летрясение»: берётся
дешёвое вино, добав-
ляется ликёр и сверху
шарик мороженого.
Пить его следует через
трубочку, предвари-
тельно перемешав. Это
и вправду потрясает!

да разве всюду успеешь?..

Ужин в обсерватории

Венцом моей чилийской эпопеи
стала поездка в обсерваторию-ресто-
ран (не удивляйтесь, бывает и такое)
в Андах, недалеко от Сантьяго. Дело
в том, что Чили — идеальное место
для наблюдения за звёздным небом,
так как количество солнечных дней в
году здесь составляет около трёхсот.
Вначале кажется, что ты внезапно
попал на другую планету, настолько
разительно небо Южного полушария
отличается от привычного всем нам
с детства ночного небосвода. Здесь
вы не найдёте Малой или Большой
Медведицы, зато взгляд всегда будет
прикован к Южному Кресту. Кстати,
ещё один интересный факт: Чили вхо-

ИНТЕРЕСНЫЕ ФАКТЫ

- Чили — единственная страна в Латинской
Америке, где нет ядовитых змей
- В 1960 году в 435 км от Сантьяго про-
изошло Великое Чилийское землетрясение —
самое большое за всё время наблюдений.
Магнитуда его составила, по разным оценкам,
от 9,3 до 9,5 балла по шкале Рихтера. Волны
возникшего в результате землетрясения цу-
нами достигли берегов Японии
- На одном из островов архипелага Хуана
Фернандеса, принадлежащего Чили, когда-то
прожил четыре года в одиночестве шотланд-
ский мореплаватель Александр Селькирк, ис-
тория которого и была взята Даниэлем Дефо
за основу романа «Робинзон Крузо»
- Штраф за курение в общественных местах
в Чили составляет 160 долларов США в пер-
вый раз и увеличивается вдвое за второй.

До свидания, Чили, до скорой встречи!

Я улетала из Чили с бутылочкой
местного 40-градусного ликёра «писко»
и шапочкой из шерсти альпака, этого
грустноглазого символа Анд, а в ко-
шельке — на счастье — лежала сотенная
бумажка чилийских песо. Чили — «край
земли», как называли его индейцы, древ-
ние обитатели здешних мест, — лишь
слегка приоткрыл для меня завесу над
своей такой притягательной и загадочной
жизнью, купичей и быющей через край.
Но и этого оказалось достаточно, чтобы
мне захотелось вернуться сюда снова —
почувствовать дыхание Времени, уви-
деть здесь иную сторону Луны и — чем
чёрт не шутит — запросто пообщаться с
пришельцами.

Тамара МЕЛЕШКО.



Служебный роман длиною в жизнь

...Сначала она была просто Верочкой. Для отца - буфетчика цирка Никитины, для братьев, для мамы и младшей сестренки Танечки. Пока детвора развлекалась кто во что горазд, Верочка перед зеркалом рисовала углем усы - пожалуйста, вот вам гусар. А стоит прицепить к волосам кружевную накидку - и вот уже невеста в подвенечной фате... Родители проигнорировали страсть наследницы к лицедейству, и юная Верочка стала студенткой факультета философии - профессия должна быть серьезной! Но Московский университет был для неё альма-матер недолго. Вера Маречка тайком от родных поддала документы в театральную студию Вахтангова. И вскоре уже постигала азы искусства...

А там уже во всю блистал Юра Завадский. Высокий, красивый, импозантный до умопомрачения, словно сотканный из тончайших кружев. Он родился за 12 лет до появления на свет главной актрисы своей жизни - именно актрисы, не женщины, в этой сфере, пожалуй, для него никто и все были единственными и неповторимыми. 30 июня 1894 года начался отсчет его земного пути... Когда Вера Маречка впервые увидела Юру, он был почти мэтрлом среди вахтанговцев, хотя пришёл всего лишь художником-оформителем. Его поначалу прозвали «Юра с юрфака» - учился на правоведа, попутно брал уроки живописи, так и появился... И оказался на своём месте: блестяще сыграл мудрого старика Антония в «Чуде святого Антония» по Ме-

терлинку. Потом был упоительный Калаф в пьесе «Турандот» - и к 28 годам Завадский купался в славе, в обожании многочисленных поклонниц, среди которых была и Марина Цветаева. Страстная поэтесса обожалась на холодность красавца-актёра и посвящала рифмованные упреки: «Вы столь забывчивы, сколь незабвенны. Вы так похожи на улыбку вашу...» Упреков, к слову, хватило на целый цикл «Комедиянт». Верная экономка Завадского как могла утешала Цветаеву: «Прохладный он у нас...»

...Тем не менее Верочка Маречка пленила Завадского - не красотой, таковой не водилось, хотя внешность досталась эффектная. «Прохладный» Калаф разглядел в ней талант, страсть к театру, родственную душу. Она и впрямь жила сценой, сама шила костюмы, хотя дома иголки в руках не держала. Но одно дело - дом, и другое - обитель муз...

К моменту, когда Верочка Маречка растворилась в любви к Завадскому, он был не свободен, однако брачный союз с Ириной Анисимовой-Вульф не сделал его верным супругом. Периодически в доме разыгрывались сцены покаянной мольбы Завадского. У актёра частенько случались «сердечные увлечения», и он «отыскивался» домой только к утру. А там ждала хранившая ледяное молчание Ирина. Завадский нажимал кнопку звонка, дверь открывалась, он делал шаг и опускался на колени точно по центру коврика. Далее плач, мольба, раскаяния - можно

ВзПэ и Ю-А... Не хватает только плюса, знака равенства и слова «любовь» - получилась бы извечная «арифметика», которая украшает скамейки, стволы парковых лип и школьные парты. Так бы и было, если бы инициалы принадлежали обычным людям. Но ВзПэ - великая актриса Вера Петровна Маречка, а Ю-А - режиссёр Юрий Александрович Завадский. Поэтому их «арифметика» сложилась в театральный роман. Его интимная часть - скорее, короткий водевиль, а вот платоническая - без сомнения, драма...

даже сказать, убедительные, если бы не следовало скорое повторение романтических ночных грехов. После очередной мизансцены Ирина Сергеевна решила, что с ней «театра» хватит, и ушла...

Вот такое трудное счастье досталось 18-летней Вере Маречке. Но счастье ведь!

Супруги в прошлом, коллеги - в настоящем

Что из этого получилось? Трёхлетний брак и сын Женечка, немного бытовых «эпизодов» и много-много работы. Распалась «ячейка общества», но творческий союз несколько не пострадал, напротив, лишь укрепился...

В середине 30-х Завадский уже давно не «Юра с юрфака» и даже не холодный Калаф, он Юрий Александрович, режиссёр Центрального театра Красной Армии. За плечами - актёрство в МХАТ, роли Чацкого в «Горе от ума» и князя Альмавивы в «Женитьбе Фигаро». Вера Петровна Маречка уже снялась в нескольких фильмах, любима народом и обожаема бывшим мужем-режиссёром - как актриса, жемчужина его труппы.

Завадский по-прежнему трепетная и увлекательно натура, его длинные пальцы неспроста тережат простой карандаш - известное хобби, за всю биографию собрал неплохую коллекцию. Увлекается и противоположным полом,

настоящий пожар его сердца — балерина Галина Уланова, пока ещё юная, но безусловно талантливая, а дар Божий действовал на режиссёра паче красоты и афродизиаков. Увлечение обернулось уходом из семьи и официальным браком с Улановой. Кстати, супружество вновь не принесло ему тёплых вечеров с чтением вслух под чай с пирогами, они практически не живут под одной крышей, не всегда даже — в одном городе. Но всякий раз, увидев тоненькую Уланову, высоченный импозантный Завадский робеет и теряет, как мальчишка.

Есть всего одно «но», игнорировать которое невозможно... Юрий Александрович вступил в сложные отношения с советской властью, страдал от навязываемых ею современных, «актуальных» пьес. Одно дело — изысканно и искромётно ставить на сцене классику, пленительного Чехова и Шиллера, и совсем другое — сухих конъюнктурщиков Сафронова и Сурова. Завадский, мягкий по сути человек, вертелся ужом, но прямо отказывался от идеологически правильной линии не мог... В 1936 году его труппу отправили в Ростов-на-Дону «поднимать» театр имени Горького... Актёры понимали, что фактически Ростов — ссылка, роптали и отказывались. А Вера Петровна поехала. Не потому, что любила Завадского. Он был другом, отцом её ребёнка, наставником и режиссёром — гораздо больше, чем любовью.

Хозяйка и Ю-А

Сороковые! Прекрасные, сильные, индустриальные, уверенные в себе годы! Марецкая только что сыграла в фильме «Член Правительства». Произнесена знаменитая речь: «И вот стою я перед вами, простая русская баба, мужем битая, врагом стреляная...» Вера Петровна уверенно становится живой легендой...

Завадский по-прежнему лавирует между молотом и наковальней, ставя на сцене Театра Моссовета, куда вернулась после ростовской «ссылки», пьесы «для души» и пьесы «по указу сверху».

А вокруг война, которая коснётся, изувечит, перемелет своими жерновками каждого. У Марецкой репрессированы два брата, сгинули в лагерях. В первый день войны пропадает младшая сестра Татьяна, к этому причастен НКВД. Вера Петровна, несмотря на славу, признание и связи, бессильна что-то сделать: Татьяну отправляют в лагерь. В Москву она вернётся лишь ближе к 60-м...

На сцене Марецкая блистает, воспламеняет в кадре, а в другой, повседневной жизни отправляет посылки в Сибирь и молится, чтобы родные выжили... Об этом знали лишь самые близкие — пожа-

луй, жизнь в страхе за родных при солюдении внешнего благополучия и была её главной игрой. Вера Петровна вновь замужем, супруг — посредственный актёр Георгий Троицкий. Он лишён творческих амбиций, всецело растворён в семейных хлопотах — рачительный «домохозяин» — и в новобрачной дочке Машеньке. Он обожает жену, Вера Петровна ему благодарна... Видимо, лишь признательности было мало, Троицкий, несмотря на «бронь», уходит на фронт, в 43-м — похоронка...

Но что бы ни случилось, почти каждый вечер она выходит на сцену. Она — предмет зрительских восторгов и единственная отдушина издранного Завадского. Когда по «настоячивой рекомендации»

комичная Фаина Георгиевна Раневская. Есть и Любочка — радинированная аристократка Любовь Орлова. Но ВэПэ и Ю-А — главный дуэт, пожизненный.

Занавес...

Семидесятые во всей красе — щедры, изобильны. Марецкая обласкана властью, у неё уже три Сталинские премии и бессчётное число иных наград, Завадский тоже пожинает лавры. Он всё так же — дамский угодник, у ВэПэ — долгий роман-дружба с актёром Ростиславом Пляттом. Возможно, даже семья бы сложилась, но Плять женат, супруга угрожает самоубийством в случае ухода... Зато есть верный надёжный Ю-А. Годы берут своё, они приносят не только заслуженную славу, их частый горький спутник — болезни. Марецкая давно мучалась головными болями, спасалась работой. Завадский и Плять уговорили обследоваться: рак головного мозга, страшный безнадёжный диагноз...

Как раз в это время Завадский ставил грустно-смешной спектакль «Странная миссис Сэвидж». Главную роль исполняла Раневская, которую тоже стало подводить здоровье, из-за чего она «просилась на покой». Режиссёр отдал роль её сопернице Любови Орловой, чем разгневал Раневскую. После диагноза ВэПэ Завадский поставил на роль Марецкую. Орлова «возровалась», её «поезд» тоже уходил, о диагнозе Марецкой она не знала и бешевала...

Вера Петровна, измученная химиотерапиями, буквально на зубах вытаскивала эту роль. На одном из спектаклей Марецкая расплакалась, её партнёр (в театре уже знали про рак) Константин Михайлов поклонился ниже обычного. Зал тоже плакал. За кулисами плакал Завадский. Вот такое взаимное прощание...

Потом операция, короткое возвращение на сцену и снова болезненные покои. Вскоре в ту же Кунцевскую больницу попала Любовь Орлова. Они лежали в разных палатах, Марецкая периодически писала ей записки, но обиженная Орлова не отвечала.

26 января 1975 года Любовь Орлова скончалась. Марецкая нашла в себе силы пойти на панихиду. Долго стояла у гроба, а затем тихо произнесла: «И тут она перестала...»

Вскоре соседом по палате оказался Ю-А. По старой привычке они с Верой Петровной обменивались рисунками и приветами. Умер Юрий Александрович в 1977 году, первой об этом сообщила Марецкая. Спустя год, 17 августа 1978 года, опустился занавес, погасли сценические огни и для Веры Петровны.

Подготовила

Наталья ГРЕБНЕВА.



Вера Марецкая и Юрий Завадский (1976 год).

властей режиссёр вновь вынужден ставить конъюнктуршину, то почти физически страдает. Коллеги и знакомые не знают, как быть: похвалить постановку не за что, а сказать что-то надо. Визитёр заходит в кабинет:

— Юрий Александрович...

— Как вам ВэПэ? Правда же, она гениальна? — первым спрашивал Завадский, талант Марецкой позволял ему пережить даже откровенно слабые пьесы...

ВэПэ, как не сложно догадаться, — это Вера Петровна, а не же Хозяйка. А она, как и все театральные, звала его Ю-А: не прозвище, а плеч обиженого ребёнка, которым Завадский и был. Есть в Театре Моссовета и другие прозвища, например, Старуха — это громовая и в то же время

Леля пришла, Весну привела!



22 апреля. В Италии отмечают древний праздник Примавера – день первой зелени. В Греции накрывают столы для встречи Персефоны, дочери богини плодородия. На Руси царят свои божества, и этот день посвящён вечно юной красавице Леле

Букет в подарок

Обычай дарить женщинам цветы – вовсе не изобретение Клары Цеткин и Розы Люксембург, придуманный, дабы как-то смягчить феминистский праздник Восьмое марта. Да и где вы видели в начале марта на российских просторах цветы? Ещё лежат снега и воют вьюги! А вот в конце апреля совсем другая картина: пробиваются первые морозники, весенники и калужницы, распускаются подснежники. Ещё в глубокой древности наши предки приносили своим вторым половинкам трогательные букетики первоцветов, и происходило это приятное для любой из нас действо благодаря Леле, богине любви и красоты. Именно она наполняла воздух желанием заботиться, ухаживать, делая женщин. На фоне других языческих богов, требующих у всех народов, как правило,

кровавых жертвоприношений, Леля выглядела просто ангелом, которому были нужны лишь хрупкие цветы и нежные чувства.

В ожидании аиста

22 апреля – день повсеместных девичников. Но не потому, что завтра будут петь и играть свадьбы. На древнерусский девичник барышни на выданье вообще не допускались, это была приватная вечеринка для уже замужних дам, объединённых одной проблемой – бездетностью. Что именно там происходило, доподлинно неизвестно. Того, кто пытался сунуть свой нос в святая святых, побуждаемый дурными помыслами или даже просто из любопытства, в живых не оставляли. В честь Лели-Рожаницы будущие мамы (а в том, что благодаря богине можно забеременеть, они не сомневались) наряжались

в одежды с изображением птиц. Пернатые считались её слугами-гонцами, поскольку приносили на крыльях весну и добрые вести. Пеклись жаворонки, медовуха наливалась в ковши в форме лебедей, надевались обереги в виде уток, а младенцев (лялей) ждали вы, и сами знаете от кого...

Лишь птах на этом сакральном птичьем дворе был изгоем. И это более чем странно, ведь птица, будившая поутру всех на свете и Ярило-Бога солнца – символ мужского начала, и исключать его из процесса деторождения по меньшей мере нелогично. Чем провинился Ярило перед Лелей? А главное, как она оплодотворяла наших прапрабабок без участия прапрадедов? Нанотехнологии и то до таких «ювелирных» дел не дошли...

Яйца, которые в наши дни, несмотря на ежегодные протесты православной церкви, массово и упорно красят на Пасху, на самом деле – атрибут Лельника.

Без «писанок» и «крашенок» не обходился ни один магический ритуал богини. Первый выезд на весеннюю пахоту? Надо освятить, иначе работа не заладится. Как? Разбить об голову коня или вола свежеснесённое яйцо! Засеяли жито? Закапываем «крашенку» в землю-матушку в надежде на щедрый урожай. Пастух собирает стадо по селу – угостить «писанкой» обязательно. Девуцу замуж никто не берёт – пусть ест яйца без счёта да приговаривает: «На море-океане, на острове Буяне, на Алтае сидит Царица – Злата Заря-заряница. Нить судьбы плетёт Зарница, добру молодцу явится – суженым красной девицы. Вяжет узелок Царица – Злата Заря-заряница, (имя) молодцу рядится под венец вести десницей – (имя) красную девицу. Окроплю водой десницу, влагой узелок крепится – добру молодцу томиться, страстной жаждой жениться. Узел развязать не сможет даже тот, кто кости гложет». Результат не заставит себя ждать!

Если, конечно, сотворить свадебный приворот в понедельник (день Лели), надев серебряный оберег (серебро – её металл) и около берёзы. Помните неумудрённую русскую народную песенку «Во поле берёза стояла, люли-люли стояла»? Так вот, никакие не «люли-люли», на самом деле это искажённое «Во поле берёза стояла, Леля-Леля стояла» – древнейшее заклинание, дошедшее до наших дней сквозь толщу веков!

Подготовила
Ольга АНИСИМОВА.

Квадратиш. Практиш? Гуд!

Реклама немецкого шоколада? Не угадали! Это точное описание знаменитой картины Казимира Малевича «Чёрный квадрат». Квадратиш? На первый взгляд, да. Практиш? Разберёмся. Гуд? Говорят – не просто произведение искусства, а шедевр!

Затмение сердца

«Я долгое время не мог ни есть, ни спать и сам не понимал, что такое сделал!» – признавался художник. Любой современный школьник воскликнет в ответ: «Да что тут делать-то осень напролёт?! Берёшь линейку, чертишь квадрат, закрашиваешь чёрной краской – дел на пять минут!» Но, во-первых, Малевич не стремился к геометрической точности, а следовательно, не пользовался линейкой. Строго говоря, чёрный квадрат вовсе и не квадрат, так как ни одна из сторон этого четырёхугольника не параллельна ни одной другой его стороне и ни одной из сторон рамки картины. Не в том была суть творения художника. А в чём же? Это и есть во-вторых. Мало наполнить чернотой некое очерченное на плоскости пространство, такое действительно под силу, наверное, каждому из нас. А вот наполнить простейшую с виду картину мощнейшей энергетикой, философским смыслом, над которым будут ломать головы целые поколе-

ния, – кому такая задача по зубам? Выпала она Малевичу. Именно выпала, как лотерейный билет, и не сказать, что счастливый, поскольку идея создания чёрного квадрата не была надумана художником специально, от делать нечего, она ворвалась в его жизнь после скоропостижной смерти от тифа единственного сына в октябре 1915 года. Недаром современники восприняли «Чёрный квадрат» как символ погребения всего живого, любовного, нежного, как всеобщий путь к гибели и запустению. Колните глубже, и вы увидите, что первоначальный слой картины был многоцветным! Но под влиянием огромного личного горя Малевич покрыл радостное разноцветие толстым чёрным слоем краски и тем самым придал своему творению зловещий смысл и вид. Как портал в иной мир, таращится на зрителя «Чёрный квадрат», и страшно от мысли, что затянет внутрь... Такая вот «практиш»: задумайся, зритель, о той стороне бытия, точнее, небытия, ибо в любую секунду можешь переступить зыбкую границу ре-

альности! Был человек – и нет его, лишь чёрный проём зияет в стене...

Молись и кайся!

Испугались? Поверили? Однако всё вышеизложенное лишь версия, с которой вы можете и не соглашаться! Как это делали многие исследователи и просто досужие умы до вас. Разгадок таинственного «Чёрного квадрата» накопилось великое множество:

- художник настолько гениален, что его шедевр совершенно не поддаётся пониманию простых смертных!

- художник был настолько бездарен, что намалевал сие в припадке безысходности и отчаяния!

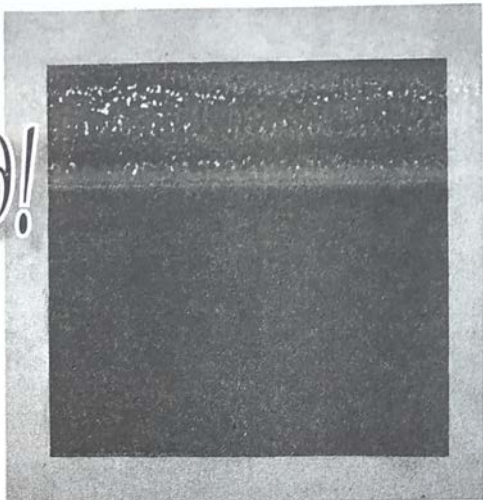
- тайны вообще не существуют, есть просто плоская геометрическая фигура чёрного колёра, искусственно раздутый фетиш XX века

- на картине изображено, как тёмной-притёмной ночью негры, пардон, афроамериканцы воруют уголь (шутка!)

- в картине зашифрован древний иудейский, а то и вовсе сатанинский

символ. Час от часу не легче? Тем не менее почти всем тогда, накануне Октябрьской революции, показалось, что чёрный квадрат – это вызов христианскому кресту, пощёчина православию! А иначе зачем 19 декабря 1915 года на «Последней футуристической выставке картин 0,10» в Петрограде картину повесили не на стену, как веками вешали, а в, так называемом, «красном углу», куда обычно помещают иконы? Публика, заметив сей красноречивый жест, оторопела! До сих пор «Чёрный квадрат» величают не иначе как иконой современного искусства, а иконы понимать необязательно, перед ними падают ниц, на них молятся, ими благословляют. На какое дело можно благословить «Чёрным квадратом»? Явно не на благое, и тогда прав Александр Бенуа, ещё в 1916 году сказавший: «Перед нами икона царства пришедшего Хама!» Не гуд, совсем не гуд, но разве в том есть вина картины? Каждый видит в ней то, чего хочет его душа...

Подготовила
Наталья АНДРИЯЧЕНКО.





Евгений Лебедев: летающая щепка...

Евгений, поповский сын

Он стоял в центре зала, в котором репетировал много раз. Вокруг собрались его товарищи по Театру рабочей молодёжи. Бывшие. Теперь он им был «классовый враг», а они ему «справедливые судьи». Цивилизованного суда, однако, не получилось, никто, собственно, и представления о нём не имел. Кричали, грозили кулаками, чуть ли в лицо ему не плевали. Женя молча плакал. Ему было 16. Он привык быть не как все. Но, попав в Самарский ТРАМ, встрепенулся душой, понадеялся, что обойдётся. Будет днём трудиться слесарем, вечерами играть на сцене, с ребятами подружится... Просто надо молчать, кто ты. Острой болью в сердце ещё отзывались воспоминания о том, как отец-священник и мама-матушка, подхватив его и сестрёнку, бежали из родного Балакова, как считались по городам и весям...

Так уж принято говорить в нашем Отечестве в тяжёлые времена: «Лес рубят – щепки летят». Их количество, правда, порой не поддаётся подсчётам, даже могла у них за частую «братская», одна на всех. Но иногда не иначе Богом отмеченная щепка летит в свою, особую сторону – и выживает, становясь горячей лучиной

Потом отправили Женю к деду в Самару учиться, чтобы никогда не остался без куска хлеба. Отец напутствовал: «Запомни, нет у тебя больше родителей. Ты сирота, мы с мамой погибли от голода. Если спросят, отвечай так. Сам на рожон не лезь». «Но это же грех обманывать!» – воскликнул мальчик. «Это ложь во спасение», – перекрестил его отец...

И вот нужно снова бежать. Чем больше город, тем легче затеряться. Поповский сын подался в Москву. При малейшей опасности он снимался с насиженного места. Сменил четыре театральных училища. Выживал, поскольку не гнушался никаким трудом – то на маслобойне, то на стройке, то на кондитерской фабрике разнорабочим. Сладко не было нигде. Часто ночевал прямо на улице...

Когда поступил в студию при Театре Красной Армии, показалось, что можно уже, наконец, перевести дух. Ему даже удалось тайно навес-

тить родных, но вскоре арестовали отца, следом мать. Больше родителей Евгений не видел.

Старший брат

Он в самом деле стал сиротой, а щепки продолжали лететь. Ещё одно испытание суждено было пережить Лебедеву, ещё одну дыру в душе латать потом всю жизнь. Едва выживавшему самому, Жене пришлось определить младшую сестру в детский дом. Сначала привёл в Наркомпрос, хотел сделать всё по закону, чтобы навещать её, забирать, быть может, на выходные. Куда там! «Поповские выродки! Покатались на нашей шее?! На Лубянке ваше место!» – возопила чиновник женского пола. И снова спасла ложь. Сестрёнку удалось устроить в детдом, только когда Женя заявил, что нашёл девочку на улице, знать её не знает...

Несколько лет спустя Лебедев разыскал свою единственную родную душу. Шла война. Сестра успела побывать на фронте, выжила после тяжёлой контузии, ему хотелось порадовать её. И спектакль как раз шёл подходящий для юной барышни – «Золотой ключик», Евгений играл Артемона, верного рыцаря красавицы Мальвины. Усадил сестрёнку в первом ряду, смотри, мол, каких успехов я достиг на сцене! Друг посреди представления раздался её звонкий крик: «Чем вы тут занимаетесь?! Люди гибнут! А вы сказочки показываете! Ха-ха! Брат – артист! Сказать кому, засмеют, собаку играет!» Больно было это слышать Жене, голову опустил повинно, понимая, сестра его не простила... Согласился тогда с каждым её словом: действительно, как можно спорить об искусстве, искать новые методы игры, когда немцы совсем близко, и нужно быть там, на передовой, проливать кровь ради служения Родине! Мало, бесконечно мало вздуть к бойцам с концертами... Но вот о чём старший брат промолчал: кому-то нужно и Артемоном по сцене прыгать, пока это приносит радость хотя бы одному зрителю! А он, кстати, и Бабу-Ягу играть не отказывался. С годами даже без грима...

Высокие отношения

Его служением раз и навсегда стал театр. Он сознательно выбрал путь, который многим кажется иллюзорным: споры о высоком за полночь, репетиции до седьмого пота, упорную работу даже над теми ролями, которые никогда никто не предложит сыграть! И счастье, что судьба подарила Евгению Алексеевичу новую семью, которая принима-

да его таким, какой он есть. В 40-е годы в Тбилисском ТЮЗе Лебедев познакомился с Георгием Товстоноговым, который станет не просто его лучшим другом и товарищем, а его Режиссёром, о котором

сёра... В 1956 году Товстоногов перешёл работать в Большой драматический театр имени Горького, Лебедев ушёл с ним и служил там до конца дней. Нужно сыграть мадемуазель Куку в «Безымянной звезде» — пожалуй-ста! Лебедева от мадемуазель не отличишь! А его Кузькин в «Энергичных людях»? Он же просто шокировал зал своей достоверностью...

Единственное, что позволил себе актёр на стороне, — это работа в

гулькин нос... Особенно по сравнению с той, казавшейся бесконечной, когда мальчишкой бегал босиком по лужам в дождь, а бывало, и по снегу без страха, озорно, со свистом из бани в снег, в сугроб, на морозе нырнётся, перевернётся, словно летом в реке, и опять на полоч, в парную... и веником, веником... Только и крикнешь: ух ты! ох ты! вот это да! И теперь я говорю; вот это... да! Когда оглядываюсь назад, на эту жизнь, которая началась, кажется, только вчера... Кого из своих ровесников ни спрошу, у всех один и тот же вопрос к самому себе: как, когда проскочила, пронеслась, пролетела, проскользнула, промчалась...

Лучше, чем сам Евгений Алексеевич, и не скажешь, не напишешь... Случился инсульт — он научился

заново говорить, ходить, снова вышел на сцену. Чеховского профессора Себрякова в «Дяде Ване» сыграл. Холстомера, то бишь лошадь, в трагической истории пера Льва Толстого вновь и вновь воплощал на сцене, выби-



Евгений в фильме «Свадьба в Малиновке».

мечтает каждый актёр. Когда Гога начал работать в театре Ленинского комсомола, он пригласил Женю к себе. Это позже Товстоногов превратится в мэтра отечественной театральной режиссуры, а тогда он ещё сам искал себя в профессии, а уж в быту и вовсе был совершенно беспомощным, да ещё и с младшей сестрой Нателой на руках в огромном, далеко не гостеприимном Ленинграде. Их отца репрессировали в 37-м... Знакомая история? Не мудрено, что съевший к тому времени пуд соли Лебедев взял над ними шефство, поддерживал, подкармливал. Вскоре Женя и Натела поженились, и троица зажила одним домом. Даже когда стали «заслуженными» и «народными» и получили отдельные квартиры, по счастью, на одной лестничной площадке, то прорубили в стене дверь и продолжали жить дружной семьёй. Никаких бытовых ссор, разговоры только о театре, литературе. Так увлекались, рассуждая о Шекспире, что если бы не Лебедев, между делом варивший кашу из топора, регулярно забывали про необходимость ужинать. В театре же родственные связи никогда не принимались в расчёт. Не могло быть и речи о том, чтобы Евгений Алексеевич попросил главную или желанную роль у режиссёра Товстоногова. И так же немислимо для Лебедева было сыграть параллельно в другом театре, хотя его неоднократно приглашали. Даже роль, о которой он грезил всю актёрскую жизнь — король Лир, не соблазнила его уйти под начало другого режис-



Лебедев и Чурикова в фильме «В огне брода нет».

кино, да и то, так называемый, широкий зритель увидел его на большом экране в зрелом возрасте, ближе к 40. Причём роли Лебедеву в отличие от театральных подмостков зачастую доставались не главные, а второго плана и даже эпизодические, но играл он так виртуозно, что запоминался лучше основного персонажа! Один дед Нечипор, деревенский староста из «Свадьбы в Малиновке», чего стоит! А как пронзителен его белогвардейский полковник в картине «В огне брода нет»...

Лебединая песня

«Неужели мне с 70 лет?! Говорю и не верю сам себе. Куда девалась середина длиною в тридцать лет? Помню первые тридцать, помню последние десять, а куда девались остальные? Почему так быстро пролетели?.. Какая короткая жизнь!.. С



В роли мадемуазель Куку в «Безымянной звезде».

вая слёзы у самого стойкого зрителя. Но... догорала щепка, заканчивалось Время, и 9 июня 1997 года Евгения Лебедева не стало.

Подготовила
Наталья АНДРИЯЧЕНКО.

«Самурай не должен показывать слабость. Гордость – прежде всего. Только так можно стать лучшей». Подобными мыслями она утешалась в минуты, когда было совсем одиноко и тяжело. А потом выпрямляла спину и шла дальше – навстречу судьбе

Тонкая ива на склоне

Многие европейцы ошибочно приравнивают гейш к женщинам лёгкого поведения, даже не изучив культуру и традиции столь древней и уважаемой профессии. Между тем «гейша» – прежде всего человек искусства, живой эталон красоты и женственности». Её основная задача – создать атмосферу возвышенности и утонченности. Для этого гейша обязана находиться в курсе современных событий и новинок литературы, а также искусство Ikebana, поэзии, каллиграфии и рисования, танцев, науки и музыки. Поэтому человек, который провёл с ней строго отведённое время (чаще всего – очень обеспеченный образованный мужчина, иногда – богатая женщина), получает эстетическое удовольствие, а не какое-то иное.

Движения гейши легки и грациозны. Тембр голоса завораживает и манит. Она может поднять настроение, поддержать любую тему в разговоре. Быть гейшей нелегко, но почётно. И самой лучшей из всех было суждено стать Масако Танака – той, которая меньше всего хотела избрать для себя этот путь...



Путь гейши

Будущая гейша родилась в 1949 году в Киото (своеобразный культурный центр, где были сосредоточены лучшие гейши Японии). В многодетной (11 братьев и сестричек) семье Танака она была самой младшей. Её отец Шинезо происходил из знатного, но со временем обедневшего рода, из века в век служившего императору. Всю семью он содержал, занимаясь изготовлением и продажей кимоно. Мать Чие происходила из семьи пиратов Акаматцу, веками грабившей морские суда. Постепенно её предки разбогатели и сменили разбойничью жизнь на занятия по приготовлению лекарственных трав, реализовывая знания, накопленные за долгие годы странствий. Несмотря на столь разные занятия и социальное положение, женились они по любви. Время, проведённое в кругу семьи, девочка считала самым счастливым в жизни.

Больше всего Масако любила красивые лунные ночи, когда родители играли дуэтом – папа на шакуначи (японской флейте), мама – на кото (европейский аналог – цитра). Каждый вечер дети собирались в гостиной, чтобы насладиться музыкой.

Но, несмотря на идиллию, царившую в их «королев-

стве», семья Танака находилась в тяжёлом финансовом положении. Поправить его было возможным, лишь отдав одну из дочерей в школу гейш. Но Шинезо Танака не хотел этого, ведь тогда ему бы пришлось навсегда отказаться от ребёнка. И уж тем более он не думал, что выбор падёт на самую младшую и чувствительную из них.

Однажды к ним в дом пришла госпожа Омима – владелица самой престижной школы гейш в городе. Обычно, когда приходил кто-то незнакомый, трёхлетняя Масако залезала в шкаф и сидела там, пока гость не уйдёт. Но на этот раз она была заморожена голосом незнакомой женщины и вышла из убежища на середине взрослого разговора. Мадам Омиме было достаточно взглянуть на неё лишь секунду. «Какой чудесный ребёнок! – воскликнула она, а затем обратилась к отцу Масако: «Долгие годы я искала атоори (наследницу), которая переняла бы моё мастерство. Теперь я уверена, что нашла её. Не позволите ли вы Масако обучаться у меня?» В ответ родители вежливо попросились с влиятельной дамой. Они были не готовы попрощаться с любимой Масако. Но девочка уже сделала свой выбор и через несколько дней попросила

родителей отвести её «к той пожилой женщине». Много лет после она написала об этом: «Это тяжело объяснить, почему я всё-таки приняла то решение, когда была всего лишь маленькой девочкой, но я сама выбрала для себя такой путь – изменить родителям и вступить на профессиональную дорожку».

«Дыхание ветра меняется»

Всё новое началось с другого имени. Теперь она стала Минзко Ивасаки. С первых же дней пребывания в доме гейш к девочке относились как к законной хозяйке. Исполнялись любые её желания.

За проявленную заботу и доверие Минзко платила рвением к учёбе, старательностью и невероятным трудолюбием. Она была действительно одарённой девочкой – особенно в том, что касалось танцев (на них её записали ещё в пятилетнем возрасте). Номера, которые другие запомнили три дня, ей давались с нескольких попыток. А лучшие учителя танцевальной школы не раз хвалили за невероятную пластику, грацию и безупречное равновесие. В результате всего этого к девочке (в 16 лет) Минзко могла составить конкуренцию опы-

ным гейшам. А постепенно она стала самой успешной женщиной в Японии. На встречу с ней нужно было записываться за месяц. Надежды господа Омины были оправданы.

Благодаря работе Минэко могла знакомиться с интереснейшими людьми своего времени. Сред них – выдающийся философ доктор Танигава и профессор физики Хидаки Юкава. Встречи с ними она искала сама, ведь почитала за честь возможность послушать их и задать вопросы. А со временем она стала получать приглашения на встречи

мало времени жила в родной семье, за всё то время, что я была с ними, папа с мамой привили мне чувство гордости и собственного достоинства. Только это и помогало мне держаться и смело игнорировать все обиды».

«Я верю, что есть свобода»

Быть лучшей многого стоило. Несмотря на все успехи Минэко, родная школа гейш переживала не лучшие времена. Чтобы поддерживать её на плаву, выполнять ещё и обязательства хозяйки, ей

«связывали руки» строгие правила и вековые традиции воспитания гейш: «Мы даже не могли выступать там, где считали нужным. На всё нужно было получать разрешение – от выбора репертуара до аксессуаров. Такая была система, существовавшая сотни лет без малейших изменений. Отказы или жалобы были запрещены». Последней каплей стало получение звания мастера танцев. Минэко считала, что она хотя бы сможет танцевать, не прислушиваясь к чужому мнению. Но все преимущества сводились лишь к большему количеству выступлений. С очередной несправедливостью госпожа Ивасаки смирилась не захотела. Свой уход она планировала три года. За это время Минэко-сан позаботилась о воспитанниках школы, открыв собственный бизнес. И в 29 лет, на самом пике славы, знаменитая гейша ушла в отставку. Чтобы самой управлять своей судьбой.

Уход из профессии от-

взаимностью. Её веру в возможность получения женского счастья подорвал разрыв отношений со знаменитым актёром Шинтаро Катцу. Их роман закончился болезненно из-за категорического нежелания разойтись с семьёй и жениться на Минэко. С тех пор женщина намеренно сторонилась любого проявления мужского внимания и уж тем более не хотела связывать с кем-то жизнь.

Но у судьбы свои правила, и разрешения она не спрашивает даже у таких свободных натур как Минэко Ивасаки. На одной из встреч с деловыми партнёрами бывшая гейша познакомилась с талантливым художником Джиничиро Сато. Через 23 дня они поженились. Правда, согласие на брак она дала только после четырёх предложений художника и с условием, что Минэко подаёт на развод через три месяца, если ей что-то не понравится. Она больше не хотела, чтобы кто-либо забрал её независимость. Вот только

Минэко Ивасаки (справа) с мамой.



Рекомендуем к прочтению!

В 15 лет Минэко Ивасаки написала план, как избавиться от недостатков, который впоследствии стал её жизненным кредо. И вот что в нём было:

- Я должна оставаться спокойной
- Я должна быть стойкой
- Моё лицо всегда должно выражать доброту и нежность, как у тётушки Омины
- Я должна больше улыбаться
- Я должна стать профессионалом
- Я должна быть лучшей.

с европейскими знаменитостями. Таковыми как принц Чарльз и английская королева Елизавета II, Альдо Гуччи. Поразила она и русскую балерину Майю Плисецкую – та настолько была очарована тем, как Минэко исполняла национальные японские танцы, что взяла у неё пару уроков.

Но ничто не даёт просто так. Её популярность росла, но именно из-за популярности она и была несчастна. Минэко завидовали. Находились даже те, кто откровенно угрожал. Несмотря на XX век, тот мир, где жила Минэко, порой напоминал безжалостное Средневековье. Чтобы выжить в нём, её хрупкой натуре приходилось проявлять волю истинного самурая. В этом ей очень помогли уроки, полученные в детстве от родителей: «Несмотря на то, что я слишком

приходилось работать без праздников и выходных. Такой темп жизни не мог не сказаться на её здоровье – чрезмерное переутомление привело к дисфункции почки и тяжёлой операции. Ей просто необходим был отдых... К тому же она была убеждена, что «человеку, достигнувшему одной вершины, нельзя почитать на заслуженных лаврах, ведь в этом случае ему никогда не достичь следующей вершины». Поэтому ей хотелось заниматься чем-то другим.

Также Минэко стала разочаровывать сама профессия –

крыл для неё новые горизонты: «Каждый день я просыпалась с улыбкой и мыслью, что свободна, как птица!» Она всерьёз занялась изучением японской культуры, а свободное время посвящала лишь увлечениям – танцам, недавно понравившемуся гольфу и с детства любимому баскетболу.

Конечно, такая красавица как Минэко с лёгкостью очаровывала мужчин. При этом она не хотела никому отвечать

опасалась госпожа Ивасаки зря – в браке они уже больше 30 лет и вместе воспитывают дочь Кокко.

Для японцев прекрасная Минэко – не просто образец истинной гейши. В Стране восходящего солнца её почитают, как символ верности национальным традициям и хранительницу высокого искусства быть Женщиной.

Подготовила

Ксения ЗВЯГИНЦЕВА.



Минэко старшая майко. Новый год.

Игра в считалочку

Они повсюду. На штрих-кодах товаров, на банковских картах, личных счетах, автомобилях и кассовых чеках. Кто-то даже не взглянет, кто-то сложит сумму в надежде на счастливый билетик. Кому-то выпадет: «Ура, моя любимая семёрка!», кто-то ужаснется: «Нет, только не 13!» В числа можно верить или нет, но у некоторых любопытная и древняя биография. Приготовьтесь отведавать «коктейль» из мистики, истории, религии и, пожалуй, бурных фантазий.

Три: на месте замри!

Троекратно перекреститься во время молитвы. Трижды расцеловаться: «Христос воскрес!» Три раза сплунуть через левое плечо: «Тыфу-тыфу, не спазиты!» После трёх неудавшихся попыток казни — чудо спасительного помилования. Воскрешение Господа на третий день распятия. «Три дня и три ночи» — любимый срок во всех сказках, «тридевятое и тридесятое царство» — постоянное место событий.

Откуда пошла привязанность к тройке, сказать сложно. Христианство почитает единство Святой Троицы — Отца, Сына и Святого Духа. Троичное воплощение и в современной семье — мать, отец и дитя. Эзотерики утверждают, что тройка — символ высшей сози-

дательной силы Вселенной, так как все вещи тройственны: есть начало, середина и конец. Как видим, нет повода опасаться тройки: её энергия созидательна и преобразовательна. Пожалуй, неприятно лишь, если вам врут «с три короба» и гонят «в три шеи».

Семь: всем, во всем и насовсем

Та-дам! Внимание, мы вступили в святая святых: семёрка — самое таинственное и мистическое число, важнейшее в магии. Семёрка стоит особняком среди цифр до десятка, её нельзя получить путём умножения других, она чужда, одинока, но прекрасна. Листаем страницы священных книг: семь дней Иешуа обходил стены Иерихона с семью жрецами, несших семь громогласных труб. В день седьмой и на седьмом круге они затрубили, стены рухнули, Иерихон был взят... Читаем Откровение Иоанна Богослова: семёрка — самое популярное число, встречается 54 раза. Убедитесь сами, сплошные символы: семь печатей, семь чаш гнева, семь громов, семь духов перед престолом, семь золотых подсвечников, семь голов Зверя.

Обратимся к фольклору: такое впечатление, что предки умели считать только до семи! «Семь раз отмерь, один отрежь» — совет всем торопыгам, «семеро

одного не ждут» — коллективное предупреждение, «семь бед — один ответ» — точная реальность, «за семь вёрст киселя хлебать» — пустое начинание, «семи пядей во лбу» — комплимент уму. Опять же неспроста: семь суток недели, семь дней творения, семь таинств, семь частей человеческого тела, семь смертных грехов, семь просьб в молитве Господней, семь цветов спектра, семь музыкальных нот...

Наконец, факты из мира природы. Клетки человеческого тела полностью обновляются каждые семь лет; человеческий зародыш формируется за 28 суток (7х4), беременность длится 280 дней (7х40), Земля меньше Солнца в 49 раз (7х7), Луна совершает полный оборот вокруг Земли за 28 суток (7х4). Разумеется, перечень неполный.

Напоследок выдержки из Пифагоровой нумерологии: семёрка — это совершенство, абсолютная тайна, в ответе за возмездие, мудрость и тайные знания.

13: «ты есть то, во что веришь»

Трискандекафобия — пожалуй, наиболее распространенная фобия. В любой точке мира, населённой разумными существами, к числу 13 не самое тёплое отношение — вплоть до упомянутой боязни числа. Суеверный страх возник не на пустом месте. Начнём с

«Всё на свете — числа», — изрёк умница Пифагор и придумал нумерологию. Древний грек так увлёкся, что счёл теорию о числах лучшим своим творением: ещё бы, в них можно выразить что угодно. «Даже музыку и мысль?» — иронизировали его современники. Прогресс и время ответили утвердительно. Можно ли измерить цифрами любовь, счастье или беду, пока неясно, но с числами определён-но не всё просто

предостерегающего шёпота эзотериков. Если 12 — символ гармонии и порядка, то следующее за ним число нарушает достигнутое равновесие, открывает новый виток поиска и мытарств. Что пугает больше, чем неизвестность? Отсюда и растут антипатии к дуэту тройки и единицы.

Ближний Восток и Китай подталкивают: что за «чужак», вторгающийся в странный зодиакальный ряд из 12 существ? Пусть на всякий случай считается числом смерти. В христианстве число 13 символизирует предательство. Наверное, из-за фразы на Тайной вечере: «Один из вас предаст меня», когда на трапезе собрался 12 учеников и Иисус Христос. В принципе иных порочащих характеристик нет — не нравятся «чёртова дюжина» людям, и всё тут! А если взглянуть беспристрастно, то вполне заурядное число было бы, если бы не странные совпадения. Особое рвение проявляют американцы: 13 есть во всех элементах герба. Разве случайно над головой орла сияет светило из 13 звёзд? А почему он сжимает 13 стрел? Даже девиз «E pluribus unum» («Из многих — одно») содержит 13 букв. Красных и белых полос на флаге США в сумме тоже 13. А на однополой пирамиде состоит из 13 кирпичных рядов. Люди сведущие говорят, что это явные

следы масонов, которые повсюду запечатлели свою иерархию — 13 ступеней посвящения. И всё бы ничего, если бы не персона «верховного лица» данного братства — Бафомет, он же Люцифер, он же Сатана... Достаточно, попытаемся выступить в защиту «чёртовой дюжины». В Библии перечислены 13 качеств Бога, а Каббала говорит о 13 небесных фонтанах, 13 воротах милосердия, и 13 реках бальзама, которые благочестивый найдёт в раю.

Наверняка на число 13 уж много веков возводят напраслину, на самом деле оно если не «белое и пушистое», то хотя бы нейтральное. Однако суверенная сильнее: 13-го числа из портов не выходят корабли, в отелях нет 13-х этажей и номеров, в больницах после 12-й палаты сразу следует 14-я...

40: конец или начало?

С четырьмя десятками связана масса суверенных, страхов и в то же время упрямых фактов. Перечисляем, а вы загибайте пальчики и делайте выводы.

Для начала: идеальный срок развития человеческого плода — 40 недель, именно столько женщина вынашивает дитя под сердцем. А потом всё заканчивается — и в то же время «стартует». Число продолжает преследовать: новорождённого нельзя показывать стороннему глазу, пока младенец не преодолел рубеж в 40 дней — до этого слишком мал, ангел-хранитель пока не взял его под покровительство. После «рубежа» принято крестить малыша — по истечении сороковин божественное заступничество гарантировано. Число даст знать о себе накануне зловещего юбилея — 40 лет, который стараются обойти вниманием, словно «забыть» и не праздновать. Есть плохая примета, что пыльное застолье и буйное празднество могут обернуться преждевременной кончиной... Правда, ограничение касается только мужчин, как созданий одухотворённых. Поскольку у женщин души нет («спасибо» поверьям), им не возбраняется принимать поздравления и выкаблучивать пласовую.

Но даже когда свет в очах навеки померкнет, четыре десятилетия продолжат свою магию. Считается, что 40 дней длится пребывание души в чистилище, и только после этого решается, куда ей отправиться дальше — в

ад или в рай. Именно поэтому до 40-го дня говорят про умершего: «Пусть земля ему будет пухом», а после 40-го: «Царствие ему небесное». И отмечают сороковины: душа человека как бы укрепляется в новом «статусе». Для вечного покоя или вечного страдания. Это как повезёт. Или не повезёт. А вот примеры сороковых отметин в священных книгах разных религий. 40 дней провёл Иисус в посте и молитвах, «в память» об этом — Великий пост. Тот же срок — от Воскресения Христова до Вознесения. Столько же длились Всемирный потоп и пребывание Моисея на горе Синай, прежде чем были получены Скрижали Завета с описанием смертных грехов и иными откровениями. Тот же Моисей 40 лет водил свой народ по пустыне, пока не обрели странники Землю Обетованную. В исламе число 40 означает смерть, а заодно — время и примирение, кстати, в 40-летнем возрасте был «призван» пророк Мухаммед.

А что же говорит «отец» нумерологии Пифагор? Подтверждает общую картину: одновременно финал и начало. Человек, достигший 40-летия, переходит в стадию угасания, несмотря на оптимистичную фразу: «В 40 лет жизнь только начинается». Организм запускает программу старения, все процессы замедляются, у женщин процесс деторождения становится более проблематичным и болезненным, так как время, увядает. Но, с другой стороны, в этом возрасте раскрывается сознание, мы переосмысливаем пережитое, подводим промежуточные итоги — и накрывает страх перед неизбежным финалом. Отсюда кризис среднего возраста и сопутствующие ему «преlestи»: разводы и новые стихийные браки, погружение во все тяжкие, нелепые увлечения и карьерные перемены. Но всё пройдёт, уверяет Пифагор, а вместе с ним психологи и социологи, 40-летние похлужанго и смиряются с тем, что есть на свете совершенно неподвластные силы.

...Можно не верить тройкам и семёркам, можно уповать на «заветное счастливое число», не возбраняется вдоль и поперёк проштудировать нумерологию... От вас всё равно ничего не зависит, древний грек Пифагор не ошибался: «Миром правят цифры!»

Наталья ГРЕБНЕВА.

Нас посчитали!

Для каждого, утверждают нумерологи, существует свой магический числовой знак. Чтобы определить его, надо сложить все цифры вашей даты рождения. Складываем до тех пор, пока в итоге не получится одна-единственная цифра. Пример: допустим, вы родились 25 июня 1951 года. К 25 надо прибавить 6 (июнь — шестой месяц) и 1951. В сумме получаем 1982. Цифры этого числа складываем: $1+9+8+2=20$. То же самое действие производим с 20: $2+0=2$. Вот эта двойка и является числом — талисманом. Теперь любопытно узнать, каков его тайный смысл, делимся знаниями:

1 Указывает на незаурядность натуры. У вас изобретательный ум, который генерирует и претворяет в жизнь смелые идеи. Счастливые номера: день и месяц рождения, а также 1, 10, 19, 28, 37, 46, 55.

2 Двойка — знак трудолюбия. КПД вашего труда особенно высок, если вас оценивают по заслугам. Вы чувствуете себя окрылёнными и можете горы свернуть. Счастливые номера: день и месяц рождения, а также 2, 11, 20, 29, 38, 47.

3 Вы — творческий человек. Ваша способность обрета друзей и находить партнёров вокруг себя обязательно приводит к успеху. Счастливые номера: день и месяц рождения, а также 3, 12, 21, 30, 39, 48, 57.

4 Самое ценное ваше качество — настойчивость в достижении поставленной цели, преданность делу окупятся с лихвой. Счастливые номера: день и месяц рождения, а также 4, 13, 22, 31, 40, 49.

5 Ваш бесценный капитал — дар убеждения, он же — незаменимое орудие труда. Используя его, вы кропотливо увеличиваете своё состояние. Счастливые номера: день и месяц рождения, а также 5, 14, 23, 32, 41, 50, 59.

6 Главное для вас — неустанная забота о семье. Ради этой цели вы не жалуете сил, прокладывая путь наверх. Счастливые номера: день и месяц рождения, а также 6, 15, 24, 33, 42, 51, 60.

7 Вы умеете хранить тайны, особенно в вопросах денег. Умеренность и экономия — вот ваш негласный девиз. А что касается трат, идёте на них только тогда, когда вынуждают обстоятельства. Счастливые номера: день и месяц рождения, а также 7, 16, 25, 34, 43, 52, 61.

8 Ваш побудительный мотив в жизни — слава и деньги. По крайней мере от себя это скрывать не надо. Счастливые номера: день и месяц рождения, а также 8, 17, 26, 35, 44, 53, 62.

9 Через ваши руки текут немалые деньги. Но тот способ, каким вы их тратите, больше диктуется другими, чем зависит от вас самих. Счастливые номера: день и месяц рождения, а также 9, 18, 27, 36, 45, 54, 63.

«Поль, душа моя, оставайся в покое эти лоскутки, верни сёстрам куклу!» — мама умела быть мягкой, но строгой с единственным сыном. С дочерьми, Мари и Мод, всё проще: кутают пупсов в обрезки материи — этого добра навалом у папши Пуаре, торговца тканями, — и ладно. Но с Полем надо что-то делать, неплохо бы выучить его на зонтичного мастера.

А вокруг Париж, самое его сердце или, как принято говорить, Чрево. Ласково пригревает апрельское солнышко, играет в изумрудной листве плюща, скоро день рождения Поля, его первая круглая дата: 20 апреля 1889-го малышу «стукнет» 10 лет. Пора, пора подумать о его дальнейшей судьбе, несерьёзно это — лоскутки, платица для кукол и ленты для сестрёнок.

Да только загад, как известно, не бывает богат: не случилось с зонтичным мастерством. Юный Поль очутился в подмастерьях у Жака Дусе. О, неслыханное везение, удача! Дусе — изысканный тонкий кутюрье, насквозь пропитанный духом Belle époque, помешанный на высокой моде. Всё рядом с ним возвышенно: и заказчицы-аристократки, и его невесомые порхающие манеры, и изящный интерьер — особая гордость эстета Дусе. Кажется, рядом с ним возвышенно: не отёсанное полено превратится в галантную штучку. Что уж говорить о Поле, который стремительно вырос в амбициозного самостоятельного кутюрье. И упорхнул к другому учителю — в Дом Ворта. Старика Чарльза Ворта к тому времени не было в живых, и Поль работал бок о бок с его сыновьями. Всё, что нужно было, — обрести связи, набить руку в общении со взыскательной богатой аристократией. Поль мгновенно усваивал уроки, и в 1903 году, будучи 24-летним, но опытным и дерзким, открыл собственный дом моды — спасибо матушке, которая забыла о зонтичных притязаниях, благословила и дала денег на самостоятельную карьеру.

Реформатор и ниспровергатель

В то время мода была одновременно скучной и помпезной: блёклые розовые цвета, полупрозрачный муслин — и в

Каждый, кто решил посвятить себя искусству, должен ответить себе: желает ли он обслуживать повседневные притязания публики, быть удобным приспособленцем — или способен взмыть ввысь, сломать стереотипы и перевернуть устои. В первом случае ждёт коммерческий успех, во втором ничего не гарантировано, кроме яркой судьбы... Легендарный кутюрье Поль Пуаре ничего не решал, следовал зову сердца и одевал эпоху

Поль Пуаре: от живой легенды до забвения

противовес пышные турнюры, тугие корсеты, из которых выглядывали мраморные плечи и оформленные декольте. Первым делом Пуаре взялся за силуэт: к дьяволу корсет! Пусть дамы дышат полной грудью! Заменить корсет и кальсоны на бр и пояс для чулок! И вот уже талия в платьях переместилась выше, под грудь: фигуры удлиннились, на свет божий показались женские шиколотки. Поля вдохновляли греческие туннки: наряд должен держаться на античных точках опоры — тонких плечах и волнующе ниспадать. Дамы вяли новшество, скинули удушливые корсеты, однако попутно выяснилось, что поголовно придётся худеть: грациозные формы наряда диктовали такое же «содержание».

Поля эта мало заботило: его музой была юная Дениза, возлюбленная и впоследствии жена. Что за жемчужина досталась моднику Пуаре: тонкая, черноволосяя, летящая! Дениза рассыпалась во

взаимной признательности: «Как здорово найти мужчине, который ещё и является вашим супругом, и одевает вас так, будто вы явились из волшебной страны!»

Кстати, о странах. Восточные ориентальные мотивы сводили Пуаре с ума: какое буйство красок, какие орнаменты! Розоватый муслин рядом с ними — словно замарашка на фоне цветущей красавицы. И кутюрье взялся за ткани: добавил цвета, полосок, причудливых узоров. «Пусть женщины распускаются, словно цветы», — диктовал он на страницах своего журнала «Газет дю Бон Тон».

Его главный цветок — Дениза — умудрялась сочетать миссию музы с обычной женской судьбой. Легко, словно играючи, подарила Полю четырёх дочерей — и всё так же вызывала ажиотаж своими нарядами. Любой выход в свет сопровождался напряжённым ожиданием: что на этот раз выкинет эта экзальтированная парочка? То юбка-брюки,

то «хромая юбка»: как ему в голову пришло настолько заузить крой в шаге, чтобы модницы могли семенить крошечными шажками?.. А Полю и Денизе Пуаре не было дела до пересудов: Поль однозначно был лучшим кутюрье, он превратился в Творца, провозвестника новых традиций. Его предшественникам удавалось лишь удостоиться звания «портной высокого класса».

И ароматы, и гостинные

Дети росли, а вместе с ними расширялись сферы, в которых властвовал Пуаре. Старшая малышка, Розин, радовала взор и как-то по особому пахла. «А почему бы не создать духи в её честь?» — посетила отцовскую голову мысль. Надо признать, дельная: все духи источали одинаковые ноты — роза, фиалка, гиацинт. Пуаре считал это плоским: духи — особая оболочка, вторая одежда, нуж-



на индивидуальность. В фармацевтической лаборатории маэстро неустойчиво смешивал специи, ингредиенты — и вот оно, благоухающее чудо в каплях. Маленькое предприятие поименовали «Розин», так же назвали первый аромат, которым тут же повеяло от парижских модниц. Далее последовали духи, чей характер угадывался из названий: «Борджиа», «Запретный плод», «Рубашка Розины».

Вторую дочь счастливый отец тоже не обделил: образовалось ателье «Мартин», здесь Пуаре сотоварищи придумывали и воплощали дизайн подушек, ковров, абажуров, комодов... Начинание опять-таки стало удачным: гостиные от Поля Пуаре, его фирменные шутки в интерьере подчёркивали отменный вкус хозяев. А эксцентричный князь Феликс Юсупов не мелочился: он заполнил вещицами из «Мартина» лондонскую квартиру...

И всё было мало деятельной натуры короля моды! Его слава уже гремела по миру, Россия держала равнение на мэтра, состоялись его лекции в Москве и Петербурге, произошла встреча с отечественной «королевой моды» — Надеждой Ламановой. О России и госпоже Ламановой Поль отзывался восторженно и кратко: «Их одежда! Их кушанья! Этот пред-Восток! Осетры, икра, шали и сарафаны!» И отблагодарил коллекцией «Казань»: всё наотмашь, широко и роскошно.

Пожалуй, его коммерческому таланту позавидовали нынешние промоутеры: Пуаре угадал, что мода должна следовать за почитателями. И первым организовал выездные показы на курортах, где нежилась поклонница его идей. Постепенно вояжи охва-

тили всю Европу. Апофеозом стал, безусловно, костюмированный праздник «1002-я ночь», прогремевший 24 июня 1911 года. Пуаре предстал перед публикой восточным султаном, Дениза — любимой и любящей женой. Газеты стро-

жи, земля из-под ног уходила от бессмысленности происходящего и собственной далеко от героической роли. Получив дисциплинарное взыскание, он вынужден пришивать пуговицы к солдатской амуниции, а тупое полковое начальство выходит из себя: «Как?! Этот ремесленник не умеет шить? Да он издевается!» Пуаре не издевался, ему и впрямь не приходилось держать в руках иголку. Однако кипучая энергия вкупе с талантом и здесь дают плоды: вдоль и поперёк рассмотрев солдатскую униформу, Поль счёл её громоздкой и предложил усовершенствования...

Мир не лучше

Наконец, служба закончилась, а Пуаре мог продолжить дело своей жизни. Но... всё и все вокруг изменились, царствовали иные формы, веяния и имена. Поль озирался, словно в тумане, будто отец,

так как нёс за собой лоск и снобизм ушедшей эпохи. Возникли новые имена — сёстры Калло, Ланвен, Пату, однако самой нестерпимой была Шанель — эта оборотистая портниха, неизвестно какой прихотью ставшая популярной. Ей претил успех довоенного императора парижских мод, а сам Пуаре не мог перенести маленьких чёрных платьев Коко. Как-то они столкнулись в Гранд Опера, Пуаре обратился с вопросом: «Мадемуазель Шанель, вы вечно в чёрных платьях. Это что, траур?» А Шанель ответила: «Да, по вам!»

Новые коллекции — и снова мимо цели, попытки заняться живописью — опять провал. Пуаре был вынужден продать свой дом и работать простым служащим, далее — полное банкротство и развод с женой. Интерес к нему стал сиюминутен: иногда театры заказывают костюмы, приглашают читать лекции в Сорбонне, но это лишь издевательские напоминания о былом величии... Шанель поторопилась «надеть траур» по Пуаре: он покинул мир навсегда в апреле 1944 года — в полном забвении и нищете, один в оккупированном Париже.

...Как это часто случается, то, что не даётся при жизни, настигло после кончины. В 50-х вновь проснулся интерес к Пуаре, публика наконец осоз-

нала масштаб его личности. На винтажных аукционах выставлялись вещи из коллекции Пуаре, ценники удивляли серьёзными суммами. Наверное, если бы маэстро застал оживлённую торговлю его творениями, вряд ли бы преисполнился восторгом. Он одевал целую эпоху и половину мира, низвергал и провозглашал на царстве — ни за какие деньги подобное не купить.

Наталья КРОЛЕВЕЦ.



Дениза — жена и муза Поля.



В студии Поля Пуаре.

чили похвалы: «Одалиски из гарема Пуаре вызвали такой восторг у наших дам, что теперь даже почтенные супруги политиков готовы бросить всё и уехать к турецкому султану, лишь бы иметь такие наряды».

Казалось, триумф будет вечен...

«А войну мы придумаем...»

Всё изменилось в августе 1914 года, когда грянула Первая мировая война. Наверное, на ратных полях обошлись бы без Поля Пуаре, но чувство долга — странная штука, движимый им кутурье почти на пять лет превращается в рядового солдата. Пять лет унижений и лишений: изматывали не ужасы батальон и окопные буд-

не узнающий повзрослевших детей. Время стало динамичным, действия — рациональными, перемены не могли не коснуться моды. Исчезли тоимость, нега, избыточность. На смену пришли строгие укороченные силуэты, функциональная длина, универсальный фасон. «Углы вместо плеч. Плоскость вместо груди. Клетка без птиц, соты без пчёл», — негодовал он.

Поль пытался войти в новое время, но терпел поражение,

Смотрим...

«Области тьмы»

Представьте себе, что в ваши руки попали чудо-таблетки, приняв которые, вы превратитесь в лучшую версию самого себя – умнее, быстрее, эффективнее в десятки, нет, в сотни раз! Вы сможете перевернуть свою жизнь, озолотиться, воплотить в реальность любую, самую безумную мечту! Велик соблазн? Пейте! Только не забудьте про бочку дёгтя в этой ложке мёда. Вообще-то, никакого чуда в препарате нет, зато есть неизвестный официальный медицине наркотик под названием NZT, привыкнув к которому, вы уже не сможете существовать в прежнем режиме. Его отмена приведёт к гибели всех систем организма, вы превратитесь в оступившего раньше времени беспомощного старца. Это раз. Ваш единственный близкий человек, ваша любимая девушка категорически против приёма таинственных таблеток: измениться вам давно пора, но своими силами! Это два. За вами, точнее, за NZT, гоняются крутые чуваки, которые прикончат



отторжения, – здесь фигура покуче Гамлета...

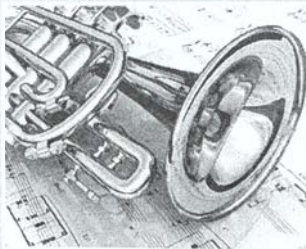
Александр НОВАК, по e-mail.

Слушаем...

«На крыльях нестареющего джаза»

«Джазовая провинция» – единственный в России передвижной фестиваль, в котором участвуют как признанные мастера с мировым уровнем, так и талантливые молодые исполнители. Всех их на протяжении вот уже 17 лет находит и любовно приглашает в нашу страну мой земляк Леонид Винцкевич. Не спорю, характеристика у этого мероприятия весьма солидная – мировой уровень, музыкальные виртуозы со всех уголков планеты... Вот только меня всё это трогало мало. Отчего-то не проникали в мою душу джазовые импровизации, ощутила лёгкость и одновременно глубина этого направления музыки. Не понимала я и переполоха, каждый год поднимаемого в Курке из-за очередного приезда «крёстного папы» российского джаза с новой партией импровизаторов. А ведь билеты на них из года в год пытаются достать все более-менее уважающие себя интеллигенты. И порой они даже стоят в очереди, если не успели запастись волевым пропуском месяцем раньше. Мне же сие счастье досталось случайно – знакомому журналисту дали приглашение на две персоны в первый

ряд. Не собираясь зевать, но и не испытывая особого восторга, мы начали смотреть... Спустя полчаса у



меня столько появилось эмоций: «Какие же это люди – воодушевлённые Творцы, служащие проводником между зрителями и настоящей Музыкой». Даже наблюдать за движением их рук, за тем, с какой отдачей они извлекают нужные ноты из своих инструментов – завораживающее зрелище. Не говоря уже о самом звуке. Никогда не знала, что уши могут болеть, если ты слишком

усердно стараешься услышать всё, что для них слышится. Видимо, для того, чтобы влюбиться в джаз, с ним стоит ознакомиться вживую. Но уж если ты примешь его приглашение, память об этом свидании никогда не уйдёт из твоего сердца...

Анна ДРАГОМИРОВА, г. Курск.

Читаем...

Михаил Шишкин, «Письмовник»

...Имя автора мне не говорило ровным счётом ничего, название настраивало на скучный лад – наверняка заумная перепiska, рассуждения ни о чём. Но я открыла книгу, пробежала глазами и поняла – всё, пропала. Строчки: «Открываю вчерашнюю «Вечёрку», а там про нас с тобой. Пишут, что вначале снова будет слово. А пока в шлопах ещё по старинке талдычат, что сперва был большой взрыв и всё сущее разлетелось...» буквально приговорили не отрываться до финала... Её письма идут к адресату два десятилетия. Его – всего несколько месяцев. Его окружат



война, жестокая и уродливая. Она сражается с жизнью – с тоской, бездетностью, нелюбовью. И оба приходят к шекспировской фразе: «Распалась связь времён». Она установится, лишь когда любящие воссоединятся. И ничего, что земной жизни для этого мало.

...Лока читала, ощущала, что «связь времён» разрывается и лично для меня – откладывала книгу, чтобы перевести дыхание, не оглохнуть от филигранной точности авторских слов, справиться с образами, на удивление яркими и выпуклыми. Михаил Шишкин не просто пишет, он ворожит словами... Эта не та книга, которую забудешь после прочтения. «Письмовник» оставляет долгое послевкусие, а может, и меняет вас навсегда.

Татьяна ИВАНОВА, по e-mail.

На море? В Воронеже?

А что? Строил же Пётр Великий там корабли, видимо, тоже мерещилось море вместо реки под тем же названием «Воронеж». Вот и мы отправились в соседнюю область, соблазнившись морским ароматом... океанариума!

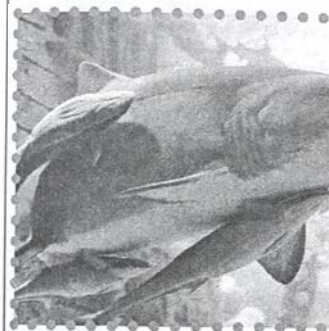
На северной окраине Воронежа в торговом комплексе «Град» какие-то молодцы – спасибо им! – выстроили настоящее морское

посмотрели на них с удовольствием, особенно сынишке понравилось. Он постоянно спрашивал: «А они настоящие?!» Нафотографировались всласть, чтобы показать и доказать родным и друзьям: акулы в Черноземье водятся! Кстати, приготовьтесь к тому, что фотосъёмка в океанариуме платная. За небольшую мзду вам наденут на руку специальный браслетик, который будет оз-

качества. Но животных жалко больше, чем уровень картинки...

Вообще мы рванули в Воронеж под влияние лишь новости о том, что там работает океанариум, и оказались совсем неподготовленными зрителями. А следовало заранее узнать кое-какие нюансы, тогда и впечатлений было бы больше, и фотки разнообразнее. Например, тут выделены особые часы для показательного кормления рыб и животных. А ещё в гигантский центральный аквариум периодически спускаются водолазы, наверное, зрелище прелюбопытное! Советуем вам, коль скоро соберётесь в воронежское путешествие, заранее узнать цены на билеты, а главное – скидки. Они существуют для студентов, пенсионеров, прочих льготников, грех не воспользоваться.

Бродили мы по искусственному океанскому миру долго, счёт времени потеряли, вышли под сильное впечатление. Казалось, уже ничего в нас не поместится, но раз уж мы находились в чужом городе, то решили немного погулять. Муж был в Воронеже неоднократно по делам, мы с сыном оказались впервые. Первое и главное впечатление – город больше нашего. Размах чувствуется. Раздолье. Слово бескрайнее море действительно за углом. Впрочем, для нашего шестилетки и воронежского водохранилища, на двух берегах которого раскинулся город, – вполне себе море! Разубеждать мы его не стали, только вот не могли

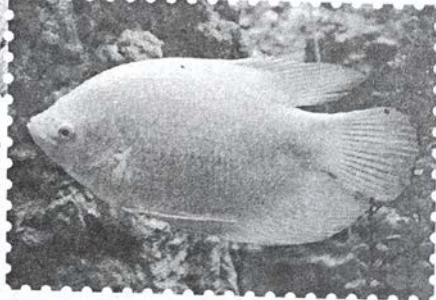


чудо. Даже больше – океанское! Финансы вложены, я так понимаю, немалые, поскольку экспозиция шикарна, а это и оборудование, и обитатели, и их содержание, и кормёжка. Тут вам и морские тропические рыбины, кораллы, морские лилии и прочая флора и фауна. Тут и пресноводные, мужа больше всего манило посмотреть на легендарную рыбку пиранию. Слава Богу, хотя бы палец ей в рот не засунул в качестве эксперимента: откусит или нет? А ведь хотел!..

Живут в воронежском океанариуме и крокодилы, и черепахи, и даже морские птицы во главе, разумеется, с пингвинами в строгих чёрно-белых «костюмах». А ещё тут нашлось место для сухопутных: обезьянок, лемуру – моим любимцев, сурикатов, енотов и прочих братьев наших меньших, вряд ли любящих воду, но прекрасно себя чувствующих в океанариуме, судя по довольным мордам и вычесанным холкам! Но вернёмся к сути заведения, ради которого мы мчали на авто не один десяток километров. Что впечатлило лично меня больше всего – это аквариумы с имитацией течения и прибои. Все мышцы заняли, прося туда нырнуть. Только вот место было занято – акулами! Не то соседство, о котором мечтаешь, зато



начать, что вы, и только вы – фотограф в вашей компании. Увидят доблестные охранники, что вы в этом «украшении» встали в качестве модели на фоне аквариума, украшенного под морское дно с затонувшим кораблём, подойдут и спросят: «Почему нарушаете?». Строго следят и за тем, чтобы посетители не фотографировали со вспышкой, и это правильно. Только жаль, что наш фотоаппарат без вспышки выдаёт фотографии не слишком хорошего



толком объяснить – почему тогда акул не выпускают из аквариумов на волю? Они же не будут воронежцев лопать, честно-честно!

Ирина САПРУНОВА,
Курск-Воронеж.



СТОИМ НА ПОСТУ

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

РИС В ТОМАТНОМ СОКЕ

1 стакан риса, 2 стакана томатного сока, 400 г помидоров, 3 зубчика чеснока, 4-5 веточек базилика, раст. постное масло, чёрный молотый перец, соль по вкусу.

Рис заливаем томатным соком, доводим до кипения и варим на слабом огне под закрытой крышкой до готовности, солим по вкусу за пять минут до выключения. Чеснок измельчаем, помидоры ошпариваем кипятком, очищаем от кожицы, нарезаем мелкими кусочками и выкладываем на сковороду с небольшим количеством растительного масла. Обжариваем пару минут, помешивая. Солим, перчим по вкусу. Добавляем мелко порубленный базилик, перемешиваем и снимаем с огня. Полученным томатным соусом поливаем рис, перемешиваем и подаём на стол.

КАРТОФЕЛЬ С ГРИБАМИ В ГОРШОЧКАХ

6-8 картофелин, 200 г любых грибов, 1 морковь, 1 луковица, соль по вкусу, растительное масло.

Картофель нарезаем крупными ломтиками и выкладываем в горшочки, сверху — морковь тонкими кружочками и мелко нарезанный лук. Солим, добавляем по столовой ложке масла

в каждый горшочек, а потом выкладываем грибы. Накрываем крышками и ставим в разогретую до 180°C духовку на 40-50 минут.

СУП С ФАСОЛЬЮ И ОРЕХАМИ

На 2 л воды: 1 стакан фасоли, 3-4 картофелины, 1 луковица, 1 морковь, 4 грецких ореха, лавровый лист, зелень укропа, 3 ст. ложки раст. масла, чёрный молотый перец, соль по вкусу.

Фасоль замачиваем в горячей воде полчасика, сливаем воду, а фасоль перекладываем в кастрюлю с холодной водой. Варим полтора-два часа с момента закипания на медленном огне при закрытой крышке до готовности фасоли. Засыпаем нарезанный кубиками картофель, доводим до кипения, кладем лавровый лист и соль. Продолжаем варить на медленном огне. Лук нарезаем мелкими кубиками и обжариваем на растительном масле до прозрачности, добавляем натёртую на крупной тёрке морковь, обжариваем на среднем огне. Выкладываем поджарку в суп, варим пять минут и добавляем измельчённые орехи. Посыпаем мелко нарезанным укропом, а лавровый лист вынимаем. Суп снимаем с огня и даём настояться 30-40 минут.

САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ

500 г квашеной капусты, 1 свёкла, 1 кислое яблоко, 1 луковица, постный майонез.

Свёклу отвариваем, натираем на крупной тёрке. Яблоко и лук нарезаем тонкой соломкой. Соединяем все ингредиенты. Заправляем постным майонезом.

ПОСТНЫЙ МАЙОНЕЗ

4 ст. ложки постного растительного масла, 2 ст. ложки горчицы, 1,5 стакана воды, 1,5 ст. ложки лимонного сока, 1,5 ч. ложки соли, 1 ст. ложка сахара, 0,5 стакана муки.

Муку разводим водой так, чтобы не было комочков. Доводим до кипения, постоянно помешивая. Варим до густоты, охлаждаем. Взбиваем постное масло с лимонным соком, горчицей, сахаром, солью и небольшими порциями добавляем в заваренную муку, постоянно взбивая смесь.

ГОЛУБЦЫ С РЫБОЙ

На 12 листьев капусты: 400 г рыбного филе, 200 мл овощного бульона, 1 луковица, 1 морковь, 2 ст. ложки круглого риса, 2 ст. ложки постного раст. масла, 4 ст. ложки постного майонеза, 1 пучок зелени укропа, перец, соль по вкусу.

Рис промываем, отвариваем в подсоленной воде. Лук мелко нарезаем, морковь натираем на мелкой тёрке, соединяем и обжариваем на растительном масле. Смешиваем с отварным рисом и рыбным филе, пропущенным через мясорубку. Солим, перчим. Получившуюся начинку заворачиваем в капустные листья, заливаем горячим овощным бульоном и тушим под крышкой до готовности. Перед подачей поливаем постным майонезом и украшаем зеленью укропа.

ПЕЧЁНЬЕ НА РАССОЛЕ

1 стакан огурочного рассола, 1 стакан сахара, 0,5 стакана растительного масла, 3,5-4 стакана муки, 1 ч. ложка соды.

Соду размешиваем в рассоле, добавляем сахар, масло, тщательно перемешиваем. Осторожно всыпаем муку и замешиваем мягкое эластичное тесто. Раскатываем пласт, вырезаем фигурки и запекаем при 160-170°C до золотистого цвета.

МОНАСТЫРСКАЯ КОВРИЖКА

1 стакан (200 мл) крепкого тёплого чая, 7-8 ст. ложек с горкой муки, 3 ст. ложки раст. масла, 100 г сахара, 3 ст. ложки густого варенья, 1 ч. ложка разрыхлителя, корица, ваниль по вкусу.

Объединяем все ингредиенты, замешиваем тесто консистенции густой сметаны. Выпекаем в смазанной маслом форме при температуре 190-200°C в течение 15-20 минут.

Обед в стиле фун-ту-узи

Вот она, вот она – расчудесная лапша! Фунчоза (на восточный манер – фун-ту-узи). Оригинальная, но недорогая, малокалорийная, но сытная, легко приготавливаемая, но вместе с тем изысканная лапша из рисовой муки, она по праву может стать царицей вашего стола



Рецепт «Базовый»

Упаковка фунчозы, 2 болгарских перца, средняя морковь, огурец, 2 зубчика чеснока, соевый соус, пучок петрушки или укропа.

Заливаем кипятком лапшу, ждём 7 минут, сбрасываем её на дуршлаг и хорошо промываем. Тонкими полосками нарезаем морковь, перец и огурец. Закидываем их в миску, перемешиваем, добавляем лапшу, снова перемешиваем. Туда же выдавливаем чеснок. Опять мешаем. Оставляем в холодильнике на 2 часа (чтобы фунчоза пропиталась овощным соком). После посыпав измельчённой зеленью и при желании добавляем соевый соус.

Салат с креветками и виноградом

Для основы: 200 г фунчозы (1 упаковка), 200 г креветок, 100-150 г зелёного винограда без косточек, 1 стебель лука-порея, оливковое масло, красный острый перец, щепотка молотого имбиря, соль.

Для соуса: 1-2 ст. ложки оливкового масла, 1 ст. ложка соевого соуса, сок лимона (можно апельсина), 1 ч. ложка мёда, чёрный молотый перец.

Лапшу слегка ломаем, заливаем кипятком и оставляем до остывания. Потом промываем холодной водой и сбрызгиваем маслом. Режем и обжариваем лук-порей. К нему добавляем креветки, солим, добавляем заправку для фунчозы, посыпав красным перцем и молотым имбирем. В небольшой мисочке готовим соус: соединяем все необходимые ингредиенты и хорошо перемешиваем. Лапшу смешиваем с луком, креветками и половинками винограда. Заправляем соусом и подаём к столу.

Фунчоза «Восточная»

400 г замороженных опят, 100 г (1/2 пачки) фунчозы, 2 головки репчатого лука, средняя морковь, две веточки петрушки, красный перец, соль, соевый соус по вкусу.

Выкладываем на хорошо разогретую сковородку грибы и обжариваем на среднем огне до полного испарения жидкости (примерно 10 минут). В отдельной сковороде жарим лук и морковь, порезанную тонкими полосками. Заливаем кипятком фунчозу и оставляем на пять минут. После промываем, сливаем лишнюю воду и опускаем в сковородку с грибами. Туда добавляем лук и морковь, солим, перчим и жарим около пяти минут. Снова перемешиваем и выкладываем на тарелки. При желании готовое блюдо заправляем соевым соусом.

Салат «Стройность»

Упаковка фунчозы, 200 г морской ка-

пусты, свежая морковь, лимон (для сока), соевый соус, оливковое масло.

Лапшу заливаем кипятком, даём остыть 10 минут, затем промываем холодной водой и выкладываем в миску. Добавляем морскую капусту и мелко натёртую морковь. Заправляем всё соевым соусом, небольшим количеством масла и соком лимона.

Фунчоза «Объединение»

300 г куриного филе, 2 средние моркови, болгарский перец, средняя головка лука, 3 помидора, соль, чёрный молотый перец, соевый соус.

Мелко режем мясо и обжариваем его с измельчённой морковью, луком и перцем. Добавляем нашинкованные помидоры и тушим несколько минут. Отвариваем фунчозу, промываем и выкладываем её на сковородку и немного томим под крышкой (без огня).

При подаче на стол солим, перчим, добавляем соевый соус.

«Мечта рыбака»

Упаковка фунчозы, перец чили, зубчик чеснока, пучок зелёного лука, 150 г пекинской капусты, пару пластинок нарезанного имбиря, банка тунца (в собственном соку), 5 ст. ложек соевого соуса, 3 ст. ложки рисового уксуса.

Заливаем лапшу тёплой водой и оставляем для разбухания на 10 минут. Тем временем делаем маринад: смешиваем мелко измельчённый чили, лук, имбирь в блюде с соевым соусом и рисовым уксусом. Тщательно промываем лапшу и оставляем стекать ещё на пару минут. Добавляем к ней порезанного тунца и капусту, заливаем всё маринадом и подаём к столу.

На заметку

Фунчоза подходит для тех, кто ведёт здоровый образ жизни и заботится о фигуре. Её энергетическая ценность всего лишь 344 ккал на 100 г, а из количества полезных веществ можно составить целый список. Так, в ней содержатся витамины группы В (укрепляют нервную систему), РР (повышают эффективность других витаминов), Е (мощный антиоксидант) и такие минеральные вещества как фосфор, марганец, калий, селен, магний, цинк и кальций. Также фунчоза богата белком и сложными углеводами, отвечающими за приток энергии к мышечным тканям организма.

Поскольку эта лапша впитывает запах, она является подходящим гарниром, прекрасно сочетается с морепродуктами, мясом или овощами. А чтобы придать блюду ещё большей пикантности, используйте специальную заправку для фунчозы, которую можно найти в отделах с продуктами восточной кухни.



Клёвое место

Для того, чтобы наши маленькие привереды называли так кухню, достаточно всего лишь подойти к готовке с фантазией. Тогда и скучный «рыбный день», который многие из нас терпеть не могли в советском детстве, превратится в клёвый!

Плов с рыбой

На 2 порции: 200 г филе любой рыбы, 1 морковь, 1 луковица, 100 г (около 10 ст. ложек) риса, 2 ст. ложки раст. масла, горсть кураги, соль по вкусу.

Рис промываем в холодной проточной воде. Морковь натираем на средней тёрке, лук нарезаем маленькими кубиками. Наливаем в кастрюлю растительное масло, нагреваем, закладываем овощи и прогреваем на небольшом огне 3-4 минуты. Филе рыбы промываем, проверяем на наличие косточек, режем на небольшие кусочки, добавляем к овощам и тушим несколько минут, помешивая. Добавляем мелко нарезанную курагу. Сливаем воду с риса, засыпаем его поверх рыбы и овощей, заливаем кипятком (воды должно быть в два раза больше риса), солим. Закрываем крышкой и готовим на медленном огне до готовности риса. Вода должна выпариться. Перед подачей плов нужно перемешать.

Суп с фрикадельками

200 г филе любой белой рыбы, 1 яйцо, 2 ст. ложки панировочных сухарей, 2 ст. ложки молока, 1 картофелина, 1 луковица, 1 морковь, зелень, соль по вкусу.

Филе промываем, просушиваем, нарезаем мелкими кусочками и измельчаем в блендере или пропускаем через мясорубку. Добавляем яйцо, сухари, вымоченные в молоке, и соль. Тщательно перемешиваем в единую массу и формируем небольшие фрикадельки. Картофель нарезаем кубиками, морковь натираем на средней тёрке, лук измельчаем и варим овощи до готовности картофеля. Добавляем в овощной суп рыбные фрикадельки, доводим до кипения, варим ещё десять минут. Перед выключением солим по вкусу. Разливаем по тарелкам и посыпаем измельчённой зеленью.

Биточки «Детский сад»

500-600 г филе рыбы (хек, треска), 1 луковица, 2-3 кусочка сухого белого хлеба, 100-150 мл молока, 1 яйцо, 1 неполная ст. ложка манки, соль по вкусу.

Для соуса: 0,5 стакана тёплого молока, 0,5 стакана сметаны, 2 ч. ложки муки.

Пропускаем через мясорубку рыбное филе, хлеб, размоченный в молоке, луковицу, разрезанную на четыре части. Солим, добавляем в массу яйцо и хорошо

вымешиваем, добавляем манку и снова перемешиваем. Оставляем на полчаса для набухания. Затем лепим биточки и выкладываем в форму для запекания, смазанную маслом. Подливаем немного кипятка, чтобы биточки сильно не зажарились. Выпекаем 25-30 минут в разогретой до 220°C духовке до золотистого цвета. За 15 минут до конца приготовления поливаем сметанным соусом (смешиваем и взбиваем вилкой все ингредиенты).

«Морской сюрприз»

1 лист готового слоёного теста, 200 г филе рыбы, 1 пучок петрушки, 1 пучок укропа, 1 яйцо, соль по вкусу.

Рыбное филе промываем, просушиваем, нарезаем на одинаковые небольшие кусочки, обваливаем каждый в рубленой зелени, слегка подсаливаем. Тесто нарезаем длинными полосками, в каждую заворачиваем кусочек рыбы. Рулетки выкладываем на смазанный растительным маслом противень и смазываем сверху взбитым яйцом. Запекаем в течение 25 минут в разогретой до 180-200°C духовке.

Оладушки «Рыбки»

300 г филе рыбы, 150 г картофельного пюре, зелень петрушки и укропа, 4 стебля зелёного лука, 1 яйцо, 1 ст. ложка муки, 1 луковица, лавровый лист, панировочные сухари, соль по вкусу.

Филе кладем в холодную воду, добавляем луковицу, лавровый лист, доводим до кипения, солим и варим две минуты. Затем луковицу и лавровый лист убираем, а филе измельчаем блендером, добавляем туда измельчённую зелень петрушки, укропа, лука. Полученный фарш смешиваем с картофельным пюре, яйцом и мукой. Формируем продолговатые оладьи, обваливаем в сухарях и жарим с обеих сторон на растительном масле.

«Билип» из трески и творога

500 г филе трески, сок 1/2 лимона, 200 г творога, 1 большая луковица, 1 яйцо, 3-4 ломтика подсохшего белого хлеба, 2 ст. ложки молока, зелень по вкусу, мука для панировки, растительное масло, вода, соль.

Лук мелко нарезаем и слегка пассеруем в растительном масле. Оставляем остывать. Филе сбрызгиваем лимонным соком и пропускаем через мясорубку вместе с белым хлебом, предварительно размоченным в молоке (воде). Добавляем яйцо и пассерованный лук. Вымешиваем фарш руками, добавляем мелко нарезанную зелень, соль и творог, хорошо перемешиваем. Формируем котлеты, панируем в муке и обжариваем с обеих сторон до лёгкого зарумянивания. Складываем все котлеты в сковороду, подливаем немного воды и тушим около 6-7 минут под закрытой крышкой.



Кухня Чили соединила в себе индейские традиции приготовления пищи с кулинарными изысками испанских поваров. Сытные и вкусные чилийские блюда помогут вам завоевать сердце любого мужчины!

Треска в винном бульоне

2 луковичы, 1,5 кг трески, 3 крупные картофелины, 4 помидора, 1 морковь, 2 стакана любого белого вина, растительное масло, перец красный молотый, зелень петрушки, орегано, сок лимона.

Разогреваем на огне глубокую кастрюлю с маслом и красным перцем. Добавляем в неё мелко нарезанный лук, картофель и морковь, порезанные длинной соломкой, и приправы. Очищаем помидоры (для этого делаем на них крестообразный надрез и ошпариваем кипятком), нарезаем мелкими кусочками, выкладываем сверху в кастрюлю и слегка поджариваем. Добавляем три стакана горячей воды и варим на медленном огне. Треску промываем, очищаем, режем на мелкие кусочки и смазываем лимонным соком. Кладём треску в кастрюлю наливаем 2 стакана вина и варим до полной готовности. Постарайтесь не переварить, поскольку треска может развалиться.

Суп «Чили кон Карне»

500 г мясного фарша, 1 луковича, 3 зубчика чеснока, 400 г консервированной фасоли, 700 г помидоров без кожи и семян, 800 мл куриного бульона, 2-4 дольки тёмного шоколада, перец чили молотый, кориандр молотый, имбирь молотый, соль, зелень.

Лук и чеснок измельчаем и обжариваем в растительном масле в кастрюле. Добавляем фарш, перемешиваем, жарим в течение 10 минут, постоянно разминая комки. Фасоль откидываем на дуршлаг и добавляем в кастрюлю. Кладём заранее подготовленные помидоры (очищенные и нарезанные кубиками), вливаем подогретый бульон, солим по вкусу, добавляем перец чили. Доводим смесь до кипения и варим на медленном огне в течение 30 минут. Растворяем в супе шоколад. В тарелке приправляем имбирём и кориандром и украшаем зеленью.

Салат «Чилийский»

4 стакана измельчённого репчатого лука, 4 стакана очищенных от кожицы и семян и измельчённых помидоров, 3 ст. ложки оливкового масла, 1/2

измельчённой зелени кориандра, сок 1 лимона, 1 ч. ложка соли, перец чёрный молотый.

Заливаем лук холодной водой на 1 час, затем сливаем воду, обсушиваем лук и перемешиваем с помидорами. Добавляем соль, перец, перемешиваем и поливаем маслом и лимонным соком. Перед подачей украшаем салат зеленью.

Фаршированные апельсины

4 апельсина, 2 яйца, 1 стакан сливок, 1/4 стакана сыра, 1 ст. ложка томатного соуса, 6-8 свежих грибов, 1/3 стакана свежих грибов, 1 ст. ложка муки, 1 ст. ложка сливочного масла, соль, перец чёрный молотый.

Разрезаем апельсины на две части, вычищаем мякоть и перегородки. Разогреваем масло в сковороде и добавляем в него муку, обжариваем, пока она не зарумянится. Добавляем к муке вино, соль и перец и тщательно перемешиваем. Спустя 2 минуты кладем в сковороду мелко нарезанные грибы, сливки и томатный соус, перемешиваем, добавляем мякоть апельсинов. Немного тушим, перекладываем в апельсиновые «чашки», заливаем взбитым яйцом и ставим в духовку, разогретую до 220°С. Блюдо подавать горячим к мясу или рыбе.

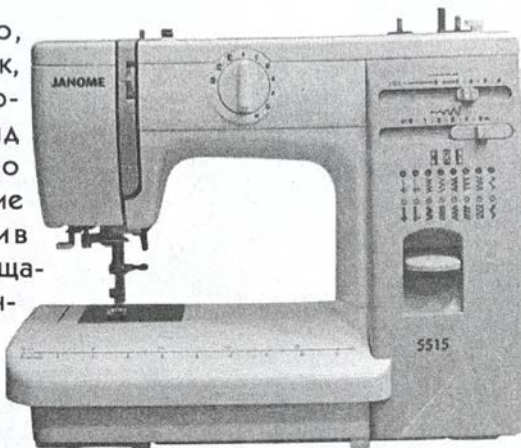
Фаршированные картофельные крокеты

500 г картофеля, 1 ч. ложка соли, 1 луковича, 1 сваренное вкрутую яйцо, 400 г отварного мяса курицы, 1 ч. ложка изюма, 1 ст. ложка сливочного масла, 1 ч. ложка рубленой зелени петрушки, 1/4 ч. ложки тимьяна, 1 яичный желток, 2-3 ст. ложки кукурузной муки, 1/2 литра оливкового масла для жарки.

Картофель очищаем, разрезаем на четвертинки и 30 минут варим в подсоленной воде. Изюм ополаскиваем тёплой водой и обсушиваем. Яйцо, мясо птицы и лук мелко режем. Растапливаем на сковороде сливочное масло и поджариваем на нём лук до прозрачности, добавляем зелень петрушки, тимьян и бульон, оставшийся от варки курицы. В течение пяти минут тушим, постоянно помешивая, затем добавляем в сковороду рубленое яйцо, изюм и мясо, тушим, снимаем с огня и даём смеси немного остыть, делаем картофельное пюре. Берём сотейник и разогреваем оливковое масло. Формируем из мясного фарша шарики и обваливаем их в картофельном пюре. Затем присыпаем кукурузной мукой и подрумяниваем со всех сторон в масле.

Требуется швея-надомница!

Я, собственно, шить-то не мастак, в смысле вечернее платье вряд ли одолею... Но иногда отсутствие швейной машинки в доме остро ощущается: новые джинсы подшить или дочке на праздник костюмчик смастерить...



Самый дорогостоящий челнок – вертикальный. Однако он и наиболее надёжный и удобный в работе.

Всё включено!

При покупке швейной машины обратите внимание на то, чтобы с ней в комплекте вам предоставили целый список полезных принадлежностей: набор игл разной толщины, игла с закруглённым остриём для трикотажа, двойная игла, лапки в ассортименте, разнообразные отвёртки и специальная щётка для чистки машинки. Часто в комплект включают лапку для прямой строчки, лапку для декоративных строчек, лапки для выметывания петель, для невидимой подгибки и оверлочных строчек, для пришивания пуговиц и вшивания молнии. Заранее проверьте, какие именно лапки вам достались, а какие придётся покупать.

На самом деле различных специальных приспособлений к швейной машине создано гораздо больше, но предоставить их все даже самый щедрый магазин вряд ли сможет, да они вам могут и не понадобиться. А если вдруг возникнет необходимость в какой-то особенно причудливой лапке, например, для выполнения складок и сборок или для пэчворка, то её всегда может быть приобрести отдельно в специализированном магазине, лучше в том, где вы покупали машинку. Там же не забудьте захватить побольше шпулек для ниток и сами нитки, они в комплект не входят.

Ольга АНИСИМОВА.

Спрашивали-отвечаем!

Подобные, обычные для большинства наших читателей бытовые нужды удовлетворит швейная машинка, которая сможет работать с любым типом ткани – от толстой джинсы до тянущегося стрейча. Сейчас это почти любая модель; по типу управления электромеханическая или электромеханическая с электронным блоком управления. В электронном блоке нет ничего сложного, напротив, он делает управление более комфортным: подводит иглу в верхнее положение после остановки шитья, позволяет дополнительно регулировать скорость. Механическая машинка – это прошлый век, работать на ней утомительно. А на компьютерную «швею-надомницу» стоит потратиться, если вы собираетесь много шить, причём сложные изделия, для себя, родных и подруг или творить на ней на продажу. Обладает функцией «имитация оверлочной строчки». Не покупать

же ещё и оверлок! Приобретение швейной машинки в наши дни – уже затратное дело. Однако по большому счёту всё, что должна уметь машинка непрофессиональной швеи, – это прямая строчка, зигзаг и петля в полуавтоматическом режиме. Хотя не помешают, конечно, дополнительные рабочие строчки, как то: эластичный зигзаг для пришивания резинки, эластичная строчка для трикотажа, усиленная прямая строчка, краеобметочная строчка и усиленный зигзаг, строчка для невидимой подгибки и эластичная строчка для того же.

Плывёт челнок, качается...

Над чем придётся поразмыслить, так это над типом челнока.

Самый простой совершает при шитье колебательное движение, из-за которого получил название «качающийся». Не знаком каждой из нас по

урокам труда. Наверняка ваш школьный кабинет был оборудован «Чайками». Недорогая электро-механическая машинка и сейчас будет укомплектована таким челноком. Его недостатки: повышенная вибрация при работе, довольно низкая скорость шитья, ограниченность (не более пяти мм) ширины строчки, не слишком высокое качество строчек.

Самый распространённый тип челнока в современных машинках – горизонтальный двойного обегания. Он гораздо меньше вибрирует, поскольку не качается при работе, а вращается, не требует смазки и очень удобен при заправке шпульки. Прозрачное окошко позволяет контролировать, сколько ниток осталось. Кроме того, машинка с таким челноком значительно реже запутывает нитки. Но есть и «минус» – неудобная регулировка натяжения нижней нити. Для того чтобы добраться до регулировочного винта, приходится снимать игольную пластину.

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



Я продолжила работать после выхода на пенсию, сейчас нашла место получше и планирую уволиться. Распространяется ли на пенсионеров обязанность двухнедельной отработки перед уходом по собственному желанию?

Ирина И., г. Оренбург.

Вообще-то в трудовом законодательстве не идёт речь об обязательной отработке, говорится о том, что нужно в двухнедельный срок предупредить работодателя о расторжении трудовых отношений – на пенсионеров это также распространяется. Досрочное расторжение возможно только с согласия работодателя. Однако возможны ситуации, когда независимо от воли администрации работник имеет право уволиться без предупреждения. То есть если в заявлении написано: «Прошу уволить меня по собственному желанию в связи с выходом на пенсию с такого-то числа», то пенсионер вправе с указанной даты не выходить на работу. Если же указано: «Прошу уволить по собственному желанию» – необходимо учитывать двухнедельный срок.



Я уволилась по собственному желанию два месяца назад. Начальство, ссылаясь на финансовые трудности, попросили подождать расчёта, и вот это ожидание затянулось. Как заставить руководство выплатить мне заработанное?

Нина БУТОРИНА, г. Орёл.

Трудности не могут быть отговоркой. Поскольку работодатель не выполнил своё обязательство, обращайтесь в суд. Помимо задержанной зарплаты, работодатель обязан выплатить вам компенсацию за незаконное пользование вашими деньгами – предусмотрено ст. 236 Трудового кодекса РФ. Это 1/300 ставки рефинансирования ЦБ РФ от невыплаченной суммы за каждый день задержки начиная со следующего дня после вашего увольнения. Но учтите, что для исков по нарушениям трудовых прав установлен трёхмесячный срок – ст. 392 Трудового кодекса РФ.



Живу с любимой женщиной пять лет, брак не оформляли. У нас родился ребёнок. Гражданская жена планирует выйти на работу – у неё зарплата выше, нам было бы выгоднее, если бы она работала, а я сидел с дочкой. Можно ли оформить на меня пособие по уходу за ребёнком, если мы не расписаны?

Евгений, по e-mail.

Да, можете. Право на ежемесячное пособие по уходу за ребёнком имеют матери либо отцы, фактически осуществляющие уход за новорождённым. Поэтому пособие по уходу за ребёнком вам обязаны назначить независимо от того, состоите ли вы в браке с матерью малыша или нет. Но учтите, что вы обязательно должны быть вписаны в свидетельство о рождении ребёнка как отец. Эта норма предусмотрена ст. 13 ФЗ от 19.05.1995 г. № 81-ФЗ «О государственных пособиях гражданам, имеющим детей». Для назначения и выплаты пособий вам нужно принести на работу: заявление, свидетельство о рождении ребёнка, справку с места работы матери о том, что она не использует отпуск по уходу за ребёнком и не получает пособия.



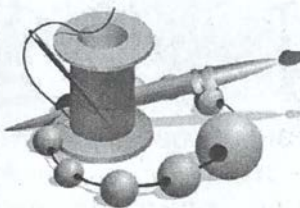
Купили сыну квартиру, но оформили на меня и мужа. Сыну женился, жена хочет продать жильё, чтобы купить большее по метражу. Но ведь в этом случае она будет иметь право на половину имущества, а мне бы этого не хотелось. У неё есть квартира – наследство родителей, но она там жить не хочет, планирует сдавать. Как можно оформить завещание на квартиру, чтобы, если что, сын не остался без жилья?

Нэля Васильевна, г. Иваново.

Квартира оформлена на ваше имя, поэтому без учёта вашего мнения и участия продать её невозможно. Так что если вы захотите улучшить сыну жилищные условия, можете продать имеющуюся и купить другую квартиру. Если сын с невесткой будут оплачивать разницу цен, то и доля у них будет соответствующая доплате.

Что касается завещания, то его наличие никак не отразится на правах сына. Если после вашей смерти он получит её по наследству – неважно, по закону или по завещанию, он всё равно при желании сможет продать её и купить другое жильё. Тогда ему (а не вам) нужно будет сохранять все доказательства – письменные, что именно на эти средства, вырученные от продажи наследственной квартиры, было куплено новое жильё. Это нужно для того, чтобы при возможном разделе имущества (не хотелось бы, но нужно всё предусмотреть), его доля была бы справедливой.

Работодатель обязан выплатить работнику причитающиеся суммы в день увольнения. Никакие финансовые



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»

Приглашаем в дом весну!

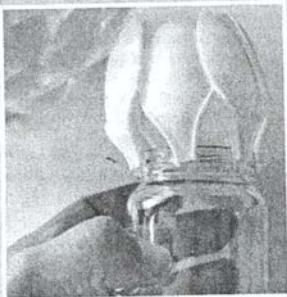
Белые розы...

Эта ваза – пример удачного сочетания красоты и практичности. А из-за простоты исполнения работа над ней займёт минимум времени.

Вам понадобятся: одноразовые пластиковые ложки, стеклянная банка (лучше всего округлой формы), горячий клей.

Шаг 1

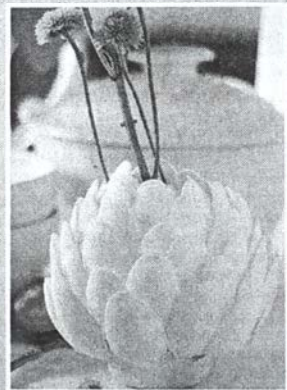
Отделяем от ложек ручки. Оставшаяся часть – лепестки будущей розы.



Шаг 2

С помощью горячего клея, начиная от верха, присоединяем получившиеся «лепестки» к стеклянной банке.

Пресс-подсказка: сделанную вазу можно дополнительно украсить при помощи акриловых красок.



Цветы в глицерине

Такие цветы могут оставаться в неизменном виде около трёх месяцев, радуя красотой всех обитателей дома.

Вам понадобятся: глицерин (продаётся в любой аптеке), вода, красивая прозрачная посуда (удобнее всего использовать низкие широкие ёмкости), цветы (лучше с толстыми листьями и стеблями – чтобы дольше сохраняли начальный вид).

Шаг 1

Делаем косые срезы, расщепляем стебли цветов приблизительно на 5-6 см и удаляем нижние листья.

Шаг 2

В подготовленные ёмкости в произвольном порядке выкладываем цветы. Готовим раствор для заливки. Для этого смешиваем крутой кипяток с глицерином в соотношении: 1 часть глицерина и 3 части воды. Охлаждаем полученную смесь до комнатной температуры. Заливаем ею цветы и плотно закручиваем крышкой. При желании оформляем её кусочком плотной цветной ткани и перевязываем банку лентой (верёвочкой из кожи, шнурком).



Шаг 3

«Законсервированные» цветы оставляем пропитываться примерно на две недели. Если за это время из-за пыльцы и сока раствор помутнел или окрасился в оранжевый цвет, промываем цветы чистой прохладной водой и заливаем их новым раствором.

Пресс-подсказка: уровень жидкости должен сохраняться, поэтому по мере расходования её следует доливать.



Пункт 1: хозяйство

● Не обязательно покупать специальный нож для пищи, с задачей вполне справятся ножицы для разделки птицы.

● Нет смысла тратить массу чистящих средств на пригоревшую кастрюлю. Достаточно насыпать на дно пищевой соды и оставить на ночь.

● Те, кто боролся с домашними муравьями, знают, сколько средств тратится на борьбу, увы, часто впустую. Справиться с рыжими зачатками дешёво, быстро и безопасно для домашних и питомцев можно с помощью детского талька (присыпки).

Порошок пудры ослабляет рецепторы, насекомые теряют способность передвигаться. Рассыпьте тальк по муравьиным тропкам – и ждите развязки.

● Возле кранов, на бортиках электрочайников часто образуется известковый налёт. Рекламуемое средство стоит немало, но расходы не потребуются, если протереть проблемные места половинкой лимона. Более «душистый» вариант: смочить тряпку в столовом уксусе и на полчаса обернуть краны.

● Если на ковровом покрытии появилось пятно, необязательно бежать за средством «легко ковер от пятен избавишь». Поможет обычная пена для бритья: нанести, спустя 15 минут протереть чистой тканью.

● У вас тоже есть вещи, безнадежно испорченные пылью цветов, например, тюльпанов? Впредь заранее срезайте ножницами тычинки у букетов: неприятности легче предотвратить.



Ценные указания

«Самое ценное в полезных советах – что они ничего не стоят», – гласит ироничный афоризм. А мы готовы поспорить: некоторые подсказки раздаются бесплатно, зато позволяют здорово сэкономить.

Пункт 3: гардероб

● Сумка из кожзамителя потускнела? Почистить и освежить её можно бесцветным средством для полировки мебели.

● Откроем секрет: практически все вещи можно стирать при температуре 40°C и ниже, современные моющие средства позволяют это. В итоге экономим электроэнергию, и вещи служат дольше.

● Нужно быстро почистить одежду, а специальный ролик пришёл в негодность? Наденьте резиновые перчатки: каучук притягивает пух, мелкие волоски, шерсть домашних животных и пыль. Другой вариант – обмотать руку скотчем, чтобы клейкая поверхность была сверху, и пройтись импровизированным роликом по одежде.

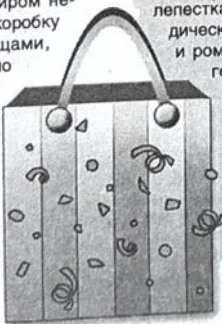
● Самая эффективная экономия – не покупать ненужных вещей. Перед визитом к кассе всегда примеряйте потенциальную обновку. Взгляните в зеркало и честно ответьте: новая одежда преобразила вас по сравнению с прежней? Если её единственное достоинство – новизна, верните на вешалку.

● Перед выходом из дома проверьте, есть ли при себе целлофановый или пластиковый пакет, если нет, положите в сумку. Проверено – лишним никогда не бывает, а всякий раз покупать неразумно.



Пункт 2: идём в гости

Допустим, предстоит встреча с подружкой, которой стукнуло «очередные 17», она закланала не тратить на подарок, но с пустыми руками идти неудобно, а отделаться кружкой-сувениром неохота. Возьмите объёмную коробку или пакет и наполните вещами, которыми именинница точно будет пользоваться. Как правило, обычное «дамское счастье»: колготки, пара глянцевых журналов, дезодорант, шампунь – если не знаете конкретных предпочтений, берите престижных марок и без запаха. Комплект обойдётся недорого и уж точно не будет пылиться на полке.



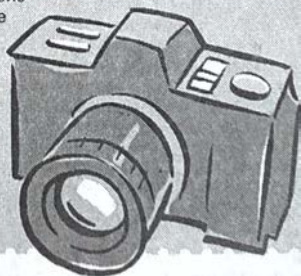
Пункт 4: для себя любимой

Фотосессия у профессионала – услуга не из дешёвых, но намерения в вашем окружении есть приятель(ница) с приличной фотокамерой. С вас – маленький презент или адекватная сумма, а человек будет рад отработать навыки фототуры. Вот несколько «копеечных» идей, которые позволят сделать классные снимки.

● Вы в белой мужской рубашке, часть обнажённой натуры – по желанию, если позволяют тело и душа. Рубашка заимствуется у избранника либо приобретается любая, годится бюджетный вариант – на снимках главная героиня не она.

● Женщины любят фотографироваться в кружащемся листопаде, сыплющихся лепестках роз. Однако осень – явление перидическое, а лепестки роз – тематическое и романтическое, требует трат и подготовки. То ли дело мыльные пузыри! Подруги с удовольствием помогут, а разноцветные шары непрактичны и фотогеничны.

● Наверняка вам дарят цветы. Соберите лепестки, высушите в хорошо проветриваемом шкафу – конфетти для «посыпки» вместо розовых лепестков готово.



Подготовила Наталья КРОЛЕВЕЦ.



Просто праздник какой-то!

«Весна идёт, весне дорогу!» – в апреле эту песню распевают не только растаявшие проталины и проснувшиеся деревья, но и первые цветы. Счастливые садоводы всего мира по такому случаю устраивают массовое торжество. Порадуемся вместе с ними?

«Цветочный бум»

И открывает его Америка (если быть конкретнее – Вашингтон) традиционным фестивалем... сакуры. Её подарила городу Япония более ста лет назад. Каждый год в конце марта и до середины апреля множество туристов со всего света приезжают сюда, чтобы увидеть достопримечательности города, окружённые нежнейшими белыми и розовыми цветами... Эстафетную цветочную палочку перенимает Турция. В первый день апреля здесь проводится Стамбульский фестиваль тюльпанов, во время которого горожане высаживают в парках сотни этих растений. С 5 апреля и до конца месяца в Китае проходит праздник пионов, а в Англии устраивают «весеннее садовое шоу» с огромной цветочной ярмаркой. В середине месяца всеобщее торжество переносится в Португалию, где в городе Фуншале проходят выставки, массовые карнавалы шествия и мастер-классы по созданию зелёных благоухающих ковров. Главные в этом торжестве – дети. Они строят живую стену из принесённых цветов, которая символизирует надежду на лучшее и прославляет мир во всём мире. Несколько десятков лет 19 апреля в Англии празднуют «The Day of Snowdrop» – день подснежника. Никто не относится к этому цветку столь трепетно,

как англичане. В коллекции некоторых британских цветоводов насчитывается более 200 видов «снежной серёжки» (дословный перевод с английского). Каждый год этот праздник в английских парках собирает тысячи любителей первоцветов, чтобы отметить приход весны. Титул истинной королевы цветов справедливо вручить Голландии. Ведь весной в этой стране творится настоящий цветочный взрыв! Недалеко от Амстердама в парке Койкенхоф распускается около 6 миллионов растений (разные виды лилий, азалий, гиацинтов, всё та же сакура). А ранним утром 27 числа в Нордвейке начинается многокилометровое шествие, которое представляет собой большую праздничную колонну из украшенных цветами автомобилей и огромных передвижных цветочных скульптур. Вся процессия сопровождается костюмированным шоу, акробатическими номерами, песнями и танцами. По пути следования к ним присоединяются местные оркестры, профессиональные и народные творческие коллективы. Кульминация праздника – прибытие в город Гарлем и красочный фейерверк. Говорят, кто хоть раз побывал на этом фестивале, уже никогда не сможет забыть непередаваемо прекрасный аромат свежих весенних цветов...

Подготовила

Ксения ЗВЯГИНЦЕВА.

Работа над апрельским цветником

Окунуться в повсеместную атмосферу цветочного ликования вполне можно и в своём саду. Если хорошо потрудиться.

Как только почва подсохнет и по ней можно будет ходить, проведите уборку – освободите цветник от прошлогоднего мусора и листьев. Разрыхлите (но не слишком глубоко) землю, заодно уничтожив не заставившие себя ждать сорняки, пока у них не окрепла корневая система.

В начале апреля начинают раскрываться розы. Сначала снимите укрытия на несколько часов, а когда станет теплее – уберите их совсем. Сделайте царице цветов модную «причёску», вырезав до здоровых тканей все засохшие и отмерзшие части. Постепенно освободите от сна и другие многолетники. Только успеете это сделать до появления первых побегов.

В случае необходимости пересадите пионы, ирисы, флоксы, дельфиниумы и хризантемы – до того как пойдут в рост почки. Апрель – самое благоприятное время и для деления цветов. Только после этой процедуры не забудьте хорошо присыпать все срезы толчённым углём.

Когда почва достаточно подсохнет, посейте семена холодостойких однолетних цветов (календулы, васильков, левкоя, астры, резеды, выюнка трёхцветного, виолы). Для этого выбирайте места, хорошо прогреваемые солнцем. Не обходите стороной и уже распускающиеся луковичные растения (гиацинт, нарцисс), увеличив длительность их цветения своевременной прополкой, поливкой и рыхлением. А во второй половине апреля высадите семена многолетников (дельфиниум, гвоздику, колокольчики, люпин, восточный мак), сделайте декоративные опоры для вьющихся растений. И не забывайте о профилактике возможного появления вредителей, а также подкормке комплексным минеральным удобрением всего цветника.

Конечно, для достижения результата придётся постараться значительно. Но кто знает, может, благодаря вашему трудолюбию и энтузиазму не менее масштабные цветочные торжества появятся и в России?..

Уголовное дело № 83254

Читателям ежемесячного женского издания «Пресс-Коктейль» от штатного журналиста Ксении ЗВЯГИНЦЕВОЙ по обвинению породы собаки самоед в очаровании, не оставляющей никаких шансов на выживание

Заявление о возбуждении частного обвинения

На прошлой неделе 2013 года около 14 часов 00 минут я изучала материал к статье, посвящённой собакам породы самоед. Примерно спустя полчаса вид жизнерадостной, пушистой, чистейше-белой, до безобразия красивой собаки начал вызывать у меня приступы убийственной нежности и провоцировать непреодолимое желание любыми способами приобрести представителя данной породы.

К числу ущерба, нанесённого мне самоедом, также стоит включить:

- забивание головы всем знакомым о «чудесной, самой красивой, милой, прекрасной» собаке
- ухудшение зрения из-за просматривания сотен видео с представителями этой породы
- лишение сна из-за мечтаний о покупке щенка.

Нанесённые мне душевные повреждения освидетельствованы в коллективе редакции «Пресс-Коктейля». Другими очевидцами противоправных действий самоеда были мои друзья, которые ввиду тёплых чувств, питаемых к моей персоне, были вынуждены прослушать полную версию лекции о достижениях и прелестях разведения данной породы.

Хочу отметить, что этих свидетелей можно считать потерпевшими, поскольку на них вид и особенности характера собаки повлияли отнюдь не меньше (а на некоторых, особо чувствительных, — даже больше), чем на меня.

В соответствии с ныне существующими общечеловеческими законами морали и совести прошу принять моё заявление к рассмотрению для последующего вынесения всенародного вердикта.

Ниже сообщаю сведения о лице, которое обвиняю.

Подполная кличка: самоед.

Смысл названия породы: дано в честь северных племён, которые издревле занимались их разведением.

Происхождение: утверждают, что самоед — прототип древнейших чистопородных собак. Жил на Севере несколько веков, пока около ста лет назад не попал в Англию, где и начали заниматься его массовым разведением. Самоед участвовал в великих арктических и антарктических экспедициях.

Территория распространения: историческая родина — Россия, но неуклонно поработает весь мир!

Особенности внешнего вида: улыбающееся выражение морды, умные глаза миндалевидной формы. Щенок похож на белого медвежонка, «подросток» самоеда — на полярного песца, на белого волка — повзрослевшая особь.

Размер: достигает в холке 53-57 см, средний вес 23-25 кг.

Характер: самоед дружелюбный (как к людям, так и к другим собакам), весёлый, заводной, ласковый, общительный. Не обладает агрессивностью («лает, но не кусает»). Независимый, очень спокойный. Любит находиться дома, среди своей стаи, но при этом никогда не откажется от активной прогулки. Хитёр — умеет выражать мордой весь спектр эмоций, зачастую в своих интересах.



Особые качества: нет запаха «псины», чистоплотность, море подкупающего обаяния, энергичность, непохожесть на собак любых других пород в виде гипертрофированной любви ко всем и вся, тонкое понимание человека, потребность в контакте с ним, деликатность, выносливость, отменное здоровье, неприхотливость.

Нюансы воспитания: если не показать, кто в семье главный, станет беззащитно пользоваться своим обаянием, чтобы завоевать первое место среди «стаи». Прежде чем выполнить команду, пару минут подумает, поэтому дрессирующий человек сперва должен завоевать его уважение.

Сложности ухода: самоеда нужно ежедневно вычёсывать, после каждой прогулки мыть лапы (особенно в грязную погоду). Купать не больше 2 раз в год. Ни в коем случае не допускать перегрева на солнце — может умереть.

Специализация: плохо подходит для охраны. Но может играть роль пастуха, охотника, транспорта, няньки, талисмана семьи и даже «грелки» для детей.

Знание языков: собачий, язык взглядов и человеческих жестов.

Вред для человека: опасен! Вызывает обожание с первого взгляда. А при прогулке ввиду активности всегда норовит «прокатить» хозяина с ветерком.

Обвинительное заключение составлено в редакции ежемесячного женского издания «Пресс-Коктейль» и вместе с уголовным делом N 83254 направлено прямо из типографии на общественный суд читателей.

Свое заявление подкрепляю приложением в виде фотографий.

P.S. Посвящается 1 апреля!

Телец (21.04 – 20.05)

Если кто и умеет наслаждаться окрыляющим весенним воздухом, так это Телец. А в апреле он настолько проникнется атмосферой вселенского оживления природы, что сумеет покорить любого, оставшая в его памяти сладкое воспоминание о времени, проведенном вместе... Что же касается работы, в этом месяце пора с лихвой наслаждаться значимостью и всеобщим уважением, ведь всего этого вы достигли прошлым упорным трудом.

Близнецы (21.05 – 21.06)

«Апрель ленивого не любит, проворного голубит», — для Близнецов эта поговорка должна стать стратегией успеха на весь месяц. При таком подходе вы успешно разрешите не только свои, но и чужие проблемы. Апрель сулит множество ярких впечатлений — возможно, вы станете участником каких-то захватывающих событий. Только не забудьте поделиться впечатлениями с близкими людьми — кто, как не они, умеют искренне радоваться вашим успехам.

Рак (22.06 – 22.07)

Распахните окно и хорошенько оглядитесь. Разве не пришла пора довольствоваться жизнью?! Апрель для Раков — лучшее время для зазывания знакомств. Не зря ведь в Греции его называли месяцем Венеры. Проявите больше уверенности в амурных делах. Звёзды советуют руководствоваться этим принципом и в профессиональной сфере, сомнения и опасения ещё никому не приносили пользы.

Лев (23.07 – 23.08)

У Львов первым делом — любовь! Что абсолютно сойдёт вам с рук на работе — ведь в апреле удача на вашей стороне. Но не стоит паниковать несправимым трудностям — у вас есть шанс решить давно волнующую проблему. Только действуйте сразу — фортуна любит решительных.

Дева (24.08 – 23.09)

«Не помай печи — ещё апрель на дворе», — к этому совету наших предков стоит прислушаться Девам. Пусть сейчас вы и находитесь на пике активности — избегайте спешки. Возможность добиться хороших результатов напрямую зависит от внимания к деталям. Проявляйте сдержанность и в личной жизни: особое внимание звёзды рекомендуют

Овен**(21.03 – 20.04)**

Журчат ручьи! Бегут ручьи! Самое время активизировать силы и Овнам. Ведь в апреле противоположный пол по достоинству оценит ваш ум и вашу внешность, а начальство — рвение к работе и уверенность в себе. А если вы постараетесь правильно анализировать ситуацию, извлекая из неё максимум пользы, — улучшение финансовых дел не за горами!

уделить организации своего досуга. Когда, если не весной, начинать разнообразить собственную жизнь, привнося в неё новые яркие краски?

Весы (24.09 – 23.10)

Апрель пробудил не только первые цветы, но и жизненные силы Весов. Вам под силу свернуть горы, поэтому смело пробуйте себя в том, что давно не решались сделать, и не обращайтесь к мнению окружающих. В отношениях с любимыми постарайтесь избегать конфликтных ситуаций — лучше возмозмать за руки и вместе прогуляйте по залитому солнцем городу...

Скорпион (24.10 – 22.11)

Пришла пора «первых плодов» для Скорпионов! Не зря в переводе с турецкого именно так и переводится слово «апрель». Вам с лихвой хватит предыдущего опыта, чтобы справиться с любыми сложностями. А умение трезво оценить обстановку пригодится в принятии правильных деловых решений. Одиноким Скорпионам для появления приятных сердечных перспектив следует проявить инициативу и настойчивость — хватит просыпаться от змийной спячки, пора переходить в наступление!

Стрелец (23.11 – 21.12)

Одно из народных названий этого месяца — «снегон». Вдуматься в его смысл стоило бы Стрельцам. Гоните все сомнения прочь так же стремительно, как весеннее солнце растапливает снег! Только так вы сможете осуществить всё задуманное. К тому же в отношении работы вас ожидает весьма выгодная перспектива, за которую придётся как следует побороться. Но

Гороскоп на апрель



не напрягайтесь слишком сильно — в этом месяце звёзды принесут в вашу жизнь ауру праздника и удовольствия. Ожидайте весенних чудес!

Козерог (22.12 – 20.01)

«Апрельский цветок ломает снежок», Козероги! Самое время оставить все страхи и заняться улучшением собственной жизни. Апрель обещает быть прибыльным — как в сфере финансов, так и в духовном плане. В случае неудач не стесняйтесь просить поддержки у любимых — давно пора понять, насколько важна для вас семья и доверительные отношения. К тому же этой весной вы будете настолько притягательны, что мало кто сможет отказать вам в помощи.

Водолей (21.01 – 20.02)

Над головой Водолея — только синие облака, сулящие согласно русским приметам долгожданную теплоту. Не скупитесь на позитив и поднимайте настроение окружающим! И не забывайте о том, что этот месяц — идеальное время для запуска долгосрочных проектов и исполнения давно откладываемых желаний.

Рыбы (21.02 – 20.03)

В середине весны Рыбы энергичны, как никогда. Это подарит прекрасный шанс для профессиональной самореализации. Только, вдохновившись успехами, не забывайте об отдыхе — в противном случае переутомление может выбить вас из строя в самый ответственный момент. Ничего страшного не произойдёт, если время от времени позволять себе наслаждаться атмосферой всеобщей эйфории.

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!



Марина, г. Курск.

30 лет. Девушка приятной наружности, замужем не была. Получила высшее образование, не имею материальных и жилищных проблем. Спокойная, рассудительная, жизнерадостная. Надеюсь на встречу с тем единственным, который способен на бесконфликтный диалог, согласованность решений и действий в семье. Всем этим долгие править любовь и стремление к благополучию близких. Приветствуется интеллигентность и деликатность к другим. Люди из МЛС, неравнодушные к алкоголю, рыбалке и охоте, не беспокойте.

Адрес: 305040, а/я 11, г. Курск.

Маргарита, г. Волжск.

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

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

Вероника, Курская обл.

55 лет, рост 165 см, вес 73 кг. Вдова, по гороскопу Весы. Работаю, есть дети - двойняшки 15 лет. Верная, надежная, без вредных привычек. Мечтаю встретить сильного, честного и умного мужчину без бурного прошлого и вредных привычек, который стал бы опорой мне и моим детям. Желательно 50-55 лет с автомобилем. На переезд - по согласию. Из МЛС просьба меня не беспокоить.

Телефон 8-920-707-33-84.

ИСАЕВ В., г. Тула.

53 года, рост 172 см, в/о, без жилищных проблем. Характер уравновешенный. Добрый, общительный, разносторонний человек с чувством юмора. Никогда не обижу женщину. Хотел бы встретить привлекательную, бескорыстную и простую даму с мягким, спокойным характером. Материальное положение женщины меня не интересует.

Адрес: 300000, г. Тула, главпочтамт (до востребования) ИСАЕВУ В.

Александр, г. Льгов.

30 лет, рост 180 см, вес 78 кг. По гороскопу Весы. Брюнет, глаза карие, спортивного телосложения, без вредных привычек. Честный и отзывчивый, с добрым характером. Образование среднее специальное. Увлекаюсь спортом, музыкой и техникой. Пишу в надежде встретить женщину, которой подарю свою нестраченную любовь. Живу в поселке, 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.

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

Галина, Тульская обл.

66 лет, вдова. Спокойная, неконфликтная, без материальных и жилищных проблем. Люблю и ценю жизнь. Не теряю надежды встретить порядочного, внимательного, приятного в общении мужчину в возрасте 65-73 лет. Подробности при общении.

Телефон 8-950-901-95-19.

Павел, г. Воронеж.

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 ребенком.

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

Игорь, Курская обл.

31 год, рост 176 см, по гороскопу Телец. Женат не был, образование среднее. Порядочный, без в/п. Инвалид II группы, на пенсии. Живу с тетей, детей нет. Познакомлюсь с приятной женщиной для создания семьи. Согласен на переезд.

Адрес: 306600, Курская обл., Советский р-н, деревня Волжанчик, д. 388. КЛЫКОВУ Игорю Ивановичу.

Телефон 8-904-524-04-80.

Ирина ГЛИНКА, г. Оренбург.

40 лет. Живу одна в своей квартире. Дети выросли. Очень хочется тепла и любви, дарить свою любовь и заботу хорошему человеку. Согласна принять мужчину, которого полюблю всем сердцем. Я работающая, заботливая, терпеливая и веселая. Внешне симпатичная, худенькая. Буду рада любому письму. Если потребуется, согласна на переезд. Жду всем сердцем!

Адрес: 460041, г. Оренбург, пос. им. Куйбышева, ул. Ветеранов труда, д. 1-а, кв. 7.

Все желающие разместить в нашем журнале бесплатное объявление о знакомстве должны указать свои реквизиты для откликов. Редакция не несет 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

— Вова, отгадай загадку: родился в Англии, вырос в Бразилии, а умер в России. Что это?
— ???
— Футбол...

Оптимист — летает в небе, пессимист — падает в пропасть, реалист — не спит на краю кровати.

Моя соседка по дому, пожилая женщина, всегда включала свой телевизор на полную громкость. К счастью, стены в нашем доме были настолько тонкими, что мне удавалось убавлять громкость с помощью своего пульта.

— У меня к тебе, как к студенту, живущему уже четвертый год в общежитии, есть вопрос...

— Закричит — кидай, всплывут — вынимай!

Из-за погодных условий коты перенесли март на апрель.

«Я наконец-то начинаю привыкать к этому телу», — первая фраза, которой я научу своего полугва.

Имперский марш, тонны конфетти, звание Героя Советского Союза — лишь скудное описание чувств в момент произнесения фразы «Я же говорила!»

Семейный разговор.
Муж: — Я убираюсь дома! Тут всё на своём месте!
Жена: — Да? А эта пыль?
Муж: — Там важные номера!
Жена: — Ну да, а тот паук в углу?

— Пап, если деньги — зло, значит банки — обитель зла?



Муж: — Не трогай Гошу, он ни в чём не виноват!

Институт, пятая пара.

Все студенты устали и просят преподавателя:
— Олег Николаевич, отпустите, мы устали очень...

— Ну хорошо, когда этот кусочек мела закончится — тогда и домой пойдём.

Голос с задней парты:

— Дайте я его съем!

Идёт третий час занятий. Все устали. Преподаватель чертит на доске диаграмму, круг и внутри него ещё кружок. И спрашивает радостным голосом: «Ну? На что это похоже?» И тут раздаётся тихий грустный голос из аудитории: «На яшенку...»



Отца вызвали в школу. Диалог с учительницей:

— Ваш сын нарисовал на парте муху, как живую, и я отбила об неё руку.

— А вот я, когда в ванной увидел нарисованного крокодила, выбежал через нарисованную дверь.

Пусть обидели тебя в супермаркете. Не переживай! Положи замороженную рыбу в хлебный отдел!

Победителя конкурса «Подкаблучник года» на церемонию награждения не пустила жена.

Этот мир настолько жесток, что даже в слове «картавость» есть буква «эр».

— Ваш билетик?

— Мой билетик.

— Ваш билетик?

— Мой билетик.

— Вы что, больной?

— А вы что, доктор?

— Ваш билетик!

— Мой билетик...

— Да что вы всё заладили, других слов не знаете?

— Знаю: пылесос.

— Я контролёр!

— А я сантехник...

— У вас все дома?

— А вы хотите в гости?..

— Ваш билетик!

— Мой билетик...

— Вы что, заяц?

— А вы что, волк?

— Ваш билетик!

— А зачем он вам?

— Ну я посмотрю...

— Ну купи себе и смотри...

— Ваш билетик!

— А вот и моя остановочка!

ГОВОРЯТ ДЕТИ:



Толя, 5 лет.

Его папа спрашивает, глядя на беременную маму: «Ты кого хочешь — мальчика или девочку?» На это он, не раздумывая, гордо отвечает: «Я хочу велосипед!»

Александра, 7 лет.

«Мам, какая рифма будет к слову хромосома?» Семья озадачена.

Варвара, 4 года.

Приходит из садика злая и говорит маме: «Рома в меня втюрился и сказал, что я буду его женой, а мне ведь ещё учиться надо!»

Миша, 9 лет.

«Больше всего меня любит мама — что-то не видно, чтобы кто-то другой целовал меня на ночь!»

Афоризмы

Доброта и ум — свойства старости. В двадцать лет женщине куда интереснее быть бессердечной и легкомысленной..

Р. Брэдли.

Верному сердцу далеко не всегда сопутствует утешительная речь.

Д.Р.Р. Толкин.

Каждый человек — человек, пока он поступками своими не показал обратного.

Братья Стругацкие.

Стареть — целая наука. Стареть надо по-доброму, милосердно, красиво, а начать надо с того, чтобы все видели, что ты наслаждаешься жизнью и доволен собой.

А. Азимов.

Пока человек свободен, он не думает о свободе.

К. Саймак.

На правах рекламы

Турагентство «Одиссей»: «Мы пустим вас по миру!»

Лапша быстрого приготовления «Ролтон»: «Съел — и готов».

«Microsoft» — и будущее зависнет от тебя!

«Соль йодированная». В каждой крупной сила Великого Джедая!

Новый BMW 7-й серии: «Просто добавь понты».

Вспомнить, чтобы пересмотреть

— Кому читаешь-то? Кому, спрашиваю, читаешь?

— Никому. Себе.

— А чего же в голос?

— Так ведь стихи...

(Из к/ф «А зори здесь тихие»).

— Занято, дядя! Дамы приглашают кавалеров.

— А ты что, дама?

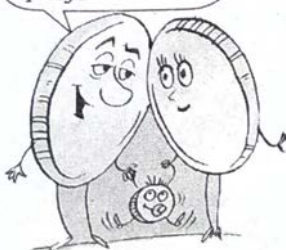
— А это моё дело, персональное.

(Из к/ф «Афоня»).

Благословляю вас в дорогу, вслед врагам всегда найдутся и друзья. Деритесь там, где это можно, слава Богу, и уж, конечно, там деритесь, где нельзя.

(Из к/ф «д'Артаньян и три мушкетёра»).

— А может не будем «тлавать» его в банк? Что-то они там плохо растут...



Эти забавные животные

Это что ещё за зверь?!

Мой сын Коля панически боится собак. Как-то утром, в час пик, мы стояли с ним на остановке в ожидании транспорта. Рядом с ребёнком стал парень, на поводке у которого — огромная собака колли. Коля если и боялся, то страху своего не показывал. Как только мы сели в автобус, я спрашиваю у него: «Почему ты не испугался собаки?» Коля ответил: «Какой собаки? Никакой я собачки не видел, а вот лошадка стояла красивая!»

Ах коварный великан!

У подруги Ольги есть водолаз Алтай — очень большая и опасная, но прекрасно воспитанная собака. Шли они как-то по парку, и вдруг к Алтаю подбежала мелкая собака, похожая на той-терьера, и начала истошно на него лаять. Интеллигентный водолаз прошёл мимо, не обращая внимания. Она залаяла ещё звонче и противнее. Видно, пса это начало раздражать, но он терпел. Тогда эта мелкая вредность взяла и укусила его за лапу! Тут Алтай не выдержал и погнался за собакой, заодно прихватив с собой и свою хозяйку. Пробежали они так пару кругов... В результате моя подруга всё-таки ухватилась за дерево и резко потянула на себя поводок, остановив рассерженного великана. Как раз в этот момент к той собачонке подошла хозяйка. Увидев, как крепко Ольга прижала к себе поводок, она успокаивающе сказала ей: «Не бойтесь, моя Туся не кусается».

Просто кушать хочется...

Есть у меня кот, зовут его Мойша. Назвала я его так из-за наглой морды и неистребимого желания что-нибудь своровать. В прошлом году мне пришлось взять его с собой в деревню. А мой кот, надо сказать, весьма крупный — примерно 12 кг вечного голодного веса. Посадила я его в переноску, кое-как донесла до автобуса, поставила клетку рядом с собой и заснула. Проснулась из-за жуткого шума. Весь автобус стоял на ушах. Пытаясь понять, что же такое произошло, я заметила своего Мойшу, несущего в зубах большой кусок мяса (килограммов эдак с пять), а за ним в истерике бежит бабулька и рассерженно кричит: «Чей оборванец стащил у меня половину пенсии?!» До чего же мне было стыдно...



Каждый выбирает для себя Женщину, религию, дорогу. Дьяволу служить или пророку — Каждый выбирает для себя.

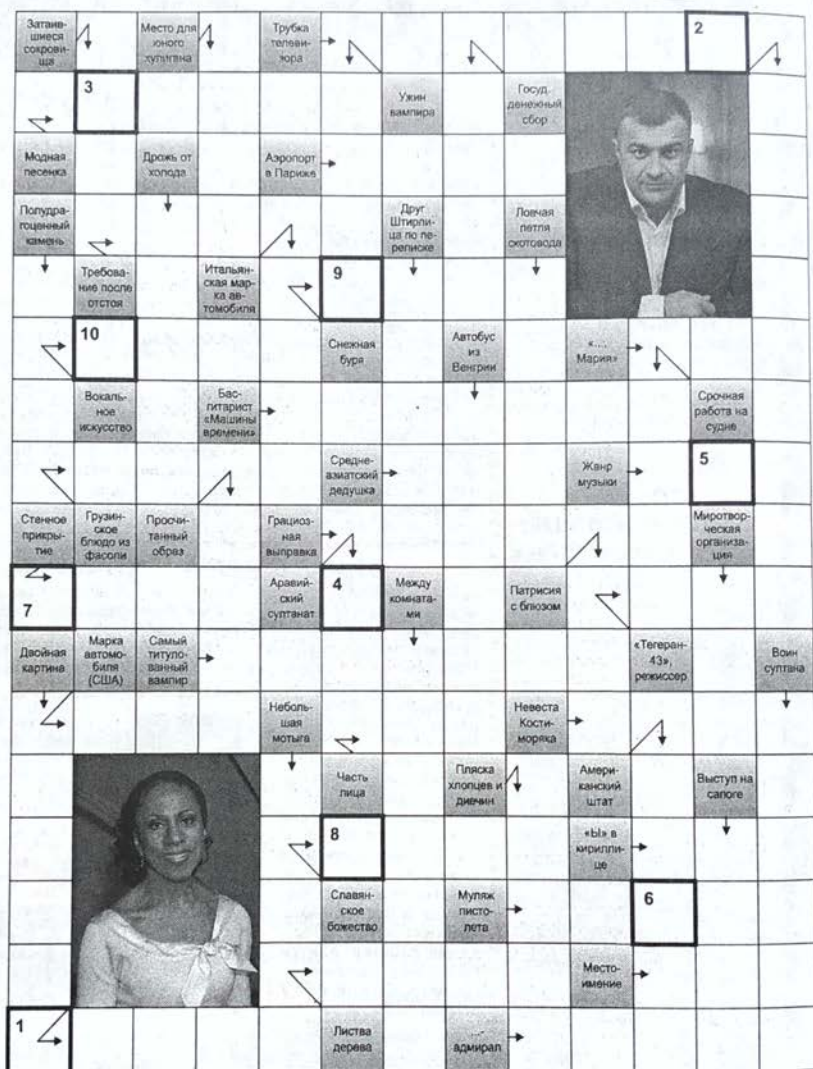
Каждый выбирает по себе Слово для любви и для молитвы. Шпагу для дуэли, меч для битвы. Каждый выбирает по себе.

Каждый выбирает по себе. Щит и латы. Посох и заплата. Мету окончательной расплаты. Каждый выбирает по себе.

Каждый выбирает для себя. Выбираю тоже — как умею. Ни к кому претензий не имею. Каждый выбирает для себя. Ю. Д. ЛЕВИТАНСКИЙ.



ПРИЗОВОЙ



Из букв в пронумерованных клеточках сложите ключевую фразу. **ВЫРЕЖЬТЕ** и отошлите в редакцию по адресу: 305044, г. Курск, ул. Ухтомского, 43. (Пожалуйста, указывайте полностью свои имя и отчество).

Среди приславших правильный ответ будут разыграны призы.



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

Желаем удачи!

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

В следующем номере:

Знакомая незнакомка



Копна непослушных кудрей, огромные страстные глаза, статная фигура... Посмотришь на Ксению Раппопорт и подумаешь: «Где-то я её уже видела...» И вместе с тем внешность актрисы словно из далёкого прошлого, времён Возрождения и Пушкина, ей бы на балах блистать в декольте и пышных юбках...

«ДЛЯ НОВОЙ ТЕБЯ!»

Тимофеева «сорвалась»: дав зарок не тратить на женские журналы, купила «фолиант» с тощей дамочкой на обложке. Эх, нам с Тимофеевой никогда не быть на месте дамочки, разве что со спины и после тотальной обработки в фотопроцессоре. — Зачем притаскала? — угрюмо спросила её. — Весна же, — виновато улыбнулась подруга. — Видишь, тут новый проект «Преображайся!» — Ну и? — издевательски уточнила. — Попробуем? — пискнула она...



И ВЕЧНЫЙ ПОИСК СЕЯ ДА ВЕЧНО БУДЕТ ДЛИТЬСЯ...

За долгую историю своего существования христианство успешно обзавестись множеством материальных святынь — предметов земного происхождения, несущих на себе божественное благословение и являющихся объектом поклонения всех верующих людей. И Священный Грааль среди них — один из самых таинственных.



Ленивая, пора!

Вы вправе стать чемпионом по выпечке шоколадных кексов и рекордсменкой по домашним чизкейкам. Можно освоить гоночные мотоциклы и глубоководный дайвинг без акваланга. Вы можете сутками повторять мантру: «Не это в жизни главное». Но все эти заслуги — ничто, если на секс вам глубоко начхать. И в ответ на мантру прозвучит возмущенное мужское: «Допустим, но без секса-то как?»



Пресс-Коктейль для женщин

(ежемесячное издание)

4 (109) Апрель 2013 год

Учредитель: ИВАНОВ А. С.

(305502, Курская обл., Курский р-н, с. Клоква, 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.

Присланные по почте рукописи не рецензируются и не возвращаются. Литературная обработка писем осуществляется редакционными коллективами.

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.anekdoti.mail.ru, www.humor-advice.narod.ru, www.1del.org.ru, www.podkai.ru.

Номер подписан в печать 20.02.13. Заказ № 183. 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» — 83264,

в каталоге «Почта России» — 60073.

РАСПРОСТРАНЕНИЕ:

Курск: (4712) 34-25-31;

Алматы (727) 270-70-28;

E-mail: buduar_press@mail.ru.



Не опоздай на раздачу слонов

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

Троих победителей определил жребий:

ПЕРВЫЙ ПРИЗ (700 рублей)

получает О. В. ВЕСЁЛКИНА, п. Сахзавод, Орловская область.

ВТОРОЙ ПРИЗ (500 рублей)

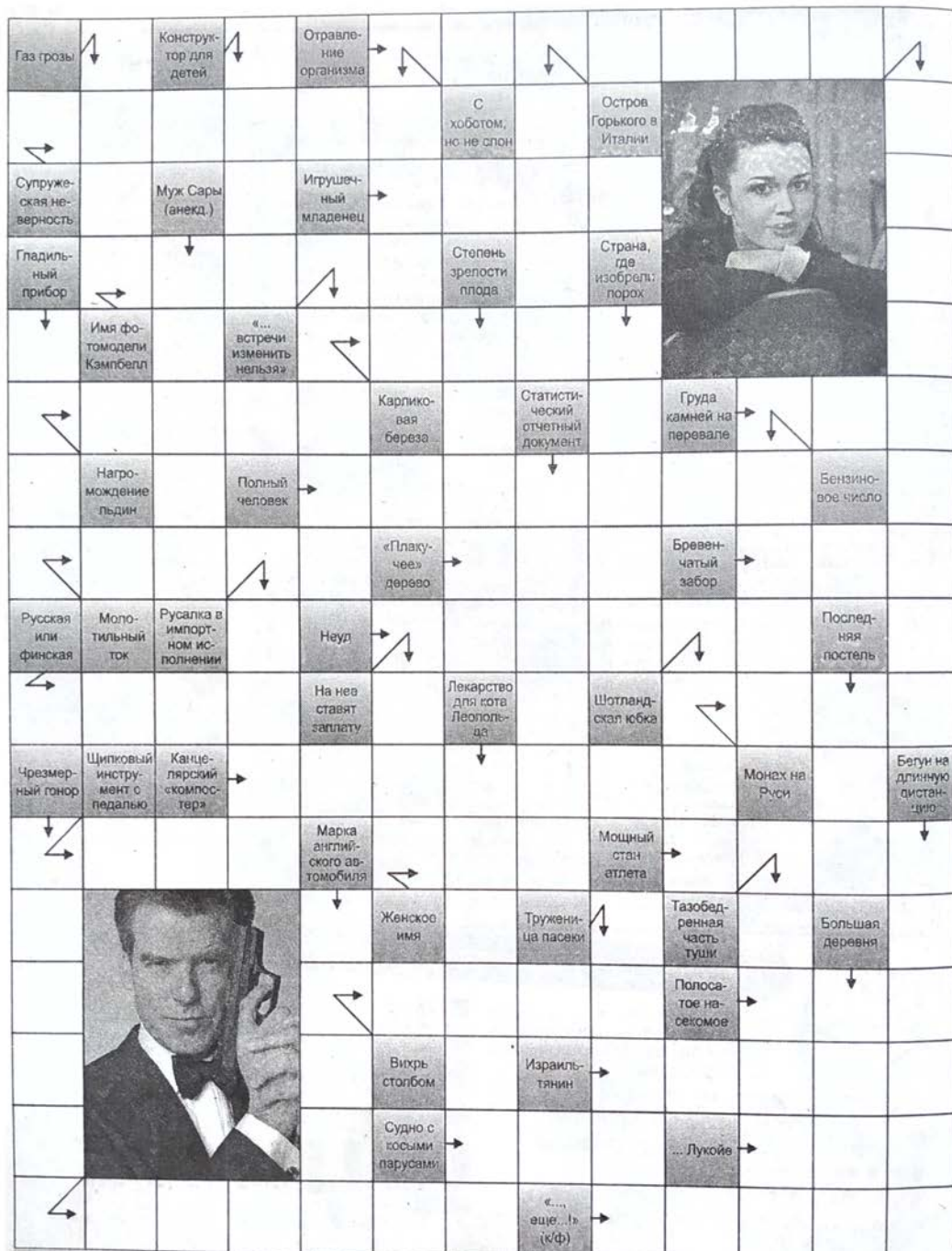
получает Т. КОМАРЦОВА, г. Строитель, Белгородская область.

ТРЕТИЙ ПРИЗ (300 рублей)

получает З. Т. КУРБАНОВА, г. Каменск-Уральский.

Поздравляем! Желаем удачи!





Китай, черна, кити, октан, окопок, орд, сено, Загородник, ставер.

По вертикали: уток, автом, озо, Адам, лево, наяд, место, «застон», тип, дыра, налив, озверин, камри, союлка, Аза, топ, смерч, оза, еврей, нон, Оне, Бросан, аккор.

ОТВЕТЫ НА СКАНВОРД