

ПРЕСС

ежемесячное издание  
для женщин

# Коктейль

июль 2012

Курс  
на звезду

ОТПУСК:  
гуляй смело!

ПОВЕЖЛИВЕЕ,  
пожалуйста!

Хочется  
рвать и метать!

ВИЯ АРТМАНЕ:

«Терпеть не могу жалость»





Ваш выход	4	Курс на звезду	Стр. 4
Модная шпаргалка	6	Встать на каблук	*****
Девичник	7	Дружба с пудрой	
Будь в форме	8	Диета: нельзя ни то, ни это!	
Фитнес-клуб	9	Вопрос-ответ	
Чистим пёрышки	10	Исправительные работы	
Здоровье	11	Доктор Сок	
Маленькая страна	12	Гимнастика для топ-топышки	
Душевный доктор	14	Истории в конверте	
Здоровье	15	Гипотония	
Анатомия чувств	16	Тариф «Единый»	
Его точка зрения	18	Степфордские жёны	Стр. 18
В постельных тонах	20	«Хороша я, хороша...»	*****
		«Агент не выходит на связь»	*****
		Вопросы есть?	*****
Карьера	22	Отпуск: уйти, чтобы остаться	*****
Наука побеждать	24	Хочется рвать и метать!	
Предания старины	26	Не сердчай, Перун!	
В родном краю	27	Геленджик	
Без грима	28	Вера Павлова	
Проза жизни	30	Перед сном	
Вокруг света	32	Китай	
Вечная любовь	34	Модильяни и Эбютерн	
Герой времени	36	Александр II Освободитель	
История шедевра	38	Там вдали, за рекой...	Стр. 38
Женщины-легенды	40	Грета Гарбо	*****
Непознанное	42	«Этот город, которого нет...»	*****
Незабываемые имена	44	Вия Артмане	*****
		Дельфинарий	*****
Культпоход	46	Рекламные трюки	*****
Копилка	47	Простые советы	*****
Впрок	48	Законный вопрос	*****
Домашний адвокат	49	Хлебобечка	Стр. 51
Экспертиза	50	«Хао вэй коу»	*****
Мировая кухня	51	Бутерброды	*****
Кушать подано	52	«А я готовлю так!»	*****
Делюсь рецептом	53	Садовая техника	*****
У меня в садочке	54	Аквариумные хиппи	*****
Зверьё моё!	55	Косуха	*****
Вещь в себе	56	Светильник-ночник	*****
Ручная работа	57		



# КУРС на

Он не устаёт напутствовать женщин: «Будьте элегантны!» Он честен со всеми, будь то «обвиняемая» («Модного приговора») или неудачно одетая знаменитость. Историк моды Александр Васильев щедро делится знаниями, а мы предлагаем выслушать советы «маэстро», адресованные российским «звездам», и примерить на себя

## Делаем ноги!

Яна Рудковская любит укладывать волосы а-ля Юлия Тимошенко. Такая причёска, а также косички и хвостики омолаживают женщину. Яне около 40, в этом возрасте стиль «под старшеклассницу» простителен, но спустя пять лет он уже будет неуместен. Ей стоит попробовать романтический стиль, распушенные волосы, летящие локоны. Кстати, это идеальное дополнение к наряду, которое должно быть в гардеробе каждой женщины — платью в греческом стиле. Оно одинаково идёт стройным девушкам и барышням с роскошными формами. В сочетании с римскими сандалиями оно становится городской модой, с клатчем и модельной обувью — модой вечерней. Длинные юбки зрительно вытягивают силуэт, придают величавости всему образу. V-образный вырез выгодно подчёркивает грудь и удлиняет шею. Свободный крой скрывает проблемные зоны, позволяя чувствовать себя раскрепощённо.



## Зрелая женственность

Марина Голуб обожает розочки — они придают её образу женственность. Но я бы посоветовал носить цветы большего размера. Чем крупнее женщина, тем более массивные украшения ей подходят. Обратите внимание на то, насколько Голуб идут пышные объёмные юбки, откровенные декольте, крупные локоны. Часто корпулентные дамы отказываются от всего этого изобилия форм, опасаясь выглядеть чересчур массивно, и совершают ошибку! Смело носите расклёшенные широкие платья и юбки, свободные рубашки, широкие пояса, туфли с закрученными носами, завивайте кудри! А вот от прямого «пажа», этой знаменитой причёски, известной ещё в эпоху Ренессанса, надо отказаться — она слишком выделяет щёки.

# ЗВЕЗДУ

## ДЕЛОВОЙ ШИК

Тина Канделаки бесконечно женственна, деятельна и полна амбиций. Ещё недавно её наряды эпатировали, но, к счастью, в последнее время Тина сделала выбор в пользу элегантности. Однако даже деловой стиль в её исполнении роскошен и ярок. Лаконичный жакет и плиссированная юбка «в пол» разбавлены «тельняшкой» и ниткой нарочито крупного искусственного жемчуга. Деловой стиль с нотами провокационной женственности. Браво!

Вывод, который следует сделать, — деловой стиль — необязательно офисная строгая рубашка в сочетании с юбкой-карандаш или брюками. Летящее макси, блуза из атласной ткани, один-единственный эффектный аксессуар — ремень — позволяют соблюсти офисные приличия без ущерба для женственности. Для юбки выбирайте кофейные, насыщенные синие, асфальтово-серые цвета, для блузы — кремовые, золотистые, сливочные, голубовато-серые. Вещи в комплекте должны не контрастировать, а гармонично сочетаться, дополнять друг друга.



## Всего лишь намекнуть

Обратите внимание на силуэты, которые выбирает Лайма. Большинство нарядов скрадывают её фигуру. Свободные жакеты, широкие штаны, неприталенные платья. Она держит себя в форме, но всё-таки у неё не девичье тело. Однако этого не видно — так умело певица себя драпирует. Заметьте, Вайкуле никогда не надевает вещь в обтяжку, мы с вами даже не распознаем контуры её белья. И это разумно. В таком возрасте женщинам уже не стоит явно демонстрировать свои формы. И ещё: в вещах свободного кроя Лайма выглядит гораздо миниатюрнее, чем есть на самом деле. Такие наряды могут только молодить и прекрасно скрывать возможные недостатки фигуры.

В возрасте элегантности следует помнить о двух вещах: утонченности и умеренности, присущих истинным леди. Носите платья классического покроя, основой вашего гардероба пусть будут платья-рубашки и платья-пальто. Они помогут подчеркнуть фигуру и скрыть недостатки, а также создать бесчисленное количество разнообразных комплектов. Проявляйте креативность, смешивая различные ткани и фактуры: дифон и букле, шерсть и лён. Не бойтесь ярких цветов, но сохраняйте чувство меры. Подчеркнуть ваш статус и зрелость помогут дорогие аксессуары. Покупайте обувь и сумки только хорошего качества. Выбирая классические цвета и модели, вы обеспечите себе возможность сочетать такие вещи с любимыми нарядами и будете долго носить их.

# 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**

Висит в шкафу толик, расши-  
тый блёстками, этаким «привет  
из 90-х», но не решаюсь надеть!  
Как, с чем носить вещь, чтобы не  
выглядеть старомодно?

Юлия ПОПОВА, г. Чита.

Напрасно вы записываете вещи с  
блестками в эпоху ретро. На самом  
деле они всегда актуальны, хорошо  
сочетаются с разными предметами  
гардероба и почти всем идут: блёстки  
подсвечивают лицо, создают яркий  
образ. Главное, воздерживайтесь от  
нагромождения блестящих тол или блузы  
с простыми и грубоватыми элементами:  
брошки свободного кроя и деловыми  
лифчиками, джинсами и кедами.

Купила летнее белое платье,  
думаю, что белый универсален  
и идёт всем. Увы, на вешалке  
вещь смотрится лучше, чем на  
мне: сидит хорошо, но цвет меня  
будто «съедает». Я не учла ка-  
кие-то нюансы?

Алина, по e-mail.

Ошибочно полагать, что белый  
цвет преобразует любую женщину.  
Он считается нейтральным, уступает  
в популярности лишь чёрному, но  
также капризен. Белый цвет включает  
множество оттенков серого, голубого,  
кремового, светло-жёлтого, бледно-ро-  
зового. Именно этот нюанс – оттенок  
или подтон – нужно учитывать при

выборе вещей. И обязательно «согласовывать» со своим оттенком кожи:  
если он у вас холодноватый, то снеж-  
но-белый (также с голубым, серым или  
холодным розовым подтоном) выгодно  
подчеркнёт цвет лица. Против, те-  
плые оттенки создадут болезненный,  
усталый вид. Тёплый оттенок кожи  
выгодно подчеркнёт одежда молочного-  
белого цвета, с карамельным, перси-  
ковым, бежевым подтоном. Совет: не  
доверяйте искусственному освещению  
магазинов и примерочных. Сохраняйте  
магазинные чеки и бирки от одежды,  
пока не убедитесь при дневном свете,  
что это ваш оттенок белого.

Упорно стараюсь «встать на  
каблуки», как советуют стили-  
сты. Но, купив несколько пар,  
ношу только одну. Посоветуйте,  
как выбрать правильные туфли  
на каблук?

Марина ФРОЛОВА, г. Курган.

Чтобы избежать разочарований,  
нужно соблюдать несколько правил.  
За модельной обувью отправляйтесь  
ближе к вечеру, когда вы устали и ноги  
слегка отекли: дискомфорт заставит  
сделать ставку на удобство. Опреде-  
лившись с моделью туфель, осмот-  
рите основание каблука: оно должно  
быть достаточно широким, так как на  
эту часть приходится максимальная  
нагрузка. Попросите у продавца ваш  
размер, на этом основании временно  
прекращайте и доверяйте исключи-  
тельно себе. Провокационные фразы  
консультантов, что «туфли разнятся  
и сидят по ногам», игнорируйте: «если  
сейчас обувь жмёт, завтра вы будете  
хромать». Надев туфли, подождите к  
зеркалу в полный рост, зеркала на

уровне обуви дают обманчивое пред-  
ставление. Обувь не должна зрительно  
увеличивать ногу или делать вас в  
целом крупнее. Неправильно, если  
ступни в туфлях кажутся маленькими  
по сравнению с телом. Пройдитесь по  
торговому залу, чтобы удостовериться  
в удобстве, желательно ходить не по  
мягкому покрытию, а по твёрдой по-  
верхности. При ходьбе корпус должен  
быть прямым, если тянет «накрени-  
ться», колодка вам не подходит. Удосто-  
верьтесь, что туфли плотно прилегают  
по подъему и не врезаются в ногу  
вырезом у носка.

...И всё-таки, должна ли обувь  
сочетаться с сумкой? Последние  
модные тенденции предлагали  
не слишком об этом заботиться,  
но не хотелось бы смотреться  
нелепо. Что скажете?

Анна Р., г. Таганрог.

Обувь, безусловно, должна гармони-  
ровать с сумкой так же, как с одеждой:  
спортивный стиль подразумевает де-  
мократичные аксессуары и туфли на  
низком ходу, деловой – строгую «клас-  
сику» на ногах и лаконичный клатч или  
добротный портфель и т. д. Дизайнеры  
всегда не провозглашали разнородной  
обуви и аксессуаров, они призывают  
избегать эффекта «overdressed» –  
очевидного чрезмерного внимания к  
одежде, «защипленности» на строгим  
сочетании отделки, цвета, фактуры.  
Правило «сумка в пару к туфлям»  
кануло в Лету, ныне приветствуется  
эксцентричность, но с соблюдением принципа  
единства:

- сумка и туфли могут быть разного  
цвета, однако одного цветотипа:  
тёплые оттенки к тёплым, холо-  
дные – к холодным
- вопрос о формах и пропорциях  
требует единства. Хорошо соче-  
таются: сумки округлой формы и  
женственные туфли; прямоуголь-  
ные сумки и обувь чётких линий,  
без украшений; маленькая сумочка  
(клатч) – туфли изящного утон-  
чённого фасона; сумка размера от  
среднего до большого – респекта-  
бельная обувь строгих линий
- отделка и фактура по-своему  
толкуют принцип единства – «вы-  
бирайте что-то одно». Если ак-  
сессуары отделаны бантом или  
заклёпками, нежелательно повто-  
рять это в обуви. Если туфли зам-  
шевые, вполне допустима кожаная  
сумка. Сумка с принтом «под леопарда»  
не потерпит конкуренции с  
обувью такой же «масти», скром-  
ный одноцветный вариант будет  
смотреться выигрышнее.

Подготовила  
Валентина БРЫНЦЕВА.



**В**ы 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

Пытаюсь «подружиться» с рассыпчатой пудрой. Есть секреты её нанесения?

Виктория, по e-mail.

Во-первых, замените пуховку, которая обычно прилагается к пудре, на специальную кисть. Предварительно на лицо нанесите основу под макияж или свой обычный тональный крем. Набрав на кисточку порошок, стряхните излишки. Короткими, лёгкими штрихами, слегка нажимая, но не втирая пудру, проведите кистью по коже: от линии подбородка — к щекам, лбу, крыльям носа. Направление движения — снизу вверх. Пудру нужно наносить на кожу вокруг глаз, ресницы, губы: тени и губная помада благодаря этому выглядят эстетично и дольше держатся, ресницы кажутся гуще. Т-зону можно припудривать несколько раз, нос — в последнюю очередь. Затем большой мягкой кистью проведите по лицу сверху вниз, чтобы стряхнуть излишки. В завершение обрызгайте лицо минеральной водой, распылённой из пульверизатора.



Бывает, купишь популярный крем для лица, месяц пользуешься и видишь явные улучшения. А спустя время эффект пропадает. Причина в привыкании кожи к косметике? Как часто нужно менять средства по уходу за кожей?

Яна Ф., Алтайский край.

Страх привыкания — один из мифов, на котором зарабатывает индустрия косметологии. Дело в том, что возможности косметики не безграничны, возможности кожи тоже. Она не может бесконечно увлажняться, обновляться, насыщаться. На первых порах адекватный уход дает быстрые и заметные результаты. Но рано или поздно при правильном подборе косметики устанавливается точка равновесия: улучшить уже ничего нельзя, можно только поддержать.

Так что об эффекте привыкания не стоит говорить всерьёз. Причин для смены косметики, которая вас устраивает, немного: это задачи, которые приходится решать с помощью специальных средств, и здоровое любопытство.

Когда нужны специальные средства? При смене времён года, климатических условий, явном изменении состояния кожи, например, повышенной сухости. Хочется попробовать что-то новое — пробуйте, подбирая средства по своим «параметрам».

В советах красоты часто упоминают контрастные компрессы для век. Чем хороши и как правильно их накладывать?

Светлана АЛТУХОВА, г. Курск.

Контрастные компрессы для век — эффективная процедура, которая тонизирует кожу, укрепляет мышцы и кровеносные сосуды, предупреждая появление морщин. Это настоящий экспресс-метод красоты: взгляд мгновенно становится «распахнутым» и сияющим. Перед тем, как приступить, приготовьте травяной настой по рецепту: 1 ст. ложка ромашки, календулы, петрушки или мяты (можно в сочетании, не превышая указанный объем) залейте стаканом кипятка и дайте настояться 30 мин. Кожу век очистите от макияжа специальным лосьоном или смесью оливкового и касторового масел. Марлевую или хлопчатобумажную салфетку смочите в тёплом (не горячем!) травяном отваре, отожмите. Займите удобное положение, идеально — прилечь, положите салфетку на область глаз и расслабьте мышцы лица. Сверху можно прикрыть полотенцем для лучшего прогревания. Через 2-3 минуты тёплую салфетку замените прохладной: она должна быть под рукой, позабавьтесь заране. Выдержав то же время, накладывайте тёплую. Цикл повторите 3-4 раза, общее время процедуры 10-12 минут, заканчивайте холодным компрессом. Помните, процедура творит чудеса, но лишь на один вечер, через 10-12 часов восстановится естественное состояние тканей и кожи, и подтягивающий эффект исчезнет.

### Пресс-совет

Если вы начали пользоваться тушью, а потом отложили, отдав предпочтение другой, — процесс высыхания остановить невозможно, так как во флакон уже попал воздух. Она «продержится» ненамного дольше, нежели при обычном использовании — 3-4 месяца.





# Диета: нельзя ни то, ни это!

«Я новую диету вычитала», - из уст вечно худеющих женщин эта фраза звучит чаще, нежели намерение сходить в спортзал или хотя бы прогуляться в обеденный перерыв. Сколько врачи ни предупреждают о «подводных камнях» ограниченного рациона, дамы продолжают следовать заветным советам. Что на самом деле стоит за очередным призывом «худеть легко»?

## РАЗДЕЛЬНОЕ ПИТАНИЕ

**Принцип:** этот вид диеты предлагает отделить углеводы от белков: картофель отдельно от котлет, если в двух словах. В качестве аргументов приводятся «страшники»: якобы стоит смешать «компоненты», как желудка и кишечника начнется процесс гниения и брожения. В итоге съеденное не усваивается, неокисленные жиры и углеводы тяжким грузом откладываются на талии и бедрах.

**Здоровый взгляд:** человеческий организм устроен крайне мудро, он снабжен всеми необходимыми ферментами для переваривания любых съедобных продуктов и в любом сочетании. Брожение, которым страдают авторы методики, естественный этап пищеварения. Так что не стоит забывать голову байками о «конфликтах» жиров, белков и углеводов, их попросту нет. Кстати, разделить пищу строго на составляющие невозможно: 100-граммовый кусочек хлеба, который считается «чистыми углевода-

ми», содержит 9 граммов белка. Как их «расщепить»? Единственное, что имеет значение – количество этих составляющих, сбалансированное и достаточное.

## Монодиета

**Принцип:** Овощной суп «для толстяков», неделя на гречке, три дня на кефире или яблоках – наверняка вы не раз слышали рецепты почти мгновенной стройности. Суть монодиеты в поедании на протяжении определенного времени одного низкокалорийного продукта, пока фигура не обретет вожаденное изобразие.

**Здоровый взгляд:** резкое снижение питательности рациона приводит к обратному эффекту: организм в стрессовой ситуации блокирует источник вывода жира в клетку и держит его до последнего. Снижение веса происходит, но не за счёт жировых отложений, а за счёт мышечной ткани и воды, то есть организм теряет драгоценный белок. При его дефиците нарушается обмен

веществ, под ударом нервная система и мозг. И чем дольше длится испытание монодиетой, тем сложнее покинуть. В итоге жертва абсолютно бессмысленна.

## По группам крови

**Принцип:** авторы методики разделили людей на четыре категории в соответствии с группой крови, в каждой из них одни продукты разрешены, другие категорически запрещены. Нужно отметить экстравагантную фантазию, с которой разработчики отнеслись к запретам и благословениям: ради разнообразия предали анафеме овощи и фрукты. Тот же принцип положен в основу диеты по гемокоду, когда по анализу крови определяется «непереносимость» той или иной пищи.

**Здоровый взгляд:** никакого рационального зерна в подобном делении нет, говорят специалисты-диетологи. С тем же успехом людей можно разделить по цвету глаз и волос. Гораздо эффективнее было бы разработать рекомендуемый рацион исходя из пола, возраста, физической активности и климатических условий.

## По цвету

**Принцип:** ежедневно есть продукты определенного цвета: красные, желтые или зеленые.

**Здоровый взгляд:** опять же никакой логики в подходе нет, равно как и научной базы. Напротив, чем богаче палитра съестного на тарелке, тем разнообразнее ассортимент полезных веществ, содержащихся в ней. Отрицания по цвету резонны лишь в том случае, если те или иные продукты вызывают аллергию.

## Ешь и худей!

**Принцип:** по сей день существуют страсти вокруг некоторых продуктов, которые якобы помогают худеть, если активно налегать на них. В фаворитах числятся грейпфруты, ананасы, красное вино и мед.

**Здоровый взгляд:** бромелайн, который содержится в ананасах, обладает чудесными жиросжигающими свойствами, на самом деле обычный пищеварительный фермент, более никаких достоинств в интересующем нас направлении за ним не наблюдается. Так что есть ананасы и грейпфруты стоит лишь потому, что они вкусны и полезны. Мед, бесспорно, настоящая кладезь необходимых микроэлементов, но стоит помнить, что продукт пчеловодства отличается к простым углеводам, то есть имеет быструю прибавку веса. Сухое красное вино относительно некалорийно, однако оно стимулирует выработку желудочного сока, тем самым разжигая аппетит. Так что чудо опять не случилось.

Подготовила Ольга ЕРЕМЕНКО



# Вопрос - ОТВЕТ

Решили сделать позунг «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



Хочу скинуть лишние 12 кг, поэтому регулярно посещаю фитнес-клуб, сижу на диете «Минус 60», но уже два месяца, как мой вес застыл. Что делать, чтобы продолжать худеть?

Ольга АХТЫРСКАЯ, г. Курск.

Парадоксально, но для того, чтобы опять начать худеть, вам нужно совершить обороты фитнес-марафона. Дайте организму отдых. «Эффект плато» (а именно так называется внезапное прекращение снижения веса вопреки любым усилиям) наступает из-за сбоя в работе обмена веществ. Наверняка вы в последнее время чувствуете усталость, ведь ваш организм снижает не вес, а расход энергии.

Ни в коем случае не сокращайте рацион, напротив, увеличьте количество белков и сложных углеводов. И вопреки дилемме добавьте легкий вечерний прием пищи. Сбавьте на время интенсивность тренировок, хорошо высыпайтесь, восстанавливая силы, и, главное, не сдавайтесь, вы придёте к цели!

Часто в офисе одолевает летняя лень, чуть ли не дремота. Хочется расслабиться на пляже под шум прибоя, а приходится рабывать! Как быстро встряхнуться? Может быть, посоветуете какое-нибудь волшебное упражнение для прилива энергии?

Инна, по e-mail

Вам поможет асана, которую разработали еще древние йоги. 10-15 минут пребывания в этом упражнении легко снимут состояние, которое вы описываете, и позволят продолжить полноценно трудиться. Регулярное выполнение позы улучшит циркуляцию крови, нормализует кровяное давление, тонизирует нервную систему, снимет усталость и повысит энергетический тонус. Главное, чтобы в вашем офисе нашёлся диван.

И. п.: лягте удобно на спину. Руки лежат на небольшом расстоянии от туловища ладонями вверх. Голова лежит ровно. Глаза закрыты. Никакие посторонние шумы не должны вас беспокоить, кроме звуков природы (можно включить диск с музыкой). Начинайте расслаблять, прислушиваясь к своему дыханию. Следите за входящим и выходящим воздухом. Дыхание должно быть спокойным и свободным. Теперь переходите к самому расслаблению. Охватите своим мысленным взором отдельные части тела. Начните со ступней, пройдите по ногам, уделив внимание рукам, внимание на живот, грудь, шею, голову. Не забудьте о лице, все мышцы лица должны быть максимально расслаблены. Каждой части тела внушайте тепло, потом тяжесть или наоборот.

Для того, чтобы вы поняли к чему стремиться, важно знать, что такое расслабленное тело.

Такое действительно расслаблено тогда, когда не подняты ни руки, ни ноги, когда ваши глаза словно налились свинцом и всему телу лень сделать даже малейшее движение. Тело и всему телу лень сделать даже малейшее движение. Тело спит, а сознание бодрствует. Выходит из этого упражнения надо очень спокойно и постепенно. Полное расслабление всего тела в течение 15 минут равносильно двум-трем часам сна. Ну что, почувствовали прилив сил? За работу!

Часто «заклинивает» шею, больно поворачивать. Может быть, есть какие-то упражнения для профилактики этой напасти?

Наталья ГОРЕНКО, Красноярский край.

Вам помогут упражнения для улучшения кровообращения шейного отдела позвоночника и нормализации артериального давления (при выраженном остеохондрозе делать осторожно, без резких движений).

- стоя прямо и стараясь прижать подбородок к шее, опустите голову назад
- наклоняя голову вправо-влево, пытайтесь дотронуться ухом до плеча
- подбородком выписывайте цифры от 0 до 9 и обратно
- заводя голову назад-назад и назад-направо, старайтесь увидеть лопатки
- опустив подбородок, поворачивайте голову налево-вверх и направо-вверх. Когда голова запрокинута максимально назад, несколько секунд поморгайте глазами
- наклонившись, отведите руки назад до отказа и вытяните шею. В этом положении поворачивайте голову налево и направо.

После родов талия восстановилась, а животик остался. Качание пресса не помогает. Посоветуйте, как вернуть прежний вид?

Татьяна Г., г. Тверь.

Похудеть локально невозможно. Жир уходит достаточно равномерно и, как правило, с проблемных мест — в последнюю очередь. Если вы действительно ведёте подвижный образ жизни, занимаетесь фитнесом, придерживаетесь правил здорового питания, но, несмотря на это, жировые отложения в области живота не исчезают, то попробуйте подключить процедуры, стимулирующие кровообращение, подтягивающие кожу: обёртывания, интенсивный массаж, душ «Шарко». Однако, возможно, вы просто недостаточно внимания уделяете диете и тренировкам или торопитесь получить желаемый результат. Всему своё время. Кстати, при качании пресса обратите внимание на нюансы: не стоит злоупотреблять интенсивными скручиваниями. Это может повлечь за собой обратный эффект: увеличение талии в объёме за счёт роста мышц брюшного пресса.

Хочу купить велосипед и кататься по вечерам. Но подруга уверяет, что от велосипедных прогулок икры становятся мускулистыми и массивными. Так ли это? И если да, то как избежать «перекоса» в фигуре?

Ирина РКОВЛЕВА, г. Подольск.

Велосипедные прогулки, безусловно, полезны для сердечно-сосудистой, нервной, дыхательной систем и являются лучшим способом подтянуть и привести в норму мышцы ног какого-либо «перекоса». Наряду с икроножными мышцами, активно работают мышцы бедер, ягодичные мышцы. Сделайте ваши поездки регулярными, и вы заметите результат. Ноги и ягодичцы станут подтянутыми. Обратите внимание: не накаченными, а подтянутыми!



# Исправительные работы

## «Мама мылом моет Машу...»

Увы, мамы (и не мамы) по-прежнему не видят ничего зазорного в умывании мылом. Кто-то объясняет это любовью к ощущению особой чистоты и свежести после процедуры, кто-то уповает на рекламу, которая обещает в составе средства «четверть увлажняющего крема» — почему бы и не умыться? Правда от косметологов такова: в мыле содержатся натриевые соли — производные от реакции щелочи и жирных кислот. Соли не растворяются в воде и в виде осадка остаются на коже. Чтобы убедиться, налейте в чистый стакан воды и положите кусочек мыла. Вскоре на поверхности образуется белесая плёнка. Выплесните воду и ополосните стакан: плёнка останется на стенках. То же самое происходит с кожей лица после мыльного умывания, что чревато ощущением сухости, стянутости и раздражением кожи. Кроме того, даже самое мягкое мыло содержит щёлочь, которая разрушает липидный барьер кожи, а это ведёт к потере драгоценной влаги. Пересушенная кожа и выглядит хуже, и стареет быстрее.

## Чище будет!

Некоторые дамы проявляют чрезмерное рвение, ежедневно используя для умывания мягкие скрабы. Хотя на упаковке написано: «Применять раз в 5-10 дней!». В ответ женщины пожимают плечами: «Мне нравится эффект, кожа гладкая и ровная, словно дышит». На самом деле скраб — прекрасное средство для дополнительного ухода за кожей, он отшелушивает ороговевшие частички эпидермиса, которые не удалены естественным образом. Но делать это слишком часто, вы рискуете повредить здоровью, «свежие» клетки и

защитный барьер. Из минимальных последствий — повышенная чувствительность кожи, склонность к раздражению, более серьёзные — преждевременное старение и аллергические реакции.

## Утренняя «уборка»

Задумайтесь, очищаете ли вы по утрам кожу? Большинство женщин считают очищение прерогативой вечернего ухода: целый день вы потели, «ловили» уличную пыль, тут всё понятно. Но ведь ночь провела в постели, на чистом белье — откуда взяться пыли и грязи? А вот и ошибка: ночью кожа активно работает, выделяет кожное сало, пот, избавляется от токсинов и продуктов распада. То есть картина к утру неутраченная, а вы норовите сразу упрятать её под слой дневного крема. За пару дней и даже месяцев вы, конечно, не заработаете аллергию, но лет через десять пренебрежение утренним очищением даст плоды.

## Сухое? Пожирнее!

Ощувив, что лицо стягивает или шелушится от сухости, вы хватаете... да-да, спасительную баночку с «зимним» питательным кремом. И совершаете очередную ошибку. С одной стороны, всё верно: сухость вызвана недостатком кожного сала, но одним лишь питательным жирным средством ситуацию не исправить. Первое, что нужно сухой обезвоженной коже, — увлажнение. Сначала нанесите увлажняющее средство, а если почувствуете, что его недостаточно, — питательное. Нельзя недооценивать важность гидратации, пересушенной может быть даже жирная кожа, но неправильно определить проблему и тип кожи, вы рискуете усугубить ситуацию избыточным питанием. Словом, первым делом — увлажняющий крем.

Опытный косметолог первую встречу с пациенткой начинает с вопроса: «Расскажите, как вы обычно ухаживаете за лицом». Ответы, как правило, заставляяют специалиста нахмуриться: желая сделать «как лучше», женщины совершают грубые косметические ошибки.

## Засушить на корню

Следующая ошибка «укопрофильная», касается обладательниц жирной кожи. Борясь с проблемой, женщины умываются горячей водой и протирают лицо спиртосодержащими лосьонами. Сразу две грубые ошибки! Уход за жирной кожей начинается с правильной температуры воды. Горячая не подходит: она хорошо смывает загрязнения, но заодно стимулирует усиленную деятельность сальных желёз и увеличение пор. Оптимально контрастное умывание: тёплой водой смыть загрязнения, затем ополоснуть холодной для тонизации и сужения пор. Спиртовые лосьоны быстро снимают блеск, но они активизируют работу сальных желёз, и кожа со временем становится ещё более жирной. Вместо них используйте специальные лосьоны для жирной кожи, они содержат подсушивающие компоненты, которые сужают поры и бережно снимают воспаление.

## До последнего дня

Купив новую баночку крема, перед использованием наклейте на неё стикер с датой. Дело в том, что многие женщины ошибочно ориентируются на срок годности, исключая из момента производства крема, обычно эти цифры выбиты на тубе или флаконе. Однако срок хранения используемой косметики в несколько раз меньше срока её годности. Если вы внимательно рассмотрите упаковку крема, то увидите значок: ёмкость с приоткрытой крышкой и надпись «6М». Это означает, что после вскрытия средство может быть использовано в течение шести месяцев. Не стоит придерживать указанный срок, как единственно верного ориентира: если крем изменил запах, консистенцию, цвет, от него пора избавиться.

Подготовила Ольга ЕРЁМЕНКО.

К сожалению, это не совсем верно. Не будем забывать, что термическая обработка во время промышленного приготовления соков сохранить в полном объеме витамины и прочие полезные вещества не дает. Кроме того, для улучшения вкуса в пакетированные соки, как правило, добавляют сахар и ароматические вещества, которые пользу принесут вряд ли, а калорийность повышают в разы. По-настоящему ценным действием обладает только свежевыжатый сок, причём выпитый сразу после приготовления. Уже через пару часов хранения в холодильнике «живой» сок потеряет до 90% витаминов и микроэлементов!

### Не опрокинуть ли нам стаканчик?

Чтобы почувствовать лечебный эффект от соковопития, достаточно выпивать всего один стакан натурального сока три раза в день. Причём обязательно нужно учесть, каким уровнем кислотности обладает ваш желудок. При нормальной и пониженной кислотности сок необходимо пить за полчаса до еды. При повышенной — через час-полтора после. Если вы страдаете язвенной болезнью, гастритом и панкреатитом, то в период обострения вам следует отказаться от кислых соков: апельсинового, яблочного, смородинового, клюквенного, томатного, а также сока капусты, моркови и свёклы. Обратите внимание на тыквенный, сельдереявый, огуречный соки. Именно эта «тройка» показана всем, независимо от состояния здоровья. Для лучшего усвоения поглощать сок нужно медленно, маленькими глотками, смакуя каждый витамин. Уже через месяц организм начнёт всерьёз очищаться от шлаков и токсинов, более эффективно заработает кишечник, нормализуется лимфо- и кровотоки, и вы ощутите себя значительно бодрее и даже моложе. Это общее благотворное влияние всех соков, однако сокотерапия способна решать и более узко поставленные задачи.

В летние деньки руки сами тянутся к пакету охлаждённого сока — и жажду утолит прекрасно, и вкус усладит любого десерта. А в бонусом в организм с вождельным напитком поступает самое ценное — здоровье!

## Доктор «Сок»

### Здоровье в ассортименте

Замучила бессонница, уже утром чувствуете себя усталой, а к вечеру и вовсе хочется протянуть ноги? На помощь придёт сок... картофеля. Дела обстоят ещё хуже, вы констатируете у себя все признаки затнувшейся депрессии? Приготовьте коктейль из сельдерея и моркови. А если сок картофеля, моркови и сельдерея смешать, и вовсе получится лечебный напиток от нервных расстройств. Традиционно морковный сок рекомендуют пить людям, у которых проблемы со зрением. Кроме того, содержащийся в моркови бета-каротин обеспечит ровный цвет лица и загар. Впрочем, как неудивительно, в томатном соке этого полезного вещества столько же! При этом сок помидоров ещё и притупляет чувство голода, улучшает обмен веществ и даже снижает внутриглазное давление. Яблочный сок выводит

из организма соли тяжёлых металлов, а свекольный повышает гемоглобин и эластичность сосудов. Огуречный благотворно влияет на состояние волос и ногтей. Грейпфрутовый не только бодрит в жару, но и выводит из организма лишнюю жидкость, а значит, способствует похудению. Хотя обычно за «чудесную способность «сжигать» жиры хвалят ананасовый сок, и недаром, но всё же, чем удивил ананас медиков, — это помощь в лечении простуды. Доказано, им даже можно заменить аспирин! Любимый многими апельсиново-яблочный сок показан при гипертонической болезни и атеросклерозе, способствует поднятию иммунитета, укрепляет кровеносные сосуды. Виноградный сок можно по праву назвать героем современной медицины, поскольку помогает преодолеть и заметно снижает рост и распространение раковых клеток.

Наталия АНДРИЯЧЕНКО.

### Оранжевая новость

Американские учёные выяснили, что сок апельсина, помимо прочих известных достоинств, способен бороться с таким страшным заболеванием как остеопороз. К сожалению, пока они не могут с достоверностью назвать, какое именно из многочисленных биологически активных веществ апельсинового сока надеждою этим чудесным даром. Скорее всего — это лимонный. Исследования продолжаются, а значит, в ближайшем будущем у миллионов страдальцев, рискующих каждый день переломать себе истончающиеся кости, появится шанс на нормальную жизнь.



### На каком вы уровне?

Узнать кислотность своего желудка можно, не проходя обследования в поликлинике. Достаточно знать симптоматику её высокого и низкого уровней. В случае если вы на дух не переносите продукты с кислым вкусом, например, квашеную капусту, не понаслышке знакомы с изжогой и запорами, время от времени после приёма пищи испытываете острую или жгучую боль в области желудка, можно утверждать, что вы — обладатель повышенной кислотности. Люди с низким уровнем кислотности часто жалуются на урчание в животе и на отсутствие аппетита. При расстройствах пищеварения у них появляется неприятный запах изо рта и жидкий стул.



Каждая мама с замиранием сердца ждёт, когда же кроха отправится в самостоятельное путешествие. Отдельные активисты совершают первые шаги ещё до года, а кто-то заставляет поволноваться... Малыш освоит навыки ходьбы легче и быстрее, если вы ему в этом поможете!

## Гимнастика для топ-топтышки

### Укрепляем ножки

Уложите ребенка на спину, сгибайте и разгибайте по очереди то правую, то левую ножку, прижимая их к животу малыша. Восемь-десять заходов примерно за три минуты.

### Чувствуем опору

Возьмите кроху под мышки, поднимайте и опускайте его так, чтобы он мог отталкиваться от пола и слегка подпрыгивать вверх. Две минуты прыжков для грудничка достаточная нагрузка.

### Тренируем спинку

Поставьте малыша спинкой к себе, левой рукой поддерживайте его под животик, а правой вы будете помогать ему выпрямлять ножки в коленях. Покажите ему разложенные перед ним игрушки, пусть он попробует нагнуться, схватить их и выпрямиться. Повторите упражнения 3-5 раз.

### Шагаем с опорой

Если ребенок еще не ходит вдоль бортика кровати, стимулируйте его, закрепив на нём в противоположных концах новые игрушки. Любопытство поднимет маленького человечка и заставит пойти посмотреть яркие новинки. Две-три недели тренировок, и кроха будет смело топтать по кровати, держась за перила.

### Идём к маме

Убедившись, что кроха уверенно стоит на полу без опоры, отойдите от него на расстояние вытянутых рук. Пусть малыш попробует пойти вам навстречу. Обязательно похвалите его, даже в случаях всего лишь малейшего телодвижения вперёд! Это огромный шаг в его жизни!

Подготовила Наталья АНДРИЯЧЕНКО.

### БЮРО НАХОДОК

За год из носков-курносиков и маленьких ушек каждый лор-врач нашей страны извлекает более ста разнообразных предметов. В основном это детали конструкторов, тупельки кукол, колеса от машинок и бусинки от маминых украшений. Особенно увлеченно складировавши сокровища в нос (уши на втором месте хит-парада) малыши до четырех лет. Нада потарась (вплоть до умудренных опытом девяти лет) предпринимать извлекать глубоко внутри себя и не всякую детсадовскую ерунду, а нужные вещи типа монет, батареек и пуговиц.

### Вопрос-ответ

«Наверное, я никому из мам – мне совсем не доставляет удовольствия играть с четырёхлетним сыном в солдатики или строить крепость из конструктора. Конечно, я уступаю его просьбам, пересиливаю себя, но во время игры мыслями уношусь в свои проблемы. Может быть, если бы у меня была дочка, я бы с большим энтузиазмом играла в куклы?»

Ольга Б., по e-mail.

Комментирует детский психолог Оксана ЛИВАДОВА:

Ольга, вы набрались смелости признать то, о чём большинство родителей бояться сказать даже самим себе. Взрослым часто не нравится играть в детские игры, но сколько стыда и вины перед ребёнком они испытывают, понимая, что ставить кубик на кубик им неизменно скучно и они предпочли бы заняться своими, разумеется, очень важными делами. Как правило, это те люди, которые просто позабыли, что такое быть ребёнком и какое это серьёзное дело – игра! И дело вовсе не в том, что у вас мальчик. Возможно, ваши родители не слишком много уделяли внимания и времени вашим играм в детстве. Или в доме царила атмосфера, сковывающая свободу, озорство, спонтанность, свойственные детям. Вы имеете полное право время от времени отказываться от совместных игр с сыном, ведь у вас в самом деле могут быть срочные дела, но подумайте о том, что до семи лет игра – это основной способ психического развития ребёнка. Не говоря уже о том, от какой радости общения с родным человеком вы добровольно отказываетесь! В играх малыш проживает накопившиеся страхи, обиды, сомнения. Вы лучше узнаете сына, станете с ним ближе. Попробуйте не учить его, как играть «правильно», говоря: «Какой злой солдатик! Пусть попросит прощения!» Наоборот, пользуйтесь ситуацией, помогите малышу научиться осознавать свои эмоции: «А почему он дрался? Он разозлился? За что? А его соперник испугался или нет?» Так в детской игре у вас появится свой интерес, своя мотивация. А потом, возможно, придёт и азарт. И построит неприступную крепость для своих солдат станет для вас важнейшим делом!

# Повежливей, пожалуйста!

«Что нужно сказать тете?» – подсказываю дочке, радостно ухватившей конфету – презент от маминой подруги. «Спаси-бо!» – с готовностью прокричало муштрованное dítě. Что же ты сама не сказала, зойка моя, тысячу же раз учила я тебя... Азы вежливости – как же они тяжело даются!

Нелегко, но нужно. Начинать учить вести себя в обществе следует как можно раньше, еще до того как малыш начал говорить. Пусть он кивнет вместо «спасибо» или помажет ручкой вместо «до свидания», главное, что модель поведения останется в сознании. Маленькие дети с радостью впитывают ритуальные действия, поэтому первый путь обучения вежливым манерам – показать на собственном примере. Причём ваша вежливость должна проявляться не только по отношению к посторонним людям и членам семьи, но и адресовываться самому ребёнку. Не забывайте желать ему приятного аппетита или извиняться, если ненароком обидели. Маленький человек никогда не поймёт, что нужно быть корректным с людьми, если его самого не берут в расчёт.

## Поговорим по понятиям

Ближе к трём годам ваш воспитанный малыш, умилявший всех – от папы до бабушек-соседей на лавочке у подъезда, когда благодарил земным поклоном, непременно спросит: «А зачем говорить «спасибо»? А что такое «пожалуйста»? Не отмахивайтесь от «пречучки», мол, я сказала, надо, значит, надо! Будьте готовы удовлетворить его познавательный интерес, иначе привитые ритуалы

потеряют для крохи всякий смысл.

«Спасибо», «Благодарю» – «Понимаешь, родной, эта чужая тётя не обязана была делать для нас то, что она сделала, у неё свои заботы, желания. Говоря ей «спасибо», мы признаём её заслугу перед нами и желаем ей спасения («спаси Бог») или желаем всего хорошего – «дарю благо».

«Пожалуйста» – «Буквально это значит «подари, если любишь», просто так, не по обязанности. Сказали мы «пожалуйста», значит, приняли тот факт, что человек может сделать то, что мы просим, или не сделать. Он делает, если захочет сам, мы же не можем его заставить, не просим ради любви».

«Здравствуйте!», «Добрый день!» – «Мы желаем здоровья, что может быть ценнее? Или выражаем симпатию, приветствуем пожеланием хорошего дня».

«До свидания» – «Мы надеемся увидеться снова, а значит, этот человек для нас значим, дорог, и мы желаем ему много лет жизни!»

Не бойтесь, что ребёнок не поймёт философского смысла, заложенного в этих, казалось бы, обыденных словах. Дети воспринимают информацию не на понятийном уровне, а на глубинном уровне эмоций. То, что вы сейчас заложите в сознание своего чада, бессознательно останется с ним навсегда.

Оксана ЛИВАДОВА.

## КАЗАКИ-РАЗБОЙНИКИ

Лето – самое время для подвижных игр во дворе, на природе или даже. Взрослым остаётся лишь вспомнить забавы своего детства и подсказать детям, как можно весело провести время. Разделите компанию детворы на две команды: одна получает название «Разбойники», их задача убежать и прятаться, а вторая – «Казак», они ловят «разбойников». Дети соответствующим образом экипируются в меру своей фантазии и подручных материалов, к примеру, казаки берут в руки игрушечные сабли (или могут служить даже простые палки), а разбойники повязывают на головы банданы. Команда разбойников даёт время, чтобы спрятаться. Убегая в поисках убежища, они должны палками или мелкими оставленными метки, в каком направлении побежали. Как только казаки достигают разбойников, команды меняются местами.



## Вопрос-ответ

Видела в Интернет-магазине необычные велосипеды – без педалей. Вроде бы заманчивая штука, но стоит ли покупать сыну, не могу определить. В чём польза такого велосипеда для ребёнка?

Марина ВОЛОБУЕВА, по e-mail

Велосипеды без педалей, или велобего, ранбайки, байкс-байки, лайкбайки – новинка, которая уже завоевала Европу и постепенно набирает популярность в Америке и у нас, в России. Предназначены они для детей двух-пяти лет, то есть для того возраста, когда учатся кататься на велосипеде. Создатели утверждают, что благодаря велобегу, ребёнок спокойнее и эффективнее учится держать равновесие и контролировать процесс езды, укрепляет мышцы ног и легче переживает на обычный двухколесный велосипед без колёс-стабилизаторов. Если у вашего малыша нет проблем с «укрощением» велосипеда, особого смысла в покупке новомодного устройства нет.

\*\*\*

Подскажите, можно ли устанавливать кондиционер в комнате, где проводит большую часть своего времени, в том числе спит, шестимесячный малыш? У нас однокомнатная квартира, потому летом, как говорится, дышать нечем!

Семья МАНУИЛОВЫХ, г. Орёл.

Работа кондиционера не принесёт вреда ребёнку, если соблюдать следующие правила. Во-первых, не устанавливайте прибор непосредственно над спальным местом малыша. Находиться под прямой струей холодного воздуха из кондиционера равносильно нахождению на сильном сквозняке.

Во-вторых, следите, чтобы разница между температурой на улице и в квартире не превышала 4-6 градусов. Регулярно проветривайте комнату.

Кондиционер сушит воздух, а это действительно вредно для здоровья ребёнка. В идеале в дополнение к нему нужно приобрести и увлажнитель воздуха или же предпочесть модель кондиционера с функцией «климат-контроль», которая не просто «переносит» воздушные потоки, а очищает, увлажняет и охлаждаетличный воздух.



Дорогие читатели! В своих письмах вы часто задаёте вопросы, как поступить в той или иной непростой жизненной ситуации. Мы попросили помочь на них ответить психолога Инну ДРОБОТ

# Истории в конверте

## Синдром Золушки

*У нас с мужем конфликт на почве моего, как ему кажется, маниакального стремления к чистоте. Я действительно люблю порядок, с удовольствием убираю квартиру, мою посуду, глажу, но что же в этом плохого? А он раздражается, злитесь, нет бы гордиться мной, как хорошей хозяйкой! Может быть, махнуть рукой на всё, а когда дом зарастёт грязью, муж наконец-то оценит мои старания?*

Елена В., по e-mail

Вы замечательная хозяйка, на мой взгляд. Далеко не каждая женщина в наше время может похвастаться, что с удовольствием убирает, стирает и готовит. Однако при этом вам недостаточно просто с любовью заботиться о доме, вы ждёте, что муж по достоинству оценит ваши труды, поэтому предполагаю, причина вашего с мужем конфликта вовсе не в вашей страсти к чистоте и порядку, а в том, что вы не понимаете друг друга. Почему так раздражается и злится ваш супруг? Вспомните, когда в последний раз вы вместе смеялись и шутили, с нежностью целовались и просыпались с хорошим настроением после страстной ночи, разговаривали по душам и делились переживаниями друг с другом.

Попробуйте написать на листе бумаги список ваших дел на целый день и время, которое вы тратите на них. Проанализируйте, куда уходит большая его часть, отведите ли вы себе время на собственные увлечения или совместный отдых с мужем. Возможно, пришло время пересмотреть представления о том, какой вы «должны» (вместо «хотите») быть женой и поставить на первое место себя в роли любовницы и друга, а не кухарки и домработницы. Обсудите эту тему с мужем и попросите его поделиться с вами, каким он видит идеальный брак, хозяйки, матери, какими качествами, обязанностями и правами он наделяет женщину. В этой шкале вы сможете увидеть, на каком месте для него находится чистота в квартире. И самое главное, вы поймёте, что стоит на первом месте. Вполне вероятно, это и есть тот дефицит, которого не хватает в вашей семейной жизни.

Устройте вечер откровений, расскажите мужу, как для вас важно, чтобы он вас хвалил и гордился. Подумайте, какие конкретно ласковые слова вы хотели бы слышать от супруга, когда удостоили генеральную уборку или пригостили вкусный борщ. Попросите его хвалить именно так, не забывая быть благодарной в ответ. Такие слова как «пожалуйста» и «спасибо» обладают огромной

силой в браке, не забывайте их говорить друг другу. Желаю вам с супругом взаимопонимания и новизны в отношениях!

## Взрослый ребёнок

*Нашему сыну 35 лет. Он живёт с нами, родителями, не женат и не собирается. Догадываюсь, что в девушках у него недостатка нет, но ни одну он не привёл в дом познакомиться. А нам с мужем уже хочется познакомиться внуком. Сын на эту тему всерьёз говорит отказывается наотрез, отшучивается. Как убедить его, что пора бы оступиться? Тем более что в своём деле он успешен, хорошо зарабатывает... Мы с мужем очень обеспокоены его поведением.*

Семья АНИСИМОВЫХ, Бурятия.

Если мужчине уже далеко за тридцать, а он продолжает жить с родителями под одной крышей, хотя у него есть возможность переехать, есть все основания полагать, что такое положение дел его вполне устраивает. Причин, по которым ваш сын до сих пор холост, может быть множество: страх брать ответственность за создание собственной семьи, страх, что женщина посягнёт на его личную свободу, элементарная лень и нежелание что-либо менять в жизни, печальный опыт близких ему людей. Мы с вами можем только догадываться, какая причина истинная. Быть может, он просто ещё не встретил ту самую единственную и любимую. Вам придётся принять тот факт, что вы с мужем на в состоянии кардинально повлиять на сына, а тем более мгновенно изменить его жизнь так, как вам хотелось бы, ведь он уже взрослый мужчина, сложившаяся личность. Однако если ваша совместная семейная жизнь с мужем наполнена любовью и пониманием и ваш ребёнок вырос в атмосфере принятия и поддержки, то у вас нет серьёзного повода для беспокойства – известно, что дети чаще всего строят свои собственные семьи на примере взаимоотношений родителей. Если же сложилось так, что между вами и сыном потеряна нить доверия, попытайтесь её восстановить не укорями, а открытым разговором, расскажите историю вашей любви, с какими трудностями вам пришлось столкнуться в браке и как вы их преодолели. Пусть это будет разговор не матери и ребёнка, а двух взрослых людей. И самое главное, попытайтесь на навязывать свою точку зрения, а понять сына и принять любой его выбор.

## Получите и распишитесь

Вы бы и рады бодро вскочить с кровати утром, активнее работать локтями, штурмуя общественный транспорт, и не клевать носом в офисе, да энергии на подобные подвиги в вас просто никто не заложил достаточно-го количества. Кто виноват? Разумеется, не вы. Бабушка! Или родители. Серьезно! Ведь гипотония — это, как правило, особенность организма, которая передается по наследству. Причём долгое время вы можете списывать своё состояние на весенний авитаминоз, осеннюю хандру или предоступную усталость, но однажды невидимый «подарок из прошлого» даст о себе знать, и даже ваше и без того ни шаткое ни валкое состояние даст о себе знать. Спровоцировать падение давления «ниже плинтуса» может что угодно — железodefицитная анемия, гормональный сбой, заболевания щитовидной железы, надпочечников, сердечно-сосудистой или нервной систем, даже банальная простуда или бессонница. Разобравшись с болезнью-провокатором, вы, наконец, останетесь один на один с истинной причиной ваших невзгод. Конечно, бороться с наследственным фактором тяжело, но, может быть, и не нужно? Низкое давление, как ни странно, вовсе не обязательно стремиться поднять, куда полезнее для организма — научиться жить с данными от природы показателями. Недаром абсолютное большинство врачей в наше время артериальную гипотонию (гипертензию) даже болезнью не считают и больничных лист не выписывают. Разве что кризис грядёт...

## Кризисные времена

Как правило, человек, узнав, что он гипотоник, начинает пить кофе с коньяком и поедать шоколад тоннами: мне, мол, полезно! Так недолго и гипер-

Если ваше ежедневное состояние можно описать образом «старуха у разбитого корыта», причём вы в этом тандеме — то самое корыто, значит, пришло время измерить артериальное давление. Хотите угадать — 90 на 60, не так ли?

# Гипотония? живите дружно!

тонический криз схлопотать! Да, это не опечатка, гипертонический криз — дамочки меч людей с повышенным давлением — случается и у гипотоников. Даже незначительное (скажем, до 130/90 мм ртутного столба), но резкое повышение привычного давления — это огромная нагрузка на сердце и сосуды. В глазах темнеет, в ушах звенит, в груди появляется давящая боль, руки и ноги немеют, лицо краснеет, словно в горячке, может начаться рвота. Вывести гипотоника из такого криза даже труднее, чем гипертоника. Малейший просчёт в дозировке лекарств, понижающих давление, и это самое давление рухнет так низко, что несчастному грозит потеря сознания и даже смертельный исход. Родной гипотонический криз не менее коварен. Сильное сердцебиение, слабость, головокружение, ощущение тяжести в голове, лицо бледнеет, ноет сердце. Мало проверить давление (это гипотоники и так должны привыкнуть делать регулярно), нужно

ещё измерить и температуру. Тоже упала? Вот почему вам холодно даже в жаркий летний день. Срочно вызывайте «Скорую помощь». А пока ждёте, грейтесь под одеялом и думайте, как изменить свою жизнь, чтобы кризисы обходили стороной.

## Запомним, а лучше запиши

• Недаром в народе считается, что сон — лучшее лекарство. Норма пребывания гипотоника в объятиях Морфея — не менее 8, а по возможности и 9 часов в сутки

• Резко вскакивать с постели при первых звуках будильника вам, как гипотоник, категорически запрещено. Немудрено снова упасть в обморок, только теперь в обморок. То, что доктор прописал, — это сладкие потуги и неспешный подъём

• А вот днём рекомендуется преодолевать своё вечное полусонное состояние и двигаться активнее. Гипотоник в обяза-

тельном порядке нужно находить время для занятий спортом. Даже пройти 3 остановки с работы до дома пешком — уже огромный вклад для поддержания давления в норме

• Необходимо выпивать не менее 2 литров воды в день, и это без учёта иной жидкости — супов, соков. Чай или кофе ни в коем случае не должны быть крепкими, об алкоголе лучше забыть

• В составлении меню нужно учесть, что солёные и жирные продукты обладают свойством повышать давление. Исключение — сыр, содержащий соли и жиров в нём идеально для завтрака гипотоника. В ваш рацион обязательно нужно включить продукты с повышенным содержанием кальция и калия (картофель, баклажаны, капуста, абрикосы, чернослив)

• В домашней аптечке всегда должны быть настоящие элутерококка, женьшеня, лимонника. Дозировку, разумеется, нужно обговорить с врачом.

Наталья АНДРИЯЧЕНКО.





# Тариф «Единый»

... В бескомпромиссной юности этот сценарий казался единственным: первая любовь, обмен кольцами и лебединая верность до конца дней. Чтобы один мужчина на всю жизнь, без сомнений и грешных помыслов. Но уже студенткой я осознала несбыточность планов: нравится один, свидания с другим, замуж за третьего. О наивных мечтах вспоминала то с грустью, то с улыбкой... А некоторые дамы смогли-таки посвятить всю биографию без остатка «ему, единственному». Вот что из этого получилось

## Без альтернативы

В нынешние раскрепощённые времена мою бывшую одноклассницу Лизу смело можно причислить к лику святых. Первая любовь, первый мужчина, муж, отец ребёнка, любовник — и всё это один и тот же человек, наш экс-одноклассник Андрей. Они вместе с 16 лет, хулиган Булышов и отличница Круглова. Такие разные поначалу, теперь стали похожи на игрушечных солдатиков из набора. Даже чихают, одинаково сморщив нос. И я бы с радостью назвала это идиллией... Если бы однажды не стала свидетелем неприятной сцены: Лиза и Андрей спорили, кому выносить мусор. До хрипоты, до багрового румянца. Чтобы сохранить

остатки иллюзий и пока ещё целую семью, я схватила предмет спора и выскочила из квартиры... Лиза догнала меня, помолчала... а потом всё было не остановить: «Ты не думай, я нас всё неплохо. Просто столько лет вместе, вот и надоели друг другу до чёртиков. Сама понимаешь, один и те же события, разговоры, общие друзья и так далее. Вот и стали срываться». И тут я предала одноклассника Булышова: «Лиз, но если даже из-за такого пустяка вы рвёте и мечете, может, пора разбежаться? Может, с другим было бы проще и лучше? Единственный, конечно, возвышенно и романтично. Но судя по вашим воплям, невыносимо тяжело». Лиза вздохнула:

«Я думала об этом. Даже хотела на свидание с коллегой сходить. А потом испугалась: вдруг и впрямь окажется проще и лучше? Иногда лучше не знать, чего себя лишаешь».

Молодая интересная женщина неслала свою верность достойно. Но не с гордо поднятой головой, а устало ссутулившись. Честно признавала, что её жизнь болото, однако ничего не хотела менять: стыдно, страшно, непривычно. А я с горькой иронией вспоминала слова Саввы Игнатьича из «Покровских ворот»: «Жить нужно не для радости, а для совести». Кому, простите, нужно?

**Без розовых очков:** лебединая (или голубиная) верность встречается в наши дни. Тут дело не столько в жизненных установках и высокой морали супругов, сколько в везении. Когда в одном партнёре удачно сочетаются собеседник и соратник, друг душевный и интимный. И даже если посчастливилось встретить идеальную вторую половинку, рано почивать на лаврах. Первый враг любых отношений — рутина и привычка. Ведь как бы ни нравилось фисташковое мороженое, оно приедается, однажды захочется шоколадного или ванильного. Поэтому огромные силы придётся тратить на то, чтобы поддерживать свежесть чувств и новизну событий. Если получается, это зовётся идиллией. Кстати, получаться должно легко и непринуждённо, как дышать. Если же цель даётся кровавыми баталиями, если верность стала тяжкой «облаповкой» — ради чего мучения?

## В ожидании чуда

Тётя Ира — живая легенда нашей семьи. Мужская сторона считает её ангелом, женская — блаженной. В юности тётушка влюбилась до умопомрачения в тогда ещё кудрявого дядю Васю, в том же «помрачении» прожила всю жизнь. Он уходил и возвращался, она плакала и всё равно готовила ужины с расчётом на него. Он грешил и каялся, она прощала и вновь «склеивала» своё разбитое сердце. Дети подрастали, дядю Васю особо не волновали отцовские заботы, за него их несли тётя Ира. А потом искромётный непутёвый дядя Вася заболел, страшно и безнадежно...

Когда он ушёл навсегда, тётя Ира говорила, что его последний год был первым и единственным счастливым годом их совместной жизни. Он был полностью в её власти, под крылом её заботы и любви. И неважно, какие обязанности возлагались этому способствовало... Я не люблю на семейных праздниках встречаться с тётей Ирой. Потому что на могу понять, плакать ли, благословлять или крутить пальцем у виска, когда она пускается в воспоминания о «единственном Васеньке».

**Без розовых очков:** есть красивое возвышающее чувство любви, а есть маскирующаяся под любовь невротическая привязанность. Изматывающая, бессмысленная, мучительная. Определить её просто: рассудком вы понимаете, что отношения — игра в одни ворота, один партнёр постоянно отдаёт, а другой берёт, у одного королевские полномочия, другой рабски бесправен. Но «жертва» мирится со своей участью, разум уступает чувствам. Свидетели этого «марафона» в большинстве случаев восклицают: «Лебединая верность, нечеловеческая преданность! О таких книги писать надо!» Писать, может, и надо. Но не романы, а историю болезни.

## Долой конкурентов.

### Любых

В романе Бориса Акунина «Внеклассное чтение» есть жутковатый герой, гениальный хирург. Со школьной скамьи он был влюблён в первую красавицу класса, но получил лишь спуску много лет, когда добился богатства и славы. Она в ответ искренне полюбила, а он... Он сделал всё, чтобы стать для неё Богом. Даже отправил на операцию, после которой радости материнства стали невозможными. Зачем хирург пошёл на это? Чтобы ни с кем, в том числе с детьми, не делить чувства любимой женщины. Чтобы быть единственным.

Сюжет казался мне диким равно до знакомства с четой Кузиковых. Жена иступленно любила мужа, тот тоже любил. Но как-то изощрённо: не жалал заводить потомство, чтобы всегда оставаться для супруги и мужья, и любимым ребёнком в одном лице. Кузикова кормила «единственного» с ложки, сдувала пылинки, не смотрела в сторону других мужчин и запретила себе мечтать не то что о детях, даже о кошке... В один далеко не прекрасный день Кузиков встретил другую женщину, воспылал чувствами и оставил прежнюю... Через пять лет у покинутой была другая семья и сын. Три с половиной из них она забавляла «единственного»... Кстати, в новом браке Кузиков также отказался от отцовства. В свою пользу.

**Без розовых очков:** а нужны ли здесь комментарии? Весь этот лепет: «Зачем нам дети и совместные обязательства, мы расторгли друг друга», — такая ерунда. Потому что «растворение» происходит, хочется обычной биографии с розовощёкими наследниками, а время упущено. На вопрос: «Чем вы готовы поступиться ради любимого?» существует единственно верный ответ: «Всем. Кроме себя и собственной жизни». Нормальный мужчина попросту не потребует таких жертв, они нужны

лишь инфантильному эгоисту. Ну не смешно ли, что этот человек претендует на роль «единственного», главного мужчины всей вашей жизни?!

## Точка отсчёта

Когда-то Лена встретила с дерзким красавцем Лёну. Страсти кипели мавританские: расставания, сцены ревности, то любовь до гроба, то проклятия на века. Потом Лена устала от «театральных будней», встретила спокойного надёжного парня и дала отставку Лёне. Тот принял «от ворот поворот», прощальную речь завершил заклятием: «Ты можешь выходить замуж, рожать детей от других, но любить будешь только меня. Как и я. И никто не будет любить тебя сильнее. Нам никуда не деться друг от друга». Естественно, прагматичная Лена сошла «напутствие» мастью за уход. А

Судя по Лениным периодическим появлениям в жизни Лены, он тоже «на крючке». То в глухую полночь пришлёт стихи на телефон, то в социальных сетях напустит туманного тумана. Они и впрямь друг для друга единственные, на фоне меняющихся декораций и партнёров... Уверены, что созданы друг для друга, но из-за дьявольских козней не могут быть вместе. А мне на ум почему-то приходит фраза из сериала «Секс в большом городе»: «Мы с бывшим устроили соревнование «Кто умрёт счастливым». Пока ничья».

**Без розовых очков:** конечно, практика и бабки-ворожихи здесь ни при чём. Это обычный психологический приём «Не думаю о белой ошейнике». Человек произнёс: «Никто не будет любить сильнее», и всё — заложил в голову девушку «программку», с тех пор она станет всех кандидатов сравнивать с «колдуним», а те согласно «программе» проигрывают. Будь барышня менее внушаемой, давно бы выкинула его из головы. Бывают и другие причины, из-за которых кажется, что привязана к одному-единственному на века. Когда он больно ударил по самооценке, внушил комплексы, разбил сердце. Вместо того чтобы обещать школадом и забыть супостата, обижённая асю жизнь будет доказывать, какую женщину «он, дурунь, потерял». И верить, что «дурунь» — единственный и любимый. Хотя при чём тут любовь?



Посвятить свою жизнь «единственному» — это красиво, но при условии, что ему это действительно нужно.

вскоре понял, что продолжает думать о Лёне. Интересуется его судьбой у знакомых, «висит» на его страничке в социальных сетях. Случайно увидев в толпе, потом два часа успокаивает бешено скачущее сердце. «Понимаешь, — откровенничает она, — может, и не люблю. Но как будто навсегда привязана к нему. Влюбляюсь в других, меняю поклонников, о бывших забываю на второй день, а Лёнку — не могу. Он единственный, «при всех властях» самый главный в моей голове. Все свои победы марю по нему, да что там, куртку покупаю — и то думаю, понравилась бы ему... Как думаешь, может, он приворожил меня?»

... Я бы с удовольствием произнесла: «Больше романов хороших и разных!», но боюсь, за этукую крамолу редактор пожурит, а благоверный супруг (и самый внимательный цензор) покачает головой: «Ай-ай-ай, ну как же так, не ожидал...» Но всё-таки произнесу и попробую оправдаться... Ужасно, если на ком-то сошёл клином белый свет. Потому что велик риск прожить жизнь в очаровании «единственным», а потом прозреть и понять: король-то голый. На этот счёт есть давние предостережения — и библейские «не сотвори себе кумира», и фольклорные «не нужно класть все яйца в одну корзину». Конечно, посвятить свою жизнь «единственному» — это красиво. При условии, что ему это действительно нужно, что в ответ он без раздумий отдаст свою. И для обоих это не мучительная жертва, а благожелательный дар, единственно возможный сценарий.

Наталья ГРЕБНЕВА.

# Степфордские жёны



... Иногда по телевизору показывают старый чёрно-белый фильм «Женщины». Тогда мать-ушка со вздохами, гает и вязанием цытраивается на диване, а ты с бабей канитц-лирцем на кухне...

В фильме есть женский типаж, которого одинаково сторонятся все мужчины — героиня Нины Сазоновой. Прямая, как шампур, передовик производства, вдова с безупречной репутацией, после гибели мужа одна поднявшая сына на ноги. В общем, хоть сейчас отливай в гипсе или даже в бронзе. Собственная безупречность даёт даме право осуждать остальных: тех, кто порхает в погоне за красивой жизнью, кто умудрился родить вне брака, ярко одевается, залихватисто хохочет и знает пару танцевальных движений.

— Понимаешь, какое дело, — говорит батя, ставит чайник или достаёт рюмки, — слишком правильная женщина — сущее наказание. Должен же быть в человеке хоть какой-то изъян!

## Широта взглядов

У моего знакомого Эдуарда не жена, а индийский вождь алачи — такая же невозмутимая. Кажется, даже если на Эдику супругу будет нести сто бизонов, ни одно перо не дрогнет на голове вождя. Её непоколебимость, впрочем, распространяется лишь на персону Эдика.

— А у меня жена нервнивая, — хвастается Эдик в тесном кругу, и нам почему-то становится неудобно, как будто он признался в чём-то постыдном, например, воровстве варенья из подвалов пенсионеров или наличии хвоста с шипами.

— То есть как это нервнивая? А когда ты с нами по пятницам в баре засиживаешься, ничего «не предвеляет»? — интересуется кто-то из непосвящённых.

— А вот так. Сама сказала, что не станет копаться в моём телефоне, выскрывать чужие волосы на моих вещах, потому что это неприлично и неправильно. А она правильная и порядочная женщина.

Тут все закуривают и смотрят в сторону. Эдик женат восьмой год, супруга так и не удосужилась подарить общего наследника, сказав, что достаточно её дочки от первого брака. В принципе, она ровная и спокойная дама, и мало что может вызвать шевеление перьев на голове вождя. Разве что предметы роскоши: то шуба на неё «нападёт» в дорогом магазине, то машина помянется. Эдик послушно раскошливается, благо есть возможность. Зарбатывает он хорошо, правда, выглядит

совсем не по статусу, а если честно, как чёрт. «Алачи» толерантно считает, что не нужно нарушать право человека на самовыражение. Нравится Эдику ходить в замызанной куртке — вперёд и с песней, пока её прямо не попросят, не кинется стирать. При таких раскладах, сами понимаете, ревновать Эдика бессмысленно, претенденток на него не наблюдается.

Ему бы, бедняге, взять и задуматься, что за «правильностью и порядочностью» супруги стоит банальная нелюбовь. Равнодушие, безразличие — назовите как угодно, синонимов хватает. «Вождю алачи» удобно, сытно и комфортно в браке — это главное. А отсутствие эмоций в сторону Эдика и «крайнее доверие» так легко объяснить хорошим воспитанием, уважением личности и т. д. Дудки, господа хорошие, великосветские манеры и этикет здесь ни при чём. Когда любишь, то дорожишь и боишься потерять. А значит, и, чем чёрт не шутит, иногда наводят равнizio по карманам и обнюхивают мужчин пиджак на предмет ноток «Шанелей». А еще когда любишь, то без напоминаний следишь за опрятностью ногтей и чистотой рубашек второй половинки.



## Так положено

«Маяки полезнее, чем церкви», — изрек Бенджамин Франклин, и отчего-то верится, что фраза сорвалась с его уст после беседы с некой благовоспитанной дамой, которая знала все законы, правила, чтила устои и в этом слепом свете жила до гробовой доски.

Правильные женщины всегда знают, как нужно жить, и охотно делятся ценными сведениями с окружающими. Застав вас расхопс за поеданием бутерброда с ветчиной, они расскажут о вреде жирной пищи, грозящей «холестериновыми бляшками и инфарктом». Узнав, что в семье Свиридгайловых родился младенец, дадут цзу по грудному вскармливанию и половым отношениям новоиспеченных родителей. Их советы банальны, известны и, собственно, даром никому не нужны. Но попробуйте их сказать. «Ирина Семеновна, тоже мне, Америку открыли! А то я без вас не знал, что зимой без шапки ходить нельзя!» — и вот оно, горе горькое. В ответ иравоучительница всего лишь подожмет губы, но за спиной создаст «безголовому» такую репутацию, что в тюрьму не возьмут. Пренебрежение шапкой и добрыми советами выльется в мрачный прогноз: «Этот Пожарский — хулиган и изгой, жаль его родителей. Вообразите, грубит старшим! Думаю, его ждет плохая компания, дурные наклонности и шпионаж в пользу Америки».

Если в жены обычному земному парню попадет правильная женщина, гуманнее сразу пристрелить его. Так как для себя и общества он больше не жилец, у него не будет своих интересов. Например, многострадальный друг Пупкин женился на идеальной-выверенной даме. Она с энтузиазмом принялась облагораживать быт, подбирала мебель по цвету и активно привлекала Пупкина к скачкам по мебельным магазинам. На третьем круге ада Пупкин намеревался, что переживет, если пухик в спальне будет отличаться от цвета полировки кровати, ей-богу, он служил в армии, видал вещи пострашнее. Жена оскорбилась: «Как! Это что, мне одной надо? Я тут кружусь, чтобы было красиво и уютно, а тебе все равно? Может, ты еще скажешь, что цвет наволочек не важен?» И Пупкин не рискнул сказать, что не важен. Потом идеальная дама родила ребенка, а Пупкин на три года стал добытчиком детских смесей, памперсов, «иго-го коняшкой и паровозиком». Едва придя в себя от бессонных ночей и радостей отцовства, он было закинул, что не намерен больше увековечивать себя в потомках: масштаб личности не тот и охота спать по ночам. Но дама взметнула брови: «Как? Что за семья с одним ребенком? Это неправильно, должно быть минимум двое!» Пока Пупкин рассуждал, кому он задолжал

второго отпрыска, супруга ослепшила его этим самым отпрыском. Потому что нечего рассуждать, это правильно и хорошо, люди веками так живут.

В общем, жизнь с правильной женщиной страшна тем, что она не рассуждает. Ей как бы нет. Зато есть своды и уставы, сборник рецептов, как должно быть. Ей плевать, что некоторые морально устарели, от иных элементарно тошнит и не хочется воплощать. Надо, значит, надо, разговорчики отставить. И самое ужасное, возразить нечего. Ну подумайте, как выглядит мужчина, который не хочет второго ребенка. Это ист бесцеремонный. На стороне идеальной мамашки выступит легион единомышленниц: «Это же малыш, у него будут маленькие глазки и розовые пятнышки!» А плапаша останется только пожимать плечами: не может же ошибаться весь народ. Так правильно, так заведено, в конце концов она же не просит завести нильского крокодила в ванне. И всё, желания, возможности и мечты побоку, надо воплощать стремления фанатички.

## Мёртвая природа

В противовес железобетонным «Женщинам» показал бате голливудский фильм «Степфордские жены». Родитель оценил стройность и белокожурость заокеанских красоток, правда, к середине

— Я же говорил, нежные они!

Хотя героини все делали правильно: во избежание нервного срыва пекли тонны глазированных кексов, утро начинали с фитнеса и уроков кулинарии, были покорны и ласковы с мужьями. Правильные, абсолютно правильные женщины — и настолько же пугающие.

Попробую самостоятельно объяснить, почему наш брат сторонится стерильно порядочных и наглухо воспитанных женщин. Потому что они неинтересны. Общаться с ними всё равно что читать книгу о здоровом образе жизни, отредактированную безжалостным цензором-занудой. Тоскливо до зубной боли, глазу не за что зацепиться, даже запятые расставлены к месту. И ты зеваше, падаешь лицом в распахнутые страницы, охулавшись, принимаешься самосоветовать: «Как же так, это же полезная книга, здесь написаны правильные вещи, я должен наслаждаться!» А не получится, как не получится и с ровной, воспитанной, скромной, идеальной дамой. Жить с ней — как ложиться спать с Уголовным кодексом, свитком библейских заповедей или умной бытовой техникой. Эта дама как личность просто не существует, она не мыслит самостоятельно. Есть истины, повернутые ею от родителей, из книг и умных передач, из них выстроены целый жизненный алгоритм и программа. Упрекнуть её не в чем: она не выдаёт эмоций, потому что это пори-



...жизнь с правильной женщиной страшна тем, что она не рассуждает.

фильма заволовновался:

— Слышь, сын, что-то они как не живые, всё время пекут кексы и улыбаются.

Когда открылась правда о перепрограммировании прежде строптивых и самостоятельных женщин в роботов, повернувших на домашнем очаге, отец успокоился:

цвемо, не закатывает скандалов и сцен ревности — это недостойно. Она всего лишь долбит из дня в день по голове своей бесспорной идеальностью, безжизненным пропорциями поступков. И однажды ты переставишь верить, что она любит, что ты для неё не только кормилец. И что она живая.

Макс ПОЖАРСКИЙ.



# «Хорошая, хороша...»

Нелюбовь к своему телу — чисто женская «привилегия». Даже Анджелина Джоли, которой грашило на зеркало тенета, туда же: «Многие женщины убили бы меня из-за губ. А мне обидно: люди видят только их, не замечая мою душу». Гомологи тысячу раз объясняли, почему нам вечно всё не так с щиколотками и бедрами: засилье глянца, мода на балетную истощенность, «зажорленность» и дурные манеры мужчин, собственные психологические «изюминки». Как бы там ни было, от недовольства собой нужно избавляться, ведь за ним таится хвост последствий: ощущение ущербности, зависимость от мужчин, низкий уровень притязаний. Даже простые радости вроде «белого-облгивающего» и секса при свете дня становятся недоступны! Так что встряпнулись — и шагом марш к зеркалу учиться любить и принимать свое тело.

## Слова нельзя сказать...

Фразы типа: «К моим бедрам пойдёт только челок от танка» или «Мини-юбка? Только в качестве альтернативы расстрелу» производят глупые женщины, у которых впереди лишь ранние морщины и складки с соседками. Прочие, достойные любви и радости, никогда и ни при каких обстоятельствах не поднимают тему собственного несовершенства. Они — настоящие леди по отношению к своему телу, не употребляют жаргонизмов, называя его части, конструируют реликвии комплиментов. Сравните: «Моя толстая живот надо прятать под балхоном» и «Мне идут платья свободного покроя». Личь от вас зависит, кто отразится в зеркале: статная русская красавица или «беломошк в бооножках». Напомним, мы настроены полюбить собственное отражение.

## Ну что сказать. Повеселю!

Каким запущенным ни казалось бы случай, статная соломка есть всегда. Любая

женщина найдёт чем гордиться: беззащитные ключицы, мягкие изгибы, сливочно-белая кожа, озорные восточки. Найдите хотя бы пару достоинств: смысл в том, что вскоре подоспеет подкрепление, вы станете замечать всё больше красивых черт. Те, что уже в арсенале, научитесь выгодно преподнести: хрупкие запястья подчеркнуть изящным браслетом, тонкие ключицы выпустить на свободу в разрез блузки.

## «Стекло меж нами, как лунный свет...»

Взгляните в глаза своему страху: чаще рассматривайте себя обнажённой. Сначала отдайте должное лучшим сторонам: «Грудь безусловно хороша», затем переведите взгляд на проблемную зону: «А вот бедра могли бы быть поуже, но что за женщина без бёдер». Самокритику отставьте, просто рассматривайте, касайтесь тела доброжелательными руками и радуйтесь открытию: на ощупь всё очень приятно. Подуйте корпус вперёд, изобразите кошачьи изгибы, всматривайтесь в себя — ведь есть же вычурные куклы и позы! Насмотритесь на длительный курс исцеления: на первых порах процедуры будут болезненны, но через месяц-другой родные формы станут казаться трогательными и милыми.

## Баловать, хочу себя сегодня баловать!

Недовольные собой женщины не любят выкружать бельё, покупка сродни пытке: кувалды и бантики созданы для идеальных богинь, кажется, возьмёшь неволевым лиф в руки — ошавидцы и продавцы засмеют. А вот и дураки: снова взгляните в глаза своим страхам, тем более доктор прописал. Холите, лелейте, балуйте тело. Боди, грации и комбидрессы предназначены не только для дюймовочек, у вас есть полное право и святая обязанность носить их. Переодевайтесь

«А вот так мимо зеркала пробегают голый мужчина», — резидент «Comedy Club» Павел Воля изобразил игру бицепсов и «солёный танец» для пикантной части тела. Дамы, в доме которых имеется кавалер и «волшебное стекло» в полный рост, усмехнулись: всё так. И совсем иная картина, когда рассматривает себя барышня: «Ой, талия исчезла, а целлюлит появился, ноги короткие, грудь маленькая и даже пупок какой-то скучный...»

из скромного функционального комплекта в роскошное дорогое бельё, оцените разницу в пошиве, ткани, самосощущении.

Массаж, кремы, молочко для тела, ванночки, ароматные скрабы — обязательная программа исцеления. Помимо внешнего преображения, очевиден мощный терапевтический эффект: то, о чём столетья забывались, непременно станет любимым.

## Многие знают

Сознательно «фильтруйте» информацию по актуальной теме. Не пускайте в сердце и сознания то, что говорит невоспитанные, глупые и чаще всего молодые люди. Если слушать беззастенчивых категоричных юнцов, право на место под солнцем имеют только «политы» с щиплящими бедрами и глядящими красотки. К счастью, есть другие, зрелые и мудрые ораторы. Например, историк моды Александр Васильев: «Традиционно русская женщина — женщина в теле. У нас суровый климат, особый рацион питания, иные традиции». А «под Васильева» полгистайте альбом с репродукциями художников — Рубенс, Кустодиев, воспевающих русскую женскую красоту: эти «ориентир» ближе к истине.

## Готова вас выслушать...

Сколько людей, столько мнений и вкусов — и это прекрасно. Не думайте, что все смотрит на мир и женскую телесность вашими глазами, сдвоясь очни с искажающими или увеличивающими «диоптриями». Не навязывайте окружающим мнение: «Я опять поправилась!». На слова пожайте: «У каждого типа фигуры от «тросточки» до «пышечки» есть почтатели. То, что вам кажется отталкивающим, кто-то находит очаровательным; будьте терпимы к мнению почтателей и симпатизирующих и не бросайтесь их разубеждать».

Наталья КРОЛЕВЕЦ

Избранник который день, точнее, ночь демонстрирует железобетонные свойства характера: непоколебимость, твёрдость, стойкость. Жаль только, что со сферой приложения промахнулся: почему, зачем он упорно отказывается от интим?



# «Агент не выходит на связь»

Возраст и семейный стаж ни при чём: странное мужское воздержание случается и в 25 буйных лет. Конечно, с категоричностью отказа мы сгустили краски, в спальне не звучат безапелляционные речи: «Нет, и всё! Не трогай меня». Обычно формулировки расплывчатые и невинные: «Я устал», «Ух ты, фильм интересный!» и даже традиционно женское: «Голова болит!». Но как мягко бы партнёр ни стелил, спать вам жёстко: не хочет желанный «коммюсарского тела». Прежде чем обречённо зарыдать в подушку: «Разлюбил!», давайте послушаем сексологов, психологов и просто опытных людей.

## Пожалуйста, пианиста...

А также менеджера, банкира, строителя, сталевара. Воюх, кто собственным трудом зарабатывает на жизнь. Работа — вещь прекрасная и страшная одновременно. Она прекрасна зарплатой, страшна — ахиллесовым пятном до седьмого пота, конфликтами, начальственным «оплеухами». И если избранник, главным образом, трудов праведных, говорит, что устал от трудов праведных, можно поверить. И не обижаться: ведь мог бы без души, «для галочки» устроить секс-забег, а он не хочет халтурить. Пусть драгоценный сон станет ему наградой!

## Убейте словом

Если ваша совместная жизнь протекает в режиме «днём охладил, вечером оргия», поздравляем: вы живёте с Терминатором, которому что оскорбление, что извращение, что всё едино. Большинство же земных мужчин сделаны из стали, ссоры повораживают их лицом не к вам, а к стенке. Хотите секса — прекратите на ночь «пилить» партнёра и бить посуду.

## «Если завтра война...»

... Или кризис, или очередной ипотечный платёж. Словом, нечто неотвратимое и неприятное, заставляющее мужчину нерв-

ничать. Махнуть рукой на предстоящий апокалипсис под силу только Терминатору — он определённо популярен. Самое глупое и бесполезное, что вы можете сделать для мужчины, — обвинять и соблазнять, эффективнее приласкать и успокоить.

## Взяли тёплыми

Голландские учёные выяснили, что вероятность получения оргазма на 30% выше, если у женщины тёплые ноги. Ну и плюс сущая мелочь: нужна комфортная психологическая обстановка. Следовательно, носки — вполне оправданный амурный «аксессуар».

## «До боли знакомая, нолая родинка»

К известным вредным привычкам стоит добавить ещё одну — взаимное привыкание. Оно безусловно идёт на пользу человеческим отношениям, но, увы, наносит урон интимным. С данной аксиомой ничего не поделаешь, остаётся лишь меняться самой: экспериментировать с образами, поведением (в том числе постельным), немного расставаться, немного отдаляться.

## Жизнь не пощадил

Секс — демократичный спорт: здесь рады любому, однако больше шансов чаще участвовать и побеждать у обладателей хорошей физической формы. «Плохие мальчики», которые много и неразборчиво кушают, курят и дружат с алкоголем, вряд ли могут рассчитывать на приз. Если «отказ от участия» стал постоянным, есть повод всерьёз заняться здоровьем избранника. Внимания,

сексуальное желание падает почти до нуля при приёме следующих лекарств: нейролептики, антидепрессанты, транквилизаторы, противотуберкулёзные, противоопухолевые и гормональные лекарства, препараты от гипертонии.

## Игра на чужом поле

Если «спортсмен» стойко утратил игровой настрой, вероятно, он выходя на чужом поле — в постели с соперницей. Её наличие обнаруживается не сразу: на первых порах, когда «на левом фронте» всё ещё зыбко и туманно, избранник проявляет повышенный интерес к постоянной подруге. Но едва интимные отношения обретают стабильность, в спальне воцаряется амурный холод и телесный голод.

## А вдруг оплать?..

Рано или поздно «бойцы» амурного терпят поражение: что-то не получилось, пошло не так, одним словом, коффуз. Переживать, повторно трагедией не хочется, вот кавалер и увлечивает от близости. Интересный факт: проблема практически знакома парам с доверительными отношениями.

## Биокультура

Есть непобедимое слово «биоритмы», в их власти свести на нет самые страстные отношения, если эти самые ритмы не совпадают. Простой факт: мужчины поговаривают предпочитать утренний секс, а прекрасный пол входит во вкус ближе к ночи. Возьмите избранника за живое, проснувшись на полчаса пораньше. Он вполне способен без ущерба для самолюбия отозваться у биоритмов 10-15 минут вечером. Ну и «большое водное перемещение» сам Бок и Физикология велит устраивать в выходные: с 13 до 16 часов мужская и женская сексуальность пребывают в абсолютной гармонии.

Лариса АФОНЧЕНКО.



# Вопросы есть?

**Работа – второй дом, неудивительно, что происходящее в стенах родных офисов тревожит, волнует и порождает массу вопросов. Задавайте их и получайте ответы! Разобраться в разных ситуациях поможет эксперт по работе с персоналом Екатерина САЗОНОВА**

**В новом коллективе я работаю недавно. Коллеги намекают, что у них принято «вливать» в коллектив», то есть угощать. Не жалею денег, но, думаю, мероприятие преждевременно: чувствую себя скवानом и пока не решила, останусь ли здесь работать. Как быть?**

**Алина Ф., по e-mail.**

В каждом коллективе существуют свои нормы поведения. Новичку во избежание конфликтов и пересудов лучше ни соответствовать. Попробуйте завести с кем-нибудь из коллег приятельские отношения: в неформальном общении коллега прояснит вам относительно уместных и не очень действий, это, кстати, поможет побороть скованность. И не стоит бояться «вливания в коллектив»: часто это помогает сгладить нервозность, делает общение более свободным. Поинтересуйтесь у служащих, каким образом

происходит «прописка»: нужно ли накрывать стол или достаточно ограничиться чаепитием. Разумеется, ни в коем случае не озвучивайте сомнения относительно своей дальнейшей судьбы в данном коллективе.

**Какие перспективы карьерного роста у секретаря гендиректора? Три года работаю, устала от бумажек, кофе и приказного тона коллег. Хочу сменить должность, но не знаю, на что могу рассчитывать: получаю диплом экономиста, а предприятие занимается строительством.**

**Дiana ХИЛЬКОВА,  
г. Курск.**

Должность секретаря хороша тем, что даёт представление о бизнесе компании в целом. Вы посвящены в нюансы работы данной отрасли и способны честно ответить себе, хотели бы этим заниматься в будущем. В вашем случае наиболее логична перспектива в расширении круга обязанностей, как правило, в адми-

нистративном направлении. Внимание: здесь не исключен подвох – вероятно, вас «повысят» до административного помощника или даже заместителя директора. Это не повлечет дополнительных привилегий и полномочий, а повышение зарплаты будет символическим. Зато обязанности существенно возрастут: депопроизводство, кадровые вопросы, связь с общественностью плюс тот же кофе для шефа. Поскольку вы получаете серьёзную специальность экономиста, имеет смысл поговорить с руководством о возможности профессионального развития. Возможно, вы принесёте больше пользы в финансовом отделе или бухгалтерии.

**Для многих вакансий указывается возраст не старше 35 лет. С чем связаны ограничения? Если не ошибаюсь, это запрещено законом, но в беседе кадровики всё равно ссылаются на требования.**

**Мария Ш., г. Орёл.**

Чаще всего возрастные рамки устанавливаются для рядовых должностей. Работодатель предполагает (и в целом не без оснований), что если специалист к 35 годам не смог добиться большего, значит, это его «потолок», а большинство руководителей предпочитают сотрудничать с сотрудниками, способных расти вместе с организацией. Кроме того, возможно, подбор персонала осуществляется в молодёжный коллектив, где средний возраст не превышает 30 лет. Поводом для ограничения может быть и то, что руководитель компании достаточно молод и не готов к сотрудничеству с возрастной категорией. В любом случае возраст не может быть причиной отказа в трудоустройстве.

**Насколько тактично написать в резюме о своих достоинствах? По-моему, это нескромно. Может, лучше написать о достижениях и опыте?**

**Карина, г. Тамбов.**

О профессиональных навыках вы безусловно расскажете, это обязательная программа собеседования и часть резюме. Однако зачем отказываться от дополнительной возможности представить себя потенциальному шефу в лучшем свете? В большинстве случаев работодатели просят кандидатов указать положительные и отрицательные качества. Часто это звучит как: «Расскажите о себе» или: «За что я себя люблю (что хотелось бы в себе изменить)». Это помогает понять, насколько соискатель способен к самоанализу, как оценивает себя и какие цели преследует. Словом, нет повода для сомнений. Однако не стоит увлекаться перечислением достоинств, указывая только те качества характера, которые могут повлиять на выполняемую работу и заинтересовать работодателя в вашей кандидатуре.

«А мне всё равно, я с завтрашнего дня в отпуске!» – работник пританцовывает и показывает фигу груди папок-скоросшивателей, раскалывшимся от звонков телефонам и разгневанному шефу. – «Отпуск, ура, а там хоть трава не расти!...»

# ОТПУСК: уйти, чтобы вернуться

В наши дни зарисовка кажется нереальной, так как прилично трудоустроенные граждане дорожат рабочими местами, «обременены» совестью и принципами коллективной работы, которые предписывают по-человечески относиться к коллегам. Согласно опросам народ осознает свою значимость: треть опрошенных считают, что пока они переводят дух в отпуске, производительность отдела серьезно страдает. А три процента (наверняка это руководители) полагают, что их временный уход и вовсе парализует работу. Чтобы на морском берегу спокойно загорать, а не кричать в телефонную трубку: «Ирина Петровна, как вы там? Сидоров договор подготавил?», заблаговременно позаботьтесь о следующем.

## «Лето. Ох, лето...»

Теплые напитки и разгоряченных из-за жары отдыхающих не любит никто, но отпуск всем непременно подавай летом. Сказывается многолетний «режим», заложенный со школьных времён. Утешает, что в ряде отраслей и сфер лето наблюдается сезонное затихание, словом, ничто не мешает выдвинуться к морю, но с оговоркой: не более двух недель. Так как: «Ты, Петров, не один, отдохнувший всем охотой». Пусть даже согласно графику отпусков вам причитаются полноценные 28 календарных дней, будьте готовы, что на самом деле предоставят лишь половину.

## Последнее предупреждение

Несмотря на то, что план отпусков утвержден заранее, шеф лично привез- сал ваше заявление и попросил привезти расквашу в подарок, за три-четыре дня до «выбытия из строя» ещё раз напомните руководству и коллегам, что уходите. Согласуйте с боссом, кому что уходить. Согласуйте с боссом, кому что передать дело, и отчитайтесь по выполнению. Почему нужны дублирующие

действия? Потому что человеческая память часто выкидывает кунштюки. Например, сотрудник Петров третий день рыбачит в Карелии, а шефа вдруг перемкнуло: «А что это я не вижу начальника транспортного цеха? Он прогуливает? Ах, да, точно, в отпуске...»

Заказчиков, клиентов и прочих лиц, с коими связывают взаимные права и обязанности, также стоит оповестить, что вас временно не будет, однако по любым вопросам можно обращаться к «заместителю». Не забудьте оставить его координаты. Сделайте это путём личного общения, звонков и персональных писем. Выставление публичного статуса в социальных сетях вроде: «Я на море, буду 30-го», во-первых, не придаёт вам респектабельности, во-вторых, может заинтересовать граждан, которые специализируются на посещении чужих квартир с корыстными целями. Не пугаем, всего лишь озвучиваем предостережение сотрудников правоохранительных органов.

## Приём-передача

Хорошо, если вы с приемником сотрудничаете бок о бок и дополнительные инструкции не нужны. Если же фронт работ различается, наставления и «напоминалки» нужно оставить в письменной форме. И чем они подробнее, тем безмятежнее будет ваше пребывание за тридевять земель. Так что фраза: «Подчеркнуты заголовок красным маркером, он в верхнем ящике стола» вполне себе...

Какими бы толковыми ни был временный «заместитель», добросовестный работник будет переживать, всё ли гладко на его участке. А это звонки, письма, отрыв от отпускного графика и кампания по отдыхам. Выход элементарный: как можно больше сделать самостоятельно. Встречи с заказчиками/клиентами запланированы на следующий после вашего отъезда день? Звоните и предлагайте ускорить, дабы присутство-

вать лично. Ваша цель – сделать, так сказать, умственную часть поручений, дабы на долю «подменщика» остались несложные технические действия.

## Сама безупречность

Перед уходом наведите порядок на рабочем месте, проверьте содержимое ящиков стола и документов в компьютере. Файлы, не относящиеся к работе, лучше удалить из доступа. Тем самым вы избавите себя от праздничного обсуждения: «А Сидорова у нас молодец! И как только успевает всё: и фото разглядывать, и на море ездить. Пока другие за ней вальяжат...». Кстати, документы по работе, например, проекты, идеи и планы тоже лучше убрать. Чтобы с изумлением однажды не обнаружить в чей-то «блестящей идее» свои наработки...

Наконец, «порядок в танковых частях» характеризует вас как собранного, организованного сотрудника. Который пусть и аэриал до последнего дня, но оставил после себя чистый стол без пыли и аккуратно разложенные папки. Кстати, тем самым вы и себе даёте установку: сделал дело – айда гулять смело.

## Сказано, отдохнуть!

«Нет, я в этом году без отпуска», на работе звал!», – фраза не претендует на оригинальность. Зато вполне подходит для старта хронической усталости или синдрома выгорания. Если надеетесь, что трудовую самоотверженность оценит работодатель, то ошибаетесь. Талантливые руководители подметили интересную закономерность: после отпуска сотрудники работают лучше, возвращаясь не только со свежими силами, но и с новыми взглядами и идеями. Словом, боссам нужны цветущий, отдохнувший «босс», который с порога объявляет: «Чертовски хочется работать!»

Наталья ДУМЧИКОВА.





# Хочется рвать и метать!

*Когда приятельница восторженно шепчет: «Зая, живи на позитиве!», я почему-то слышу другое: «Улыбайтесь, шеф любит идиотов»... Когда любимый мужчину успокаивает: «Не люблю, когда злишься. Ты ведь ласковая!», хочется резко развернуться и клацнуть зубами: «А я не всегда котёнок мурлыкающий. Бывает, я злюсь, обижаюсь и даже ревную. Отрицательные эмоции – это нормально. Нужны доказательства?»*

Конечно, до поры до времени я не стану пугать любимого превращением из нежной феи в фурию. Но и круглосуточно пребывать «на позитиве» не собираюсь. И дело не в рекомендации Минздрава выплёскивать негативные эмоции, «не то стрессы и инфаркты». Просто я знаю массу случаев, когда Путь Добра, Воспрощения и Улыбок заводил в тупик. Зато выпущенные на свободу обида, гнев, злость давали «хулигану и дебоширу» мощный толчок в нужном направлении.

## Разозлился!

**Вскипает:** жили-были Ваня и Маша. Ваня любил Машу и старался радовать ненаглядную: то подарком побалует, то к морю отвезёт. Маша принимала земные блага сначала благодарно, затем как должное, потом – с раздражением. «А шубку можно было бы и подороже! А телефончик покруче!» Ваня огорчился и

зарабатывал с усиленным рвением. Он хотел доказать ненасытной «ападынице сердца», что достоин признания, уважения, любви. Что далеко не каждый мужчина будет здоровствовать на каждый Машин чих. Жерты на алтарь любви становились всё весомее и престижнее. А Маша опять отказывалась воздавать Ване должное: закатывала глаза и истерики, выставляла из дому, переменяла абсурдными сценами ревности... Ваня растерялся и обсудил ситуацию с мудрой опытной начальницей. Валентина Степановна, в прошлом тренер детской сборной по волейболу, дала спортивный совет: «Разозлился! Уйди от неё на пару дней, тресни кулаком и хлопни дверь! Мужик ты или кто?»

Долго ждать не пришлось. Маша фыркнула, Ваня вспылел: «Достала, сил больше нет!» И пропал на трое суток. Вернулся домой «типа за вещами», дверь открыла заплаканная Маша, прыгнула на шею, повисла и обмякла. И целых три месяца в этой ячейке общества было слышно, как ангел пролетает... Потом Маша, конечно, сорвалась с катушек, Ване пришлось повторить демарш, ещё и ещё. Теперь Маша более-менее вошла в разум, Ваня доволен, мы и Валентина Степановна, в прошлом тренер, за него рады.

**Выпускаем пар:** даже самые воспитанные, умные и тонкие люди имеют неприятное свойство садиться на шею и наглет; глупые и невоспитанные и подавно. Умных легко привести в чувство намёком или беседой, с неумными номер не пройдет. Чтобы показать им пределы территории, за которую нельзя заходить, нужно задействовать единственный понятный им язык – язык силы. Хлопнуть, грохнуть, рывкнуть, то есть продемонстрировать агрессию и злобу. Не поверите – больше уважать станут.

## Отомсти!

**Вскипает:** Ивану Ивановичу не повезло работать под началом Людмилы Максимовны – женщины весомых лет, таких же достоинств и спорных представлений о трудовой этике. Будучи в хорошем настроении, графиня поркала по отдалу: «Я ча-а-айка!», в плохом – металась коршуном и строчила служебные записки на подчиненных. В основном на Ивана Ивановича, так как он был парадоксально терпелив. На стол самого высокого начальника ложились кляузы: «Товарищу Емельянову С.Г. Довожу до сведения, что Иван Иванович косо на меня посмотрел...» Шеф вздыхал и нарушал обещание бросить курить. Иногда звонил Ивану Ивановичу: «Ну вы это... понимаете... она же женщина...»

Однажды Иван Иванович пришёл домой разъярённым, выпил флякон корвалола, тем самым испугав любящую жену. Та выпытала правду и, призвав на помощь Музу, написала пять служебных записок на Людмилу Максимовну. Божь мой, что это были за «служебки»! Благородно-сероводный адвокат Генри Резник пожал бы авторе руку.

На стол шефа легли интересные документы. Он читал, поправлял галстук и радостно кляпал не бросать курить. И впервые подумал, что Иван Иванович – молодец, может, когда захочет, раздать всем сёстрам по сергам!

Была серьёзная беседа, Людмила Максимовна пришлось ответить за всё, кропотливо изложенное Иваном Ивановичем. Гранд-даму пожурили, запретили ябедничать, разрешили оставаться чайкой, а коршуном – ни-ни.

На следующий день Людмила Максимовна говорила локмим от слёз голосом, отказалась от «чайки» и воплощала недобитого лебедя. Иван Иванович расчувствовался и дома попытался раскраситься в содеянное. На что любящая жена ответила: «Тёбе её жалко, это совершенно человеческая эмоция. Но позволю напомнить, что она

тебя не жалела, и если бы не получила щелчок по лбу, продолжила бы изводить. И поставь, пожалуйста, корвалол на место». Теперь Ивана Ивановича уважают и немного боятся. О том, что «докладные» — инициатива и дело рук жены, знаем лишь мы с вами.

**Выпускаем пар:** отдельные люди думают: «Все равны, а я равнее». Или «Я же женщина! Мне можно!» И под этим девизом творят что хотят. Зачем думать, каково подчиненным и окружающим, если ты начальник или женщина (а то и в комплексе). Пострадавшие от выходок читают религиозную литературу про «подставь левую», психологическую — «как избавиться от желания мстить», с интересом рассматривают топоры в бытовых отделах. И надеются, что обидчик однажды устыдится. А вот и дудки. Если хотите прижизненной реабилитации и торжества справедливости — к оружию! Позанимайтесь у «супостата» методы и способы, чтобы не перегнуть палку, и в минуты раскаяния утешаться: «Око за око, синяк за «фонарь»».

## Презирай!

**Вскипает:** юноша Антон был хватким менеджером и тайным карьеристом. Он шустро сообразил, что только лишь выполнения плана по продажам — маловато для продвижения к руководящему креслу. Попытался закрутить роман с начальницей: говорил цветисто, смотрел жалобно, оплакивал несчастливую долю «без женской ласки и понимания». Поняв, что барышня глуха к амурным воззваниям, Антон взял моду ходить в кабинет босса рангом выше. Там менеджер пел песни, что дома его не ценят, нужно повышение, и он с жаром работает, но вдруг начальница стала строить глазки, и он растерян.

Хорошо, что босс не один год жил на свете. Вызвал на ковер начальницу и объяснил, какая змеюка уютно расползлась на её груди. Барышня презрительно скривилась и при коллективе высказала Антону всё, что думает. Сотрудники победнели: «Эва! Этак он и нас подставит! И вообще не по-мужски себя повёл!»

Никто ни слова не сказал Антону. Ни до, ни во время, ни после. Его избегали. Проходили, точнее, проскакивали мимо, лишь бы не протягивать руку для приветствия. Его игнорировали и презирали. Давая понять, что карьеру придётся строить в другом месте. И другими способами.

## Выпускаем

**пар:** человек — существо социальное, изоляция от «сородичей и соплеменников» считается самым страшным наказанием. Провинившегося дикаря изгоняли из племени; нашкодившего садовода ставят в одинокий угол, «чтоб подумал над своим поведением»; как видите, ничего не изменилось. Презрение как эмоция неприятна для испытывающих её, но целительна: набедаку-

ривший задумывается, с чего вдруг от него нос воротят, а свидетели лишней раз зададутся вопросом, что хорошо, что плохо. Разве не права была барышня, пострадавшая от наветов, что дала волю презрению?

## Ревнуй!

**Вскипает:** Таня и Сергей дружили пару лет. Окружающим было ясно как божий день, что эти двое созданы друг для друга. «Этим двоим», впрочем, тоже, но «в нагрузку» они боялись признать очевидное. Тане Сергей нравился, но пересиливали сомнения: «Если до сих пор не сделал серьёзный шаг, значит, я ему не нужна». Сергей разве что в оборок не падал от Тани, но не смел признаться: «А может, я всё придумал?» Девушка так опасалась показаться навязчивой, что при встрече говорила о чём угодно, кроме собственных чувств. О новом симпатичном коллеге Максиме: «Каталась на роликах, у него отличный сын-первоклашка». Об отыскавшемся спустя много лет однокласснике: «Сашка — математический монстр! Все олимпиады по математике выигрывал!» О стареньком соседе Иване Николаевиче: «Представляешь, он совсем один, даже внуки не навещают. Я ему молоко и хлеб покупала, тяжело дедушке в магазин ходить». Сергей слушал разные истории, но слышал одно: «У неё со всеми роман. И с сыном Максима, и с соседом». Поскольку встречались они часто, а герои Таниных историй были постоянными, в один прекрасный момент Сергей устроил сцену ревности. Вот прямо взял и высказал: «Безобразия! Душу из меня вынул! Только и слышу про Максима и Сашку! И Иван Николаевич не пощадил, в плен взял!» Разве не видишь, что любил тебя? Таня обиделась, воскликнула и... обрадовалась. Он сказал много разного, но Таня услышала одно и главное: «Люблю».

Глядя на счастливую пару Тани и Сергея, мы не считаем, что ревность страшное и безобразное чувство.

**Выпускаем пар:** люди умеют говорить, но не всегда умеют слышать и слушать. И пока кто-то, потеряв терпение, не выйдет из берегов и не назовёт вещи своими именами, истина останется «где-то рядом», а люди — порознь.

...Рассказанные истории — всего лишь частные случаи, счастливые сюжеты с хэппи-эндом, а не общее правило. Объединяет их одно: прежде чем рванул клапан, герои долго терпели, буря эмоций грянула, когда терпеть было невозможно и бессмысленно. Прежде чем устраивать сокрушительный разнос, попытайтесь вразумить обидчика, мол, «на доводи, сердечный, до греха». И если тот дерзко ухмыльнулся в ответ, что подаете: кто не спрытлся — я не виноват.

Наталья КРОЛЕВЕНЦ.





# Не сердчай, Перун!

Ежели кто помыслит разрушить любовь, тот не получит помощи от бога и не защитится щитами своими, а погибнет от его мечей и стрел, а в загробной жизни станет рабом...

**И**мя божества, вершащего возмездие, жестоко, но справедливо — Перун, и главное его для древнего славянина не было ни на земле, ни на небе. Наши предки уважали Перуна до трепета в душе и дрожания в коленях. Само имя бога означает «бьющий, ударяющий, разящий». То же самое слово — «перун» — означало «молния», «гром». Перунов день — 21 июля — величали «сердитым днём». Работать запрещалось: «На Перунов день снов не мечут — грозой спалит!» И охотиться не стоило, дикие звери и ядовитые змеи разгуливали по лесным чащобам, наслаждаясь свободой и вседозволенностью. Дождь, выпавший 21 июля, считался счастливой приметой, о нём молили Перуна, ибо вода, низвергающаяся с небес в этот день, смывала злые чары и любые хвори. Да и в остальные дни славяне то и дело прибегали к помощи верховного бога, хотя пантеон божеств у славян обширен, на каждую нужду можно подобрать небесного покровителя. Может быть, с тех времён и пошла поговорка «Бьёт, значит, любит». Ведь хотя наказывал Перун больно, зато и вознаграждал щедро, как положено любящему отцу. Поминать Перуна всуе не считалось зазорным: «На кой Перун это тебе?!», «Перун бы тебя побрал!», «Хочешь к Перуну попасть?!» Раньше времени отправиться пред его грозные очи не хотел никто, но существовала отдельная каста, которая была готова сложить головы во славу Перуна в любой момент... воины.

## Мужской праздник

Перунов день — не просто суровый праздник, это сугубо мужской день. Все представители сильного пола собирались на высоком холме, поближе к небу, с ног до головы обвешанные оружием. В идеале на холме должен был расти могучий дуб — излюбленное дерево Перуна, позже из него стали вырубать скульптуры божества. Вокруг священного дерева или идола складывались щиты, а на них мечи, ножи, булавы, то есть всё оружие вплоть до топорищ, которые считались оберегами от тёмных сил и выдавались каждому отроку при вступлении в дружину.

За восемь дней до Перунова праздника бросали жребий. Если выпадала «жертва», то весь боевой арсенал следовало осветить кровью жертвенного животного. Как правило, это был бык или красный петух. Затем жрец совершал помазание той же кровью чело каждого воина. Если выпадало «сребро», то к подножию дуба приносили монеты. Если «брашно», то плоды и колосья, рождаемые матушкой-землёй. Если же «пря», воинам следовало вступить в людские. Вид оружия или борьбы обуславливался между поединщиками (пары тоже определял жребий, то есть воля самого божества). Могли затеять битву и стенка

на стенку или символическое сражение со Змием — главным врагом Перуна. Дрались до первой крови. Завершался праздник громкогласным прославлением Перуна. По домам расходились полные новых сил и энергии — «Разящий» благословил на новые свершения. Плох был тот воин, который одерживал победу только над врагом. Жрецы напутствовали: завершить святой день любовными утехами со вторыми половинками, ведь и Перун не жил бобылём, супруга его Мокошь покровительствовала всему женскому роду...

## Гибель бога

Жизнь языческого божества похожа на судьбу женщины, которую разлюбили. Сначала всё к твоим ногам, но рано или поздно приходит время забвения, и на смену приходит новый идол. Когда князь Владимир установил в Киеве деревянную статую Перуна с серебряной головой и золотыми усами, казалось, настал Перунов «звёздный час», его небесная власть над славянами официально признана властью земной. Верховного бога окружили идолами поменьше — Хорса, Дажьбога, Стрибога, Симаргла и Мокоши, создав своеобразную свиту, приносили ему жертвы, молили о дожде и прочих радостях простой жизни — всё как положено, всё, как всегда. Между тем это было начало конца. В 989 году князь крестился, началось крещение всей земли Русской. Первым делом в Киеве, затем в Новгороде и других крупных городах идолов Перуна со священных холмов свергли. Да не просто взяли скульптуру и затоптали от греха подальше, умирал Перун мучительно: «Пришёл в Новгород архиепископ Аким Корсунянин и разрушил капища, идол Перуна посёк и велел вполчить его к Волхову. Связали его верёвками и поволокли по грязи, избивая палками...» Страшно себе представить шок наших прапредков. Стоны и слёзы людские раздавались по всей Руси. Многие с оружием в руках пытались остановить свержение любимого божества и сложили головы во имя его. Века прошли, стёрлись из памяти народной нюансы, что за Перун и как именно нужно прославлять его 21 июля. Но историки ещё и в начале XX столетия отмечали: словно глаз Перунов заучил в этот день на Руси, стихийные драки охватывали всю страну. Бились до первой крови, как в старину. Расходились по домам, не понимая, что накатило, а это древнее божество «служило поминки» по самому себе...

О, могучий Перун,  
Бог славянских племён!  
Ты десницей своей  
Отрываешь нам сон.  
Вновь сразившись со змеем  
В поднебесье крутом —  
Возвращаешь нам память  
О рода своём!

Подготовила Ольга АНИСИМОВА

# Геленджик: встреча с мечтой



Символ города — «Белая невеста».



Вы только представьте... идёте по набережной и наслаждаетесь лёгким ветерком, дующим с моря, прислушиваетесь к всплескам волн... Набережная Геленджика, одна из самых длинных в мире, начинается с одного мыса и заканчивается другим. Неспешно по ней шагая, можно успеть не только вдоволь насмотреться на долгожданное море, но и укрепить здоровье — воздух здесь невероятно чистый. Во-первых, гористая местность, во-вторых, растущие вдоль набережной многолетние сосны. Ах, да! Проходя мимо них, не забывайте смотреть под ноги — таких шишек вы наверняка не видели нигде прежде! Продолжаем представлять: вот вы любовались красотой этих деревьев, и на ум внезапно приходит строки:

«На севере диком стоит одиноко  
На голой вершине сосна...»

И это неудивительно, ведь Михаил Юрьевич Лермонтов бывал в Геленджике. По одной из версий следы он прибыл в сентябре 1837 года, морским путём из Тамани. Тот же путь совершил и его Григорий Александрович Печорин в романе «Герой нашего времени». В честь поэта названа главная часть набережной (Лермонтовский бульвар), а недалеко от Геленджикской бухты стоит памятник о факсимиле его подписи.

Геленджик — город древний. На его территории ещё в прошлом веке находилось поселение людей, оставивших нам «я найденные» — дольмены — загадочные сооружения из каменных плит. Кстати, увидеть их можно прямо, — по-

Город, в котором даже названия улиц настраивают на романтично-безмятежный лад: Парусная, Античная, Кипарисовая, Звёздная, Жемчужная, Ручейная, Приветливая... Не зря для многих людей Геленджик — место, где действительно сбываются мечты

бой экскурсовод с радостью не только отвезет вас к ним, но и расскажет много интересного и познавательного. Любили Геленджикскую бухту и древние греки, основав здесь небольшое торговое поселение под названием «Торик». Удивительное чувство возникает, прогуливаясь по местам, которыми задолго

то, но и... оригинальностью. Чего стоит надпись «Геленджик» на горе Маркют, попавшая в разряд самых больших в мире. Скушать здесь вам не придётся никогда, даже в случае непогоды. Обратите внимание на джип-экскурсии к водопадам реки Жане, прогулки на катере к скале «Парус», аттракционы в Центральном парке Геленджика и полёты над бухтой на парашюте. Впечатлений хватит надоволь!

Также в Геленджике есть три аквапарка (один из которых является крупнейшим в Европе), знаменитый Утрищский дельфинарий, геологический музей, арт-галерея современного искусства «Белая лошадь», океанариум и «Сафари-парк». Последний — идеальное место для любителей дикой природы. Настоящая «горная страна» с канатной дорогой и зоопарком, в котором условия обитания животных максимально приближены к естественным. Причём, жители парка отделены



Общий вид на город и Геленджикскую бухту.



Дольмены Геленджика.



Скала Парус.

до вас любовались гунны, византийцы, первые славяне, монголо-татары... Долгое время Геленджик переходил из рук в руки, пока в 1829 году после победы над турками вместе со всем остальным восточным черноморским побережьем не перешёл к России.

Сейчас город — замечательное место отдыха для людей любого возраста и вкуса. «Белая невеста» (именно так звучит его название в переводе с русского) развеять и удивить сможет каждого. В первую очередь, конечно же, самим морем, которое даже глубокой осенью прогревается до 24 градусов. А ещё — чудесными горными видами, поражающими не только красотой и величием, но

от наблюдающих за ними туристов плотным, но почти незаметным стеклом. Из-за этого кажется, что два дерущихся тигра вот-вот заметят тебя и начнут выяснять отношения уже с тобой. Непередаваемые ощущения!

Но, наверное, самое прекрасное в «Сафари-парке» — вид, открывающийся с подножья Маркютского хребта (высота смотровой площадки — 630 метров). Ничего не хочется описывать — должны всё увидеть сами, но скажу лишь одно: отсюда Геленджикская бухта и её окрестности кажутся чудесным экзотическим цветком, лепестки которого падают прямо в море...

Ксения ЗВЯГИНЦЕВА.



# Вера Павлова:

*«Мне так нравится  
быть женщиной!»*

О ней можно с полной уверенностью сказать: НАСТОЯЩАЯ. Настоящая женщина, мать, жена, поэтесса. На её счету более десяти стихотворных сборников, ни один из которых нельзя назвать неудачным. За частые отказы общаться с журналистами и стремительный творческий взлёт многие считали, что Вера Павлова – это литературная мистификация...

## «От природы поставленный голос»

*Путь нетруден – не проси награды,  
Путь недолог, как от до до ля,  
От аика – обратно к винограду,  
От креста – до лунного поля.*

Детство Веры Павловой неразрывно связано с музыкой: счастливые годы в музыкальном колледже им. Шнитке, преподаватель композиции, которого она, «дрожа от обожания», вместе с другими учениками ласково называла «Соль Минорычем». Получение уже профессиональных навыков в Академии музыки им. Гнесиных. Мечта стать композитором. Работа экскурсоводом в Доме-музее Ф. И. Шаляпина, создание и публикация музыковедческих эссе, больше десяти лет пения в церковном хоре. Казалось бы, откуда взяться любви к поэзии? Всё благодаря бабушке, наизусть знающей неисчислимое количество стихов. Уже в шесть лет наша героиня развлекала гостей, по памяти читая «Чёрного человека». И сейчас они вдвоём частенько запираются в комнате и несколько часов краду читают стихи. Обычно это «практически» весь «Онегин» и стихи Есенина». Именно «баба Роза» вдохновила уже взрослую Веру на создание детской литературной студии «Звёзды Зодиака». Ученики Павловой в упоении складывали слова в рифмы, однако тяга к стихосложению у неё самой появилась только, когда наша героиня стала матерью...

*Дудочка и подростковая притя.*

*Узлы и жало.*

*Муза, о чём мне с тобой говорить?  
Ты не рожала.*

По словам Веры, только после испытанной радости материнства ей открылись «удивительная и захватывающая возможность» говорить о том, что действительно мучает. До этого, чтобы выразить свои чувства, «просто не находилось нужных слов». Её старшей дочери Наталья столько же лет, сколько и первым литературным произведениям: «Стихи пришли одновременно с молоком. И сразу были моими. Я одновременно научилась рожать и писать. И отличать живорождённые стихи от придуманных». А первая публикация стихов такого же возраста, как второй ребёнок – Елизавета, ведь набраться смелости на то, что «отпустить их в свет», Павловой снова помогла любовь к своим детям. Наверное, поэтому в её стихах столько красоты и подлинной женственности...

## «Слово, слово, что там, в начале?»

«Одни лишут, чтобы печататься, другие для себя, как и я. Это процесс физиологический. Как дыхание...» При таком отношении к собственному творчеству вряд ли станешь стремиться к успеху. Тем не менее он пришёл к ней. Причём случилось всё как-то «само собой»: первая подборка из 72

стихотворений в журнале «Юность» (в редакционный совет которого, к слову сказать, входят такие «львы», как Зоя Богуславская и Валерий Золотухин). Получение нескольких литературных премий, выход в свет первого сборника «Небесное животное» (так поэтесса назвала женщину). А уж потом, как говорится, «пошло-поехало». Сейчас книги с её стихами (несмотря на солидный тираж и недешёвую стоимость) раскупаются практически моментально. Поэтесса охотно печатает в литературных журналах России, Европы, Америки, а сама Вера является постоянным гостем не только российских, но и международных поэтических фестивалей. Любят Павлову и на безграничных просторах Интернета, в театрах на её стихи ставятся целые спектакли. Несколько лет назад она записала семь дисков со стихами поэтессы Серебряного века собственного исполнения. Также Вера является автором нескольких либретто. За самообытностью и прямооту многие критики возводят её в ранг продолжателя литературной линии Марины Цветаевой.

Сама же Вера ко всем оценкам (даже отнюдь не лестным) относится спокойно. Единственное, чего она боится, – перестать писать: «Когда не пишешь, это очень страшно. В этот момент есть опасность начать симулировать творческий акт. Тут нужна большая выдержка. Не придумывать. Или честно признаться себе, что придумала, и вычеркнуть».



## «Люблю. И потому вольна жить наизусть, ласкать с листа»

Поэзия Веры похожа на исповедь современной женщины, с её переживаниями, усталостью, проблемами, страхами и мечтами о сильном чувстве. По мнению поэтессы, настоящая любовь всегда счастливая, потому что заставляет любящего чувствовать себя живым. Она убеждена: писать стихи нужно, чтобы найти своего Принца! Ведь так случилось с ней самой. Однажды в Москве Веру разыскал курьер из американского посольства и пригласил на встречу с человеком, который досконально знаком с творчеством поэтессы, любит его и ждёт познакомиться с ней лично. Это был Стивен Сеймур, её Принц из счастливой сказки, главной героиней которой представляет себя каждая из нас... В прошлом Стив занимался дипломатической деятельностью, сейчас — переводом стихов любимой на английский язык. Тандем любви к стихам и к той женщине, что эти стихи создаёт, наделило его переводческий дар особой поэтической чуткостью: много иностранцев, читающие Павлову, даже и не подозревают, что перед ними литературное переложение с другого языка, а не первоисточник!

Несмотря на семилетнюю совместную жизнь, что в первый год их знакомства, что сейчас, охарактеризовать эту пару можно просто, одной из строк Веры: «Они влюблены и счастливы». В настоящее время супруги завершают семилетнюю работу над её новой книгой.

*Ласковой акробатикой  
сбитые с панталыку  
солнечные лунатики,  
идём по карнизу в обнимку,  
а люди ведут наблюдаемые,  
бросив свои занятия:  
другие избежим падения,  
не разомкнём объятья?*

## «Русь, ты вся — желание лизнуть ржавые качели на морозе...»

«Мой муж — американец, в Нью-Йорке ему лучше». Поэтому жить им приходится на два дома.

*Брак с иностранцем.  
Полобить ли невестку  
Родина-свекровь?*

Америка приняла Веру с распростёртыми объятиями — творческая жизнь не уводит, иностранная публика восхищается, а Нью-Йорк поэтесса считает одним из лучших городов мира: «Впервые увидев его окрестности, я поймала себя на ощущении, что именно такой природа

казалась мне в детстве: всё вокруг было большим и ярким, а я была маленькой и счастливой. Но чем лучше мне тут, тем больше я скучаю по близким. Радостно так хочется делиться!» Справляясь с приступами тоски по родине, Вера всегда утешала себя мыслью о том, что место женщины — рядом с её любимым. Но однажды она призналась: «Когда я погода не приезжала в Россию, я поняла, что родина — это также твои старики, дети и друзья. И не нужно мне ни берёзок, ни рябинок — ничего мне не нужно, только они. Там, где я смогла бы собрать их в одну кучу, и была бы моя родина».

*На родину! На свет, на запах,  
на звук застольных песен дружных,  
с пригоршнею ключей от замков  
песочных, снежных и воздушных,  
— лезбнуть молчаливо проливного,  
разжиться гречневую речью  
в беличьих домиках Кукува,  
в скворечниках Замооскоречья.*

## «Как всякая женщина, я кровожадна — я жажду крова»

В своих интервью Вера нередко рассуждает о том, в чём секрет счастливой семейной жизни. «Я никогда не была идеальной женой, но я догадывалась, как это сделать, — признаётся она. — Подозреваю, что быть идеальной женой — это предоставить мужу полную свободу».

В отличие от расхожего мнения, что поэты, ввиду возвышенности своей природы, далеки от всего земного и хлопотного, Веру Павлову нисколько не пугают домашние заботы. «Я абсолютно не разделяю цветавский ужас перед бытом. Быт — прекрасная вещь, потому что он позволяет получить удовлетворительный немедленный результат: ты убрала — и у тебя чисто, ты сварила — и твои дети сыты». Впрочем, готовить, по её признанию, она не очень любит, оставляя это на «потом»: «Состарюсь, куплю поваренную книгу и научусь делать дрожжевое тесто».

Вообще об осени человеческой жизни Вера рассуждает философски: «В моей новой книге очень много стихов о старости — хочется нанести ей упреждающий удар. Заглянуть одним глазом, что там, за углом. И знаете, что удивительно? Глава о старости оказалась самой просветлённой. Таков ощущение, что я жду её прихода, чтобы отдохнуть и наслаждаться красотой мира».

*Всего лишь старость.*

*Море и песок.*

*Смотри: неподалеку от заката  
блещет парус. Он не одинок:  
вокруг него летают парусята.*

Ксения ЗВЯГИНЦЕВА

\*\*\*  
*Сквозь наслоения дней рождений  
всё лучше виден день рождения.  
Сквозь наслоения наслаждений  
всё наслаждением наслаждение  
вернуть и задержать в сортиани  
большой дождь и дыма...  
Чем ближе мы подходим к тайне,  
тем легче мы проходим мимо.*

\*\*\*  
*Строю глаза, шейку и колени,  
непреступно брови поднимаю  
и преступно поднимаю юбку,  
медленно, как флаг олимпиады,  
медленно, как занавес Большого:  
вот вам пара тропических ножек,  
вот тебе скуластенькие бедра...  
Хватит, сколько можно  
красоваться у замоскоречья?*

\*\*\*  
*Она спала среди цветов,  
Под плеск любимых голосов.  
Спала... И для неё одной  
Снег рассыпался тишиной.  
И нежный сон её шадя,  
Тихонько пел орган дождя.  
А тот, кто так её любил,  
Не целовал — и не будил.*

\*\*\*  
*Из кожи лезу, чтоб твоё  
коснулось кожи.  
Не схожи рожками, мы кожей  
похожи —  
Мы кожей чуем приближение  
невозможного:  
Мороз по коже и жора, жара  
подкожная...*

\*\*\*  
*Они влюблены и счастливы,  
Он:  
Когда тебя нет,  
мне кажется —  
ты просто вышла  
в соседнюю комнату.  
Она:  
Когда ты выходишь  
в соседнюю комнату,  
мне кажется —  
тебя больше нет.*

\*\*\*  
*Поэзия: даже во спасение  
идеи, что слова — Бог,  
что лёгкое слово гения  
спасительно, словно вдох  
мыслящего, что колыбельная  
печальнейшей из понихид  
рули поверит корабельные  
и спящего воскресит.*





*Целый месяц перед сном, в мечтах, я стреляю в белоснежных овец и отдельных малопривычных граждан. Конкретно – в законного мужа, который на привольных пастбищах семейной жизни непорочно набеодокурл...*

## Перед сном...

Почему сразу не догадалась, что у Шурика случился сердечный интерес? Ведь всё было ясно, когда он взял моду по утрам бегать, а по вечерам ногти полировать и галстуки к рубашкам прикладывать: хорошо ли смотрится. На работе ему вдруг стало так «интересно», что захотелось задерживаться по вечерам и выходить по субботам.

— Шура, а как же по магазинам? Надо продукты купить, я одна не дотащу сумки, — пыталась призвать супруга к порядку.

— Заюшка, ты же понимаешь, ра-бо-та! — Шурик подкатывал глаза ко лбу со стремительно растущими залысинами и потирал лапкой с полированными коготками.

— А когда же будет денежное вознаграждение? — иронично поддевала я.

— Зая, ты же декабристка, я умоляю, какие деньги, — взметнув облачко парфюма, туалетный флакон исчезал за дверью...

Этот сейчас, рассматривая перед сном в воображаемый прищипливающий Шурикову лбу палец, я саркастически говорю «коготки», «лапка». Через полчаса, накрутив себя до абсурда и тахикардии, я буду горько-горько плакать

в подушку. Через час, опухшая и зарёванная, я засну — ударные дозы корвалола и лошадей бы усыпили. Через пять часов, по пробуждении, я буду похожа на печальную панду. И снова начну думать, как же всё это могло случиться.

### Жалкий мой

— Вы такие разные, — семь лет назад сказала потрясенная подружка. Ради события Нонка прикатила из Москвы: убедиться, что её «любимая женщина» попала в хорошие руки. После общения с синеватым Шуриком Нонка даже закурила:

— Светик, ты уверена, что он «тот самый»? Какой-то ин... невнятный, что ли. Ты порывистая, активная, в общем, конь-огонь. Сразу видно, моя школка!.. А он — ни два ни полтора. Мямлит что-то: «вперед! перспективы», «я буду стараться», «попробую сделать её счастливой». Вспомни, чему нас на юркаха учили! Бывают конкретные договоры, подтверждающие сделку, где права и обязанности сторон четко прописаны. Свет, ведь семья — это конкретная сделка. Каждый должен знать, за что в ответе: ты за кастрюли и пеленки, он за кусок мамонтианы

и пещеру с удобствами. А твой Шура прычется за расплывчатыми фразами: «постараюсь», «приложу все силы». Какое-то соплашение о намерениях получается. Ну очнись, ты ж юрист!

Конечно, я была юристом. И заодно влюбленной женщиной. Именно так: на первом месте влюбленность, на втором — женское восприятие и желание жалеть всё, что способно издать грустный хнык. Шурик не просто издавал тоскливые звуки, он их генерировал с мощностью Братской ГЭС. Рос с мамой, которая попрекала его «плашай-негодяем». Тот сто лет назад уехал в командировку, но вернулся почему-то не в родной дом, а к другой женщине. Отец давал о себе знать щедрыми алиментами, помощью по хозяйству и в воспитании сына, однако мама по-прежнему величала его сволочью и оплакивала свою долю. Подозреваю, в немалой степени потому, что в качестве законной генеральской жены её рацион, гардероб и возможности были куда изобильнее...

Мне было невыносимо жалеть его. Хотелось показывать, что женщины способны бескорыстно любить. И настаивать, любящим «боевым

подругам» мужчина нужен не потому, что на его плечах генеральские погоны, а просто так. Как обладатель самого горячего в мире сердца, самой умной головы и нежных рук. Так что я выслушала Нонку, упрямо боднула головой воздух и отправилась в загс.

### Трудное счастье

Шурик был идеальным мужем: исправно набирал вес и аккуратно носил рубашки и костюмы, которые я для него выбирала. По выходным мы наваливали легендарную стелу: она грохала на стол бадьи с салатами и ревниво расспрашивала, доволен ли сын женой. Шурик отвечал уклончиво, боясь обидеть нас обеих.

А я была счастлива. Потому что из надломленного, несчастного мальчика «проклюнулся» мужчина. С уверенной посадкой головы, развёрнутыми плечами и вальсской походкой. Изначально это было не его, оно ему не принадлежало, но я смогла убедить, заигнорировать мужа: ты — победитель, права на сомнения нет. Потому что за твой спиночкой. На случай, если понадобится помощь. И какая разница, кто в семье добытчик. Мы же счастливые.

## Муж вырос

В «прицел» видно, как однажды поздним вечером мобильник Шурика коротко тренькнул. Супруг цапнул телефон, прочитал послание, просиял от нежности:

— Это с работы, выйду на балкон, поговорить надо...

Резко стал подводить семейный бюджет, наличность иссякала раньше времени. Шурик клялся, что не имеет к угрозе банкротства никакого отношения...

Он действительно не имел: на растраты толкал отменный аппетит дамы сердца. Они сидели за столиком легкого кафе, не смущаясь, что до нашего дома рукой подать. Девушка ловко орудовала ложкой, таская из пилы разноцветное мороженое, не забывала про шоколад. Шурик умилялся, ловил её пальчики, прижимал к губам, забыв про свой скромный салатик...

Я стояла в десяти шагах, спокойно смотрела и думала, какая же и молодец: мужчина из Шурика получился хоть

куда. Сидящий, щедрый, заботливый. И какая разница, что до Пигмалиона выглядел его таким. Они же счастливые.

Я вазожу курок и целуюсь в пилу с мороженым, пусть хлопок разукрасит предателей липкими каплями. Потом реву в подушку, капаю в чашку кофе, наконец засыпаю. Вспоминаю подробности Шурикова ухода нет сил.

## Авантюра

Боже, как этот стыд случился в моей жизни? Иду на свидание с знакомцем, которого «подцепила» на сайте знакомств. Поверить не могу, что я, 30-летняя серьёзная женщина, зарегистрировалась на легкомысленном ресурсе. Прошу учесть смягчающие вину обстоятельства: я не сама, Нонка заставила. Прямо руководила моими действиями по телефону.

— Не скупись на фотосессию! Нет, в купальнике не нужно, на этом другие специализируются. И легче, Светка, легче, умоляю! Забудь, что ты юрист, будь слабой женщиной.

От виртуальных поклонников в первый же день хотелось убежать на необитаемый остров. Потом особо активных и дерзких я «отстреливала» перед сном, даровав предыдущу Шуриковой

лысине. На третьей неделе определился «лидер гоним»: Андрей, около 40, на жизнь зарабатывает «собственным делом». Судя по мощным запястьям и свирепому взгляду на фото, это суицидальнонаправленные виды спорта.

— Перейдём на ты, — провозглашает Андрей. — Ты садись ближе к окну, там удобнее. И как тебя, такую серьёзную, на сайт знакомств занесли?

Я мысленно клянусь перед сном разрядить из него обойму и вежливо отвечаю:

— А тебя?

— Судьбу искал, — невозмутимо отвечает визави, направляясь на дополнительные залпы. — Оценила, что целых три недели депеши пишу? Даже в словарь заглядываю, чтоб без ошибок!

— Польщена, — извляю я и отрезаю от злоумышленницы подружки Нонки. Определённо, есть же способы более гуманного изъятия от брошенных подруг.

— Так, чувство, разговор не клеится. Шампанского?

— Отчего же нет, — улыбаюсь и снимаю с себя ответственность за происходящее. Шампанское я зарекаюсь пить с выпускного, подробности опустим.

Вечером впереве засыпаю без «отстрелов» и корвалола. Перед сном зачем-то пытаюсь вспомнить, чем Андрей зарабатывает на жизнь. Наверняка он промышляет соблазнением женщин и их шантажом.

«А поугру...»

— И как себя чувствует сильная женщина? — рокочет в трубку вчерашний приятель, и я сгораю со стыда. Точно: вчера вываливала на человека нюансы семейной жизни, нарекая себя страдальцей.

— Ужасно, — отвечаю честно. Скрывать нечего, потому что если всё-таки выживаю, то удалю анкету с сайта и никогда не отвечу на его звонки.

— Значит, так, игристое тебе противопоказано, и слава Богу. Одевайся, нужно на свежий воздух. Я вниз жду.

В панике выглядываю в окно: громила на месте, придётся за всё ответить.

— Понимашь, ещё слишком рано... Первая встреча прошла кувирком... Я не

должна была рассказывать тебе о своих поражениях... Нужно начинать с увлечения к партнёру, — бессвязными очерёдами выдаю Андрею свою точку зрения. Всё-таки сидеть в легком кафе, где когда-то наткнулась на мужа и разлучину, очень неудобно. А он меня не слушает! Не уважает, и не слушает. Злость, делаю глоток чая и продолжаю:

— Андрей, наверное, ты очень хороший, жаль, что оценить по достоинству нет возможности и желания. Я хочу побыть одна, справлюсь, пожалуйста, не надо меня жалеть, я сильная.

Не реагирует, рассматривает прохожих. Ещё глоток чая и новая отповедь в духе «как жаль, что нам не быть вдвоём». Он вдруг встаёт и уходит.

По пути домой ужасно злюсь. На себя, на Шурика-предателя, на сводно-Нонку. И почему-то на Андрея. Зачем было вытаскивать из дома, если понятно, что я сейчас не боюсь?

Возле подъезда маячит знакомая фигура. Значит, всё-таки вернулся... Отнавиваюсь, чтобы продлить момент. Фигура в замешательстве топчется и наконец идёт навстречу.

— Я тут подумал, первое свидание действительно прошло кувирком. Это потому, что я цветы забыл подарить, вот, исправляюсь.

Принимаю букет, опускаю нос в пионовые кущи, как вдруг...

— А у тебя лук и морковка есть? — спрашивает этот бездушный человек.

— Зачем?

— Ты маленькая и плохо себя чувствуешь. Я вместе с цветами курицу купил для бульона. Пойдём, я к плите стану, а ты отдохнёшь...

Вечером нет времени на отстрел лысеющих неприятных граждан: неприлично объешишься бульона, лежу с трубкой возле уха. Благодаритель Андрей только что добрался до дома и рассказывает мне обещанную сказку. С ним совершенно не получается быть сильной и серьёзной. Он говорит, что я скоро смирюсь.

Наталья КРОЛЕВЕЦ.



# ЧУДЕСА ПОД НЕБЫ

Все в мире слышаны о «китайском экономическом чуде», да оно и видно невооружённым глазом: какой товар ни возьми – «мэйд ин Чина». Между тем Поднебесная полна и другими удивительными вещами, не менее «чудесатыми»!

## Крепостное право

Китайская Народная Республика живет согласно закону о прописках. Все 1,3 с лишним миллиарда граждан официально разделены на крестьян и горожан. Причем где родился, там и останется, изменить статус нельзя. Более 65% китайцев – крестьяне, которым высшее образование и не снится. Зато налоги с них государство берет не в пример выше, нежели для горожан. Паша, плати и не мечтай вырваться на волю – вот твой деревня, вот твой дом родной, и это навсегда.

## Огни больших городов

Китай – страна мегаполисов, здесь насчитывается 99 городов с населением один (и больше) миллион жителей. Самый крупный – Шанхай (19 миллионов человек), в столице Пекина проживают 17 миллионов. Для сравнения, в России городов-миллионщиков – 11, а во Франции и вовсе один. Не жаль, как ни странно, любвеобильные французы повышать свой демографический уровень, брали бы пример с китайцев: еще 30 лет назад Шеньчжень был обычной рыбачьей деревушкой, а сейчас там уютную подложку притулят негде – восемь миллионов жителей!

## «Язык – враг мой»

Китайский язык – тональный, то есть одна и та же гласная может произноситься разными способами, всего их здесь пять: без тона, ровный, восходящий, нисходяще-восходящий, нисходящий. Не придав должного значения тону, можно и оскан্দиться, например, фразы «Я её похочел» и «Я её поцеловал» – это один и тот же слог в разном тоне. А уж чтобы писать иероглифы, нужно быть бдительным вдвойне. Пропустит два маленьких «черточка», и вот уже «покулаю» превратилось в «продаю». Одно утешает: всего в китайском языке более двадцати тысяч иероглифов, одолеть их иностранцу не представляется возможным, даже уроженцы Поднебесной за всю жизнь успевают выучить всего пять тысяч. Впрочем, около половины населения Китая неграмотны, и эта цифра – огромный достижение государства, ведь еще в середине XX века читать и писать не умели 90% китайцев.

## Ёлки-папки!

Китайцы ежегодно используют 74 миллиарда палочек для еды. Поставьте знак равенства 25 миллионам деревьев и почувствуйте лесам Поднебесной, такими темпами их скоро не останется! Национальные традиции традициями, но про такой предмет кухонного обихода, как вилка, тоже не стоит забывать – решили на



Великая Китайская стена

варку, и однократные деревянные палочки подверглись неофициальному запрету. Дерево осталось в обиходе только дома, в ресторанах и кафе подуют пластиковые (неудобные, поскольку скользят) или железные (опасные, поскольку могут запросто лишиться зуба). Китайцы стали приходить в общепит со своими деревянными палочками.

## Чайная церемония

Один из самых известных кулинарных ритуалов в мире представляется иностранцам, как нечто эстетически привлекательное и насыщенное философским смыслом. Однако не мешает знать и то нюанс, связанные с чаепитием, которые будут в Китае не в дорогих ресторанах, а на каждом шагу. Например, первая чашка чая в любом питейном заведении для любого посетителя подается совершенно бесплатно. Не пугайтесь, что после каждого глотка услужливый официант будет подливать напиток в чашку: чай, по убеждению китайцев, много не бывает. Однако если и в баревушите, что пьют чай, знайте, это он, да не совсем – только разбавленный холодным чаем... вишю, столь весьма популярный местный напиток. А прямо на улицах, как горячие пирожки, распродают сваренные в чайном налитке... курящие яйца!

## Забудьте ПДД!

В Китае можно позвать о правилах поведения на дорогах, которые навмнушали с младых ногтей. Пешеходы не то что неполноправны член дорожного движения, водители вообще не видят его в упор. Только собрав большую толпу в качестве защитного слоя вокруг себя, у вас будет шанс перейти на другую сторону улицы. Особенно бдительными нужно быть на перекрестках и поворотах, не понятно почему, вероятно, вследствие какого-то



Современный Шанхай

тайного сговора, китайские автолюбители и даже велосипедисты, коих тут миллионы, не снижают в этих местах скорость, а, наоборот, резко её увеличивают.

## Собачья жизнь

Чу-чу, которых в наших краях позиционируют как верных сторожевых псов, на их исторической родине с древнейших времен и по сей день... едят. Правда, в основном корейцы, коих в Китае великое множество, и иностранные туристы интереса ради.

А вот с виду безобидные и забавные пекинесы на самом деле были выведены не для того, чтобы валяться на диване и твистать на гостей. В давние времена они использовались в качестве грозного, и главное, незамедленного оружия. Собачку притали в широком рукаве, а в нужный момент она по команде хозяина мгновенно из него выскакивала и с остервенением кусала обескураженного противника.



## САМИ

## Письмо читателя

## Полёт в Пекин

Моя поездка в Китай началась с форс-мажора: наш рейс оказался уже в пути, и в качестве компенсации «Аэрофлот» предложил номер-лёт в гостинице «Пять звёзд» и рейс в Пекин на следующий день «бизнес-классом».

Время до вылета пролетело, как одно мгновение, и вот мы снова в аэропорту. Пройдя все необходимые проверки, оформив документы, мы попали в мир роскоши и последних технологий. Девять часов полета до столицы Китая были праздником теселася: раскладывающиеся кресла, оборудование по последнему слову техники, ревайсы, призывающие смотреть любой существующий фильм и слушать любую музыку, уютные тапочки, подушки, плед, освещение, роскошное ресторанное меню и сервировка блюд, поражающие своей заботой ненавязчивое обслуживание. И вот он долгожданный



как правило, русские женские имена, а подчас и по два сразу, типа «Дарья-Маша».

Дела сделаны, шопинг завершён, остаётся свободное время для прогулки по городу, но силы уже покидают нас. На помощь приходят рикши — причудливые велокарты с красным бархатным навесом и торчащими из него жёлтыми кисточками. Всего за несколько юаней мы наслаждаемся поездкой по пекинским улочкам, а мужчина с накраканными ногтями, что-то весело насмешливает себя под нос.

Последние часы пребывания в городе

посветили доступным мечтательностям. Впечатлила площадь легендарного Мао — красиво, торжественно.

На прощание сделали в своём отеле массаж ступней — просто фантастика! Делают в лучших национальных традициях: тихая, словно журчащая музыка, приятная фен-шуйская атмосфера. Плюс ко всему невероятно низкая стоимость услуг.

Наконец, аэропорт. Эконом-класс. Девять часов полёта, стандартная расфасованная еда, не удобные для сна кресла, но яркие воспоминания, цветные сны и новая, радующая глаза, экипировка, купленная в пекинских лавках — с голодом до нол. До свидания, город контрастов, такой непостижимый, такой разный Пекин!

Татьяна РЕТИКУЛИ,  
Краснодарский край.

Уважаемые читатели, присылайте в рубрику «Вокруг света» рассказы о тех интересных местах, где вы побывали: Будь то просторы нашей Родины, Ближние зарубежье или заокеанские дали. Уверены, ваши впечатления и рекомендации помогут начинающим путешественникам! Лучшие работы будут отмечены гонораром. Не забывайте указывать фамилию, имя, отчество и свои контакты.



Китайская пагода



## Казнить нельзя помиловать

Смерть приговора в Поднебесной выносятся в три раза больше, чем во всех остальных странах вместе взятых. Ни о каких мораториях здесь слышать не слышали, брал взятки, продавал наркотики, высказывался супротив Коммунистической партии — на колени лицом в землю и пуля в затылок. Ежегодно казнят от полсотни до шести тысяч человек, обычное дело. Миллиардное население и не замечает потери отдельных граждан.

## Привет, Олимпийские игры!

Во время международных спортивных состязаний 2008 года в Пекино китайцы так увлеклись олимпийской темой, что так и нарекали новорождённых детёнышей — «Олимпийские игры». Нимного ни мало четыре тысячи «Олимпийских игр» багуют по просторам Поднебесной. Плюс несколько сотен «Пять колец».

Наталья АНДРИЯЧЕНКО.





# Модильяни и Эбютерн: «Опровергая забвение»

Он увидел её в легендарном кафе «Ротонда», где в то время собиралась вся французская творческая элита. Внимательно рассмотрев, подошёл и со словами: «Посиди так», начал рисовать её портрет на бумажном листке...

## «Я вижу её во сне!»

Амедео Модильяни прибыл в Париж в 1906 году, чтобы посещать курсы живописи и скульптуры. Сложно было не влюбиться в этого талантливого и уверенного в своей неотразимости мужчину. У него были превосходные манеры и безупречное чувство стиля. Как говорили современники: «Никто не умеет столь изящно повязывать шарф». Не одна красавица позволяла эффектному итальянцу рисовать себя обнаженной уже после первой встречи с ним. Ходило немало историй о его романах с самыми яркими женщинами Парижа. Но, несмотря на многочисленные любовные связи, сердце художника замерзло без огня настоящего чувства, без той, что стала бы для него Музой, преданным другом, спутницей жизни. Ни с одной женщиной он не жил в одной квартире. Ни один из романов не продолжался больше года. «Я жду ту, что приходит ко мне во сне. Она тиха, как ангел. У неё грустное лицо. Она всё время молчит и ничем

не выдаёт своего присутствия. Но я чувствую. Чувствую, что она рядом и верит в меня».

И вот в 1917 году рядом с художником всё чаще стала появляться миниатюрная девушка с длинными волосами. Она сидела всегда молча, старалась не привлекать к себе внимание. Удивительно, но они вообще очень редко разговаривали, больше просто смотрели друг другу в глаза. Леон Инденбаум, приятель Модильяни, вспоминал: «Поздней ночью его можно было увидеть на скамье перед «Ротондой». Рядом сидела Жанна Эбютерн, молчаливая, хрупкая, любящая, настоящая Мадонна рядом со своим божеством».

## «Да, в Вечности – жена, не на бумаге»

«Жан» (так называл её Модильяни) родился в Париже в строгой католической семье. В богемную среду французских художников её ввёл старший брат Андре. Из-за контраста

цвета волос и лица (длинные каштановые косы на фоне благородной бледности) друзья прозвали девушку «кокосовым орехом». Маленького роста, женственная, с застенчивой улыбкой, она походила на «птицу, которую легко спугнуть». В 19 лет Жанна начала посещать курсы живописи при академии Коларосси. Красавица не пила вина, не курила, не имела любовников, хотя для художниц того времени это было обычным делом. Одевалась Жанна очень скромно и совсем не пользовалась косметикой. Тем не менее все находили её изысканной даже в самых неброских платьях, а естественный девичий румянец на лице придавал образу ещё большую трогательность и особую выразительность. Знакомство с Модильяни ничуть не изменило её привычек и взглядов на жизнь, лишь возвысило, наполнив любовью.

Она стала первой и единственной женщиной, которой Амедео предложил жить вместе. И это через несколько месяцев после знакомства! Никто не ожидал подобного от человека, долгими годами никого не впускавшего в своё личное пространство. «Я встретил женщину из своих снов! Это точно она!» – признавался в то время друзьям сияющий от радости художник. В июле 1917 года они сняли крохотную квартиру вблизи Люксембургского сада – две голые пустые

комнатки, выкрашенные оранжевой краской. Родители девушки, не питая дружеских чувств по отношению к «нищему еврею», надолго разорвали отношения с дочерью. В бегемотной же среде все сразу признали Жанну не подружкой, а женой Модильяни.

## «Жан» и «Моди»

Любовь вознесла «Моди» (товарищеское прозвище Амедео) на самые вершины вдохновения! Жанна стала ключевой темой его живописи, главной моделью. Рисуя, Модильяни не нужно было искусственно удлин

вместе в каком-нибудь кафе, он — со стаканом вина или абсента, она — сложив руки на коленях. Частенько Модильяни напивался и начинал дерзить другим посетителям, за что его оттуда выпроваживали. Жанна робкой тенью следовала за ним и, поддерживая еле стоящего на ногах художника, отводила его домой. Неудивительно, что многие из друзей Амедео считали её Ангелом.

## Не желая расставаться

Несмотря на все старания девушки, нищета, тяжелые условия быта

и образ жизни Амедео не могли не дать о себе знать. Модильяни заболел туберкулезом. По ночам его стал мучить жуткий кашель. Лече-

и женой им было не суждено...

Наступила зима. Вместе с ней пришло обострение туберкулеза. Модильяни всё время мерз, стал ещё больше пить, пропадав на несколько дней... От полного отчаяния спасало лишь творчество: маленькая комнатка, где они жили, в то время постоянно заполнялась автопортретами, десятками рисунков с изображением друг друга. В моменты совместного написания картин им казалось, что всё наладится, придёт весна, а вместе с ней — спокойная жизнь, полная веры в счастливое будущее.

Но с каждым днём Амедео становилось всё хуже. Когда художник понял, что больше не сможет встать с постели, он предложил Жанне присоединиться к нему в смерти: «Чтобы я мог быть с моей любимой моделью в раю и вместе с ней наслаждаться вечным блаженством». В тот же день он скончался... На похороны Жанна не плакала, не кричала от отчаяния и боли, она вообще перестала разговаривать. А несколько дней спустя, она выбросилась из окна. Жанна была беременна вторым ребёнком, а их первую дочь отдала на попечение Люции Чековски, общей приятельницы художников.

Лишь спустя несколько лет брату Жанны удалось уговорить родителей, внивших Модильяни в смерти дочери, перезахоронить её рядом с Амедео на старом французском кладбище Пер-Лашез. В его глубине на почти незамечанной надгробии высечена итальянская надпись: «Амедео Модильяни, художник. Родился в Ливорно

12 июля 1884 года. Умер в Париже 24 января 1920. Смерть наступила его на пороге славы». А чуть ниже: «Жанна Зиботерн. Родилась в Париже 6 апреля 1898; Умерла в Париже 25 января 1920. Верная спутница Амедео Модильяни, не захватывая пережить разлуку с ним».

В 2003 году в Королевском дворце Милана впервые вместе были собраны работы Амедео Модильяни и Жанны Зиботерн. Искусствоведы утверждают, что его и её полотна перенесли их совместной жизни написаны как будто одной рукой...

Ксения ЗВЯГИНЦЕВА.



Не только Жанна для Амедео была источником вдохновения, но и наоборот: свободное от домашних хлопот время она посвящала творчеству, рисуя саму себя и портреты любимого. Смотря на них, неравнодушному человеку может показаться, что ему дали прочесть интимное письмо или услышать слова, которые можно только прошептать на ухо...

Однако не всё в их отношениях шло гладко. Амедео Модильяни был не из тех, кто мог позволить женщине свести свою жизнь к совместному творчеству и семейному уюту. Его горячая натура требовала постоянного разгула страстей, полной неистовности в действиях. К тому же любовь к девушке настолько заполнила его естество, что он практически не мог ничего писать... в трезвом состоянии. Чтобы сосредоточиться на работе, Амедео был необходим алкоголь. Поэтому он каждый день старался ускользнуть из дома, чтобы отправиться в кабак. Кроткая и спокойная девушка безародно ждала его возвращения, пониманием и лаской отвечая на любые выходки. Нередко можно было наблюдать и то, как они сидят

ниже было просто необходимо, а денег взять негде. Тогда друг семьи, Гарольд Габровский, вместе с родителями Жанны, которые к тому времени простили дочь, оплатил поездку в Ниццу. Весной 1918 года пара покинула Париж, находящийся под угрозой немецкой оккупации, и направилась на южное побережье Франции. Днём Модильяни работал, по вечерам попрежнему сбегал в местный кабак, не предпринимая никаких попыток вылечиться.

Там у них родилась дочь, и впервые за долгие месяцы семья была счастлива. Модильяни всем сердцем давал понять, что Жанна была единственной, кто смог подобрать ключ к его сердцу. Вернувшись в Париж, он даже написал заявление об оформлении брака, но стать законным мужем



У супругов родились восемь детей: шестеро сыновей и две дочери.

## «Смирением дела свои считать»

Царевич на протяжении десяти лет являлся «правой рукой» отца. Особенно императора радовали успехи сына на военном поприще: в 1836 году он уже стал генерал-майором, с 1844 командовал гвардейской пехотой. С 1849 года Александр — начальник военно-учебных заведений, а во время Крымской войны он командует всеми войсками в Санкт-Петербурге. Но после смерти Николая I, в 1855 году, Александр II унаследовал Россию, ослабленную Крымской войной, отягощенную растущим общественным недовольством и задушенную крепостнической системой — фактически узаконенным рабством. Все ждали перемен от нового правителя, да и он сам ощущал их необходимость. Василий Андреевич, не доживший всего три года до реформ Александра, мог бы гордиться подопечным. Первое, что он сделал, — отменил запрет отца на печатное слово. Начало его правления недаром называют «эпохой гласности». Давно сочувствуя участи ссыльных декабристов, издал указ об их политической амнистии. В обществе стали говорить, что «государь хочет правды, просвещения, честности и свободного голоса». Эти слова раз за разом подтверждало каждое из сделанных им преобразований. Стало открытым обсуждение государственных дел. Отменены сословные ограничения при выборе органов местного самоуправления, больше свободы получило преподавание в университетах — они стали доступны для вольнослушателей (причем как мужчин, так и женщин). Появился гласный бессословный суд с адвокатами, присяжными заседателями и состязательностью сторон. Но, пожалуй, самым значительным стало его решение об отмене крепостного права. Именно поэтому он вошел под именем Александр Освободитель.

Однако российский обыватель отнюдь не спешил радоваться преобразованиям и восхвалять своего государя. Вместо благодарности, которую он, может быть, ожидал услышать от своих подданных, преобразования императора не только подвергались суровой критике среди высших классов, но и сопровождалась все большими сговорами простых людей...

## «Но уж судьба свой суд о нем сказала»

После десятилетий труда на государственном поприще в Александре

появилась усталость, даже апатия. Покушения на его жизнь следовали одно за другим с пугающей методичностью.

4 апреля 1866 года император, по обыкновению совершая прогулку по Летнему саду, направился к воротам, уже собираясь садиться в коляску. Неожиданно к нему подошел молодой человек, выхватил револьвер и направил его прямо в грудь. Нападение кончилось бы трагически, если бы не стоявший рядом крестьянин Осип Комиссаров, который в самый последний момент успел ударить убийцу по руке. Жандармы тут же схватили покушавшегося и подавали к экипажу императора. На удивленный вопрос Александра: «Почему же ты стрелял в меня?» тот ответил: «Ты обманул народ, — обещал ему землю, да не дал». Террориста звали Дмитрий Каракозов. Он являлся членом революционного «Московского кружка».

Императора после покушения, словно подменили. По словам вице-адмирала Василия Головина: «Государь был постоянно в нервическом раздражении, казался крайне грустным и перепуганным и внушал соболезнование».

Второе покушение, совершенное польским эмигрантом Антоном Березовским в Париже, подвешивало на Александра еще более удручающе... А в декабре 1879 года террористы устроили взрыв на пути следования царского поезда из Ливадии в Москву. По ошибке бомба была установлена под вагоном свиты, и Александр остался невредим. После этого нападения в нем стали отмечать не свойственную ему угрюмость, даже мрачность. «Он горбился, почернел и говорил хриплым простуженным голосом».

Дальнейшее развитие событий показало, что даже в своем дворце император уже не мог чувствовать себя в безопасности. 5 февраля 1880 года в шесть с половиной часов вечера во дворце государя раздался страшный взрыв. В это время Александр с семьей находился в своей кабинете, беседа с приехавшим в Петербург братом императрицы, принцем Александром Гессенским и его сыном Александром Болгарским. Террористы взорвали царскую столовую, где как раз в это время должны были обедать император и его семья.

Смертный рок повис над фигурой государя. Он всё чаще думал, что удача вряд ли долго будет к нему благосклонной...

1 марта 1881 года Александр II был убит представителями революционной организации «Народная

воля». Французский дипломат Морис Палеолог писал: «Никто из других монархов не желал более его счастья своему народу: он уничтожил рабство, отменил телесные наказания, установил суд присяжных, провел во всех областях управления мудрые и либеральные реформы. В отличие от других царей он никогда не стремился к кровавым лаврам славы». Но волею судеб именно ему за дарованную народу свободу было суждено заплатить кровавой ценой.

Подготовила  
Ксения ЗВЯГИНЦЕВА.



# «Там, вдали, за рекой...»



*Почему хотелось бы начать именно с неё? Прежде чем сесть за эти строки, ублажал годовалую дочку, а для неё грустная история молодого бойца – надёжная колыбельная. Как и для многих, многих других малышей, нынешних и давно выросших...*

Поют про «коня вороного» успешные исполнители наших дней Елена Ваенга и Евгений Дятлов, вневременная Елена Камбурова. Напевал прославленный скульптор Вячеслав Клыков – монархист, кстати. Поют даже за пределами России. Во всемирной паутине эту песню только из одного источника копировали 23136 раз! Сколько же будут ещё петь россияне о бойце молодом? Наверное, всегда, пока на Земле качаются колыбельки и пока в части бесстрашие...

## Пекарь, ЧОНовец, поэт

О композиторе, написавшем музыку «Там, вдали, за рекой...», известно немало, как-никак, это Александр Александров – тот, который создал мелодию Государственного Гимна СССР, живущую и ныне в Гимне России. А вот автор слов... Немного ведем, что за человек жил под именем Николай Кооль. Больше других знают о его судьбе историки литературы и образования из Курска, Белгорода, Хабаровска, Москвы. С этими городами связан его жизненный путь. Впрочем, родился он 4 декабря 1903 года в Новгородской губернии, в сельской местности, где трудился его отец Мартын – арендатор, родом естонец (говорят, этот уголок так и зовут до сих пор – Мартышин

курор). Фамилия, кстати, происходит от слова, означающего «школа», что в жизни Николая Мартыновича окажется символическим. Ещё не достигнув совершеннолетия, в 1919-м подросток подался на юг страны – край, где в ту тяжёлую пору лучше было с хлебом. Поскитавшись, парень нашёл кров в Курской губернии: устроился учеником в пекарню. Он так и будет подписывать пробы пера в местной большевистской печати: Коляка Пекарь. Вскоре молодого человека увлекла комсомольская работа, и на этом фронте юноша проявил себя столь ярко, что его взяли в элитную боевую организацию ЧОН (части особого назначения), где на разных участках воевали будущие писатели Аркадий Гайдар и Николай Островский, будущие наркомы Вячеслав Молотов, Анастас Микоян и Дмитрий Устинов. В наше время ЧОНовцев порой чествуют как палачей России, «которую мы потеряли». Но не стоит забывать хотя бы, что настоящие палачи казнят безоружных, а тот же Кооль был ранен в бою с белоказаками за украинский поселок Казачья Лопань, а не отсиживался у печи. Да и лирический герой его в последних своих словах признаёт, что «честно погиб». А ведь перед лицом смерти, наверное, уж никак не солжешь...

В мирные дни бывший коммунар (так именовали бойцов «красного спецназа») вновь занялся комсомольской работой в курской ячейке, выступал в «Курской правде» в разных жанрах (от прозы до агитационных сенсаций), беспрерывно где-нибудь учился, а проживал на улице Максима Горького, 13. Кажется, откуда открывается впечатляющий вид на леса, поля и все красоты, что лежат «там, вдали,

за рекой». Река эта, к слову, Тускарь. Но вот незадача: проверить, насколько романтичен вид из окна, возможности нет, ныне в здании живут обитательницы возрожденного Свято-Троицкого женского монастыря...

И вот однажды, в 1924-м, Николай Кооль вдруг набросал строки, которым было суждено надолго пережить автора, обрести народную любовь и... обрести легендами.

## Случай на Ходынке

Несмотря на боевое прошлое (о «будёновских свистках», упомянутых в знаменитом своём стихотворении, Николай Мартынович знал не понаслышке), вскоре Кооль призывали в Красную Армию, точнее, во внутренние войска, в нынешнюю Отдельную дивизию оперативного назначения имени Дзержинского. Привезли в Москву, поселили в казармах на Ходынском поле. А далее – слово самому Николаю Коолю: «Однажды командир полка Мамушкин и комиссар Гужов создали комсомольское собрание и стидили нас за то, что в строю поём песни старой царской армии. Помню, как мы оправдывались, что новых строевых песен нет. На том собрании я набрался смелости сказать, что у меня есть песня, которую сам сочинил. Заставили принести и прочесть. Слова свои, а мотив частично позаимствовал из напевов, которые довелось слышать в Курске от старых политических каторжан. Песня понравилась, и командир полка приказал сегодня же разучить её. Теплым летним вечером старшина Цупряков вывел роту, скомандовал сомкнуть ряды, загнать фланги в кружок, вызвал меня



к себе на середину круга с огромной конторской книгой, в которую я записывал свои стихи, и я слышащимся голосом стал читать первый куплет новой песни. Особенно я помню, при сочинении не пропустил длинное слово «белогвардейские». Долго пытался тогда втиснуть в строку другие слова: «вражьи», «коварные», «белобандитские», но ничего более точного придумать не мог».

Вспоминает мемуарист и забавную подробность. Когда дошло до слов «Комсомольское сердце пробито», кто-то из слушателей предложил: луский лучше будет «разбито» — так, мог, всегда поется в песнях. Но это, как говорится, уже из другой оперы, и старшина оборвал критику, приказав «петь, как написано». Товарищам-солдатам новинка понравилась, долетала она и до Александра Александрова — еще не генерала, но уже не регента храма Христа Спасителя. Тот включил «Смерть комсомольца» в программу недавно созданного ансамбля песни и пляски, только начинавшего путь к мировой славе.

В 1928-м в честь 10-летия Красной Армии были проведены конные соревнования. И недаром Кооль с такой любовью слагал слова о «конке вороном» — за умелую верховую езду его наградили именным оружием. Но... кто-то оговорил политрука дивизиона, мол, в «правый уклон» ударился, след за Бухариным. Элитную войсковую часть пришлось покинуть. Вышедший «Колька Пекарь» с 1930 года трудился редактором научного отдела Государственного издательства РСФСР. Затем и вовсе уехал, как в еще одной популярной песне тех лет, на Дальний Восток, где побывал и первым директором Хабаровского музыкально-театрального техникума, и начальником военно-ветеринарной школы. И опять навет: стоял лютой 1937 год, многие жизненные проблемы, начиная с жилищных и кончая карьерными, можно было решить, настроив донос. Николай Мартынович был исключен из ВКП(б) и уволен. Вернувшись в Москву, он совершил по тем временам невероятное — добился восстановления в партии, пусть пока кандидатом. А затем этот человек с говорящей фамилией стал заведующим с учителем русского языка и литературы в одной из столичных школ. Откуда и ушел в 1941-м на фронт — второй раз в жизни.

## Не мутите воду в реке Ляохэ

Поначалу 37-летний «запасник» вступил в ополчение, но вскоре ему было приказано возглавить роту в 8-м Эстонском стрелковом корпусе. Битва под Москвой, сражения за Великие Луки, Нарву, освобождение Прибалтики, два ранения... При свете сполохов

была или самодельного святильника из снаряда переводил на русский язык обширную эпическую поэму «Калевипоэг». Запомнит одну-две строки из первоисточника, мысленно переведет и занесет на бумагу. Правда, при свете дня порой оказывалось, что русские строки наполнили друг на друга и их не прочесть — приходилось начинать заново.

После войны Николай Мартынович вновь преподавал русский и литературу, в этот раз во Всесоюзном заочном техникуме Минфина. В 50-х годах он со своей прибалтийской основательностью добился признания двух важнейших истин: Всесоюзное управление по охране авторских прав признало его авторство текста великой песни, а партийный стаж был восстановлен с самого вступления Кооля в ВКП(б) в 1924 году, когда и создавалась «Смерть комсомольца». В 1973-м поэт застал бешеную популярность телефильма «Как закалялась сталь», где поют «Там, вдали...». Вскоре, в 1974-м, писателя-воина не стало.

А в 2000-м журналист и популярный автор казачества Виталий Арпелков из Забайкалья начал знакомить россиян со своим якобы открытием. Дескать, Кооль украл текст, описывающий поход русской армии 1905 года в Маньчжурии.

Текст этот выглядел, мол, так: «За рекой Ляохэ загорались огни, грозно пушки в ночи грохотали, сотни храбрых орлов из казачьих полков на Инку в набег поскакали». Полноте, неужели возможно провести на мякине не только обидительное Всесоюзное управление по охране авторских прав, но и — что самое главное — народ, в том числе детей, безупречно чующих, где настоящие чувства, а где имитация? Ведь, повторимся, эта песня любима уже более восьмью десятками лет, она дала название и немалую долю содержания одноименным картинкам киностудий имени Довженко и «Беларусфильм» (и даже серии «Ералаша», кажется, самой серьезной за все время существования детского журнала), военной повести «Он упал на траву» Виктора Драгунского. Наконец, завершим рассказ признанием одного из жителей Китая, изучающего русский язык, в газете «Жаньминь Жибао»: «Каждый раз, когда я слышал её, что бы я ни делал в тот момент, я сразу вбегал в гостиную, садился на диван и внимательно слушал и наслаждался. Я всегда подпевал и думал, как было бы хорошо, если бы я спел её на русском языке, хотя бы один раз. Я знаю, что передо мной еще длинная дорога, чтобы осуществить мою детскую мечту, но я иду по этой дороге спокойно и уверенно, потому что со мной всегда песня «Там, вдали, за рекой...».

Павел ЗНАМЕНСКИЙ.

## Там, вдали, за рекой

Стихи Н. КООЛЯ,  
музыка А. АЛЕКСАНДРОВА.

Там, вдали, за рекой,  
Засверкали огни,  
В небе ясном зря дотогола,  
Сотня юных бойцов  
Из будёновских войск  
На разведку в поля поскакала.

Они ехали долго  
В ночной тишине  
По широкой украинской  
степи...

Вдруг, вдали, у реки,  
Засверкали штыки —  
Это белогвардейские цепи.

И без страха отряд  
Поскакал на врага,  
Завязалась кровавая битва.  
И боец молодой  
Вдруг поник головой —  
Комсомольское сердце пробито.

Он упал возле ног  
Вороного коня  
И закрыл свои карие очи.  
«Ты, конёк вороной,  
Передай дорогой,  
Что я честно погиб за рабочих».

Там, вдали, за рекой,  
Уж погасли огни,  
В небе ясном зря загорались,  
...Капли крови густой  
Из груди молодой  
На зелёные травы сбегали.





Фотографы любят между собой пошутить: «Нет некрасивых женщин, есть неправильно поставленное освещение!» Комиссия экспертов по фото и видеосъемке публично заявила: «Лицо этой женщины можно снимать при любом освещении и под любым ракурсом, оно идеально!» Имя её – Грета Гарбо

### Под знаком Девы

Можно не верить гороскопам, факты скажут сами за себя – если вы появились на свет в сентябре, на роду написано трудиться в лоте лица своего за себя и за того парня.

Будущая звезда мирового кинематографа ощутила это в полной мере ещё будучи 12-летней школьницей. Парту пришлось покинуть навсегда: скоропостижно скончался от туберкулеза отец, и Грета, как старшая из троих детей в семье Густавссон, пошла работать. Она подметала остриженные локоны в обычной стоковой парикмахерской... Здесь так и прошептал фразы: «А мечтала о кино или о театральных подмостках...» Но нет, девочка знает не знала о своей красоте или таланте, методично убирала мусор и не чувствовала себя в чём-то обделённой, она, как истинная Дева, любила чистоту и порядок во всём. Став постарше, устроилась в универсамг продвинутой. Там-то ей и сказали в первый раз: «Посмотри на себя в зеркало! Тебе не за прилавком стоять надо, а перед камерой!» Так Грета появилась в рекламе

шляп, который продавал этот самый универсамг. Понравилось ли ей позировать? Наверное, ведь в ней уже просыпалась Женщина, но, главное, теперь она приносила домой гораздо больше денег. Фигуристую девушку с нежно-розовыми щеками и небесно-синими глазами а-ля херувимчик заметили кинодетали, и вот уже её имя мелькнуло в титрах мелодрамы, которые пачками снимались в эпоху немого سینема. Она, разумеется, могла бы стать очередным смазливеньким личиком, снимающимся во всех подряд фильмах в ролях второго плана, такими «актрисулками» кинематограф полон во все времена, но перфекционизм, заложенный природой, покоя не дал. Грета отправилась учиться актёрскому мастерству в Королевский драматический театр. Училась так, как делала любое дело – на пять баллов. По зако-

нам жанра подобная Галатея не могла остаться без Пигмалиона...

### Рождение звезды

Его звали Мориц Стиллер, ему было сорок, он уже состоялся в Швеции как режиссёр, и мог себе позволить любые эксперименты. Первое, что мэтр сделал, – придумал 17-летний протеже псевдоним, под которым она и стала известна всему миру, – Гарбо. Стиллер взял под личный контроль всё: жесты, макияж, стиль одежды Греты. Девичья пухлость быстро ушла, и перед публикой в главной роли новой картины Стиллера «Сага о Йесте Берлинге» предстала новая Грета: точёные плечи, узкие бедра, длинные ноги. Ни дать ни взять богиня Афина, словно высеченная из белоснежного мрамора, и это не просто метафора. Чуть позже уже в Голливуде перья же фотопробы стали потрясением для операторов и гримёров: пропорции лица Гарбо точно соответствовали пропорциям лиц античных статуй, а объёмы тела – как у Венеры Милосской. Разве что актриса была выше общепринятого тогда эталона – 168 см.

Вскоре tandem Стиллер-Гарбо перелетел через океан, в Голливуд, где очаровал основателя мощнейшей киноимперии «Мэтр-Голдвин-Майер» Луиса Б. Майера. Он предложил контракт обоим, но по мере того как популярность «Северного Сфинкса», как величали в Голливуде Гарбо, росла, Стиллер всё больше уходил в её тени. Американский кинобизнес, переполненный собственными претендентами на славу, принял заморскую красавицу (красота не знает границ!), но не её создателя – мэтр сделал своё дело, мэтр может ух-



дители В 1928 году Стиллера уволили из киностудии. Никому не нужный в США шведский режиссёр вернулся на родину, где вскоре умер в безвестности. Переживала ли Гарбо? Это осталось загадкой «Сфинкса». С детства немногословная Грета на чужбине ещё больше замкнулась в себе. Эмоции выплёскивались только на съёмочной площадке. Да и школа Стиллера не прошла для актрисы даром, режис-

серами, которые работали с ней после чего, не нужно было указывать: «Стоять здесь, повернитесь к партнёру, на снимите мимика него!» Достаточно было обозначить, какую эмоцию она должна показать в мизансцене: головокружительную влюблённость, оскорблённую застенчивость, затравленную страсть или вой отчаяния — пожалуйста! Гарбо не спорила, не упрямилась, не просила времени на то, чтобы поплакать себе в нужное эмоциогенное состояние, она лишь кивала: «Я поняла» и мгновенно преображалась. Неудивительно, что для многих

был в чести у американского зрителя. «Дулилка» провалилась в прокате, и прямая, как струна, урожанка Швеции публично объявила: «Я ухожу».

### Одинокая королева

К началу Второй мировой войны актриса давно уже не считала каждый доллар, но отнюдь не забыла, как зарабатывала первые кроны. Она всегда покорно исполняла любую прихоть режиссёра на съёмочной площадке, но в денежных делах более непреклонного сотрудника в кинокомпании было не

аспыхивали романы, причём молюв приписывала Гарбо партнёров обоих полов. Но только однажды, в 1927 году, она дошла в отношении до покупки свадебного платья и рассылки приглашений с сердечками. До алтаря — нет, не дошла. Женх — один из популярнейших актёров, красавец Джон Гилберт купил с гостями напрасно прождал новость...

Вот истинная тайна «Сфинкса» — самая привлекательная женщина своего времени покинула кинематографический олимп не для того, чтобы всецело отдаться любви или познать радость материнства, как можно было бы предположить. В 36 лет Грета Гарбо добровольно предпочла жизнь затворницы.

Никто не подозревал, но у неё было слабое здоровье, она страдала малокровием и хронической бессонницей, и усталость в её голосе — вовсе не игра для души загадочности. От отца по наследству досталась туберкулёз, и большую часть свободного от съёмок времени она проводила в постели. Увлёкшись новой модой — диетами, Грета ухудшила своё состояние и уже не могла работать в полную силу. Однако в таких случаях люди, как правило, уходят временно, а не навсегда, в клиники или на морские курорты, а не в никуда (кстати, прожила Гарбо, несмотря на проблемы со здоровьем, без малого 85 лет). Под вымышленным именем «мисс Гарриет Браун» она поселилась в нью-йоркской гостинице и крайне редко выходила на свет Божий. Исключение — прогулки в одиночестве под дождём. Пальто мужского покроя, надвинутая на глаза шляпа, чёрные очки, первую красавицу Голливуда, для которой совсем недавно трудились целый костюмерный цех, с трудом узнавали даже папаша, которые объявили на неё форменную охоту. Иногда её удавалось сфотографировать в обществе близких друзей, если так вообще можно выразиться в отношении Гарбо, и это не были люди из кино: Черчилль, Ротшильд, Аристотель Онассис, шведская королевская семья. После ухода Греты Густавссон туда, откуда не возвращаются, в апреле 1990 года её племянница получила колоссальное наследство: кроме денежных сумм, исчисляющихся миллионами, бесценные картины Ренуара, Модильяни, Руо, недвижимость в Швеции, Нью-Йорке и Лос-Анджелесе, в том числе (что удивило больше всего) часть огромного торгового центра на Родео Драйв в Беверли Хиллз. Свои сокровища «Сфинкс» скрывала от посторонних глаз так же тщательно, как и личную жизнь. Она могла бы потратить их на развлечения, путешествия или благотворительность, но нет — шведская девочка Грета, жившая в Гарбо до последнего дня, строго следила, чтобы каждый честно заработанный доллар вкладывался в неземные ценности...

Наталья АНДРИЯЧЕНКО.

### «Гарбо говорит!»

Майор, сколько мог, оттащив парадокс актрисы Гарбо из жанровых фильмов. Если бы зрители не признали звезду в своём амплуа, кинокомпания понесла бы огромные убытки. А ведь забывали, что, кроме этой улыбки (единицы для всех актёров), у Греты при всём её общепризнанном совершенстве имелся существенный минус — инстинктивный эгоизм. Страхи бывали напрасными, первая же звуковая картина с Гарбо в главной роли — «Анна Кристи» (1930) — произвела фурор. В её низкий хриплый шепот

были вложены нотки усталости, выжидания. А небольшой шведский акцент лишь придавал любимце публики дополнительный шарм. Теперь Майор являлся её новые работы в прокат под слоганом: «Гарбо говорит!», и публика валила валом. Интерес подогревал тот факт, что актриса в отличие от всех голливудских звезд и звёздочек никогда не давала интервью, не подписывала автографы, не общалась с поклонниками «Северный Сфинкс», говорив на большом экране, хранил молчание за кадром. «Вдохновение», «Сюзен Леннокс: её падение и возвышение», «Мигд Харн», «Какой ты меня хочешь» — фильмы выходили один за другим с неизменным успехом. Роль же по сути у Гарбо была одна и та же: роковая красавица-соблазнительница. Другой её вид не хотел никто — ни режиссёры, ни зрители. В 1938 году Гарбо решила на эксперимент и снялась в комедии. Критики признавали исключительно шлопом — да, блистательная, а обыватели и вовсе не желали разбирать юнскую актёрскую игру и попросту оставили картину. Через три года актриса предприняла ещё одну попытку вырваться из образа женщины-вамп: в фильме «Дулилка женщина» она танцевала, бегала на лыжах, плавала, только что на голове не стояла, но, увы, экшен ещё не



Г. Гарбо и Д. Гилберт (1934 г.).



Г. Гарбо в возрасте 46 лет.

ссыкать. В 1932 году при подписании нового контракта настояла на гонорарах, равных которым не было тогда ни у кого — 250 тысяч долларов за каждый фильм. Мало того, ей предоставили исключительное право самой выбирать себе партнёра по картине и всех членов съёмочной группы. Деньги, слава, признание в кинобизнесе — всё было у её ног. Не было семьи, детей, домашнего уюта. Разумеется, у неё периодически



# «Этот город, которого нет...»

Города-призраки день ото дня обрастают новыми слухами и легендами. Когда-то покинутые, они всё чаще и чаще дают о себе знать, становясь прототипами современного кинематографа, а также приманкой для отчаянных туристов. Эти заброшенные здания, дороги, покрытые мхом, хранят в себе что-то особенное, загадочное, манящее, и в то же время — пугающее. Города пустуют по разным причинам: одни — из-за эпидемий или экологических катастроф, другие — вследствие экономического упадка или военных действий, но все они объединены одним: отчаянием. И даже если ситуация становилась стабильной, никто не возвращался обратно, ну разве что вандалы или сталкеры (искатели ценностей).

## «Джинни уезжает в Детройт!»

Самое большое количество городов-призраков зафиксировано в Америке — более 50, и, пожалуй, самым крупным из них является Детройт.

Его стремительное развитие началось ещё в начале 20 века, когда автомобилестроение только набирало свои обороты. Примерно через 50 лет город стал центром автомобильной промышленности с численностью населения более двух миллионов человек. Но, несмотря на это, люди со временем

стали покидать его, уезжая в пригород. В Детройте оставались в основном безработные, существовавшие на правительственное пособие, и людей, чей уровень дохода оставлял желать лучшего. Вместе со снижением количества квалифицированных работников снижались цены на жильё и общий уровень жизни. В городе жили преимущественно чернокожие американцы, в среде которых из-за безработицы стремительными темпами стала развиваться преступность. После массового столкновения на почве расовой неприязни в 1967 году, ставшего одним из самых жестоких в истории Америки, «белая» часть населения окончательно покинула город. Небоскрёбы, районы и кварталы оказались абсолютно пустыми.

Днём здесь ещё можно увидеть редкого прохожего, поспешно передвигающегося по пустынным улицам, а ночью жизнь умирает, и даже те смельчаки, которые здесь остались, не решаются выходить на улицу в тёмное время суток. Время здесь остановилось, и лишь немногочисленные жители, некогда большого города, каждый год отмечают свой собственный праздник времени — «ночь дьявола», поджигая опустевшие здания и полусгнившие автомобили. Своего пика «праздник» достиг в 1985 году, когда в сгнэ оказалось более чем 300 зданий.

Здесь когда-то бурлила суета, слышался детский смех и пел птицы, вторя мелодиям, струящимся в вечернем воздухе. Здесь, казалось, не было печали, каждый занимался своим делом и никто даже и подумать не мог, что уютные дома, с тянущимися к небу крышами, опустеют в один день и останутся наедине с всепоглощающим временем, не допускающим компромиссов.

Кадры с панорамой Детройта можно увидеть в современных фильмах ужасов, таких как «Я легенда» и «28 дней спустя». Действительно, эти опустевшие небоскрёбы, заколоченные окна и тысячи заброшенных домов, поросших травой, кроме ужаса, в душе не оставляют ничего.

## «Огонь не обжигает. Он коптит»

Второй по величине и не менее знаменитый город-призрак Америки — Централь штата Пенсильвания, ставший прототипом для компьютерной игры и впоследствии фильма «Сайлент Хилл». Город, со всех сторон обросший слухами и страшными историями, окутанный душливой дымовой завесой. Город с будущим в его недрах дьявольским пламенем и огненными духами, являющимися незадачливым звакам, которые приехали поглазеть на останки былого величия.

Централь была основана в середине XIX века на богатой углём земле по решению крупной угледобывающей компании. Проектировал город известный в то время инженер Александр Рев. Город всё больше и больше оживал, наполняясь людьми, домами и бесчисленными улочками. Но в 1868 году его покой был нарушен громким инцидентом — убили творца Централь Рев.

Преступников поймали и приговорили к повешению, хотя до сих пор остаются невыясненные обстоятельства этого инцидента. В то время ходил слух, что Александр, умирая, проклял жителей города, сказав: «Всем вам гореть в адском огне!» Случилось ли это на самом деле или нет — неизвестно, но остаётся фактом то, что примерно через 100 лет зловещее пророчество сбылось — под городом запылали пламя. В 1962 году городской совет Централли создал группу из пяти человек, поручив им очистить городскую мусорную свалку, которая находилась недалеко от открытой шахты. В те времена мусор было принято сжигать. Так они и поступили, но вот в чём загвоздка — из-за небрежно потуженного огня более глубокие слои мусора начали тлеть, что привело к тому, что пожар перекинулся в открытую шахту, а оттуда прямою под Централли. Мусор погасить не удалось, а пла-

мя тем временем подбиралось к углям и очень скоро разрослось по другим шахтам, окутав всю подземную часть города. Городской совет забил тревогу, когда до них дошла информация с местной бензоколонки, что топливо в цистерне нагрелось до 78 градусов по Цельсию. Но на этом неприятности не закончились — в 1981 году 12-летний мальчик Тодд чудом избежал смерти, провалившись в яму с тлеющим углем, в тот момент, когда земля, буквально «разошлась» под его ногами. Большинство жителей переселились в соседние города, на что было потрачено огромное количество денег. А в 1993 году по решению правительства Пенсильвании все здания в пределах Централли опечатали.

Огонь всё ещё свирепствует под землёй и, по прогнозам геологов, будет находиться там ещё более 200 лет. Тушить пожар даже не пытаются, как показала практика — это бесполезное занятие. Уголь по-прежнему горит, заполняя близлежащие улицы и трассы серыми клубами дыма. Многие из домов снесены или разрушены, а оставшиеся держатся «на честном слове». В городе жили в общей сложности 2000 человек, и лишь 9 из них нашли в себе силы остаться в городе-призраке — старожилы города, ставшие невольными историками трагических событий.

Искатели приключений частенько приезжают в Централли в поисках новых впечатлений, и все как один говорят о том, что город оставляет в душе осадок страха. Многие из них утверждают, что видели призраков погибших шахтёров, пожарных и людей, поспешно собирающих вещи и бегущих прочь от этого проклятого места.

### «Боди ждёт тебя!»

Боди — ещё один известный американский город-призрак, мирно расположенный в Калифорнии на границе с Невадой. Своё название он получил в честь Уильяма С. Боди, который в 1859 году обнаружил озеро Мона месторождение золота, но этой же зимой погиб в снежном буряне, так и не успев разработать золотую жилу. Сам Уильям был хорошим человеком, чьего нельзя было сказать о его одноимённом

весье бары и салуны, железнодорожные станции и даже единственное почтовое отделение. Население в этот период уменьшилось почти в 10 раз. В 1900 году 2-летний ребёнок игрался со спичками и устроил пожар, который уничтожил львиную часть города. Несмотря на маленькие объёмы, золота всё-таки добывалось вплоть до 60 годов XX века, правда, уже силами приезжающих из других городов рабочих, так как коренных жителей осталось всего пять человек. И все пятеро по странному стечению обстоятельств умерли на своей смерти, после чего Боди окончательно опустел.

Город в 1961 году объявили «Национальной исторической достопримечательностью». Несмотря на долгий срок «одиночества», он очень хорошо сохранился: здесь по-прежнему можно увидеть церковь, бар, школу, торговую лавку, банк и старое кладбище, в целом около 170 построек. В Боди выезжают автобусы с экскурсиями, но туристы предупреждают заранее о том, что в городе-призраке существует «проклятие Боди», которое может настичь того, кто решит прихватить с собой какой-нибудь сувенир на память.

«Проклятие Боди» — одна из самых известных легенд «города греха», дожившая до наших дней. По преданию, считается, что любой, кто решит забрать себе, будь то

ржавый гвоздь, простой камень или даже щепку, возьмёт вместе с вещью проклятие и вместе с ним беды, несчастия, неудачу и будет жить с ними до тех пор, пока вещь не вернётся туда, где её взяли, — в Боди. Вполне вероятно, что это всего лишь умелый ход старожилов города, направленный на сохранение достопримечательности, но на желании они предьявляют посетителям записи, подтверждающие их слова. В них перечислены люди, которые вынуждены были снова приехать в город-призрак для того, чтобы вернуть тот или иной «сувенир» в надежде на избавление от проклятия. Призраки бережно хранят свои тайны и не спускаются на болтовню, денежные неудачи или аварии для тех, кто нарушает их покой и пытается что-нибудь украсть из города.

Подготовил  
Евгений РЫЛЬСКИЙ.

Главный вокзал Детройта, открытый в 1913 г., не используется с 1988 г.



«Проклятие Боди» настичет каждого, кто решит взять его частицу себе на память...

поселении. Дурная слава Боди далеко вышла за пределы его территории. Он день за днём оправдывал своё прозвище — «город греха» бесконечной стрельбой, драками, кражами и насилием. Священник Уоррингтон, проживавший в городе, описывал его так: «Здесь царят беззаконие, похоть и море греха». К 1887 году было открыто новое месторождение золота, после чего Боди стал расти. Его население к 1890 году увеличилось почти до 10000 человек. Жизнь била ключом, круглые сутки работали более 65 баров, игровые автоматы, публичные дома и «чайнатаун», в котором можно было попробовать опиум. Помимо всего этого, город имел собственные пивоварни, а если алкоголя не хватало, его ввозили поездами.

Но буквально через несколько лет запасы золота начали потихоньку истощаться, и люди вынуждены были покидать «город греха». Стали закры-





# Вия Артмане: пастораль с грустным концом

## От сарая до «Дайлеса»

Девочка носила имя Алида. Вроде бы звучное, но актёрскую карьеру она отчего-то начинёт как Вия. Может быть, так она пыталась изгладить память о том, что пришлось перенести маленькой Алиде. О родных извергах, выгнавших невестку из дому за то, что родила дочь, а не сына. О не менее мрачной фигуре отца, по чьей вине она с младенчества испытала, что такое бродяжничество, скитаясь на руках матери по чужим углам. (Знать бы, что этот жребий повторится спустя десятилетия.) Впоследствии ей столь естественно давались роли королей и других благородных особ, что зрители выводили род актрисы из какой-нибудь знатной династии. Да уж, знатнее некуда...

Чего стоит хотя бы её куклы, своеобразные, из цветочков. «Ягодка — головка, на стелебел надевалась обочка из лепесточков». Это был не эстетский изыск, просто на настоящие игрушки денег не имелось и в помине. Зато имелся... театр. Да-да, в сельской местности, где батрачила её мать Анна. Помещение было под стать благосостоянию публики: сарай. Впоследствии сын Каспар поведает: «Там мама и выступала — читала стихи, пела, играла роли сказочных героинь».

В конце 30-х, незадолго до присоединения Латвии к СССР (или «окупации»,

как теперь принято говорить в этом государстве) в жизни Алиды случился поворот в духе фильма «Весёлые ребята». Анну взяла прислугой богатая семья, живущая в Риге. Настолько богатая, что хозяйские дочери учились изящным искусствам не где-нибудь, а в Берлине: одна — музыке, другая — балету. Она-то и заметила, как бедная сверстница тихонько танцует в пустой комнате под радиоприёмник. В отличие от известной комедии господы были гуманными: простоплюдинка бесплатно получала несколько уроков хореографии, что позволило ей поступить в рижскую школу танца в ещё не вышедшем тогда из моды стиле Айседоры Дункан. Впрочем, танцевать босиком девушке из низов было не привыкать.

Попутно Алида мечтала выучиться на юриста. Чтобы помогать добрым и наказывать злым. Но в сердце ожила детская страсть. И вершить судьбы добра и зла ей предстояло со сцены. В 20 лет окончила студию при самом знаменитом театре республики «Дайлес», он же Латвийский художественный академический имени Яниса Райниса. Вскоре за билетом на спектакль с Артмане обычно нужно было стоять в очереди с ночи. «Помню, как я тряслась перед первым выходом на сцену, надеялась, что в последний момент что-нибудь случится и спектакль отменит, — признавалась в зрелости звезда,

Бывает, олицетворением целого народа становится человек, кровно к этому народу вовсе не принадлежащий. Самая знаменитая актриса Латвии родилась в семье немца и польки. Точнее, уже только польки: отец-крестьянин погиб от несчастного случая за четыре месяца до появления на свет будущей звезды 1 августа 1929 года. Детство было весьма и весьма нерадушным: на хлеб приходилось зарабатывать трудом пастушки. Закат, увы, оказался ещё безрадостнее...

Волновалась всю жизнь, перед каждым спектаклем. По-моему, если артист говорит, что он не волнуется перед выходом на сцену, то он либо говорит неправду, либо, что ещё хуже, выходит к зрителю с холодным сердцем».

## Артур для королевы

Её актёрский «багаж» с первых же лет карьеры был столь увесистым, что каждой из ролей хватало бы для места в памяти целого поколения театралов: Джульетта, Офелия, Элиза Дулиттл в «Пигмалионе», Настасья Филипповна. Полвека будет отдано этим подмосткам. Но это после, а пока в 1953-м там же блистал Артур Димитерс. Но красавец, совсем непрacticный в быту, не самого примерного поведения, но всё равно неотразимый...

«Он был такой остроумный, сексильный, как теперь говорят, за ним всегда следовал шлейф поклонниц, которых он время от времени удостаивал своим вниманием. И вот Артур стал галантно ухаживать — дарил цветы, конфеты, старался обнять за кулисами. Я была в ужасе — он старше на 14 лет, к тому же женат на известной скульпторше Эмме Скулме. А кто я? Золушка из коммунальной квартиры! Мы жили с мамой так бедно, что у меня и туфель-то ни одной

приличными не было! Он ушёл от жены ко мне, перебрался из своей роскошной квартиры в нашу коммуналку и всё начал с нуля. Нашу совместную жизнь нельзя назвать лёгкой. Мы оба работали в театре, снимались в кино. Актёры — плохие мужья. Артур меня реновал в каждом встречном, даже к зрителям, а то время как сам не преувеличивал значения супружеской верности. «...» — вздыхала prima спустя годы. Ее размышлениям вторил и сын актёрской пары. «Отец обладал блестящим глобусом-лысиной, имел репутацию сильно выпивающего дождюна... Как ему удалось ее убедить, что он самый лучший, ума не приложу». Каждый раз поздно вечером после спектакля Вия Фриццена вновь и вновь налаживала семейный быт, не чуралась никакой работы. Особенно она любила стирку, считая, что этот процесс очищает не только бельё, но зодионо и душу. Кстати, стиральной машины она за всю жизнь так и не завела.

В 1957-м у актёров родился сын. У Каспара уже имелся свободный брат от первого брака отца. Как говорится, поросеночек рос-родился. Словом, старший из отпрысков

Димитриса по какой-то причине стал никем иным, как вором-рецидивистом, и отблеск этой «славы» лиг на Каспара, что приносило молодому человеку немало огорчений. Сам он, впрочем, тоже был не ангелом. Но, решив расстаться с порочными привычками, принял православие, стал известен как каменщик и плотник в церковном хозяйстве Латвии, не бросая при этом занятий музыкой.

А в 1965-м у Вии Артаманы родилась Кристиана. Когда мама катала её в колясочке, злые языки судачили: «Поглядите: ну выпилит Евгений Матвеев!» Причина была в том, что за положенный срок до появления девочки на свет актриса снялась в фильме «Родная кровь», который поднял уровень её популярности с рижской орбиты на всесоюзную. И очень уж убедительно была сыграна страсть латвийского героя... Как там обстояло дело, до сих пор остаётся тайной. По крайней мере в 90-е годы Евгений Семенович будет предлагать своей бывшей партнёрше, позаброшенной на родино, переехать в Россию и жить... у него. Сама Вия Артамана разговоры на эту тему не поддерживала: не королевское это дело. Говорила лишь: «К мужчине я неравнодушна. Считаю противоположным, если бы было наоборот. Но это не значит, что все мужчины перебивали в моей постели...» Потом её будут «свагата» и за Изабеллы Кальныньши, и даже за Августи Босса, латвийского партийного главу.

Что же до Кристианы, её «приключе-ния», как и у мамы, начались с грудного возраста. Но были они всё же более

приятными. В два с половиной месяца дочь Артаманы попала из съёмки ставшего вскоре культовым вестерна «Никто не хотел умирать», с которого, пожалуй, и началось долгое увлечение прибалтийскими актёрами в советском кино. Как вспоминала актриса: «Помню, несмотря на все сложности, я всегда была на подъёме. Знаете, женщины ведь после родов меняются. Некоторые становятся легко ранимыми, раздражительными. А у меня, наоборот, наступила прекрасная пора...»

К началу 70-х Артамане пользовалась славою звезды первой величины, хотя в кино она была занята не так уж и много. Звание народной артистки СССР получила всего в 40, что по тогдашним понятиям было «не по чину». А ещё она возглавляла Союз театральных деятелей Латвии, была членом Советского комитета защиты мира и даже кандидатом в члены ЦК республиканской компартии. В 1978 году вышел телефильм «Театр» по роману Соммерста Моэма. И Артамане с таким блеском сыграла старшую лейкейду Джулию Ламберт, что литературный первоисточник стал бестселлером: в эпоху,

поступали достойные предложения. В 1987 года она стала украшением картины «Человек свиты». Да вот беда — сценарист Владимир Маканин был русским, а значит, чужаком с точки зрения новоявленных «борцов за независимость». Затем беснула в пенитас «Катафалк» и «Любовь». Но режиссёр Валерий Тодоровский опять-таки был не гражданином Латвии или «негром», как горько шутили русскоязычные жители страны. На волне модного процесса под звучным названием «реституция» семью Артамане, как и тысячи других, выкинули из дома, построенного до пресловутого 1940 года. Новым хозяином, по наблюдениям Каспара, стал внебрачный внук любовницы настоящего хозяина. Пришлось жить на даче, которая была дачей только в «совоковом» смысле слова — неотопливаемомой домикшкой, предназначенной главным образом для садово-огородного инвентаря. У пожилой женщины случилось даже инсульт. Сын, заступаясь за нее, выступил в печати с письмом, которое назвал с вызовом: «Сколько стоит Вия Артамана?» Вопрос остался без ответа... На рубеже веков завершилась и работа в театре: «Я не хотела, чтоб от меня осталось грустное впечатление, что я актриса, которую нужно жалеть. Терпеть этого не могу! Перед зрителем актёр должен быть всегда на высоте. И когда я потеряла надежду на этой высоте есть хоть что-то сыграть, я ушла»... На прощание легенда предстала в роли Екатерины II в фильме «Золотой век» (2003).

Поддерживала ли народную артистку СССР в те годы Россия? Ответ очевиден: на своих подданных и то не нашлось благодарной памяти, в какой нужде ушли Георгий Вицин, Нонна Мордюкова и многие другие мастера. Латвия же взяла «мхатовскую» паузу, решая: проклясть ли оккупационно-«пособничью» русских оккупантов или всё же признать народным достоянием. Наконец, стали доплачивать к пенсии 1000 латов — в пересчёте на рубль это около 5 тысяч. Но поздно: здоровье подорвалось безвозвратно. В завещании прославленной актрисы говорится: «В благодарность за любовь, которую я получила от русских людей, желаю, чтобы в последний путь меня проводил игумен отец Евгений (Румянцев) из Христо-Рождественского кафедрального собора». Имущество, насчёт которого можно было бы сделать распоряжение, у кумира миллионов не осталось. В последний путь актрису проводили в октябре 2008 года под именем Елисаветы, как её нарекли ранев в Русской православной церкви.

Павел ЗНАМЕНСКИЙ.



Вместе с мужем — Димитрисом и сыном Каспаром и дочерью Кристианой (1980 г.)

когда ещё не было видеомэгнитофонов и DVD, советские зрители хотя бы при перелистывании книжных страниц вновь переживали в душе пронзительные эпизоды с участием своей любимицы. Как замечала исполнительница роли: «Джулия близка всем. Такую женщину каждый мужчина хотел бы иметь рядом. Хотя она и негодяйка, но негодяйка очаровательная. Не прежде всего Джулия — человек очень честный по отношению к себе, к своим недостаткам, и в этом её прелесть. Она честно анализирует себя, свои проделки, романы, при этом она очень искренняя и, я думаю, ранимая». Её собственные раны были впереди...

### Неродная кровь?

В 1966 году умер Артур Димитрис. Несмотря на все противоречия между супругами, Вия Фриццена ощущала тяжёлую потерю. «Он был великим актёром, — со скорбью говорила она. — Такого в Латвии не будет ещё лет 50 минимум». К ней ещё

# Цирк на воде



Место, куда мы отправимся с вами сегодня, носит название «дельфинарий», но на самом деле там можно познакомиться и с другими жителями морей и океанов. Их трудно встретить в живой природе обычному человеку, а в дельфинарии — только руку протяни!

Возьмем в качестве примера дельфинарий Московского зоопарка. Сейчас в период каникул и отпусков есть возможность посетить и другие дельфинарии в курортных городах, а может быть, как знать, и поплавать вместе с дельфинами в открытом море. Обязательно воспользуйтесь ею и поделитесь с нами своими впечатлениями! Уникальность Московского дельфинария в том, что он работает круглогодично. И даже если вы не житель столицы, всей семьей сможете наведаться туда в выходные.

## Даю справку!

Московский дельфинарий расположен на так называемой. Старой территории зоопарка между Слоновником и Домом птиц. С середины апреля по середину октября представления проходят под открытым небом, а в холодное время года перебираются под теплую надвнутой купол, накрывающей бассейн и трибуну для зрителей. Бассейн представляет собой неправильной формы чашу глубиной 4-5 метров, в длину 50 метров, наибольшая ширина 20 метров. Содержит две тысячи кубических метров воды. Вода искусственно доливается очищенной солью до уровня морской. Трибуны вмещают около 700 посадочных мест. Места не пронумерованы, зрители сами рассаживаются, куда им удобно. Водное шоу длится 25-30 минут, так что ни «артисты», ни даже самые маленькие зрители не успевают устать. Тем более что «мини-спектакль» на воде сопровождается

и музыкой, и познавательными комментариями профессионального диктора. Каждое представление уникально, ведь хотя с животными работают профессиональные дрессировщики, предсказать поведение морских «артистов» в каждый следующий момент невозможно. После шоу с любым из них можно сфотографироваться на память.

## Знакомьтесь — звёзды!

**Белуха (большой белый кит)** Юля — сторожил дельфинария, она вдовой и правдой служит в нём со дня основания в 2001 году. Однако даже за такой опытной «шоуменшей» нужен глаз да глаз. Неуемная от природы энергия пока не даёт ни самой Юле, ни её бессменному тренеру Вере. Если постоянно не разучивать с белухой новые трюки, она начинает выкидывать фортели во время представления по собственному разумению, чем, безусловно, очень веселит зрителей от мала до велика, но ведь может и имущество дельфинария сломать в пылу импровизации.

**Морской лев, или сивуч по имени Маша** — не менее именитая прима Московского дельфинария. А посему время от времени она позволяет себе «уйти в подсознание», часами плавает туда-сюда и не реагирует ни на призывы своего тренера Андрея, ни даже на «кукушкины». Но в остальное время Маша с огромным успехом блистает на шоу.

Дельфина Филью иначе как ве-

сельчаком не назовёшь. Работу перед зрителями он считает озорной игрой, а лучшая награда для него не рыбака, а аплодисменты. Правда, обидчив не в меру, но истинному таланту прости-тельно.

В дельфинарии постоянно появляются новые «артисты», что добавляет представлениям новых красок.

## Дуэт с Линдой

Попали мы в Московский дельфинарий почти случайно, собственно, целью культурного похода с трёхлетней дочкой был сам ЗОО. Но, увидев около очередного неприязн-зательного с виду навильона афишу с дельфином, поддались соблазну. Дочка ещё ни разу не видела это чудеснейшее из созданий, посему было внутреннее опасение — как пройдёт первая встреча. Все сомнения в правильности принятого решения развеялись мгновенно, когда дельфиниха по имени Линда по просьбе дрессировщика «запела». В ответ на тонкий, переходящий на ультразвук, художественный свист Линды наша дочь сорвалась с места, подбежала к стеклянной стене, отгораживающей бассейн от зрителей, ладошками уперлась в стекло и радостно заверещала в той же тональности. Трибуны взорвались овациями. По донесшимся до нас комментариям мы поняли, что зрители искренне посчитали выходку нашего чада — частью шоу. Обе «певички» благодарно раскланялись и удовлетворённые вернулись на свои места. Да простят нас остальные «артисты», но если речь заходит о дельфинарии, первым делом на память приходит этот блистательный дуэт!

Нагалья АНИСИМОВА,  
г. Курск.

# «Как они нас!..»

Без рекламы жилось бы скучно. Не было бы навязчивых фраз и мелодий, Жёлтого и Красного, кота Бориса и новогоднего поезда с «кока-колой». Но, с другой стороны, без рекламных сообщений и наши кровно заработанные были бы целее. Ведь по части предприимчивости рекламщики дадут фору Остапу Бендеру. Дабы из-за «двигателя торговли» не садиться на финансовую мель, даём примерную карту «подводных камней»

## Давить авторитетом

Какую зубную пасту купить? Конечно, ту, которая рекомендована Ассоциацией стоматологов! По тому же принципу реклама советует выбирать жевательную резинку и целый ряд товаров — от детского пюре («Одобрено Союзом педиатров») до собачьего корма (сказали веское слово кинологи). На самом деле рекомендации и одобрения не подразумевают высокого качества продукта или хотя бы серьёзных исследований, они просто покупаются: научно-исследовательским лабораториям нужно зарабатывать, отсюда и «авторитетное мнение». Кстати, советы «от звёзд» использовать определённую краску для волос, пить чай «такой-то», выбирать коммерческий банк и лечить уши строго «супергелем» добиваются аналогичным способом.

## Не спеши, подешевело

«Акция! В нашем магазине только 10 дней супер-цен! Торопитесь!» — подобные призывы так и манят в «храм торговли», чтобы впрок запастись всем необходимым, от нутбуков до ватных палочек. Не поддавайтесь на провокации, скорее всего, раздача слонов формальная. Во-первых, оидка представляется на определённые (и не слишком востребованные) товары, которые попросту нужно реализовать. Во-вторых, привязка к заветным «ограниченным срокам» — уловка. Вероятно, «10 дней» будут длиться до тех пор, пока товар не распродается, причём цена может упасть ещё ниже. Главное, чтобы вы зашли в магазин, обратили взор на фильтры для воды/батарейки/морскую соль и — проспешите на кассу.

## Скидки. Кидают всех!

Когда в витрине магазина красуются: «Скидки 70%», не обольщайтесь, что всё грандиозно подешевело. Наверняка хитрые рекламщики задействовали одну из схем: ценопад в 70% объявлен на группу немудрящих товаров вроде силиконовых крошечек и кухонных весов — раз. Или незначительные скидки действуют на 70% товара. Но вы-то всё равно не уйдёте с пустыми руками...



## Здесь всё написано

Эксперты недаром советуют читать информацию на упаковке продовольственных товаров: помимо срока годности, здесь масса сведений, а уж выводы за вами. Например, раздумывая, покупать ли малышу рекламируемый йогурт, без которого якобы детворе грозит недостаток кальция и низкорослость, обратите внимание на цифры. Йогурт содержит 180 мг кальция на 100 граммов продукта, а это всего лишь 20-30% от суточной потребности ребёнка. По этим показателям чуть отстает обычное молоко, зато сыр и творог намного превосходят. К тому же в них нет сахара, а в волшебном йогурте «для роста» убойная доза — две ложки на полстакана плюс всякая «мелочь» вроде красителей, ароматизаторов и консервантов... Разумеется, вы не обязаны держать в уме пищевые характеристики всех продуктов, купите «на пробу» рекламируемый, привлечёте специальную литературу и сделаете выводы о его «уникальности и пользе».



## Как звучит!

Рекламодатели усложняют задачу на нашей тесте в эстетике: замаскированный описанный благозвучными и зачастую вымышленными терминами. «Масло оливы», входящее в состав популярной краски для волос, звучит приятно — «оливки» масла — вызывает ассоциацию с собственными глазами и не вызывает ассоциацию с салатной заправкой. «Экстракт кашемира», которым якобы обогащён известный шампунь, вызывает мысли о роскошных шелковистых волосах после применения. На самом деле рекламщики наделили так давно известную ланолин — воск, получаемый при промывании шерсти овец. Но ланолин вряд ли вызовет потребительский ажиотаж, то ли дело «экстракт кашемира» — почти аллюзия. К слову, кашемир — пух гималайских коз — не путать с овечьей шерстью.

## Игра в слова

Зачастую не нужно серьёзных уловок, мы сами обманываемся рады. Например, берём пространное обещание, что нас в мгновение ока поставят на ноги чудо-таблетки от гриппа, хотя реклама уклончиво говорит: «Препарат может помочь ускорить выздоровление». Аллюзия и не помогла. Реклама дорогих брендовых батареек обещает: «Работает до десяти раз дольше обычных батареек». Не в десять раз, а до десяти, что подразумевает и один, и полтора — выгода сомнительная.

## Вода жидкая. Только у нас!

На каждом шагу мы сталкиваемся с тем, что скрупо называется «ложное уникальное торговое предложение». На деле оно выглядит весело и заманчиво: «Рафинированное растительное масло. Без холестерина! Уточнение стало хрестоматийным: холестерин — составляющая животных жиров, в растительных его нет изначально. Однако так и тянут купить «полезный здоровый продукт». Та же история с рядом кисломолочных продуктов, которые содержат «уникальные лактобактерии, укрепляющие иммунитет». А вот правда: лактобактерии вовсе не уникальные «достоинства» популярного йогурта или кефира, омокс заквасочных микроорганизмов есть в любом кисломолочном лакомстве.



После потери одной из варежек, её «осиротевшая» пара может сослужить добрую службу в качестве удобного футляра для очков.

Если вы хотите, чтобы рис хорошо разварился (для супов и молочных каш), его следует засыпать в холодную воду (холодное молоко). Чтобы зерна остались целыми, рис необходимо засыпать в кипящую подсоленную воду, соблюдая соотношение: 2 стакана воды на 1 стакан риса.

Чтобы мясо не было жёстким, натрите его содой и положите на 3-5 часов в холодильник. Затем тщательно промойте и приступайте к приготовлению.

Избавиться от пыли во внутренних частях системного блока поможет кисточка из синтетических волокон. Вентиляционные отверстия лучше чистить зубной щёткой, а грязь между секциями легко удаляется с помощью зубочистки.

При жарке жир разбрызгивается меньше, если поверхность сковородки предварительно немного «посолить».

Укушенное комаром место рекомендуем потереть зелёным листом лука-порея. Растение обладает успокаивающим действием и избавит от зуда.

Очищать от пригоревшего жира чугунную сковороду надо, пока она ещё тёплая. Тщательно промойте её горячей водой с содой и не забудьте насухо вытереть – иначе на посуде может появиться ржавчина. Полностью оттереть её поможет сухая поваренная соль.



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

Ускорить процесс варки картофеля можно, если положить в воду масло или маргарин. От разваривания картофеля спасут несколько капель уксуса, а для улучшения вкуса в блюдо можно добавить пару долек чеснока, лавровый лист и укроп.

Выжать из лимона максимум сока можно, предварительно положив его на 30 секунд в микроволновку (в режиме средней мощности).

Полки и шкафы с книгами желательно расположить в месте, куда не попадают прямые солнечные лучи, иначе могут обесцветиться обложки.

Чтобы фасоль была ещё вкуснее, сразу после кипения слейте воду, налейте новую, добавьте 2-3 ложки растительного масла и варите до готовности.

Чтобы деревянная посуда не темнела, её следует мыть в отваре луковой шелухи, добавив немного лимонного сока. Другой способ – протирать посуду перекипью водорода, а после ополаскивать горячей водой.

Недопитые остатки красного вина можно вылить в форму для приготовления льда и заморозить. Винные кубики придадут вкус и аромат запеканке из овощей, мясу или рагу.

Вино, долго хранящееся в холодильнике, быстрее теряет свой аромат. Этот напиток не любит солнечный свет и резкие перепады температур, поэтому для его хранения не подходит кухня (слишком тепло), ванная (слишком влажно) и любое помещение с плохой вентиляцией. Идеальное место – специальный винный шкаф. Если приобрести его нет возможности, подойдёт сухая (не слишком тёплая) тёмная кладовка или антресоль.



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







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

23 апреля этого года умер муж – Тур Валерьян Георгиевич 1938 года рождения. У меня на руках осталось извещение о состоянии его индивидуального лицевого счёта в системе обязательного пенсионного страхования по состоянию на 1 мая 2008 года. Никто не может мне объяснить, что с ним делать. Может быть, вы поможете?

Е. Б. ТУР, г. Владивосток.

Согласно ФЗ «Об инвестировании средств для финансирования накопительной части трудовой пенсии в РФ» от 24.07. 2002 года и «О трудовых пенсиях в РФ» возможно наследование пенсионных накоплений (накопительной части) правопреемниками в случае смерти их родственника до его выхода на пенсию. Если ваш супруг умер до выхода на пенсию, то вы можете обратиться в Пенсионный фонд с заявлением о выплате вам его пенсионных накоплений. Если же он скончался уже будучи пенсионером, то вы, к сожалению, не имеете права на получение пенсионных накоплений мужа и его индивидуальный лицевой счёт вам не понадобится.

Проживаю с братом в 1-комнатной квартире. Оба пенсионеры. Собственником жилья являюсь я. Брат – запойный алкоголик, бываю приступы белой горячкой. Лечиться не соглашается, а междуречья могут оказать помощь только с согласия человека. Жить с ним совместно мне очень тяжело, покоя нет ни днём ни ночью. Что мне делать, куда обратиться за помощью?

Г. Н. КОРЕННОВА, г. Брянск.

Вы можете обратиться за помощью в отдел полиции при условии, что действия вашего брата являются противоправными и направлены против вас.

Кроме того, если вы являетесь собственником жилья, поэтому имеете полное право выселить брата из своей квартиры в судебном порядке. Исполнение решения о выселении вам поможет осуществить судебный пристав-исполнитель.

Если в результате употребления алкоголя у вашего брата случаются психические расстройства, вы можете вызвать

«Скорую помощь», и его будут обязаны госпитализировать в психиатрическую больницу. Затем согласно ст. 302 ГПК РФ представитель психиатрического стационара при наличии оснований может обратиться в суд с заявлением о принудительной госпитализации гражданина, страдающего психическим расстройством. Если лечение не помогает, то согласно ст. 306 ГПК РФ по решению суда возможно провести принудительное психиатрическое освидетельствование, в результате которого будет сделан вывод о психическом здоровье и дееспособности гражданина. Если гражданин будет признан недееспособным в результате психического расстройства, то ему будет назначена опеку (им можете быть вы).

У меня постоянные конфликты с соседкой по лестничной площадке, она оскорбляет меня нецензурной бранью, выдвигает про меня небывающие и рассказывает во дворе другим соседям. Как привлечь её к ответственности?

Б. Ольга, Тамбовская обл.

Заявление об оскорблении и клевете необходимо подать в мировой суд по вашему месту жительства. Статья 5.60 Административного кодекса РФ предусматривает:

1. Клевета, то есть распространение заведомо ложных сведений, порочащих честь и достоинство другого лица или подрывающих его репутацию, влечёт наложение административного штрафа на граждан в размере от одной тысячи до двух тысяч рублей; на должностных лиц – от десяти тысяч до двадцати тысяч рублей; на юридических лиц – от ста тысяч до двухсот тысяч рублей.

2. Клевета, содержащаяся в публичном выступлении, публично демонстрирующемся произведении или средствах массовой информации, влечёт наложение административного штрафа на граждан в размере от двух тысяч до трёх тысяч рублей; на должностных лиц – от двадцати тысяч до тридцати тысяч рублей; на юридических лиц – от двухсот тысяч до трёхсот тысяч рублей.

3. Клевета, соединённая с обвинением лица в совершении тяжкого или особо тяжкого преступления, влечёт наложение административного штрафа на граждан в размере от трёх тысяч до пяти тысяч рублей; на должностных лиц – от тридцати тысяч до пятидесяти тысяч рублей; на юридических лиц – от трёхсот тысяч до пятисот тысяч рублей.

4. Непринятие мер к недопущению клеветы в публично демонстрирующемся произведении или средствах массовой информации – влечёт наложение административного штрафа на должностных лиц в размере от десяти тысяч до двадцати тысяч рублей; на юридических лиц – от пятидесяти тысяч до ста тысяч рублей.

Статья 5.61 Административного кодекса РФ предусматривает:

1. Оскорбление, то есть унижение чести и достоинства другого лица, выраженное в неприличной форме, влечёт наложение административного штрафа на граждан в размере от одной тысячи до трёх тысяч рублей; на должностных лиц – от десяти тысяч до тридцати тысяч рублей; на юридических лиц – от пятидесяти тысяч до ста тысяч рублей.

2. Оскорбление, содержащееся в публичном выступлении, публично демонстрирующемся произведении или средствах массовой информации, – влечёт наложение административного штрафа на граждан в размере от трёх тысяч до пяти тысяч рублей; на должностных лиц – от тридцати тысяч до пятидесяти тысяч рублей; на юридических лиц – от ста тысяч до пятисот тысяч рублей.

3. Непринятие мер к недопущению оскорбления в публично демонстрирующемся произведении или средствах массовой информации влечёт наложение административного штрафа на должностных лиц в размере от десяти тысяч до тридцати тысяч рублей; на юридических лиц – от тридцати тысяч до пятидесяти тысяч рублей.

В суд необходимо представить доказательства: показания свидетелей, аудио- или видеозаписи.

Ритм жизни современного человека подобен круговороту - нужно успеть «здесь», не забыть «там», не опоздать «туда», и так снова и снова. А ведь так порой хочется неспешно потянуться в утренней неге, улыбнуться новому дню и почувствовать в доме запах свежего ароматного хлеба...

# Живём, хлеб жуём

«Хлеб красивый  
испечётся...»

Большинство хлебопечек универсальны в эксплуатации: замешивают тесто любой консистенции, выпекают простой хлеб и с добавками, пекут кексы и даже могут варить джем. В каждом приборе есть контейнер-формочка со специальным покрытием и небольшой ручкой. В дно формочки встроены лопасти, которая перемешивает тесто. Вы засыпаете ингредиенты в контейнер и ставите его в хлебопечку. Выставляете режим выпекания, выбираете корочку (слабо, средне или сильно поджаристую) и запускаете устройство. На каждом из аппаратов имеется окошко для контроля процесса выпекания. Хлебопечка избавит вас от рутинного процесса замешивания теста. Уже через пару часов вам останется только достать готовое изделие. Всё просто, но есть нюансы...

## Обратите внимание

В зависимости от модели хлебопечки вы можете испечь буханку весом от 500 до 1500 г. Выбор по этому критерию ограничивается лишь тем, сколько вы и члены вашей семьи едите хлеба. Помните, что чем больше вес готового продукта, тем больше будет весить хлебопечка, а значит, увеличатся ее габариты и энергопотребление. Большинство семей приобретают модели, которые пекут хлеб массой до одного килограмма.

Чтобы контролировать количество приготовленного хлеба, в некоторых аппаратах есть функция «Регулировка выпечки». Она поможет вам рассчитать точное

количество ингредиентов и избежать излишков готового хлеба, которые впоследствии могут засохнуть.

Перед покупкой обратите внимание на мощность хлебопечки. Чем она выше, тем хлеб будет выпекаться быстрее, но такая печь потребляет больше электроэнергии.

Еще одна полезная и удобная функция - таймер. С его помощью можно выставить задержку в приготовлении хлеба от 3 до 15 часов, например, «зарядить» хлебопечку на ночь, чтобы с утра насладиться горячей свежей выпечкой.

Большинство аппаратов оборудованы квадратным контейнером для теста, так что у вас получится обычного вида буханка. Но если вам нравится разнообразие, не волнуйтесь, производители подумали и о вас: есть печки, которые выпекают круглые буханки или в форме багетов. Правда, соответственно и цена таких хлебопечек значительно выше.

В зависимости от цены в хлебопечках может быть установлено от двух до во-

семнадцати программ. Они регулируют длительность замешивания и выпекания теста. Однако обычно вполне хватает и трех стандартных программ (если вы, конечно, не заядлый повар): выпекание пшеничного хлеба, простая выпечка и быстрая выпечка. К расширенным функциям хлебопечки относятся: приготовление кексов, хлебов с добавками, куличей, бездрожжевого диетического и бородинского хлеба, выпечка из муки крупного помола, приготовление варенья, выпечка с шоколадом, медом и другими добавками.

На крышке печки располагается диспенсер — небольшое устройство, с помощью которого дополнительные ингредиенты: орехи, сухофрукты или изюм автоматически добавляются в тесто. Происходит это непосредственно во время процесса приготовления, а значит, добавки останутся целыми и распределяются по буханке равномерно.

Как и большинство электроприборов, хлебопечка имеет собственные функции защиты, присутствующие и в дорогих, и в бюджетных моделях: от перегрева в электроснабжении, от перегрева и от детей.

Теперь, когда вы примерно знаете на что способна хлебопечка, следует определиться, какие из перечисленных функций будут вам полезны, а от каких можно отказаться, ведь цена за них увеличивает общую стоимость. Если вы впервые покупаете хлебопечку, возможно, есть смысл взять аппарат с базовым набором функций. Поэкспериментировав с рецептами и ингредиентами, и убедившись в необходимости тех или иных функций, приобретайте более дорогую модель.

Подготовил  
Евгений РЫЛЬСКИЙ

## Пресс-советы

### Хитрости бывалых пекарей

- Обратите пристальное внимание на хлебопечку с вертикальным загрузочным контейнером — в нём тесто поднимается лучше, и место на кухне сэкономите. Выберите модель с двумя лопастями перемешивания — они будут замешивать тесто равномернее.
- Многие хлебопечки комплектуются мерными стаканчиками, но для идеального результата лучше приобрести электронные весы, дабы точно соблюсти дозировку ингредиентов и не нарушить структуру теста.
- Кладите соль и дрожжи в противоположные углы контейнера-формы, чтобы они не соединялись друг с другом, иначе выпечка может не взойти.
- Если положить чрезмерно большое количество добавок (семян, кедровых орешков и т. п.), хлеб получится слишком рассыпчатым, а при недостатке жиров корочка выпечки может получиться тягучей.



# ХАО ВЭЙ КОУ

Несмотря на свою простоту, блюда китайской кухни способны приятно удивить даже самого «избалованного» гурмана. Они отличаются не только великолепным вкусом и незабываемым ароматом, но даже экзотическим внешним видом. Приятного вам аппетита или, как говорят китайцы: «Хао вэй коу»



## Язычные Блинчики с креветками

4 яйца, 100 г креветок, 60 г десертного вина, 120 г куриного бульона, 2 лука-порей, 1/2 ст. ложки крахмала, 100 г растительного масла, соль по вкусу.

Нарезаем мясо креветок, добавляем вино, лук, нарезанный мелкими кубиками, солим и перемешиваем. Яйца взбиваем отдельно и немного обжариваем на небольшой сковороде в раскаленном масле. На середину каждого блинчика выкладываем начинку и сворачиваем так, чтобы получились подобие «вазочки». Осторожно выкладываем блинчики в пароварку и варим на пару при сильном огне 10 минут. Готовые блинчики выкладываем на тарелку и поливаем приправой. Для приготовления приправы подогреть куриный бульон солим, добавляем его в разведенный в небольшом количестве воды крахмал и доводим до кипения.

## Салат из кальмаров

1 кг кальмаров, 4 луковицы, 800 г маринованных шампиньонов, 200 г майонеза, 2 ст. ложки подсолнечного масла, перец молотый, соль по вкусу.

Промываем под проточной водой кальмары, кладем в кипящую воду и варим в течение нескольких минут (постарайтесь не переварить, иначе будут жесткими). Отваренные кальмары нарезаем небольшими полосками. Мелко режем лук и обжариваем его на подсолнечном масле до золотистого цвета. Маринованные шампиньоны режем кусочками (если они крупные) и добавляем в салат. Перемешиваем ингредиенты. Добавляем соль, перец по вкусу и заправляем майонезом. Салат можно украсить петрушкой или укропом.

## Филе куриное с горьким

250 г куриного филе, небольшой кусочек свиного сала или куриного жира, белок 1 яйца, 1/2 банки зеленого горошка, 1/2 ст. ложки крахмала, 1 ч. ложку

водки, 1 пучок зеленого лука, соевый соус по вкусу.

Куриное филе нарезаем соломкой, смачиваем в яичном белке, смешанном с разведенным в воде крахмалом в пропорции 1:1. Обжариваем во фритюре до образования бледной корочки и откладываем. Сильно разогреваем сковороду с небольшим количеством жира и кладем в нее горошек и зеленый лук, нарезанный кусочками длиной около 2 см. Вливаем поочередно воду и соевый соус, постоянно встряхивая сковороду. Хорошо прожариваем. Затем кладем куриное филе, прогреваем, по-прежнему постоянно встряхивая, и в конце приготовления вливаем растопленное сало.

## Рыба В гесножном соусе

450 г лосося, 1 луковица, 1 лук-порей, 2 ст. ложки растительного масла, 1 зубчик чеснока, 1 ст. ложка соевого соуса, 1 ст. ложка муки, 1 ч. ложка сахара, 2 лавровых листа, молотый красный перец, приправы и соль по вкусу.

Очищаем, потрошим рыбу и удаляем жабры, режем на кусочки по 2,5 см, моем и обсушиваем. В кастрюле кипятим 3 стакана воды, кладем туда очищенную луковицу, лавровый лист и лук-порей. Крепко завязываем кусочки рыбы в ткань и опускаем в кипящую воду. Когда рыба сварится, вынимаем её из кастрюли. Развязываем и выкладываем на блюдо. На раскаленной сковороде в разогретом масле поджариваем измельченный чеснок, добавляем сахарный песок, приправу, перец, соль, соевый соус и 1/2 стакана воды и даем соусу закипеть. Разводим муку в 3 ст. ложках воды, вливаем в кипящий соус и сразу гасим огонь. Заливаем полученным соусом рыбу на блюдо и подаем к столу.

## Суп-лапша с грибами

300 г свиной без костей, 200 г сушеных грибов, 100 г лапши или вермишели, 200 г огурцов, 2 яйца, 1/2 ст. ложки соевого соуса, приправы «Смесь перцев», соль и молотый имбирь по вкусу.

Мясо заливаем холодной водой, доводим до кипения, снимаем пену и варим при слабом кипении до готовности. Отварное мясо нарезаем ломтиками, бульон процеживаем. Сушеные грибы замачиваем в горячей воде на 20 минут и мелко шинкуем. Огурцы нарезаем, яйца взбиваем (лучше миксером). Мясной бульон доводим до кипения, засыпаем в него вермишель или лапшу, кладем подготовленные грибы, свинину, огурцы, приправляем имбирем, приправой «Смесь перцев», соевым соусом и солью. Как только суп закипит, вливаем в него взбитые яйца, быстро размешиваем и вновь доводим до кипения. Подаем в пиале.

## Тфетели с гесножной подливкой

500 г свинины, 1 небольшая луковица, белок 1 яйца, 3 ст. ложки крахмала, 1 ст. ложка воды, 200 г растительного масла, 100 г ароматизированного растительного масла, 4-5 зубчиков чеснока, молотый перец, соль, молотый имбирь по вкусу.

Свинину пропускаем через мясорубку, смешиваем с измельченным луком, имбирем, половинной нормы водки, с разведенным в небольшом количестве воды крахмалом (чтобы гранулы намокли и разделились) и яичным белком. Формируем тфетели.

Растительное масло сильно нагреваем и жарим тфетели до готовности, даем маслу стечь. Подаем тфетели вместе с приготавленной подливкой.

Подлива: сильно нагреваем ароматизированное масло, обжариваем лук и чеснок, добавляем немного молотого перца, водки, соли и разбавляем небольшим количеством кипятка. Нагреваем до кипения на сильном огне, вливаем разведенный в воде крахмал, доводим до кипения и сбрызгиваем ароматизированным растительным маслом.

# Оптимальное решение

*Лето – самое подходящее время для шумных вечеринок на природе. А значит, пришла пора готовить закуски!*

## Бутерброды «Удиви друзей!»

Чтобы сделать такую закуску, подойдет и обычный нарезной батон, но ведь мы же хотим приятно удивить своих друзей! Поэтому давайте приготовим нечто действительно особенное. Для этого нам понадобится французский багет. Нарезаем его на средине ломтики, смазываем каждый кусочек оливковым или растопленным сливочным маслом и запекаем в нагретой до 180 градусов духовке в течение 15 минут до появления золотистой корочки.

Вариантов заправки к таким бутербродам великое множество, главное – не бояться экспериментировать!

### «Француз»

Тонко нарезаем лук и обжариваем в масле. Выкладываем лук на тосты вместе с сыром и кусочками яблока.

### «Мистер корншон»

Намазываем ломтики хлеба сливочным маслом, кладем на тосты тонко нарезанную ветчину и корншоны.

### «Фруктово-сырное веселье»

Кладем на тосты ломтики яблока, посыпав их тертым сыром, запекаем в духовке до расплавления сыра.

### «Плотная свежесть»

Выкладываем на хлеб кусочки свежих помидоров, солим, перчим.

### «Вегетарианец»

Смешиваем тушеные бобы с мелко нарезанным зеленым чили, получившуюся смесь намазываем на тосты, перчим, кладем сверху ломтик сыра, запекаем в духовке до расплавления.

### «По-английски»

В равных частях смешиваем сметану и сливочный сыр, намазываем тосты, добавляем нарезанный ростбиф.

### «Любителям спаржи»

Разрезаем пополам спаржу, выкладываем на тосты нарезанное отварное яйцо, сверху добавляем спаржу.

### Бутерброд «Сытный»

Разрезанный свежий шпинат выкладываем на тосты, добавляем мелко нарезанный бекон и сваренные вкрутую яйца.

### «Королевский десерт»

Листочками зеленого салата украшаем наши тосты, на них выкладываем салат «Цезарь», посыпав тертым сыром, добавляем анчоусы.



## «Утонченность»

Посыпаем тосты сыром, сверху кладем тонко нарезанную ветчину, немного сливочного горчичей.

## «Экзотика»

Выкладываем на хлеб «Маскарпоне», сверху ломтик бекона и кусочки зеленого винограда без косточек.

## «Фруктово-ягодный микс»

Смешиваем сливочный сыр с лимонной цедрой, промазываем тосты, кладем несколько ягод малины.

## «Мечта сладкоежки»

Намазываем тосты шоколадным ореховым кремом «Nutsella», сверху – апельсиновый джем.

## «Яблочный бум»

Обжариваем на сливочном масле кусочки яблока, выкладываем их на ломтики запеченного хлеба, покрываем все тонко нарезанной ветчиной.

## «Услады»

Смазываем хлеб сливочным маслом, посыпав арахисом, кладем кусочки бананов и несколько капель меда.

Среди ваших друзей наверняка есть любители канале. Побаловать их можно, приготовив вот такие варианты этих мини-бутербродов.

## Канале «На любой вкус»

На 24 порции: 2 средних огурца, 100 г сыра, пучок зеленого лука, цедра одного лимона, молотый красный перец (по вкусу), несколько веточек укропа, 12 ломтиков хлеба.

Нарезаем 24 кружочка огурца (тонко) – пойдет для оформления. Оставшуюся часть очищаем от кожуры и нарезаем мелкими кубиками. Перемешиваем сыр с нарезанным луком, огурцом, лимонной цедрой и перцем. Ломтики хлеба смазываем приготовленной массой, затем разрезаем его на 4 треугольника. Украшаем оставленным огурцом и веточками укропа.

На 24 порции: 1 упаковка креветок, 100 г сыра, 1 батон, 1 банка маслин, соус «Чили», хрен, молотый перец – по вкусу.

Варим креветки, 24 из них откладываем для оформления, остальные нарезаем, смешиваем с сыром, соусом «Чили» и хреном, перчим.

Измельчаем маслины. Приготовленной смесью смазываем ломтики батона, каждый из них делим на 4 треугольника. Готовые канале оформляем креветками, маслинами и зеленью.

На 24 порции: 1 банка оливок, 24 ломтика хлеба, 100 г сыра, арахис (для посыпки), несколько веточек укропа, майонез, черный молотый перец – по вкусу.

Взбиваем миксером майонез и сыр, в конце добавляем перец и мелко рубленый укроп.

Из ломтиков хлеба вырезаем кружочки (будут кстати формочки для печеня). Через канальерный мешок с фигурной насадкой выдавливаем сырную массу на хлеб. Оформить каждое канале оливкой и посыпать орешками.

# «А я готовлю так!»

Поделитесь своим фирменным рецептом с другими читателями и получите приз – силиконовую форму для запекания «Медвежонок». Вы можете голосовать и за других конкурсантов: на странице 63 расположена таблица, вырежьте её, отметьте тот рецепт, который больше всего пришёлся вам по вкусу, и отправьте нам в редакцию. Самый активный участник голосования получит приз – набор кухонной утвари

## Салат «Джаз»

от Натальи ЕЛЬЦОВОЙ  
из Воронежской обл.

300 г отварной (можно копчёной) курицы,  
150 г моркови по-корейски, 1 средний апельсин, 2-3 яйца, 100 г твёрдого сыра, майонез.

Нарезаем курицу маленькими кусочками и формируем первый слой. Смазываем майонезом (кстати, каждый слой). Сверху выкладываем морковь по-корейски. Третий слой – апельсин, четвертый – рубленые варёные яйца. Последний слой – натёртый сыр.

## Салат «Морской»

от Алины ФАНАСЬЕВОЙ  
из г. Курска

200 г крабовых палочек, 300 г креветок,  
0,5 кг кальмаров, 7 яичных белков, репчатый лук (по вкусу), майонез.

Креветки очищаем, варим. В другой кастрюле (в подсоленной воде) отвариваем очищенные кальмары, нарезаем их полукольцами. Смешиваем креветки и кальмары. Добавляем варёные белки, лук, всё перемешиваем и заправляем майонезом.

## Маффины с бананами

от Марины БОБОВНИКОВОЙ  
из г. Липецка

2 спелых банана, 100 г маргарина, 150 г сахара, 2 яйца, 2 ч. ложки разрыхлителя, 250 г муки.

Разминаем бананы вилкой. Масло растапливаем с сахаром, в эту массу вбиваем яйца и перемешиваем. Добавляем бананы и вымешиваем до кашеобразного состояния. В полученную смесь осторожно засыпаем муку с разрыхлителем (по консистенции получившаяся масса должна напоминать классический кулинарный крем). Разливаем тесто в формы для кексов и выпекаем в духовке при температуре 200-220 градусов.

## Фаршированный батон

от Елены БОРИСОВОЙ  
из Нижнего Новгорода

1 батон, 200 г филе сельди (без костей), пучок укропа, пучок петрушки, 200 г сливочного масла, кетчуп.

Батон разрезаем вдоль, вынимаем мякоть и делим на две части: одну часть смешиваем со 100 г сливочного масла и кетчупом, вторую – со 100 г сливочного масла и мелко нарезанной зеленью. Первую половину батона заполняем мякотью зелёного шалота, вторую – красного, поверх неё выкладываем филе сельди. Плотно придавливаем части друг к другу (края половинок можно предварительно смазать сливочным маслом). Ставим в холодильник на 1,5 часа. После этого разрезаем, как обычный батон.

## Котлеты «Алексеевские»

от Натальи КЛИМЕНКО  
из г. Алексеевки

200 г говяжьей фарша, 100 г варёной свёклы, 200 г отварного картофеля, 1 яйцо, соль, белый перец.

Свёклу и картофель натираем на тёрке и перемешиваем с фаршем, яйцом, солью и перцем. Формируем котлеты и обжариваем их с обеих сторон в растительном масле до румяности. Затем закрываем крышкой и томим на огне около 7 минут.

## Салат с креветками и персиками

от Марины БОНДАРЕВОЙ  
из г. Тюмени

0,5 кг креветок, 2 варёных яйца, 1 средний свежий огурец, тёртый сыр (покой), 1 банка консервированных персиков, 2 варёные картофелины, несколько веточек укропа, майонез.

На дно салатницы кладем пищевую плёнку так, чтобы края свисали. Далее выкладываем слоями:

- 1-й слой – отварные почищенные креветки. Сверху – немного свежего укропа;
- 2-й слой – варёные белки яиц + сетка майонеза;
- 3-й слой – сыр (на мелкой тёрке) + сетка майонеза;
- 4-й слой – свежий огурец (натёртый на мелкой тёрке) + сетка майонеза;
- 5-й слой – желтки яиц + сетка майонеза;
- 6-й слой – мелко нарезанные персики + сетка майонеза;



Последний слой – варёная картошка. Заворачиваем салат в плёнку и ставим в холодильник. Перед подачей на стол переворачиваем блюдо (креветки должны оказаться сверху), осторожно снимаем плёнку и вынимаем салат. Готово!

## «Лимонная курочка»

от Валентины ГРИГОРЬЕВОЙ  
из г. Курска

600 г куриного филе, цедра и сок половины лимона, веточка розмарина, 2 ст. ложки оливкового масла, соль, перец по вкусу.

Куриное филе моем, просушиваем и маринуем в смеси соли, свежежелемного перца, сока и цедры лимона, оливкового масла и розмарина. Ставим в холодильник минимум на 1 час. Нарезаем филе на порционные кусочки и жарим с обеих сторон (можно в кляре).

Для кляра: тщательно смешиваем 2 яйца с 2 столовыми ложками муки.

## Торт из кукурузных палочек

от Татьяны САМОЙЛОВОЙ  
из Белгородской обл.

200 г кукурузных палочек, 0,5 кг ирисков (лучше в плиточках), 200 г сливочного масла.

Режем масло на кубики и растапливаем его в кастрюле среднего размера. Когда масло полностью растопится, добавляем ириски. Постоянно помешиваем до получения однородной массы и следим, чтобы не прилипло ко дну кастрюли. Обваливаем кукурузные палочки в получившейся смеси, выкладываем их горкой и ставим в холодильник на 20 минут.





# Техподдержку заказывали?

*Работа на участке стала отнимать слишком много времени? Пора вспомнить о достижениях нашей цивилизации. Слово садовой технике!*

## Выбираем...

Различают бензиновую и электрическую садовую технику. Какой отдать предпочтение?

Решать только вам.

**Электрическая** имеет лёгкий вес, маневренна, в ней меньше деталей, поэтому она проста в эксплуатации и будет реже выводится из строя. К основным недостаткам можно отнести необходимость использования в непосредственной близости от линии электропередачи. К тому же вам всё время нужно будет переключать шнур, чтобы он не задел грядки и не запутался. И обязательно следите, чтобы в электротехнику не попала влага – иначе она не только придёт в негодность, но и может повредить вас самих.

**Мототехника** работает от двигателей внутреннего сгорания, где в качестве топлива используется бензин в смеси с маслом. Она более тяжёловесна, несмотря на компактность мотора, поэтому для маленьких участков не подойдёт. К тому же такой помощник производит намного больше шума, чем его электрический собрат. К достоинствам инструмента можно отнести полную автономность, ведь он абсолютно не привязан к источнику энергии.

## Работает!

Садовая техника помогает практически во всех видах садово-огородных работ. Нужно обработать землю? Приобретаем **мотокультиватор**. Это небольшой агрегат весом до 10 кило-

граммов, оснащённый специальными фрезами (режущими многолезвийными инструментами), которые обеспечивают глубину обработки почвы до 25 сантиметров. Использовать его можно как для вспахивания, так и для прополки.

На больших участках пригодится помощник более мощной машины. Такой как **мотоблок**. Обычно он оснащается плугом или прочным пропашным ножом.

Почву подготовили, приступаем к посадке! Здесь вам поможет **сепка**. Эта умица и борозду нарежет, и семена в почву аккуратно опустит.

Освободить ваш огород от сорняков под силу **триммеру**. Инструмент подходит как для скашивания, так и для стрижки газонной травы на небольших участках. Он универсален (прослужит вам до самой зимы) и «вездесущ» – скашивать траву им можно даже в труднодоступных местах.

Победить разросшиеся кустарники поможет **мотокоса** – более мощный аналог триммера. Оснащённая металлическим ножом, она срезает и траву, и молодую поросль.

Для ухода за газоном лучший вариант – **газонокосилка**. Вот только работать она будет исключительно на ровных участках.

**Бензопила** – тоже полезная вещь, но использовать её нужно очень аккуратно. Несмотря на все обводы и защитные ограничители, это самый опасный инструмент в семействе мототехники.

Для ухода за деревьями и кустарниками сейчас в продаже имеется большое количество «кусторезов». А убрать упавшую листву поможет **чиппер-измельчитель**. На электрическом двигателе он способен перерабатывать ветки диаметром до 3 см, на бензиновом – до 8. Наконец, для наведения полного порядка (если у вас есть дорожки с искусственным покрытием) пригодятся **мощные машины**.

Как вы убедились, с помощью такой «техподдержки» можно посадить и собрать достойный урожай без особых на то усилий.

## Помощники на отдыхе

Содержать садовую технику необходимо в сухом и чистом состоянии. Особенно это важно для электрических инструментов! А при хранении мототехники также важна вентиляция, которая предотвратит скапливание паров бензина. Зимой всю технику необходимо как следует вычистить и смазать техническим маслом (сорт которого должен быть указан в инструкции по эксплуатации инструмента).

Подготовила Ксения ЗВЯГИНЦЕВА.

## МНЕНИЯ

### Баловство или нужная вещь?

Мы с женой работаем, но очень любим заниматься своим огородом, поэтому без помощи техники обойтись уже просто не можем. Сейчас в нашем арсенале есть мотокоса и бензопила. Современные модели этих инструментов компактны и без особых трудностей влезают в багажник. В скором времени их ряды пополнит мотокультиватор.

Андрей П., г. Курск.

У меня на участке много кустарников и плодовых деревьев. Конечно же, периодически нужно избавляться от разросшихся веток. Раньше мне приходилось их сначала обрезать, потом высушить и только после этого сжигать. От этой работы и дыма меня избавил чиппер-измельчитель. Особенно он помогает при осенне-весенней уборке. Вместо перетаскивания куч обрезков можно просто подкатить измельчитель прямо к месту, а потом отвести порубленные стебли.

Элеонора, г. Воркута.

# АКВАРИУМНЫЕ ХИППИ

Для того чтобы завести вишнёвых креветок, особых усилий не требуется. Всё, что необходимо, — создать оптимально комфортные условия для их жизни и не подсаживать к ним в аквариум агрессивных рыбок. Семью будущего «дома Солнца» должен быть не менее 10 литров, а стартовое количество особей — 2-4 «вишенки» на литр.

Лучшим показателем здоровья креветок является окраска. У здорового самца она красная, у самочки немножко бледнее. Обратите внимание на этот признак, поскольку по нему можно будет судить, во-первых, о самочувствии животных, во-вторых, о том, насколько благоприятные условия для купленных «первопроходцев» созданы вами дома.

Об обширных «зелёных плантациях» в аквариуме придётся забыть. Ввиду чрезмерной жизнедеятельности креветки постоянно будут топтаться по ним, не давая водорослям нормально расти и развиваться.

Креветки женского пола несколько менее активны, чем их вторые половинки, которые постоянно двигаются и ищут, чем бы полакомиться. Так что к выбору еды стоит отнестись внимательно. Кормить «вишенку» лучше всего специализированным кормом. Периодически добавляйте в аквариум препараты, содержащие кальций. Так креветки будут получать достаточное количество веществ, необходимых для роста их панцирей. Ключевой вопрос в питании этих миролюбивых существ — не «что?», а «сколько?» Не допускайте перекармливания. Нормы — столько корма, сколько они смогут съесть за полчаса. Кормить вишнёвых креветок нужно не чаще трёх раз в неделю.



*Вишнёвые декоративные креветки — одни из самых безобидных существ на планете: и не тронут никого, и растение без крайней необходимости на вкус не попробуют. Любые ссоры в семье «аквариумных хиппи» длятся не дольше минуты и заканчиваются, как правило, совместным примирительным пиршеством*

Разводить вишнёвых креветок сможет даже новичок. Период их полового созревания — два месяца. Оплодотворённые икринки самка вынашивает у себя под панцирем. Вы легко сможете узнать «мамашу» посреди остальных особей по белому пятну на спине. Она активно ухаживает за потомством, время от времени его «перетряхивая». Через 2-3 недели у икринок появляются глазки — верный признак скорого прибавления в семействе. Новорождённые малыши отличаются самостоятельностью, и уже с рождения питаются тем же, что и их родственники. Отсаживать в отдельный аквариум этих непосед нет никакой необходимости: члены семьи не только не тронут их сами, но и не дадут обидеть молодячку никому из соседей.

## Правила хорошего тона

У «порядочного» любителя креветок в аквариуме обязательно должны быть:

— коряга, занимающая треть аквариума (причём чем она кривее, тем интереснее будет гулять по ней вашим питомцам)

— живые растения. Больше всего «вишенкам» нравятся яванский мох, роголистник, кабомба, индийский папоротник, пистия и лимнобиум.

Незаменимой частью аквариума должна стать крышка. Креветки — животные не только мирные, но и крайне своенравные. И если им не понравятся условия обитания, они могут просто-напросто выпрыгнуть из аквариума, отправляясь на поиски более удобного дома.

Не забывайте дезинфицировать всё, что вносите в дом «вишенки», — гораздо проще предупредить появление паразитов, чем бороться с ней. Но если избежать этого всё же не удалось, рекомендуем использовать фенбендазол (200 мг на 100 литров воды). Он также продаётся под наименованием «Панакур» и «Safe Guard». В отличие от других средств этот препарат не навредит чувствительным к химии креветкам, и при его использовании у вас не возникнет необходимости их отсаживать. Тщательно растворите его в отдельной ёмкости и медленно влейте в аквариум.

— Ю. КОТОВ

Подготовила  
Ксения ЗВЯГИНЦЕВА.

## Был такой случай...

Думаю, только мы, дурачье, способны расчувствоваться от услышанной мелодии? Повеселите себя историями наших читателей о том, как реагируют на музыку их домашние животные



Как-то, оставшись вдвоём с любимцем всей семьи, той-терьером Лёликом, я включила на компьютере Виктора Цоя. Не сказать, чтобы громко. Но слышал был его меланхолический голос во всех комнатах. Что тут началось с бедной собачкой! Жалобно закуливая, она со всех ног побежала к своему домику и, забившись в самый угол, безуспешно пыталась закрыть лапами мордочку. Теперь, дабы не травмировать психику бедного животного, группу «Кино» я слушаю только в наушниках.

Маргарита КАРАСЕВА,  
г. Архангельск



Волнистый попугайчик мой подруги, Кира, очень любит песни Высоцкого. Вместе с Владимиром Семёновичем эта умища танцует, дёргая головой и тыща бегая по жердочке, и даже поёт. Неплохо попадая в ноты. Вот такое пернатое пополнение в многочисленные ряды поклонников его творчества.

Диана СЕРГЕЕВА,  
г. Курчатов



У нас в зале стоит два больших колонки. Чаше всего я ники играю что-нибудь тяжёлое. Раньше на странные звуки моя кошка Люся не обращала абсолютно никакого внимания, но, как-то раз я включил «Арию», и тогда, к удивлению всех домочадцев, это пушистое чудо разлеглось на середине комнаты, умиротворённо закрыла глаза и стала довольно потягиваться. Делает она так только когда звучат песни исключительно этой группы. Никогда бы не подумал, что кошачья может настолько по-настоящему любить подсонах музыку!

Евгений ДУРНЕВ,  
г. Омск



## Вторая кожа

Каждый из нас слышал про куртку со странным названием — косуха. И знают её не только представители неформальной молодёжки или байкеры: косуху можно встретить в гардеробах весьма представительных людей, причём как мужчин, так и женщин. Чем же она так привлекательна?

### Экскурс по истории

Прародителем современной косухи истории моды единогласно считают военный мушкетер американских солдат времён Гражданской войны, который хотя и не был кожаным, имел очень похожий покрой и застёжку слева направо, что, собственно, и выделяет косуху среди других курток. В начале XX века американская авиация набирала значительные обороты и вместе с ней совершенствовалась косуха: её стали изготавливать из плотной кожи. Это было необходимо, прежде всего самим пилотам, так как самолёты в то время не были герметичными и сильно продувались. Кроме того, у косухи в отличие от других курток длинные рукава, защищающие руки даже в вынужденном положении, зауженная талия, складка на спине для удобства движения.

После окончания войны многие летчики, так именовали любившие скорость, свободу и ощущение полёта, не оставшиеся без работы, пересели в своих косухах на мотоциклы, примкнув к байкерам. В 1928 году куртка после доработки братьями Шот (добавлена застёжка с молнией) стала официаль-

ной одеждой байкеров и поступила в свободную продажу по пять с половиной долларов за экземпляр, получив название «perfecto» в честь любимых сигар одного из братьев.

Удобные, практичные и надёжные косухи в 50-х годах надели полицейские, что не очень обрадовало байкеров: если все начнут носить косухи, то эскиз превратится в повседневную одежду!

Популярность куртки ещё больше возросла, когда в 1958 году Марлон Брандо предстал перед зрителем в фильме «Бунтарь», облачившись в косуху. Именно с тех самых пор косуха стала для всех олицетворением свободы и независимости. Её теперь носили не только мотоциклисты, но и музыканты, представители неформальных движений и даже дальнобойщики как символ протеста против любых ограничений.

### Рождённая в музыке

Но по-настоящему легендарной косуху сделал не входивший ни с кем — король рок-н-ролла Элвис Пресли. Для него шили куртки на заказ из самой дорогой

кожи, вышитые драгоценными камнями. Кстати, идея украшения кожаных заклёпками принадлежит именно ему, вот только у Элвиса эти аксессуары сделаны были не из металла, а из золота. Идею кумира подхватили миллионы поклонников, и косуха становится полноправным символом рок-н-ролла.

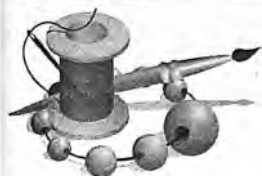
В рок-н-рольные семидесятые косуха на пике популярности. Выходя на сцену, в кожаных облачаются музыканты легендарных рок-групп «Kiss» и «Ramones». Известная панк-группа «Sex Pistols», чьим девизом была фраза «No future» («Нет будущего»), одеваются в короткие расписанные яркими надписями косухи, усыпанные булаваками и сотнями заклёпок, символизирующими короткую, но невероятно яркую жизнь. Идею подхватывают представители «тяжелого рока»: «Accept», «Metallica», «Dio», «Alice Cooper», «Megadeth». Косухи плотно закрепляют позиции среди «грандж» музыки — «Melvins» и «Green River», а так же в жанре «ню-звук» — «Dereche Mode». Немного позже на куртки обратили внимание представители «готик рока», такие как «69 Eyes». Это стало полной и безоговорочной победой косухи на рок-арене.

### Косуха сегодня

Современная куртка-косуха сохранила высокий уровень качества своих предшественниц. Удобство, тепло и прочность, как и прежде, являются для многих приоритетом при выборе верхней одежды, и косуха на фоне других курток здесь явно выигрывает. Дизайнеры постоянно привносят в привычный облик кожанки что-то новое, производя куртки не только для брутальных байкеров, но и для солидных мужчин, стильных женщин и даже детей. Как правило, косухи шьют из свиной, овечьей или коровьей кожи, причём качество может сильно отличаться — большую роль здесь играют технологический процесс выделки и исходное качество материала. Сегодня многие современные косухи изготавливают из высококачественного кожзаменивателя, в основном из-за осуждений со стороны «Green Peace». Рынок изобилует куртками со всевозможными аксессуарами: поясами, шнуровкой, бахромой, множеством карманов и молний. Как и прежде, в ходу классическая косуха чёрного цвета, но при желании можно найти куртку практически любого оттенка — зелёного, красного, коричневого и многих других.

Да что говорить, в последние время не то что улицы — мировые подиумы простирают косухами с металлическими украшениями. Дать байкерам и рок-н-ролла отдать ведущие мировые модельеры: Versace, Kenzo, Celine, Frankie Morello, Balmain, Dsquared2.

Подготовил Максим МОРОЗОВ.



Дорогие друзья! Конкурс «Домашняя мастерская» продолжается. Присылайте чёткие 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](mailto:press-kokteyl@list.ru) с пометкой «Домашняя мастерская»

## Романтика ночного города

Решила поучаствовать в конкурсе. Хочу рассказать о том, как сделать оригинальный ночник, свет которого будет напоминать вам о романтических ночных прогулках по любимому городу...

### Вам понадобятся:

- Фотография (вырезка из каталога или журнала) с изображением города. Лучше всего подойдет картинка с окошками, через которые будет виден «живой» свет. Основа картинки должна быть достаточно широкой, чтобы её концы можно было соединить друг с другом
- Обычный карманный фонарик. Во-первых, от него очень красиво и необычно рассеивается свет. Во-вторых, его можно в любой момент выключить. В-третьих, в отличие от свечи фонарик не повредит бумагу
- ножницы
- канцелярский нож
- тонкий скотч.

#### Шаг 1

С помощью ножниц вырезаем по контуру выбранное изображение.

#### Шаг 2

Аккуратно вырезаем окошки внутри картинки.

#### Шаг 3

Склеиваем прозрачным скотчем концы так, чтобы получился цилиндр.

#### Шаг 4

Во внутреннюю часть поделки помещаем фонарик.

#### Шаг 5

Дожидаемся темноты и тестируем светильник!



Шаг 1.



Шаг 3.



Шаг 4/5.

Светлана КАЛЫЦЕВА, г. Сыктывкар

## На выдувку хитры...

Чтобы сделать украшение на стол для романтического ужина, достаточно «пожертвовать» одним бокалом, в идеале широким и объемным. Наполните его кусочками фруктов, лепестками цветов, бусинками или ракушками, налейте воды, сверху положите маленькую круглую свечку и зажгите её.



Старые CD-диски – прекрасные планшетики для детских поделок. Покрыйте диск ровным слоем пластилина (если зелёного цвета, то получится поляна, синего – море и т. д.) Сверху ребёнок может закрепить любые фигурки из пластилина, создавая целые сценки в меру своей фантазии.



Избавиться от беспорядка в компьютерных проводах на полу под рабочим столом помогут зажимы для бумаги. Закрепите эти канцелярские «штучки» по периметру стола, а кабели протяните через их ушки.



# Гороскоп на июль

**Рак (22.06 - 22.07)**

Июль для Раков будет месяцем событий и перемен. Это самое подходящее время для того, чтобы определиться с жизненными приоритетами. В конце месяца произойдет значимое событие, которое изменит вашу жизнь к лучшему, но это не значит, что вы должны сидеть и ждать — действуйте. Есть вероятность незапланированной денежной прибыли.

**Овен (21.03 - 20.04)**

Овны в июле ждут кардинальные перемены как в профессиональной сфере так и в личной жизни. Вероятно, вам придется сделать выбор между карьерой и душевным спокойствием. Вы проявите смелость и решительность в новых начинаниях, но не стоит торопиться и принимать поспешных решений. Ближе к концу месяца возможен визит дальних родственников.

**Телец (21.04 - 20.05)**

Июль для Тельцов — период активности и самодовольства. Вас окружит круговорот событий, заставляя порой использовать резервные запасы сил. Вероятны поездки, командировки, незапланированные встречи. Звезды советуют разобраться с текущими проблемами, прежде чем браться за что-то новое. И самое главное, не забывайте об отдыхе.

**Близнецы (21.05 - 22.06)**

Для Близнецов июль — месяц легкости и беззаботности. Живите сегодняшним днем и не позволяйте прошлому тревожить вас неприятными воспоминаниями. Возможны новые знакомства, которые могут перерасти в нечто большее, чем просто дружба. Не стоит чрезмерно отдавать себя работе, больше отдыхайте с друзьями, выбирайтесь в людные места или просто гуляйте.

**Лев (23.07 - 23.08)**

Июль будет способствовать активности Львов в социальной сфере, где они добьются успехов. Не пропускать ничего: участвуйте в мероприятиях, посещайте выставки

и концерты — это значительно повысит ваш жизненный тонус. Знакомые, которыми вы озабочены в этот период, могут оказать значимую поддержку в будущем. Звезды советуют не забывать и о семье, уделять больше внимания близким людям.

**Дева (24.08 - 23.09)**

Июль весьма благоприятен для Дев. Судьба может подкинуть вам несколько идей, реализация которых принесет не только моральные, но и материальные блага. В личной жизни возможны небывалые эмоциональные всплески, которые определят судьбу ваших дальнейших взаимоотношений. К концу месяца звезды рекомендуют вам не принимать никаких серьезных решений и не делать поспешных выводов. Проводите больше времени на свежем воздухе.

**Весы (24.09 - 23.10)**

Июль для Весов — идеальный месяц самореализации в профессиональной сфере: будь то продвижение по карьерной лестнице, поиск новой работы или внедрение проектов, в которых вы не были уверены. Однако семья не должна уходить в тень, именно в этот период вашим близким может понадобиться поддержка. Не переживайте из-за мелочей, просто наслаждайтесь жизнью. Целеустремленность и настойчивость — то, что вам сейчас нужно.

**Скорпион (24.10 - 22.11)**

В июле сознание Скорпиона может потребовать свободы. Вам захочется отдохнуть, окунуться в атмосферу приключений или хотя бы уехать ненадолго за город. Внутреннее беспокой-

ство из-за проблем в семье или на работе уйдет, стоит только захотеть. Так что надевайте панамку, солнцезащитные очки и... вперед, но не забывайте про осторожность — есть вероятность получить незначительную травму.

**Стрелец (23.11 - 21.12)**

Для Стрельцов июль будет подобен урагану. Вас может не устраивать личная жизнь, раздражать работа, возможные конфликтные ситуации с женщинами: подругами или коллегами на работе. Лучшее время для того, чтобы немного остановиться и посмотреть на свою жизнь с другой стороны, ведь не всё, что вас окружает, так плохо. Старайтесь искать во всем только положительные стороны, и вы почувствуете себя гораздо лучше.

**Козерог (22.12 - 20.01)**

В июле Козерогам представится хорошая возможность преобразить не только себя, но и свои жизненные цели и приоритеты. Конечно, вы проделали огромную работу, чтобы измениться в лучшую сторону, однако существенные перемены произойдут с вами именно в июле. Вы сможете взглянуть на привычные вещи другими глазами, поняв истину, которая скрывалась за повседневной суетой.

**Водолей (21.01 - 20.02)**

Для Водолеев июль — начало успешного периода в личной жизни, проявления чувств, новых знакомств и укрепления отношений с близкими людьми. Месяц может показаться вам немного скучным, но не переживайте — это всего лишь затишье перед значительными изменениями в вашей жизни. Соблюдайте осторожность при выполнении физической работы и откажитесь от длительных поездок за рулем.

**Рыбы (21.02 - 20.03)**

Рыбам в июле не стоит вспоминать прежние невзгоды и разочарования. Живите настоящим и наслаждайтесь. Самое удачное время для поездок на море, отдыха на лоне природы или на даче. Возможно возникновение стрессовых ситуаций, но не отдавайтесь, небольшие трудности послужат для вас трамплином на пути к исполнению всех ваших желаний. Для Рыб в июле представится возможность повидать старых друзей и хорошо провести с ними время.



**Д**орогие 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!

**Надежда МАЛЮГИНА**, г. Ленинск-Кузнецкий. 56 лет, рост 157, вес 51. Знак Зодиака Рак, вдова. Инвалид по слуху II группы, на пенсию. Есть взрослые дети и внуки, живут отдельно. Трудолюбивая, хозяйственная, очень люблю детей. Нравится готовить, шить, вязать, возиться в огороде, петь и писать стихи. Ищу мужчину, близкого мне по возрасту, можно из сельской местности. Чтобы был честным, трудолюбивым, добрым и ласковым. Хочется взаимопонимания, любви и заботы друг о друге.

Адрес: 652518, Кемеровская обл., г. Ленинск-Кузнецкий, ул. Обская, д. 10-а, кв. 1. МАЛЮГИНОЙ Надежде Юрьевне.  
Телефон 8-908-958-53-49 (для яты).

**Руслан, г. Нижний Тагил**. 31 год, рост 170, вес в соответствии, но не спортивного телосложения. По гороскопу Близнецы, в меру скромный, одинок. Буду рад переписке.  
Адрес: 622005, Свердловская обл., г. Нижний Тагил, ул. Шевченко 6-5, кв. 9. Шамакову Руслану Хакимовичу.

**Марина, г. Киров**. 48 лет, рост 168, вес 70. По знаку Зодиака Телец. Среднее специальное образование, волосы русые, глаза зеленые. Незамужем, живу с родителями, без в/п. По характеру добрая, отзывчивая, надежная, люблю природу, животных. Есть свои недостатки. Познакомлюсь с женщиной для создания семьи, возраст в пределах разумного, с жалым, высокого роста, среднего телосложения. Пьющие, из МЛС, не беспокойте.

Адрес: 610050, г. Киров, ул. Колыцова, 11-230. Марине Александровне МАЛИНОВСКОЙ.  
Телефон (8332) 29-83-68.

**Нада, г. Курчатова**. 26 лет, рост 174, вес 65 кг. Порядочная, хозяйственная, без вредных привычек. Познакомлюсь с мужчиной 32-38 лет, выдержанным, спокойным, воспитанным и умеющим уважать. Телефон 8-951-086-69-66 (для sms).

**Елена, г. Липецк**. 36 лет, рост 182, 74 кг. По гороскопу Стрелец. Ношу очки, симпатичная, есть дочка (2 года 6 месяцев). Хочу познакомиться с мужчиной 40-45 лет ростом не ниже 175 без вредных привычек, добрым, любящим детей, хозяйственным, порядочным, трудолюбивым. Пьющие, наркоманы, женаты, из МЛС, альфонсы, не беспокойте. Телефон 8-919-252-48-58.

**Михаил, Ростовская обл.** 24 года, рост 176, вес 71, по гороскопу Дева. Глаза голубые, волосы русые. Родом из Воронежской обл., сейчас работаю в Москве. Познакомлюсь для серьезных отношений с женщиной из сельской местности, без детей.  
Телефон 8-925-116-47-62.

**Лариса, Курская обл.** 64 года, рост 165, средней полноты, брюнетка. Характер спокойный, терпеливый, люблю печь, вязать. Дети живут отдельно. Познакомлюсь с высоким хозяйственным мужчиной 60-70 лет, желательно из Курска или Курской области. Хочется прожить оставшиеся годы с заботой друг о друге. Пьющие, судимые, не беспокойте.  
Адрес: 307424, Курская обл., Кореневский р-н, с. Ветреное, д. 5. Ларисе СМЕРНОВОЙ. Телефон 8-920-72-73-192.

**Ирина, г. Оренбург**. 25 лет, весела, обаятельная брюнетка с изысканной фигурой, без детей и вредных привычек. Смогу стать для любимого хо-



рошим другом и верной спутницей. Познакомлюсь с серьезным, образованным, работающим мужчиной, желательно из Оренбургской области.  
Телефон 8-987-347-25-59.

**Наталья, Казахстан, Акмоленская обл.**

44 года, рост 162, средней полноты. Домашняя, верная, хорошая хозяйка, без вредных привычек. Образование высшее. Познакомлюсь с культурным, внимательным, трудолюбивым, непыющим мужчиной 38-50 лет, который станет хорошим мужем. Вашим детям буду рада. Альфонсы, судимые, не беспокойте.

Телефоны: 8-705-140-74-53, 8-701-905-07-38, 8-716-456-43-28. e-mail natal-ryto@yandex.ru

**Николай, г. Кузнецк**. 35 лет, рост 174, по гороскопу Телец. Женат не был, образование среднее. Порядочный, без вредных привычек, без материальных и жилищных проблем. Познакомлюсь с женщиной без вредных привычек для создания семьи.

Адрес: 442530, Пензенская обл., г. Кузнецк, с/п а/м 18. Телефон 8-937-444-65-77.

**Гуляфия, г. Челябинск**. 52 года, симпатичная стройная, шаманка. По гороскопу Стрелец. Я серьезная садовод-садоводка. Познакомлюсь с добрым, крепким мужчиной 45-55 лет. Зови, если тебе нужна хорошая хозяйка, верная подруга, заботливая жена. Судимые и пьющие, не беспокойте.  
Телефон 8-922-232-02-38.



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

Отключили горячую воду. Хочу помыться. Ставлю огромную кастрюлю с водой на плиту. Жду, когда закипит. Солю, кидаю лавровый лист, перчик. Открыла холодильник, чтобы взять пельмени, и тут меня осенило...

Человек, не торопясь, идёт под проливным дождем. Прохожий спрашивает: — Почему бы вам не пойти быстрее? — А к чему спешить? Разве впереди не такой же проливной дождь?

Чем больше спишь, тем больше спать хочется. Чем дольше ешь, тем чаще аппетит приходит. И только с работой всё как-то не так.

— Что случилось с тем молодым человеком, который тебе каждый день носил цветы? — Он женился на цветочнице!

— Ну как, до дома нормально дошёл? — Нормально... Всё равно телефон я поменять собирался, да и этими двумя зубами я почти не пользовался...

Отец спрашивает сына: — Почему у тебя по всем предметам двойки, кроме географии? — Сыну насупившись: — По географии ещё не вызывали...

— Змей очень пожалел, что соблазнил Адама и Еву. — Почему? — Когда Ева съела яблоко, то она увидела в Змее не только животное, но и ремень, кошелек, сумочку.

— Шеф, Вы же сами приказали, чтобы я Ваш приказ повесила на самое видное место!

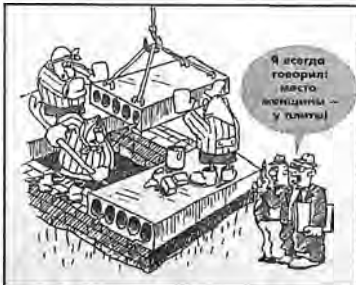


Вначале было слово, а потом его забыли.

В доме, где проживают сплошь одни интеллигенты, доцент в темноте стукнулся о дверной косяк и обронил слово. С тех пор он считается местным криминальным авторитетом.

Купил аудиокассету «Английский во сне». Целый год ставил перед сном кассету. Результат неожиданный: теперь при звуках английской речи мгновенно засыпаю!

— Сколько вам лет? — Восемнадцать. — Но два года назад вы говорили то же самое. — Я не из тех, кто говорит сегодня одно, а завтра другое.



Развлекли себя в маршрутке. Долго и упорно рассматривая одного из пассажиров, а потом возьми телефон и скажи: «Алло, шеф? Я его нашёл!»

В Советском Союзе пультотом телевизора был самый младший в семье...

Деньги портят людей — так что у нас в основном народ хороший...?

Осень, +13 градусов: «Где мои пальто, сапоги, шарф, свитер, колготки, шапка!»  
Весна, +13 градусов: «Отлично, пойду в шортах!»

— Правда, что минута смеха продлевает жизнь на пять минут? — Ну это смотря над кем вы смеётесь... может и сократить...

Письмо, найденное в бутылке посреди океана: «Нахожусь на необитаемом острове. Ни автомобилей, ни магазинов, ни шума, ни шума. Чтоб вы там все лопнули от зависти!»

## ГОВОРЯТ ДЕТИ:



**Фёдор (4 года 3 месяца).**

Воспитательница: «Федя, кто делал эту поделку?»

Федя: «Я с мамой».

Воспитательница: «Признайся, кто большую часть поделки сделал?»

Федя: «Папа».

**Сергей (4 года 2 месяца).**

Серёжа ходит по квартире и время от времени тихонько рычит. Мама его спрашивает: «Ты чего рычишь?» Он отвечает: «Да вот настроение какое-то медвежье...»

**Анастасия (3 года 6 месяцев).**

Настя говорит маме: «Мам, меня снег не любит... он меня съклизит!!!»

**Максим (5 лет 6 месяцев).**

Максим нашёл канал, где показывали фильм с Чарли Чаплиным. Несколько минут смотрит, а потом спрашивает: «А что, этот дядя глухонемой? Я уже пять минут на него смотрю, а он ещё ни слова не сказал».

## Афоризмы

Не надо принимать слишком близко к сердцу свои недостатки, ибо тот, у кого их нет, всё же страдает одним — отсутствием недостатков; тот же, кто полагает, что достиг совершенной мудрости, хорошо знает, если полуплещет снова.

Винсент Ван Гог

Не думаю, что есть другое качество, столь необходимое для успеха любого рода, как настоящая честность. Настоящая честность может преодолеть всё, даже законы природы.

Джон Рокфеллер

Воспоминания — вот из-за чего мы стареем. Секрет вечной юности — в умении забывать.

Эрик Ремарк

## ЭТИ ЗАБАВНЫЕ



## ЖИВОТНЫЕ

У наших соседей кот ходит в унитаз и смывает (нажимает лапкой на рычаг). Однажды они уехали на дачу, а в это время отключили на сутки холодную воду. Когда вернулись, застали такую душераздирающую картину: кот сидит и нажимает на рычаг, а вода-то не льётся... Он опять нажимает... Бедное животное, судя по всему, мучилось так уже довольно долго.

Мой кот от всей души веселился с мячиком, гоняя его по квартире. В какой-то момент он оттолкнул его от себя на полметра и сделал стойку на задних лапах: «Сейчас как кинусь, словно пантера!» Прошло секунд 20-30. Не меняя вертикального положения, мой Стёпка заваливается набок и засыпает! Вот это я понимаю – настоящий мужик!

Знакомый понёс кошку в ветлечебницу, чтобы получить справку о состоянии её здоровья, без которой животных не пускают в самолёт. В справке написали: «Кличка – Мурка, цвет чёрно-белый, пол собаки – кошка».

У знакомых был кот, который купался по собственной инициативе. А обнаруживали это так: перед засолкой огурцы замачивали в ванной, зайдя туда, хозяйка увидела кота, который «рассекал» в воде среди огурцов!

Санкт-Петербург. Клиника госпитальной хирургии. Утро. Я сижу на лавочке напротив входа. Выходит санитарка с медицинским лотком, а в нём – пробирки, инструменты. За ней выбегают два кота и начинают кружить вокруг ног. Санитарка, наклоняясь: «Нету, милые, сегодня ничего нету...»

## Невыдуманные истории

## В парикмахерской

В парикмахерскую заходит мужчина с мальчиком. Мужчина садится в кресло и заказывает самую дорогую стрижку. Парикмахер его подстриг и просит расплатиться. Он в ответ: «А вы ещё мальчика подстригите, а я за нас обоих заодно и заплачу, а пока его стрижёте, я за газетками сбегаю, чтобы ждать веселее было». И уходит. Парикмахер заканчивает стричь мальчика. Ждёт 5, 10, 15 минут, а потом спрашивает: «Что-то папы твоего долго нет?» Мальчик: «А это не мой папа!» Парикмахер непонимающим взглядом смотрит на него: «А ко мне какой-то дядя на улице подошёл и спросил: «Мальчик, хочешь бесплатно подстричься?»»



## «Исправленному верить»...

Моя подруга посещала курсы бухгалтеров и рассказала интересный случай. Преподаватель объяснял им, что в бухгалтерии небрежность и неаккуратность недопустимы, и если нечаянно допущена ошибка, то её надо аккуратно исправить и написать «Исправленному верить», а затем поставить подпись и печать. Пришло время контрольной работы. Преподаватель заметила, как один из учащихся старательно стирает ластиком какую-то надпись. Когда она проверила его работу, то обнаружила в ней дыру, а вокруг неё надписи: «Дырку дыркой не считать. Вокруг дырки верить».

## Диалог с мотыльком

В одну из летних ветреных ночей сидел на крыше я и думал о судьбе, о пустоте, о бренности земных вещей, о Боге и о тех, кто не в себе. Я спички жёг, чаруясь блеском искр, что так искусно таяли во тьме. И каждый залп был так безумно быстр, как жизнь на этой проклятой земле. Мои раздумья мотылёк прервал, спустившись незаметно на огонь. Одним движением я его поймал, но не убил, а лишь слегка прижал ладонь. Я всё сидел, смотрел на свой кулак, в нём искра жизни теплилась едва. А мотылёк – всего лишь знак, что моя жизнь была поделена на два? Разжал я руку и подумал: «Пусть летит, ведь отнимать не смею я того, чего не дал. Пусть над землёю радостно парит». А он, расправив крылья, всё сидел... не улетал. Чего ты ждёшь? Свободы верен путь, ты будешь жить, ты не сгордишь в огне. И, было, попытался он взорхнуть, но на ладонь вдруг снова сел ко мне. Я улыбался и смотрел, как он, всё изучая руку, ходит взад-вперёд. Глазам не верю, мотылёк, это сон? А может, сон, да кто ж теперь поймёт. «Ну здравствуй, мотылёк, чего томишься? Я вижу, что грустишь, но отчего? Да ты, смотри, и смерти не бойшься?» – спросил я глядя прямо на него. А мотылёк, тебе просто одиноко? А может, ты не рад судьбе своей? Устал от скверны, лжи, порока, от вечно запертых перед тобой дверей, От суеты, безумства, вечного обмана, что крутит часто жизни колесо, От похаживаний от работы до дивана, что хочется забыть, как страшный сон. От грязных мыслей, что ночной порою владеют нашим телом каждый миг... Я вдруг нечаянно заметил за собою, что шлопот мой срывается на крик. И мотылёк, с моей сорвавшейся вдруг ладонью, взорхнул, не вспоминая обо мне. Он улетел, бессмысленны теперь погони. Я вновь один остался в тишине. Я зарыдал горячими слезами, и всё кричал ему: «Прости, прости, прости...» Свою судьбу день ото дня куём мы сами, до этого лишь надо дорасти. Я посмотрел на тлани, что тлели подо мною, и понял, что исход неискратим. Постой, мой мотылёк, давай покруим мы с тобою и вместе к свету дальше полетим...

Евгений РЫЛЬСКИЙ.



# ПРИЗОВОЙ

Правда Ноя	1	Время рассвета	1	Скорый без остановок				8	
	9			Сток сена		Коралл в живом виде			
Породистая публичка		Русский защит		Сигареты из Болгарии					
Столетник в горшке				Торфяное болото		Подземелье с электрич- ками	4		
	Тонкая кожа		Утопая печать						2
				6	Доход с капитала	Знак с «колю- щим» на- званием		Взятка (устар.)	
	Пушистый хвостик		Глобальное на- раждение					Оболочка вокруг человека	Задвижка в двери
1					Философ Жан-Жак				Между клиз и «еря
Команда корабля		Друг Герды		Денежка в Израиле				Смелость наказ	И Гайдар, и Липина
Греческая бухал				Оперный эпизод		Ненастья с молния- ми и громом			
Кладовая в земле	Длинный Чуллок	Фаворит Екатери- ны II				5	Ведомство адмирала Канариса	Праздник наблюдать	Рыба се- мейства карповых
				«Королева ...» (Дома)			Воздух на три матерти		10
						Корваллан			
			Полустрой Обской губы		Звезда, душащая жизнь		Надежда, Любовь		Верблюжий кумыс
			Прозвище Шарин- гетера		Грандиозный сосуд		«Фазен- да» горо- жанина		
					3	Марка гипсопла- та		И Капоне, и Пачино	7

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:

## ТАЙНАЯ КОМНАТА ВИРДЖИНИИ ВУЛЬФ

Представьте себе, что вы родились во времена, когда у женщин не было толком ни образования, ни профессии, ни собственного дохода, ни единого шанса обрести свой дом, кроме удачного замужества. А вы... Вы не такая, как все...



## Я ПРИВЫКАЮ К НЕСОВПАДЕНИЮ...

Сексуальному. А не надо привыкать! Ответьте на вопрос героини Людмилы Гурченко в фильме «Любовь и голуби»: «Я спрашиваю, любил ли ты этого человека?» Остальное решаем. Мы расскажем как...



## Пресс-Коктейль для женщин

(ежемесячное издание)  
7 (100) Июль 2012 год

Учредитель: ИВАНОВ А. С.  
(305502, Курская обл., Курск  
р-н, с. Клоква, д. 146)

Издатель: ИП ИВАНОВ А.С.

Светлана ИВАНОВА -

главный редактор

Наталья АНДРИЯЧЕНКО -

выпускающий редактор

Рустэм СТАРЫГИН,

Дмитрий ДУБИНИН -

дизайн и верстка

Наталья ГРЕБНЕВА -

редактор раздела

моды и красоты

Евгений РЫЛЬСКИЙ -

редактор раздела

социальных проблем

Ксения ЗВЯГИНЦЕВА -

редактор раздела

культуры

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 надзо-

ру в сфере массовых коммуника-

ций, связи и охраны культурного

наследия.

Свидетельство о регистрации:

ПИ №ФС 77-28572 от 21.09.07.

Редакция знакомится с пис-

мами читателей, не вступая в

переписку. Мнения редакции

ни всегда совпадают с мнением

авторов.

Присланные по почте руко-

писки не рецензируются и не

возвращаются. Литературная

обработка писем осуществляется

редакционным коллективом.

Использование материалов

без письменного разрешения

редакции запрещено.

Ссылка на ежемесячник

«Пресс-Коктейль» при цитиро-

вании обязательна.

При подготовке номера

использовались материалы

следующих изданий и Интер-

нет-сайтов: «Компромат», «Elle»,

«Glamour», «ravel.ru», «people.ru»,

«www.ankdot.mail.ru», «www.

humor-advice.narod.ru», «www.ideal.

org.ru», «www.podkat.ru».

Номер подан в печать 24.05.12.

Заказ № 159. Время сдачи по гра-

фику - 17.00, фактически - 17.00.

Газета отпечатана в типогра-

фии «Пресс-Пайн» г. Курск, ул.

Ухтомского, 43.

Во всех случаях полиграфиче-

ского брака обращаться в типо-

графию.

Телефон производственного

отдела (4712) 34-25-31.

Тираж 70 000 экз.

Цена свободная.

Полученный индекс

в каталоге «Почта России» - 80354,

в каталоге «Почта России» - 60073.

РАСПРОСТРАНЕНИЕ:

Курск: (4712) 34-25-31.

Альматы (727) 270-70-28.

E-mail: budzet\_press@mail.ru

## Не опоздай на раздачу слонов



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

Троих победителей определил жребий

**ПЕРВЫЙ ПРИЗ (700 рублей)**

получает С. И. КОТЕЛЕВСКАЯ, г. Туапсе

**ВТОРОЙ ПРИЗ (500 рублей)**

получает Г. А. ГЛУЩЕНКО, г. Волгоград

**ТРЕТИЙ ПРИЗ (300 рублей)**

получает Н. М. САМАРИНА, г. Уфа

**Поздравляем! Желаем удачи!**



## ТАБЛИЦА УЧАСТНИКОВ КОНКУРСА «А Я ГОТОВЛЮ ТАК!»

Салат «Джаз» от Натальи ЕЛЬЦОВОЙ	
Салат «Морской» от Алины АФАНАСЬЕВОЙ	
Фаршированный батон от Елены БОРИСОВОЙ	
Маффины с бананами от Марии БОБОВНИКОВОЙ	
Котлеты «Алексеевские» от Натальи КЛИМЕНКО	
Салат с креветками и персиками от Марины БОНДАРЕВОЙ	
«Лимонная курочка» от Валентины ГРИГОРЬЕВОЙ	
Торт из кукурузных палочек от Татьяны САМОЙЛОВОЙ	



