

ПРЕСС

ежемесячное издание  
для женщин

# Коктейль

ИЮНЬ

2012

**Никого  
НЕ ЖАЛЬ!**

**КРАЙ  
СОЛОВЬЁВ**

**Вы готовы  
пойти  
за мной?**

**Кабачковое  
лето**

**Борис Андреев:**  
*«Резко вырвавшись  
вперёд...»*

12006



4 607114 610031

# Подписка - 2012

С 1 апреля открыта  
подписка на II полугодие 2012 года

## «Пресс-Коктейль» для женщин

Получите удовольствие от жизни  
вместе с нами!



Стоимость на полугодие  
(без учёта почтовых услуг)

# 57 рублей

Каталог «Почта России» – 60073

Каталог «Пресса России» – 83254

## Внимание!

Теперь три издания в одном комплекте

Каталог «Почта России» – 83440



+



+



Стоимость комплекта  
на полугодие  
(без учёта почтовых услуг)

# 123 рубля

Приглашаем к сотрудничеству частных распространителей.

По вопросам обращаться по тел. (4712) 342-531

Ваш выход	4	Свадебный калейдоскоп	Стр. 4
Модная шпателька	6	Хороший вкус	.....
Девичник	7	Внешний вопрос	.....
Будь в форме	8	Формы и содержание	.....
Чистим перышки	10	Поправка в конституцию	.....
Здоровье	11	Красота под градусом	.....
Маленькая страна	12	Никого не жалю!	.....
Душевный доктор	14	Три кита «самёнка»	.....
Наука победить	15	С карамелькой за щекою	.....
Анатомия чувств	16	Истории в конверте	.....
Мужчина в фокусе	18	Дочь Психен - Тома	.....
В постельных тонах	20	Вялотекущий роман	.....
Карьера	22	От первого лица	.....
Между прочим	24	Вы готовы пойти за мной?	.....
Предания старины	26	Как новенький!	.....
В родном краю	27	Хотели как лучше...	.....
Без грима	28	Не кормите тролля!	Стр. 12
Проза жизни	30	Не стать звездой	.....
Вокруг света	32	Будет исполнено!	.....
Вечная любовь	34	Курск	.....
Герой времени	36	Алёна Свиридова	.....
За кадром	38	Благие намерения	.....
Непознанное	40	Куба - любовь моя!	.....
Женщины-легенды	42	Бонни и Клайд	.....
Незабываемые имена	44	Вечный зов Лопе де Веги	.....
Культпоход	46	Старая, старая сказка...	.....
Копилка	47	Луна под грифом «Секретно»	.....
Впрок	48	Житие Маленького Цветочка	.....
Домашний адвокат	49	Борис Андреев	.....
Экспертиза	50	Визит к доктору	Стр. 34
Мировая кухня	51	Жизнь взаимы	.....
Кушать подано	52	Простые советы	.....
Делюсь рецептом	53	Законный вопрос	.....
У меня в садочке	54	Двери	.....
Зверье мое!	55	Куба рядом	.....
Вещь в себе	56	Кабачковое лето	Стр. 52
Ручная работа	57	«А я готовлю так!»	.....
		Красота на грядках	.....
		«Наше вам с кисточкой!»	.....
		Молескин	.....
		Кофейные зверушки	.....



# Свадебный

**Хотите быть не только самой красивой, но и самой стильной в этот знаменательный день? О последних тенденциях в мире свадебной моды — специально для вас**

## Королевский выбор

Стремится произвести неизгладимое впечатление? Выбирайте платье со шлейфом. Так называется удлиненный подол юбки, ниспадающий на пол мягкими струящимися волнами. Его длина зависит исключительно от ваших предпочтений. Так, например, шлейф платья Кейт Миддлтон, невесты английского принца, был равен примерно трём метрам. Чтобы шлейф не помешал свободно передвигаться, обратите внимание на наличие специальной петельки, которая надевается на безымянный палец и позволяет распухать шлейфу или элегантно его поддерживать.

**Пресс-совет:** размер шлейфа может быть разным: от 20 сантиметров до нескольких метров. Не забывайте, что платья с длинным шлейфом идут только высоким девушкам. Эта деталь визуально «скрадывает» рост.



## Выразительные вырезы

У платья-бюстье есть весомое преимущество перед другими платьями: оно выгодно подчеркивает красоту женской шеи и зону декольте. Чтобы чувствовать себя в нём уверенно, выбирайте модели с уже вшитыми чашечками, которые формируют красивую линию груди, или специальные силиконовые чашечки с эффектом push-up (пуш-ап). Обратите внимание на платье-бюстье с элегантным вырезом в форме сердца. Дополнительную выразительность придаёт отделка лифа швами в стиле нижнего белья.

**Пресс-совет:** платье-бюстье — правильное решение не только для девушек с пышной грудью. Любой девушке оно способно придать зрительно нужный объём. Особенно красиво такое платье смотрится на загорелой коже.



## Стильное дополнение:

**Кружевные митенки** способны придать вашему образу женственности и очарования.

**Длинная фата** из струящихся тончайших материалов. И чем длиннее, тем лучше! Ультрасовременный аксессуар нынешнего сезона.

**Подвязка** как одно из самых необходимых приобретений. Будьте оригинальны, сшейте её на заказ или же сделайте своими руками. У всех — традиционные кружевные, у вас — эксклюзивный вариант из ткани с изображением футбольных мячей, тонко намекающий на увлечение любимого мужчины.



# КАЛЕЙДОСКОП



## Созвучность деталей

Почти все свадебные дизайнеры в своих коллекциях уделите внимание такой детали, как бант. Расположен он может быть под грудью, в нижней части спины. Бант на талии помогает создать столь желанный эффект фигуры «песочные часы». Поэтому чем он крупнее, считают модные знатоки, тем лучше. Их выбор вполне понятен: такая деталь делает свадебный наряд своеобразным и изысканным.

**Пресс-совет:** бант может как слегка отличаться от цвета самого свадебного наряда, так и контрастировать с ним. Интересное решение, если эта деталь будет выбрана в тон залстуку или костюму жениха. Прекрасный ход для тех, кто хочет подчеркнуть гармонию своего союза.



## Романтичная асимметрия

Асимметричный крой (который ещё называют античным) в моде уже не первый год. Если мечтаете предстать перед своим любимым в образе прекрасной греческой богини — это ваш выбор.

Добавьте к такому платью правильные аксессуары. Откажитесь от броских и массивных ювелирных изделий, все детали в образе невесты должны работать на его единство. Маленькие аккуратные сережки, тонкая серебряная (золотая) цепочка, небольшой медальон и драгоценная диадема, подчёркивающая красоту причёски, — именно то, что подойдёт вам в этом случае.



## Быть в цвете

Превосходный способ громко заявить о себе — цветное свадебное платье. Специально для представительниц прекрасного пола, которые колеблются в выборе между традиционным классическим белым платьем и цветной моделью, законодатели подвенечной моды нашли компромисс. Они предлагают сочетать традиционный белый с яркими цветами. Оригинально будет смотреться, например, белое платье с красной корсетной шнуровкой, стильно: чёрно-белый наряд с акцентом на лиф.

**Пресс-совет:** главное правило при выборе такого платья, чтобы цвет, который придётся вам по душе, гармонировал с костюмом вашего мужчины, платьями подружек невесты и общим интерьером места, где всё будет проходить. В противном случае желаемый эффект не будет достигнут.



# 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*

Стараюсь следить за новинками моды. Но когда смотрю показы известных дизайнеров, недоумеваю: порой модели настолько вычурны, что носить в повседневности невозможно. Для чего устраиваются такие fashion-показы?

Попробуем разобраться. Единого понятия моды как таковой вообще нет. Есть подобие пирамиды, на вершине которой стоят те, кто олицетворяет моду в общественном сознании — дизайнеры, кутюрье, редакторы модных журналов, светские персонажи. А в самом низу — рядовые потребители, силами которых держится модная индустрия. Существует понятие «haute couture», высокая мода, произносится «от кутюр». Французское звучание часто сбивает с толку. Многие уверены, костюм «от кутюр» означает, что одежда сшита известным кутюрье, «от кого-то», например, «от Валентино».

Так вот, высокая мода — это в чистом виде искусство. Красиво? Иногда да. Носить такое — и подумать нельзя. Для чего такая одежда создается? На показах дизайнеры «от кутюр» выражают себя как художники. Демонстрируют, кто на что способен, и черпают вдохновение для новых работ. Часто новые коллекции создаются по мотивам преж-

них, в индустрии моды это значения не имеет. Продать такие наряды практически нереально, а затраты огромные, словом, это настоящее искусство. Интересно ли это нам с вами? В общем, да, с эстетической стороны, как поход в музей. Можно взять на карандаш интересную идею, хотя, скорее всего, она годится лишь для карнавального или вечернего костюма.

## Можно ли на одной руке носить часы и браслет?

По общему правилу не допускается ношение на одной руке часов и браслета. Это такой же моветон, как сочетание золотых и серебряных украшений. Не приветствуется «комплект» часы на левой, браслет на правой или наоборот, поскольку на обеих руках носят только парные украшения. Остановите выбор на чем-то одном. Однако классическая «старая школа» сдает позиции, некоторые фирмы-производители часов благословили аксессуарный микс. Они ввели в коллекцию модели часов с длинными ремешками, которые можно многослойно обматывать вокруг запястья, а также часы, «в нагрузку» к которым идет браслет — каждый аксессуар можно носить отдельно. Если доверяете своему вкусу, можете составить индивидуальный комплект, главное, придерживайтесь правила: часы и браслеты должны быть выполнены в одном стиле, из одинаковых или

родственных материалов, гармонизировать по цвету.

В модных телепрограммах героев часто обвиняют в отсутствии вкуса, хотя они по-разному одеты, по-своему выдерживают стиль. Каких правил нужно придерживаться, чтобы избежать ошибок во внешнем виде?

Понятие хорошего вкуса действительно многогранное, испытывающие перечислить его законы не удастся. Назовём несколько основных ошибок, от которых нужно воздерживаться, дабы не ставить свои предпочтения под сомнение. Итак, безвкусным считается, если в наряде:

- одежда не сочетается по цвету
- вещи подобраны в гармоничной цветовой гамме, но не к лицу
- фасон одежды (даже супермодный) подчёркивает недостатки фигуры
- одежда не подходит к случаю, по поводу которого её надели
- вы чувствуете себя неудобно
- чрезмерное количество украшений
- всё безупречно сочетается — от пуговиц до пряжек. Очевидно, человек приложил массу усилий, чтобы подобрать вещи и аксессуары под стать.

## Пресс-совет

Не экономьте на вешалках для одежды! На тонких, узких пластиковых плечиках вещи провисают и деформируются. Лучший выбор — добротные деревянные вешалки, обязательно широкие в линии плеча. Для брюк подойдут плечики с зажимами, для платяев и блузок из деликатных тканей — с атласными подушечками.

Позаботьтесь о пространстве: будучи тесно прижатыми в шкафу, вещи вытираются, приобретают складки и заломы. Вовремя избавляйтесь от одежды, которую не носите; неплохой выход — две перекладины для вешалок в шкафу, «верхний и нижний этажи».



**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

**В «советах красоты» часто упоминаются дрожжевые маски для лица, якобы результат волшебный. Расскажите, в чём их польза и подскажите рецепт.**

Алина, г. Волгоград.



Дрожжевые маски дают мощный омолаживающий эффект благодаря высокому содержанию в дрожжах витаминов С, В и РР. Витамины в комплексе с другими веществами (аминокислотами, ферментами, углеводами и минералами) разглаживают кожу, увлажняют, питают, выравнивают цвет и придают бархатистость. Для масок нужны свежие «живые» пекарские дрожжи, сухие «моментальные» гранулы не годятся. Состав ингредиентов зависит от состояния и типа кожи, общей остается «база» — 1-2 ч. ложки дрожжей. Для сухой, увядающей, зрелой кожи дрожжи разводят тёплым кипячёным молоком, для очень сухой — растиранием со сметаной. В качестве полезных добавок возьмите мед, сливки, несколько капель оливкового или виноградного масла, сок алоэ. Если кожа склонна к жирности, дрожжи разбавляют кефиром — до кремовой консистенции. Если кожа проблемная, склонная к угревым высыпаниям, с забитыми порами, дрожжи разводят 3-процентной перекисью водорода. Если нужно достичь отбеливающего эффекта, используйте лимонный сок.

Общее время действия маски 20 минут. Внимание! Для каждой процедуры нужен свежий состав, а заранее приготовленных смесей большая часть витаминов разрушается. Чтобы усилить действие маски, заранее распарьте лицо. После нанесения желательна прилечь. И избегайте движений мимических мышц. По истечении времени маску смыть тёплой водой.

**Перед домашней чисткой лица и уходовыми процедурами косметологи советуют распарить лицо. Есть ли способы сделать это без сидения над ёмкостью с кипятком?**

Марина КАЛТУГА, г. Курск.

Когда нужно добиться глубокого очищения кожи, используйте махровые полотенца и полиэтиленовую шапочку для душа. После умывания приложите к лицу горячее влажное полотенце на полминуты, затем нанесите крем-пилинг и наденьте на лицо шапочку, как маску. Не забудьте прорезать отверстие для дыхания! Подержите пилинг 10-15 минут, снимите шапочку, помассируйте и смойте. Результат близок к эффекту профессиональной вапоризации и не травмирует сосуды, то есть подходит обладательницам сосудистой сетки на лице.

**У меня очень худая шея. Зимой прячу за шарфами и воротниками, а в тёплое время года приходится тяжко. Как можно замаскировать недостаток?**

Екатерина В., г. Воронеж.

Создать нужный визуальный эффект легко с помощью правильной причёски — прямая «лесенка» длиной до плеч, с загнутыми внутрь концами прядей. Это фирменная укладка Дженнифер Энистон, актрису считают обладательницей лучшей причёски в Голливуде. Запомните, чего вам следует избегать: высоких причёсок, объёма в области затылка, оголённого мышка, мелких завитков — это всё больше подчеркнёт длину шеи.

**Впервые решила окрасить волосы, нанесла краску по всей длине и через указанное время смыла. Результат не очень понравился, волосы выглядят безжизненными. Может, я что-то неправильно сделала?**

Ирина, по e-mail.

Судя по всему, вы допустили серьёзную ошибку — окрашивали волосы «монопигментом», краской одного тона, выдерживая примерно одинаковое время по всей длине прядей. Дело в том, что у всех людей волосы неодинаковы по цвету — концы всегда светлее корней. Это объясняется тем, что они дольше подвергаются воздействию прежде всего естественных осветлителей — солнца, воздуха и воды. Мы уже настолько привыкли к этому, что не замечаем разницы в цвете между корнями и концами прядей, а воспринимаем натуральные волосы как одноцветные. Но стоит увидеть женщину, у которой нарушено естественное соотношение цвета корней и концов волос, как становится ясным, что что-то не так, образ режет глаз. Именно поэтому сразу заметен синтетический парик, ведь искусственные волосы имеют один цвет по всей длине. При окраске натуральных волос (в том числе отросших и седых) мастера на один и даже полтора тона затемняют корни, но никогда не затемняют концы.

### Пресс-факт

В ароматах, как минимум, должна быть в «арсенале» настоящая женщина. Правила хорошего тона диктуют, что необходимо иметь аромат для офиса, вечера, романтического свидания, повседневный, расслабляющий, классический, экстравагантный и новый.



# Форма и содержание



Все мы знаем, что главные враги стройности – мучное, сладкое и жирное. Но абстрактные фразы напрочь забываются, когда перед глазами возникает изумительный десерт со взбитыми сливками. Гораздо эффективнее в борьбе с лишним весом конкретные цифры и факты. Например, в стакане кока-колы растворены шесть кусочков сахара. Правда же, после такого и смотреть на неё не хочется?

## «Страшно, аж жуть...»

**Фруктовый торт.** Казалось бы, что в нём страшного – тонкий слой теста и плодовые «росыпки». На самом деле в 100 г лакомства скрываются 485 ккал, и 22 г жира.

**Салат с майонезом.** Какие бы полезные ингредиенты ни были в составе, всё сводит на нет калорийная заправка на основе растительного масла. Пара порций салата за ужином – и вечерняя норма с лихвой переедена.

**Печенье и кексы.** Выпечка и сама по себе губительна для фигуры, а невинная, на первый взгляд, орехово-цукатная присыпка и вовсе превращает её в бомбу: 365 ккал, и 10 г жира на 100 г.

**Соусы.** Простой пример: фасоль и бобы бобовые полезны и некалорийны, всего 60 ккал, на стакан. Но кто же станет мучить себя пустой отварной фасолью, вкуснее потушить её в соусе. Благодаря чему калорийность блюда возрастает в 3-4 раза.

**Сахар и колбаса.** На усвоение белковых блюд и сложных углеводов расходуется примерно 23% от их энергетической ценности. Жир и сахар требуют всего 3% от «стоимости». Большая порция каши и вареное яйцо в калориях могут «весить» столько же, сколько чашка сладкого чая с бутербродом. Но последние задержатся с вами намного дольше.

**Орехи.** Они, бесспорно, полезны, однако всего половина горсти содержит 200 ккал, и 20 г жира.

**Алкоголь.** Один бокал белого сухого вина содержит 75 ккал, но помимо него, а потерю контроля над съеденным.

**Всё, что свыше двух чашек кофе и четырёх чашек чая.** Указанные цифры – суточная норма. Соблазн превратить день в бесконечный «кофе-брейк» или «файф-о-клок» может привести к повышению (по сравнению с обычным) содержанию кофеина в крови. Возбуждение нервной системы – как следствие – приводит не только к нарушению сна, но и к повышению аппетита.

## Так-то лучше!

А теперь ещё немного цифр и фактов, знание которых, надеемся, сожжет добрую службу.

**Мятная преграда.** Австралийские диетологи советуют чистить зубы мятной пастой не после, а перед едой. Ментол снижает чувствительность вкусовых рецепторов, поэтому исчезает соблазн попробовать ещё кусочек. Ещё лучше, если периодически вы будете прикладываться к бутылочке с мятным эфирным маслом... носом. Дотошные исследователи заставили добровольцев каждые два часа вдыхать мятный аромат, и в результате те потребляли в день на 350 ккал, меньше тех, кто воздерживался от ингаляций. А всё

потому, что ментоловый запах подавляет выработку желудочного сока и снижает аппетит.

**Партия зелёных.** Ешьте овощи и фрукты зелёного цвета – это полезное дополнение к рациону тех, кто старается снизить вес. Американские медики рекомендуют «зелёную диету», так как продукты именно этого цвета богаты полезными веществами и при этом содержат много воды и мало калорий. Авокадо – хороший источник мононасыщенных жиров (помогают понизить уровень холестерина в крови), витамин Е и лютеин, улучшающего зрение. Брокколи содержит полезные вещества, которые предотвращают развитие опухолей, бросовельская капуста – витамины, фолат и калий, зелёный перец – витамины А и С, а также ценные микроэлементы. Листовой салат содержит витамины группы В, фолиевую кислоту и марганец, регулирующий уровень сахара. Белокочанная капуста – витамины К, С и бета-каротин. Но главное достоинство зелёных овощей в том, что на их переработку уходит больше калорий, чем они содержат.

**Снижение обилия картофеля!** Не только печёного: в двух средних клубнях, запечённых без масла в духовке или микроволновке, всего 90 ккал. И ещё в них много клетчатки, которая дарит чувство сытости. Доказано, что употребление 25 г клетчатки в день снижает калорийность рациона примерно на 200 ккал.

**Хочется сладкого?** Да хоть полюбли! При условии, что это жале из натуральных ягод и плодов – всего-то 18 ккал, на 100 г. Не возбраняется и фруктовый салат, он тоже достаточно лёгкий.

**Правило левой руки.** Если вы правша, ешьте левой рукой и наоборот. «Чужой» рукой будет сложнее донести еду до рта, значит, вы будете медленнее есть. Когда координация наладится, вы уже будете сыты.

**Минус полтора.** Чайная ложка сахара содержит 40 ккал, ложка майонеза 70, пара хлебных ломтиков 100 ккал. Достаточно отказаться от этих жирно-углеводных излишеств, и в сутки вы «скакомните» 300 ккал. А через месяц, став на весы, не досчитаетесь полтора килограммов.

**Правило 100х100.** Если жизни без сладкого чая и «капельки» майонеза не мила, ограничьтесь всего сотней несладких калорий, но добавьте к ним 100 израсходованных. Например, не намазывайте хлебный ломтик маслом, но «добавьте» 20-минутную прогулку бодрым шагом – минус один килограмм в месяц обеспечен.

**Главное – здоровье.** Как бы яростно ни хотелось похудеть, минимизировать рацион ниже 1200 ккал строго запрещается.

Подготовила Наталья ГРЕБНЕВА.



Диеты, тренировки, массаж, разгрузочные дни: некоторые фанаты стройности живут в таком режиме постоянно. Но порой коварные килограммы то медленно уходят, то быстро возвращаются – и с этим ничего не поделаешь. Природа разумно «запрограммировала» женское тело на периодические прибавки веса и «разгуд» целлюлита. Всё, что от вас требуется, знать рискованные этапы, не изводить себя понапрасну и принимать адекватные меры

# Поправка в конституцию

## Из гадких утят в лебеди

В подростковом возрасте (12-16 лет) редкая барышня может похвастаться безупречной стройностью: гормональные взрывы, присущие пубертату, легко превращают вчерашнюю «тростинку» в тунную девочку с россыпью угрей и целлюлитом.

**Доктор, это серьезно?** Юношеская пухлость – обычная болезнь роста, которая редко приобретает хронические формы. Едва установится регулярный менструальный цикл, девичья фигурка приобретёт стройность и подтянутость. От барышни на данном этапе требуется поменьше разглядывать себя в зеркало, рыдать из-за удручающего отражения, при этом игнорировать шулки сверстников. Со стороны мамы и родственников «прописаны» доброжелательные беседы.

**Употребить внутрь:** разнообразное, насыщенное растительной и белковой пищей меню. Кстати, самое время выучить таблицу калорийности продуктов, Фаст-фуд, сладкое, орешки и чипсы, как средства «заесть» проблему и самую популярную подростковую еду, строго пресечь. Жёсткие ограничительные диеты тоже запрещены: организм растущий, требует комплексного полноценного питания.

**Применить наружно:** никаких специальных антицеллюлитных средств с мамкиной полочкой! Их действие не сочетается с юношеским обменом веществ. Для решения текущих задач достаточно контрастного душа, растирания проблемных мест жёсткой мочалкой и активных спортивных нагрузок.

## Раз в месяц

Предменструальный синдром (ПМС) досаждают не только неконтролируемыми приступами раздражительности, ещё

один «бонус» – пара лишних кило и отеки, из-за которых прибавка кажется катастрофичной. Именно в это время бесчинствует целлюлит: гормоны шалят, токсины гуляют, организм затопливается водой. В итоге обмен веществ замедляется, блокируются жировые клетки – здравствуй, ненавистная «апельсиновая корка». Если утешит, в числе страдалиц 2/3 половозрелых женщин.

**Доктор, это серьезно?** Прибавка неприятна, но обратима. При условии, что вы не утешались в этот период пирожными и не отменяли спортзал.

**Употребить внутрь:** минимум соли, консервации и алкоголя, лишняя жидкость ни к чему. На жидкость табу не распространяется, если, конечно, речь о питьевой воде и зелёном чае без сахара.

**Применить наружно:** задачка номер один – обеспечить нормальное кровообращение в проблемных зонах, поэтому лимфодренирующий массаж приветствуется. Бонусом – средства, сочетающие дренажное действие с антицеллюлитным, например, цитрусовые эфирные масла.

## Неррвы!

Большинство «счастливиц» в стрессовых ситуациях худеют, несмотря на то, что едят часто, по ночам и что попало. За эту «прокош» придётся выложить немалую цену – обширные целлюлитные «залежи», спасибо бою в обмене веществ.

**Доктор, это серьезно?** «Апельсиновая корка», образующаяся в период адреналиновых атак, носит злостный характер, захватывая, помимо ягодиц, новые территории – бедра и даже руки. Про измученную нервную систему, бессоницу, ужасный внешний вид нет смысла напоминать.

**Употребить внутрь:** магний, кальций,

калий и прочие полезные элементы должны быть в вашей тарелке, лучше если они будут представлены в виде овощей и фруктов. Сигаретам и алкоголю бойкот, несмотря на их кажущийся успокоительный эффект.

**Применить наружно:** релакс-ароматерапия плюс антицеллюлитные средства. В качестве нагрузки для души и тела – йога.

## На сносях

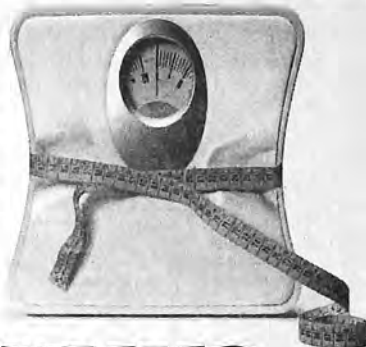
Прибавка веса в интересном положении – вещь логичная и обязательная. Внутри у мамы растёт три килограмма счастья, не забудьте про околоплодные воды. А природа заботливо перестраивает женский организм на накопление жира – для защиты малыша от холода и голода.

**Доктор, это серьезно?** Во-первых, это похвальное, а во-вторых, надолго. Лишний вес, отёки, рыхлость кожи сохраняются один-три года после родов, чем быстрее дадите им бой, тем скорее увидите результат. Внимание, ради возвращения стройности не стоит жертвовать грудным вскармливанием! Кроме того, очень возможны последствия в виде целлюлита, растяжек, варикоза.

**Употребить внутрь:** здоровое полноценное питание – наше всё, поэтому пароварка – незаменимая вещь этого счастливого периода. Есть за двоих, ни в чём себе не отказывать, баловаться сладким и мучным не стоит!

**Применить наружно:** массаж с техникой лимфодренажа и релаксации. Желательно использовать средства с охлаждающим эффектом. Уже со второго триместра для профилактики растяжек стоит регулярно наносить крем с витамином Е на живот, ягодицы и бедра.

Подготовила  
Наталья ГРЕБНЕВА





# Красота под градусом

Разумеется, температурным. Зной, солнце и вода не на пользу внешности, но вы так соскучились по лету, что чувство меры капитулирует. Нелишне проштудировать памятку отдыхающим, дабы солнечные дни не сменились «периодом реабилитации»

## Под личный контроль

Эмульсии и флюиды – так зовут ваших «спасителей» на летние месяцы. Эти дневные кремы обладают легкой текстурой, хорошо увлажняют, не содержат масел, не придают лицу жирный блеск, зато содержат защитные УФ-фильтры. Уровень защиты SPF-средств, которые планируете использовать для рабочих будней в городе, должен быть 8-15 единиц, его вполне хватит на «прогулку» по маршруту дом – работа. Выбирая летний крем, помните, что также он должен заботиться о потребностях вашей кожи – разглаживать, увлажнять, успокаивать.

В жару кожа выделяет больше жира, поры быстрее загрязняются, лицо требует более тщательной и полноценной очистки. Помимо утреннего и вечернего очищения, не реже одного раза в неделю пользуйтесь скрабами и делайте маски для глубокого очищения пор. Не забывайте о регулярном увлажнении: вмокайте от зноя кожа и увлажненная – не одно и то же. Держите под рукой баллончик термальной воды и очищающие увлажняющие салфетки. Умывайтесь водой комнатной температуры.

Не используйте активные средства при утреннем уходе! Домашние пилинги, отбеливающие маски и маски с кислотами – только для вечерних процедур. Используйте продукты, соответствующие вашему возрасту и типу кожи.

## Порядок с головой

Перед отпуском подстригите секущиеся кончики, это поможет уберечь их от дальнейшего расслоения и сухости. От окрашивания волос и химической завивки воздержитесь, иначе вернетесь с «мочалом».

За 10-15 минут до выхода на открытое солнце нанесите на волосы несмываемое средство с УФ-фильтрами.

Используйте мягкие увлажняющие шампуни, можно детские, раз в неделю – шампунь для глубокой

очистки, затем восстанавливающая маска. За полчаса до мытья головы нанесите на кончики касторовое или оливковое масло. Котати, заведите привычку мыть голову вечером, в щадящем режиме, когда есть время на предварительную масляную маску, массаж головы, тщательное

ополаскивание прохладной водой. Утром на защищенные, восстановленные волосы достаточно нанести защитный несмываемый кондиционер.

На лето откажитесь от ополаскивания подкисленной водой, в том числе лимонными бальзамами-ополаскивателями: лимонная или уксусная кислота удалит жировую пленку, придавая волосам блеск, но тем самым оставшая их без защиты от ультрафиолета.

После купания в море или в бассейне ополаскивайте волосы чистой проточной водой. В сильную жару, при посещении пляжа не пренебрегайте банданами, шляпами и паннами.

## Под лучами, на ветру

Принимать солнечные ванны без солнцезащитного крема – преступление против молодости и здоровья кожи. Наносите его нужно на всё тело, в идеале за 20 минут до выхода на открытое солнце. Средство оставляет заметные разводы на коже? Так и должно быть. Не экономьте крем: разовая порция составляет примерно 6 чайных ложек. Защиту нужно обновлять после каждого купания и долгого пребывания на воздухе, даже в тени.

## Достаточно одного пшняка

Не нужно состязаться с цветущей природой в благоухании: духи и парфюмированная вода подождут до прохладного сезона. Если нанести их на тело в жаркую погоду, есть риск получить ожог кожи и головную боль – «спасибо» тесной дружбе ультрафиолетовых лучей, эфирных масел и химических составляющих аромата. Ваш выбор: легкая туалетная вода для офиса, парфюмированные спреи для тела – для вечеринок.

Особое внимание средствам, предохраняющим от запаха пота. Если на градуснике выше 25°C, не используйте антиперспиранты: они закупоривают поры, что при сильном пототделении чревато воспалением желез. Отдайте предпочтение ролликам дезодорантам и спреям. Перед нанесением протрите область подмышек влажной очищающей салфеткой. Процедуру повторяйте по мере необходимости.

Подготовила  
Наталья КРОЛЕВЕЦ.

## Пресс-совет

Зимой врачи настоятельно рекомендуют витамин С в качестве спасения от хворей, продолжайте налегать на него летом: в жару аскорбиновая кислота легко разрушается. Пополнять витаминные запасы естественным путем можно из сезонных овощей и фруктов вашей полосы. Одновременно следите за количеством пищи и алкоголя, а вы ни к чему жажда, лишити сон, обезвоживание и откис. А вот обильное питье чистой воды, травяных чаев, зеленого чая – необходимость, суточная норма не менее 2,5 литра

# Никого не жаль!

*Даже если вы «прохладны» к поэзии, имеете полное право утверждать, что горячо поддерживаете Пушкина в нелюбви к жужжащей, жалящей и кровососущей мелкоте. Дабы лето запомнилось не только комарами да мухами, попробуем найти на них управу*



Насекомые, которые отравляют нам летние дни, делают это по-разному: комары атакуют противным звуком и зудящими укусами; мошки всех калибров кусают исподтишка, грозные пчелы и шмели без повода на рожи не лезут, но уж если цапнут, мало не покажется. Угтем характер каждого, чтобы дать отпор.

## «А за мной комарики...»

Это в буквальном смысле кровососы: перед взятием «дозы» впрыскивают под кожу вещества, препятствующие сворачиванию крови. Организм реагирует на безобразие местной аллергии – вот вам и чешущийся вольер.

**Как отпугнуть:** отправляясь на открытый воздух, наденьте свободную одежду из плотных тканей. Теперь нужно создать «ароматный щит», невыносимый для комаров. Эфирные масла (эвкалипт, цитронелла, гвоздика), почти все поклоники «натурпродуктов», помогают лишь на 15-20 минут. Придётся задействовать химию – ДЭТА (диэтилтолуамид, рекомендован ВОЗ), акрил или ИР 3535. Речь о репеллентах, тех самых баллончиках, спреях и мазях. Наиболее популярен ДЭТА, так как обеспечивает самую долгую защиту. Химический «спасатель» эффективен в концентрации не менее 3% и не более 40%. Для детей используют 7%-ные спреи и мази. Наносите репеллент не только на открытые части тела, но и на одежду. Внимание, детям до пяти лет не нужно смазывать лицо и руки из-за риска отравления. Репелленты для взрослых действуют около четырех часов, для детей – до двух. Учитывайте, что эффективность и продолжительность действия средства снижаются

из-за ветра, сырого воздуха, пота.

Чтобы ночи в доме не наполнялись «звенящим» комариным пением, используйте фумигаторы и москитные сетки на окнах. В комнате, где спит малыш, фумигатор включают за полтора-два часа до сна, на расстоянии не менее метра от кровати, затем выключают.

**Чем помочь:** если полученные в «битвах» с комарами волдыри зудят, помажьте место укуса специальными аптечными мазями на основе ментола и d-пантенола. Хорошо помогают народные средства – насыщенный содовый раствор, вода с корвалолом или валокордином, млечный сок одуванчика. При многочисленных укусах и склонности к аллергии примите антигистаминные препараты – супрастин, диазолин.

## Жалко у пчёлки...

Труженицы ульев пчелы и их «безработные» собратья (шершни, осы, шмели) не нарываюся на неприятности и атакуют, только если им угрожает опасность. Известно, что «удар» пчелы смертоносен для неё же, поэтому жалит она один раз и лишь в крайних случаях. Остальные могут «огорчать» неоднократно.

**Как отпугнуть:** никак. Если пчела, другое опасное насекомое нарезает круги вокруг, скорее всего, её привлёк запах ваших духов, еды, напитков. Не делайте резких движений, чтобы не спровоцировать агрессию. Крайне не рекомендуется размахивать руками, журналом, платком. Спокойно отойдите на значительное расстояние – жужжащий преследователь не улетит, а след далеко.

**Чем помочь:** если укус не удался

избежать, следите за реакцией организма. Аллергия проявляется через 10-40 минут, чем раньше возникает, тем тяжелее протекает. При одышке, судорогах, жаре, тошноте, потере сознания немедленно обратитесь за медицинской помощью! Менее выраженные симптомы купируются противоаллергическими препаратами – тавегилом, супрастином, кларитином и др.

Жало насекомого необходимо вытащить (пинцетом), ранку обработать перекисью водорода, спиртосодержащими средствами. Имейте в виду: у пчелы жало с зазубринами, поэтому действовать нужно аккуратно. После снова обработайте место укуса антисептиками, по возможности приложите лёд или холодный предмет, чтобы уменьшить отёк и болевые ощущения.

Подготовила  
Наталья ДУМЧИВА.

## Пресс-факт:

В обиходе «малярийными комарами» часто называют больших комаров-долгоножек, но это неправильно. Долгоножки питаются соками растений и абсолютно безвредны для человека. Когда малярийный комар сидит, его тело составляет с ljudskoy почти прямой угол. Тельце сидящего обыкновенного комара более или менее параллельно поверхности.

# ТРИ КИТА «САМЁАКА»



**Кризис «трёх лет» звучит пугающе для родителей малышей, приближающихся к заветной дате. Бывалые уже поведали, что их ждут кардинальные перемены в поведении ребёнка: непослушание, своеволие, упрямость. Приготовьтесь, мол, наберитесь терпения...**

щев: вы не поселеваете, а напоминаете ребёнку о запланированных событиях. Перед ним не должно стоять выбора – выполнить ваш приказ или отказаться. Его энергию сразу нужно направить в конструктивное русло – что надеть, какую игрушку взять с собой в дорогу и т. д.

## Жил-был упрямый ослик

Упрямство – второй яркий симптом «кризиса трёх лет». Назовите это качество целеустремлённостью, и всем сразу станет легче договариваться.

### СИТУАЦИЯ №2

- Я с собой в садик слоника возьму!
- Антош, ну какой слоник, он же на голову выше тебя!
- Я слоника хочу!
- Ага, а мне потом тащить и тебя, и слоника Нет!
- Да-а!

Препирательство может продолжаться до следующего утра. В ход пойдут слёзы и крики с обеих сторон. Остановитесь первой, поймите, что сын настаивает не потому, что действительно очень ХОЧЕТ именно этого плюшевого зверя, а потому, что это ОН хочет.

**ВЫХОД ЕСТЬ:** нужно, чтобы упрямое чад захотело что-то другое. Переключите внимание трёхлетки. Например, помните, что в саду его ждут друзья, а у них у каждого по гоночной машинке, значит, ему нужно срочно выбрать из имеющегося автопарка модельку «Феррари» достойную (а главное, миниатюрную) спутницу.

## Воля не ваша, мамаша!

Своеволие ребёнка часто раздражает домохозяек, однако задумайтесь, ведь стремления всё сделать по-своему, пусть екрив и вкось – это маленькие шаги малыша на пути к самостоятельности во взрослой жизни. А разве не эта цель в итоге стоит перед родителями?

### СИТУАЦИЯ №3

- Мамочка, я покушала, включи воду!
- (Настя вскакивает с табуретки и тащит тарелку к мойке).
- Зачем?
- Я её помою!
- Знаю я, как ты помоешь, и сама вся насквозь будешь мокрая, переодевай тебя потом, и тарелку разобьёшь!
- Ну мама-а! – ударяется в слёзы разобиженная дочка.

Мама скорее всего точно описала последствия мытья посуды маленькой, но пройдёт совсем немного времени, и она будет возмущаться совершенно другим – тем, что подросток дочь не помогает ей в домашних хлопотах. А просто моменту тушения, незначительного подавления на корню вот сейчас – в якобы своевольные три о хвостиком года.

**ВЫХОД ЕСТЬ:** дайте ребёнку осуществить свои намерения (разумеется, если они безопасны). И даже если вам потом придётся за ним передёргивать, убирать, исправлять, обязательно похвалите его за проделанную работу.

Терпения зачастую не хватает, и родители выходят на тропу войны с собственным чадом. Даже те, кто был категорически против физических наказаний, порой срываются на шлепок по любимой попе. А малыши продолжают стоять на своём: «Не хочу! Не буду! Я сам, отойди!» Крики подкрепляются топтанием маленьких ножек, а то и валянием по полу. «Он что, специально?!» – недоумевают домохозяды. Да, специально, но его вины в том нет. Возраст такой – вчерашний ангелочек превратился в бесенца. Этот сложный для всех период, разумеется, пройдёт, но сейчас вам, взрослым, нужно научиться со своим чадом не конфликтовать, а договариваться. Ведь важно не просто пережить «кризис трёх лет», но и заложить в ребёнка те основы, с которыми он пойдёт дальше по жизни. Превратится ли он из маленького «самёака» в по-настоящему самостоятельную личность с активной жизненной позицией – зависит от вас.

## Нет, нет и, наконец, да!

Негативизм – вот первый из «китов», на которых стоит трёхлетка. Всё, что предлагает ему близкие, воспринимается в штыки.

### СИТУАЦИЯ №1

- Натуся, одеваемся, поедом на карусели.
- Не хочу!
- Ты же сама просила...
- Нет! Не поеду! Я не догнала!
- Хорошо, оставай дома, я одна поеду!
- Нееееет! Не останусь!!

Слёзы, расквашивание одежки в разные стороны, откидывание мамы, стремящейся успокоить разбушевавшуюся, казалось бы, на ровном месте дочку.

Что так возбудило малышку, почему мечта попасть на карусели, которую она лелеяла всю неделю, за полчаса до осуществления вызвала столь бурное неприятие? На самом деле девочка хочет туда поехать так же, как и прежде, но она не может согласиться с маминим предложением собраться именно потому, что ей предложили это со стороны. Всё, что идёт от взрослых, тем более в приказной форме, вызывает протест и стремление сделать наоборот. Искать компромиссы – бесплодное занятие, даже не пытаться, зря потратите время и нервы.

**ВЫХОД ЕСТЬ:** после того как кроха успокоится, маме нужно сформулировать следующие: «Натуря, я в этой кофточке на карусели поеду, а ты? – И, поверьте, дочка побегит к шкафу. Заполните схему на буду-

**Вы прекрасно возили с собой в транспорте грудничка. И вдруг приблизительно после полутора-двух лет возникла проблема: малыша стало укачивать. В чём причина и как помочь родному дитя перенести дорогу, тем более что наступила пора отпусков, и перед вами все пути открыты?**

## «С карамелькой за щекою...»

Причина в матушке-природе, а именно — в становлении вестибулярного аппарата ребёнка в дошкольном возрасте. Особенно не повезло тем малышам, чьи родители страдали этой напастью в детстве. Однако есть и маленькие счастливицы, которых сия наша минута волея. Тошнота и рвота могут наступить лишь в случае, если в момент поездки приключился насморк или простуда. Укачивать может перестать через год-два, а может, только к школьному возрасту. А пока задача родителей — свести риск укачивания к минимуму.

### Все средства хороши...

Планируйте длинные поездки под дневной сон или выезжайте поздно вечером. Перед поездкой не стоит утруждать пир горой, однако и выезжать на голодный желудок тоже опасно. За час до отъезда ребёнок должен поесть что-то лёгкое, но сытное, калорийное, например, гречневую кашу, отварную курочку. Сладости, молочные продукты и газированные напитки категорически из меню исключаются. Многие берут с собой в дорогу кислые карамельки, чтобы помочь малышу во время приступа тошноты. Но у некоторых детей сосательные конфеты только усиливают тошноту, попробовав заменить их на дольку лимона.

Всегда сайкайте ребёнка лицом по ходу движения. Малыша постарше попросите не вращать головой по сторонам, а смотреть только вперёд. Быстро мелькающие мимо предметы вызывают тошноту. Отвлекайте его: «Какая машина впереди?», «Какого цвета светофор?», позвольте переключать каналы радио.

Не нужно каждую минуту тревожить его вопросами: «Тебя не тошнит?», «Как ты себя чувствуешь?» — психика ребёнка

устроена таким образом, что любое упоминание о проблеме эту проблему провоцирует. Наблюдайте и настройтесь при частой зевоте, покашливании или внезапной бледности ребёнка — это сигналы приближающейся тошноты и рвоты. Летом, в тёплые дни других сезонов откройте окно, пусть в лицо дует ветерок. Душный воздух, замкнутое ограниченное пространство — идеальные условия для головокружения и тошноты. Уберите из салона ароматизаторы — сильные запахи часто провоцируют рвоту. Поклонники ароматерапии советуют использовать в машине масло имбиря, мяты или эвкалипта. Капните масло на салфетку и положите её рядом с малышом.

Не стоит заранее настраивать ребёнка на то, что его может затоснить в поездке. Ваша цель подготовиться к возможным неприятностям, но не готовить к ним малыша, особенно впечатлительного по своему складу. Стоит только рассказать в красках, как его может укачать (дорога к морю долгая!), или напомнить, как тошнило в прошлую поездку к бабушке, и готово дело! Лучше вместе спойте «Мы едем, едем, едем в далёкие края!», и атмосфера в машине изменится к лучшему. А носовые платочки, воду и пакетики карамелек всё-таки захватите обязательно!

Наталья АНДРИЯЧЕНКО.

### Вопрос-ответ

Вечером перед сном застала трёхлетнего дитя за манипуляциями со своей половинкой организма. По всей видимости, занималась она этим не в первый раз. На мои вопросы лишь хихикала. Подскажите, что мне делать, я в панике!

Оксана Т., г. Курск, на e-mail

Комментирует психолог Инна ДРОБОТ:

Прежде всего вам необходимо успокоиться и принять тот факт, что детская мастурбация — это распространённое явление, проблема состоит, скорее, в вашей реакции. Если вы уверены, что не ошиблись в том, чем занимался ребёнок, спокойным тоном спросите, почему он так делает? Ему любопытно, приятно или, наоборот, что-то там мешает или болит? Объясните, что если постоянно крутить, например, ухо, оно обязательно заболит, то же самое касается и других частей тела. Напомните малышу, что мы неслучайно надеваем трусики, они защищают нас от инфекций и прочих «блях», трогать руками не стоит.

Оксана, вы подозреваете, что произошедший случай неединичен. Но задумайтесь, если ребёнку хватает заботы и внимания со стороны взрослых, если он окружён психологическим комфортом, умеет себя занять и активно интересуется окружающим миром, вряд ли он будет регулярно предаваться онанизму. А вот при подавленном состоянии, страхе, одиночестве мастурбация как раз приходит на помощь малышу, служит утешением, источником удовольствия, средством сброса напряжения.

Возьмите за правило перед сном обнимать и гладить малышку, делать лёгкий массаж и т. п. Проявления любви и ласки, особенно тактильно, должны усилиться с вашей стороны и в течение дня. Подчеркните, что если восемь раз в день обнимать ребёнка, вы обеспечите ему стабильный психологический комфорт (утраченное объяснять и «обнимашки» на ночь не считайте!). Проверьте!



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

# История В конверте

## Гость из прошлого

Два года назад я развелась, с той поры не было мужчин. Сейчас ко мне в гости из другого города хочет приехать бывший бой-френд. Волнуюсь так, что поджили дрожат. Не могу говорить с ним по телефону, срывается голос. Может быть, отменить встречу?

Ольга Р., по e-mail

Пусть вас не тревожат столь сильные проявления вашего тела, физические сигналы, которые вы описываете в письме, совершенно естественны, так как наше тело мгновенно реагирует на наши эмоции и мысли. Вы можете научиться влиять на собственное тело, а значит, изменять и свои эмоции. Например, вы разговариваете по телефону и в какой-то момент понимаете, что ваши руки вспотели, а сердце учащённо забилося или, как вы пишете, «поджили задрожали». Очевидно, вы испытываете сильные эмоции, это может быть волнение, радость, возбуждение, страх и т. д. Для того, чтобы справиться с всплеском переживаний и продолжить разговор, вам необходимо начать правильно дышать: сделайте глубокий быстрый вдох и как можно более медленный глубокий выдох, и так 10-15 раз. Переключение внимания с эмоций на дыхание позволит вам прийти в состояние равновесия. После завершения разговора проанализируйте: в какой момент у вас появилась дрожь в руках, после каких слов собеседника почувствовали учащённое биение сердца.

Предстоящая встреча вас очень волнует, и вы готовы её отменить? Ответьте себе на следующий вопрос: что конкретно меня пугает, когда я думаю о приезде этого человека? Что особенное может произойти, поскольку боюсь, как маленькая девочка? Подумайте, на чём основываются ваши опасения: на вашем личном опыте общения с ним или же это ваша фантазия, которая играет далеко не в вашу пользу. Необходимо отличить реальность от воображаемых страхов! Можно испытывать страх и идти навстречу новому, неизведанному, прекрасному. А можно оставаться наедине со своим страхом, а потом жалеть и вспоминать о том, что когда-то вы не восполь-

зовались тем, что предлагала вам сама судьба. Решайте, выбор за вами!

## Маленькая драчунья

Дочь (1 год и 10 месяцев) кусает и бьёт меня каждый раз, когда бывает мною недовольна. Любый запрет: «Не подходи к компьютеру!» или «Не ходи по дому в грязных ботинках!» вызывает приступ агрессии. Словесные увещевания не помогают. Пробовала кусать и легонько шлёпать её в ответ – смеётся. Как объяснить, что драться нехорошо?

Ирина К., Курская обл.

Агрессия – это инстинкт, и мы с вами не можем требовать ни от одного существа в мире, в том числе и от ребёнка, её не проявлять. Однако это не означает, что не нужно учить малыша управлять своими эмоциями. Только от вас зависит, превратится ли его агрессивное поведение в норму или исчезнет без следа. Если ребёнок поднимает на вас руку, перехватите её и строго скажите, глядя прямо в глаза: «Мне очень не нравится, когда меня бьют, я никому не разрешаю так со мной поступать и тебе тоже не разрешу». Малыш может не понять это с первого раза, особенно если раньше ему это позволялось, но раза с десятого осознание начнёт происходить. Если детский удар или укусы застал вас врасплох, попросите вас покалеть, пусть поудет или поцелует пострадавшее место. Такой приём переключает ребёнка с отрицательной модели поведения на позитивную, учит проявлять сострадание. В момент агрессивного поведения дочери будьте спокойны, не усугубляйте ситуацию своими эмоциями. Не стоит шлёпать или кусать в ответ. В раннем детстве один из главных путей познания окружающего мира – подражание. Если вы кричите на ребёнка, будьте, то он будет отвечать вам тем же, считая такое поведение нормой. Учите ребёнка выражать эмоции словами: «Я недоволен», «Мне грустно», «Я разозлился». Если он ещё слишком мал, озвучьте это за него, например: «Да, я тебя понимаю, тебе хочется посмотреть мультфильм, но сначала нужно пообедать. Ты разозлился на маму, но я всё же предлагаю включить компьютер после еды!»

# Дочь ПСИХИИ — ТОМА

*Со времён Фрейда психологи пытаются достучаться до бессознательных глубин человека, укладывают на кушетку и возвращают его в давно позабытое детство, разгадывают сны и «очепятки». Томалогия наминает: «хомо сапиенс» — существо прямоходящее и сознание имеющее!*



## Ноу проблемс!

Греческое «tomos» означает «слой», а значит, новорожденное дитя психологии — наука, изучающая слои разума человека. Томалогия не делит сознание на «подсознание», «эго» и «сверхэго», как это принято в психоанализе. Она вообще не оценивает поступки с точки зрения «белое» и «чёрное», «приличное» и «неприличное», «эгоизм» или «альтруизм», а наблюдает человека таким, какой он есть. И призывает каждого делать так же. Не гордится якобы достоинствами, не осуждает за якобы недостатки. Подавите в себе сокровенное желание, получите кошмары по ночам и хвори круглосуточно. Попытайтесь скрыть какую-то черту характера от самого себя или от окружающих, немедленно «вылитесь» другая и принесёт ещё больше проблем. Кстати, в томалогии нет слова «проблема», вот нет, и всё! «Как же, как же, — воскликнете вы, — у меня уже голова от кучи проблем распухла!» Перестаньте приклеивать к происходящим в жизни событиям ярлыки с надписями: «Вот это не повезло!» и «Как теперь жить-то?!!», и всё изменится само собой. Включите беспристрастный разум, как включаете свет в тёмной комнате, и ваша куча проблем мирячком сожмётся.

## Тренируйтесь быть собой

Легко сказать — отбросьте оценочные суждения, но как это сделать на практике, ведь нам с раннего детства внушалось, «что такое хорошо и что такое плохо». Научитесь относиться к самому себе осознанно, без оглядки на детские комплексы и общественное мнение поможет, как и в любом деле, тренировка. Представьте себе, что разум — это огромная мышца и она тоже требует регулярных упражнений, чтобы быть в тонусе.

### Упражнение «Где я?!!»

Понаблюдайте за собой в течение дня: действительно ли вы присутствуете там, где находитесь физически? Когда одеваете ребёнка в детский сад, наверняка вы уже мыслями перенеслись в предстоящую плачёрку, не так ли? Или вечером, готовя ужин, в голове вьются крутилки на его лады прошедший день с его недоразумениями и огорчениями? В абсолютном большинстве случаев вы обнаружите, что находитесь где угодно, только не здесь и сейчас. Полное отсутствие присутствия! Ах, возвращайтесь! Домочадцы уже ждут вас за столом!

### Упражнение «Прийти в себя»

Для того чтобы мгновенно возвратиться в текущий момент жизни, вам нужно придумать собственный, только ваш позывной, обращённый к самому себе, будет это «Проснись и пой!» или «Выйди из сумрака!» зависит от вашей фантазии. Главное, чтобы сознание воспринимало эту фразу как прямой и беспрекословный приказ. Вот вы пьёте чай с коллегами во время обеденного перерыва, а сами мысленно продолжаете разговаривать с клиентом и доказывать ему свою правоту. Поймали себя за «раздвоением личности»? Немедленно командуйте: «Выйди из сумрака!», и сразу почувствуете акус бергамота во рту («Ой, а сахара-то пересыпал!..»), услышите смех коллег (Лёшка рассказывает очередную историю о двухлетнем сынишке, бузатёре и хулигане). С прибытием вас!

### Упражнение «Открой глаза!»

Теперь нужно научиться распространять наблюдение не только за тем, где вы на самом деле и что думаете, но и какие эмоции испытываете. Просто смотрите на то, что происходит у вас внутри, никак не оценивая. Например, вы знаете, что через полчаса шеф вызовет вас на ковер и потребует отчёта о проделанной работе. Даже если за вами нет вняных «косяков», в вас неодолимо поднимаются беспокойство и страх, что может случиться что-то непредвиденное, возникнет вопрос, на который вы не сможете дать достойного ответа, или вы забудете упомянуть нечто важное, и это скажется на оплате ваших трудов, или вас позовут, а вы булук дожёвываете, или... И вот уже накаывает головная боль, тело напрягается, руки начинают перебирать бумажки с места на место. Посмотрите на себя как бы со стороны. Помните, наблюдение — это не анализ, а лишь констатация того, что происходит на ваших глазах. Даже если вам не понравилось то, что вы в себе заметили, не устраивайте себе «разбор полётов». «Ну что такое, почему волнуюсь, как школьник, не на экзамен же иду!» Даже думать забыть о том, чтобы напомнить себе — нужно быть спокойным, деловитым и собранным... Бла-бла-бла, выбросьте из головы эти мысли и установите раз и навсегда! Позвольте вашим истинным переживаниям выйти из бессознательной тёмной стороны вашего «Я» и предстать перед вами во всей красе. Поверьте Томе, дочери Психии, само наблюдение и безусловное принятие себя изменит ваше состояние.

Подготовила Ольга АНИСИМОВА.



# Вялотекущий роман

...Подруга Настя может позвонить среди ночи или после пятилетней разлуки и сказать: «Представляешь, мне звонил ОН!» И я сразу проснусь, вспомню, догадаюсь: конечно, речь о Нём! Как Его можно забыть! Он семь лет присутствует в Настиней судьбе, то в эпицентре, то по краешку бродит. Настю и Его связывают красивые, возвышенные, мучительные и невнятные отношения – вялотекущий роман

...Начиналось всё бурно: страсть и ревность, клятвы и проклятия, ласковые штиги и счастливые штормы. Она без него не может, он обещает отравиться, если Настя «не дай Бог бросит». И только люди договорились не размыкать счастливых рук, как – бац! – почти официальный семейный союз вздрезнул. Уже не вспомнить, что именно произошло, но Настя и он расстались всерьёз и навсегда, оба подтвердили и разве что кровью не расписались. Первым обещание нарушил он: через полгода в три часа ночи прислал на Настин e-mail стихотворение, полное вздохов и намёков, мол, «помнишь, Алёша, дороги Смоленщины». Настя на всякий случай «разжаловала» действующего на тот момент кавалера и ответила: «Дороги помню, полутника тоже. Чего хотел-то?» Он затаялся на месяц, Настя со злости помирилась с кавалером, а тут снова-здоровая, ночью, в почте: «Ты мне снишься. Дар ты мой или проклятие...» В общем, система понята: шаг вперед, два назад, выждать время, случайно встретиться, со смыслом взглянуть, цапнуть по сердцу sms-кой, выплывать в соцсети снимки с посторонними личностями в обнимку, позвонить ночью и проорать: «Ненавижу!» – и так несколько лет. Если, читая эти строчки, вы испытываете «радость узнавания», и два варианта: либо вы – та самая девушка Настя, либо вас тоже угораздило пережить вялотекущий роман.

**«Вялотекущий роман – Это не признак любви, Это надуманный план Горячих голов и холодной крови...»**

Кстати, бурное начало – не обязательное условие вялотекущего романа. В моем окружении был импозантный парень Олег. Наше первое знакомство он подтожил словами: «Вот я и встретил свою принцессу». И бесследно пропал на месяц – а я-то уже поверила в «принцессу»! Так же неожиданно возник, повёл воловьими очами: «Ты стала ещё краше, нам обязательно нужно встретиться...». Я перестала спать и собралась замуж... Он снова куда-то запропастился, подозреваю, подался в бага, не от меня, но в силу натур. Судьба-злодейка свела нас в компании, я с будущим мужем, Олег одинок и загадочен. Проходя мимо, обронил с тихим шепелом: «Неужели моя принцесса не дождалась? А я уж свататься собрался». Снова бессонная ночь, мысли о неизбежном, сердце вскачь. Утром умылась и выбросила странного «принца» из головы.

Со временем я окончательно решила, что всё придумала сама, что никакого романа не было, Олег жонглировал словами, а меня вдруг накрыло душевное томление. Но однажды, гуляя с новорожденной дочкой, встретила знакомую и услышала: «Я знала, что у

тебя родилась девочка. Нам Олег сказал. Говорит: «А кто ещё мог родиться у моей принцессы? Только дочь!».

Признайся, между вами что-то было? Да, наверное, было. С его стороны – симпатия и странные представления об уходе за ней. С моей – то самое волнение, мечты и надежды. Романы, в том числе вялотекущие, характерны тем, что в них вовлечены двое.

**«...Вялотекущий роман Скрытого полон огня.**

**Право на лёгкий обман Есть у тебя, есть у меня...»**

Невразумительные отношения «не то вместе, не то врозь» были всегда. Читавшие письма плодотворного классика-литератора и диву даёшься: одной барышне пишет, мол, «вы мой верный друг до гробовой доски», а через месяц ведёт другую к алтарю. Если первая от удивления не наложила на себя руки, то вскоре получает очередное воззвание: «Как вы, свет очей моих? Скуною безмерно, как в тумане брожу по саду и терзаюсь, слушая трели соловья...». Если барышня вновь принимала всё за чистую монету, то в конце жизненного пути образовывалась пухлая кипа писем. Критики и биографы толковали переписку как «платонический роман» и жалели бедняжку, которая в ожидании весточки не удосужилась обезопасить мужем и потомством. Хотя сам автор не стеснялся ежегодно крестить новых

отпрысков и вообще жить полнокровно.

В том-то и коварство влюбляющих романов: один упражняется в эпистолярном жанре и прицельной стрельбе по сердцам, а второй участник верит, что всё всерьёз и он единственный. И держит дверь открытой, не пуская на заветное место посторонних. Непростительная ошибка: легкий обман допустим, почти обязателен. Чтобы роман стал не трагедией, а небесным приятным воспоминанием.

**«А может, тебя мне не отпускать, Деа года уже умножил на пять»**, — голубоглазый солист группы «Градусы» спел о своих мытарствах, и тысячи слушательниц мстительно сверкнули глазами. Подделом на «Евровидение» вместо «Градусов» поехали резвые бабублики! Потому что не рассуждать надо, а действовать. Ожидание серьёзных поступков — изнурительная особенность влюбляющих отношений. Самое ужасное, поступки иногда случаются.

У Ани и Саши в своё время было всё: любовь, ссоры, примирения. Когда оба настрадались, решили отдохнуть, подумать, взвесить. Довзвешивались: Аня вышла замуж за другого, Саша занял от симпатичной приятельницы дочь.

И жить бы им дальше каждому в своём мире — ей планировать детей, ему жениться на матери своего ребёнка. Но они опять встретились, заискали и азартно, с жаром не дают друг другу покоя. Саша шлёт сообщения замужней Ане: «В пятницу я заведу за тобой, уедем за город. К нему больше не отпущу, ты моя!» Аня верит, собирает чемодан и никаких амуров с мужем — шутка ли, после пятницы её ждёт любовь и брак с Сашей! А тот забывает про пятницу, потому что нужно забрать дочку из детского сада, провести вечер в кругу «как бы семьи»... Аня это раз обижалась и сто один прощала. Может быть, в сто второй раз она не спустилась бы «на тортишки», бесоворотно бы решила вопрос в пользу мужа. Но Саша вдруг приезжает с цветами, везёт её на дачу к родителям, к друзьям. Она счастлива: «Теперь-то уж точно вместе и навсегда!»

Как вы поняли, счётчик обнуляется, и Аня заходит на новый круг надежд и разочарований. Аня всё ещё верит, что однажды он её не отпустит. Как-то раз мы попытались ей посочувствовать, дескать, да гони ты в шею этого Сашу! А она взмахнула ресничками: «Что вы, радий этих встреч, может, я и живу, это моя единственная радость!»

Не всё так однозначно с влюбляющими романами, неизбежно «резать к чёртовой матери». Если боль сладкая, ожидание томящее, а наконец-то случившееся свидание затмевает предшествующие обиды — на здоровье.

**«...Словно холодный рассвет  
Спорит с последним теплом.  
Словно навязчивый бред  
Против известных давно аксиом...»**

После очередного привета из прошлого подруга Настя не даёт мне покоя беседами: «Как думаешь, почему он это делает? Он всё ещё любит? Не может забыть? А может, он ждёт от меня первого шага?»

Я добросовестно обсуждаю каждую версию. Может, помнит, может, тоскует, может, ждёт от Насти признаний. Я слишком люблю Настю, чтобы ранить её жестоким откровением: к любви и серьёзным намерениям подобное мужское поведение не имеет никакого отношения. Когда любят, крадут красную девицу из высокого терема, сажая на серого локтя и увозят за тридевять земель. А не шлют ей в горницу почтовых голубей с мучительными весточками...

Дело в том, что к влюбляющим романам склонны мужчины (и чего

Когда Антон в очередной раз натёр мозоли на большом пальце от неистового обнимания, я поинтересовалась: «Зачем тебе это? Зачем им обещаешь встречи, походы в кино и боулинг, говоришь, что скучаешь, если всё равно «воз и ныне там»?

Антон примерил улыбку маркиза де Сада: «Знаешь, как приятно осознавать, что они в моей власти. С кем-то дружат, спят и любят, но стоит мне появиться...» Я не стала ему говорить, что партнёрши по переписке принимают условия игры. Ответил: «Да, помню, скучаю, хочу увидеть», девицы зевают, отключают звук мобильного и ложатся под бочок к нормальным; близким и теплым спутникам жизни. Что подавляешь с этим бесноватым Антоном, которого хлебом не корми, дай «обновить» мозоли на большом пальце.

**«Влюбляющий роман —  
В этом и прелесть его,  
В этом и главный изъян —  
Право на всё,  
Чтоб не ждать ничего...»**

Подруга Настя иногда приходит в гости, чтобы поговорить о влюбляющем романе. Дабы беседа носила приятный характер, Настя приносит конфеты и бутылку шампанского. Мы забываем о пенном напитке, и выдохшееся вино стоит себе, грустно прожывая пузырьки газа в безразличную атмосферу... Влюбляющие романы, на мой взгляд, похожи на выдохшееся шампанское. Оно слабо пьянит, неприятно на вкус, отдаёт кислотной, тёплой и противной. Наверное, есть секреты, как реанимировать напиток.

Например, укупорить пробкой, дать настояться, добавить ложку сахара, дрожжей, взболтать, отправить в подвал. Куча бессмысленных действий, а результат спорный: глотнешь такой «эликсир» и скривившись, взвзвешивая от головной боли или ничего не почувствуешь. Непонятно, зачем лишние действия, если можно открыть новую бутылку, почувствовать стрельбу «пузырьков», ощутить головокружение, захохотать радостно... Так и с влюбляющими романами: сколько можно переливать из пустого в порожнее со страдающими от бессонницы Антоном, если полным полно других ларней. Готовых и говорить прямо, без намёков, и действовать.

Наталья ГРЕБНЕВА.



«Влюбляющий роман —  
это не признак любви»



# От первооголица

*Нам наскучило наблюдать за ними, делать выводы, обобщать — и ошибаться. Надоело читать «мужских» авторов, брать на заметку, подмечать — и пальцем в небо. В конце концов, самый короткий путь до точки — прямая. Вот и пусть сильный пол скажет прямо, даст четкие инструкции и ценные указания, как с ними существовать в едином пространстве и под одной крышей*

Не будем уточнять, сколько мужчин участвовало в опросе, из недр какой глубины мы добыли следующие откровения. Всё, что от вас требуется, прочитать и взять на заметку. Особо пытливые барышни могут попытаться обсудить информацию с избранниками. Но слишком велика вероятность услышать в ответ: «Там же всё написано, ну что тут выяснять...» Итак, о чём нужно помнить, когда имеете дело с полом противоположным, но не менее прекрасным.

## «Вань, о чём ты думаешь?..»

Иногда нам, мужчинам, кажется, что создателем социальной сети Facebook был не рыжий проидоха Цукерберг, а некая дотошная дама. Иначе как объяснить эту маниакальную надлисть? «О чём вы сейчас думаете?» — Каждый, кто имел близкие отношения, в курсе, как вызывает почу из-под ног этот вопрос. О чём мы думаем? О футболе, гниели империи,

покупке новой авторезины, сексе, начальнике-зануде, снова о сексе, маленькой зарплате, спутнице, сексе, новой рыжей коллеге... Ксати, про секс не забыли сказать? Обо всём сразу и ни о чём конкретно. Но когда звучит ваш «оригинальный» вопрос, единственно верным вариантом будет: «О тебе, дорогая, о нас, о нашем счастье». Зачем спрашивать, если правда вас не устроит, а обречённо-счастливо-дажурную (в зависимости от стажа отношений) версию вы тысячу раз слышали?

## Всё гениальное просто. Доказано мужчинами

Мужчины в большинстве своём просты до примитивности. Это надо помнить как Отче наш. Исключения случаются, если вам попался метросексуал, стилист Александр Рогов, парикмахер Евгений Седой или вицежест Юра Столяров. Или психопат, который пока не попал в поле зрения компе-

тентных органов. Любая другая мужская особь на вопрос: «Милый, как, по-твоему, мне идёт терракотовый цвет?» выдаст очевидное: «Э-э-э... А это какой?» Обсуждать тенденции, цвета и фасоны с нами бессмысленно. Вещь должна служить хозяину, а не создавать головную боль!

## Мы простые. Сказано же!

Демоническую тропку преобразителей мы уже упомянули, но напомним: нелишние мужчины просты и прямолинейны. Если во время ужина рыцарь сказал: «Дай пероци!», это означает лишь одно: захотелось остренького. Не надо домысливать: «Так. Он попорсил перца. Значит, намекает, что перец в приличных домах всегда на столе, вместе с солонкой и горчицей. Вот гад, намекает, что я плохая хозяйка. Или он имеет в виду, что я пресно готовлю? А может, и отношения у нас пресные?.. Ах вот как!»

Нет, не так. Дайте ему перец

и забудьте. Если бы, помимо приправы, требовалось и вполновало что-то ещё, так бы и сказал бы.

## «Сколько вешать в граммах?»

Фразы «Не кажется ли тебе, что я поправилась?» или: «Я толстая?» вообще бессмысленны. Вы в лучшей форме до тех пор, пока любимы. А вот если прозвучал любой иной ответ, стоит задуматься. Так что сто раз взвесьте все «за» и «против» прежде чем попытаться ненаглядного относительно своих габаритов. А ну как откровение не обрадует...

## Прости чего хочешь!

Мужчин, способных угадывать женские желания, в стране не так уж много. И всех их знают в лицо благодаря программе «Битва экстрасенсов». Если дама желает получить в подарок сережки с жемчужинами, надо прямо об этом сказать. Не надо картинно смеяться и туманно изрекать: «Великая Шанель говорила, что жемчуг всегда прав». Не стоит совать нам под нос изустные гороскопы: «Видишь, я Рыба! А Рыбам идёт жемчуг!» Всё равно ваш клич останется непонятным. Пока не приведёт избранника к витрине и не ткнёт носом: «Вот эти, в третьем ряду, касса ближе к



выходу». Да, это единственный способ получить желаемое без нервотрепки и досадных промахов. Задумав вы избавляете мужчин от тяжелой психической травмы под названием «поиск подарка».

### Неизбежность

Есть вещи, которые невозможно изменить, предотвратить, исправить. Среди них — закаты цивилизации, морские приливы, творчество Аркадия Укупника. А еще разбросанные по дому мужские носки, зависание в Интернете, чехарда с портняжником-опусканием унитаза-ного сиденья. Вечные темы требуют философского понимания. И буддистского спокойствия.

### Надел и пошёл

Не хочется, но опять коснёмся всяких там стилитов. Нет ни одного здравомыслящего собрата, который хотел бы примыкать к этим малякам «модного looka». Но женщины вновь и вновь подталкивают к бездне страшным вопросом: «Тебе не кажется, что к этой рубашке нужен другой галстук? А к этим джинсам нужны другие мокасины!» Нет, не кажется. Потому что стоит склонить на приманку, и выходные когты под хвост. Мы будем бродить по магазину, много примерять и немного покупать. И мужчина станет чувствовать себя как пёс во время профилактического осмотра у ветеринара: зля не причиняет, но нервы потреплет.

Так что галстуки и мокасины нас устраивают. Опять-таки вещь должна служить хозяйну!

### Услышал = среагировал

Запомните: всё, что вы рассказываете партнеру, звучит как призыв к действию. Если жалуетесь на козлы, которые чинит коллега, будьте готовы, что по окончании повествования услышите: «Всё понял. Где искать её и как она выглядит?» А вы, соответственно, должны похлопать рыцаря по плечу: «Друг мой, ты знаешь, что делать?»... Понятно, к чему филлиппика? Если жалуетесь, то просите конкретной помощи — прикрыть, открыть,

отервать, отнести. Ждать, что мужчина вслед за толпой ваших подружек будет причитать: «Ой, бедненькая! И как ты теперь жить думаешь?» — наивно и глупо.

### «Я сама». Ну сама так сама...

Давайте раз и навсегда прекратим дебаты на тему, бояться ли мужчинам сильных женщин. Нет, не бояться, если те не держат в руках монтировку или не смотрят в прицел снайперской винтовки. Но когда мы слышим: «Образование сама получила. Кандидатскую сама защитила. Ребенка подняла.

ване, следовательно, всё у нас хорошо. Запомните: отношения бывают нормальными ровно до того момента, как их начинают выяснять.

### «Ты меня не так любишь»

Мужчины поголовно мечтают оторвать руки-ноги авторам спелзливых романов и режиссерам душещипательных мелодрам. Если верить этим шедеврам (а женщины верят!), влюбленный мужчина обязан бродить по краю пропасти, выкрикивая имя возлюбленной в безучастные небеса. Или стать красивым

отношения расхода туалетной бумаги — суровая поэма жизни, тут иначе никак. Поэтому бросать упреки. «Ты что, не видел, что у коты сухой корм закончился?» — бессмысленно. Наивно ожидать, что перемещаться по жилплощади мы будем в обнимку с пылесосом.

И уж если хозяйка решила героически вымыть окна, не стоит то и дело звать: «Поменяй мне воду в ведре! Принеси чистые тряпки! Подержи за ноги, а я свешусь на два этажа ниже!» Быт для человека, а не насобор.

### Разным

#### «Титаникам» посвящается

Аксиома, хороший мужской фильм — это где много взрывов, шума, спецэффектов, часто показывают красивых голых девичьих планет в опасности, а потом Брюс Уиллис всех спасает. Поэтому Боже вас упаси усаживать нас перед экраном и обещать: «Эта такой фильм! Я десять раз плакала!» Ну и что там может быть хорошего? Желанная женщина плачет, Брюс Уиллис отвлекся и не спас, человечество ждёт опасность... В общем, если вы плакали, фильм однозначно плохой и нервный.

### Понять, простить...

Учитесь понимать то, что мы хотели бы сказать, но не произносим, потому что слишком

Есть ли «у нас» перспективы, для чего мы вместе, созданы ли мы друг для друга... Женщины любят забывать голову этими вопросами. А зачем? Запомните: отношения бывают нормальными ровно до того момента, как их начинают выяснять.

Квартира купила, отремонтировала и обставила. Машину возжу, увлекаюсь конным спортом, с парашютом прыгала 100 раз, 99 из них он открылся», то связывать судьбу с ораторшей не хочется. Потому что на кой мы ей?

### «Давай поговорим о нас»

Есть ли «у нас» перспективы, для чего мы вместе, созданы ли мы друг для друга... Женщины любят забывать голову этими вопросами. А зачем? Если кавалер прибыл в положенный час с работы, азартно съел ужи, вдумчиво прочитал газету и основательно залёг на ди-

вампиром и шесть сорей краду рассуждать, есть ли у него право куснуть ненаглядную и подарить ей вечную жизнь. Ну объясните, зачем с шальными глазами бегать по парку, биться головой о липы, выкрикивая имя единственной? Достаточно сказать: «Спать будешь у стены. А то с краю дует, я там лягу».

### Бытие моё...

Нормальные, основательные, в чём-то даже brutальные парни при каких обстоятельствах не бывают фанатами безудержного быта. Если мужчина точно знает, что пора покупать губки для мытья посуды, бейте тревогу. Контроль ведётся только в

полу это не пристало. Критика в адрес мускулистого самца, который дерзнул бросить взгляд на вас, это не зависть к его трицепсам. Это боязнь потерять вас. Это обиды, что вы заинтересованно посмотрели вслед самодежидному Тарзану. Если хотите, это ревность. Это любовь, будь она неладная. Учитесь понимать такие вещи. Потому что слышать гомеорический хохот: «Ты просто завидуешь её накачанной фигуре!» оскорбительно. Не так страшно завидовать чьим-то рельефным мускулам, как понимать: ты любишь прекраснейшую из женщин, а она ведёт себя глупо...

Выслушала  
Наталья КРОЛЕВЕЦ.





## Вы готовы пойти за мной?

«Для женщин сексапильность важнее красоты!» – жарко убеждают сексологи и психологи. А что это за сексапильность такая? Словари просвещают: «Готовность ответить на сексуальный призыв противоположного пола». Звучит двусмысленно и уныло. А если по-человечески?

...То выходит всё непонятней: это всё, что привлекает представителей противоположного пола. Итак, что женщине нужно предпринять, чтобы ее буквально огуляли сексуальными призывами. В хорошем смысле.

### «И лёгкие платья из ситца...»

Первой в поле зрения попадает внешность. Помните правило «от обратного»? Согласно ему мужчины считают сексапильными барышень, одетых в платья. Но не все без разбору, а из приятной на ощупь, струящейся мягкой ткани. Фасон «балахои а-ля Алла Борисовна» противоположному полу категорически не нравится, в ту же кофилку – объёмные накладные плечи и не подходящее возрасту/комплексации мнки. А вот приталенные силуэты, расстёгнутые верхние пуговицы на блузке, разумное декольте – то, что надо.

Могут быть привлекательными деловые костюмы, джинсы и юбки. Правда, к этим туалетам противоположный пол выдвинул требования: чтобы всё сидело «в облопочку», а юбки непременно с разрезом и покороче. Сами понимаете, такой дресс-код обязывает носительницу не иметь конфузных «валиков» на талии. Длинные ноги и аппетитная грудь приветствуются. Кстати, сексапильности придаёт и отсутствие бюстгалтера. Однако стилисты предупреждают: воальность позволительна только юным обладательницам небольшого

бюста, объём больше первого размера требует фиксации и прикрытия.

### Lady in red

Если хотите, чтобы мужчина вашей мечты прошёл мимо и кинул сексуальный призыв другой леди, оденьтесь в синее, белое или жёлтое. Или в тёмно-коричневый, зелёный или кричаще-розовый: эти цвета сильный пол отказывается признавать возбуждающими. То ли дело красный, оранжевый и, кто бы мог подумать, чёрный. Они никогда не выходят из сексапила. Аккуратнее с расцветками из резких «копытчатых» узоров, «горошком» и мелкой полоской – создают рябь в глазах вместо возбуждения. Зато нужный ореол желанности возникает благодаря растительным орнаментам, рисункам из колец и «турецких огурцов».

### Цок-цок – каблукочок

Шпильки сексапильны – это аксиома. Не переусердствуйте с их высотой и толщиной платформы – это почти молитвенное заклинание. В погоне за стилем Виктории Бэкхем можно добиться обратного эффекта – неприятия со стороны мужчин. Массивная обувь на высоченном каблук-стилете выглядит устрашающе. Вот откровение героя романа «Синдром Петрушки», наблюдающего стриптиз: «...Они всё губят каблучками. Маленькие лёгкие ступни, которые хочется согреть в ладонях, а не убийственные каблук. Кстати, это отлично понимала Айседора Дункан, которая плясала босая, действительно распала мужскую половину зала...»

Босиком по парку бегать не призываем, всего лишь соблюдайте меру. К слову, добавляют сексапильности плотно прилегающие туфли, с открытым эффектным педикором, глубоко «вырезанные», лакированные и ярких цветов. На вершине хит-парада провокационной обуви – красные лаковые туфли.

### Видю тебя

Загибаем пальчики: сексапильны летящие пышные волосы, неинтересны короткие стрижки и чересчур аккуратные укладки. Вызывает интерес ухоженных женских личико, светящаяся кожа, лёгкий макияж. Отталкивает: «многоотонный» слой тонального крема, «вампирский макияж», угловатые брови и кроваво-красные длинные ногти. В общем, да здравствует nude-макияж и ухоженные ручки.

### «Она прошла как каравелла...»

Римский поэт Вергилий настоящих королей «вычислял» по походке, с тех пор метод не изменился. Инструкцию, как должна похорить по жизни сексапильная женщина, вы найдёте в фильме «Служебный роман». Разбавим лишь пламенную речь Верочки сухими данными: крайне несексуальна походка с широко расставленными ногами. Нормальное расстояние 7-14 см друг от друга, желательно ставить ступни словно на одной линии, как манекенщицы на подиуме. «Распознавать» в себе королеву просто: намохите подошвы, пройдитесь по тёмному паласу и оцените свой «след в истории».

### Не в том дело

Проверить в собственную сексапильность дамам мешает дьявольская штука – выдумки о полноте. Формулы и таблицы нормального веса способны утопить в сомнениях любую. Что бы ни значилось на весах, помните: женщину с лишним весом в 3-5 кг половина мужчин считает привлекательной, другая половина – очень привлекательной.

...К счастью, атлантов нет: один джентльмен сойдёт с ума от прозрачных девичьих запястий, другой потеряет покой из-за пухлых щёчек. Одно влечёт в стремительную лаву, другой упадёт на колени перед томной кошечкой. Глупо пытаться соотнести все образы, ваша задача – вызывать желание, провоцировать сексуальные призывы. В том и прелесть быть сексапильной женщиной: призывов будут сотни, а она выберет один. Сама, по своему усмотрению.

Наталья КРОЛЕВЕЦ

Сексологи и психологи соглашались, дескать, есть такое дело. Даже молодые и полные сил мужчины в отношениях «со стажем» норовят отдать супружеский долг деньгами. «Виноваты в этом женщины!» — утверждают предатели-доктора. И готовы ткнуть носом, то есть тактично указать, в чём именно прекрасный пол допускает упущения.

### Мужчина в его голове

Психологи справедливо напоминают старую истину: секс начинается вне постели и задолго до нее. Желание зарождается не ниже пояса, а — вот тебе на! — в голове. И чтобы в мужской голове возникали нужные сигналы и разряды, нужно соблюдать правила — работ под высоким напряжением. Запоминаем:

- в неволе настоящие орлы не размножаются, «принудилровка» — серьезный аргумент мужской пылкости. Слова «супружеский долг», намёки «А кто у нас забыл свои обязанности» не допускайте даже в шутку

- ещё один враг — обескураживающая близость. Не та, когда «можно всё», а та, когда утром супруга надевает рейтузы с начёсом и бурчит: «Холодно на улице, а я женщина семейная, серьёзная». Из той же категории ночные рубашки а-ля «доброты, на века» и растянутые футболки. В чём же спать? В костюме библейской прародительницы в его объятиях

- постель — не место для обсуждения насущных проблем. Если избранник настроен игриво, а вы отклоняете его руки: «Подожди, давай решим, куда в отпуск поведем», то он минимум изумится. Победил ли он потолок или нет, решайте в другое время

- отсутствие похвалы и признания мужской силы больно ранит его самолюбие. Понятно, что процесс известен в деталях, что ничего в его физиологии не изменилось, но всегда можно найти повод для доброго слова. Может быть, человек превзошел себя в ласках, может, удивил одухотворенным профилем в сокроверный момент — говорите, благодарите, восторгайтесь им. Правило распространяется на все сферы жизни

- не проявляйте напористости. Делцы от секс-индустрии могут сколько угодно продвигать агрессивные костюмы для роли «госпожи», но факты упрямы: мужчины предпочитают доминировать. А партнерше надлежит быть покорной, ведомой, но при этом чутко реагирующей на ласки

- не допускайте затяжных ссор. Сначала насупившиеся супруги мстят друг другу отказом от интима, а потом привыкают, что лежащий рядом всего лишь сосед по койкоместу.



## Как новенький!

«Что, не дышишь? А как дышал, как дышал!» — фраза из популярного анекдота со временем применима ко всем «законным мужьям». Если на заре отношений любая горизонтальная поверхность им кажется ложем любви, то спустя годы супружеская постель становится просто «спальным местом», а для некоторых — даже эшафотом. Попробуем кое-что изменить, чтобы избранник почаще лукаво намекал: «Радовать, хочу тебя сегодня радовать...»

### «Я устал, я ухажу»

Депрессия, стресс, усталость, повышенные нагрузки, недосып — если эти «лепестки» есть в жизни вашего мужчины, не ждите от него амурных подвигів. Если не в силах помочь избраннику решить проблемы, то хотя бы не усугубляйте их упреками: «Да какой ты мужик!» Посетите андролога, сдайте анализы: возможно, причина половой атаки — снижение уровня тестостерона

Не прибавляют амурной живости и вредные привычки. Нет смысла говорить о вреде алкоголя и, не дай Бог, запрещенных препаратов, но в сторону курильщиков погрозим пальцем. Как известно, никотин сужает сосуды, отчего ухудшается кровообращение, в том числе и кровоснабжение «заповедных мест». Спазм сосудов от одной выкуренной сигареты длится 2-3 часа. Представьте, в какой встряске пребывают сосуды тех, кто смолит по две пачки в день. Какая уж тут любовь...

Наконец, пересмотрите содержимое аптечки. Некоторые лекарства от гипертонии, успокоительные сред-

ства, препараты от изъев желудка снижают либидо.

### Есть, резвиться, любить

Если «огонь страсти в чреслаках» угас, обратите внимание на рацион партнера. Фаст-фуд, жареное-жирное-копченое под запрет, зелёный свет морепродуктам, орехам, зелени, яйцам.

Найдите способ отвлечь спутника от главного женского соперника — компьютера. Всякие «стрелялки» настолько завладевают мужским вниманием, что придётся ставить ультиматум: в 22:00 умная техника отправляется в баньник, и вы тоже.

Удивляйте его, избегайте скуки. Близость, откровенность, общие привычки и традиции, стабильность — это всё хорошо и нужно. Но по статистике в числе самых навязчивых мужских фантазий — секс с незнакомкой. Чтобы она не стала реальностью, меняться и интриговать придётся вам.

Лариса АФОНЧЕНКО.



## Хотели как лучше...

Что именно понравится рекрутеру, кадровику или шефу на собеседовании — неизвестно, универсального ответа не существует. Зато есть нюансы, которые однозначно настроят против соискателя

### «Слава Богу, я пришёл!»

Сколько ни тверди старую истину про «скромность украшает», перед светлыми очами уполномоченных лиц продолжают приходить «первые парни на деревне». Горделивый взгляд соискателя, панибратские манеры, рассказ о профессиональных заслугах в духе: «Я там уже всех облагодетельствовал, теперь вас в люди выведу» — раздражает. Как и самоуверенные вопросы, словно рабочее место уже в кармане: «Когда мне выходить?», «Как у вас платят?». Учитывается ли творческий подход и мой бесценный жизненный опыт?»

### «У меня один недостаток — вру много»

По словам рекрутеров, процентов 99 их клиентов — жуткие трудоголики. Во время собеседования они распахивают глаза и обескураживают фактами своих легендарных судеб. Ну, например...

- Как обычно проводите выходные?
- Самосовершенствуюсь! Учю языки, географические карты, шифровальное дело и азбуку Морзе.
- Как проводите досуг?
- Поблюю задерживаться на работе

до полноты, выходить в праздники, подменять заболевших и просто брать на себя чужие обязанности!

Это очевидная ложь. Похвально, что соискатель так стремится заполнить должность, но не стоит доводить ситуацию до абсурда.

### Сам себе враг

Заинтересованные лица практически всегда проверяют информацию о кандидате в социальных сетях. На этот счёт герой Аль Пачино в «Адвокате дьявола» говорил: «Тщеславие — мой любимый из грехов». Не заставляйте кадровиков повторять вв, разглядывая ваши фото. Где «сюжеты» и подписи шедевральные: «Я с братишками на шашлыке», «Моя последняя «ласточка», BMW бордо» или «Это Люба, она гадкая и неверная». Дамы обычно грешат тягой к фотосессиям в декольтированном, полуобнажённом, наотмашь женственным образе. Будьте начеку с адресом электронной почты: рекрутеры, как минимум, изумляются, видя никнейм «Порочный ангел» или «Mera-poepp1980».

### Подумаешь, ошибочка!

Внимательность, аккуратность и пунктуальность — три «кита», о которых почему-то забывают соискатели,

Резюме соискателя дотошно изучат, и впечатляющий профильный опыт, конечно, будет оценен по достоинству. Но гораздо больше «впечатлит» слово «резюме», запятые неоплод, просторечные фразы. Особенно обидно, если соискатель знал о мелких погрешностях, но легковесно махнул рукой. «Да что они, грамотность мою оценивать будут?» Оценивать будут отношение к работе в целом, мелочей тут не бывает.

### Ничего личного

Почувствуй тёплый ветерок симпатии, некоторые соискатели торопятся заводить речь о режимах наибольшего благоприятствования: «Я по вторникам на фитнес буду уходить на полчаса пораньше, ладно?» или: «Я буду без перерыва работать, но на час меньше, хорошо?» Стоп, все детали стоит опустить до тех времён, когда однозначно будете приняты.

### «Не надо петь военных песен»

Собеседование — это деловые переговоры, резюме или рассказ о себе — деловое письмо, где приемлем лишь сухой официальный тон. Не стоит полагать, что «чутьочку эмоций» не повредит, бравада в духе: «В третьем классе я победила на школьной олимпиаде по природоведению, как видите, лидерство у меня в крови!» наивна. Не надо упоминать о вершинах, которые вы пытались покорить, да не сдюжили. Рекрутеры видят не вашу амбициозность, а склонность к передёргиванию фактов в свою пользу. «Анонс» вроде: «После школы собиралась поступать в МГУ, но трагическая случайность разбила мою мечту вздремнуть», смехот. Максимум, чем он заинтересует потенциального работодателя, — логический ответ на вопрос: с каких пор провал на экзаменах стал считаться «трагической случайностью»?

### «Сами мы не местные»

Насколько раздражают слишком уверенные в себе соискатели, настолько же обескураживают «приселители». Нет, они не складывают жалобно лапки на груди, не копируют знаменитый взгляд «котика из Шрека». Они рассказывают, что пережили (или переживают) нечто страшное: болезнь родственника, пожар, грабёж и так далее. Повествование в стиле «кровь в жилах стынут», как правило, подытоживается почти шантанжом: «Я пережила это, я снова полна сил, чтобы работать. Но если вы мне откажете...» Как ни жаль, опытные рекрутеры откажут хладнокровно.

Наталья ГРЕБНЕВА

По сути, лишь тем, что тоже вызывают реакцию: огреть чем-нибудь тяжелым. «Всю душу вытраси!» Понятие «тролли» пришло из Интернета: этот «титул» даруют самым склочным особам. Пользуясь виртуальной анонимностью, тролли провоцируют людей на ссоры, возмущения и прочие негатив. Они вмешиваются в дискуссии, бросают пару фраз и — опа! — поворачивают беседу в иное русло, на повышенных тонах и с оскорблениями. Кстати, Интернет-тролли тоже не имеют ничего общего с лесными духами. «Trolling» с английского — полая рыбка на блесну. Но вместо блесны у тролля острые темы и провокационные фразы, роль глупых рыбешек исполняют окружающие. Когда «блеснит» в виртуальных пространствах, его легко нейтрализовать и игнорировать. Другое дело, если персонаж перед глазами: пять дней в неделю, с утра до вечера, в статусе коллеги или руководителя.

## Стрельба по мишеням

У офисного тролля масса способов вывести человека из себя, он внимателен и знает, чем можно разбередить вашу нежную душу. Троль в видестройной барышни цаплет со стола глянцевый журнал, через секунду — блеснит: «Ой, кажется, тебе нравился Чак Балув? Ну не зна-а-аю, если только на невзыскательный вкус». Конечно, вы вскипаете, ладони имитируют удивление, но молчите. Троль не сдаётся: «Ой, Корольва, как цветочная клумба... А у неё сумка на твою похожа!» Барышня удалилась, вы смотрите вслед: мадемузель сознательно нарывается или по глупости? Хорошо если от «блесны» вас спасут зрелые коллеги — Пилонты! Это Никда из отдела планирования, у неё программа «Минимум»: обязательно нужно гадость сказать. В следующий Никин визит под прищелом окажется кто-то другой, а может, снова вы. Тролли неразборчивы.

## О галапагосских черепахах

Другой вид «зловонных духов» процветает в коллективах, состоящих из официальных метрами. Куча людей сидят в одном

... Кто бы мог подумать, что они «тролли»? Милая девушка-менеджер, после дискуссии с которой коллектив злобно поглядывает друг на друга. Начальник отдела, способный сорвать рабочий день спорами о брежневской эпохе. Румяный водитель-хохмач, из озорства столкнувший лбами глабуха и заместителя. Чем они похожи на сказочных лесных уродцев?

помещении. Они плодотворно трудятся и даже дружат, пока некто не выйдет в эфир: «Не понимаю женщин, которые влюбляются до оудри, забыв о себе». Темы любви и гордости, материнства и отказа от него, юбок мини и безразвенности молодёжи особенно «взрывают» женские коллективы. «Детонация для смешанного — действующая власть, оппозиция, любовь и гордость, мини-юбки и «наш кинематограф умер». Мужской коллектив хорошо клюёт на приманку: «Наши не умеют играть в футбол», за кого голосовать, Чак Норрис — красавчик, любовь и деньги, мини-юбки и нравственность. Заметьте, не нужно никого обвинять в симпатии к рыжему Чаку, достаточно напустить безликого тумана: «Надо же, у него и фанкулы есть...» И все: сторонники Чака идут войной на противников. Работа стоит, коллектив враждует, тролль счастлив. Ему плевать, кто выиграет, важна не победа, гораздо приятнее распри.

## «Дело-то шумейное!»

Обманчиво забавен следующий вид троллей — шумники, краснобаи, прикилисты. Наверняка вы не раз слышали откровения очередного рубашника: «А я сегодня Петровну с Семёновной ставрил. Говорю: «Петровна, а Семёновна

тебя искала полдня, сказала, прогул поставит». Что тут началось! Петровна кричит, что Семёновна сама прогуливает, обещала докладную написать и премию ей снизить. Два часа бушевала, пока не сказала, что пошутил: не заходила Семёновна, на больничном она. И хохочет, сердечный, не ведая, что темпераментная Петровна за пару часов уже втянула в противостояние треть коллектива и дачное сообщество. Вовсе! Чужак бесполезно пенять — раскроет рот, распахнёт глаза: «Шуток не понимаете?»

## «И тишина»

Пострадавшие от тролльских выходов категорично считают их злом: после перепалки скачет давление, затяжной конфликт с конкретным коллегой или со всеми разом, невозможно сконцентрироваться на работе. Тем не менее некоторые индивиды радостно «благословляют»: «Пусть будут тролли! Вселю же, разбавляют гнетущую рабочую атмосферу!» Вот тут самое время вмешаться строгому, но справедливому шефу: гнетущая атмосфера уместна только в похоронном бюро. На всех остальных местах без исключения атмосфера должна быть и есть рабочая. И если у вас возникает желание под чак с карамелькой наблюдать сериал, как Валентина Семёновна реёт в кляча



Савелия Ивановича по поводу пикировки помидоров — увы, вы отлыниваете от работы. Конфликты, безусловно, неотъемлемая часть профессиональной деятельности, но допустимы они только по существенным рабочим вопросам. А не в угоду мелкому пакостику, который из озорства и дурного характера ставливает людей. Самый главный вопрос — что делать с этой «кусачей мухой»? Прогнать тролля невыносимо сложно и потрясающе легко: убить его... своим молчанием, игнорированием, бесловесным, но красноречивыми жестами и мимикой. Троль надравается, попытается вызвать очередную перепалку? Пожми плечами, встряхните, словно прогоняя морок, головой, изумлённо поднимите брови, дескать, надо же, у матушки-Земли на сто лет вперед дураков припасено. И ходу от него! Если уж совсем долёк выкрутасами, призовите к порядку: «Николай, у меня много работы, не могу уделить вам внимание. У вас всё, видимо, нет, вы счастливычик...» Желательно, чтобы очевидцам замечания был руководителем. «Блеснить» тролль будет до тех пор, пока глупые рыбки цеплять наживку. А если те привыкнут небрежно махать хвостами, троллю придётся сматывать удочки.

Наталья ГРЕБНЕВА.





# Не стать «звездой»

## Синдром Дориана Грея: «Буду вечно молодым»

Вымышленный герой романа Оскара Уайльда не был звездой в прямом смысле слова, но, наверное, с этого неугомонного юноши всё и началось. Красавец Дориан печалился, что его ангельские черты со временем неизбежно покроются морщинами и увянут. Вот было бы здорово запечатлеть теперешний цветущий вид на холсте! И пусть старость ставит свои отвратительные отметины только на портрете, а Дориан остаётся юным и стройным. Не смутила и цена, которую пришлось отдать за неуязвимую молодость — собственная душа...

Синдром Дориана Грея косит поголовно: им страдают и публичные персоны, и простые смертные. Мышленная эпоха с её гляцевым культом вечной юности — плодотворная почва для синдрома. Человек, который адекватно воспринимает свой зрелый возраст и не делает из него трагедии, становится смельчаком и легендой. Их немало, однако немало и тех, кто, перешагнув определённый рубеж, страшится зеркального отражения, маскирует прожитые годы килограммами косметики, молодёжной одеждой, нарочито юным образом жизни, моло-

дыми поклонниками и поклонницами. Иные впадают в депрессию, и остаток жизни проводят в горестных воспоминаниях об ушедшей красоте. Ну а самые рьяные ложатся под нож пластических

хирургов, покупают пожизненный абонемент в тренажёрный зал. И плодят новые синдромы. Напоследок скажем, что цена, которую они платят, немногим отличается от той, что выложил Дориан Грей. Отречься, возненавидеть себя, собственное тело с отметинами времени, разве не значит предать собственную душу?

## Синдром Майкла Джексона: «Не узнаю себя»

Безусловно, он был королём и легендой, несомненно, его музыка и пластика движений надолго переживут самого певца и танцора. Жаль, что человеку не хватило для полного счастья сущей малости — чувства меры. Настоящностью, с которой изначально темнокожий паренёк с характерной внешностью пытался

себя превратить в белого человека с изящными чертами, сыграла злую шутку. Синдром Майкла — это неутолимое желание шлифовать собственную внешность под придуманный образ. Сам Джексон



Майкл Джексон

отрицал и великое число пластических операций, и искусственное отбеливание кожи. Отделялся краткими заявлениями, что мол, пару операций пришлось сделать, потому что нос сломал, а кожа побелела, так как заболел витилиго (нейроэндокринное расстройство, при котором участки кожи обесцвечиваются, теряя красящий пигмент меланин). Однако эти аргументы не выдерживают критики: витилиго проявляется белыми пятнами — на лице, руках, на теле. И обычно,

темнокожим приходится, напротив, маскировать их тональным кремом в цвет «родной» кожи. А споманный нос после операции вовсе не должен менять форму и размер. К тому же и невооружённый взгляд замечал на его лице изменение формы подбородка, губ, надбровных дуг



Джослин Вильденштейн

и скулы — в общем, мастера пластической хирургии поработали над лицом идола не на один миллион долларов.

Результат оказался плачевным: нос поп-кумира превратился в деформированную нащёлку, здоровье подвело, на публике музыкальный идол появлялся чуть ли не в парандже. А трагический уход от лошадиной дозы обезболивающего — предсказуемый финал.

У Майкла Джексона миллионы подражателей, к сожалению, не только в сфере поп-культуры. Люди больше не хотят быть собой, не верят в собственную уникальность, недовольны своей внешностью. Особую тревогу психологов вызывает факт, что синдром Майкла молодее — всё чаще к пластическим хирургам обращаются подростки и совсем ещё дети. Обращаются не потому, что физический недостаток ограничивает их возможности или вредит здоровью. А потому, что «не нравится» — что-то в своей внешности — форма носа, губы, щеки и т. п. А многие хотят не просто улучшить, а «нос, как у Дженнифер», «губы, как у Анджелины», «подбородок, как у Брэда»...

Рекордсменка в этой области — одна богатая дама, которая изначально имела всё для полного безоглядного счастья. Здоровье, красота, деньги, внимание поклонников и любовь мужа. Однако этого Джослин Вильденштейн оказалось мало. В 50 лет она решила остановить время, прелестissime подтяжками и уколами красоты. А потом сорвалась в абсурд: Джослин пожелала стать похожей на кошку, любимцу её супруга. Для этого мамд сделала операции на веках, подбородке, вставила имплантаты

в область скул и т. д. Супруги развелись в 2000 году, спустя несколько лет тот, ради которого Джослин устроила с собой нечто, покинул бренный мир. Но «подсвешу» на операции Джослин было не остановиться...

Итог одновременно плачевен и страшен: Джослин Вильденштейн не раз признавали человеком с самой откровенной внешностью. Это её не огорчает, и 70-летняя женщина-кошка продолжает вести активную светскую жизнь... Время, с которым Джослин вздумала тягаться, однозначно было бы к ней благосклоннее. Теперь остаётся молить, чтобы оно оказало мамд последнюю услугу...

Среди наших соотечественников тоже есть свои «джослины». Больно смотреть, как актрисы, сыгравшие в бессмертных кинолентах, счастливые матери и бабушки, превращаются в экспонаты музея мамд Тоссо, которых без подкаски не узнали бы родные и близкие.

### Синдром Барби: «У вас нет груди? Так пришейте!»

Эта куклолка с чистым лазурным взглядом не пела и не плясала, не снималась в кино, но влияние, которое она оказала на несколько поколений, сложно переоценить. Интересно, если бы создатели Барби знали о последствиях, то настаивали ли на изготовлении миляшки с практически неземными пропорциями тела? Но факт остаётся фактом: живых последовательниц у пластмассовой красотки-блондинки с длинными ногами и огромным бюстом вот уже полвека хоть отбавляй. В принципе стать Барби несложно: достаточно осветлить шевелюру, встать на каблуки и увеличить грудь. Но стоит ли? Психологи утверждают, что дамы с подобной внешностью привлекают только инфантильных, эмоционально незрелых мужчин. Тут дело в психике: длинные ножки вызывают ассоциации с девочками-подростками, которые немыслимы и глупы, следовательно, не будут подавлять партнёра своей искусственностью и умом. «Светлоготовость» — это беззащитность, подверженность влиянию извне, неспособности принимать решения. А исполнительный бюст подспудно влечёт мужчин, которые тоскуют по влиятельной волевой мамочке. Ну и ради кого затевать преображения? Да и просто глупо отказываться от собственной уникальности, пополняя толпы одинаковых куклонок.

### Синдром Шэрон Стоун: «Тело в дело!»

Звезда «Основного инстинкта» утверждает, что не прибегала к пластической хирургии, держась на плаву ей помогают овощи, кровопускания пиявками и посещение спортзала. Спецалисты готовы поспорить, что внешность мамд Стоун абсолютна естественна и натуральна, но сейчас не об этом. Недавно голливудская дива перенесла инсульт — «спасибо» неумеренным тренировкам. Шэрон проявила спортивный фанатизм накануне очередных съёмок — и вот результат, спасибо, что обошлось без инвалидности. Медики тут же окрестили страсть к тренировкам «синдромом Шэрон Стоун», поскольку явление носит массовый характер. Знаете, чем оно опасно? Тем, что, на первый взгляд, носит исключительно здоровый характер и преследует благие намерения — омолаживаться и строить естественными методами. Шэрон Стоун отнюдь не молодёничка глупышка-старлетка, это даже не Дами Мур, о которой чаще языки говорят, что в погона за молодостью она разве что не поменяла части скелета и глазные яблоки. Шэрон не употребляет алкоголь, следит за рационом питания, но и ей отказало чувство меры: трёхчасовые фитнес-тренировки привели к поражению сосудов. После восстановления звезда отказалась от интенсивного фитнеса в пользу щадящего пилатеса и занимается под наблюдением инструктора. Повторяем, героиня «Основного инстинкта» по праву носит звание интеллектуалки и разумной женщины. «Чего же ожидать от менее расудочных барышень?» — в тревале вопрошают медики.

...Борьбу со временем проигрывают все. В этом великий смысл жизни, и никакая трагедия. Попытавшись поспорить с данной истиной, рано или поздно придётся признать очевидный вывод: искусственная упругая грудь, подтянутая хирургами кожа больше не вызывают желаний молодости не только у противоположного пола, но и у её носительницы. Быть стройной и красивой хорошо, лишь будучи здоровой. Глупо тратить жизнь на достижение спорного результата. Время победить невозможно, но так легко утратить свою индивидуальность...

Подготовила  
Наталья КРОЛЕВЦ.





# ВУДЕТ ИСПОЛНЕНО!

*Тяжело надеяться в этом мире исключительно на себя. Хочется верить, что где-то там, за небосводом, а может быть, совсем рядом, только невидимый, есть кто-то сильный, надёжный, а главное, исполнительный. Святой человек, право слово!*

## Сколько дней в году, столько святых в раю

Историки утверждают, что традиция почитания святых восходит ещё к древним культам предков. Почивший, но витающий в доме в виде духа бестелесного прапра-прадедушка разве откажет внуку, оказавшемуся в затруднительной ситуации? У христиан своя версия, более героическая: к рангу святых причисляют лишь за выдающиеся заслуги перед человечеством. Вы, конечно, можете просить о помощи почившего дедушку Колю, но эффективнее обратиться сразу к Николаю-угоднику, тем более что всё равно все Коли под его началом «служат». А ещё лучше молиться тому святому, чьим именем вы сами, или тому, в чей день вы появились на свет (хотя вообще-то в христианской традиции это должен быть один и тот же святой). На работе бегите за поддержкой к тому, кто покровительствует избранной вами профессии. Кстати, чем древнее звание, за которое получаете оклад с премиями, тем сильнее покровитель. «Сколько дней в году, столько святых в раю» — поговорка из тех ветхозаветных времён, когда церковный реестр

особ, приближённых к самому Господу Богу, ещё только создавался. Ныне «лучших друзей человека» насчитывается сотни тысяч, так что любой из нас может найти себе надёжную «крышу»!

## Писавчукам наше почтение!

Огласить весь список лиц, удостоенных высокого звания святого, означало бы выпустить отдельный номер, посвящённый сомку. Обращим внимание на тех, кто стоит на страже наших интересов. Покровитель журналистов — святой Максимилиан. Причём он же описывает заключённых. Объясняется это просто и трагично: Максимилиан Кольбе, трудившийся в католическом журнале, за антинацистские высказывания попал в Освенцим. Там и погиб, поменявшись местами с человеком, про которого знал всего лишь, что он — многодетный отец, а его завтра казнят. День святого Макса — 14 сентября, хорошо бы, конечно, хотя бы в этот день не только просить его о повышении гонимых, но и воздать дань уважения человеку, принесшему себя в жертву ради чужой жизни.

Редакторов, издателей, писателей, а также книгопродавцов под

свое крыло взял сам апостол Иоанн Богослов, любимый ученик Иисуса Христа — единственный из всех не покинувший Учителя во время его мучений на кресте. Позднее создал свою версию Евангелия, а заодно Апокалипсис. Иоанн не только писать умел, он совершил множество чудес: воскресил из мёртвых 200 человек, которых небесный огонь убил за поклонение идолам, выгнал из языческого замка демона, который обитал там 249 лет, а также регулярно превращал солёную морскую воду в питьевую. Такой был удивительный человек, что даже пыль с его могилы благоухала и целый год излечивала больных. День почитания — 8 мая, но читать его «Благую Весть» полезно ежедневно.

## Не ведали, что творили...

Святой Исидор Севильский (его день — 4 апреля) утверждён папой римским в качестве покровителя всех юзеров, ламеров и чайников, то бишь всех пользователей всемогущего Интернета и вообще персональных компьютеров. Причём Исидор и ноутбука-то в глаза не видел. Ибо родился в 560 году. Зато ищущий испанский студент сам был как ходячая Википедия, чуть не самый эрудированный человек своего времени вошёл в историю, как автор различных словарей и энциклопедий.

11 августа — день святой Клары Ассизской, обычной монахини тихо-мирно жившей в XIII веке. Но на старости лет с Klarой стали происходить чудеса — не смогла по болезни и немощи пойти в церковь — и горя мало: изображение службы прямо на стене кельи в прямом эфире появляется! Чья покровительница чудесная старушка? Правильно, телевидения.

Покровителя артистов и танцоров знают все, «члнскя святого Витта» и в нашу речь вошла, и диагнозом стала. А вот сын римского сенатора, наравне, удивляется, когда ему молятся и в балетных пачках, и в бикини у шеста. Сам он обратился в христианство в 12 лет, добровольно, по глубокой вере. Родной отец посадил его за это в тюрьму, но будущего святого освободили... ангелы. Витт отправился в Рим, где изгнал бесов из императора, неблагодарный правитель приказал бросить его ко львам, однако те не тронули праведника. С таким «олекуном» (так — 15 июня) жизнь артиста не так уж и тяжела, и неказиста!

Подготовила  
Ольга АНИСИМОВА.

# Курск: край соловьёв, стрелцов, купцов...



Здание Знаменского собора



Этому городу без малого 1000 лет, и, увы, история война на русской земле не прошла мимо. Но и воевать куряне умели издавна, за что их воспевают ещё «Слово о полку Игореве». Здесь

есть музей соловья и памятник яблону. Здесь родился великий стрелец-подводник и известный иконоборец, изобретатели тонометра и «Катюши». Сталин здесь заседал, Хрущёв воевал, Брежнев разрушал вагоны и ухаживал за невестой, а Горбачёв вручал городу орден...

При слове «Курск» прежде всего, пожалуй, вспоминается затонувшая подлодка. С ней город связан не только названьем: здесь бывали в гостях командир экипажа Геннадий Лячин (которому уже посмертно присвоено звание почётного гражданина Курска) и другие подводники субмарины. В матросы шли служить многие парни из нашей области. При катастрофе их на борту было семеро. Теперь в священном для курян уголке — на Мемориале памяти павших рядом с воинскими могилами погребены 12 моряков из тех, кто не вернулся в 2000 году с учений Северного флота. Рядом — бронзовая плита с именами и безосновное изваяние ангела. В другом уголке города есть памятный знак, сооружённый из фрагментов подлинной обшивки крейсера.

В Курске многое зовётся в честь соловья: от парка «Соловьяная роща», где эти птицы и впрямь обитают, до фирменного поезда на Москву, от бардовского фестиваля «Соловьяний трель» до автогонок на льду. Удивительно, что музей соловья появился лишь в 2007-м. Зато его основательница — педагог Любовь Ерёмкина, недавно перевезшая фонды на станцию юнатов, где работает директором, на соловьяную тему собрала, кажется, всё.

Говоря о музеях, перечислим ещё трамвайный, автомобильный, литературный, археологический, даже музей космонавтики и планетарий. Но по-настоящему поражает Музей юных защитников Родины, посвящён-

ный детям войны. Всё началось с энтузиазма одного человека — фронто-анчки Клары Рябовой. За вниманием к судьбам самых маленьких бойцов Великой Отечественной эту женщину называли мамой многих сыновей полков...

Прогулка по исторической части Курска несёт новые впечатления, чуть ли не в каждом квартале. Вот Знаменский собор, где веками хранилась чудотворная Курская-Коренная икона. В 1898 году четверо местных юношей, одержимых идеями борьбы (с чем именно — и сами точно не знали), устроили взрыв, хорошо ещё, ночью. Внутри перевернуло полхрама, но святых



Памятник Александру Невскому

осталась нетронутой! Один из террористов впоследствии так и шёл по уголовной дорожке, пока не получил полицейскую пулю в сердце, с которой прожил на этом свете ещё три часа (а затонувший орган попал в петербургскую Кунсткамеру). А его соучастник Анатолий Уфимцев, отбыв срок, употребил инженерные способности на благо дела. В Курске станцию юных техников украшает сделанная им одна из перемыч в мире ветряных электростанций.

Ниже собора — здание, немалого напоминающее Адмиралтейство. Дело в шпилье, который и впрямь изготовлен специалистами из Питера. Здесь в свое время размещалась мужская гимназия. Ни одной мемориальной доски, хотя среди питомцев учебного заведения были Николай Коротков, научивший человечество измерять артериальное давление, основатель заповедника «Стрельца-

сть» Василий Алёхин, творец едва ли не лучшего истребителя Второй мировой войны Семён Лавочкин и ещё многие выдающиеся личности.

Главная улица, идущая от Красной площади строго на север, зовётся традиционно — в честь Ленина. Но запечатлён в бронзе в этом уголке не только вождь. Неподдалёку увековечили Александра Невского по просьбе ветеранов — кавалеров ордена. В гостинице «Курск» навеки присел на литую скамью композитор Георгий Свиридов, чей музыкальный на-нается программа «Время». Отсюда приметен Сергиево-Казанский собор, построенный родителями Прохора Машинина, прославившегося на весь православный мир под именем чудотворца Серафима Саровского. Будучи мальчиком, он упал с колокольни строящегося храма и... остался невредим! Ещё минута-другая ходьбы — и на противоположных сторонах улицы высятся статуя Александра Пушкина (который однажды полуслуша заметил, что курские рестораны лучше харьковского университета) и изображение Кати Зеленой, единственной в мире лётчицы, совершившей воздушный таран. А

завершается улица памятниками медикам Великой Отечественной и Константину Воробьёву, автору правдивых книг о войне.

Богата памятными местами и другая старинная улица — Державинского («Железный Феликс», заметим, отмечен в Курске аж пятью памятниками, включая топки в управлении МВД и ФСБ). Быстро в Курске можно найти даже стоящих напротив здания, в одном из которых Иосиф Сталин в 1919-м вёл переговоры с «незалежной» Украиной, а в другом в 20-е учился в техникуме Леонид Брежнев. Стоят поблизости и казармы, где в 1898-м в семье полкового священника родился Борис Петропавловский, творец снарядов для ракетной установки «Катюша». Здесь находится войсковая часть. Вообще горожане всегда были смелыми и умелыми воинами. Даже слободы зовутся Стрельцовой, Казачьей, Пушкарной. И если при вас вспомнят старую ложь, что якобы куряне встречали хлебом-солью фашистов, пусть попробуют повторить это на могиле Сталика Меркулова — писателя, среди ополченцев участвовавшего в обороне Курска в 1941-м, убитого фрицами, как и сотни его взрослых товарищей...



Памятник Александру Невскому



Памятник Георгию Свиридову

Павел ЗНАМЕНСКИЙ

# Алёна Свиридова: розовый фламинго...



«... Ворвалась на нашу эстраду...» — это точно не про неё. Певица Алёна Свиридова, скорее, интеллигентно поступалась и сразу запомнилась. Текстами, в которых есть смысл, музыкой, что не ограничивается тремя аккордами, стильными чёрно-белыми клипами, сдержанной элегантной манерой держаться на эстраде

аэропорт — дом. Я попала в замкнутый круг и перестала жить нормальной жизнью. И тогда я себе дала зарок — четко разделять время на работу и отдых, всех денег, в конце концов, не заработаешь...»

А тут, представьте, нашёлся в Крыму (на «малой родине» Алёны) точно такой домик, каким видела в мечтах. Маленький, на обрыве, с козьей тропой к морю, садом, огородом и огромным абрикосовым деревом во дворе. «Берем, — решила Алёна, и теперь пребывает в абсолютной нирване. — Я всё чаще ловлю себя на мысли, что здесь, в Керчи, я испытываю удивительное состояние спокойствия и умиротворённости. Никакой утомительной городской гонки. Вокруг близкие родные люди. Я наслаждаюсь новым для себя и абсолютно нормальным для местных жителей образом жизни. Встаю в шесть утра, сплусить по тропе к морю, поплавать, а потом вернуться домой и позавтракать деревенскими яйцами или домашним творогом».

Мол, совсем ослепла от страсти, не видит очевидного. Парнишка решил полизаться за счет известной, но, увы, уже молодой звезды, а она принимает всё за чистую монету... Да у неё сын его ровесник...

Свиридова в полемику с жёлтой прессой и «блестителями нравов» предпочитала не вступать. Да и зачем, собственно? Для неё это действительно был всего лишь курортный роман в самом привычном понимании этого словосочетания. Никто никому ничего не должен, никто не берёт на себя никаких обязательств.

Когда съёмки закончились, Алёна уехала в Москву, а Дима (так звали кавалера) вернулся в Киев. Ещё полгода вялотекущих отношений, встречи время от времени, и вскоре вся эта любовная история начала Алёну откровенно тяготить: «К своим отношениям с этим человеком я никогда не применяла фразу «они жили долго и счастливо и умерли в один день». Между нами было почти 20 лет разницы, и я прекрасно понимала, это слишком много для семейных отношений». Словом, Свиридова решила поставить жирную точку. И, приняв решение, умчалась к друзьям на Канары.

## У самого синего моря

При этом назвать её барышней кисейной сложно. До недавнего времени Алёну именовали «Индианой Джонс в юбке». Известная любительница экстрима она, покоряла океанские глубины в компании с Андреем Макаревичем, объездила с путешественниками полимира, вела передачи, участвовала во всевозможных телепроектах и ток-шоу. «Я сумела, как мне казалось, найти идеальный компромисс между работой и отдыхом. Лет десять назад был момент, когда я очень много работала. Дома практически не бывала, всё на гастролях да на гастролях... Тогда я вдруг поняла, что моя жизнь ограничилась маршрутом дом — аэропорт — сцена —

## Наша встреча случайна, не случаен финал

На съёмках очередного шоу под «говорящим» названием «Гарем», что проходили в Африке, Алёна закутила служебный роман. Всё к тому располагало: полная изоляция от внешнего мира, вокруг сплошной романтизм — белый песок, синь океана да пышногордые пальмы. Алёна — ведущая шоу, «герой романа» — его участник, симпатяга мажоранчик из Киева. Шила в мешке не утаишь, об искре, пробежавшей между этими двумя узнали и началось... Имя Свиридовой не полоскал только Лени-

## У вас будет ребёнок

И вот тут выяснился, мягко говоря, неожиданный факт её беременности. Сказать, что Алёна была шокирована и озадачена — ничего не сказать. Во-первых, как бы крамольно сейчас это ни прозвучало, рождение второго ребёнка в её планы не входило. Совсем. Даже в мечтах. В конце концов ей уже почти 40, сын Василий — взрослый юноша. «Вася родился, когда мне не исполнилось и 20. Мама была совсем ещё молодой,



делала карьеру на Минском телевидении, муж закончил диссертацию в университете. Родив Васю совсем юной и незрелой, я окунулась во все прелести тогдашней действительности — ведь не было даже самого элементарного: подушки, бутылочек и т. д. Я постоянно преодолевала какие-то бытовые сложности, особенно это ощущалось первым Васиним летом. Как водится, на месяц отключили горячую воду. На дворе стояла душная жара, в квартире, как в парнике, постоянно кипятятся огромные кастрюли с пленками, все на работе. Я одна дома сижу с сыном и рыдаю в голос от усталости и невозможности что-либо изменить. В итоге весь этот кошмар отложился в моей памяти гораздо отчетливее, чем счастье, связанное с первым словом «мама».

Во-вторых, отец будущего ребенка был слишком молод, да и решение расстаться с ним со стороны Алёны было окончательным. Она прекрасно понимала — союзы между зрелыми женщинами и юнцами обречены.

В-третьих, жизнь «Индианы Джонс в юбке» её более чем устраивала. Она — сама себе хозяйка, ни от кого не зависит, никому ничего не должна. «Мужа у меня к тому моменту не было, а Вася уже вырос, окончил школу и уехал учиться в Канаду, куда задолго до этого переехал его отец». Наконец она может себе позволить делать то, что хочет.

В общем, Свиридова решила: ребенка рожать не будет.

## Не было бы счастья...

Алёна всегда отличал мужской подход к проблемам — старалась решать быстро и кратчайшим путем. Вот и в тот момент, разложив всё по полочкам и определившись со сроками, уехала на гастроли. Когда вернулась, времени на решение «проблемы» оставалось не так уж много. И тут в жизнь певички вмешалось Оно, Провидение. «Теперь не перестаю благодарить всех и вся каждый день, каждый час и каждую минуту за то, что мои планы сорвались. Когда я фактически уже стояла на пороге клиники, у меня поднялась высокая температура. И я слегла со страшным гриппом. Лежала в жару, сморкающаяся, со слезящимися глазами и с ужасом думала, что с каждым пропущенным днём всё сильнее подписываю себе приговор. А потом ко мне пришла мама и сказала: «Ты, конечно, поступаешь как

знаешь, но в любом случае я тебе помогу. Можешь на меня рассчитывать».

То ли мамина поддержка, то ли банальная простуда помогли Алёне выстроить логическую цепочку, но уже с другого конца. «А что я действительно теряю? — подумала она. Будет у нас папа или нет — дело десятое. Материально я ни от кого не завишу, так что

многообразная. В ней есть очень важные вещи, которыми нельзя бросаться».

«То, что казалось счастьем в 20 лет — карьера, деньги, успех, известность, активная светская жизнь, — по большому счёту не более чем мыльный пузырь. А счастье — в простых человеческих радостях. В ярком солнце, шуме моря, прохладе в тени винограда, в завтраке, приготовленном своими руками для своих же детей...»

Так получилось, что сегодня Алёна Свиридова воспитывает сына одна. С отцом Гриши Дмитрием безоблачные отношения продлились три года (он переехал в Москву ближе к рождению Гриши), за которые она ему очень благодарна: «Он мог бы бороться за звание образцового отца». А потом молодой человек, вкусив все прелести богемной столичной жизни, радостно подался её соблазнам. «Его всё время куда-то влекло, в какие-то неведомые дали, клубы». Алёна совсем не хотела, чтобы маленький Гриша видел постоянно ссорящихся родителей. В очередной раз, когда Дима, хлопнув дверью, ушёл в ночь, она собрала его вещи и с лёгкой душой отправи-



С сыновьями  
Василием и Гришей

всегда смогу ребёнка вырастить».

Кстати, отцу будущего малыша надо отдать должное, он с самого начала был против решения Алёны не рожать (она считала правильным сообщить Дмитрию и о беременности, и о своих намерениях с ней расстаться). Он бесконечно бомбардировал её звонками, уговаривал подумать, не совершать глупостей. Однажды, отчаявшись переубедить, крикнул в телефонную трубку: «Ты даже не представляешь, как потом будешь жалеть!».

## Важные вещи

«По большому счёту он подарил мне новую жизнь. Мне вообще кажется, что он — мой естественный продолжение, единое целое со мной». С появлением младшего сына Гриши у Алёны произошла переоценка ценностей. «Мы иногда придаём себе слишком много значения. Себе и происходящим вокруг событиям. Да я почти три с половиной года, пока занималась сыном, не уделяла музыке столько внимания, сколько раньше. Но я была совершенно счастлива, полностью растворившись в ребёнке. Я поняла: женщины, которые выбирают карьеру, просто себя кастрируют. Жизнь — штука

ла в свободном плавании».

Она готова быть для сына и мамой, и папой. Старается вырастить из Гриши идеального мужчину в своём понимании. Для неё, «приморской пашкини», существует свой кодекс чести: железное слово, верность, умение постоять за себя, за друзей, близких. Вот и Грино воспитывает в лучших традициях. «Хочется, чтобы вырос обязательным, ответственным, с чувством долга и собственного достоинства. Человеком, на которого можно положиться».

Ну и под занавес немного мистики и волшебства. Огромное африкосовое дерево в их дворике не плодоносило много-много лет. Местные старожилы качали головами и уверяли — будет большим чудом, если оно вдруг зацветёт. А африкоса возьми и зацвети! А плодов уродилось столько, что хватило на угощение и варенье всей округе. Объяснения чуду самое простое. «Всё дело в Грине», — не сомневается Алёна...

Подготовила  
Людмила КОСОРУКОВА



Несостоявшаяся пара  
Дмитрий и Алёна



## Благие намерения

*Ничего, капля камень точит. Это не предательство. Она поймёт, что так лучше. Для нас, для неё. Никуда она от меня не денется...*

Если бы тогда мне сказали, что буду решать её судьбу, ни за что не поверил бы. Куда мне было до неё! Порхает по офисным коридорам, дурманит шлейфами духов, блистает на планёрках, бесит заказчиков до чертиков и тут же веревки из них вяет. Она — специалист по связям с общественностью, и эта самая общественность разве что не визжит от восторга, когда наша звездочка местного разлива открывает пресс-конференцию фирменной улыбкой. А я, рядовой рекламный менеджер, мог только наблюдать за ней, не обнаруживая своего присутствия. Да и какой смысл обнаруживать его, если всё равно ни слова не могу вымолвить? В первую же неделю столкнулись у кулера с водой, она что-то спросила, а я... Пришел в себя, только когда она схватила меня за руку и испуганно затараторила. Оказывается, с первых её слов я вцепился пальцами в пластиковый стаканчик. Прозрачная емкость наполнилась кипятком, обжигающие струйки побежали по пальцам, а я смотрел на неё и улыбался... Наверное, другая на её месте убежала бы подальше от малахольного, который

мост руки в кипятке и льбится. А она — нет. Схватила, потащила в кабинет, стала осматривать мою ладонь:

— Обжёгся? Горячо? Когда прикасаюсь, больно?.. Да что ты молчишь?

Достала из шкафчика флакончик, щедро пикинула мне на пальцы:

— Пантенол, мазь от ожогов. Вообще-то пользуетесь, когда на пляже засиживаетесь. Но для тебя сделаю исключение...

Улыбаюсь, киваю.

— Ладно, ты по-прежнему безмолвен словно сфинкс. Поскольку пострадал по моей вине, с меня пирожное и сок. Анасасовый любишь? Кофе-чай не предлагаю, у тебя странные отношения с горячими жидкостями...

Какой сок, что за пирожное? Всё как в тумане... Когда выходил, протянула мне узкую ладошку с длинными пальчиками:

— После всего, что между нами было, как честный человек я обязана...

Подмигнула лукаво, расхохоталась, а в миллионный раз расплылся в глупой улыбке.

— В общем, ты наверняка знаешь, что я Светлана. Очень приятно. И пожалуйста, протяни левую руку, за твою пра-

вую опасуюсь, пострадала всё-таки. А у меня рукопожатие крепкое.

Всё, что было до неё, потеряло значение. И всё, что кроме неё, больше не имело смысла. Да и не было активов, за которые стоило держаться. Обычные, ровные, проходные и проходящие женщины. Диалоги «привет-пока-созвонимся». Забота на уровне «я себе пельмени варю, на твою долю тоже?». «Дай денег» — как воплощение женственности. «У меня сейчас нет» — ответ незаинтересованной мужественности.

А с ней мне вдруг захотелось быть крутым и успешным. Чтобы ради её прикосновений не нужно было лезть в килаток, чтобы она сама, первая, по собственной воле...

— Светлана, кого берёшь в команду? Провокт сложный, но прибыльный, поэтому диктуй свои условия. — генеральный и рад бы пожестче с ней, но не может. Тоже в пластилин превращается, едва её видит. Сидим на планерке, шеф сопит, я ревную и пожираю Светлану глазами. А она словно ничегошеньки не видит, черкает в блокнотике и поглядывает на экран мобильного.

— Андрей Аркадьевич, спасибо за готовность помочь. Думаю, обычный состав наших творцов увеличу на одну единицу...

— Конкретная кандидатура есть?

— А как же! Менеджер рекламного отдела Илья У нас недавно, но показывает себя как инициативный сотрудник, трудоспособный, то, что надо. Другими словами, прямо горит на работе, до ожогов легкой степени...

Она метнула хитрый взгляд-усмешку, а я к месту прирос. Значит, надежда есть?

После планерки догнал в коридоре:

— Не ожидал, спасибо.

— За что? — расхохоталась Светлана. — Лето на дворе, народ в отпуск и на пляж рвется. А тебе подкупила, все планы коту под хвост отплатила.

— Ах, какое коварство! — по-гусарски хохотнул я. Оказывается, могу когда захочу, «ударить по струнам».

— Ничего, переживу. Есть задания «по моему душу»?

— Естественно, творец! После обеда

милости прошу ко мне, обсудим-пополюем...

... Минут за пять до «после обеда» произошло нечто, и вовсе окрылившее меня. Бежал с перерыва в офис, увидел Светлану. Она стремительно вышла из чьей-то иномарки, дернула плечом, хлопнула дверью. В ответ машина взизгнула и сорвалась с места... Светлана шагнула в лифт, закрыла глаза, сжала губы. Наверное, еще чуть-чуть, и она закричала бы, заплакала. И я на миг забыл, что она начальница. Чего там, в меня вселится

отчаянный дерзкий бес. Нажал кнопку «Стоп», кабинка остановилась, только она и я, да метр пространства между нами. Боже, храни нашего скрягу-шефа, который покусился на стеклянные кабинки! Иначе у меня не было бы шанса взять её за руку.

— Ну как ты? Больно? Говорить можешь? Меня видишь? Сколько пальцев показываю?

Она мотнула головой, возмущена и уткнулась мне в плечо. А через пару минут «пришедший в себя» лифт продолжил движение. На нужном этаже распахнулись двери, первая вышла лучезарная Светлана, я следом... В той же последовательности мы вышли глубоким вечером, когда в здании оставались только охранники. Думаете, служебный роман? Нет, мы работали. Она говорила, я внимал. Она вела одно, а я слышал совсем другое...

Знаешь, а ведь я пошла на это, чтобы унижить тебя. Думала, наказать... Хотела подарить ночь и казнить, как Клеопатра...

Не знаю, чем она прогневала шефа, только осерчал Аркадьич не на шутку, всю планерку устраивал Светлане публичный разнос.

— А-то у тебя что? Смета на расходы? Давай сюда, что коммивояжеры, словно красная девица платочек! — шеф продолжал грохотать, Светлана покрывалась пушистыми пятнами.

— Ну за кого ты меня держишь, когда просишь таков? — с грозным рыком Аркадьич оторвал глаза от списка расходов. — Какой ещё к черту журнал «Железо»? Не бывает в природе таких журналов!

Подписку на компьютерное чтение заказал я, так как, помимо рекламных забав, следил за «здоровьем» наших электронных кормильцев. Наверное, надо было встать, сказать, даже огрызнуться, но вступиться за неё. Однако Аркадьич с таким усердием лупил кулаком по столешнице, что я предпочёл не вступать. Молчал, опустив голову...

Через час мы сидели всем отделом в её кабинете. Светлана со слезами недавних слёз, пыталась объяснить, что вдруг заблеленная «верховный жрец».

— Отдельное спасибо тебе, Илья. Поддержал, ничего не могу сказать. Умевший отвечать за поступки, способен отстаивать свою точку зрения, — Господи, сколько яда она вливалась в каждое слово. Поделом мне, так, так, лупи, бей! А что хотела-то? Чтобы я выслушал из окола, Аркадьич меня в упор расстреливал, выигнал с работы — этого? Завтра он отгадет и снова будет её по головку гладить, а я? А я вообще исчезну из её жизни. Нет уж, милая, ты начальница, терпи давай.

Мне нужна работа и ты. Нет, не так. Ты и работа.

Вечером из-под двери её кабинета проникла полоска света, я без стука появился на пороге:

— Сударыня, вы голодовку объявили? Не выйдет. У меня с собой кофе, бутерброды и яблоки. Знаешь, чем полезны яблоки?

— Знаю, — буркнула она. — Железом. И мы рассмеялись.

... Утром я долго рассматривал её, слышу. Определённо, жить поближе от офиса удобно. Вчера засиделся за полночь, пригласил к себе. А она взяла и согласилась!

Открыла глаза, потянулась, улыбнулась. Притянул к себе, поцеловал теплое плечико. Вот теперь у нас служебный роман!.. За завтраком она вдруг выдала:

— Знаешь, а ведь я пошла на это,

а, через секунду она повернулась и засмеялась:

— Их называют «мымра» или «Людмила Прокофьевна Калугина». А по какому поводу интересуемся, Новосельцев?

Свидетели одобрительно загоготали, мол, здорово приложили. Ах, ты ж, звезда местного разлива, специалист по связям с общественностью...

На планёрке Светка бесстыдно тыкала пальчиками в телефонные кнопки, видимо, отвечая на сообщения возникшего из прошлого поклонника... В обед упорхнула и до конца рабочего дня не вернулась. И всю неделю так. В понедельник, день очередной планёрки, она позвонила на полчаса. А едва прибыла на рабочее место, как её вызвали к Аркадьичу...

— ...Сынок, я думал, любовь у вас, — Аркадьич удивленно слушал меня, промахиваясь сигаретой мимо хрустальной пепельницы.

— Любовь любовью, Андрей Аркадьевич, но работа важнее. Светлана хороший специалист, но я целую неделю не могу попасть к ней, спросить совета. И весь коллектив мается. Вы уж повлияйте, пусть человек в себя придет.

Это ничего, это не предательство, это ей на пользу. Всё равно добьюсь, чтобы сама, первая, по собственной воле. Главное, я успел сыграть на опережение.

Она вышла от Аркадьича, я стоял у кулера. Стаканчик наполнился кипятком, пора убирать, но она так посмотрела, что я ошеломлен.

— А ты способный, — хмыкнула Светка. — Руку-то уберу, не дай бог, обожжёшься. А руководителю нечего плохо высказывать. Поздравляю, ты теперь специалист по связям с общественностью.

Это ничего, это не предательство, это ей на пользу. Всё равно добьюсь, чтобы сама, первая, по собственной воле.

Я ждал у дверей офиса. Это ничего, что она начальница, а я подчинённый. Хотя лучше называть нас партнёрами... Пафосная иномарка подлетела к крыльцу, распахнулась дверь, и пред мои очи предстала Светка. Собственной персоной. И мгновенно я осознал две вещи: иномарка та же, что тогда — раз. Светка не смутилась, увидев меня — два.

В лифте она стояла напротив двери, я сзади гневно дышал в затылок предательницы. Значит, произошедшее ничего не значит? Нервы сдали, едко спросил в присутствии пары свидетелей:

— Интересно, а как называют начальники, которые крутят романы со своими сотрудниками?

Светкина спина напряглась, окамене-

— А ты? — связным голосом спросил я. — Ты на моём месте, менеджером теперь будешь?

И тут она улыбнулась снисходительно, как неразумному ребёнку.

— Нет, Илья, расчёт неверный, Аркадьич предложил мне стать заместителем... И я согласилась, нельзя оскорблять отказом благодетеля. Пореккомендовала тебя на моё место. Сама, по собственной воле. После всего, что между нами было, как честный человек я обязана... Ещё раз поздравляю.

Она удалялась, кокетливо цокая каблучками. А я не знал, что думать. То ли благодарствовать меня, то ли в грязь втоптать. Или главное, что по-прежнему рядом?..

Алексей ПЕРЕВЕРЗЕВ.

В советские времена о небольшом острове в Карибском море слогали песни. Куба была символом свободы для всего мира, «бельмом на глазу» у соседних США и «младшим братом» для СССР. И хотя прежние отношения наших стран канули в Лету, особое очарование Кубы манит русского человека и сегодня...



## Личный рай

О Кубе я грешил со школьной скамьи. А началось с мальчишеской влюбленности в кубинскую девочку, учившуюся в нашем классе всего полгода (её родители приехали в Москву в командировку). Вместе со всеми я подтрунивал над её забавным акцентом, а сам ночью не спал, страдая по её незаметному загару и огромным чёрным очам. Потом она вернулась на родину, а я принялся записывать всё, что мог найти о Кубе. Незаметно любовь к смуглянке с острова Свободы переросла в любовь к самому острову. И вот в июне 2003 года я сам лечу в командировку в Гавану! И хотя знал по книгам и публикациям в журналах, казалось бы, всё от архитектуры до образа жизни кубинцев, тем не менее испытать культурный шок. Первые дни бродил по Гаване и не мог надышаться. Воздух, запахи, цвет неба над головой — как с другой планеты. Белозубые улыбки сверкали перед глазами, и каждый прохожий казался лучшим другом... Свою школьную любовь я не нашёл, хотя, возможно, не очень-то и старался, наверное, побоялся разочарования...

Первое слово, которому меня здесь научили, было «маньяна». В нём разгадка кубинской души. Когда в первый раз услышал на переговорах в ответ на конкретный вопрос: «Ок, маньяна!», то решил — раз соглашаются, значит, завтра всё будет сделано. Не тут-то было! Маньяна означает «потом», но никак не завтра. Может быть, если будет настроение, то через неделю, а если хочется напоминать и настаивать, то и вовсе никогда. Удивительно, но у меня такой подход к делам не вызвал раздражения или возмущения, лишь улыбку. Видимо,

пропитался я духом Кубы, проглотил её ласковым солнышком, и уже хотелось, чтобы маньяна и вовсе никогда не наступила. Но покинуть рай на Земле всё-таки пришлось, работа не волк, а лес не убежала...

Рванул я назад на остров при первой же возможности. Денег особых с собой не было, зато был дешёвый ноутбук. Заехал в глубинку, зашёл в приглушённый домик на побережье и поменял «железо» на крышу над головой, благо русский язык в здешних школах преподавали до недавнего времени. Недельку жил, как Адам в Эдемском саду: дышал первозданным воздухом, ел фрукты прямо с пальм, в Евах тоже недостатка не испытывал, признаюсь честно... Не знаю, правда, есть ли в рай море, а я больше плавал тогда, чем ходил. Долго потом по возвращению в обычную одиозную жизнь, закрывая глаза, чувствовал, как меня покидало волны.

В следующий раз прилетел на Кубу уже лет через шесть, человеком семейным, в отпуске. Отдыхать решил по полной программе, отель выбрал шикарный на самом известном курорте Варадеро. Помню, как хором удивлялись супруга и дочка — почему море не синее? А я, как знаток Кубы, с гордым видом объяснял: вода в Карибском море такая прозрачная, что кораллы, которых в нём великое множество всех цветов радуги, видны прекрасно, вот и создаётся иллюзия, что водная гладь, словно в пятнах пролитых красок: лимонной, салатовой, ярко-оранжевой, нежно-голубой. Дополнил картину нереально белый и не по-нашему чистый песок, высоченные пальмы, лёгкие дельфины, которых можно было ловить руками. Даже рыбаки в тамошнем дельфинирии были какие-то особенные, в других городах и подобных трюках не видел, тем более не участ-

вовал лично. Лёг я по команде инструктора на воду (в спасательном жилете на всякий пожарный), сзади подплыли два дельфина и носами уткнулись мне в ступни, потом начали плыть, да так резко, что меня выбросило из воды, и пару секунд (казалось, вечность!) я парил в воздухе в сверкающих брызгах капелек! Свой восторг помню до сих пор. А дочка мечтает ещё разок поплавать с дельфинами, надеюсь, осуществим этим летом...

Слышал и читал много негативных отзывов о поездках на Кубу, мол, здесь на руинах социализма процветают нищета, воровство, попрошайничество, проституция... Скорее бы, дескать, эпоха Фиделя Кастро прошла, и кубинцы зажили в ногу со всем миром. А я думаю: просто Куба не всем открывается, для меня лучше места не землет...

Сергей БУНИН, Московская область

## Я — легенда

Главная достопримечательность Кубы — даже не знаменитый белоснежный пляж Варадеро или величественная старая Гавана, а один человек. Зовут его Фидель Кастро, и он для острова Свободы означает ни много ни мало — всё. Именно он в 1959 году возглавил негодующих против диктатора Батисты кубинцев, отправил его за борт истории, а сам стал у руля страны на долгие годы. Все должности, чины и регалии не перечислить: премьер-министр, председатель госсовета, команданте. Сейчас он стар и хвор, но почитаем народом по-прежнему. Можно по-разному



оценивать его попытки построить социалистический рай на отдельно взятом острове, одно однозначно: Кастро навсегда в мировой истории.

Правда, увидеть его вочичью вряд ли получится, в последний раз команданте показывался на публике в апреле прошлого года, и то злые языки утверждали, что «царь на настоящей».

Дескать, Кастро давно уже почил, просто Куба так боится американской экспансии, что тщательно скрывает его печальный для нее факт. Между тем впервые новость о смерти Кастро американцы распространили еще в 80-е годы, что не помешало ему пережить шестерых президентов США. Где-то на периферии памяти остались убийство Кеннеди, отставка Хрущева, смерть Мао и Брежнева, а «папа Фидель» живее всех живых. Ему подсовывали сигары с ядом, косом для дайвинга, зараженный смертельным грибом, дыхательный аппарат с бактериями туберкулеза, он воскресал, как птица феникс. Американцы даже пытались убить команданте с помощью одной из его любовниц, у которой было задание отравить Фиделя. Когда он узнал, что со свойственной ему прямой заявил, что слишком уважает Женщину, чтобы не дать ей осуществить желаемое, и протянул ей заряженный пистолет: «Стреляй»...

Его борода и темно-оливковый френч вошли в мировую историю, как трубка Сталина или ушки Гитлера. И неважно, что борода стала совсем редкой и седой, а френч превратился в чудо техники: сохранял постоянную температуру тела дрожащей легенды. Главное, что Фидель остался самым любимым мужчиной красавицы Кубы. Даже если он действительно покинет этот мир за то время, что стала выйдет в свет, последнее предложение останется аккомпанементом. Кастро навсегда останется в памяти даже тех поколений, которые появятся на свет после его ухода, хотя бы потому, что стал излюбленным героем компьютерных игр, в которых, кстати, все операции по его устранению заканчиваются провалом. Фидель остался живее всех живых.

Его борода и темно-оливковый френч вошли в мировую историю, как трубка Сталина или ушки Гитлера. И неважно, что борода стала совсем редкой и седой, а френч превратился в чудо техники: сохранял постоянную температуру тела дрожающей легенды. Главное, что Фидель остался самым любимым мужчиной красавицы Кубы. Даже если он действительно покинет этот мир за то время, что стала выйдет в свет, последнее предложение останется аккомпанементом. Кастро навсегда останется в памяти даже тех поколений, которые появятся на свет после его ухода, хотя бы потому, что стал излюбленным героем компьютерных игр, в которых, кстати, все операции по его устранению заканчиваются провалом. Фидель остался живее всех живых.

## Прогулки по паркам

Для большинства туристов, посещающих остров Свободы, Куба — это белоснежный пляж Варadero днём, старая Гавана, коктейли и зажигательные танцы вечером. И только пять процентов настоящих путешественников знают, где найти истинные сокровища, которые

может подарить эта маленькая, но гордая страна. Куба заповедная — это девять уникальных национальных парков, четыре из которых входят в список Всемирного наследия ЮНЕСКО. Каждый из них гостеприимно открыт для посещения.

**Полуостров Саната.** Получил название («сапата» переводится как «башмачок») благодаря своим очертаниям. Представляет собой уникальный, самое большое на Карибах... болото. Снедрезательно, лучшее время для визита на «Башмачок» — сухой зимний сезон (с ноября по апрель): прилетает великое множество птиц, причём редких, по пути из Северной Америки в Южную, а вот кровососущих из упитанных туристов москитов не в пример меньше, чем летом. Самое яркое зрелище — огромные колонии розовых фламинго.

**Десембарко-дель-Гранма.** Назван в честь яхты «Гранма», на которой в 1955 году из Мексики на Кубу прибыли Фидель Кастро и легендарный Че Гевара с восьмью десятками соратников — «революцию делать». Спустя тридцать лет исторический берег объявили национальным парком. Однако с экологической точки зрения было за что: Десембарко-дель-Гранма обладает уникальной формой рельефа, что составляет немалую радость геологов. Взор простых обывателей порадуют потрясающей красоты морские террасы и обрывы.

**Долина Виньялес.** Сто тридцать два квадратных метра первозданной земли, окружённых «могуче» — отвесными хлмами с плоскими вершинами. Лет им аж 160 миллионов. А внутри сорок пять километров галерей, которые связывают между собой древние пещеры, в которых некогда жили далёкие предки современных кубинцев.

**Национальный парк имени Александра Гумбольдта.** В 1801 году остров Свободы посетил известный немецкий учёный, а спустя два столетия его именем назвали парк, один размер которого впечатлял — более семидесяти тысяч гектаров. Здесь растут все растения и живут все животные и рыбы, встречающиеся вообще на Карибах. Даже все возможные рифы Квеинт-эссонция кубинской природы.

Подготовила  
Наталья АНДРИЯЧЕНКО

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

## ПРАВИЛА ЖИЗНИ от «папы Фиделя»:

- Меня зовут Фидель Кастро, и я пришел освободить Кубу!
- То, что я здесь говорю, разделяют не все, но я говорю, что думаю, и делаю это с уважением к остальным
- Я начинал революцию, имея за собой 82 человека. Если бы мне пришлось повторить это, мне бы хватило пятнадцати или даже десяти. Десять человек и абсолютная вера. Неважно, сколько вас. Важно верить и важно иметь чёткий план!
- Победа — это упорство
- Наша страна — это рай в духовном смысле этого слова. И мы предпочитаем умереть в раю, чем выживать в аду
- Мне кажется, человеку не стоит жить после того как он начинает замечать, что годы становятся сильнее его, и пламя, рвущееся из сердца, становится дрожанием и слабым
- Осуждайте меня — неважно, история меня оправдает!





Клайд Бэрроу стоял, облокотившись спиной о стену придорожного кафе, и смотрел на проезжающие мимо авто. Он закурил и, поёжившись, ещё сильнее запернулся в полы старой куртки. На дворе стоял январь, не хуже и не лучше остальных, очередной холодный и вязкий месяц. Глубоко вдохнув горький дым, он посмотрел на вывеску над головой, щелчком выкинул сигарету и вошёл в здание... Этот день стал началом долгого пути, пути, в котором не было места компромиссам, пути, который стал легендой

# ЛЮБОВЬ

## ПОД СВИНЦОВЫМ ДОЖДЁМ

### Встреча в «Кафе Марко»

Когда Бонни Паркер и Клайд Бэрроу впервые встретились, они были совсем молоды, но жажда приключений уже неистово сверкала в их холодных глазах. Дерзкий 19-летний юноша, к этому времени уже несколько раз отсидевший в тюрьме, и худенькая 18-летняя девушка, имевшая опыт неудачного замужества и погружённая в мечты о театральной сцене.

Бонни работала официанткой, и её скучная и однообразная жизнь ни сцену, ни толпу поклонников не предвещала, когда её взгляд упал на вошедшего в «Кафе Марко» парня. Он был уверен в себе и немного груб, казалось, у него на всё было «особое мнение», он откровенно плевал на общепринятые правила, желая жить лишь по своим. Девушка с первого взгляда поняла, что этот человек — её судьба. Бонни присела ему гамбургер, присела рядом, и они разговорились. Клайд увлечённо рассказывал о прелестях свободы, о своих разбойных похождениях и о том, что нужно добиваться поставленных целей любым способом, даже если способ этот будет не совсем законным. Бонни, не желавшая мириться с тем, что ей всю жизнь придётся выживать на гроши, полученные за работу в захолустном кафе, сразу же подхватила идею «бандитской романтики» и всецело отдалась идее «новой жизни». Клайд был очарован светловолосой

официанткой, так жадно ловившей каждое его слово. Ему как воздух был необходим кто-то, кто был бы сейчас рядом... нет, не «кто-то», а именно она — Бонни Паркер.

Вспыхнувшая между ними искра, переросла в нечто большее, став судьбоносной. С тех пор они были неразлучны...

### Всё или ничего

Клайд жил по принципу: «Нет денег — нужно кого-нибудь ограбить», и Бонни полностью его поддерживала в этом, отдавая «делу» всю себя. По стечению обстоятельств (буквально через два дня после встречи в «Марко») парня снова посадили в тюрьму за угон автомобиля, приговорив к двум годам лишения свободы. На одном из «свиданий» Бонни незаметно передала ему пистолет. Через несколько дней Клайд бежал из-под стражи и рванул напрямик в Огайо, пересаживаясь с одного несущегося поезда на другой. Но наслаждаться воздухом свободы долго не пришлось — его снова арестовали при попытке ограбления магазинчика и снова посадили в тюрьму, но теперь уже строгого режима. Над Клайдом нависла более ужасающая цифра — 14 лет тюремного срока, но вскоре парень вышел из заключения. Этому поспособствовала мама Клайда, ежедневно отправлявшая губернатору письма с просьбой помиловать и освободить её «бестолкового сына». И вскоре её просьбу удовлетворили.

С того момента Бонни и Клайд,

заручившись поддержкой «друзей», стали промышлять разбойными нападениями. Их первым совместным делом стало ограбление в 1930 году военного хранилища, недалеко от Техаса, где они основательно вооружились. Их «криминальное внимание» привлекали бензоколонки, винные лавки и магазины, поскольку многие из банков в эпоху глобального кризиса попросту разорились. Схема была проста: Бонни сидела в машине с работающим двигателем, а Клайд с приятелем врвался с оружием в помещение с криком: «Никому не двигаться, это ограбление!» Собрав наличные, они садились в авто и, отстреливаясь, мчались прочь. В их приключениях случались и падения, когда «выручка» не превышала 5-10 долларов. Но иногда им удавалось взять «большой куш». В 1932 году Клайд с бывшим сокамерником совершил налёт на ювелирную мастерскую и застрелил её владельца — Джона Бухера, захватив при этом с собой драгоценности на общую сумму 2,5 тысячи долларов.

И каждое новое ограбление превращалось в театрализованное шоу, которое стало их фирменным стилем. Всё это они делали, скорее, не ради богатства, а ради славы и уважения. Парочка частенько фотографировалась с оружием, принимая самые эффектные позы, а фотографии потом выставляли в редакции газет, выставляя себя борцами с несправедливостью, захлестнувшей Америку в период кризиса. Бонни и

Клайд не считали себя убийцами, ради удовольствия отнимающими жизни невинных людей, хотя к тому времени уже таковыми являлись. Они стреляли и в полицейских, и в простых работников магазинов, им было все равно. А однажды захватили шерифа, раздели его и выкинули посреди улицы, оставив записку: «Скажите всем, что мы не убийцы, мы боремся за свободу и за тех, кто пытается выжить в это суровое время». Когда по всей стране царил жуткая депрессия, Бонни и Клайд, развлекались, убивали, грабили и попросту прожигали жизнь, словно находились на съемках очередного бандитского фильма. И они были похожи на героев таких фильмов — своей безрассудностью, жестокостью и циничностью. Кроме открывенных статей в газете, Бонни присылала в редакции отрывки из своей поэмы, которой не суждено было обрести финал:

*Пусть от боли сердечных  
страдаете вы,*

*А дряхлеющих смерть унесёт.  
Но с несчастьями Бонни и Клайда  
судьбы*

*Не сравнить ваших мелких  
нездол!*

*День наступит, и лазут на веч-  
ный сон*

*В нескорбеющей рыхлой земле.  
И вздохнут с облегчением страна  
и закон,*

*Их отправив в небытие.*

Безумная парочка частенько засиживалась до утра в каком-нибудь приличном ресторане за стаканчиком виски и беседами о пережитых приключениях. Они без умолку болтали об убийствах, налётах на лавки и тех местах, где ещё можно было бы «пожиться», то и дело перебивая друг друга, а потом занимались любовью.

В то время они жили в отеле и вели себя очень аккуратно, стараясь не привлекать к себе излишнего внимания. Но по воле судьбы один из работников вызвал полицию, почувствовав что-то неладное в тот момент, когда парочка расплачивалась за номер кучей монет. Служащий описал «постыльцев» в подробности. И когда полицейские поняли, кого именно им описывают, к отелю незамедлительно были высланы автомобили с более чем сотней человек. Служителей правопорядка встретили дождем из пуль. Преступники действовали храбро и безрассудно, добавив в свой «список смерти» ещё троих полицейских. Отделавшись сравнительно легко, им в очередной раз удалось скрыться.

Они остановились в пригороде штата Айова на одном из заброшенных пустырей. Бонни с Клайдом сиде-

ли у костра, обнявшись, и разговаривали о дальнейших действиях банды, когда в кустах послышался какой-то странный шорох. И буквально сразу по ним открыли огонь. Бандиты не помедлили с ответом и начали отстреливаться, то и дело падая на землю. Силы были на исходе у всех, но они не имели права сдаваться, только не так. Бонни, Клайд и Джонс (их приятель) скользнули в кусты и скрылись от полицейских.

После очередного счастливого случая они отправились в Миннесоту, где ещё не успели оставить свой кровавый след. Они жили впроголодь, воруя одежду и едва сводя концы с концами. Джонс вскоре сбежал от них и добровольно сдался полиции, не выдержав таких условий жизни. Бонни и Клайд вернулись к тому, с чего начинали — остались одни наедине с целым миром, таким для них враждебным и пугающим. Они были одни, но не одиноки. И даже в такое ужасное время своей жизни находили счастливые моменты, согривая друг друга поцелуями в холодные

ходились Бонни с Клайдом, медленно подъезжал к убежищу. Из-за угла им навстречу вышел шериф с пистолетом в руке и предложил сдаться, зачитав их права. Клайд взял в руки дробовик, а Бонни достала припаянный пистолет, пришло время финальной битвы. Но прострелять им так и не удалось. На машину обрушился молниеносный винцовый шквал. Их молодые тела приняли в себя почти пятьсот патронов и были практически разорваны...

Новость о смерти легендарных преступников разнеслась по всей Америке молниеносно. В этот же вечер на первых полосах известных изданий были опубликованы фотографии изуродованных тел. Но, рассматривая фото, никто даже не заметил маленьких солёных капелек на их лицах, которые оставлены были не из-за боли или смерти, а из-за того, что влюблённые больше никогда не смогут посмотреть друг на друга. Родители девушки не могли смириться с такой потерей и ещё очень долго оплакивали её.



Клайд Барроу.



Бонни Паркер.

вечера, дурачась и подшучивая над прохожими или лёжа под мостом в гуде трясина прижавшись друг к другу. Они мечтали уехать отсюда, уехать туда, где тепло, уехать прочь от этого проклятого богом мира и просто быть вместе, вместе и навсегда. Этот жалкий мир должен был ответить перед ними за всё, что им пришлось пережить, и он ответит...

## Начало конца

Бонни и Клайд вернулись в Техас и, объединившись со «старыми друзьями», обрели былую силу, но ненадолго. Один из её членов криминальной группы после уговоров (мигких и не очень) полиции отдал ключ от логана, где все они обосновались. Круг постепенно замыкался. Утром 23 мая 1934 года автомобиль, в котором на-

Позже они поставили ей памятник с высеченной на нём надписью: «Как цветы расцветают под лучами солнца и свежестью росы, так и мир становится ярче благодаря таким людям, как ты».

Бонни писала стихи незадолго до смерти, которые в полной мере отражали её внутренний мир:

*И если когда-то погибнуть  
придётся,  
Лечь нам, конечно, в могиле  
одной.  
И мать будет плакать, а гады  
смеяться.  
Для Бонни и Клайда наступил  
покой.*

Подготовил  
Евгений РЫЛЬСКИЙ.

# Вечный зов Лопе де Веги



## Вундеркинд эпохи Возрождения

Лопе Феликс де Вега родился в семье простого мадридского ремесленника. Отец – мастер-золотшвей, сам выбившийся из полунищих крестьян, постарался сделать всё, чтобы вывести Лопе в люди. Уже в пять лет мальчик умел читать и писать не только по-испански, но и по латыни – тогдашнем языке учёных и священников. Впрочем, в успехах малыша была не только заслуга отца, у Лопе имелся мощный стимул, который встречается крайне редко и даётся не иначе как свыше – говорить и рифмовать слова он начал одновременно. В три года расплывался завтраком со старшими мальчишками за запись его виршей, предпочитая остаться голодным, но зафиксировать на бумаге свои творения. В 11 лет отец отвёз его в лучшую иезуитскую школу, и сын не подвёл – отлично учился, особенно преуспел в риторике. В 1575 году на театральных афишах столицы красовалось имя 13-летнего автора! Написанная им комедия в стихах имела шумный успех. В 14 Лопе поступил сразу и в университет Алакала де Анарос, и в Королевскую Академию математических наук, на курс астрономии. Параллельно блестяще учившийся студент умудрялся работать секретарём у одного мадридского вельможи, настала пора самому зарабатывать себе на хлеб. Неугомонный мадридский мальчишка рано повзрослел во всех смыслах – в 13 он уже познал любовь женщины, в 14 побдил приятелей бежать на войну. Бурный темперамент торопил его жить, искать приключения, творить. Университет окончить де Вега не удалось, разумеется, из-за любовной истории: Лопе влюбился в девушку, родители которой – люди из высшего круга – пустили в ход своё положение, чтобы разлучить их. Разъярённый юный поэт распространил по Мадриду листовки с мелицереприятной сатирой (конечно же, в стихах) в их адрес, за что его осудили на десять лет изгнания из столицы.

Неизвестно, кем бы он стал в более спокойные

*«Любовь могуча и сильна,  
Права имеет самодержца.  
Измены нет, какой она  
Простить была бы не вольна.  
Когда услышит голос сердца!»*  
Жил некогда на свете доблестный  
испанец, который превыше всего  
ставил любовь и, не стеснясь, за-  
явил об этом на весь мир!

и прагматичные времена, но конец XVI начало XVII столетий был пронизан духом великих открытий и путешествий, подвигов и авантур. Жажда заглянуть за горизонт, познать тайны мира, стать первым обуре-вала современников Лопе де Веги, его персональной путеводной звездой стала поэзия любви.

## Повелитель сердец

Впрочем, порой казалось, что сам он ни во что не ставит свой дар и пишет вынужденно, лишь для куска хлеба – блистательная комедия могла выйти из-под его пера за одну ночь. Между тем работа секретарём ни приличного дохода, ни чести не приносила, маркизы да герцоги помывали де Вегой, как любым из штата прислуги. Двойственность положения – вольный поэт и домашний слуга – очень скоро стала просто неприличной, ведь известность Лопе де Веги вышла за пределы Мадрида уже в начале 80-х годов. В испанских театрах ставились спектакли исключительно по его творениям. Коллеги по литературному цеху приезжали со всей Европы, чтобы познакомиться с тем, кого сам Сервантес назвал «повелителем театра» и «чудом природы». Такой работоспособности писательский мир ещё не видел, драм и комедий Лопе де Вега написал за свою жизнь 1800, а ведь были ещё произведения и лирические, и эпические, и даже исторические хроники. Теорию он в наше время, его величали бы не иначе как королём комедийной мелодрамы. Его стиль с острым, как бритва, юмором сильного всего влекла одна тема: любовь. Вспомните «Собаку на сене», её экранизация, снятая в советские годы, до сих пор собирает у экранов тысячи ценителей таланта де Веги. А при жизни поклонники не давали Лопе шагу ступить на улице, ходили за ним толпой, выкрикивая дифирамбы, сам же он предпочитал поклонниц. Слова «дон Жуана» шла ноздря в ноздрю с его писательской известностью. Женщины буквально бросались в объятия к великому Лопе, он не видел причин ограничивать себя одной привязанностью

даже после женитьбы. Тем более под венец с дочерью придворного вельможи сын ремесленника пошёл исключительно из-за приданого. Романы супруга доводили Изабеллу до истерик и публичных скандалов, тот в ответ на ходу сочинял ей стихотворное уверение в вечной любви и верности, а она верила, а как не поверить мужчине, который под аплодисменты толпы декламирует под балконом: «Пусть небеса осудят меня на вечные вздохи, если я не обожаю тебя!» Но и кто бы из мужской братии не превозносил женщину, которая скрывает глаза на рождение у супруга ребёнка на стороне или на вселение в дом молоденькой любовницы под видом некой «воспитанницы»? Не жена, а святая. Наверное, только такая и могла ужиться с ненасытным Лопе. Однако когда Изабелла скончалась, горевал он недолго. Свобода вскружила голову 30-летнему вдовцу, который окончательно пустился во все тяжкие: «Сильней любви в природе нет начал!»

## Второе рождение

Лопе, возможно, был идеальным воплощением мужского начала — щедро одарённым, страстным и непостоянным, но, увы, как он сам вскоре написал: «Мужчиной быть — не значит быть любимым». Настал момент, через который проходят, наверное, все, но наш герой столкнулся впервые — его отвергли. Ни признания в самых пылких чувствах (в стихах, разумеется), ни ухаживания не возымели привычного действия. Поэт впал в отчаяние, всё его мироздание дало трещину:

*«О женщина, улада из улад  
И злейшее из порождений ада,  
Мужчине ты и радость, и награда,  
Ты боль его и смертоносный яд!»*

В пылу любовной горячки он отправляется на войну и попадает в самую её «горячую точку» — на корабль «Великой армады», отплывающей на встречу своей гибели. Чудом уцелев в кровавом месиве знаменитой битвы с Англией, поэт словно обрёл новую исповедь. Недаром в народе его называли не Феликсом, а Фениксом Испанни. Вчерашний довелас превратился в благоверного супруга Хуаны де Гвардио, скромной женщины из хорошей семьи. Увы, тихое семейное счастье продлилось недолго. Рад бы Лопе в рай, да грехи не пустили: сначала скоропостижно умер сын, потом Хуана скончалась в родах. Чтобы замолить прошлую разгульную жизнь, всемирно известный драматург поступил на службу Святой инквизиции, а затем принял сан священника:

*«О, жизнь, твой беглый свет — обман для нас!  
За воздух держимся честолюбиво,  
В надежде дерзновенной это диво  
Полошье уверять в последний час!»*

## Прощальная усмешка любви

Однако как ни пытался Лопе бжать от самого себя, сущность, заложённая природой, оказалась сильнее. Едва став духовным лицом, де Вега поселился не в монастыре или при церкви, а в доме самой красивой

актрисы Толедо. А уже через пару месяцев был вынужден спешно покинуть город, «чтобы избавиться от сплетен одной позорной женщины». Но и этот постыдный для священника инцидент не остановил Лопе, он все ещё надеялся, что «на закат печальный блеснет любовь улыбкаю прощальной». Сила его таланта озарила прежде скучные проповеди в храме, в котором его поставили служить, а сила его мужского обаяния повергла к ногам нового пастора всех прихожанок без исключения. Любвеобильное сердце стареющего испанского Казановы выбрало лучшую из них: нежное личико, обрамлённое локонами, синие и глубокие, как море, глаза, изящный стан, чувствительная душа. Не беда, что Марта де Наварес-Сантохо ему в дочери годится — любви все возрасты покорны! Ничего, что она замужем, разве сравнится утончённый поэт с грубым, хотя и богатым крестьянином Аяле — супругом Марты?!

«Когда любовь сильна, ей нет преград!» — твердит он своей новой возлюбленной. В его книгах — да, но в жизни традиционный любовный треугольник продержался недолго и закончился трагедией. Забеременев от поэта, Марта призналась мужу во всём и попросила развода, за что была жестоко им избита и посажена под домашний арест. Дочь де Веги получила фамилию Аяле. Поговаривали, что Марта, разлучённая с любимым, сошла с ума, а затем ослепла от слёз. Лучшие строки Лопе посвящены ей, и только ей:

*«Лишиться чувств, дерзая, пугая буйством,  
Скрытым, скрытым быть, гласичным, твёрдым,  
Азартным и пустым, живым и мёртвым,  
Быть верным, изменять, быть храбрым, трусом...  
Считать, что небеса есть в асском крае,  
Душой метаться меж святым и грешным.  
Всё то — любовь! Кто испытал, тот знает!»*

Он был словно скроен и шит по заказу и меркам бурной эпохи, в которой ему довелось жить. Слуга и воин, распутник и священник — самые разные роли примерил, все данные судьбой интоси прожил, и всегда и везде оставался самим собой, Поэтом Любви. Дышать, любить и писать было для него синонимами. После смерти Лопе де Вега в 1635 году 150 испанских поэтов написали в его честь стихотворения, которые вышли отдельным томом к огромному собранию сочинений их кумира.

Наталья АНДРИЯЧЕНКО.



Лопе Феликс де Вега.



# Старая-старая сказка...

*Казалось бы, история не нова – «Волк и семеро козлят»... Все мы знаем сказку с раннего детства. Но когда начинаешь смотреть сказку-мюзикл «Мама», первая мысль «Как же замечательно они всё сделали!» подтверждается. Фильм хочется смотреть снова и снова, не упуская ни малейшей детали*

Известная сказка Братьев Гримм «Волк и семеро козлят» получила свое мюзикл-рождение благодаря работе поэта, драматурга Юрия Энтина и режиссера Элизабеты Бостан. Козлят, правда, в фильме всего пять, но забот от этого у обаятельной мамы-козы – Людмилы Гурченко – не меньше. По соседству не дремлет эксцентричный и харизматичный волк по кличке Серый – Михаил Боярский.

Всеми любимый фильм-мюзикл «Мама» был впервые представлен советскому зрителю 17 октября 1977 года и сразу же покорила сердца не только детей, но и их родителей. Получив специальный приз «Серебряный кубок» на 29-м Международном кинофестивале в Венеции, он прочно закрепил свои позиции и по праву стал называться «отечественной» классикой жанра.

## «Дин-дон, маму встречайте...»

Спустя долгое время после съемок «Карнавальная ночь» у Людмилы Гурченко наконец-то появилась замечательная возможность проявить себя, и актриса воплотила свои желания в полной мере. Ради съемок в фильме «Мама» она отказалась от роли вдовы-генеральши в одном из самых известных фильмов Михалкова «Неоконченная пьеса для механического пианино», о чем впоследствии ни разу не пожалела. Известный киновед Владимир Соловьев писал о Людмиле Гурченко: «О ней трудно сказать что-либо более важное, кроме

того, что она – Актриса», и мы убеждаемся в этом лишь единожды посмотрев «Маму». Она пела, танцевала и даже каталась на коньках. Последнее, правда, закончилось для нее травмой. Людмила Марковна после столкновения с Олегом Поповым на льду сломала ногу. В одном из интервью она рассказывала: «Он, как дурак, на меня налетел, раскрутил, а конек сверху: бум! – и нога пыткой вперед. Миша Боярский надо мной в гриме Волка склонился: «А-а-а!» «Что это у меня с ногой, думаю, а она внизу: колено узенькое, тоненькое... Врачи потом из 19 осколков коленность мне собирали. Ну и что? До сих пор я танцую и никто не знает, что одна нога короче, – при операции кости срезали». Дальнейшие съемки давались тяжело, но закаленный ВГИК-ом характер и желание не останавливаться на достигнутом, в конечном счете сыграли ключевую роль, и работа продолжилась. Зритель впоследствии даже и не заметил, что в некоторых кадрах «мать-коза» немного статична, жестикულიрует лишь руками и туловищем (съемки продолжались с гипсом на ноге). Многие деткишки, лишь заведя на экране Гурченко, восторженно кричат: «Смотри, смотри – мама-коза!»

## «Серый волк невинен как дитя...»

«Волк и козлята» – вам кажется, что эта история скучна? А если этим

волком будет д'Артаньян – стоит посмотреть! Коварный, хитроумный, этаким «бандит с большой дороги», который пытается похитить пятерых козлятушек-ребятушек и получить за них выкуп. Великолепное воплощение образа, незабываемые вокальные партии – это лишь малая толика того, что сделал Боярский для мюзикла. Трудно даже представить кого-то другого в роли серого волка. Боярскому предоставили огромное пространство для размаха его актерского таланта, и он им воспользовался в полной мере. Ну что тут говорить, талантливый человек талантлив во всем. После премьеры фильма к Михаилу Сергеевичу сотнями приходили письма, в которых дети выражали огромную симпатию отрицательному персонажу – «Волку»!

## «Хороша деревня наша...»

Роли второго плана в фильме играли не менее талантливые актеры: Савелий Крамаров (волчок), Джордж Михаилянц (осёл), Валентин Манохин (рысь), Флорьян Тиштити (попугай), Вера Ивлева (овечка), Наталья Крачковская (медведица), клоун Олег Попов (медведь). Невероятную атмосферу фильму придали известные тогда на весь мир «Московский цирк на льду» и «Московский балет на льду», и, конечно, хореография солистов Большого театра – известных танцовщиков: Екатерины Максимовой и Александра



Богатырева. Что же касается музыкальной части, то некоторые персонажи сказки поют голосами известных эстрадных исполнителей: Клары Румяновой, Елены Камбуровой, Валентины Толкуновой, Владимира Качана, да так, что не догадываясь, что это дубляж.

## «Вот зачем нам нужны сказки...»

Фильм изначально создавался совместными усилиями Франции, СССР и Румынии на трёх языках, причём французы для своей версии выбрали не родной язык, а англий-

Единственным актёром, который пел все партии на английском языке, был Михаил Боярский, остальные роли дублировались.

Фильм «Мама» подвергся жесткой критике в Советском Союзе, в основном из-за эмиграции Савелия Крамарова.

Все работы с его участием убрали с телевидения и большого экрана. Снятый к тому же в «сомнительном» для цензоров жанре мюзикл долго ещё лежал на «дальней полке» в ожидании своего звёздного часа.

Зато был одобрително воспринят в... Норвегии, где ни одно Рожде-

вал картину: «Этот фильм подкупает многим, костюмы и декорации очень трогательны и продуманы до малейших деталей, в чем видна кропотливая работа профессионалов. Актёры же очень интересно раскрывают свои роли. И самое главное — это замечательная музыка румынского и французского композиторов Темистокле Попа и Жерара Буржоа».

## «Кто на новенького?»

Фильм-мюзикл «Мама» в последнее время обретает второе дыхание. 13 октября 2011 года в Осло вышел его ремейк, который называется «Rockeulven» (рок-волк). Знакомые герои вновь возвращаются, чтобы предстать перед нами в новом амплуа. Занимательное действо, актёров к которому, кстати, подбирали максимально похожими на Гурченко и Боярского, развернулось теперь на театральном подиуме. Сценарий и музыкальное сопровождение повторяют оригинальную версию, а тексты были переведены на норвежский язык.

В начале 2000 года поклонники фильма-мюзикла «Мама» создали свой неофициальный Интернет-сайт, в 2003 году была проведена кампания по сбору подписей в пользу фильма. Позже представитель дирекции местного телевидения сделал заявление о том, что канал готов удовлетворить желание зрителей и снова показать сказку про «рок-волка и козлята». Об актуальности фильма говорит ещё и тот факт, что известная песня из мюзикла «Мама» с одноимённым на-



Д. Мухайца, С. Крамаров, М. Боярский, В. Манохин

ский — как универсальный для всей Европы. Французы были режиссёр, продюсер, композитор, так что по сути фильм «Мама» — французский, СССР и Румыния шли лишь как дополнительные участники. Все сцены переснимались по отдельности, из-за чего порой нарушался хронометраж картины. Михаил Боярский позже говорил: «Это была адская работа. Мы по ночам сидели с Люсей Гурченко и учили какую-то абракадабру, ничего не понимая. Нас потом переозвучивали иностранные актёры, но артистичность надо было точно соблюдать. На английском выть было проще, а румыны выдали такое либретто, что мы за голову хватались. Советская версия, кстати, получилась хуже других, — для англичан мы снимали пять-шесть дублей, для румын по три, а для нас совсем мало съёмочного времени оставалось».

Музыкальное оформление и аранжировки, созданные талантливыми композиторами Темистокле Попа и Жераром Буржоа явно «плывут на рок-волне», отчего складывается впечатление, что фильм создавался сугубо для англоязычного проката (оригинальное название там звучит как «Rock and Roll Wolf»).

ство не обходилось без него, что сопоставимо со встречей Нового года в России за просмотром «Ирони судьбы...» Транспировать мюзикл стали с 1982 года на английском языке с норвежскими субтитрами. После регулярных рождественских показов в 1994 году было принято официальное решение о прекраще-



Афиша спектакля «Rockeulven»

нии трансляций и поиске новой волшебной сказки. Фильм «Мама» в период своих выходов в эфир стал самым востребованным на норвежском телевидении. Кинокритик Биргер Вестму так прокомментиро-

ванием была переиграна известной группой «Poor Rich Ones» и использована в современной рекламе.

Подготовил  
Евгений РЫЛЬСКИЙ.

# Луна под грифом «Секретно»

Библия утверждает: «Было время, когда не было Луны на небе...» Всё существовало — Вселенная, Земля, человек, а лунный диск не светил на небосводе! Что же получается — вечный спутник нашей планеты не такой уж вечный и вообще не Богом создан? В наше время, когда «космические корабли бороздят космические просторы»; чего уж проще — слетайте да изучите, рукой же подать...

## Незванная гостья

С недосгаемостью звезд ещё можно смириться, расстояния до них неподвластно разуму, но Луна, она же вот — в окошко смотрит, а не достать! Близкая и далёкая, привычная и загадочная Селена породила целый сонм вопросов пытливого ума человеческого и главный — почему спутник Земли всегда повернут к ней одним и тем же боком? Что за причудливая, математически точно выверенная игра природы-матушки? Ответ напрашивается сам собой: Луна — не природное явление, а искусственно созданный спутник, приставленный на околоземную орбиту. И слова Священного Писания тому подтверждение. Чтобы огромный объект ни с того ни с сего появился в уже сложившейся системе, да ещё в непосредственной близости от населенной планеты, такого просто не может быть! Должен был произойти катаклизм вселенского масштаба, но никаких свидетельств тому нет. Просто вчера Луны не было, а сегодня она уже невозмутимо морщит над людскими головами. Только представьте себе, что сегодня мы с вами неаромом взглянули на небо и увидели гигантского размера светящийся шар, которого там никогда

не было! Что начнется? Правильно, паника, хаос, массовая истерия. Новое и непонятное всегда вызывало у людей страх. Недаром продолжение библейской фразы гласит: «Было время, когда не было Луны на небе и не было зла на Земле»...

## «Луна, я — Земля, ответьте!»

Каждая новая ступень научно-технического прогресса вновь и вновь будоражила многовековой интерес к спутнику Земли. Ведь сами «лунатики» в контакт вступать не спешили, значит, чтобы связаться с ними, нужно было достичь их уровня! Как только человечество изобрело радио, тут же на Луну полетели радиосигналы. Когда Маркони Тесла заявил, что получил на них ответ, народ только об этом и говорил на каждом углу. Астрономы разных стран прильнули к телескопам, пристально присматривались и разглядели мерцающие и даже движущиеся огни на поверхности Луны. Ясное дело, жизнь там кипит! Откройте любой журнал или газету 20-30 годов XX века, обязательно найдёте срочное сообщение в номер на лунную тему. Апогей наступил в 1950 году, когда именитый

учёный Палитцер Приз публично заявил, что обнаружил на Луне «мост» искусственного происхождения. Тут же нашлись свидетели, которые подтвердили, что тоже наблюдали это сооружение, длина его, мол, не меньше двенадцати миль, причем раньше его не было, а сейчас, видите, построили! Правда, спустя годы, когда человечество вооружилось куда более мощными телескопами, никакого моста уже снова не было. Не то померещилось Призу и его группе поддержки, не то «лунатикам» пришелся не по нраву столь пристальный интерес, и мост демонтировали. Радиосигналы с Луны тоже сошли на нет, огненные вспышки объяснили погрешностями в наблюдениях, желанный контакт с иноземной жизнью не состоялся.

## Прыжок в неизвестность

Разочарование длилось недолго, 20 июля 1969 года человечество потрясло известие, которое сравнимо только с первым полётом в космос Юрия Гагарина — американский корабль «Аполлон-11» прилунился, из него вышел человек и, наконец-то, ступил на поверхность Луны. Это был командир «Аполлона» Нейл Армистронг, который не преминул провозгласить ставшую знаменитой фразу: «Это небольшой шаг для человека, но огромный скачок для человечества». Звучит складно, явно готовился к речі ещё на Земле. Тут же достал фотоаппарат и нащёпал доказательств, а-ля «Нейл с сотоварищами здесь были!» И, разумеется, воткнули в грунт звездно-полосатый флаг, дескать, смотрите, земляне, Селена наша! Ура, сбылась мечта, сейчас состоится долгожданная встреча

с «лунатиками»? Не тут-то было, «покорители» Селены не смогли ответить на вопрос, который мучил человечество столетиями — кто и зачем приставил к его родному дому соглаздатя? Увы, полёт американы на Луну лишь породил новую живнотрешущую до сих пор тайну — а захаживал ли хомо сапиенс всеобща в гости к своей лунной соседке?

Начнем с того, что уровень технологического развития НАСА США в те годы а принципе не позволял отправить человека на Луну! Но даже если допустить, что американское правительство так стимулировало своих ученых в тогдашнем соревновании с Советским Союзом, что они создали чудо-звездолет, то тему это не закрывает. Наоборот, недоуменные вопросы растут, как снежный ком. Почему на фотографиях, якобы сделанных с лунной поверхности, нет звезд? Как вообще возможно было сделать фото, пленка просто расплавилась бы от поуденной температуры Луны! Что за невиданный механизм встроили в американский флаг, если ему удалось горда реять в... вакууме?!

Съемка демонстративно прыгающих по Луне астронавтов тоже вызывает серьезные сомнения в правдивости. Давайте посчитаем: по сравнению с Землей на её спутнике слабая гравитация, вес астронавта в скафандре равен 160 кг (на родной планете), на Луне это всего лишь 27 кг, но ведь сила мышц ног человека остаётся неизменной. Армстронг с командой должны были прыгать задорно, легко и высоко (выше метра), а не вяленько, на 25-45 см от лунной поверхности, как это у них получилось. Наверное, американцы устали во время полета, и у них просто не было сил прыгнуть как следует? Тогда не к чему было и затевать сие показательное мероприятие, ведь его суть в том, чтобы показать разницу в гравитации! Никто не осудил бы, если бы они просто прошлись по Луне спокойным шагом, передохнули, успокоились, всё-таки событие волнительное... А может быть, они боялись подпрыгнуть слишком высоко и упасть? Ведь если скафандр, на дай Бог, потеряет герметичность, гибель космонавта неизбежна. Но, скорее всего, им объяснили, что их обмундирование выдерживает защиту даже от микрометеоритов, которые пролетают в космосе со скоростью пули и прошивают обычные материалы насквозь. Что ж говорит об обычном ударе при падении? Встал, отряхнулся, дальше пошел...

И таких неувязок пытливые умы насчитали столько, что появилось даже

понятие «лунный заговор». Его сторонники уверены, что никакой высадки американцев на Луну не произошло, а все фотографии и прочие документальные материалы лунных экспедиций сфальсифицированы правительством США, чтобы выиграть у СССР гонку в деле освоения космоса, а заодно отвлечь внимание от войны во Вьетнаме.

## Посторонним вход запрещён

Уже полвека прошло с первого полёта человека на Луну, и никто никогда не захотел слетать туда ещё. Веками мечтать, стремиться, готовиться и не сделать больше этого никогда! Почему? Дорого? То есть в 60-е годы США могли себе позволить осуществить лунный проект, а в

той простой причине, что её создатели не желают отвечать взаимностью. И даже больше — нам дали понять, что не стоит совать свой любопытный нос туда, куда не просят! Мол, американцы тщательно (но, видимо, всё же недостаточно тщательно) скрывают, что первая экспедиция под командованием Армстронга действительно пыталась приблизиться к Луне, но столкнулась с инопланетянами. Бывший служащий НАСА Ото Биндер подтвердил, что некие радиолубители, перехватившие переговоры базы на Земле с «Аполлоном-11», не врут, астронавты действительно а ланке кричали: «Эти ребята огромный! Огромный! О, Господи! Не верим своим глазами!» Что произошло дальше, до сих пор находится под грифом «Государственная тайна».

Офицер флотской разведки США Милтон Кулер утверждал, что супермощные космические телескопы «Хабблы» могут увидеть и заснять что угодно, но только не то, что происходит на темной стороне Луны, потому, что там расположена секретная база инопланетян. Как только земляне пытались прилуниться, корабли-«тарелки» разворачивали их назад, причём с открытым недружелюбным настроем. Астронавт Гордон Кулер осмелился публично признать сей факт: «Я верю в инопланетян, потому что собственными глазами видел их космический корабль».

Источники, близкие к советским космонавтам, также «прозвизывались», что каждый раз, как наш корабль приближался к лунной орбите, его начинало швырять из стороны в сторону, сила играла им,

как будто неведомая как ребёнок мячиком.

А совсем недавно аппаратуре американского зонда, облетавшего Луну, удалось сфотографировать на её оборотной стороне огромный кратер с видными многими исследователями. Это вход в подземный лунный город, вход в который землянам, очевидно, по-прежнему заказан...

Наталья АНДРИЯЧЕНКО.



Первые шаги землянина на Луне.



Нейл Армстронг.

XXI веке ни одна страна мира не достигла такого уровня благосостояния? Ах, да, мировой кризис, им в наши дни можно оправдать всё что угодно... Тем не менее «марсианская программа» идёт полным ходом, видимо, на Марс слетать дешевле, чем к ближайшему к Земле космическому телу...

А в сытые 60-е по какой причине резко свернули «лунные» программы и перестали летать? Почему Советский Союз не стал догонять и перегнать Америку в деле изучения Луны? Отправили луноход и успокоились. Образу грунта он соберёт, разумеется, но тайну Селены разгадает вряд ли...

Можно сколько угодно недоумевать, сводить дебаты с кредитами, а можно принять точку зрения уфологов, которые утверждают, что человек так резко прекратил пытаться достигнуть до Луны по

# Житие Маленького Цветочка



*Требования католической церкви к претенденту на место среди святых менялись за столетия её существования, но всегда были крайне высоки: добродетельная жизнь, непопеченная подвижниками и чудесами во имя Христа, мученическая смерть от рук язычников. Тереза из Лизье не выполнила ни единого условия, и тем не менее её величают не иначе как «величайшей святой Нового времени»!*

## Ясное солнышко

Время от времени, когда звезды дружно выстраиваются в ряд и гордым парадом шествуют по Млечному пути, на планете Земля рождаются дети, которых иначе как ясными солнышками не назовешь. Маленькая Тереза Мартэн не явила миру какого-то особого врожденного таланта, не родилась вундеркиндом, виртуозно играющим на музыкальных инструментах, или умножающим шестизначные числа в уме. Единственное, чем она выделялась на фоне других детей и своих четырех сестер, — это характер. Открытое, чистое и радостное восприятие мира этой крошкой поражало

даже её семью, где царили любовь, добродетель и вера в Бога. Её мама взялась за перо, чтобы записывать наблюдения за Терезой: «Она смеётся и веселится с утра до вечера!», «Она не солгала бы за всё золото мира!». Малышка Тереза росла очень нежной, ласковой, жизнерадостной и искренней и вместе с тем твердой и целеустремленной. «Если она скажет «нет», ничто не заставит её уступить. Можно посадить её на целый день в погреб и не добиться, чтобы она сказала «да», скорее, она в нём переночует!» Уже в три года девочка молилась страстно, как подобает истинной католичке. Однажды она спро-

сила у мамы, попадет ли в рай. «Да, если будешь умницей» — «Ах, мама, а если нет, то в ад? Но я знаю, что тогда сделаю, я улечу к тебе в рай, и ты будешь крепко держать меня на руках!» И мать прочла во взгляде дочери уверенность в том, что Господь так любит её, что не станет их разделять...

## Удар за ударом

Но внезапно в счастливом доме Мартэн из французского городка Алансон солнце зашло за тучи — умерла мама, согревала в одиночестве от рака груди. Четырехлетняя Тереза стояла перед гробом, силясь понять, как Господь допустит

таков Ответа не было. Девочка слезла и начала угазывать на глазах. Выжить она тогда смогла лишь благодаря тому, что старшая сестра Полина позволила называть себя «сестрой-мамой». Отец и остальные сестры поддерживали эту игру-иллюзию. Но когда Терезе исполнилось девять, последовал новый удар — её вторая мама покинула отчий дом, удалившись в монастырь Кармель, спавшийся строгим затворническим укладом. Терезу охватил приступ вического ужаса. Все, кого она любила, уходило навсегда. Впервые после смерти мамы она начала молиться, и единственное, что она просила у Господа, — поскорее попасть на небо, потому что только там она могла бы воссоединиться с семьей. Если отец, чина крышу, говорил: «Малышка, отойди от лестницы, я могу упасть и придавить тебя!», она ещё сильнее к ней прижималась, отвечая, что «если мы погибнем вместе, нам не придется страдать!». Сестры, не зная, как помочь младшенькой, становились на колени перед статуей деды Марии вместе с ней и хором молили об исцелении. Однажды Тереза словно впала в транс и стонала, повторяя лишь: «Мария, Мария!» Сестры перепугались, а девочка вдруг воскликнула: «Она улыbnулась мне!», указывая на статую. Это был момент исцеления. Тереза в мгновение ока стряхнула с себя скорбь и нежелание жить, её исхудавшие щечки вновь покрылись румянцем, в ясных глазах заблестел прежний интерес к жизни. Её всецело овладела новая страсть...

## Так хочет Господь

«Я почувствовала, что Кармель — это пустыня, куда по воле благаго Бога я должна укрыться вслед за сестрой. Я ощутила это с такой силой,

что в моем сердце не осталось никакого сомнения! И это не была выдумка мечтательной девочки, а уверенность зрелой личности в Божественном призвании. Тереза жаждала уйти в монастырь не из-за Полюны и не для того, чтобы стать ближе к покойной маме, а только ради Христа. Но ее юный возраст не позволил настоятелям монастыря пойти ей навстречу. Однако и предприимчивый от природы характер не давал сидеть без дела. Она решила помолиться за самых страшных грешников, став их заступницей перед Господом. Своим первым подопечным выбрала отравленного уюничу некоего Пранцини, который даже накануне казни публично и высокомерно отказался от исповеди. Однако взошед на эшафот, он внезапно выхватил у священника распятие и трижды поцеловал его. Тереза посчитала этот порыв доказательством того, что Господь услышал ее молитвы и принял ее «духовного сына». Убедившись, что идет верной дорогой, она решила форсировать события и отправилась за разрешением стать монахиней к самому Папе Римскому. Вместе с другими паломниками Тереза посетила Париж, Милан, Венецию, Падую, Болонью, Флоренцию, Геную, но ни само путешествие, ни архитектурные красоты, ничто не отвратило ее от идеи навеки запереть себя в стенах монастыря. Наконец, она попала в Ватикан, но здесь внезапно обнаружилось, что посетителям строго-настрого запретили надевать пальто, дряхлую уже старцу, разговорами. Но не такова была Тереза, чтобы остановиться перед препятствиями. Она прорвалась через охрану и выпалила главе римской католической церкви свою просьбу. Пока тот поднимал глаза на дерзавшую приблизиться к нему, дожде охранники уже схватили крупную девушку под локти и собирались оттащить прочь. Неожиданно чистым и

звучным голосом самый влиятельный в католическом мире старик произнес: «Хорошо! Если это угодно Богу!» Когда настоятели общины, откуда была родом Тереза, велели препроводить ее в Кармель, он раздосадованно воскликнул: «Можно подумать, что от этого ребенка зависит спасение всей Церкви!» Он и не подозревал, что из его уст прозвучало пророчество.

### «Малый путь» к святости

В монастыре два века в вестуны однообразная жизнь — молитвы, посты, физический труд. Вроде бы ничего героического, но для Терезы,

сумасшедшего, делая странные жесты и постоянно что-то бормоча. Терезу в глаза стали называть дочерью безумца. Однажды она ласково проговорила, протягивая к нему руки через разделяющую их решетку: «Я стану твоей славой, великой святой» и, обернувшись к потерявшим дар речи монахиням, добавила: «На небе один только волос из его седины осветит нас!»

В 23 года Тереза заболела чахоткой, не прошло и полутора лет, полных боли и страданий, как ее не стало. В 1898 год, спустя год после ее ухода к тому, кто она так любила, на этом свете на полках книжных магазинов появилась ее автобиография под названием «История од-

Иисуса и Святого Лика. В столетие своей смерти она была объявлена Учителем Церкви (только три женщины за всю историю католической Церкви удостоены этого титула). Ее жизнь, лишённую героических подвигов, но полную любви к Богу, назвали «Малым путем».

«Я хочу жить на Небе, творя добро на Земле». Это время Первой мировой войны солдаты читали ее в минуты отдыха, украшали окопы её ликом. Изображение Терезы за один только год — с 1915 по 1916 — было отпечатано в количестве четырех миллионов экземпляров. Многие вспоминали, как в самый разгар сражения видели сестру Терезу, улыбающуюся и говорящую: «Не бойтесь, вы под моей защитой». Когда её родной монастырь обнищал, она чудесным образом явилась настоятельнице, чтобы дать денег на оплату долгов. Зафиксировано более тысячи подобных случаев.

«Нужно оставаться детьми перед Богом. Признать свое собственное ничтожество и ожидать всего от благого Бога, как ребенок ожидает всего от отца. Нужно предаться Богу, подобно ребенку, без

страха засыпающему на руках у отца». Этот образ «спящего ребенка» стал для католичества ключевым. Не гордиться добрыми делами, которые вы сделали. Не думать, что выше тех, кто не смог соответствовать требованиям Церкви. Не впадать в самовлюбование. Все мы — дети Господни. Не будьте так самоуверены, мол, я — вершитель своей судьбы, сама моя судьба, и все проблемы мне по плечу! Мир умирает от оружия и бомб, сотворенные руками взрослых, нужно уметь сохранить в себе хрупкое, беззащитное, доверчивое, жизнерадостное Детство.

Наталья АНДРИЯЧЕНКО.



бывшей любимицы семьи, каждый день оборачивался подвигом. Уверенность новенькой в своей избранности раздражала, её игнорировали, поручали самую тяжёлую работу, отдавали остатки обеда, которые обычно выбрасывали на помойку. Она никогда не возмущалась, не жаловалась, не плакала, с её уст не сходил лёгкая радостная улыбка. Изю дня в день с первыми лучами солнца она осыпала распятие Христа лепестками роз и принималась за рутинные дела. Между собой монахини называли её «сестра Да будет так», потому что она никогда никому не перечила.

Иногда Тереза разрешала свидание с отцом, который страдал тяжелой формой артериосклероза и ходил на

новой души». Цитаты из неё в мигновение ока разлосились по всему католическому миру.

«Я знаю, что весь мир будет меня любить». Что это — вознижающая на фоне безнадёжной болезни мания величия или обескураживающая простота человека, оставшегося в душе ребёнком? Факты подтверждают, из всей духовной литературы, коей за столетия написаны миллиарды страниц, книга маленькой Терезы стала самой читаемой. Католики ласково зовут её любимой девочкой, маленьким цветочком. В 1925 году сестру Терезу канонизировали так быстро, что не были соблюдены даже положенные сроки, на говоря уже об обязательных требованиях к святым. Она получила имя Святой Терезы Младенца





Есть в отечественном кино такие фигуры, над которыми не властны никакие веяния и поветрия: вейте себе, дуйте, а любимцы народные стоят в зрительской памяти уверенно, как знаменитая скульптура с заставки «Мосфильма». Среди тех, чьи герои и сегодня могут словно шагнуть прямо в людскую гущу с плёнки Шосткинского объединения «Свема», и актёр Борис Андреев

# Борис Андреев :

## «Резко вырвавшись вперёд...»

### Слонов его приметил

Казалось бы, какой там Саша с Уралмаша, какой боцман Россомаха в эпоху, когда Уралмаш в массовом сознании воспринимается как название не завода, а преступной группировки. И когда на вопрос, кто сыграл Россомаху, почти непременно прозвучит: «Хью Джекеман». Но стоит отыскать диск с одной из лент, где сыграл «БФ» (как звали Бориса Федоровича друзья), пусть и не раскрашенной по новой моде, — и будто нет в фильме технических несовершенств, сценарных огрехов, зато есть живой человек...

У гастролёров и тех, кто в поисках работы на сцене странствует «из Керчи в Вологду», есть чёткое разделение: какой город — театальный, какой, несмотря на наличие собственного театра, — нет. А

вот Саратов, по общему мнению, — едва ли не театральная столица. Там-то и родился 9 февраля 1915 года мальчишка в рабочей семье. «Мы, волгари, народ крепкий, могучий, выносливый», — это о самом себе и своих корнях. В 20-е семья переехала в другой город губернии — Аткарск. Выпускник семилетки вновь поселился в Саратове для дальнейшей учёбы, освоил ремесло слесари-электромонтёра и влился в одну из больших стоек эпохи индустриализации. (Недаром режиссёрам так полюбилися сплона воплощённый им типаж «советского гегемона».) Не слишком-то механизированный труд, казалось, отбирал все силы. Но рабочая молодёжь ещё и посещала драмкружок. А режиссёром там трудился Иван Слонов — едва ли не самый знаменитый актёр и режиссёр российской провинции. Когда монтёр на-

чал становиться актёром, шёл 1931 год. А уже в 1933-м мэтр позвал Андреева в театральные техникум. Но и бросить свои комбайны труда отказался. Так и прошли четыре года — то заводской гудок, то третий звонок... Наконец, после защиты диплома заводчанин в последний раз пришел в родной цех.

«Вместо обычной замасленной спецовки я явился в белой накрахмаленной рубашке, впервые надел галстук, — вспоминал годы спустя Борис Федорович. — Торчащие вихры были старательно приглажены... Кругом весёлые радостные лица, все поздравляли меня. Общее настроение выразил старый слесарь Королёв, который заявил, что завод, наряду с 1738 комбайнами, выпустил в этом году и одного актёра. «Желаем тебе успеха в твоей новой работе, — обратился он ко мне. Иди выступай, покажи,

на что способен рабочий при советской власти».

### Здравствуй, «Большая жизнь»

Первые выступления оказались своеобразными. Во всяком случае собственных родителей дебютант на премьере не звал. Ведь целый сезон он изображал за кулисами... лай и вой собаки в постановке «Вишнёвого сада». К счастью, к 1938 году, когда Саратовский драмтеатр пригласили на гастроли в столицу, появились настоящие роли. Хотя в поездку бывшего рабочего взяли главным образом за сильные и умелые руки — декорации ставить-разбирать. Но начинающего исполнителя пригласил для фильма «Трактористы» ассистент режиссёра Ивана Пырева.

Прежде у Андреева был лишь эпизод в «Щорсе»: пар-

нышка-красноармеец, уходя в отряд, произнесил два слова: «Прощайте, тату». Но они оказались символическими со своим отцом Борисом Фёдорович и впрямь вскоре простились, навсёгда переехав в Москву.

«Трактористы» принесли провинциалу всесоюзную славу, любовь миллионов, верную дружбу с партнёром по съёмкам Петром Алейниковым и даже семейное счастье. Тот самый Алейников однажды в труппе полюбил некую мол, за такого дайте, как

не спорит с керосиновой лампочкой». Борис Фёдорович поспорили, и самым веским аргументом стало то, что мажор улетел в море.

Впрочем, некоторые издания, посещающие вроде бы кино, только и пережевывают подобные байки, забывая, что актеры вообще-то интересны прежде всего тем, что играли яркие роли. Итак, напомним, что в 40-50-е на счету «БФ» были такие незабываемые фигуры как шахтер Харитон Балун в «Большой жизни», сол-

огда тот явился не один, а с несколькими членами съемочной бригады, велел всем «лишним» уйти. Освещавший «БФ» устроил настоящий бунт на корабле и загнал непочтительного адмирала на мачту.

## Пират с Волги

Чуть ли не каждый этап биографии легендарного артиста можно проиллюстрировать каким-либо из его метких изречений. Например, когда в середине 60-х годов он стал гораздо меньше сниматься, отчасти из-за того, что не больно-то высоко оценивал средний уровень тогдашнего кино, родился каламбур: «Мудрость приходит не сразу, но сразу же видно, когда она не появится никогда». Или еще: «На телевизионных экранах вновь всплынула

пира не сыграть», — помечал режиссёр в рабочих записках. Фильм сняли без участия «БФ». Как вспоминал Борис Андреев-младший, «Молча, словно стиснув зубы, смолчал Борис Фёдорович на экран, не произносил ни слова. И лишь с последним титром прозвучал его окончательный приговор: «Замечательная работа».

На его счастье, тогда же киностудия имени Горького азялась за «Остров сокровищ», и Борис Фёдоровичу доверили воплотить Джона Сильвера. Автор закадровой песни Юлий Ким верно заметил: «На экране все прибалтийские пираты рядом с ним вдруг побледили».

Последней работой, без преувеличения, великого актера стали до сих пор недооценённые «Слёзы калели». Снял эту правдивейшую фантастику опять же Даниеля. Обожжённый старик с нелепым ружьишком, которое, вопреки классике, так и не стреляет, — грустный, но точный символ. Ведь актёр «всю жизнь мечтал играть в кино благородных разбойников и героев-любовников». Как констатирует беспамятное признание из кожаной тетради: «Резко выравнявшись вперёд, в пустынное одиночество я потерял дорогу к финишу...»

Весной 1982-го «БФ» выступал в одном из волжских городов, и, возможно, слишком уж нахлынули воспоминания о юности. Вернувшись в Москву, захворал, врачи сочли его состояние переутраченным, уложили в больницу. «Как вы думаете, почему это я лежал на площади у врат храма, а вокруг было много народа? — вдруг спросил он у родных в свой последний земной день. И сам попробовал дать ответ: «Должно быть, приснилось». А

через день или два рядом с церковью Большого Вознесения, что на Вагankовском кладбище, множество народу провожали в последний путь любимого актёра, показавшего, сколько душевной красоты может таиться в самых обычных, отнюдь не героических, но прямых и мужественных натурах. Капал слезы...

Павел ЗНАМЕНСКИЙ.



Борис Андреев с коллегами по актерскому цеху: Вией Артамане и Верой Мареевой.



Вместе с женой Ксенией.

дат Александр Симонин в «Дух бойца», рабочий Иван Журбин в «Большой семье...». Кулак из «Жестокости» мог бы стать в галерее последних: за три дня до команды «Стоп!» Андреева настиг инфаркт, но он

сначала доиграл, и лишь потом обратился к врачам. А стоа стоит болван из «Пути к причалу», в прости пивающий, подобно Ксерксу, морские волны? Кстати, режиссер фильма Георгий Даниеля характеризует своего собрата в киноискусстве как «думющего, дисциплинированного и самоотверженного». И вспоминает, как некий адмирал решил прокатить кумира на своём катере, а

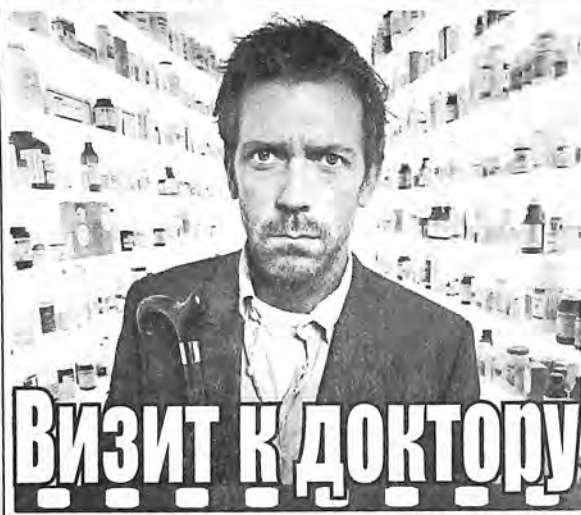


Начало 1980-х. Из последних фотографий.

многообриная эпидемия». Неожиданным стало участие «БФ» в мультфильмах, например, в «Необыкновенном матче» был озвучен капитан команды деревянных футболистов-зазнаек. А вот короля Лиры сыграть не удалось, хотя ради него было прочтено множество книг, но... У Григория Козинцева была своя позиция: «Кто играл дода Щукаря и первого секретаря, тот Шекс-

В другой раз «погулял» Борис Фёдорович в компании Алейникова и Николая Крюкова в Киеве. Заночевали в кровати... в витрине мебельного магазина, а в отделении вояк (так, кстати, будет называться одна из лучших ролей Андреева) помещал составитель протокол, осушив при составлении протокола пухляк чернил.

Или ещё случай: в 1955 году в Ялте запущили первый советский широкоэкранный фильм со стереофоническим звуком «Илья Муромец». Роль досталась Андрееву. Как говорится, что бы сомневался. Усомнился дождя постова, присматривавший за происходящим. Он заявил, что на старшего из богатейших актёров «не тянет». Вопреки своему убеждению, что «дневной свет



Восемь сезонов «Доктора Хауса», то есть восемь лет напряжённой работы огромной съёмочной команды позади. Все возможные телевизионные премии получены, гонорары потрачены. А «хронические больные», подсевшие на сериал, по-прежнему пересматривают любимые серии и надеются на новые...

### Ахи-вздохи...

Доктор — это же не просто профессия, это признание, он обязательно вернётся, милый, милый Хаус... А иначе как жить без его небесно-голубых глаз, острый как скальпель шутки, гениальных прозрений? Даже его болезненная хромота и та предмет восхищённого любования фанатов во всём мире. Уже столько снято сериалов, что само слово «сериал» стало одиозным и вызывает чуть не отвращение у разборчивого зрителя, а «Доктор Хаус» вне конкуренции. Время от времени в кинематографе происходит чудо спяния: актёр так срастается со своим персонажем, что становится неотделим от него. К примеру, вспоминаем «Шерлока Холмса», представляем себе Василия Ливанова, говорим о докторе Хаусе, подразумеваем Хью Лори. Кажется, никто иной не смог бы столь блистательно сыграть врача, распухавшего сложнейшие истории болезней, подобно сыщику, ведущего канву детektива. А, собственно, who is Mr. Laurie?

### Папёнкин сынок

Другой бы комплексовал, ещё бы — трудно избежать постоянных сравнений

не в свою пользу, если твой отец един в трёх лицах — золотой медалист Олимпийских игр, уважаемый врач (не киношный, настоящий!), прекрасный семьянин. Хью Лори, хотя и пытался достичь высот блистательного родителя, однако сумел найти и собственную колею, шагая по дороге жизни. Младший отпрыск доктора Рэна Лори и домохозяйки Патрисии получил образование по высшему разряду: престижная школа в Оксфорде, затем Кембридж, степень бакалавра по антропологии и археологии. Казалось, впереди карьера учёного, исследователя, автора толстых монографий, которые отец с гордостью мог бы поставить на полку в своём врачебном кабинете. Однако происходит обой в заданной программе — Хью увлекается театром. Придя в любительскую студенческую труппу, он быстро становится её лидером, занимает президентский пост и ставит пьесу, которую буквально через год покажут на всю страну по телевидению. Из несостоявшегося антрополога получился популярнейший комедийный актёр. Успех шоу, в которых он участвовал, — от «Чёрной гадюки» до «Дживиса и Вустера» был колоссален, хотя и не вписывался в представления

родителей новоиспечённого актёра о приличной карьере.

В чем отец всегда оставался кумиром для Хью, так это спорт. Он завоевал золотую медаль на Олимпийских играх 1948 года в Лондоне в парной гребле. Сын пошел по его стопам: в 1977 году будущая звезда сериала о хромом враче-наркомане выиграл чемпионат Великобритании среди юниоров по академической гребле и представлял родину на чемпионате мира среди юниоров (правда, занял со своим партнером лишь 4-е место). Сейчас Хью Лори — член одного из старейших клубов по академической гребле в Англии, а вот его отец в былые годы являлся там президентом.

В семейной жизни счёт почти равный. Оба счастливо женились, Хью — четвёртый ребёнок в семье, сам воспитал троих детей.

### Эффект матрёшки

Одного таланта на одну личность более чем достаточно, не правда ли? Кто из служителей Мельпомены не мечтал бы получить из рук самой английской королевы орден Британской империи в знак признания несомненного актёрского мастерства? Но природа продемонстрировала аттракцион неслыханной щедрости, когда создавала проект под названием «Хью Лори». Актёр ещё и музыкант, клавишник рок-группы, сочиняющий на досуге блюз и выпустивший альбом, который в то самое время, как вы читаете статью о нём, покораив мир. В сентябре прошлого года в Лондонской королевской опере Лори вручили награду, как Музыканту года.

Два в одном? Как бы не так! Актёр — писатель! Ещё в 1996 году вышла его книга «Торговец пушками» — это и приключенческий роман, и детектив, и — стоит ли говорить! — разумеется, бестселлер, на ура принятый и читателями, и критиками. Возможно, прямо сейчас Лори заканчивает своё второе произведение (предварительное название «Соломенная история»).

И, наконец, возьмёмся утверждать, что внутри творчески одаренной «матрёшки» по имени Хью Лори «сидит» толковый лондонский бизнесмен, сумевший дорого продать самого себя за океан. Ему ведь не только пришлось восемь лет хромать (представляете себе нагрузку на организм?), но и постоянно следить, чтобы сквозь американизмы не прорвалось его истинно британское произношение! Зато за один сезон «Доктора Хауса» актёр получал больше денег, нежели его отец за всю трудовую жизнь настоящего врача. Лори утверждает, что его глубоко возмущает и удручает такая несправедливость, а фанаты не знают, как наметить: если доллары «жгут» душу, может быть, потратить их не на покупку очередной недвижимости в Голливуде, а на создание нового сезона?

Наталия АНДРИЯЧЕНКО.

# ЖИЗНЬ ВЗАЙМЫ. Не удалась!

«К сожалению, вам отказано в кредите, — искусственно улыбается вышколенная банковская девушка-консультант, а ты чувствуешь себя летящей в пропасть. В кои-то веки попросила в долг «немножко денег», и тут такое унижение. Обсудим, почему из отдела кредитования одни уходят с наби-тыми карманами, другие — с разбитыми мечтами



## Это бесчеловечно!

Ты обращаешь внимание, что заявку на кредит банковские обитатели рассматривают и ранним утром, и вечером, и в выходные? Невольно возникает уважение к трудолюбию этих людей. Стоп, перспективы отставить, потому что имеем дело не с живыми хомо сапиенсами, а с роботами. В буквальном смысле: робот оценивает твою заявку, и по каждому пункту начисляет (или не начисляет) баллы. Заранее предугадать, что расстроит или обрадует бездушного кредитора невозможно: в каждом банке своя скоринговая система, то есть метод оценки твоей платежеспособности. Но общие пункты есть, так что здорово оцени свои шансы.

## Нам года не беда?

Вообще-то твои года напрямую связаны с кредитом. Если возраст заемщика относится к категории «средний», то есть 25-45 лет, роботу это понравится. А вот молодость доверия банкирам не внушает: юноши от 18 до 27 лет вполне способны загнать в армию — а денегки кто будет отдавать? Юным девушкам тоже веры никакой: молод-зелено, ветрено и нестабильно.

Робот наверняка отклонит заявку, если вообще достиг предпенсионного возраста, даже в социально-гуманном Сбербанке установлен «потолок»: на момент возврата по договору возраст женщин — 55 лет, мужчин — 60 лет. Послабление только для кредитов на покупку недвижимости — до 75 лет. Объясняется просто: сроки ипотечных займов увеличили до 30 лет, и пока он не будет погашен, недвижимостью находится в залоге у банка. Если плательщик переехал «в черный список» должников или, не дай Бог, в черную рамочку, банк продаст жильё и останется при своих интересах.

## «Все подружки замужем...»

Узы Гименя роботом приветствуются. Потому что женатый люд отличается надёжностью и дисциплинированностью, к тому же есть второй заёмщик, который несёт перед банком солидарную ответственность. Идеальный для кредита супруг — работающий и прилично зарабатывающий индивид среднего возраста. Нежелательный — студент, декретник, безработный, пожилой.

## Утром диплом, вечером деньги

То, что врачи и учителя получают в десятки раз меньше автослесарей и грузчиков, — грустная истина. Тем не менее шансы кредитоваться у первой категории выше: сказывается наличие образования. Роботу однозначно понравится диплом, связанный с финансовой специализацией. Это некая гарантия, что даже при кризисе ты не останешься на баобах. А вот простые пахари и токари рискуют под сокращение лопасть, то вылететь с родного завода в связи со спадом производства. В общем, права была мама: знания всегда пригодятся. То есть диплом.

## «Мы сырые, голые...»

Дотошный робот рассчитывает лимит потребительского кредита по формуле: «зарплата заемщика умножить на шесть». Если ты замачивалась на покупку машины, робот будет щадяще, но помни: до выплаты авто в банковском залоге. Если у тебя есть дача, квартира и прочие блага жизни, банкиров это не заинтересует. В случае невыплаты отoudут «нажитое непосильным трудом» нереально, собственность играет роль лишь, если её используют в качестве залога при оформлении кредита.

## Ветер перемен

При рассмотрении заявки спрашивают, как долго ты трудишься на последнем месте работы. Это мера предосторожности от «летунов»: если человек часто меняет профессиональную «прописку», наверняка это гарантированный «невозвращенец». Кстати, лучше не козырять высокими должностями, банкирам милее средний и младший менеджмент. Логика проста: если ты руководитель и, соответственно, обладатель высоких доходов, то с какого «перепуга» просишь займы? Может, не умеешь планировать бюджет? Робот коварно хохочет и ставит на заявку «отказать».

## Сильный пол

«Милая, на кого оформим кредит?» — спрашивает избранник, и тебе очень хочется повисить бремя на него — кормилец, глава и т. д. Но копейка сберзвужны деньги, подставляй свою голову: банкиры предпочитают женщин. Несмотря на меньший доход, дамы ответственнее относятся к выплатам, погашают вовремя и даже раньше. А мужчины согласно наблюдениям то улетаются работой/футболом и пропустят заветную дату, а то и вовсе забудут, если сумма выплаты невелика.

## Под шапочный разбор

Об этом не говорят, но правда такова: в любом банке есть сущинные ограничения по кредитам — либо по количеству одобренных заявок, либо по объёму средств. Если ты пришёл в «денежный дом» ближе к вечеру, скорее всего, уйти придётся голодным клябашем. Так что отправляйся бити чёлом в первой половине дня — и банковский народ благодущнее, и раззоры не истощатся.

Наталья ГРЕБНЕВА.

Расслабиться, погрузиться в атмосферу уюта и спокойствия на родной кухне вам поможет зажжённая аромалампа с запахами потоса, мирры, розы и сандала. Нервное напряжение снимут красная роза, ароматы ванили, ромашки, мелиссы, герани и лимонной полыни. Лимон способствует укреплению иммунной системы, уменьшает головные боли. В качестве антидепрессанта эффективен аромат иланг-иланга.

Посуду, в которой находилось молоко, варенье, сырые яйца или рыба лучше сначала помыть холодной водой, а после – горячей. Так отмыть её будет намного проще.

От низких температур шоколад может потерять свой вкус (из-за конденсата, который выступает на его поверхности под воздействием холода). Поэтому хранить в холодильнике шоколад нежелательно!

Для устранения неприятного запаха на кухне налейте в сквороду немного столового уксуса и подержите её на слабом огне, пока укус не испарится.

Чтобы забыть о пыли на несколько дней, используйте вместо обычной полироли самодельную смесь шампуня с водой и антистатиком (в равных пропорциях).

Практическое решение для любителей кофе – отдайте предпочтение 10%-ным сливкам в миниатюрных пластиковых упаковках. Во-первых, они достаточно долго хранятся в холодильнике, во-вторых, их можно использовать столько, сколько нужно, отламывая очередную упаковку и не боясь, что остальные прокиснут.



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

При приготовлении шашлыка угли не будут давать большого жара, если посыпать их солью, а не поливать, как это принято, водой. Преимущество соли в том, что, уменьшая жар, она не охлаждает сами угли.

Чтобы новая зубная щётка послужила вам дольше, перед использованием замочите её в солёной воде.

Если вы уронили сырое яйцо, засыпьте яичную массу солью, после чего её легко будет убрать губкой или бумажным полотенцем.

Цвет ковра станет ярче, если его посыпать солью. Через несколько часов удалите её влажным веником.

Чтобы быстро разварить горох, добавьте при варке соду на кончике ножа. На вкус это никак не отразится, а горох разварится минут за 10.

Если для приготовления блюда вам необходимо яйцо, а вы обнаружили, что его нет, вы можете заменить его двумя столовыми ложками майонеза. Чтобы при варке рис стал насыщенно белым, во время кипения добавьте несколько капель лимонного сока.

Грибной бульон будет более ароматным, если использовать грибы разного размера. Крупные придадут бульону вкус и цвет, а мелкие – аромат.

Запомните: соль в масле не растворяется. Поэтому если вы готовите овощной салат, вначале посолите его и хорошо перемешайте, а уже после добавляйте масло.

Старые брошки легко можно превратить в красивые магниты на холодильник: отделите заготовку от украшения и приклейте магнит.



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).





# Законный вопрос



**Уважаемые читатели!**  
Присылайте письма с интересующими вас вопросами по адресу:  
305044, г. Курск, ул. Ухтомского, 43  
или по электронной почте:  
press-kokteyl@list.ru. Ответит на них  
наш консультант – адвокат  
Наталья КОЛЕСНИКОВА



У нас с сестрой и нашим отцом доля-  
вая собственность на частный дом, где  
мы все живём. Может ли сестра, используя  
материнский капитал, который ей положен на  
второго ребёнка, выкупить у меня мою долю  
дома, чтобы я могла съехать и приобрести от-  
дельное жильё?

Марьяна Н., по e-mail.

Федеральный закон РФ «О дополнительных ме-  
рах государственной поддержки семей, имеющих  
детей» предусматривает различные варианты рас-  
поряжения материнским капиталом, в том числе:

Лица, получившие сертификат, могут распо-  
ряжаться средствами материнского (семейного)  
капитала в полном объёме либо по частям по сле-  
дующим направлениям:

- 1) улучшение жилищных условий;
- 2) получение образования ребёнком (детьми);
- 3) формирование накопительной части трудовой  
пенсии для женщин, перечисленных в пунктах 1  
и 2 части 1 статьи 3 настоящего Федерального  
закона.

Распоряжение средствами материнского (се-  
мейного) капитала может осуществляться лицами,  
получившими сертификат, одновременно по не-  
скольким направлениям, установленным настоя-  
щим Федеральным законом.

Заявление о распоряжении может быть подано  
в любое время по истечении трёх лет со дня ро-  
ждения (усыновления) второго, третьего ребёнка  
или последующих детей.



Могут ли я получать от бывшего мужа  
алименты на сына, если он поступит в уни-  
верситет (на платную или бесплатную основу)?  
Если да, то куда обращаться за оформлением?  
Т. В. ПАВЛОВА, г. Чебоксары.

Семейный кодекс РФ предусматривает обязан-  
ность родителей содержать своих несовершенно-  
летних детей (ст. 80: «Родители обязаны содержать  
своих несовершеннолетних детей. Порядок и форма  
предоставления содержания несовершеннолетним  
детям определяются родителями самостоятельно»).  
Никаких иных отступлений от этого правила нет.  
То есть независимо, где и на каких основаниях будет  
обучаться ваш сын, бывший муж обязан выпла-  
чивать алименты только до достижения сыном 18  
лет. После этого помощь сыну может быть только  
добровольной.

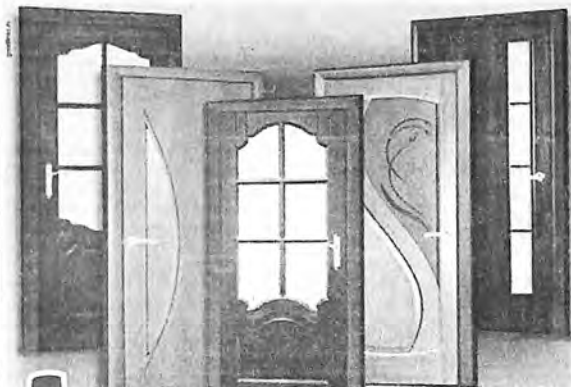


Моя свекровь, 1923 года рождения, ветеран  
ВОВ и труда, всю жизнь проработала на за-  
воде, который во время войны был эвакуирован  
в Харьков. На заводе делали танки для фронта.  
Теперь живёт в коммунальной квартире с сыном  
и внучкой. Не ходит, поскольку сломана шейка  
бедр. Соседи относятся ко всем членам семьи  
неуважительно. Имеет ли она право на получение  
сертификата на жилую площадь? Обращались в  
администрацию Президента. Ответ: «Рассмотреть  
в Кирове». Администрация же города предложила  
не жильё, а место в Доме ветеранов для свекрови.  
А кому она там нужна, тем более лежачая! Неужели  
не заработала на отдельную квартиру? Можем ли  
мы обратиться в суд и добиться сертификата?

Л. КУЗНЕЦОВА, г. Киров.

Согласно Указу Президента РФ № 714 от 7 мая  
2008 года и ст. 14, 15, 23.2 ФЗ «О ветеранах»  
жильём обеспечиваются члены семьи умерших  
(погибших) инвалидов ВОВ, ветераны ВОВ, участ-  
ники ВОВ, признанные таковыми в соответствии со  
ст. 2 вышеуказанного закона. Если ваша свекровь  
имеет статус участника, ветерана или инвалида  
ВОВ, то имеет право на сертификат на жильё.

По инвалидности в связи с нарушением двига-  
тельной функции она также может быть обеспе-  
чена жильём в соответствии с ФЗ «О социальной  
защите инвалидов в РФ», но для этого необходимо  
обратиться в комитет соцзащиты в вашем регионе  
и встать на учёт в качестве нуждающегося в улуч-  
шении жилья.



# День открытых дверей

## Выход есть

На рынке представлено огромное количество дверей самых разных заводо-производителей. Нам предлагают не выбор массива, шпон, ламинат, пластик, стекло, «выбирай-не хочу». Как же не запутаться в таком разнообразии, и на чём остановить свой выбор? Конечно, можно и нужно обратиться за помощью к продавцу-консультанту, но не стоит полностью полагаться на его мнение, как говорится, «доверяй, но проверяй». Внимательно осмотрите полотно (лицевая сторона, обратная сторона, торцевые части) на наличие микротрещин, сколов, проведите рукой по поверхности, почувствуйте товар кожей. Качественное лаковое покрытие не вызовет неприятных тактильных ощущений, оно будет гладким и блестящим. Ощутите под ладонью микротрещины – дверь брать не стоит, дешёвое покрытие даст со временем трещины ещё большего размера. Осмотрите стекло: при закрытии двери оно не должно дребезжать. Как правило, хорошие стёкла матируются с одной стороны и остаются гладкими с другой; а кроме того, ставятся на силиконовые уплотнители.

## Цена и качество

Все мы помним старую мудрость – качество дешёвым не бывает. Межкомнатные двери – не исключение. Технологический процесс их производства включает несколько этапов, отклонение или нарушение хотя бы в одном из них может существенно сказаться на качестве готовой продукции. Зачастую в погоне за прибылью недобросовестный производитель выпускает в продажу двери, которые не

прошли должной технологической обработки. При покупке стоит обращать внимание на заводы-производители, которые уже зарекомендовали себя на рынке. Конечно, есть вероятность небольшой переплаты «за бренд», зато такие заводы дают реальную гарантию на выпускаемый товар. Шпон и ламинат будут стоить приблизительно одинаково, а стоимость дверей из массива будет на порядок выше. Если вам предлагают дешёвый массив, это должно послужить сигналом к тому, чтобы ещё раз обратить внимание на качество, оно заведомо сомнительно!

## Гарантия

Обязательно спросите у продавца о гарантии, распространяемой на двери.

Стандартный обязательный срок гарантии должен составлять не менее одного года. Помните, в соответствии с Законом «О защите прав потребителей» вы можете вернуть товар продавцу в течение 14 дней с момента покупки, если приобретённый товар не был в употреблении, сохранены его товарный вид, потребительские свойства, пломбы, фабричные ярлыки.

К гарантийным случаям, по которым вы имеете право обратиться в магазин с официальной претензией, относят: растрескивание или отслоение покрытия, некачественно установленное стекло или другие повреждения, которые можно считать заводским браком. Фирма-продавец должна прислать к вам компетентное лицо, которое составит акт с полным описанием характера брака. Если вы не хотите, чтобы акт составлялся представите-

Казалось бы, что проще – приобрести дверь. Но вдруг через пару месяцев она отказывается закрываться или вообще покрывается трещинами. Что не так? Мы начинаем в панике думать о том, где могли просчитаться. Может, продали некачественную или установили неправильно? Попробуем разобраться вместе

лем компании продавца, вы можете нанять независимого эксперта, но уже за свой счёт.

## Замер и установка

Если компания оказывает весь спектр услуг (замер, установка, доставка) – это показатель того, что вы работаете с серьёзной фирмой.

Замер – первое и основное действие, которое следует произвести перед покупкой двери. Если вам предлагают сделать замер – не отказывайтесь по той простой причине, что после замера организация будет полностью нести ответственность за заказанный вами товар. Очень сложно будет без замера доказать, что вы просили выписать вам полотно одного размера, а не другого или, например, двадцать наличников, а не пятнадцать. В обмене или возврате товара вам не откажут, но, скорее всего, придётся везти его за свой счёт, а это дополнительное время и ненужные расходы.

Немаловажным моментом является установка. Как и в случае с замером, лучше всего, чтобы двери устанавливал представитель организации продавца, даже если стоимость установки будет немного выше, чем у других. От того, кто и как установит вашу дверь, будут зависеть её эксплуатационные качества. Очень важно, чтобы установщики официально работали в компании продавца, потому что бывают случаи, когда бракованную дверь отказываются поменять, ссылаясь на некачественную установку, произведённую третьими лицами.

Подготовил  
Евгений РЫЛЬСКИЙ.

## Куриный суп

Небольшая курица, 4 ст. ложки риса, 3–4 крупных помидора, 2 луковицы, 3 моркови, 1 сладкий перец, 1 пучок зелёного лука, 1 пучок петрушки, соль, перец по вкусу, растительное масло для жарки.

Рис промываем, опускаем в кипящую подсоленную (1 стакан) воду и варим до готовности. Подготовленную курицу разрезаем на порционные куски, заливаем холодной водой, доводим до кипения, снимаем пену, солим и варим 20 минут. В это время очищенный лук и морковь измельчаем и обжариваем в растительном масле до золотистого оттенка. Помидоры моем, ошпариваем кипятком, снимаем кожицу, мякоть нарезаем небольшими ломтиками. Перец чистим, моем и режем крупными кусками. Зелёный лук крупно шинкуем. Сливаем часть бульона, чтобы оставшаяся жидкость покрывала курицу, далее добавляем помидоры, зелёный и репчатый лук, перец и тушим всё на слабом огне до готовности мяса, периодически подливая куриный бульон.

## Фарш по-гавански

1,5 кг крупно рубленного говяжьего мяса, 40 оливок без косточек, 2 ст. ложки каперсов, 4 ст. ложки изюма, 4 ст. ложки столового вина, 3 ст. ложки томатной пасты, 1 большая луковица, 4 зубчика чеснока, 2 средних красных острых перца, пара лавровых листочков, оливковое масло, соль и чёрный молотый перец по вкусу.

Мясо солим и перчим, вливаем вино, перемешиваем и даём постоять 15 минут. В раскалённом масле обжариваем лук, порезанный небольшими кубиками, до золотистого цвета. Добавляем в кастрюлю мелко порезанный чеснок, перец и обжариваем в течение нескольких минут. Кладем в кастрюлю фарш, хорошо перемешиваем, одновременно добавляем томатную пасту, накрываем крышкой и оставляем на среднем огне на 25 минут. Сняв с огня, кладем в кастрюлю каперсы и оливки, снова перемешиваем и оставляем на огне на три минуты. Затем солим изюм и варим ещё две минуты. Перед подачей на стол даём настояться 15 минут. На гарнир — горячий взранный белый рис.

## Кусочки жареной свинины по-сантьягски

1,5 кг свиного окорока, стакан апельсинового сока, чёрный молотый перец по вкусу, 2 зубчика чеснока, тимьян, несколько веточек петрушки, лавровый лист, веточка базилика, веточка сельдерея, растительное масло для жарки, соль по вкусу.

Нарезаем мясо одинаковыми кусочками по пять см, кладем в кастрюлю, солим, перчим, добавляем раздавленный чеснок, апельсиновый сок, масло и оставляем мариноваться на 2 часа. В раскалённое масло выкладываем мясо, постоянно перемешивая до появления золотистого цвета. Загружаем на медленном огне варим мясо, пока оно не станет мягким.

Вынуть мясо из кастрюли и обсушить его



# Куба рядом

Слетать на остров Свободы, чтобы отвежать национальные блюда, может позволить себе не каждый. Но приготовить что-нибудь «кубинское» — проще простого. Ведь основной набор продуктов национальной кухни прост: свинина, говядина, курица, рис и фасоль

(от лучшего масла). Поместите в первую кастрюлю с маринадом, добавьте порезанный тимьян, сельдерея и петрушку, а также базилик и лавровый лист. На несколько минут поставьте на средний огонь, и блюдо готово. Подавать к столу горячим, можно с гарниром из риса.

## Рис по-кубински

400 г риса, 2 банана, 4 яйца, 1 луковица, 4 консервированных или свежих помидора, ароматные травы, соль, сахар, перец по вкусу, 2 ст. ложки раст. масла.

В кипящую подсоленную воду засыпаем рис, варим 20 минут, отцедиваем. Бананы очищаем и обжариваем в растительном масле до мягкости. Лук тоже обжариваем до мягкости, добавляем помидоры, травы и провариваем. Измельчаем овощи миксером, добавляем соль, сахар и перец по вкусу — томатный соус готов. Готовим газлайну. Горячий рис плотно укладываем в чашку, переворачиваем его на тёплую тарелку, поливаем томатным соусом, рядом выкладываем банан, яйцо и подаём на стол.

## «Мавры и христиане» (чёрные бобы с рисом)

1 стакан чёрных бобов, 2 стакана длиннозерного риса, 7 стаканов воды, 2 сладких перца, 1 луковица, 2–3 зубчика чеснока, 1 ст. ложка слив. масла, 1 ст.

ложка оливкового масла, соль и чёрный перец по вкусу.

Фасоль замачиваем на ночь в семи стаканах воды, варим, не меняя воду, солим за минуту до готовности, снимаем с огня и перекладываем в другую кастрюлю. Воду оставляем кипеть на малом огне. Разогреваем оливковое и сливочное масло на сковороде, обжариваем измельчённый лук до золотистого цвета, закладываем порезанный сладкий перец, готовим, помешивая три-четыре минуты, и добавляем измельчённый чеснок. Затем солим фарш, чтобы он впитал жидкость. Добавляем фасоль, готовим пять минут, заливаем жидкостью от фасоли, солим, перчим, накрываем крышкой и тушим на малом огне до готовности риса.

## Жареные дольки ананаса

В дольки консервированного ананаса, 1 стакан пшеничной муки, 1 яйцо, 1 ст. ложка сахара, питьевая сода на кончике ножа, 1/8 л молока, растительное масло для жарки, сахарная пудра.

Дольки ананаса промокаем бумажным полотенцем. Из муки, яйца, сахара, соды, молока замешиваем тесто. Макаем дольки ананаса в жидкое тесто и обжариваем в растительном масле до появления золотисто-жёлтой корочки. Посыпаем сахарной пудрой и тёплыми подаём к кофе.



# Кабачковое лето

Калий, кальций, железо, магний, так необходимые сердцу, мозгу, мышцам и печени, дарит нам этот прекрасный и лёгкий в приготовлении продукт

## Сэндвичи

1 незрелый кабачок, 50 г сыра, 1 яйцо, мука для панировки, соль и специи по вкусу, раст. масло, лимонный сок по желанию.

Кабачок режем вдоль на пластинки толщиной 5 мм, посыпаем солью и оставляем на 15 минут. Слившем образовавшимся соком, промываем его от лишней соли, промокаем бумажным полотенцем и каждую пластинку посыпаем специями. На одну пластинку кладем тонко порезанный сыр, закрываем второй половинкой. Далее сэндвич панируем в муке со всех сторон, затем во взбитом вилкой яйце и опять в муку. Жарим на сковороде в растительном масле с двух сторон до румяной корочки. Перед подачей на стол слегка обрызнуть лимонным соком.

## Яичница с кабачками

2 небольших кабачка, 1 красная луковица, 6 яиц, 2 ст. ложки раст. масла, 3 зубчика чеснока, 100 г твердого сыра, специи и соль по вкусу.

Овощи чистим, кабачки и лук нарезаем тонкими кружками, чеснок измельчаем. Обжариваем лук в разогретом масле три минуты, добавляем специи, чеснок, кабачки и готовим, помешивая, две минуты. Взбиваем яйца с половиной твердого сыра, заливаем кабачки полученной смесью и приправляем солью и перцем. Убавляем огонь и тушим пять минут. Посыпаем яичницу оставшимся сыром и запекаем в разогретой до 180° С духовке 1-2 минуты, пока сыр не расплавится и не образует золотистую корочку.

## Овощи в тесте

250 г готового слоеного теста, 2 помидора, 3 небольших кабачка, 2 яйца, 4 ст. ложки сметаны, соль и специи по вкусу. Размороженное тесто раскатываем толщиной 5 мм и выкладываем в форму для запекания. Кабачки и помидоры моем, сушим, нарезаем тонкими кружками, выкладываем ровным слоем на

тесто. Взбиваем яйца, добавляем сметану, приправляем солью, специями, перемешиваем и заливаем этой смесью овощи. Выпекаем 20 минут в разогретой до 200° С духовке.

## Кабачки в ореховом соусе

4 молодых кабачка, 100 г любого твердого сыра, 100 г любых орехов по вкусу, 4 веточки базилика, 4 ст. ложки сливочного жира 9%, сливочное масло для смазывания, соль, перец по вкусу, фольга.

Сыр трем на крупной терке, орехи измельчаем в мелкую крошку, базилик моем, сушим, разбираем на листики и мелко рубим. Смешиваем сыр, орехи, измельченный базилик и сливки, солим, перчим по вкусу. Кабачки моем, разрезаем вдоль пополам, укладываем в смазанную маслом форму для выпечки, выкладываем по кабачкам ореховый соус, накрываем фольгой и ставим в разогретую до 200° С духовку на 20 минут.

## Кабачок с фасолью

3 небольших кабачка, 2 луковицы, 3 помидора, 250 г белой консервированной фасоли, 2 ст. ложки томатной пасты, 3 зубчика чеснока, зелень укропа, петрушки, базилика, соль, перец по вкусу, растительное масло для жарки.

Кабачки и лук крупно нарезаем, помидоры очищаем от кожицы и измельчаем. Персеем лук, добавляем кабачки и тушим под крышкой 15 минут. Кладем помидоры, томатную пасту, солим, перчим, всыпаем фасоль, измельченные чеснок, зелень и перемешиваем. Доводим до кипения, снимаем с огня и даем настояться под крышкой 10 минут.

## Маринованные кабачки

4 молодых кабачка, 1 средняя красная луковица, 1 перчик чили без семян, пучок укропа, 4 зубчика чеснока, для

маринада: 0,5 л воды, 3 ч. ложки соли без горки, 1,5 ст. ложки сахара, 9%-ный уксус по вкусу, 3 ст. ложки раст. масла, 3 лавровых листа, 0,5 ч. ложки смеси перцев, 1 бутон гвоздики.

Кабачки режем на крупные кусочки, кладем в миску, перемешиваем с измельченными перцем, укропом и чесноком. Готовим маринад: воду доводим до кипения, кладем приправы и провариваем 1 минуту, добавляем соль, сахар, уксус, в последнюю очередь кабачки заливаем кипящим маринадом (в небольшом количестве). Придавливаем тарелкой с гнетом и оставляем на пять часов.

## Кабачковый торт

1 кг кабачков, 1 ст. ложка муки, 2 яйца, 3 ст. ложки раст. масла, по щепотке куркумы, тмина и зиры, соль, черный молотый перец по вкусу, 300 г творожного сыра (можно заменить жирным творогом, взбитым со сметаной, брынзой или плавленым сыром), по половинке красного и желтого перца, 2 зубчика чеснока, маринованный огурец, 1 ст. ложка оливкового масла, веточка базилика.

Кабачки очищаем от кожицы, измельчаем в однородную массу, перекладываем в миску, даем постоять 20 минут. Сливаем выделившуюся жидкость, смешиваем с мукой, яйцами, приправами, солью, перцем и делим кабачковую массу на 3 части. Разогреваем в сковороде ст. ложку масла, выливаем одну часть кабачковой смеси, жарим в течение 3-4 минут, переворачиваем и готовим ещё 3 минуты. Используя оставшееся масло, готовим ещё 2 кабачковых блина. Для начинки: перцы и маринованный огурчик нарезаем маленькими кубиками, чеснок и оливки измельчаем, листики базилика снимаем с веточки и мелко нарезаем, сыр взбиваем вилкой, соединяем с чесноком, перцами, огурчиком, оливками и базиликом. Кабачковые блинчики складываем друг на друга, промазывая каждый слой приготовленной начинкой.

## Сельдь в свекольном соусе

от Натальи ЖУКОВОЙ  
из г. Рязани.

2 филе слабосоленой сельди, пара веточек укропа и петрушки, 1 маленькая красная луковица, 3 ст. ложки сметаны или йогурта без наполнителя, 1 крупная отварная свекла, 1 ч. ложка готового хрена, соль, чёрный молотый перец по вкусу. Селёдку мелко рубим ножом, лук измельчаем, обдаём его кипятком, воду сливаем. Петрушку мелко нарезаем, соединяем с луком, свекольным фаршем и перемешиваем. Раскладываем селедочную массу по креманкам или бокалам. Свеклу чистим и трём на мелкой тёрке, добавляем сметану, соль, перец, хрен и взбиваем вилкой.

Полученным соусом поливаем селёдку, украшаем укропом и слегка охлаждаем перед подачей.

## Запеканка

от Валентины АСТАХОВОЙ  
из Курской обл.

0,5 л сметаны, 3 яйца, 4 ст. ложки сахара, 3 ст. ложки крахмала, цедра 1 лимона.

Взбиваем яйца миксером до получения густой пены, добавляем крахмал и сметану и взбиваем ещё раз. Высыпаем сахар, натёртую лимонную цедру, перемешиваем и раскладываем полученную массу по смазанным маслом формочкам для запекания. Выпекаем в разогретой до 180°C духовке 20–25 минут. Затем извлекаем запеканку из формочек и поливаем любым вареньем.

## Закуска из отварной говядины

от Виктории КАЛИНИНОЙ  
из г. Курска.

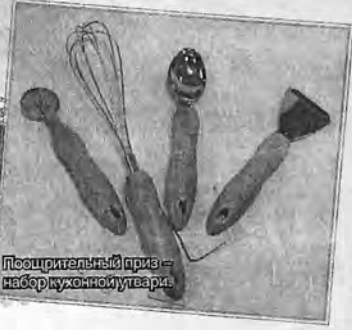
300 г отварной говядины, 3 ст. ложки раст. масла, 1 ч. ложка готовой горчицы, сок половины лимона, 1 ч. ложка сахара, 2 ст. ложки соевого соуса, 1 красная луковица, острый перец, зелень и сушёные травы по вкусу.

Говядину нарезаем кусочками толщиной около 4–5 миллиметров. Соевый соус смешиваем с горчицей, лимонным соком, сахаром, солим и добавляем мелко рубленный красный острый перец. Всё перемешиваем и добавляем в соус сливочное масло. При необходимости слегка подслащиваем и добавляем ещё сахара – соус должен получиться насыщенного вкуса. Поливаем кусочки говядины соусом, посыпав сушёными травами, накрываем крышкой и убираем в холодильник на два часа. Маринованную говядину выкладываем на тарелку или блюдо, посыпав сверху тонкими колечками красного лука и поливаем оставшимся соусом.

# «А Я ГОТОВЛЮ ТАК!»



Главный приз – силиконовая форма для выпечки «Медвежонок».



Посоприятийный приз – набор кухонной утвари.

## Куручка в сухарях

от Марины ГОРДЕЕВОЙ  
из г. Твери

Курица, 1 ст. ложка карри, соль, перец по вкусу, 3 ст. ложки раст. масла, 4 зубчика чеснока, панировочные сухари или подсушенный в духовке белый хлеб.

Курицу разделяем на порционные кусочки, под кожу укладываем чеснок, порезанный на дольки, натираем кусочки солью, перцем и карри, смазываем 2 ст. ложками растительного масла и оставляем мариноваться на два часа. Затем посыпав курицу панировочными сухарями или измельчённым и подсушенным в духовке белым хлебом. Выкладываем кусочки курицы на противень, смазанный маслом, и ставим в духовку запекаться при температуре 180°C в течение 50–60 минут.

## «Сникерс»

от Оксаны МИХАЙЛОВОЙ  
из Воронежской обл.

6 яиц, 2 пачки сливочного масла (одну можно заменить маргарином), 4,5 ст. сахара, 1 ст. ложка майонеза, 1 ч. ложка соды, уксус для гашения (или сок 1 лимона), пакетик ванильного сахара, 3 ст. ложки муки, банка варёного стужённого молока, 4 ст. ложки сметаны, 4 ст. ложки

какао, 200 г любых орехов по вкусу.

Отделяем белки от желтков, взбиваем желтки с 1,5 ст. сахара, добавляем 250 г слив. масла (или маргарина), майонез, соду, погашенную уксусом или лимонным соком, ванильный сахар, муку и замешиваем мягкое тесто. Делим его на три части и ставим на 30 минут в холодильник. Взбиваем при помощи миксера белки до крепкой пены, постепенно сыпая 2 стакана сахара. Одну часть теста распределяем на противне, наносим треть белковой массы и выпекаем при температуре 150°C до румяной корочки примерно 40 минут. Так поступаем с другими коржами – в результате должны получиться три песочных коржа с белковым бежевым верхом. Для крема: от сливочного масла отделяем чайную ложку (понадобится для глазури), остальное взбиваем со стужённым. Половину крема намазываем на первый корж, посыпав орехами, так поступаем и со вторым коржом. Готовим шоколадную глазурь: смешиваем сметану, какао, оставшийся сахар и варим на медленном огне около пяти минут, непрерывно помешивая, после чего добавляем 30 г сливочного масла и варим ещё 3–4 минуты. На третий корж посыпав орешки, наносим глазурь и даём торту настояться в холодильнике не менее четырёх часов.

## Внимание: конкурс!

Наверняка в вашей семье есть кулинарные традиции и блюда, которыми вы гордитесь. Поделитесь своим фирменным рецептом с другими читателями и получите приз от нашего журнала! Вы можете голосовать и за других конкурсантов: на странице 63 расположена таблица, вырежьте её, отметьте тот рецепт, который больше всего пришёлся вам по вкусу, вложите в конверт и отправьте нам в редакцию. Самый активный участник голосования получит приз.





# Красота на грядках

Огород — не только место для выращивания различных культур, но и широчайшая площадка для вашего самовыражения. Хватит быть «рабами грядок»! Пора превратить свои шесть соток в настоящее произведение искусства!

## Грядки в ассортименте

Сделать огород красивым помогут грядки различной высоты и формы.

**Высокую грядку** (25-30 см) можно сделать практически на любом месте. В первую очередь по периметру будущей грядки установите ограждения. Теперь можно выкладывать слои. В самый низ — 10 см грубого водонепроницаемого материала (опавшие листья, солома). Затем — удобрения. Оба слоя последовательно повторить несколько раз. Ничего не надо смешивать и перекладывать! Засыпьте всё хорошей садовой землёй (слой в 10 см), обильно полейте и оставьте на пару дней. Огород с такими грядками смотрится аккуратно, а ухаживать за ним значительно проще.

**Дугообразные грядки** (расположенные по окружности). С точки зрения практичности не уступают обычным грядкам, зато выглядят гораздо интереснее. Чтобы облегчить себе прополку, не сажайте растения «густо» и сделайте равные промежутки, ведь в скором времени они разрастутся.

Откажитесь от грядок в форме «цветочка», «грядок-лучей». Да, в «голом» виде они смотрятся эффектно, но посадка на таких грядках получится кривой, а растущим культурам вскоре начнёт не хватать пространства и солнечного света.

## Совершенство — в деталях

Придать огороду индивидуальности помогут детали. Смастерите хозяина ваших «владений» — любые пугала не только придадут оригинальность участку, но и защитят его. Аксессуар, который можно сделать самим, — **деревянные таблички** с вы-

резанными названиями растений. Такому украшению не страшны ни дождь, ни полив (с лёгким потемнением от влаги оно будет выглядеть более эффектно), а при правильном хранении зимой (в льняных мешочках) таблички прослужат много лет.

Что сказал, что огород должен радовать глаз только днём? Небольшие (и совсем недорогие) **фонарики**, заряжающиеся от солнечного света, заселят ваш огород загадочными волшебными светлячками.

На оставшие без внимания и сарай — на его стенах можно аккуратно разместить отслужившие инструменты.



**Плетёный забор** не только красиво смотрится, но и многофункционален — его можно использовать и как оригинальную ширму для закрытия неудачного вида, и как опору для вьющихся культур. Чтобы сделать плетень более долговечным, выберите прутья из ивы или орешника, предварительно обработайте антисептиком. А в качестве основы для забора вместо деревянных кольев используйте металлические стержни (выкрашенные в тон прутьев).

Декорировать огород можно старыми лейками, расписными металлическими бочками, глиняными кувшинами и горшками, различными керамическими фигурками.

Конечно, украшение садового участка — дело благодарное. Но не стоит с этим перебарщивать, ведь действительно впечатляет тот дачный участок, где практичность и красота друг с другом гармонируют.

## Берём пример!

Замок Вилландри находится во Франции в живописной долине реки Луары. Одна из главных его достопримечательностей — сад-огород площадью

около 13 тысяч квадратных метров. Он разбит на девять функциональных зон одинакового размера, но с разными геометрическими мотивами. В каждом из них расположены разнообразной формы грядки, отделённые друг от друга бордюрами из низко подстриженного самшита. Внутри этого ограждения растут капуста, спаржа, артишоки, лук, томаты, морковь и перец. Причём все растения сочетаются друг с другом по цвету, благодаря чему создаётся впечатление, будто перед вами шахматная доска. Сам сад-огород украшен невысокими вьющимися, грушевидными, розами и однолетними цветами. Для удобства все зоны разделены дорожками, посыпанными белым гравием, а на их пересечении поставлены ажурные беседки с небольшими фонтанчиками и декоративными вазами.

И как вы думаете, сколько человек ухаживают за этим огромным комплексом? Всего лишь девять! Ведь сад-огород Вилландри — образец правильного сочетания эстетики и функциональности.

Подготовила Ксения ЗВЯГИНЦЕВА.

## Пресс-совет

Добавьте в сад яркости при помощи белого цвета. Покрасьте заборчики, решётки, бордюры для грядок, скамейки. Чтобы краска хорошо держалась, деревянные поверхности предварительно покройте грунтовкой «Пинотекс».

# «НАШЕ ВАМ С КИСТОЧКОЙ!»

«Что за зверёк это?» – гадаю я в зоо-магазине у клетки с грызуном, похожим то ли на белку, то ли на шиншиллу. За опасением, читающим в его глазах, явно светится любопытство. Надпись на клетке «познакомила»: «Дегу»



## Очень скудно одному

Дегу – грызун размером чуть меньше морской свинки со смешной кисточкой на конце хвоста, удлинёнными, несколько округлыми ушками и симпатичной мордочкой. В живой природе встречается в Боливии, Перу, Чили и Аргентине, живёт среди зарослей кустарников. Тот, кто решит завести такого «пришельца», должен быть готов посвящать ему немалое количество времени. Без общения зверёк может начать тосковать, станет с равнодушием относиться ко всему и в первую очередь к хозяину. Если вы редко бываете дома, заведите парочку грызунов – дегу прекрасно уживаются друг с другом. Да и смотреть, как они общаются, одно удовольствие!

## Дом, милый дом...

Идеальный вариант домика для дегу – металлическая многоярусная клетка с минимально допустимым размером – 80/40/40 см. Главное, чтобы у энергичного животного была возможность двигаться.

В качестве подстилки лучше всего использовать белую (не типографскую!) бумагу или чистые тряпки. Никаких опилок! Они могут вызвать аллергию. Нужно ежедневно наводить порядок в клетке, не реже раза в месяц устраивать генеральную уборку с заме-

ной подстилки и дезинфекцией.

Чтобы ваш непоседа мог «тренироваться», разместите в клетке различные веточки, полочки, жерди и канаты (натянутые или же свободно свисающие).

## пресс-совет:

Вы должны подготовить для дегу целый набор необходимых предметов:

- палка
- кусочек минерального камня или же удобные деревянные игрушки (для стачивания зубов)
- металлическая кормушка для сухого корма
- специальные ясли для сена
- прочное беговое колесо (не из пластика!)
- уютный спальный домик из дерева. Причём «постель» в нём нужно менять время от времени лишь частично – дегу очень важен «знакомый» запах старой подстилки, иначе зверёк не сможет спокойно спать.

любие, дегу осторожен и пуглив. Поэтому общайтесь с ним только ласковым и тихим голосом, избегайте резких движений.

3. Никогда не хватайте зверька за хвост! Во-первых, за это он может вас укусить. Во-вторых, дегу всё равно убежит, а у вас в руках останется кисточка от хвоста. В природе этот защитный рефлекс нередко помогает грызуну сохранить жизнь. «Отломанное» место быстро заживёт, но в дальнейшем из-за укороченного хвоста у дегу возникнут проблемы при лазании и прыжках.

4. Ещё одно запретное место – спина. Хватать за неё питомца не рекомендуется, иначе вы рискуете навсегда потерять его доверие.

## Время вкуسنостей!

В ежедневный рацион животного обязательно должны входить: сухое сено и кормовые смеси для грызунов. В них можно добавить: овсяные хлопья, сухари, злаки и твёрдые макароны. Из овощей зверьку подойдут моркови, редька, цветная и белокочанная капуста, листья салата, огурцы и варёный картофель. Из фруктов можно давать лишь кислые яблоки и твёрдые груши. Время от времени (но в небольших количествах!) угощайте своего любимца орешками, крекерами и семечками подсолнечника. Не давайте дегу сладости и жирную пищу – это может привести к развитию заболеваний кишечника.

Подготовила  
Ксения ЗВЯГИНЦЕВА.

## Правила совместной жизни:

1. Ежедневно предоставляйте дегу возможность играть и развлекаться. Нет страшнее врагов для него, чем скука и безделье;
2. Несмотря на всё своё друже-



# Молескине: листая страницы...

Как в мире ароматов – «Шанель №5», в империи хронометров – «Роллкс», а в бесконечном ряду сумок – «Биркин», так непрерываемым признаком стиля и качества на фоне бесконечных блокнотов и записных книжек стал «Молескине»

Пользоваться им может любой из нас, но прославили молескине великие деятели искусства: Винсент Ван Гог, Пабло Пикассо, Эрнест Хемингуэй, Андра Бретон, Сартр и многие другие. Записи и зарисовки, сделанные в нём на бегу, перерастали в произведения искусства. Молескине – не просто записная книжка, это культовая вещь с двухсотлетней историей.

Молескине (в переводе с английского «кожа крота») – с виду всего лишь небольшая записная книжка с обложкой из плотной хлопчатобумажной ткани чёрного цвета, запирающаяся на эластичную ленту, с закладкой – лассе. История создания молескине берёт своё начало на небольшой частной мануфактуре Франции, которая с давних пор занималась переплётном книг, а затем и выпуском блокнотов. Поскольку производство не было массовым, эти компактные и удобные записные книжки сразу стали в парижских канцелярских лавках эксклюзивным товаром, позволяя который себе могли лишь немногие, и эти немногие стали поэты, писатели, художники.

## Эпоха возрождения

В 1966 году мануфактура закрылась, и записные книжки и без того бывшие

редкостью на прилавках исчезли вовсе. Но уже в 90-е группа итальянских художников принимает решение возродить любимейший блокнот, основывает предприятие «Modo&Modo» и официально регистрирует торговую марку «Moleskine». Записную книжку скрупулёзно воссоздают по описанию известного путешественника Брюса Чатвина, который в своё время активно её популяризировал. Ему принадлежат слова: «Потеря паспорта – наименьшая из бед, потеря молескине – катастрофа!»

В 2006 году основатели «Modo&Modo» продали большую часть пакета акций частному инвестору с целью более глубокой разработки потенциала «Moleskine», оставив себе лишь четверть активов компании с возможностью управления. Стремительно развивающийся «Moleskine» с 2007 года становится не только брендом, но и именем выпускающей его компании.

## На вкус и цвет

На сегодняшний день лидирующую позицию по-прежнему занимает классический блокнот в твёрдом переплётном размере 9х14 см, что, впрочем, не мешает компании с каждым годом расширять ассортимент. В современных молескинах добавлены:

запирающая лента, кармашек и атласная закладка. Бумага обязательно прекрасного качества – плотная и влагоустойчивая.

У каждого, конечно, свои предпочтения и интересы, но для любого из нас найдётся «свой молескине» – мягкие и твёрдые обложки, листы в клетку или линейку, еженедельники и ежедневники, календари и классические записные книжки, японские блокноты с зигзагом и адресные книги.

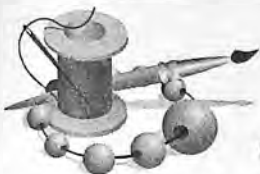
«Moleskine» тоже производит блокноты с конкретной направленностью на ту или иную профессию: музыкантам придётся по вкусу «Music book», листы которого расчерчены под нотный стан, книжки с раскладной обложкой понравятся дизайнерам и сценаристам, блокнот серии «Репортер» станет незаменимым спутником для журналистов. Разумеется, рисовать можно и в простом блокноте, но для художника наверняка будет удобнее «работать» на акварельной бумаге блокнота «Moleskine Watercolour Notebook». Для путешественников (спасибо Чатвину) открытием станет «City notebook», который придёт на помощь и не даст потеряться в мировых столицах, мегаполисах и центрах туризма: Москве, Лондоне, Париже, Амстердаме, Токио, Риме и т. д.

Если рассматривать визуальную часть, а не функциональную, стоит упомянуть о специальной серии, созданной совместно с музеем Ван Гога в Амстердаме. Эти молескины словно дышат своеобразной элегантностью. Все достоинства блокнота сохранены, но обложки серии «Van Gogh» сделаны из искусственного шелка и расписаны в тонах, близких художнику. А любителям альтернативной музыки и свободы понравятся молескины «The Woodstock Limited Edition» с выгравированной на них символической килпи.

## Постойте, где-то я уже это видел!

Всё чаще можно заметить молескине в кинематографе, что, несомненно, подтверждает его культовость. Именно эти записные книжки пользовались талантливым мистером Рипли, Амели, епископ Оренгороса, созданный Дэном Брауном, и, конечно же, искатель приключений – Индиана Джонс. Легендарный ханчтовар завоевал и Интернет. Уже существует бесчисленное количество сайтов, сообществ и форумов, посвящённых молескину. Владельцы культовой вещицы делятся и обсуждают заметки, стихи, рисунки и мини-произведения, оставленные на его страницах. Своего рода фан-клуб культового героя времени. Присоединяйтесь!

Подготовил  
Евгений РЫЛЬСКИЙ.



# Конкурс

## «Домашняя мастерская»

Дорогие друзья! Конкурс продолжается, присылайте чёткие фотографии хорошего качества 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».

## Кофейные зверушки

Игрушки простых форм, затонированные натуральными красителями, называются примитивными или чердачными игрушками. Поэтому выкройки для них можно рисовать от руки, главное, чтобы нижняя часть в итоге получилась шире и тяжелее, иначе зверушка не будет стоять.

Для работы понадобятся: белая х/б ткань, синтепон для набивки, краски акриловые по ткани или гуашь, кисточки, булавки портновские, картон, карандаш, бумага для выкройки, клей ПВА, растворимый кофе, какао, ванилин, корица, иглолка и нитки для шитья, ножницы, швейная машинка, утюг.

Вырезаем из картона выкройку зверушки (зайчика, мишки и т. д.) длиной около 20-25 см с шириной основания около 10 см. Обводим контур по выкройке карандашом на сложенной вдвое ткани. Скалываем ткань булавками (фото 1) и прострачиваем по карандашному контуру. Дно оставляем незашитым. Вырезаем игрушку, отступив от машинной строчки около 0,5-0,7 см. Заготовку отглаживаем, выворачиваем и набиваем синтепоном, в нижней части особенно плотно. Ставим набитую заготовку на ткань и обводим её, вертикально прижимая карандаш к игрушке. Вырезаем дно, отступив от контура один сантиметр. Затем точно так же делаем выкройку дна игрушки из картона, только без сантиметровой прибавки. Картонный кружок оборачиваем тканевой выкройкой и закрепляем, как показано на фото 2. Пришиваем готовое дно к игрушке вручную, аккуратно заворачивая припуски вовнутрь.

**Состав для тонирования:** в  $\frac{1}{2}$  стакана тёплой воды добавляем 2 ст. ложки клея ПВА, быстро размешиваем. Затем поочередно кладем и тщательно вымешиваем по 1 ч. ложка кофе и какао,  $\frac{1}{2}$  ч. ложки корицы и  $\frac{1}{2}$  ч. ложки ванилина. Если ингредиенты недостаточно хорошо растворились, жидкость нужно процедить.

Полученным раствором большой мягкой кистью быстро закрашиваем игрушку широкими движениями. Сушим зверушку феном или «запекаем» в духовке, подвесив на ниточках за решётку для запекания, 10-15 минут при температуре 100°C. Если цвет и запах окажутся слабыми, повторяем тонирование и сушку ещё раз. Затем тонкой кистью разрисовываем мордочки зверушек (фото 3).

Ольга ШУМАКОВА, г. Курск.



Фото 1

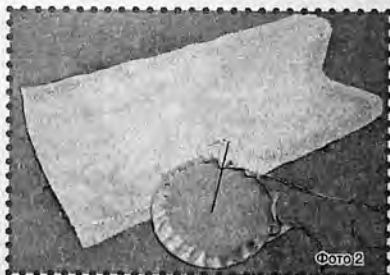


Фото 2



Фото 3



# Гороскоп на июнь

**Близнецы (21.05 - 21.06)**

В июне Близнецам представится удобный случай разобраться с делами, которые всё время откладывались на потом. Звёзды предупреждают вас о возможности благоприятных поворотов в жизни. Не поддавайтесь на провокации завистников, будьте решительны и уверены в себе, и вы добьётесь всего, о чём мечтали.

**Овен (21.03 - 20.04)**

Июнь – время, когда Овенам стоит пустить в ход все свои лучшие качества. У вас появится желание «выйти в свет» или повеселиться с друзьями, чем звёзды, собственно, и рекомендуют вам заняться. Не злоупотребляйте алкоголем, это может особенно негативно сказаться на здоровье. В июне вы будете особенно популярны у противоположного пола – самое время наладить личную жизнь.

**Телец (21.04 - 20.05)**

Июнь для Тельцов – самое подходящее время для того, чтобы заняться собой. Вы почувствуете одухотворённость и прилив сил. Дома и на работе будут царить спокойствие и равновесие. Возможно появление новых знакомых или встреча со старыми друзьями. В июне Тельцам не рекомендуются поездки, связанные с трудовой деятельностью, они могут принести ненужные хлопоты.

**Рак (21.06 - 22.07)**

Ракам в июне определённо не стоит строить глобальных планов или ввязываться в новые авантюры, звёзды советуют заняться собой. Возможны мелкие склоки в трудовой деятельности. Будьте особенно внимательны при работе с ценными бумагами. Вероятно, предстоит сделать выбор между тем, что вам хочется, и тем, что действительно вам нужно. Звёзды рекомендуют вам проводить больше времени вне дома.

**Лев (23.07 - 23.08)**

Июнь для Львов никаких глобальных изменений не предвещает. Есть вероятность встретить людей, с

которыми давно не виделись. Удачное время для того, чтобы хорошо отдохнуть и продемонстрировать свои творческие способности. Не стоит проявлять чрезмерного рвения в коммерческих вопросах – это может лишь усугубить ваше положение. Зато в любовном плане у вас всё будет прекрасно.

**Дева (24.08 - 23.09)**

Вам стоит немного попридержать свои эмоции в отношении тех, кто открыто идёт на конфликт. Благоразумие – лучший помощник в кризисной ситуации. Июнь для Дев отмечен повышенной работоспособностью и активностью. Если вы запланировали какое-либо дело – держайте, самое время его реализовать. Возможны внезапные перепады настроения или плохой сон.

**Весы (24.09 - 23.10)**

Весы в июне почувствуют небывалый эмоциональный подъём. Планы, которые вы себе наметили, обещают стать впоследствии перспективной к продвижению по карьерной лестнице. Всё, за что бы вы ни взялись, будет получаться. Даже из самой сложной ситуации вы сможете выйти с выгодой для себя. К концу месяца, правда, звёзды обещают небольшое разочарование, связанное с финансовыми потерями, будьте аккуратны.

**Скорпион (24.10 - 22.11)**

У Скорпионов вероятны резкие перепады настроения, которые могут стать причиной конфликтов с близкими людьми. Особое внимание уделите своему здоровью, ещё больше здоровой пищи и гуляйте по вечерам. Июнь – не тот месяц, в котором вам

нужно начинать что-то новое. Возможно, стоит посмотреть вокруг и разобраться с тем, что у вас уже есть. На личном фронте у вас всё замечательно, а если у вас до сих пор нет пары – самое время её найти.

**Стрелец (23.11 - 21.12)**



Для вас месяц будет весьма нестабильным как в личных отношениях, так и в деловой сфере. Не принимайте никаких кардинальных решений – даже в силу своей видимой выгоды они могут повернуться против вас. Жизненный тонус как никогда на высоте, правда, чрезмерная гиперактивность может стать причиной разломов с коллегами по работе, так что держите себя в руках. Июнь – именно тот период, когда следует взвесить все «за» и «против» перед принятием серьёзных решений.

**Козерог (22.12 - 20.01)**



Козерога рекомендуют попридержать свой пыл: разум и трезвая оценка ситуации – именно то, что вам нужно. Возможны конфликты с любимым человеком из-за обиды или излишней мнительности. Не рубите с плеча, иначе потом будете жалеть. К концу месяца вас ожидает приятное путешествие или поездка, которая принесёт вам массу положительных эмоций.

**Водолей (21.01 - 20.02)**



Знакомство с новыми людьми может стать причиной усталости или раздраженности. Вероятны визиты родственников или людей, с которыми вы давно не общались. Не слушайте никого, поступайте так, как велит вам ваше сердце. Излишнее доверие посторонним людям может стать причиной финансовых убытков. В июне есть вероятность совершить действительно выгодную покупку, будь то украшение или предмет интерьера.

**Рыбы (21.02 - 20.03)**



Особо чувствительным Рыбы могут страдать от внезапных перепадов настроения, просветов и чрезмерно красочных взглядов на окружающий мир. Самым настоящим из Рыб звёзды пророчат реализацию всех задуманных ич. Противоположный пол просто глаз не будет с вас сводить – возможно, стоит этим воспользоваться. Вам будет казаться, что всё лезет в вашу личную жизнь, но не спешите делать выводы – звёзды рекомендуют вам прислушаться к тому, что говорят окружающие.



**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!

**Иван, Тюменская обл.**  
54 года, рост 169, вес 72 кг. По гороскопу Овен. Живу в своем доме в сельской местности, общительный, без вредных привычек, люблю природу, рыбалку, материально обеспечен. Познакомлюсь с порядочной женщиной без вредных привычек 40-50 лет без детей или с одним ребенком, согласной на переезд. Одиночество стало нестерпимым, хочется уже быть вдвоем.

Адрес: 625513, Тюменская обл., Тюменский р-н, с. Ворки, ул. Садовая, д. 15. Ивану ГУСЕВУ.

**Лариса, Курская обл.**  
64 года, рост 165, средней полноты, бронетика. 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: 307434, Курская обл., Кореневский р-н, с. Восток, д. 5. Ларисе СМЕРНОВОЙ.  
Телефон 8-920-72-73-192.

**Наталья, Казахстан, Алматы-ская обл.**

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

**Константин, Воронежская обл.**  
42 года, рост 180, вес 75 кг. Симпатичный, с высшим образованием, спортивным телосложением, по национальности русский. Познакомлюсь с серьезной порядочной

женщиной 30-45 лет для создания семьи. Ваш ребенок будет желанным. Согласен на переезд.  
Телефон 8-952-105-19-66.

**Ольга, Архангельская обл.**  
Порядочная, добрая, хозяйственная пенсионерка, без жилищных и материальных проблем познакомлюсь с одиноким, непьющим, ответственным мужчиной 65-70 лет.

Телефон 8-950-254-85-84 (звонить строго с 19.00 до 20.00).

**Татьяна, Сахалинская обл.**  
56 лет, рост 164. Обаятельная, привлекательная, спокойная, с чувством юмора. Люблю спорт, вкусно готовлю. Познакомлюсь с привлекательным мужчиной с чувством юмора до 60 лет.  
Адрес: 694810, Сахалинская обл., Томаринский р-н, с. Красногорск, ул. Карла Маркса, д. 62, кв. 26. Татьяна Викторовна ИЛЬИНОЙ.

**Михаил, Ростовская обл.**  
24 года, рост 176, вес 71 кг, 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.

**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.

**Мужчина, Тамбовская обл.**  
Хочу ласки, нежности, взаимопонимания и любви. Ценю открытость, прямоту мыслей и чувства. Познакомлюсь со стройной, доброй, ласковой женщиной.  
Телефон 8-953-126-75-31.



**Дана, г. Курортное.**  
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).

**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, г/п а/я 18.  
Телефон 8-937-444-65-77.

**Ангела, г. Санкт-Петербург.**  
34 года, рост 165, прекрасная хозяйка, вкусно готовлю. Познакомлюсь с мужчиной 37-45 лет, высокого плотного телосложения, с чувством юмора. Надеюсь встретить хорошего человека. Буду верной спутницей, окружу заботой. Готова на переезд.  
Адрес: 199004, г. Санкт-Петербург, ул. 6-я линия, д. 43, кв. 31.

**Николай, Тамбовская обл.**  
64 года, рост 165, вес 65 кг. Простой, добрый, без вредных привычек. Мои увлечения: рыбалка, лес, грибы, ягоды. Познакомлюсь с честной, порядочной женщиной. Предпочтение отдам той, у которой трудности с жильем.  
Адрес: 393360, Тамбовская обл., г. Курск, ул. Рабоче-Крестьянская, д. 42, кв. 3. Николаю Федоровичу МЕРЗЛЯКИНУ.



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



- Девушка, простите меня, но вы такая красивая!  
- Не извиняйтесь, молодой человек, вы здесь не виноваты...



Сын генерала играет в солдатики:  
- Пап, смотри, я тут правый фланг построил, а тут левый.  
- Правильно, молодец сынок! А вот это, наверное, резерв притаился?  
- Нет, это мне солдатики дачу строят...



Жена мужу:  
- Дорогой, а что ты мне подарить на день рождения?  
- Вон видишь за окном «мерседес» чёрный стоит?  
- Да!  
- Вот точно такого же цвета колготки!



Никогда не забуду ту дискотеку, где встретился со своей женой!  
- Это было романтично?  
- Нет. Я-то думал, что она в это время дома, с детьми!



Маленькая девочка приходит из школы домой. Мама начинает интересоваться у неё, что было на уроках, какие успехи в учёбе?  
- Сегодня мы читали на уроке сказку про Красную Шапочку, отвечает девочка.  
- И чему же учит нас эта сказка?  
- Она учит нас хорошо запоминать, как выглядят наши бабушки.

Одна блондинка спрашивает у другой:  
- Как считаешь, чёрная полоса в моей жизни когда-нибудь закончится?  
- Разумеется, ты же на вечная!



- Милый, у меня так сильно замёрзли руки.  
- Какое удачное совпадение! У меня как раз полная раковина невымытой посуды!



- Представляешь, Дед Мороз оказывается жадный!  
- С чего ты взяла?  
- А он вместо того чтобы свой подарок принести, нашёл куклу, которую мама в шкафу прятала, и под ёлочку положил!



- Привет! Что делаешь?  
- Пресс качаю.  
- А что это?  
- Полезно для здоровья и для фигуры.  
- Дай ссылку, я тоже скачаю!



Занятия в автошколе. Преподаватель:  
- Кто нам скажет, для чего же служат дорожные знаки?



Блос из аудитории:  
- Для того, чтобы отнимать у водителей денежные знаки.



- Папа, а что такой футболист?  
- Футболист... Есть такая профессия, сын-ок, - Родину огорчать.



Старший брат говорит младшему о родителях:  
- Сначала они нас учат ходить и говорить, а потом заставляют сидеть и молчать.



Муж говорит жене:  
- Посмотри, дорогая, какой у меня сегодня отличный улов!

- Не вешай мне лапшу на уши! Соседка видела, как ты заходил в рыбный магазин!  
- Ну.., часть улова пришлось продать, конечно.



Разговор двух блондинок:  
- У тебя какое зрение?  
- Минус 5.  
- Ой, ты, наверное, мёрзнешь постоянно?



Мужчина приходит к гадалке. Та смотрит на его ладони:  
- Какой ужас! Ваша жена умрёт через два дня!  
- Знаю, знаю, а меня-то поймает?

## ГОВОРЯТ ДЕТИ:



Олег (3 года 5 месяцев).

Спрашивает у мамы:  
- Мамочка, а откуда берутся дети?  
- Ты знаешь, это очень длинная история, я тебе её как-нибудь потом расскажу.  
- Ну, мама, хотя бы самое начало.



Марина (4 года 2 месяца).

Внучка с бабушкой сидят на концерте камерной музыки. Играет виолончелист. Внучка спрашивает у бабушки:  
- Бабушка, а когда дядя распилил свою коробку, мы пойдём домой?



Дима (4 года 6 месяцев).

- Я буду дворником, когда вырасту.  
- Почему?  
- Тогда целый день буду на улице гулять.



Оля (4 года 12 месяцев).

Бабушка спрашивает у внучки:  
- Олечка, объясни мне, почему я сначала молнию вижу, а потом гром слышу?  
- Да здесь всё понятно, бабушка. Плаза-то у тебя впереди, а уши сзади.

## Афоризмы

Любовь бежит от тех, кто гордится за неё, а тем, кто прочь бежит, кидается на шею.



В надежде на лучшее будущее мы тратим лучшее настоящее.



Найти смысл жизни - это счастье, найти счастье в жизни - это смысл.



Помните, что счастье не зависит от того, кто вы и что вы имеете; оно зависит исключительно от того, что вы думаете.



Семья заменяет всё, поэтому прежде чем её завести, стоит подумать, что для тебя важнее: всё или семья.



## ОТРЫВКИ ИЗ ШКОЛЬНЫХ СОЧИНЕНИЙ



На ней было изображено два румяных яблока, а один был порезан напополам.

И только русский человек отдал последнее, когда у него в кармане пусто.

Сегодня книги добровольно читают только по нужде.

Дерево может высохнуть, если его не срубить.

Астры и георгины растут до стандартной высоты большинства ваз.

Красивой нитью проходит мысль.

Стихи его такие огромны, быщие прямо в самое больное место в сердце.

Одноклеточные плоды не могут размножаться.

Аляска покрыта снегами и зосимидами.

У нас в селе очень красиво. Растут всякие кусты, деревья, трава, ласково светит солнышко, мелодично лают собаки.

Человеческий мозг состоит из западного и восточного полушарий.

Неуспевающий ученик – это тот, кто не успевает списывать.

Рядом с ёлкой стоял смесной снеговик с ведром и морковкой набекрень.

В зале стояла большая ёлка, а по ней ходил Дед Мороз и продавал подарки.

В лесу стоял необычайный аромат, и я тоже остановился постоять.

Кровавое воскресенье показало, что царь мог стрелять не только по рабочим, но и по выходным.

Тельняшка у моряка была распахнута настежь.

Анна Каренина ехала в карете с поднятым задом.

## Невыдуманнные истории

Иду после работы домой, захожу в подъезд. На ступеньках сидят два школьника лет 10-12. И один у другого грустно спрашивает: «А что делать, если двойку получил?» Не успела я мысленно пожалеть двоечника, как слышу ответ второго мальчика: «А если «двойку» получил, то туза сбрасывать надо».

Лет через 10 после окончания института я с бывшим одногруппником решил навестить свою альма-матер. По дороге мы встретили преподавателя. Приятно был удивлён, что он помнит меня и моих одногруппников. Обо всех подробно расспросил и перед расставанием сказал: «Не вижу вас на лекциях, смотрите, на сессии могут быть проблемы». Мы рассмеялись. Преподаватель, разобравшись, что мы уже окончили институт, тоже рассмеялся и пожелал удачи!

Иду с 5-летним Максимом из сада. Уже потемнело, впереди женщина с собакой. Максим мне шепчет, возмущаясь: «Как не стыдно, как не стыдно!» Я ничего неприличного не вижу, подумала, что он в темноте что-то увидел. Спрашиваю сына: «Максим, а почему стыдно? Я что-то не вижу»? А он: «Собачка пописала, как не стыдно, не могла до дома потерпеть».



## Земляничная поляна

Разлетались в кусты мотыльки  
Из-под каждого нашего шага,  
И избранник сезона – июль  
Изумрудный костёр разжигал,  
Мы хотели дойти до реки,  
А дошли лишь до бровки оврага,  
И на самом, на самом краю  
Мы устроили первый привал.

Ах, как время бесумно текло  
На краю земляничной поляны,  
Что в июне успев отцвести,  
Вдруг укуталась сладким ковром.  
Мы хотели собрать полкило,  
А собрали всего полстакана,  
Да и ту на обратном пути  
Растеряли в оврага сыром.

И с тропинки прямой, как копьё,  
Мы свернули в открытое лето,  
Мотыльки разлетались в кусты,  
Слыша дерзкие наши шаги.  
Мы стихи сочиняли вдвоём,  
А сложить не смогли и куплета –  
Видно, головы были пусты  
Или заняты были другим.

Видно, два большелопатых щенка  
Заглутили в просторах великих  
И вернулись к заветной прямой.

Испугавшись блуждать до зари.  
Мы отправились счастьем искать,  
А нашли только горсть земляники,  
Да и ту по дороге домой  
Всю просыпали, «нэрт побери».  
Алексей ИВАЩЕНКО.

## Яблоки

Как сладко пахнут яблоки в саду,  
Совсем не так, как фрукты  
в магазине,  
Натрусишь с ветки полную  
корзину,  
Помоешь в зацветающем пруду –  
И весело грызёшь их на ходу,  
Приятной кислотой наполнив рот.  
А в небе светлом прямо над  
тобою

С урчаньем проходит самолёт  
Сквозь облако с серебряной  
каймою.  
И ёж шуршит опавшею листвою,  
Сосед по даче справа что-то  
строит,  
А слева – варит яблочный  
компот.

Его жена задумчиво поёт  
Про жёлтую барыню над рекою,  
И сад... наполнен миром  
и покоем.  
Марта СИНЕЛЬНИКОВА.



# В следующем номере:

«ХОРОША Я,  
ХОРОША...»



«Ой, талия исчезла, а целлюлит появился, ноги короткие, грудь маленькая и даже пупок какой-то скучный...» Подобные претензии к собственному телу пользы вам не принесут, пора учиться любить себя!

ГЕЛЕНДЖИК:  
встреча с мечтой

Город, в котором даже названия улиц настраивают на романтический лад: Звездная, Приветливая, Парусная... Недаром «Геленджик» переводится с тюркского как «Белая невеста»



## Пресс-Коктейль

для женщин

(ежемесячное издание)

6 (99) Июнь 2012 год

Учредитель: ИВАНОВ А. С.

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

Издатель: ИП ИВАНОВ А. С.

Светлана ИВАНОВА -

главный редактор

Наталья АНДРИЩЕНКО -

выпускающий редактор

Рустам СТАРЫГИН,

Дмитрий ДУВИНГ -

дизайн и верстка

Наталья ГРЕБНЕВА -

редактор раздела

моды и красоты

Евгений РЫЛЬСКИЙ -

редактор раздела

социальных проблем

Ксения ЗВЯГИНЦЕВА -

редактор раздела

культуры

Адрес редакции:

305004, г. Курск,

ул. Уютногого, 43

Телефон для справок

(4712) 34-25-31,

факс (4712) 34-25-31.

E-mail: press-kokteyl@list.ru

Газета зарегистрирована

в Федеральной службе по надзору

в сфере массовых коммуника-

ций, связи и охраны культурного

наследия.

Свидетельство о регистрации

ПИ №ФС 77-29572 от 21.09.07.

Редкция знакомится с пись-

менными материалами, не вступа-

ет в переписку. Мнение редакци-

и не всегда совпадает 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: Cosmopolitan, Elle,

Glamo!, travel.ru, peoples.

ru, www.aifedol.mail.ru, www.

litter-advice.narod.ru, www.fet-

at.org.ru, www.podkai.ru.

Номер размещен в печать 25.04.12.

Заказ № 156. Время сдачи по гра-

фику - 17.00, фактически - 17.00

Газета отпечатана в типогра-

фии «Пресс-лайн»: г. Курск, ул.

Уютногого, 43.

По всем случаям полиграфиче-

ского брака обращаться в типо-

графию.

Телефон производственного

отдела (4712) 34-25-31.

Тираж 70 000 экз.

Цена свободная.

Полученный индент:

в каталоге «Пресса России» - 83254,

в каталоге «Печать России» - 60073.

РАСПРОСТРАНЕНИЕ:

Курск (4712) 34-25-31;

Адрес: (727) 270-70-28;

E-mail: buchev@presskai.ru.

## Не опоздай на раздачу слонов



Спасибо всем, кто прислал  
правильный ответ на призовую  
скаворд, опубликованный в  
№ 4 (апрель).

Троих победителей определил жребий

**ПЕРВЫЙ ПРИЗ (700 рублей)**

получает **В. В. ЖАРИКОВ**, г. Тула.

**ВТОРОЙ ПРИЗ (500 рублей)**

получает **Т. И. МИХАЙЛОВА**, г. Гатчина

**ТРЕТИЙ ПРИЗ (300 рублей)**

получает **Л. Е. МИХАЙЛОВА**, Костромская обл.

Поздравляем! Желаем удачи!

К	О	А	П	П	А	Л	А	Ч	И
Ч	Е	Р	Т	Е					В
Й	Т	Е	Л	К					О
С	П	О	Р	Л					Л
К	А	Ш	П	О	Н	М	О	Р	Г
Л	А	Д	А	С	А	Т	А		
Ю	Р	В	И	С	Т	У	З	Ы	
В	Е	Е	Р	Х	О	Р	О	М	Я
Н	О	Х	П	Р	Ы	В	О	К	
К	О	М	Ф	О	Р	Т	С	Ш	
А	Б	Б	А	А	Р	Р	Е	Т	И
О	К	И	Н	О	Л	И	П	А	
О	Р	И	К	С	О	Л	Т	Д	
В									
Б		М				П	О	Н	И
А						А	К	А	Д
А		Т	З	Р	И	Н	А		
Л	А	С	Т	О	Ч	К	А	У	Р
А	Р	И	Ф	М	Е	Т	И	К	А

## ТАБЛИЦА УЧАСТНИКОВ КОНКУРСА

«А Я ГОТОВЛЮ ТАК!»

Сельдь в свекольном соусе от **Натальи ЖУКОВОЙ**

Запеканка от **Валентины АСТАХОВОЙ**

Закуска из отварной говядины от **Виктории КАЛИНИНОЙ**

Курочка в сухарях от **Марины ГОРДЕЕВОЙ**

«Сникерс» от **Оксаны МИХАЙЛОВОЙ**



