

ПРЕСС
Коктейль
ежемесячное издание
для женщин
ноябрь 2012 16+

**ПРОЙТИСЬ
ПО ВЕРХАМ**

**В чём сила,
брат?**

**ЖИТЬ
НАДО ЧАЩЕ**

**ТЫКВА
в образе**

ВЛАДИМИР БАСОВ:
«Я жажду только играть!»



«Пресс-Коктейль» журнал для женщин



Продолжается подписка
на I полугодие 2013 года

Стоимость на полугодие
(без учёта почтовых услуг)

57 рублей

Каталог «Почта России» – 60073

Каталог «Пресса России» – 83254

ПОЛУЧАЙТЕ ТРИ ИЗДАНИЯ В ОДНОМ КОМПЛЕКТЕ



Стоимость комплекта
журналов на полугодие
(без учёта почтовых услуг)

123 рубля

Каталог «Почта России» – 83440

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

ноябрь ЧИТАЙТЕ В НОМЕРЕ: 2012

Ваш выход	4	Пройтись по верхам	• •
Модная шпаргалка	6	Стильный вопрос	• СТ. 4
Девичник	7	Пудра-мозаика	• • • • •
Будь в форме	8	Мы делили апельсин...	
Фитнес-клуб	9	Вопрос-ответ	
Чистим пёрышки	10	Стрельба на поражение	
Здоровье	11	Сидячего добьют!	
Маленькая страна	12	Тебе мат, малыш!	
Душевный доктор	14	Истории в конверте	
Прошу слова!	15	Если вежлив ты...	
Анатомия чувств	16	Сыграть прежним составом	
Мужчина в фокусе	18	В чём сила, брат?	
В постельных тонах	20	Чтобы помнили...	
		Тест: «Скромница или «плохая девчонка»	
Карьера	22	Серый кардинал	
		Резюме по полочкам	
Наука побеждать	24	Что за манеры?!	
Его точка зрения	26	Жёны и любовницы: и вечный бой...	
Без грима	28	Оуэн Уилсон	
Проза жизни	30	Самый счастливый	СТ. 40
Вокруг света	32	Черногория	• • •
Вечная любовь	34	Кассель и Белуччи	•
Герой времени	36	Диор: магистр красоты	•
История шедевра	38	«В сосновом лесу»	•
В родном краю	39	Воронеж	•
Женщины-легенды	40	Галина Уланова	• • • • •
Непознанное	42	Жить надо чаще	
Незабываемые имена	44	Владимир Басов	СТ. 47
Культипоход	46	Письма читателей	• • • • •
Вещь в себе	47	Воздушные шарики	• • • • •
Мировая кухня	48	Черногорская трапеза	
Кушать подано!	49	Тыква в образе	
Мама-повар	50	Номер один	
Делюсь рецептом	51	«А я готовлю так!»	
Экспертиза	52	Электронная книга	
Домашний адвокат	53	Законный вопрос	
Ручная работа	54	«А орешки золотые!»	СТ. 57
Впрок	55	Простые советы	• • •
Народная мудрость	56	Сладкий ноябрь	•
Зверьё моё	57	Дневник енота	• • • • •



ПРОЙДЕМСЯ

Казалось бы, о моде в осенне-зимние холода говорить бессмысленно: все с ног до головы укутаны, на виду только тёплая верхняя одежда. А это немало: именно куртка, шубка или пальто позволяют, как говорится, «и впечатление произвести, и приличия соблюсти». Дополним: и учтём свежие фэшн-тенденции

ПАЛЬТО

Игра в классику

Этот предмет гардероба в результате инноваций претерпел серьёзные изменения. Во-первых, дизайнеры благословили модель «оверсайз», которая выглядит словно с чужого плеча – стильно, но на любителя. Также предложена модель «кокон» для очень миниатюрных прелестниц. Однако попытки улучшить не всегда на пользу и без того хорошему, поэтому идеальное решение для зимы – традиционное пальто свободного кроя с меховым воротником. Ткани тоже «старые знакомцы» – твид, драп, кашемир, ворс. Желаете разбавить благопристойный образ дерзкой «изюминкой»? Выберите асимметричный меховой воротник или многоцветный окрашенный мех.

Цвета: сдержанные оттенки – серый, чёрный, горчичный, коричневый, синий. Из рисунков предпочтительны «куриная лапка» и «мушка», узор под кожу рептилий и традиционная клетка.



ПУХОВИК

Ремённая передача

Самый тёплый, удобный, функциональный пуховик давно собрал в свою копилку все похвалы. В новом сезоне он опять фаворит, дизайнеры лишь кое-что подкорректировали. Первое: простёжка стала замысловатой, на смену ромбам и квадратам пришли узоры, геометрические фигуры, создающие эффект ажурности. Второе: предпочтение отдаётся приталенным силуэтам – всё во славу женственности. Модели прямого покроя легко превратить в ультрамодные, подпоясав широким ремнём с крупной пряжкой – вы в тепле и на волне модных течений.

Цвета: бежевые, белые, вишнёвые, сливовые, мокрый асфальт.

ДУБЛЁНКА

Короче!..

Зрелым дамам и почитательницам классики законодатели моды нынешней зимой предлагают длинные дублёнки природной гаммы. Актуальный нюанс: крой, напоминающий строгое солдатское пальто, сапоги на низком ходу, грубый пояс и сумка по диагонали корпуса – на манер почтальона, дополняют образ. Настоящий хит сезона – молодёжные укороченные дублёнки. Модели чрезвычайно эффектны: необработанные края, асимметричная застёжка, комбинация оттенков.

Единственный минус: в стужу это в буквальном смысле «удар ниже пояса».

Цвета: светлые оттенки кремового, серого и коричневого, микс оттенков.



ПО ВЕРХАМ

ШУБА

Брито-стрижено

Шуба если не королева гардероба, то уж точно «матушка-боярыня». Правда, в нынешнем сезоне солидности и причитающейся длины в пол ждать не придется. Дизайнеры сделали ставку на демократичность, эклектику и юношеский задор. Модницам этой зимой предстоит щеголять в шубках длиной до колена и чуть ниже, в чести и гладкий короткий мех, и длинный пушистый, и их комбинация. Снова акцент на талии: по фэшн-правилам надлежит «задать ремня», а именно – широкого кожаного и желательного контрастного цвета. Если есть возможность и желание стать супермодной, пополните гардероб короткой шубкой длиной до бедер, а то и до талии. Кстати, и мини, и миди объединяет полное отсутствие воротника.

Цвета: леопардовый, чёрный (глубокий насыщенный), коричневый, оттенки слоновой кости. Для эпатажных особ: фуксия, электрический синий, сложные принты, полоска, кислотные оттенки.



Нюансы

Кожа. Если перефразировать мнение мирового фэшн-специалиста Нины Гарсия про кожу, то будет верным высказывание: любую вещь, которая вам идёт, продублируйте в кожаном варианте. Наступивший холодный сезон и вовсе категоричен: кожа правит бал, юбка-карандаш – полноправная венценосная «особа» гардероба. Однако не переборщите: кожаная и замшевая одежда сама по себе привлекает внимание, остальные составляющие образа должны быть простыми. Несколько кожаных вещей одновременно носят только ковбои на диком Западе.

Шорт побери... Складывается впечатление, что шорты не получили свою долю внимания знойным летом – иначе как объяснить их «диктатуру» на подиумах? Если решили подчиниться модному диктату, выбирайте вещь средней длины из тёплых тканей – кстати, неплохая замена офисной юбке. На пике шорты из кожи и твида. Одеться в стиле денди могут позволить себе не только юные девушки, но и барышни постарше – и всё благодаря элегантному крою.

Спущенная пройма. Такая форма пальто и курток имеет огромное преимущество. Они просто созданы для женщин с фигурой «капелька» или «груша». Широкие покатые плечи привлекают к себе внимание и зрительно уравнивают бедра. Зауженный низ одежды (а при таком крое плеча даже прямое пальто будет выглядеть зауженным) делает линию бедра строже и прямее. Кроме того, свободный крой даёт возможность утеплиться объёмным свитером.



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

Как правильно подобрать бюстгальтер, чтобы был удобен и не замечен под одеждой?

Не покупайте бельё без примерки. Надев бюстгальтер, наклонитесь вперёд и поместите груди в чашечки на всю их глубину, застегните крючки сзади. Поправьте бретельки, чтобы обе груди находились на одной линии. Отложите бюстгальтер в сторону, если:

- груди выступают из чашек. Примерьте модель с большим размером чашечек и/или обхвата
- чашки не заполняются до конца и морщатся. Примерьте другой фасон или чашечки меньшего размера
- бюстгальтер приподнимается сзади. Вероятно, велика корсетная часть. Сзади она должна пересекать центр спины и не смещаться с горизонтальной линии. Попробуйте модель с меньшим обхватом
- грудь сдавлена.

Не могу подобрать платье из-за проблем с фигурой. У меня не выражена талия, невысокий рост (1 м 64 см), полноватые ноги. Но при этом пропорционально сложена и худощава. Какой фасон платья выбрать, чтобы скрыть недостатки?

Для торжественных случаев выберите платье в стиле ампир: их силуэт практически универсален, подходит для любой фигуры. Вам подойдёт как короткий вариант, так и длина в пол, главное, не ленитесь носить ка-

блуки — это зрительно вытянет силуэт и придаст стройность. По такому же принципу работают платья прямого покроя, вошедшие в моду в 60-е годы благодаря модели Твигги. Обращайте внимание на двухцветные платья: как правило, они сконструированы так, чтобы благодаря сочетанию тканей создавалась «иллюзия» тонкой талии. Также с этой задачей хорошо справляются платья с напуском над линией талии. За счёт того, что линия груди и плеч искусственно слегка увеличена, как раз и появляется линия талии.

Я сероглазая натуральная блондинка, волосы чуть отдают рыжину, цвет лица розоватый, черты мягкие, плавные линии фигуры. Подскажите, на какие цвета в одежде мне стоит обращать внимание?

Вы обладательница деликатной внешности, поэтому основную палитру вашего гардероба должны составлять бежевый, серо-коричневый, цвет мокрого асфальта и оттенки какао. Безусловно, цветовая палитра не ограничивается серо-коричневым, бежевым и нейтральными оттенками: эти цвета в вашем гардеробе играют ту роль, которую у людей с более контрастной внешностью играет насыщенный серый или чёрный. Главный совет, касающийся колористических комбинаций, — сочетайте в одежде либо два светлых цвета, либо светлый и тёмный. При этом светлые оттенки должны быть всегда ближе к лицу. Это не означает запрет на яркие краски: вам вполне пойдёт жакет или пальто глубокого винного цвета, однако в пару к нему подразумевается шарф какого-нибудь

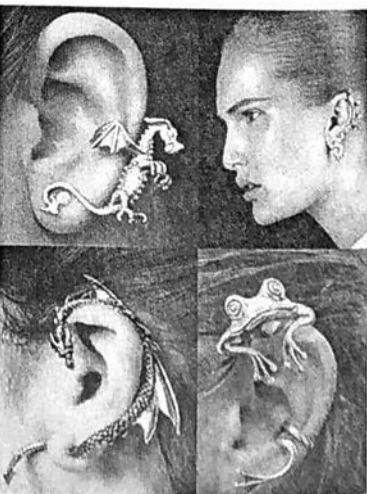
нежного оттенка. Например, светло-розового или кремового. Что касается других цветов, при выборе обращайте внимание опять же на светлые оттенки: нежный аквамариновый, серовато-розовый, яблочный, небесно-голубой.

Мне подарили странные серьги в виде серебряного дракона, который огибает ухо. Крупные, закрывают всю ушную раковину и, словно клипсы, крепятся на зажим. Что это за новинка?

Это серьги-каффы, одна из последних модных европейских тенденций. Новинка не такая уж новая: в Индии женщины носили каффы ещё в древности. В Америке и на европейском континенте интерес к каффам вспыхивал почти каждое десятилетие и, как правило, был вызван выходом в прокат очередного фантастического фильма: необычное украшение носили популярные герои, с экрана поветрие шло в массы.

Большинство моделей серёг не требует прокола в ухе, крепится дужкой за ухом и удерживается завитками ушной раковины. Дизайн кафф разнообразен: цепочки, флора и фауна, завитки, драконы, земноводные и рептилии.

Дизайнеры объявили тотальную моду на каффы, тенденцию подхватили мировые знаменитости, демонстрируя украшения перед фото- и телекамерами. У нас в стране каффы не обрели широкой популярности: серёжки с сугубо определённой символикой носят представители той или иной субкультуры — готы, почитатели альтернативных — музыкальных направлений и ролевых игр по мотивам фэнтези. Украшения, инкрустированные камнями, перьями и жемчужинами, допустимо надевать во время пышных мероприятий с соответствующим дресс-кодом. Этническая экзотика вне зависимости от повода будет уместна в нарядах дам элегантного возраста.



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

Внешний вопрос

Получила в подарок пудру-мозаику, состоящую из разных оттенков. Как правильно ею пользоваться?

**Ирина Т.,
г. Курск.**

С пудрой-мозаикой, как и с разноцветными румянами-шариками, удобнее работать кистью, а не пуховкой. Круговыми движениями, без нажима на кисть, захватите немного пудры. Слегка постучите кисточкой по тыльной стороне руки, чтобы удалить её излишки. Далее следуйте универсальным правилам: наносите средство лёгкими касательными движениями снизу вверх (на щеках — от носа к вискам) и тщательно растушёвывайте. Запомните, что особого внимания требуют линии вдоль роста волос на лбу и у висков, старайтесь, чтобы переход выглядел естественно. Если всё сделаете аккуратно и правильно, результатом будет лёгкий естественный тон кожи. Для обладательниц резких черт лица такая пудра — настоящая находка, так как светоотражающий эффект их смягчает. Менять тон пудры можно по усмотрению, не касаясь кистью слишком тёмных или чересчур ярких пигментов.



На лице часто возникают прыщики, покраснения, иногда «радуют» синие полукружия под глазами. Чтобы маскировать недостатки, я купила набор корректоров. Но не разобралась, какой цвет нужно применять при той или иной проблеме. Посоветуйте, пожалуйста.

**Ольга,
по e-mail**

При проблеме с красной доминантой (послеоперационные покраснения, куперозы, шрамы, воспалённая кожа) визажисты рекомендуют остановить выбор на корректирующих средствах (консилерах) зелёного цвета. Синяя доминанта (гематомы, круги под глазами) подразумевает использование жёлтого консилера. Голубой корректор сделает незаметными веснушки и пигментные пятна, розовый придаст цветущий вид усталой коже серого оттенка. Обязательно наносите поверх корректирующего средства тональное средство натурального оттенка.

Лаком для ногтей пользуюсь редко, но ногти всё равно очень хрупкие. Как с этим бороться?

**Вероника ШАТАЛОВА,
г. Барнаул.**

Включайте в рацион заливное, мармелад и другие содержащие желатин блюда. Используйте крем для рук и ногтей с витаминами А и D. Ежедневно делайте ванночки с морской солью (1 ст. ложка соли на стакан тёплой воды) в течение 2-3 недель. На ночь смазывайте ногти оливковым или персиковым маслом, добавив в него несколько капель ретинола (витамин А продаётся в аптеке) и йода. Не отказывайтесь от пищевых добавок, в их состав входят экстракт полевого хвоща, никотинамид, кальций, биотин и комплекс витаминов группы В.

Я курносая и стесняюсь этого. Освоила «отвлекающий» макияж: делаю акцент на глаза. Можно ли усилить эффект с помощью причёски?

Светлана Т., г. Волгоград.

Разумеется, достичь поставленной цели можно! Вам пойдёт длина не ниже мочек ушей, но не прямые ниспадающие пряди, а пышная причёска с направленными вверх кончиками волос, например, на основе всегда актуального боба или градуированного каре.



Часто возникает ощущение, что кожа лица стянута. Это означает, что у меня сухой тип кожи?

Валерия ЩЕТИНИНА, г. Кострома.

Сколь распространённое, столь и глубокое заблуждение полагать, что стянутость — признак кожи сухого типа. Это может быть следствием дегидратации, то есть обезвоживания. Ощущение стянутости знакомо обладательницам и комбинированной, и жирной кожи. Причины могут быть разные. Во-первых, возможно, ваш дневной крем не обеспечивает достаточное увлажнение. Во-вторых, изучите состав очищающих средств, например, лосьон или тоник, возможно, они содержат спирт, что и провоцирует стянутость. Кроме того, возможно, виной тому центральное отопление или недостаточное потребление воды.

«Мы делили апельсин...»

И правильно сделали, решив полакомиться оранжевым «солнышком»! Жаль лишь, что апельсин пришлось делить: цитрусовую радость можно и нужно есть не дольками, а штуками. И не стоит ограничиваться только «оранжем»: у фрукта масса «собратьев», которые придутся кстати в осеннюю хмуро-простудную пору

Исследователи считают, что человечество баскушало сочные цитрусы за две с половиной тысячи лет до нашей эры. В России заморские диковины появились благодаря Петру Первому — и сразу полюбили. К слову, большим поклонником апельсинов был «солнце русской поэзии» Пушкин, финансово страдавший из-за пристрастия: несколько фруктов стоили, как три мешка картошки. У нас нет оснований не доверять опыту сотен поколений, напротив, есть поводы и даже показания к регулярному употреблению здоровья и радости в дольках.

Выбери своё

Выбор цитрусовых в супермаркетах внушительный, кроме вкусовых предпочтений, руководствуйтесь оздоровительными «досье» на тот или иной фрукт. Лидером по содержанию витамина С, спасающего от простудных хворей, выступает апельсин — 60 мг аскорбинки на 100 граммов веса, один фрукт среднего размера содержит её полноценную суточную дозу. В грейпфрутах, лимонах и мандаринах этот показатель соответственно 45, 40 и 38 мг. Однако у каждого цитрусового есть свой «конёк»: апельсины противостоят сердечным заболеваниям, чистят печень, нормализуют обменные процессы и моторику кишечника. Грейпфруты снижают уровень холестерина, в ответе за профилактику рака толстой кишки и помогают сохранить стройность силуэта. Лимоны — серьёзная защита от атеросклероза, анемии, мочекаменной болезни, надёжные помощники при лихорадочных состояниях и ангине. Достойны внимания и экзотический лайм — замечательный натуральный транквилизатор, заодно улучшает зрение, избавляет от болезней лёгких, подагры, стоматологических проблем, способствует потере веса, улучшает состояние кожи. Наконец, все перечисленные цитрусы богаты магнием, а это хорошее подспорье при наличии кардиозаболеваний и проблем с кровяным давлением.

Кумкват, померанец, помело тоже не редкость на прилавках супермаркетов, однако

миссия у них, скорее, декоративная, да и ценителей экзотики не назвать «массовым потребителем».

Радость-то какая!

Научно доказанный факт: цитрусовые ароматы — настоящий «лифт» настроения и работоспособности, с одной стороны, успокаивают, с другой — пробуждают вдохновение, придают бодрости и помогают сконцентрироваться. Диагностировали у себя упадок сил и минорный настрой? Подышите пару минут над горячей водой, в которой замочена цедра лимонных или апельсиновых, и бодрость духа вернётся. Не забывайте употреблять цитрусовые антидепрессанты и «внутрь». Для атаки депрессии по всем фронтам ныряйте в апельсиново-лимонные ванны: стакан свежей измельчённой кожуры залейте тремя литрами кипятка и на час закройте крышкой. Затем цедру отожмите и удалите, а ароматный настой вылейте в ванну и, не мешкая, сами ныряйте туда же минут на 10-15. Процедуру проводите за час-полтора до сна, чтобы ко времени отдыха цитрусовая бодрость, возникшая в организме, пошла на убыль и не вызвала бессоницу.

Правда, есть слабое звено — цитрусы в своей массе мощные аллергены. Но есть и хорошая новость: в медицинской практике не встречалась «повальная» аллергия на все без исключения фрукты, каждый ал-

лергик может подобрать подходящую ему разновидность «солнышка» в кожуре. Реакция на лимоны и грейпфруты встречается редко, а употребление апельсинового или мандаринового сока в сочетании с молоком и сливками снимает аллергический фон.

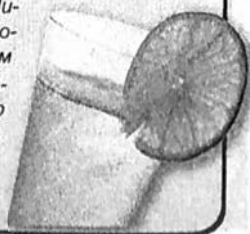
Ещё и красиво

Хотелось бы избежать банального: «Польза от цитрусовых не только изнутри, но и снаружи», но что поделать — так и есть. Добавьте в дневной крем несколько капель лимонного сока или эфирного масла лимона: добавка обьявит войну акне и веснушкам. Если хотите отбелить лицо и руки, протирайте вечером кожу ломтиком лимона или апельсина: фруктовые кислоты, входящие в их состав, обеспечат щадящий, но эффективный пилинг. Лимон, помимо прочего, настоящая панацея для жирной и склонной к высыпаниям кожи: лимонный сок сужает поры, заживляет и дезинфицирует. Самая популярная и простая вяжущая маска: белок одного яйца смешать с соком одного лимона, нанести на лицо, выдержать 20 минут, смыть прохладной водой. Бонус — разглаживание мелких морщинок. Наконец, кислый фрукт поможет и ногтям: на ночь наносите на них капельку лимонного сока или эфирного масла — получите крепкие, блестящие, здоровые коготки.

Подготовила Наталья КРОЛЕВЕЦ

Пресс-совет

- В осенне-зимний сезон начинайте утро со стакана воды комнатной температуры с ломтиком лимона. Лимонная и аскорбиновая кислоты повышают сопротивляемость организма к простудным заболеваниям
- Горьковатый привкус грейпфрута многим не нравится. За это стоит «благодарить» прозрачную плёнку вокруг долек. В ней содержится много ценных для организма веществ. Постарайтесь не избавляться от плёнки полностью, съдайте хотя бы частично для своей же пользы.



Вопрос - ОТВЕТ

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



Мечтаю стать фитнес-инструктором. Где учат этой профессии? Каким требованиям должен отвечать хороший инструктор?

Алёна К., по e-mail

Фитнес-инструктор должен быть дипломированным выпускником физического факультета вуза. Однако фитнес-направление в нашей стране развивается быстрее, чем институты готовят специалистов этой профессии. Поэтому в «скульпторы человеческого тела» идут выпускники специализированных школ, курсов, образовательных центров, семинаров и других заведений, имеющих право выдавать специальные сертификаты. Говоря шире, хорошим инструктором может стать лишь позитивно настроенный человек, знающий своё дело, скорее, педагог, нежели спортсмен-рекордсмен.

Мне 47 лет. Спортсменкой никогда не занималась. Сейчас появилось время, средства, а главное, желание пойти в фитнес-клуб. Меня волнует вопрос: не поздно для меня начинать тренироваться в таком возрасте? Какой конкретно вид занятий мне подойдёт?

А. Р. ПРЕСНЯКОВА, г. Калуга.

Заниматься никогда не поздно, главное – подобрать оптимальный для вас вид тренировок. Предлагаю посетить все представленные виды групповых тренировок в выбранном вами фитнес-клубе и решить, какой вид приносит наибольшее удовольствие и пользу. Это могут быть танцевальные направления, mind body (йога, Пилатес и т. п.), силовые программы, борьба, сайкл. Всё зависит от вашего здоровья, темперамента и даже симпатии к инструктору. Рекомендую сочетать энергичные тренировки с занятиями на расслабление и растяжку. Что бы вы ни выбрали, занимайтесь регулярно, 2-4 раза в неделю, и приятные перемены в вашем организме вас обязательно порадуют.

У меня очень объёмные икры. Пыталась худеть, но икры никак не желают худеть вместе с телом. С помощью каких упражнений можно уменьшить их объём? Массаж может мне помочь?

Инна Д., Курская обл.

Конституциональные диспропорции тела корректируются крайне тяжело. Но опустить руки не стоит, и поработать над собой нужно. Необходимо комплексное воздействие на организм: диета, аэробная физическая нагрузка, режим. Массаж тоже может оказать положительное влияние. Упражнений, корректирующих голени, достаточно в калланетике, асанах йоги. Обратите внимание на подъём на мысках без отягощения и качественную растяжку голеней.

Посоветуйте, пожалуйста, эффективные упражнения, которые позволят быстро избавиться от второго подбородка.

Алла ЧУБАРЬ, г. Барнаул.

Достичь своей цели с помощью упражнений вы сможете, однако не рассчитывайте на скорый результат.

И. п.: сядьте ровно, спина прямая, расслабьте мышцы в области шеи, расправьте плечи.

- Возьмите губами ручку или карандаш. Постарайтесь «нарисовать» в воздухе огромный круг, не поворачивая головы, используя только движения губ. По 10-15 раз в каждую сторону
- Выведите вперёд нижнюю челюсть. Поднимая голову, тяните подбородок в потолок, словно хотите коснуться его. Затем потяните подбородок к крайним точкам слева и справа. По 10 раз в каждую из 3 точек
- Погримасничайте перед зеркалом. Высуньте язык по направлению к подбородку, оттягивайте без рук нижнюю губу вниз и по сторонам, обнажив ряд нижних зубов, широко раскрывайте рот, меняйте мимику в любых направлениях
- Сомкнутыми пальцами совершайте лёгкие похлопывающие движения по проблемной зоне в течение 2-3 минут. Это усилит кровообращение и эффект от упражнений.

Выполняйте упражнения дважды в день: утром и вечером.

Занимаюсь в тренажёрном зале уже полгода. Фигура подтянулась, но хочется добиться большей «рельефности тела». Хочу иметь красивый пресс с хорошо видимыми мышцами. Посоветуйте, стоит ли принимать специальные протеины? Если стоит, как это правильно делать?

Вероника УКОЛОВА, г. Уфа.

Для того, чтобы лишняя жировая прослойка не мешала наблюдать ваши кубики абдоминальных мышц, придётся постараться. Необходимо правильное сочетание грамотной физической нагрузки и спортивной диеты. Наряду с нагрузкой, рекомендую увеличить количество натуральных белковых продуктов, которые помогут наращивать мышечную массу, особенно после тренировок. Одновременно с этим следует уменьшить потребление жиров и углеводов. Ваш ужин – это нежирный творог с несладкими ягодами, мясо курицы без кожи с листьями салата, морепродукты с овощами. Что касается тренировок, упражнения на пресс, старайтесь выполнять ежедневно, постепенно увеличивая сложность, добавляя отягощения.

При таком подходе необходимость в приёме специализированного спортивного питания отпадёт. Если эффект вас не удовлетворяет, помните, что подобрать схему приёма протеинов может только спортивный врач.



Стрельба на поражение

...Разумеется, глазами, которые, как известно, «зеркало души». Правда, порой нас «зеркало» разочаровывает: хотелось бы и ресницы пышнее, и разрез изящнее. А коль хочется, будет сделано

Вам потребуются правильные инструменты красоты: аппликаторы, кисти, косметика для глаз. И терпение – наблюдать, как меняется отражение. Призовите вдохновение и здравый смысл. Ваша цель – не модный тренд и не «макияж, как у звезды», а создание индивидуального гармоничного образа. Для этого вам понадобятся инструменты:

Аппликаторы для теней (1). Не гонитесь за дорогими аппликаторами престижных марок, их вполне приемлемые двойники есть среди бюджетных средств. Обратите внимание: лучший материал «шалочки» аппликатора – тугой, но мягкий поролон. Он хорошо растушёвывает косметику, даёт сочный яркий цвет и почти не впитывает тени. Его рыхлый «собрат» может испортить и макияж, и настроение. Поэтому покупайте аппликаторы отдельно – те, что прилагаются к палетке теней, годятся только для коррекции макияжа в «полевых условиях». Дома визажисты советуют использовать аппликаторы с длинной ручкой. Приветствуется разнообразие форм «подушечек»: для тонких чётких

линий, «лопатки» для более объёмных работ, со скошенным углом для растушёвки. Незыблемое правило – регулярно (не менее одного раза в две недели) мыть и сушить «инструмент».

Щипчики для подкручивания ресниц (2) Мнения по их поводу полярные: кто-то слагает оды во славу, кто-то недоволен сетует. Истина такова: если правильно пользоваться, нареканий не возникнет, сплюсшие восторги. Следите за состоянием резиновой полоски у верхнего края: она ни в коем случае не должна отделяться, обнажая металлические детали, которые режут ресницы. Нюанс: пользоваться щипчиками нужно до нанесения туши. Немного подержите их под струей тёплой воды, приложите к ресницам, обеспечив нужный загиб, и на несколько секунд сомкните края. Вопрос, приобретать ли фирменные дорогостоящие щипчики или «безымянные» дешёвые, непринципиален.

Пинцет (3) Недооценивать значение бровей для лица – ошибка. Такая же ошибка выщипывать их тонкой изогнутой линией: лицо приобретает сходство с удивлённым яйцом. Общее правило: первый раз делать коррекцию у профессионала, затем поддерживать приданную форму са-

мостоятельно. На ночь наносите на брови касторовое масло.

Палетка теней (4) Не гонитесь за избытком оттенков. Громоздкие палетки, вмещающие весь цветовой спектр, нужны только профессиональным визажистам, прочим достаточно компактного набора. Разумное количество тонов от 2 до 6. Нюанс: «не скатывающихся» теней просто не существует, зато есть неправильная техника нанесения. Дабы не наблюдать через пару часов потёкшие тени, не наносите их на чистое или обработанное кремом веко. Правильная стратегия: нанести специальную базу для теней или крем для век плюс пудра, затем тени.

Тушь. Профессионалы рекомендуют отказаться от чёрной туши в пользу тёмно-серой, коричневой, тёмно- или серо-синей: оттенки смотрятся деликатнее и не привлекают внимание к возрастным изменениям лица и дефектам кожи. Следите за сроком годности: не более двух месяцев с момента вскрытия тубика.

Жидкая подводка, цветные карандаши для век и туши для ресниц, накладные ресницы, блёстки и яркие тени – арсенал для особых случаев.

«Очей очарованье»

Вы наверняка в курсе, что именно хотелось бы в них изменить.

Выберите актуальную проблему и ознакомьтесь со способами решения.

Нюанс: маленькие глаза



Решение: табу на тёмную подводку и тени, которые оптически уменьшают глаза. Ваш выбор – коричневый, серый, зелёный, голубой карандаши, тени и тушь в тон. Никаких чётких линий! Мягкая подводка и тщательная растушёвка по схеме: темнее у линии роста ресниц, светлее по направлению к бровям. Чтобы придать выразительность взгляду, оттяните мизинцем нижнее веко и про-

рисуйте белым карандашом или тенями его внутренний край.

Нюанс: выпуклые глаза



Решение: на подвижное верхнее веко – тёмные тени, под нижние ресницы плоским аппликатором нанести светлые. Категорически запрещается чёрная тушь! Бровям придайте правильную форму, но не акцентируйте цветом.

Нюанс: опущенные вниз уголки глаз



Решение: используйте тёмную подводку на внешние уголки век, линия подводки

должна быть направлена вверх; тени в тон на верхнее подвижное веко с тщательной растушёвкой. Окрашивая ресницы, щёточкой укладывайте их по направлению роста, нижние ресницы не красьте.

Нюанс: близко посаженные глаза



Решение: наносите тёмную линию подводки на треть верхнего века, у внешнего уголка глаза и подчеркните его тёмными тенями. Тот же тон нанесите на уголок нижнего века, растушуйте по направлению к вискам. Чтобы усилить визуальный эффект, оттените внутренний уголок глаза широким мазком светлых теней.

Подготовила Наталья ГРЕБНЕВА.

Сидячего Добьют!

Работать «как белые люди», сидя у компьютера в комфортном кабинете, большинство людей считают благом: тепло, светло, уютно. А у врачей иное мнение: офисным «сидельцам» грозит не только «горб от работы», но ещё и масса неприятных вещей



1 Выстрел в спину

Возглавляют «хит-парад» профессиональных недугов проблемы со спиной — «спасибо» длительному сидению. Именно ему мы обязаны возникновением сколиоза, радикулита, остеохондроза. Даже если кажется, что вы удобно «засели», такая поза для организма вынужденная. Спустя годы безобидные, на первый взгляд, симптомы накапливаются и оборачиваются неприятным диагнозом.

Нейтрализовать опасность: чтобы «прострел» не подоспел, сохраняйте правильное положение тела, проводя многие часы сидя.

- Установите монитор прямо напротив глаз
- Отодвиньте клавиатуру от края стола на 10 см — так, чтобы ладони лежали на столе, а кончики пальцев касались среднего ряда букв
- Если нужно, поставьте ноги на специальную подставку
- Не зажимайте телефон между ухом и плечом. Несколько минут «перекосенной» позы способны обернуться часами боли
- Чуть отклонитесь и прислонитесь к спинке кресла. Пояснице сложно долго обходиться без опоры, даже если вы, казалось бы, расслаблены
- Каждые полчаса — короткая прогулка на три-пять минут. Ежечасо — производственная гимнастика. 10 наклонов вперёд-назад и в стороны, круговые вращения плечами, спуск-подъём по лестнице (повторить 3-5 раз).

2 «Мои глаза!»

«Синдром сухого глаза» — за этим зловещим названием стоит дискомфортное ощущение, знакомое каждой штатной единице, с утра до вечера просиживающей за компьютером. Вот «хроника катастрофы»: уже через 10 минут работы перед монитором мы моргаем в пять раз реже обычного, ро-

говицы глаз не получают необходимого увлажнения. Тепло, излучаемое офисной техникой, высушивает слёзы — отсюда резь, зуд и ощущение «песка под веками». К серьёзным нарушениям зрения это вряд ли приведёт, но способно изрядно отравить жизнь.

Нейтрализовать опасность: резь в глазах не грозит, если обеспечить организму достаточный уровень увлажнённости.

- Регулярно пейте чистую питьевую воду
- При наличии симптомов закапывайте искусственную слезную жидкость для увлажнения глаз (продаётся в аптеке)
- Налейте на льняное масло: 2 грамма в день в течение 3-4 недель нормализуют состояние роговицы благодаря целебному действию омега-3 жирных кислот
- Перед монитором повесьте стикер с надписью «Моргай чаще!» — и моргайте
- Каждые 40 минут работы за компьютером делайте 10-минутный перерыв, вставайте с рабочего места — и прочь от монитора на прогулку.

3 В первую голову

В любом офисе найдётся аптечка, главным содержимым которой будет болеутоляющее: у «белых воротничков» часто болит голова. В итоге коллектив дружно «сидит» на анальгетиках или кофе. Во что могут вылиться постоянные мигрени, известно: минимум в зависимость от безобидных препаратов, максимум — в депрессию, упадок сил, дальше и того страшнее. Причём «проблемы с головой» редко бывают следствием невыносимого умственного труда, причины банальны: душное помещение, шум, нервное напряжение и обезвоживание — за него тоже во многом стоит поблагодарить кофеманию.

Нейтрализовать опасность: ваша голова — в ваших же руках.

- Чаше проветривайте кабинет. Коллег, жалующихся на сквозняки, на время процедуры изолируйте — для общего блага

- Пейте больше воды. Средняя норма «водоснабжения» человека — 8-10 стаканов воды, если грешите любовью к кофе, тарифы растут: каждую чашку напитка «компенсируйте» 0,5 литрами воды

- В перерыв обязательно гуляйте на свежем воздухе.

4 Дефицит иммунитета

Без паники, неизлечимый синдром иммунодефицита здесь ни при чём, но повод для беспокойства у офисных сидельцев есть. Дело в том, что условия работы в помещении естественными не назвать: кондиционированный воздух, искусственное освещение, шумовой фон, постоянные раздражители в лице «доблестных» коллег и авралных событий. Всё приводит к тому, что иммунитет капитулирует, сотрудники ловят любые вирусы и тяжело переносят болезни. А заболевания «светят» серьёзные: бронхит, отит, бессонница, депрессия, простудные и сердечно-сосудистые недуги.

Нейтрализовать опасность: восполнить пробел можно, соблюдая известные каноны здорового образа жизни.

- По пути на работу/домой выходите из транспорта на пару остановок раньше, чтобы прогуляться на свежем воздухе
- Выходные проводите за городом, гуляя в лесу или в парке
- Внесите в расписание регулярные занятия спортом, идеальный вариант — плавание
- Пересмотрите рацион: стоит исключить рафинированную, сладкую и тяжёлую пищу, полуфабрикаты, уменьшить дозы кофе до двух чашек в сутки. Делайте упор на овощи: клетчатка необходима для перистальтики, которая при малоподвижной работе часто даёт сбой. Кроме того, овощи и фрукты — витаминный заряд
- Осенью и зимой принимайте витаминные комплексы.

Наталья КРОЛЕВЕЦ.



ТЕБЕ МАТ, МАЛЫШ!

Шахматы со времён создания и до сих пор имеют огромную популярность во всём мире. Мечтаете о лаврах Каспарова и Крамника для своего маленького умницы, но не знаете, как увлечь современного ребёнка интеллектуальной игрой? Расставим фигуры по порядку!

КОРОЛИ В ПЛЕНУ У ШАХМАТ

Для того, чтобы увлечь ребёнка шахматами, родителям в идеале нужно самим любить и понимать эту старинную игру. Расскажите малышу историю шахмат. Только не устраивайте очередной занудный урок, а постарайтесь в огромной жизни игры отыскать наиболее яркие моменты – благо их предостаточно!

Например, почему шахматы так называются? «Шах» и «мат» в переводе с персидского означают «шах умер», что отражает цель игры, тем более что в старину по правилам шахмат нужно было не просто «поработить» фигурку короля, а полностью истребить армию противника!

Считается, что первые шахматы появились в Древнем Египте, именно там к северу от пирамиды Тети и была найдена статуя вельможи, играющего в шахматы. Из Египта игра перешла в Индию, Персию, Турцию и, наконец, достигла Европы.

Шахматистами были многие знаменитые исторические личности. Если

ваш сынишка предпочитает играть в войнушки во дворе или в «стрелялки» на компьютере, расскажите ему, что даже Тамерлан – гроза народов, покоритель городов – предпочитал рукопашной схватке интеллектуальную игру в шахматы. Он даже придумал собственные правила. Император Фридрих Великий достиг такого уровня в игре, что не мог найти себе достойного соперника среди окружающих и вёл «сражения» по переписке со знаменитым философом Вольтером, который считал шахматы ежедневно необходимой гимнастикой для ума. Сам Наполеон задался целью не только в реальности строить диспозиции и выигрывать битвы, но и на шахматной доске. Поначалу он проигрывал даже не слишком искусным игрокам, но великий полководец был настойчив и поистине одарён, как стратег, и вскоре поражал мастеров умением предвидеть ход игры на пять шагов вперёд.

Этот список великих людей, страстно любивших шахматы, можно продолжать. Найдите ту личность, которая для вашего ребёнка авторитетна, и его ум и сердце откроются для игры.

ИЗ ПЕШКИ В ЧЕМПИОНЫ

Шахматы – не просто игра, развлечение для праздного ума. Они развивают умение планировать, рассчитывать свои действия на несколько шагов вперёд, предвидеть их последствия и предсказывать реакцию соперника по игре. Понятия хода (поступка), рокировки, субординации и взаимоуважения, невозможности позиции – всё это встречается и в реальной жизни, только вместо королей и коней – родные и коллеги. Внимание, память, интеллект, способность к нестандартным решениям, неожиданным кульбитам, умение анализировать настоящее и прогнозировать будущее пригодятся вашему ребёнку в любой ситуации, алгоритм действий одинаков везде.

Доказано практикой: шахматы преобразуют тех, кто ими занимается всерьёз. Маленькие забияки и непоседы становятся рассудительными, усидчивыми, внимательными к мелочам. Неуверенные в себе дети обретают целеустремлённость и настойчивость в достижении своих целей. Замечено также, что шахматисты всегда хорошо учатся, причём успешно не только в математических науках. Логика нужна везде, а она – конёк игроков.

Шахматы не являются прерогативой мальчиков. Девочки зачастую поражают своими успехами в игре, их увлекает возможность плести интриги и заговоры. А, кроме того, занятия шахматами оказывают на маленьких представительниц прекрасного пола благотворное действие и в психологическом плане – учат меньше поддаваться эмоциональным порывам, всплескам обид, слезам, которые так часто им досаждают, особенно в подростковом возрасте.

Первые шаги в шахматной науке можно начинать делать ещё в дошкольном возрасте, в три-четыре года малыши с огромным интересом изучают названия шахматных фигур и азы их передвижения по доске. В таком возрасте лучше заниматься дома – с папой или бабушкой. Шестилетку уже вполне можно привести к частному преподавателю или в шахматный клуб. Здесь занятия будут проходить по правилам шахматной педагогики, начнутся соревнования, турниры, спортивная борьба за разряды и призы. Здесь куется стойкие характеры и воспитываются будущие чемпионы.

Наталья АНДРИЯЧЕНКО.



ВОПРОС - ОТВЕТ

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

ДАТЬ ОТПОР АГРЕССОРУ

Заметила, что когда моего сына (2 года) на детской площадке обижает кто-то из детей (толкает или отбирает игрушки), Саша всегда бежит ко мне. Не жалуется, хотя говорит уже хорошо, но прячется за меня, обнимает, едва не плача. Как мне себя вести, я хочу воспитать настоящего мужчину, а не маменькиного сынка...

Ольга ШУМАКОВА, г. Краснодар.

В этом возрасте ребёнку ещё сложно адекватно оценить ситуацию и самостоятельно отреагировать на агрессию. Ваша задача помочь сыну. Вам необходимо научиться прогнозировать подобные стычки и по возможности избегать их. Если на детской площадке царит воинственная атмосфера, а так бывает, если возраст большинства детей от 3 до 5 лет, вам лучше поискать другое место для прогулок и игр, скооперировавшись с ровесниками. Если агрессивное поведение проявляется время от времени,

это норма для психологического развития детей младшего дошкольного возраста. В критической ситуации вы имеете полное право вмешаться, особенно если обидчик – ребёнок более старшего возраста или вступает в конфликт регулярно. Спокойно, но твёрдо прекратите дальнейшее развитие событий, заявив, например: «Я не разрешаю толкать моего сына!», «Хочешь взять игрушку, вежливо попроси». Так ваш сын будет точно знать, что мама придёт ему на помощь. Это вовсе не приведёт к формированию

инфантильной личности, как может показаться. Напротив, сознание защищённости помогает малышу поверить в свои собственные силы. Вскоре ему уже не нужно будет каждый раз бежать к вам за защитой и прятаться в ваших объятиях, он будет знать, что нужно сказать в подобной ситуации. А если прибежит, как прежде, не отталкивайте, обнимите, дайте понять, что вы понимаете его переживания. И обязательно научите сына проговаривать в ответ на действия обидчика, что он чувствует: «Мне неприятно (больно, обидно), когда ты так делаешь!» Учтите, что он имеет полное право не дать, например, свои игрушки задире, поскольку это его собственность и на неё посягают в грубой форме. Не стоит настаивать: «Дай мальчику поиграть, не жадничай!», вы должны быть на стороне своего ребёнка. В случае если инцидент не получился исчерпать ни сыну, ни вам, придётся привлечь внимание того взрослого, который смотрит за малолетним агрессором.

МАМА – ПОДРУЖКА?

В последнее время моя 11-летняя дочь отдалилась от меня, перестала делиться со мной всем, что с ней происходит в школе, часами висит на телефоне, болтая с подругами. Боюсь, что у Анюты появились от меня секреты, мне это горько осознавать...

Алла РАДУГИНА, Кировская обл.

Ваша дочь вступила в особый возраст. Примерно в 10-12 лет начинается период полового созревания и активного социального развития подростков. Дети начинают переосмысливать собственное «Я» и взаимоотношения с окружающими их людьми, в том числе с родителями. Мальчики активно соперничают друг с другом, а девочки переживают фазу новых очень острых эмоций. В этот пе-

риод подростки не всегда в состоянии поделиться ими с мамой, даже если та позиционирует себя как близкий друг. Им гораздо легче сейчас общаться с такими же девочками-подростками. Не нужно подбирать слова, бояться, что не так поймут, пристыдить. Разумеется, вы переживаете и волнуетесь, даже немножко ревнуете к подругам дочери, не так ли? Однако не нужно обижаться на Анну за то, что ваша

связь с ней ослабела. Помните, вы – не одна из подружек дочери, вы её мама. Постарайтесь проявить мудрость и такт, свойственные зрелому человеку, иначе вы рискуете вовсе потерять контакт с вашим ребёнком. Не нужно давить на дочь, чтобы получить от неё привычную дозу внимания. Оставляйте за ней право выбора в общении, например, предложив провести выходные вместе: «Давай пойдём на новый фильм в кинотеатр, а потом займёмся покупками, а можешь с девочками куда-нибудь сходить». Самое главное, не возмущайтесь, если дочь выберет не вас. Придя со встречи, которую вы сами же инициировали, она с гораздо большей охотой поделится с вами эмоциями. Главное, что сейчас нужно донести до Анны, – у неё есть и общение с друзьями, и прочная поддержка мамы.

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

Истории в конверте

Страх перед операцией

Мне предстоит серьёзная операция. Я очень боюсь и волнуюсь. Случаются приступы паники, во время которых я не способна разумно мыслить и нормально дышать. Окружающие вызывают не просто раздражение, буквально бесят. Они здоровые, но не понимают своего счастья! Как мне совладать с собой и настроиться на благополучный исход операции?

Марина П., по e-mail

В подобных стрессовых ситуациях человек постоянно задаёт себе одни и те же вопросы: «За что это случилось со мной, почему именно я?» Попробуйте ответить на другие: «Для чего это случилось со мной, какой урок я должна усвоить? Чего я не вижу, не хочу принимать в своей жизни, чего избегаю?»

Болезнь даёт в качестве сигнала: в вашей жизни происходит что-то не так! Остановитесь, оглянитесь вокруг, посмотрите на свою жизнь, какие чувства вас переполняют больше всего, в чём вы нуждаетесь, по тому ли пути идёте? Настало время переоценки собственной жизни, судьба даёт вам шанс всё исправить, изменить. Остальное зависит только от вас. Сейчас самое время быть честной перед собой и отдавать себе отчёт в том, что именно вы делаете свою жизнь, нравится она вам или не нравится – это только ваша ответственность.

Вы пишете, что вас раздражают окружающие, потому что они здоровые, а вы нет. Такой уж бывает механизм, что люди начинают ценить здоровье, да и не только, лишь в момент потери. Именно так мы понимаем, что для нас ценно и важно. Марина, не тратьте свои силы на злость и обиду к близким и окружающим. Сконцентрируйтесь сейчас на себе. Подумайте, что вы сделаете первым после благополучно проведённой операции, продумайте до мелочей этот день, потом месяц, год. Представьте своё лицо, как оно светится от счастья, улыбается, вот вы смотрите на своих близких, а они с любовью и нежностью на вас. Распланируйте, чем будете заниматься в дальнейшем, может быть, тем, о чём мечтали, но руки не доходили. Не бойтесь мечтать, желать, строить планы на будущее, верить в то, что будет так, как вы хотите. Скажите себе: «Я должна жить, я хочу жить долго и счастливо, потому что у меня ещё столько планов!» Обязательно проговорите их вслух, а лучше запишите,

потому что после выздоровления вам обязательно нужно их осуществить.

Если не получится настроиться именно так самостоятельно, рекомендую обратиться за помощью к психотерапевту.

Муж или сигареты?

Муж требует, чтобы я бросила курить. Обыскивает сумку, принохливается ко мне, при малейшем запахе табачного дыма устраивает скандал. У меня напряжённая нервная работа, курение помогает снять стресс, а выкуривая я не более двух сигарет в день. Как мне поступить, ведь дело может дойти до развода.

Елена Б., г. Уфа.

У каждого есть вредные привычки, и уже на стадии знакомства и первых встреч нужно решить для себя, готов ли я принять своего партнёра со всем его багажом достоинств и недостатков. Под влиянием эйфории влюблённости многие люди пропускают этот момент выбора спутника жизни, что в дальнейшем приводит к конфликтам и даже разводам. Изменить взрослого человека – дело трудное, можно сказать, безнадежное. Вредную привычку, которая укоренилась годами, одними запретами и угрозами не победить. Однако именно близкие люди могут помочь справиться с трудностями и проблемами, но, к сожалению, зачастую выбирают путь давления.

Тем не менее, Елена, если вы осознаёте, что курение действительно угрожает вашему браку, а муж и семья для вас дороже, вам придётся прислушаться к мнению супруга. Решите, готовы ли вы сейчас расстаться со своей привычкой и что вам для этого необходимо. Сегодня предлагается множество форм лечения. При желании вы без труда найдёте приемлемый для вас способ борьбы с курением.

Вы пишете, что сигарета для вас – способ расслабления после трудового дня. Попробуйте поискать ей замену. Запишитесь на йогу или в тренажёрный зал, чаще гуляйте с мужем по вечерам или придумайте другое совместное времяпрепровождение. Будет лучше, если вы обсудите это вместе. Расскажите ему, что вас беспокоит, по какой причине курите, признайте, что вам важны его поддержка и забота. Попросите его помочь вам справиться не обысками и скандалами, а конструктивными действиями. Один в поле не воин; а вместе у вас всё получится!

Дорогие читатели! В редакцию приходит немало писем, в которых вы рассказываете о том, что не даёт покоя душе. Иные откровения столь пронзительны и актуальны, что так и просятся на страницы журнала. Мы решили не сдерживать душевные порывы и опубликовать «исповеди нежного сердца». В связи с чем представляем рубрику «Прошу слова!» Ждём ваших рассказов, вольных комментариев, мнений!

ЕСЛИ ВЕЖЛИВ ТЫ...

Люблю долгие прогулки. Особенно по лесным дорожкам приятным осенним вечером. Всё радует глаз, кажется каким-то сказочным... Но главное, что я ценю на таких прогулках, — пару часов «безлюдья». Вы поймёте почему...

Рабочий полдень, захожу в маршрутку. Из сидячих мест свободно всего лишь одно, которое я и занимаю. Поскольку никак не могу отучить себя от вредной привычки читать в общественном транспорте, по обыкновению, первым делом достаю книгу. Сажу, уткнувшись в неё, и «ничего не вижу, никого не слышу». Я не на шутку испугалась, когда чья-то старческая рука выхватила у меня книгу. Но самое страшное случилось мгновение спустя: бабулька, которую я на беду не заметила, на всю маршрутку громогласно произнесла: «Что за молодёжь пошла! Старики стоять должны, по-твоему? Бессовестная!» Опешив, я вскакиваю с места, бормоча какие-то извинения.

Другая ситуация. Катаюсь на велосипеде в долгожданный выходной день. Еду вдоль подъездов жилого дома. Увидев такси, подъезжающее к одному из них, начинаю уступать дорогу, но случайно у меня нога соскакивает с педали. Чуть замешкавшись, собираюсь продолжить движение и вижу, как водитель такси злобно машет мне кулаком — мол, «куда ты смотрела! Не видишь, что я останавливаюсь». Оставалось только вздохнуть и беспомощно развести руками в ответ...

Как-то раз, стоя в очереди в паспортном столе, я стала свидетелем интересного разговора двух женщин. Одна из них приехала к нам из Украины, чтобы оформить российское гражданство. Видимо, набравшись «приятных» впечатлений, она жаловалась другой даме: «Вот у нас, честно говоря, люди намного вежливее. Молодые без лишней просьбы уступают места пожилым, да и вообще, скажу я тебе, люди у нас как-то добрее, что ли... Здесь же такое раздражение, такие суётность и взаимная нелюбовность!» Честно признаться, расстроилась бы я за родной город, если б не знала о существовании одного супермаркета.

Наверное, это прозвучит пафосно, но одним из образцов вежливого поведения я действительно назвала бы именно один из супермаркетов нашего города. На глаза мне он попался совершенно случайно. Пройдя по всему магазину, я обнаружила развешенные повсюду листовки с призывом к взаимоведливости. Продавцы собственным поведением подавали пример каждому, кто посещал супермаркет. «Переложите, пожалуйста, продукты вот сюда!», «Приятных вам покупок!», «Спасибо, заходите ещё!», «Уважаемые покупатели! Приносим свои извинения за то, что касса закрыта, это скоро будет исправлено», — говорили они без тени притворства или ощущения какого-то принуждения в голосе. Было заметно, что такая манера общения нравится им самим. В ответ на вежливость и многие покупатели старались вести себя подобающим образом — за всё время посещения супермаркета я ни разу не была свидетелем перебранки, не слышала никаких недовольных возгласов. Не это ли маленький урок каждому из нас? **ВЗАИМОВЕЖЛИВОСТЬ!** Разве не стало бы лучше всем, если бы та бабулька вместо возмущённых возгласов просто попросила меня уступить ей место? Разве тому водителю стоило портить настроение и себе, и мне раздражёнными жестами и гневным мгновением...

От таких ситуаций я и убегаю в лес. Не только чтобы подышать свежим воздухом, но и отдохнуть от людской раздражительности, агрессии. Вежливость жизненно необходима в сегодняшнем мире. А её отсутствие лично мне кажется серьёзной проблемой, решать которую нужно прежде всего каждому с собой. Не возымеют никакого действия ни упреки, ни поучения. Никто из нас не хуже, не лучше, в каждом есть сбережённая с детства частичка чего-то хорошего и настоящего, которое и стоит открыть друг другу...

Анна СМЕРНОВА,
г. Сыктывкар.



Сыграть прежним составом

Мы собрались старой компанией: сросшиеся кожей боевые подружки, каждая на свой манер прошедшая огонь, воду, медные трубы, любовь до гроба и расставания навек. Дежурно посмотрели «Непристойное предложение», съели торт «Возвращение», затем одна из подружек ткнула кнопку музыкального центра. И на тебе – по радиоволнам прилетел Макс Леонидов со своим: «Привет! Сегодня дождь и скверно...» Маша посмотрела на Любу, та перевела взгляд на Иру, Ира вздохнула и со смыслом взглянула на меня. А я горестно подняла брови «домиком» и открыла диспут: «Девочки, скажите, ну разве это возможно?» После «Непристойного предложения», торта «Возвращение» и Макса Леонидова возникла жизненная необходимость выяснить: нужно ли возвращать былую любовь. Ну или возвращаться к бывшему возлюбленному. То есть снова устраивать «судьбы сплетенье» с теми, с кем однажды уже «не разнимали счастливых рук».

«Ни при каких обстоятельствах»

Люба сурово насупилась: «Ну вы моё мнение знаете». И, несмотря на то, что оно и впрямь было хорошо нам знакомо, вновь стала повествовать. Как говорится, стиль и орфография автора сохранены: «Сами помните: любуша у нас была неземная. Вовка всю стипендию мог угрохать мне на шоколадки и апельсиновый сок. Я,

сидя на лекции в институте, не писала ни строчки, зато на 48 тетрадных листах тренировалась расписывать Вовкиной фамилией. Он ревновал «к столбу», я успокаивала и умирала от счастья. Всю зиму вязала ему свитер со снежинками на груди и высоким горлом. Вовка называл моих родителей «мама Таня» и «папа Коля» при личном общении, «тесть и теща» за глаза. Я прикидывала, когда лучше взять академический отпуск, чтобы родить лапочку-дочку. В компаниях во время застолий каждый из нас «вкушал яства» только одной свободной рукой, вторые нужны были, чтобы держаться под столом. В общем, «и будут двое одна плоть» – про нас тогдашних.

А потом случилась гадкая, отвратительная ссора. Честное слово, это были не мы, дело пахло экзорцизмом. Я не пощадила Вовку, даже по поводу умственных способностей его папы прошлась. Он вернул сторичей – и мне, и моей сестрице по щедрой порции «шпилек». После такого однозначно – разрыв навсегда.

Нас хватило на пару месяцев: опять в общей компании, поцелуй на балконе до обморока, слёзы, признания, мольбы о прощении. И снова вместе... Первая неделя прошла в эйфории, потом – персональный ад для двоих. Он то и дело вспоминал подробности ссоры: «Ты и впрямь так думаешь?», затем рассказывал, что за время, проведённое врозь, познакомился с

«А может, чёрт возьми, нам снова?...» – когда слышу легендарную песню «Привет», мне пронзительно хочется, чтобы незримая собеседница ответила Максиму Леонидову согласием. Но одно дело – грустная песня, и совсем иное – обычная жизнь. Возможно ли это – дважды войти в одну реку, склеить разбитую чашку, вернуться и вернуть?

массой классных девчонок. Намекал, интриговал, причинял боль, мстил. Я сначала недоумевала, но быстро подхватила тенденцию. Истеричный, казалось бы, конфликт возродился вместе с нашим союзом. Но теперь вместо поцелуев и общих планов были остервенелые скандалы и придири. Непонятно, на какой почве мы сошлись: недолго или недоссорились... Взаимным волевым решением расстались: понимали, что губим друг друга. Это лучше, чем могло с нами случиться во втором круге... Так что, девочки, возвращаться к бывшим возлюбленным не надо. Пусть всё закончится красиво раз и навсегда, лучше вспоминать с лёгкой ностальгией, мучиться от невнятного чувства вины, но сохранить добрую память о нём, и нервы обоих. А то я теперь Вовку даже в друзьях в «Одноклассниках» не добавляю. Как вспомню...

Девочки молчали, Люба задумчиво постукивала пальцем по столешнице, я гоняла в голове строчки из Юлии Друниной: «Не встречайтесь с первой любовью... Пусть хотя бы самое святое неизменным остаётся в нас».

Застрахованы ли мы от повторения Любиной истории? Нет, никто и никогда. Когда двое расстались на пике чувств, на нерве, слишком велика вероятность, что при скором воссоединении продолжатся «судилища», один сорвётся в месть, другая – в поступки назло, слёзы, упреки. Самое обидное, оба изначально не преследовали цель

наказать, просто не рассчитали сил, не учли душевную незрелость.

Ира вздохнула и налила чаю. Поскольку она тоже прошла через «возврат к былому», но почему-то скромничает, миссию рассказчика возьму на себя.

«Люблю. Но не могу»

Неважно, почему эти двое, Ира и Ваня, расстались в «первом воплощении». Важно лишь, что спустя три месяца кусания локтей и «потерявши плачем», Ира подкараулила Ваню у подъезда и всё сказала. Что не может жить без него, не спит ночами, переживает и хочет всё вернуть. На минуточку оцените поступок мужчины, который на тот момент уже встречался с другой девушкой: пришёл, честно рассказал, что между ними всё кончено, потому что он возвращается к Ире — до сих пор не забыл, не разлюбил. Разумеется, выслушал пожелания «мира и благоденствия». Итак, он метнул к Иркиным ногам и себя, и своё будущее отныне только «мы и наши общие цели-планы».

Первые две недели на них невозможно было смотреть не зажмурившись: сияли словно два солнца. Ваня прилюдно обнимал Ирку: «Спасибо, что вернула нас». Но почему-то эта благодарность стала нашей барыш-не костю в горле:

«А ты не собирался меня возвращать? Если бы я не пришла, женился бы на той самой? Выходит, я унизила? Ты считаешь это нормальным?»

«Это», то есть Иркин покаянный визит, нормальным считали все включая Ваню: если любишь — борись, говори, кричи, возвращай! А Ирку вдруг «перемкнуло» на вопросах женской

гордости и мужского пофигизма. И она принялась отчаянно мстить Ване: не приполз на коленях, не потрудился вернуть, встречался с другой. Способы обидеть его она, судя по изощрённости и жестокости, заимствовала у Святой инквизиции. Ваня не выдержал «условий эксплуатации» и настоял на расставании. Окончательном.

Мы, боевые подруги, считаем, что Ира до сих пор его не забыла. Если у неё случается роман, то скоротечный — Ваньку никем не заменишь, а периоды её задумчивого одиночества длятся месяцами. Она всё так же по-

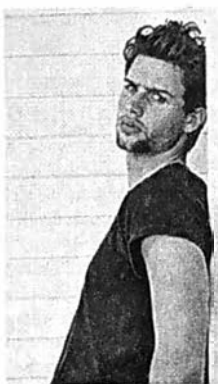
лит любые новости о нём, хмурится, если с какой-нибудь феей он вступает в подозрительно долгие отношения. Ира не считает себя виноватой, не плачет в наши дружеские жилетки. Она всего лишь не имеет и бледнеет, когда слышит песню Ирины Дубцовой: «Я за ним, извини, гордость...»

Если бы Ира стала слушать, а я бы решилась сказать, прозвучало бы следующее: какая разница, кто первым пошёл на примирение? Если вторая сторона согласна «и снова, и опять», то нет понятия «я и моя женская гордость». Есть только одно: мы и наши общие планы-цели. Заплатив огромную цену за возвращение бывшего счастья, глупо разминиваться на вышеназванные мелочи.

Лучше прежнего

Маша безмятежна: её семейная жизнь — эталон, укор всем живущим. Они с Игорем тоже из «возвращенцев». В «круге первом» что-то не поделили, Машка дёрнула плечиком, Игорь сурово насупился... Полгода Машка была сама не своя, да и на Игоря смотреть не доставляло радости — словно почернел изнутри. Но обоим эти шесть месяцев порознь пошлы на пользу, поняли главное: нельзя терять того, без кого не мыслишь дальнейшей жизни... Сейчас

Иногда, чтобы не склеивать чашки и не возвращаться, нужно немного: не разбивать и не уходить.



Маша уверена: возвращаться и возвращать стоит. Если допустила ошибку и рассорилась с желанным-любимым, не надо мучиться, пытаться найти его копию. Нужно набрать номер, который тщетно силилась забыть, и предложить встречу:

— Вспомните, какие глупости я без него вытворяла. Записалась на курсы ирландских танцев, решила копить на шубу из чернобулки, хотела уехать в Европу на ПМЖ. И ничто не приносило радости! Даже с инструктором по фитнесу Вадиком встречаться стала. Вадик, конечно, хороший парень, но... С Игорем мы, как части одного

пазла: сколько с другими ни стыкуй, бессмысленно — то углы внахлест, то пустота внутри узора.

— Значит, всё-таки можно дважды войти в одну реку? — подняла вспыхнувшие надеждой глаза Ира.

Маша задумалась и выдала:

— В одну и ту же — нет. За эти полгода мы с Игорем изменились, стали другими, повзрослели, поняли, что есть вещи, из-за которых глупо конфликтовать. Если они идут приложением к любимому, выкорчевать без ущерба не удастся. Так что, либо принимаешь и стараешься полюбить его «пунктики», либо слушаешь Максима Леонидова под горестные вздохи... Ой, девочки, я побежала, за мной Игорёк приехал.

Круговая плясовая

Я неспроста замираю, когда в наушниках звучит песня «Градусов»: «Устали и запутались, зачем мы ещё раз нашьлись?..» Приятно осознавать, что кто-то из авторов хита «Замечает» тоже маялся в отношениях «по кругу» — солидарность как-никак.

Наверное, мы с ним совсем не подходящие части пазла: сколько их было, попыток сойтись «встык» и больше не отдалиться. То встречаемся взахлёб, от чувств разве что наизнанку не выворачиваемся, то обижа-

емся на сущие пустяки и неделями не созваниваемся, про «встречи без повода» и говорить не стоит. В периоды разлуки я гоняю по синусоиде: в «высшей точке» оптимизма верю, что мы будем вместе, есть же примеры в истории, хотя бы Кэрри Брэдшоу и её Мистер Биг. Находясь в «низшей точке» отчаяния, дышу часто и поверхностно и больше не верю в нас, а история Кэрри и Бига — всего лишь сюжет сериала.

Сколько на самом деле можно — склеивать разбитые чашки и входить в одни и те же реки?..

Но упрямая надежда не сдаётся, стоит солисту «Градусов» задаться вопросом: «А может, тебя мне не отпускать?..» И я торжественно клянусь себе, что в следующий раз не обижусь на пустяк, не прыгну в ночное такси, не изменю номер телефона. Если он перегорит путь к двери: «Стой. Хватит, набегались. Никуда я тебя не отпускаю».

Иногда, чтобы не склеивать чашки и не возвращаться, нужно немного — не разбивать и не уходить.

Наталья ГРЕБНЕВА.



Популярная социальная сеть, запись в статусе юной категоричной особы: «Сильный мужчина не тот, который говорит: «Выбирай!», а тот, кто берёт за руку и уводит!» Сверстницы-единицы люто «плюсуют» в поддержку фразы. Зато барышни постарше усмеются: «Ну-ну, и куда этот сильный тебя заведёт?»

СИЛЬНЫЙ МУЖЧИНА: «В ЧЁМ СИЛА, БРАТ?»

Мы, создания с косичками и бантиками, когда-то дружно мечтали о сильном избраннике, который даст отпор хулиганам, донесёт тяжёлый портфель с учебниками, чуть позже построит дом, вырастит дерево и заодно доведёт до ума сына. С ним не нужно ни о чём беспокоиться, единственная блажь — придумывать желания, а всемогущий мужчина примется с азартом их воплощать. Мечтания некоторых созданий с косичками осуществились: в спутниках у них оказался тот, кого принято считать «сильным мужчиной». И насколько этим барышням повезло, судите сами.

Заветная коробочка

Среди нашей родни ходит легенда о «тёте Але, которой посчастливилось выйти замуж за генерала». Всё так и было: и тётя Аля, и браво генерал. В восторженных рассказах родственники наделяли воителя грандиозными достоинствами. Точнее, двумя: он был классическим «сильным мужчиной» и в пору жесточайшего дефицита умудрялся обеспечивать свою Алечку импортными конфетами в разрисованных жестяных коробках. Супруга была сластою и, наверное, вполне могла бы перебиваться какой-нибудь доступной халвой и леденцами, какая ей разница. Но генерал разве что не контрабандой добывал Алечке прелестные шоколадные бонбоньерки. Коробочка за

коробочкой, едва пустела одна, тут же, без напоминаний, появлялась другая.

Я помню генерала: невозмутимый человек с ледяными глазами, ни дать ни взять, картонная фигура в мундире с погонами. Меня, как малолетнюю мелюзгу, он не считал за человека и не называл по имени. Аналогично относился к большинству родственников. Не жаловал и собственного сына: парень рос без отцовского внимания и участия. Когда, повзрослев, я задала вопрос, чем же был хорош «товарищ генерал» и почему имеет право называться сильным мужчиной, услышала: «Ты что! Он же, как айсберг! У него должность сумасшедшая! Он не имеет право проявлять эмоции и любить кого-то. Вот только Алечку любил, да и то без признаний. Просто конфеты вовремя приносил». Доставать заграничный дефицитный шоколад — это, конечно, сродни подвигу. Но если вкратце к «подвигу» сильного мужчины прилагаются сухость, чёрствость и ледяной взгляд — увольте, обойдёмся без бонбоньерок.

В чём сила? Сильным мужчинам вменяются нордическая холодность, табу на эмоции. «Парни не плачут», «сделан из стали» — это о них. В принципе никто не запрещает сильным мужчинам погладить котёнка и порыдать над мелодрамой. Но они сами «блокируют» любые человеческие эмоции — проявлять чувства, по их

мнению, смешно, глупо и недостойно. Хорошо если о пылкой страсти такого вот «генерала» вы догадаетесь по неоскудевающему запасу конфет. Но ведь бывает и без бонбоньерок...

«Я знаю, что для нас лучше»

Я дружу с барышней Леной, в мужьях у которой сильный мужчина Виталий. В ходе общения с ним мне никогда не удаётся сохранить душевную целостность: страшный человек, хотя и очень симпатичный. Виталий занимается всеми видами спорта включая суицидонаправленные, например, прыжки с парашютом и автогонки. У него несокрушимая карьера, головокружительный доход и... совершенно невыносимый характер, можно сказать, деспотичный. Все решения в семье Виталий принимает единолично. Только он знает, куда семейство отправится на летний отдых, когда пора заводить второго ребёнка и как при этом воспитывать первого, какой цвет и фасон платьев идёт Лене, можно ли слушать Стаса Михайлова, нужна ли женщинам карьера. По всем поводам Виталий высказывается категорично. Лена согласно кивает. Её монологи скудны: «Ужин готов» и «Я всё поняла, сделаю». Она давно уже не затевает «бабьих бунтов», спокойно принимает обеспеченно-предреждённую жизнь. «В конце концов у нас всё неплохо, другие

вообще без мужей живут, в одиночку ламку тянут», — говорит Лена, а выглядит это так, словно убеждает она в первую очередь себя... Однажды в ответ на очередную «декларацию намерений» я спросила Виталия: «А ты с Ленкой посоветовался?», он недоумённо нахмурился: «А зачем? Она всего лишь женщина. Мужчина в нашем доме я!»

В чём сила? У сильных мужчин гипертрофированное понятие ответственности: они «в ответе за тех, кого приручили» так, что порой приручённые задыхаются от заботы. И уж точно не слишком счастливы, потому что их мнения не спрашивают. «Зачем? — рассуждает всемогущий избранник, — ведь я точно знаю, что для нас лучше. И даже если совершу ошибку, то сам же её исправлю». Несомненно, приятно, когда кто-то большой и сильный берёт на себя решение проблем и задач. Но что делать с часто возникающим ощущением, что вы — всего лишь слабое и не слишком разумное приложение к спутнику?.. И если однажды он выберет жизнь, где вам нет места, этого не изменить — «жирф большой, ему виднее».

«Боливар не вывезет двоих»

Приятельница Марина — не женщина, а «конь-огонь». В смысле дама выносливая, темпераментная, многого в жизни добилась самостоятельно. Может и дачу в одиночку вскопать, и полтысячи километров за рулём проехать. Случился у Марины роман с весьма достойным кавалером. Самодостаточный, успешный, волевой, как говорится, дай Бог каждой. И только мы порадовались за Марину, дескать, «наконец-то ей полегче будет», как личный Маринин горизонт усеялся тучами. Она звонит «властелину сердца»:

— Заяц, задерживаюсь на работе, начисти картошки и поставь варить!

— Мне твоя работа до лампочки. Женщина должна быть хозяйкой!

Марина недоумевает, но на первый раз «спускает дело на тормозах». Жизнь подкидывает очередное испытание, и Марина набирает номер избранника:

— Девчонки зовут на дачу с ночёв-

кой, день рождения праздновать. Ты меня отпустишь?

— Конечно, я против. На том основании, что женщина должна... (далее пространный монолог сродни тому, который озвучивает герой Балуева в фильме «Благословите женщину»).

Мы, посвящённые в курс событий, замерли. Этим двум титанам — сильной Маринке и волевому избраннику — взять бы да объединить усилия.

Выбрать цель и идти «вперёд, на выход», помогая и поддерживая друг дружку. А они принялись с жаром выяснять, кто сильнее, круче, успешнее, кто должен «прогнуться» и пойти на компромисс... Союз «женщины с огоньком» и исполинского мужчины пока ещё держится. Теперь они уже выясняют, в каком фильме Роберт де Ниро сыграл лучше — «Однажды в Америке» или «Крёстный отец». Дело, конечно, не в эстетстве обеих натур, просто состязание сильных личностей обрело новые формы. Исход предрешён: кто-то однажды уступит, навсегда покинув другого.

В чём сила?

Как бы ни хотелось свести воедино две «положительно заряженные частицы», результат неудачен: сильный «плюс» всё равно притягивает слабый «минус».

Другими словами, двум сильным личностям сложно ужиться под одной крышей. Ведь для этого рано или поздно придётся уступать, идти на компромиссы. Увы, редко кто готов «наступить на горло собственной песне».

Несоответствие — вечная драма

...О нём я до сих пор вспоминаю исключительно с горькими вздохами. Цепляюсь за призрачную надежду: «А может?..», потом обречённо мотаю головой: «Безнадёжно».

...И не мечтала о спутнике, который

решал бы все мои проблемы, научилась сама себе быть поддержкой и опорой. И думала, что справляюсь, пока не встретила его. Успешный, умница-эрудит, хорош настоящей мужской красотой, одним словом, безупречный. С ним можно было всё: спорить о теории большого взрыва, целоваться до одури, готовить странную рыбу дорадо под соусом из лайма. Мне бы «за глаза» хватило перечисленного, да вообще ничего не надо, лишь бы оставаться рядом с ним, держать за руку, ночью прислушиваться к его дыханию — и самой забывать дышать от счастья. Но ему почему-то нужно было больше: научить меня езде на гоночном велосипеде, заставить прыгнуть с парашютом, прочитать заумные книги и обсудить, пересмотреть головомольные артхаусные фильмы — и опять обсудить. Я честно старалась выдержать заданный темп, быть ему под стать, из просто успешной девушки превратиться в совершенство... Но как превратиться в кремень, если рядом с ним ты таешь, обмякаешь от нежности? Зачем нам эти фильмы и беседы «на высоком уровне», если можно дурачиться в постели, испечь творожную запеканку, смотреть на закат. Я слишком любила, чтобы ставить заоблачные планки и преодолевать, слишком растворилась в нём.

И не смогла стать сильнее.

А он не простил «схода с дистанции». Сначала насмешничал разочарованно: «Ну, мама, вы даёте...» Потом стал сух, угрюм, мрачен, в разговорах ссылаясь на каких-то барышень, с которыми можно поговорить о масонах и адронном коллаидере... Теперь мы — каждый сам по себе, он всё так же все-

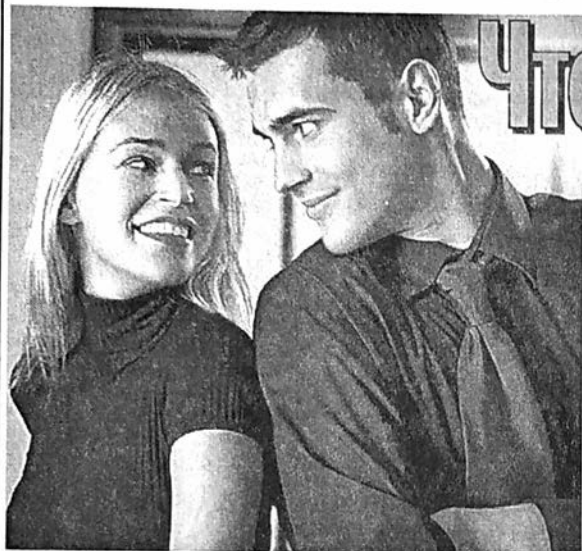
силен... А я ещё полгода заново училась жить.

В чём сила? Не поймёшь этих сильных мужчин. То им подавай покорных и на всё согласных спутниц. То вдруг норовят воспитать из избранницы «супергероиню», которую хоть в космос запускать. Вроде бы человек преследует благие намерения — сделать её неуязвимой, умной, бесстрашной. Жаль только, не спрашивает, хочет ли она этого. Он не говорит: «Выбирай», а берёт за руку и уводит. Вопрос только, куда?..

Анна МЕНЬШИКОВА.

«...сильный мужчина не говорит выбирай, а берёт тебя за руку и уводит!...»

Сильный мужчина берёт тебя за руку и уводит... Другой вопрос, куда этот сильный тебя заведёт?..



Чтобы помнили...

Нет на свете женщин, которые не хотели бы, чтобы избранник после интима восхищённо ахнул: «Это было незабываемо!» И не просто комплимент отпустил, а впрямь запомнил: «Эх, а вот бы всё опять и снова, и только с ней». Конечно, лучший помощник здесь – искренние чувства. Однако люди бывалые утверждают, что даже без трепетной любви есть вещи, прочно врезающиеся в мужскую амурную память

Сразу отметём анекдотические ситуации, когда под сексуальным натиском ломается мебель; соседи вызывают милицию из-за нечеловеческих криков за стеной; один из партнёров роняет обескураживающую фразу: «А сколько тебе лет? Ух ты, как моей старшей сестре!» Понятно, что подобные шутовщины «прописываются» в памяти, но повторять их – сомнительное удовольствие. Лучше поговорим о впечатлениях, оставленных в мужском сознании незабываемым «постельным поведением» барышень. Информацию мы добыли, само собой, из первых уст, в ходе опроса ни один рыцарь не пострадал.

Без границ и запретов

Представьте, что вы попали в Диснейленд, охота прокатиться на всех аттракционах. А скучный бука-охранник строит козни: на «чёртовом колесе» – ни-ни, «русские горки» закрыты – кругом ограничения. Правда же, кислятина? Примерно так же чувствует себя мужчина, оказавшись в интимной обстановке с «застёгнутой на все пуговицы» дамой. Целовать и трогать её можно только за строго определённые зоны, замислить нечто пикантно-откровенное – табу, ибо дама – «не такая», и вообще личность. Разумеется, подобный опыт мужчины предпосылает забыть как страшный сон. А запомнит он полную противоположность: раскрепощённую, готовую к экспериментам партнёршу, которая не считает некоторые виды ласк «грязными», уверена, что свободное поведение избранник не истолкует как половую распущенность. С ней можно воплотить в явь смелые эротические фантазии: хоть в горничные переоденется, хоть строгую «классную даму» сыграет. Ведь в вопросах секса мужчины – те же мальчики в конфетной лавке: хочется всего и сразу, если не съест, то попробовать. И когда случай предоставляется, что тут сказать, кроме: «Дас ист фантастиш!» Что примерно означает – «вовек не забуду».

«Звезда в ладони упала...»

Вас никогда не удивляло, почему каждый новобранец считает своим долгом рассказать об убийном сексе с генеральской женой/дочерью, студент вешает, как соблазнил супругу декана, а неказистый паренёк – первую красавицу? Причём воспоминания остаются свежи спустя и 10, и 40 лет. Незабываемый секс в понимании мужчины – это когда близость случилась с барышней, на благосклонность которой он никак не рассчитывал. Потому что она успешнее, выше статусом, обладает блестящей внешностью и/или умом. «Покорил!» – мысленно или вслух трубят мужчины и лупит себя кулаком в грудь. Вышесказанное не означает, что ради «незабываемости» нужно практиковать секс с неудачниками, обладателями специфической внешности и так далее. Старайтесь быть во всех смыслах на высоте – и будет вам счастье.

Ну удивила!

Экстремальный секс запоминается всегда – аксиома. Ну экстрим не каждому по плечу, а вот устроить нечто необычное – почему нет. Например, он беседует по телефону, разговор важный, а вас вдруг «накрыло». Тонко соблазняет партнёра прикосновениями, нескромными взглядами, а то и – где наша не пропадала – спонтанным стриптизом. В назидание не просьба, а почти мольба от имени всех мужчин: делайте это максимально естественно, если и впрямь ощутили внутри дерзкого бесёнка. Ведь хуже наигранной страсти – только вымученная романтика с несчастными свечами, розовыми лепестками и любовными балладами.

Природа-матушка

Согласно признаниям мужчин им очень не по душе жеманные девушки. Не те, которые отставляют мизинец держа чашку, а те, которые в постели ведут себя, словно на экскурсии по Эрмитажу. Чопорно, молчаливо, дескать, «а мы разве знакомы?» Таких мужское братство дружно предаёт забвению. В памяти остаются лишь феи, которые «не строят из себя невест» что, естественно, не переживают о выражении лица в особо яркие моменты, не умирают со стыда из-за обнаружившихся «валиков» на талии. Такую партнёршу не придётся разыскивать под одеялом, куда она забилась, панически скрываясь от малейшего лучика света. Она умеет дарить удовольствие и получать, знает и принимает своё тело в его естественной красоте... И вообще – знает, зачем оказалась в одной постели с избранником.

«Желанный мой...»

...Невозможно, да и, пожалуй, не нужно составлять поимённый список поступков и ласк, которые мужчина оценит и занесёт в категорию «лучшее». У одного «бабочки в животе» загорячат от нежных поцелуев за ушком, второму подавай мавританские страсти с рычанием – к счастью, все мы разные. Но есть универсальная вещь, во многом гарантирующая дамский успех – искреннее желание близости. Если бы женщины знали, как дрожит и трясётся кавалер перед интимным свиданием! Не от страсти, а от страха: что окажется не на высоте, разочарует, в конце концов, что подведёт физиологию, что избранница его и вовсе не хочет, согласилась на свидание из жалости и скуки. Особенно если влюблён – считайте, что имеете дело с человеком «без кожи». Однако боязнь капитулирует, когда взаимность очевидна: контакт есть! Она шепчет: «Иди ко мне» и распаивает объятия, а он... Он ещё не знает, что не сможет забыть это.

Наталья ГРЕБНЕВА.

Скромница или «Плохая девочка»?

...Одни записывают себя в «грешницы» после мысли примерить чулки в сеточку, другие не видят ничего зазорного в активной, даже воинствующей сексуальности. Какое место в вашей жизни занимает секс? Ответьте на вопросы теста, соблюдая главные условия: предельную откровенность и чувство юмора

1. Вы учитель, тема урока – «Введение в сексуальное воспитание». С чего начнёте?

- а) Расскажу о радостях интима, о прекрасных ощущениях и пользе для здоровья – 3 балла;
- б) Начну с угрозы ЗППП и риска нежелательной беременности, безопасность в первую очередь – 2 балла;
- в) «Заболело» и не приду на урок. Так как не знаю о чём говорить – 1 балл.

2. У сына-подростка под кроватью вы обнаружили порно-журнал. Какая реакция?

- а) Полистаю, положу на место. При случае скажу, что любовь – это совсем другое. Главное, не смущаться во время разговора – 2 балла;
- б) Понимаю его увлечение – возраст «обязывает». Лишь бы не сформировался дурной вкус на женщин. Оставлю ситуацию без комментариев – 3 балла;
- в) Если не сорвусь на скандал, то скажу, чтобы больше не приносил в дом «это» – 1 балл.

3. Вечером вы хотите спать, а партнёр настаивает на нескучной ночи и предлагает «для тонуса» посмотреть эротический фильм. Что ответите?

- а) Какая вульгарность! Ещё бы стриптизёрш позвал. Даже не обсуждается – 1 балл;
- б) Сложно, но пересилил себя, это пойдёт обоим на пользу – 2 балла;
- в) Вот хитрюга! Наверняка выберет мой любимый фильм, зная, что не останусь в стороне – 3 балла.

4. Посещают ли вас днем сексуальные фантазии?

- а) Конечно! Когда вспоминаю о недавней ночи, об избраннике, вижу двойников Бандераса и просто так – 3 балла;
- б) Да. Особенно после длительного

- воздержания – 2 балла;
- в) Нет таких фантазий, я серьезная женщина и/или мне некогда – 1 балл.

5. Вы узнали, что у знакомой 70-летней пары до сих пор бывает близость. Реакция?

- а) Не может быть! – 2 балла;
- б) Молодцы! – 3 балла;
- в) Какая гадость! – 1 балл.

6. Устраиваете ли вы «разбор полётов» после ночи любви?

- а) Ни в коем случае. Есть вещи, которые не произносятся вслух – 1 балл;
- б) Боюсь обидеть партнёра. Хотя надо бы! – 2 балла;
- в) Часто. Это же работа над качеством и доверие между нами! – 3 балла.

7. Вы прибавили пару кило. Стоя обнажённой перед зеркалом, думаете...

- а) Моему мужчине повезло! Чем меня больше, тем лучше! – 3 балла;
- б) Придётся временно перейти на режим «секс в крошечной тьме и под одеялом» – 2 балла;
- в) Давно не смотрюсь в зеркало. У меня лишний вес и целлюлит – 1 балл.

Подведём итоги. Суммируйте количество баллов и определите соответствующий тип сексуального темперамента. Важное примечание: тест позволяет выявить ваше нынешнее состояние. Мы меняемся на протяжении жизни и не можем постоянно принадлежать к одной категории. В зависимости от обстоятельств бываем «монашками», и «нимфоманками».

От 17 до 21 балла. «Плохая девочка». Это, скорее, комплимент, поскольку вы не просто любите секс, вы им занимаетесь с завидной регулярностью и неисчерпаемой энергией. Вы откровенно не понимаете, за что это чудесное действие именуют «грехом». Вы в курсе, что близость – не просто удовольствие,



заниматься любовью полезно для всего: внешности, самочувствия, настроения, отношений. Вас не пугает новизна и эксперименты, не волнует мнение окружающих. Скорее всего, на личном фронте всё безоблачно: именно «плохих девочек» мужчины считают идеальными женщинами.

От 12 до 16 баллов. «Хорошая девочка». Это тоже комплимент, но он в большей степени относится к вашим личностным качествам, нежели к темпераменту. Вы тактичны, исполнительны, ответственны – и зачем-то проецируете свойства характера на интимные отношения. Если партнёр настаивает или хотя бы прозрачно намекает – уступаете, но сами не проявляете инициативу и, вероятно, не лишены комплексов в вопросах плотской любви. Жаль, что при достойном эротическом потенциале вы довольствуетесь столь скудным «секс-рационом». Учтите – чем больше практики, тем сильнее желание и ярче ощущения.

От 7 до 11 баллов. «Сексофоб». Другими словами, противница интимных отношений – хорошего мало. Обладательница такого темперамента не называет призраками по части чувственности. Сексофоб, даже если не избегает интимных отношений, по-настоящему это не любит. Сексуальная активность – не обязательный и даже не желательный «компонент» вашей жизни. В целом это не плохо и не представляет угрозы здоровью. Но, возможно, от блокировки близости страдает тот, кто вас любит и желает. Обнадеживает факт, что искусство физической любви – не врождённый дар, данный раз и навсегда. Прогресс и развитие возможно и нужно при условии работы над собой.



Пусть серый, зато кардинал!

Если судьба не послала вам начальственное кресло, вовсе не значит, что придётся ходить на цыпочках и заискивающе смотреть. Научитесь правильно подчиняться — и на вас вообще никакой управы не будет

Обнаружив себя внизу карьерной лестницы, так и тянет преисполниться жалости: кажется, что более высокие ступени занимают бесталанные, но удачливые проныры и представители семейного клана босса, а вам не везёт. Даже если это так, не надо издавать стоны и за неделю делать аптекам квартальный план покупкой успокоительного. Давным-давно известно, что зачастую хвост виляет собакой, а суровые боссы задорно пляшут под дудку подчинённых. А что вам мешает взять пример со смыслёных граждан, умеющих повернуть всё по-своему?

Сместить угол зрения

Если заикнуться на тему карьерной несправедливости, утро никогда не наступит, а горизонт будет круглогодично затянут свинцовыми тучами. К счастью, есть надёжные способы отодвинуть рабочие проблемы куда подальше. Всего-то и нужно:

- смотреть по сторонам. Выслушивание босса, ходьба по струнке и прочие «ритуалы» подчинённых — всего лишь одна сторона многогранной жизни. А в ней сообщества по интересам: сайты начинающих поэтов, писателей, фитнес-клубы, социальные сети и кружки цветоводов-любителей.

Подумавшись, досталась должность — младший помощник подносчика бумаги! Зато фото вашего кота опять набрало в «Одноклассниках» сотню комментариев или фиалка зацвела неожиданными оттенками. Наслаждайтесь успехами «по ту сторону» работы

- перестать испытывать трепет перед патроном. Эта эмоция иррациональная, всего лишь отголосок древнего инстинкта подчинения лидеру. Чувству самое место в прошлом, люди цивилизованные трезво смотрят на профессиональное распределение ролей. Если при «вызове на ковер» сердце ухнуло камнем, принимайте меры. Например, представьте руководителя в нелепом виде — да хоть в образе лемура Джулиана из мультфильма «Мадагаскар». И вот взираете на шефа, который согласно вашему сценарию пляшет в короне из перьев, и диву даётесь: как можно бояться этого человека?
- сравнивать. Говорят, во времена седой древности руководители вообще «краёв не видели»: позволяли себе сечь розгами подчинённых, обменивали на гонимых псов и продавали целыми семьями. В наши дни руководство почти шёлковое, хотя есть перегибы на местах: где-то поют корпоративные гимны, где-то выходят

на субботники три раза в месяц. Не ваш случай? Да вы баловень судьбы, разве нет?

- обустроить личное пространство. Это позволит чувствовать себя увереннее. У большинства «суверенная территория» ограничивается рабочим столом — уже немало. Никто не запретит вам разместить на нём фото любимых, аленький цветочек в горшке, удобную кружку. Если кто-то посягнёт на личный комфорт замечайте — молча, но выразительно посмотрите. Пусть знают: вы — крепкий орешек!

«Я Иван Иванович не враг!»

«Если ты действительно умный, твой начальник никогда об этом не узнает», — гласит афоризм и, как всегда, в нём всего лишь доля шутки. Чтобы серого кардинала, коим вы возжелали стать, не опасалось руководство, нужно создать образ своего в доску человека. Это проще простого, если вы — см. афоризм выше. Для всех прочих набросаем пошаговый план:

- не делать босса виноватым. Боже вас сохрани заходить к нему, будучи зелёного цвета и лепетать: «Вот, Иван Иванович, гриппую, но на работе как штык. Всё ради родной фирмы!» Люди не любят испытывать чувство вины, вот в чём дело
- не садитесь напротив босса. Мелочь, но важная: лоб в лоб — позиция конфронтации, вам обоим будет не по себе. Лучше устроитесь вполоборота, чтобы чуть что повернуть голову и поддержать патрона одобрительным кивком и доброжелательным взглядом
- копируйте. Чтобы босс доверял вам не только поручения, станьте его отражением. Необязательно выщипывать лысинку и носить брючные костюмы, можно позимствовать жесты, лексику, биоритмы и привычку пить кофе со сливками и корицей
- угождайте. Как бы это ни претило вашей свободолобивой натуре, играйте по правилам босса. Есть отдельные шефы, которым по душе рассказывать в коллективе глупые шутки и ждать весёлых хихиканий. Даже если не смешно, деликатно улыбайтесь: оппозиция не принесёт вам ничего, кроме головной боли и антипатии руководителя. Если требование босса совсем уж «ку-ку», считайте, что это ваше шпионское задание на благо родины или терапия тяжёлобоного пациента
- отстаивайте мнение. Полное противоречие предыдущему пункту, правда? А вот и нет: спорьте до хрипоты по мелочам. Не устраивайте глобальных переворотов, не изобличайте «топовую» верхушку фирмы, но высказывайте мнение относительно деталей. Например, что в день презентации весь персонал должен быть в одинаковых шапочках с заячьими ушками — это

демонстрация корпоративного духа и намёк на любовь к гендиректору по фамилии Зайцев. Бузотёр привлечёт внимание начальства, показав неравнодушие к чаяниям родной компании.

Работа по металлу

А теперь о том, как общаться с начальниками вашего босса, которые у него тоже есть и тоже способны испортить вам жизнь:

- вычислите настоящего лидера. Оказывать влияние на патрона может и главбух, и менеджер рекламного отдела. Уясните, от кого шеф светлеет челом, и ни в коем случае нельзя портить отношения с нужными людьми. В спорные моменты апеллируйте к мнению «авторитетов» и старайтесь заполучить в союзники
- руководителей бывает много: и замгенерального, и генеральный, и ваш родной начальник сектора. Если каждый навалит кучу поручений, есть риск не дожить до пенсии. Подчиняйтесь своему непосредственному шефу, остальных мягко переадресовывайте на него – и себя от трудового надрыва уберёжете, и повысите «рейтинг» начальника. Важно: тем не менее с начальством начальства полагается дружить и отпускать комплименты по поводу удачного галстука
- облегчайте боссу жизнь. Он терпеть не может встречи со скандальными клиентами? Возьмите досадную миссию на себя – со временем и при удачном раскладе получите доступ к более серьёзным делам
- советуйтесь. Талантливые подчинённые понимают, что давным-давно способны заменить босса на посту и в кресле, однако не выпячивают это. Имейте совесть – проявляйте уважение к шефу, ходите за советом. Можно предложить ему пару решений на выбор – заведомо глупое и нужное. Получите воледеленный вариант, благодарите босса за проницательность. Никаких заговорщических улыбок, серые кардиналы не выдают истинных намерений!
- не играйте на чьём-то поле. Боссы такие же люди, как мы, даже интересные. Иногда между «верховными людьми» вспыхивают раздоры и склоки, борьба за власть и прочие любопытные интриги. Заклинаем вас от участия в конфликтах на чьей-либо стороне, особенно если финал непредсказуем. Едва запахло жареным и Иван Семёныч хлопнул дверью на Олега Петровича – с головой уходите в свою работу, не поддерживайте разговоры в курилках, личное мнение оставляйте при себе. Может, это не слишком честно, попахивает манипуляцией и малодушием «моя хата с краю», но серые кардиналы всегда так поступали, если верить истории.

Наталья КРОЛЕВЕЦ.

Информация к теме

«Не умеешь – научат...»

Работодатели как сговорились: всем подавай специалиста с опытом работы. А как быть, если опыта маловато или вовсе нет. Даже с нулевым профессиональным «багажом» можно найти место, уверяют рекрутеры и предлагают несколько толковых советов

1 Побеспокойтесь заранее.

Многие компании с удовольствием берут в дело «зелёных» сотрудников на непрестижные и низкооплачиваемые должности, двери распахнуты даже перед студентами-старшекурсниками. Ни почёта, ни уважения, ни денег – зато потом в резюме можно смело указать полученные навыки. Главное, выбрать фирму в той же или смежной отрасли, которой планируете посвятить жизнь.

2 Мыслите здраво. Случайно освободившееся место замдиректора – не ваш случай, пусть вас и готовы взять «на пробу». Опыт нужно получать «на земле», поэтому стоит заострять внимание на должностях адекватных: младший помощник, ассистент менеджера и т. д. Пусть не престижно, зато и ответственности на первых порах почти никакой.

3 Грамотно составьте резюме. Универсальное резюме на все случаи жизни и по любой специальности не существует, для

каждого работодателя нужно составлять индивидуальное. Изучите, какими качествами и навыками должен обладать соискатель, и усильте эти позиции в своём документе. Говорится всё: и организаторские функции в летнем лагере, и «стрессоустойчивость» в работе над дипломом, и «дипломатизм», выработанный на производственной практике.

4 Аргументируйте. Отправляя резюме на ту или иную вакансию, прикрепляйте сопроводительное письмо. В нём изложите доводы, почему потенциальному руководителю стоит обратить внимание именно на вашу кандидатуру.

5 Будьте искренни и естественны. На собеседовании не напускайте на себя напыщенность и важность: работодатели – стреляные воробьи, отличат девочку в «маминых туфлях» от уверенного в себе человека. Но в то же время, увидев искреннее желание освоить профессию и энтузиазм, готовы взять сотрудника «на вырост».

РЕЗЮМЕ: всё по полочкам...

Первое знакомство с работодателем происходит заочно, когда он изучает ваше резюме. Чтобы документ попал в папку «Пригласить на собеседование», учтите наши советы по его составлению.

Выделяют два типа резюме: хронологическое (информация располагается в обратном хронологическом порядке) и функциональное (изложение опыта, навыков и достижений по функциональным разделам). Часто используется смешанный тип. Более традиционным и подходящим для специалистов с маленьким и средним стажем работы является хронологическое резюме.

Информация в резюме размещается по принципу: чем важнее – тем выше. Сначала ФИО и контакты, опыт работы выше образования, дополнительная информация в конце. При перечислении должностных обязанностей на прошлых местах работы независимо от важности сначала указываются те, которые соответствуют вакансии.

Главные качества эффективного резюме:

- Краткость – в идеале всё должно разместиться на 1 странице А4
- Структурированность – соответствие выбранной форме, наглядность, возможность быстро найти какой-либо пункт, единый стиль изложения и оформления во всех разделах, отсутствие дублирующей информации
- Достоверность – описывая свой опыт и навыки, будьте реалистичны и объективны. Нужно быть готовым подкрепить всё, что написано в резюме
- Грамотность – попросите «словесника» проверить грамотность резюме. Опечатки, лексические, пунктуационные и грамматические ошибки недопустимы
- Аккуратность – используйте деловой стиль. Шрифт Arial или Times New Roman, размер не меньше 12, большие поля и расстояние между строк, выделенные заголовки.



...«Вот всё у вас как на параде, – заговорил Шариков, – салфетку – туда, галстук – сюда, да «извините», да «пожалуйста-мерси», а так, чтобы по-настоящему, – это нет. Мучаете сами себя, как при царском режиме...»

М. А. БУЛГАКОВ,
«Собачье сердце»

Что за манеры?!

Повесть о метаморфозах пса – настольная книга моего приятеля Антона. Он страстно любит поджимать губы а-ля доктор Борменталь, подпирать лоб ладонью в духе профессора Преображенского, сыпать цитатами вроде: «Да, я не люблю пролетариат». Антон вряд ли позарится на чужие калоши, как негодяй Шариков, и уж точно явится на первое свидание с цветами. Но он запросто забудет поздороваться при встрече, предпочитая сразу перейти к делу. Не ответит на звонок или сообщение, если «козырно» не заинтересован в абоненте. На вопрос: «Как можно сочетать противоположности?» Антон цитирует единственно известную ему фразу Оскара Уайльда: «Хорошее воспитание – только помеха. Оно закрывает перед вами слишком много дверей».

В чём-то почитатель «Собачьего сердца» прав: зачастую нахрапом брать «электорат» проще; со скромностью можно век куковать на задворках жизни; учтивость и вежливость – лишняя обуза в поездке общественным транспортом или с ушлым таксистом. Может быть, хорошие манеры не нужны вовсе или включать их стоит опционально согласно ситуации? Проведите эксперимент: в ответ на очевидное хамство крикните с той же интонацией и звуковой мощностью. Если постфактум не замучает совесть или хотя бы неловкость, разбирайтесь с целесообразностью манер самостоятельно. Если же вы до утра не уснули, коря себя за несдержанность, вероятно, вы – единомышленник и потенциальный член условного клуба хороших манер. Добро пожа-

ловать! Не соблаговолите ли поддержать беседу о том, что, даже будучи «отягощёнными воспитанием и этикетом», возможно открыть нужные двери и соблюсти свои интересы...

*«Наружность и манеры
более выразительны, чем слова»*
Сэмюэл Ричардсон

В фильме «Общество мёртвых поэтов» герой Робина Уильямса, учитель колледжа, не бранит нерадивых учеников, он учит личным примером. Стоит студиязусу окликнуть преподавателя непочтительно, тот проигнорирует, словно вовсе не слышит. Но едва прозвучит условный знак, строчка из стихотворения Уолта Уитмена: «О, капитан, мой капитан!», как преподаватель обращается во внимание. В финале не удобный руководству герой одерживает триумф, завоёвывает авторитет среди учащихся – повторяюсь, без лишних слов «держу марку» в непростых ситуациях.

Другой пример, опять-таки кинематографический, из фильма «Императорский клуб»: учитель Уильям Хандерт однажды поддержал «золотого мальчика» Сэджвика Белла. А тот сжульничал на экзамене да ещё оскорбил преподавателя. Любое наказание, вплоть до исключения из колледжа, не было бы столь красноречиво, как удручённая пелика мистера Хандерта: «Вы – моё разочарование, сенатор Белл, мой педагогический провал». Заметьте, учитель не вышел за рамки учтивости, но чудесным образом стал выше сенатора.

«Хорошее воспитание заключается не в том, что ты не прольёшь соус на скатерть, а в том, что ты не заметишь, если это сделает кто-нибудь другой»

Антон Чехов

Вот вам страшная сказка: в одном коллективе обитала леди в возрасте элегантности. Она подбирала тон помады к шарфику, правильно ставила ударения в словах, посещала выставки фламандцев и на питерский лад называла бордюр поребриком. Леди не уставала напоминать о каком-то дворянском происхождении, даже приобрела митенки и шляпку. Юным коллегам толковала о прелесть аристократической бледности и порицала тех, кто норовил летом загореть до цвета Наоми Кэмпбелл. Также вслух осуждала негодниц, кто громко смеётся, ярко одевается и вообще живёт на полную катушку. Причём отдавалась критике с душой, разражаясь гневной филиппикой в присутствии руководства и коллектива. Очевидцы грустно переводили взгляд с шарфика и брошки-стрекозы на искажённое от ярости лицо и думали, что шёлковый платок – отнюдь не ключевые характеристики этой многогранной личности...

К чему это? К тому, что страшная сказка на самом деле – комичная быль, подобные леди есть почти в каждом коллективе. И ещё: отсутствие митенок и вуалетки вам простят, а то и вовсе не заметят, но злоязычие, зависть и склонность к сплетням однозначно выдают дурные манеры. Сделайте правильный выбор.

«Хорошие манеры – лучшая защита от дурных манер другого»

Филипп Честрефилд

«Нет, объясните, почему у вас нет детей!» – наседали нахрапистый журналист, «пытая» известную персону. А тот, историк моды с мировым именем, обладатель галантных манер и коллекции шейных платков, деликатно сворачивал с темы. Он говорил, что любит, как родных, четверых детей бывшей жены, что у него несколько крёстных детишек, этого вполне достаточно. Но журналист не унимался, намекал на особые интимные предпочтения визави. И наконец прозвучало: «Голубчик, давайте оставим в покое эту тему, признаться, она для меня болезненна, буду весьма вам признателен за понимание...» Какие причины привели историка к печальным обстоятельствам, читателям интервью уже было неважно. Запомнилась лишь вопиющая бестактность, корrekтность и изумительные манеры «испытываемого». Если бы он ответил на беспардонность резкостью (пусть и оправданной), выйти победителем вряд ли удалось.

«Хорошие манеры состоят из мелких самопожертвований»

Ральф Эмерсон

Куда ни кинь, хорошие манеры доставляют сплошное неудобство – голос не повышать, нелестное мнение не высказывать, не хвалить себя, не реагировать на чужую бестактность. Звучит прекрасно, но когда начальница мужа звонит за час до полуночи, потому что ей захотелось поговорить о ценах на недвижимость, хочется превратиться в Полиграфа Шарикова и облаять бесцеремонную особу. Не стоит, успокойте себя строчкой из Киплинга: «Несите бремя белых – то бремя королей!..» Вам, «королевской особе», не пристало тратить эмоции на «дикарей», что висят на другом конце провода. Разговор получится деликатным, но коротким, если вы учтиво поинтересуетесь: «Простите, Людмила Александровна, ваш звонок застал меня в постели. Не подскажете ли, который час?..» Не откажитесь от хороших манер, руководствуйтесь крылатой фразой: «Хорошие манеры – искусство правильно делать то, чего вообще-то делать нельзя». Согласитесь, жертва крошечная, а бонус солидный.

Наталья ГРЕБНЕВА.

Узнай себя

Разведём церемонию

Что для вас хорошие манеры – образ жизни, усилие над собой или пустой звук? Не лукавьте, отвечая на вопросы нашего теста, и узнаете, кто вы – «кисейная барышня» или «своя в доску»

1. Проснувшись в обычный день, вы слышите: «Доброе утро!» Ответная реакция:

- а) молча идёте в ванную – не до расшаркиваний спросонья;
- б) лениво киваете: «Доброе!»
- в) мобилизуете силы и бодро приветствуете.

2. Пришла sms-ка от мужчины, с которым планируете расстаться, а он называет вас «солнышком». Что напишете?

- а) «Не смей называть меня солнышком! Знать тебя не желаю... (далее оскорбления);
- б) проигнорируете;
- в) ответите тактично и мягко: хамить в ответ на ласковые слова – всё равно что ударить ребёнка.

3. Пользоваться ножом и вилок умеют все. Дома в одиночестве вы:

- а) едите, как удобно, иногда руками – к чему эти ритуалы;
- б) пользуетесь вилок, так удобнее;
- в) едите согласно этикету, отсутствие окружающих не повод упрощать правила.

4. Вы на работе, в компании, словом, вокруг свидетели и очевидцы. Что предпримете, если нужно подправить макияж?

- а) Делаете всё необходимое, не взирая на обстановку – кому не нравится, пусть не смотрит;
- б) можете прилюдно припудриться – это лучше, нежели «сиять» лицом;
- в) ищите возможность уединиться.

5. Как вы ведёте себя с домашними?

- а) Хотя бы дома можно побыть собой, не подбирать слова и выпустить пар;
- б) бывает, срывается, но корите себя и извиняетесь;
- в) стараетесь не выказывать дурное настроение: дом должен быть комфортным для всех.

6. Запоминаете ли вы имена новых знакомых?

- а) Если получится, то да. Если нет, переспросите при новой встрече;
- б) если заинтересованы в приятельстве – обязательно;
- в) всене непременно: имя – самая сладкая музыка для любого человека.

7. Обожаемого ребёнка на ваших глазах двинул сверстник. Ваша реакция?

а) Практически на автомате одеваете подзатыльник обидчику, чтобы знал!

б) долго и нудно объясняете хулигану, как он не прав;

в) не вмешиваетесь, но наблюдаете. Пусть дети сами выяснят отношения – это важный жизненный урок.

8. На ваш мобильный позвонил незнакомец – ошибся номером. Что ему уготовано?

а) Резкий разговор в духе: «Не звони сюда больше!»

б) Фраза: «Правильно набирайте номер»;

в) Фраза: «Вы не туда попали. Какой номер нужен? Нет, вы ошиблись в последней цифре».

9. Избранник привёз в новое место, которое вам не по душе. Вы скажете:

а) «Большой дыры не нашлось?»

б) «В следующий раз маршрут выбираю я!»

в) «Покажешь, за что ты полюбил этот уголок?»

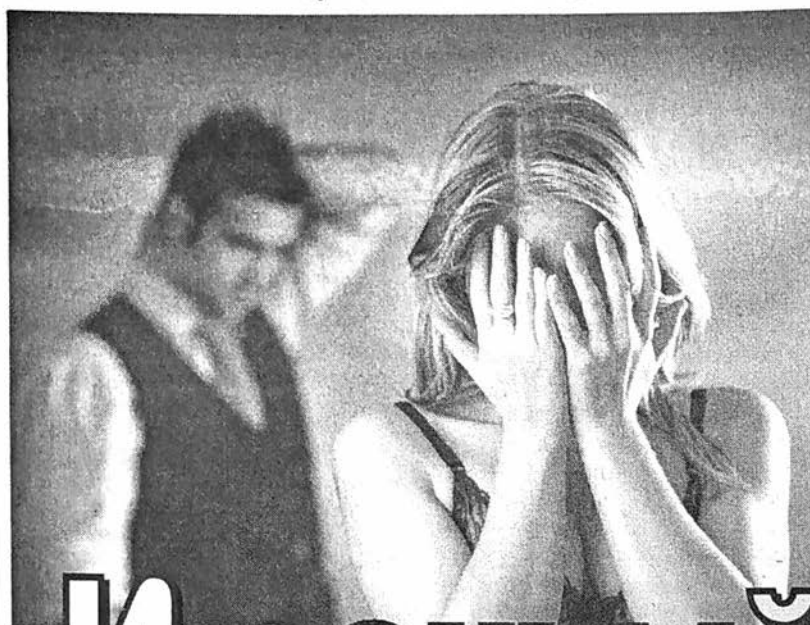
Узнать правду: проанализируйте, каких ответов больше – «а», «б» или «в», выберите подходящий результат.

Больше «а»: вы относитесь к самому распространённому варианту. Гордитесь этим и тем фактом, что жизненным невзгодам вы способны противостоять в одиночку. Если удивляет, что вы теряете друзей, а окружающие побаиваются, возьмите за правило после выплеска эмоций объяснять: «У меня был тяжёлый день (год, детство, авитаминоз)» – меньше получите претензий.

Больше «б»: вы – молодец, милосердие частый гость в вашем сердце. Ещё немного – и вы обладательница безупречных манер. Чаще повторяйте фразу: «Не делай другому то, чего себе не желаешь!» – и результаты не заставят ждать.

Больше «в»: признайтесь, вы из королевской семьи? Наверняка да, даже если сами не подозреваете.





... Я не хочу огорчать женщин горькой правдой, поэтому не люблю певца с песнями «Уходи красиво» и «Я тебя не люблю». Не считаю, что спутница жизни обязана разделять горести и утешать главу семьи. Пусть феи всех мастей и возрастов порхают себе в бытовом раю и в неведении... Но на одну вечную тему хочу высказаться, так как устал выслушивать жалобы с двух сторон. По одну сторону баррикад – жёны, в оппозиции – любовницы, а мне выпала тяжкая доля рефери

«И вечный бой...»

Специально для недоверчивых читательниц и второй половины заявления: все события, о которых пойдёт речь, не вымышлены и не являются совпадением. Но! Ко мне они имеют косвенное отношение, всего лишь слушал, задумчиво курил и думал, однако ни разу не выступил героем «скандалёза».

...Время от времени раздаётся неурочный звонок, звучит растерянный женский голос: «Привет, прости, Макс, а Коля (Вася, Рональд) не с тобой? Что-то задерживаться стал часто, а я дома жду...» И я, извиваясь ужом, прикрываю горемычного товарища, который явно ведёт двойную жизнь: налаженно-бытовую с супругой и избыточно-счастливую с любовницей. Или кто-то из приятельниц, сгорающих в романе с женатым, вдруг роняет с тайной надеждой: «Макс, правда же, так бывает, что мужчины бросают жён ради любовниц?»

Хорошие мои, верные, любящие и преданные, давайте без сиропа поговорим о мифах, сопровождающих извечный треугольник, где он – во главе, а по сторонам – вы. В роли жены или «бутона сердца». И я заранее прошу прощения за правду: пусть она будет горькой, но целебной пилюлей. Итак, правда ли, что:

«Любовница помогает поддерживать равновесие в семье. Она исчезает, семья рушится...»

Моя однокурсница, допустим, Лена

пребывала услугой глаз и прочих деталей организма женатого мужчины. И всё у них вышло за рамки чистой физиологии, в игру вступили чувства. Ленка по ночам стирала подушки в слезах, он из-за Ленки норовил то в окно сигануть, то превысить дозировку седативных препаратов. Законная супруга видела, что муж не на шутку блажит, но демонстрировала садистское спокойствие. Знаменитая тактика, внушаемая мамками-бабками, мол, «ты молчи и терпи, а он переберется, семья важнее» давала свои плоды: прелюбодей не скрывал роман с Ленкой, однако не решался уйти от жены, стойко сносившей дерзости измены. События развивались, как в дурно поставленной пьесе: Ленка ждала активных действий и снова рыдала в жилетку друзьям-подругам, прелюбодей тоже рыдал (куда придётся), жена угрюмо цитировала Полиграфа Шарикова: «Я на своих 16 аршинах сидела и сидеть буду!» И по кругу: Ленке валерьянки, прелюбодей – «беленькой», жене чаю с плюшками.

Однажды Ленке то ли надоел этот цирк с конями, то ли разлюбила вдребезги, однако факт: скоропалительно вышла замуж за хорошего парня и «всем смертям назло» стала счастливой. Прелюбодей плакал, сатанински хохотал, твердил, что любит Ленка только его. Потом взял себя в руки и попытался вернуться в семью: чего болтаться, если Ленка всё равно не выйдет на связь – у неё по вечерам карп заливной и румяный богатырь под боком...

Жена прелюбодей не отреагировала на благородный порыв супруга, видимо, уже «переболела», в печёнках сидел. Так что душещипательной сцены возвращения со слезами раскаяния и взаимным прощением не случилось. По вечерам прелюбодей подавали ужин, к зиме приобрели шерстяные носки и лисий треух, но главного – радости, близости, доверия не было. Весной Ленка подарила богатырю дочку, а чуть позже прелюбодей, одурманенный цветущей черёмухой, ушёл от жены. «Это не жизнь!» – резюмировал он и гордо оставил шерстяные носки и семью ради новой пассии. К слову, по сей день в жизни прелюбодей стабильно лишь лисий треух в холодный сезон. Пассии же регулярно меняются.

Так вот, девочки, горькая правда: зачастую, так называемая, семья после устранения «третьей лишней» рушится, потому что любовница была не лишней: она восполняла пробел в супружеских отношениях. Чем конкретно? Может, зазорным безотказным сексом, может, умением слушать мужчину и чесать ему за ушком или ещё чем-то... Но она показала, обнажила трещину в семейных отношениях – примерно, как Раиса Захаровна в «Любовь и голуби». Будет ли эта трещина давать узловатые продолжения, чтобы однажды расколоть союз надвое, или удастся её зашпаклевать – зависит от желания обоих супругов... Но слишком часто я наблюдаю такой вариант: товарищ не решился уйти из семьи, хотя пре-

ступная любовь на стороне «билась в окна-двери», отсиделся в тени. А потом понял: и семьи толком не осталось, и желанную женщину упустил. И начинается поиск очередной улады сердца, подобия той, из-за которой ячейка общества лопнула по шву. Путь мытарств растягивается на годы, жёны приобретают невроз и лишний вес, неугомонные мужья – присказку «блудливый» и «собака мужского пола»... Решайте сами, как влияет изгнание «бесстыжей» на семейную целостность.

...«Любовница мечтает быть на месте жены, а та – на месте любовницы»

Сразу и без обиняков – правда. А теперь доказательства.

Не люблю вспоминать то 8 Марта: в женский праздник угодил я меж двух огней с «лёгкой руки» (или не руки?) коллеги, нареку его Анатолием. Так получилось, что я был знаком с обеими женщинами его жизни: женой и дамой сердца. На работе Анатолий отмечал праздник весны в компании зазнобы, которая то и дело показывала подарок: «Толик мне уют подарил! Не иначе с намёком на общее хозяйство!» Девушка смеялась, прижималась к Толику, которого несло паче Остапа Бендера с двусмысленными тостами «за присутствующих здесь дам». А она не замечала вульгарности, «чокалась» бокалом, поглаживала коробку с бытовым агрегатом. «С отпаривателем, как положено. Макс, правда же, такие подарки дарят только жёнам? Ну или будущим жёнам?» – пылливо заглядывала в глаза, и я резко опрокидывал рюмку коньяку в организм, дабы уйти от ответа...

Спустя несколько часов я «доставил» Анатолия домой и сдал на руки жене. «Там, в пакете, подарок тебе, любимая!» – изрёк глава семейства и заснул тяжёлым сном.

«Хм, надо же, блендер! – пропела хозяйка дома. – Пригодился бы, если бы у меня не было кухонного комбайна». Через секунду с горькой иронией спросила: «А ей он что подарил? Наверное, букет и духи?» И я пожалел, что лишён возможности утопиться в коньяке, пришлось слушать «насухую»: «Знаете, Макс,

много бы отдала, чтобы поменяться с ней местами. Чтобы ей – кухня, стирка, ожидание, уроки с ребёнком, вот это «тело» в мой женский праздник – пусть забирает! А мне – внимание, его счастливые глаза, ночи без сна, слова и клятвы... Ну хотя бы на недельку стать любимой и желанной, а? А то я для него, как сестра...»

«В какой-то момент танго втроём превращается в дуэт»

Не для всех, но верно. Обойдёмся без примеров, объясню на пальцах. Когда «альковный секрет» очень хочет стать официальной «миссис Сидоровой», а законная супруга не желает расставаться с этим статусом, при этом «спорный объект» занял позицию стороннего наблюдателя – тут и начинается перетягивание каната. Любовница старается перещеголять жену по всем статьям, интимные изыски дополняются выпечкой пирожков («я – хозяйка!») и задушевными разговорами («любимая, да ты и себе-седник!») Законная супруга, опомнившись, красит волосы в непристойный оттенок, покупает постельное бельё в розах, а пеньюар в стразах – и поехала!.. Самое интересное, что противостояние сторон только на руку нерешительному супермену – и пирожков

на вопрос жены: «У тебя «там» точно всё?» кивает и тут же в телефонную трубку чеканит: «Завтра. Кафедра. Семь». Он назначает свидание любовнице Аллочке, жена догадывается и беззвучно плачет. Аллочке он обещает уйти от постылой супруги, надо только подождать...

Хорошие мои! Касается и жён, и их заклятых противниц: если ваш «свет в оконце» просит отсрочки, предоставьте. В самом деле, с кондачка такие вещи как прощание с прошлым и уход в настоящее-будущее не решаются. Элементарно нашему брату нужно объясниться и подготовить материальную базу. Но! Как говорил Джонни «Тюльпан» Тодески из «Девяти ярдов» – не тяните. Года на всё про всё достаточно. Если товарищ не уложился в рамки – «эта музыка будет вечной», никогда он ни на что не решится. Знаю по коллегам, друзьям.

«Терпение, главное терпение. Он увидит, как я люблю, оценит и останется со мной навсегда»

Я бы не советовал уповать на терпение как на единственный способ задержать с собой ненаглядного. Можете сколько угодно мурлыкать: «Ну где ты ещё найдёшь такую, ко-

торая принимала бы всё как есть, понимала и прощала?» – и не в коня корм. Слепое обожание, конечно, будет оценено, но, увы, вряд ли станет во главу угла. Мужскому самолюбию льстит, что рыцаря любят и хворым, и бедным, и порочным. Но кому ж приятно круглосуточно ощущать себя шелудивым пакостным котом на груди абсурдно заботливой хозяйки, которая хоть и хмурится в



...нам, «котам» и прочим обитателям зоопарка, необходимо очерчивать края и показывать границы.

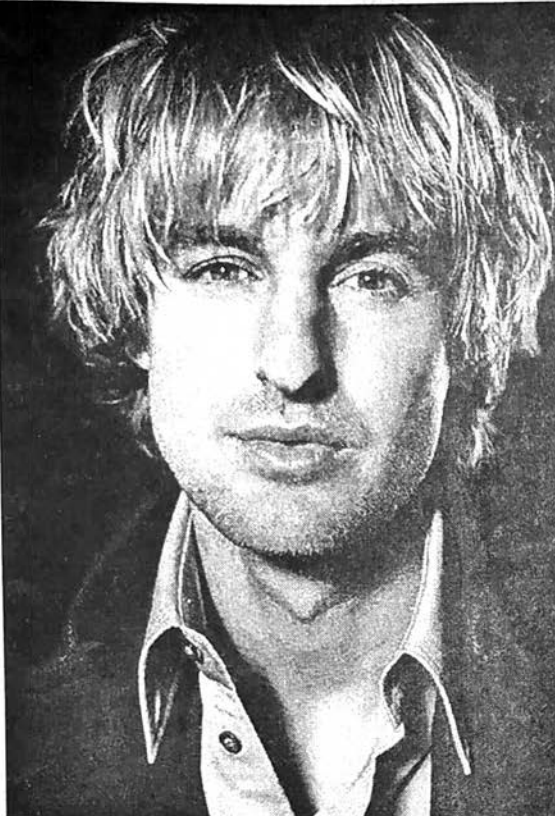
до отвала наелся, и чуть от страхов не ослеп. Всюду почёт и уважение. Хотя, в принципе, «бой идёт не ради славы», тут уже какие-то дьявольские принципы на кону. Кто нежнее, кучерявее, у кого рецепт пирожков лучше. И кого он больше любит.

«Когда он говорит, что ему нужно время, чтобы «там» всё решить, о каком сроке речь?»

Перед глазами всплывают кадры из «Осеннего марафона». Бузыкин

ответ на очередную фортель любимца, но продолжает чистить лоток и подсыпать корма? И так, барышни, на сегодня последнее откровение: включив режим «терпеть до упора», вы выиграете одну-две битвы. Но проиграете сражение в целом. Иногда нам, «котам» и прочим обитателям зоопарка, необходимо очерчивать края и показывать границы. Не поверите – ценить и уважать больше станем.

Макс ПОЖАРСКИЙ.



Оуэн Уилсон считает себя довольно конфликтным и сложным человеком, хотя его друзья в один голос утверждают, что это не так. Его жизнь похожа на калейдоскоп, в котором мелкими стеклянными узорами переплетались моменты, когда он смеялся сквозь слёзы, и плакал, смеясь. Но превратности судьбы не помешали ему стать одним из известнейших комиков современного Голливуда

Идёт по жизни смеясь...

Глубокой ночью раздался звонок в службу спасения 911. Дежурный услышал сбивчивый мужской голос: «Только что была совершена попытка суицида, срочно нужна ваша помощь». Такие вызовы поступают в службу очень часто, но было одно «но» — пострадавшим был Оуэн Уилсон. Самый известный блондин Голливуда принял огромную дозу снотворного, а потом распоросовал себе вены на обеих руках, пытаясь свести счёты с жизнью. Его обнаружил брат Эндрю, который случайно зашёл в гости.

Со всех сторон стали съезжаться машины с сиренами: «Скорая помощь», полиция и даже пожарные. Актёра в срочном порядке отвезли в ближайшую больницу и, обозначив его положение как «серьёзное», отправили в реанимацию. Оуэна спасли и вскоре перевели в «звёздный» госпиталь «Седарс синай медикал центр». Именно сюда попадают все знаменитости, с которыми случается что-то нехорошее...

«Комплекс среднего ребёнка»

С самого детства Оуэн Уилсон был необычайно активным и непоседливым ребёнком, чем доставлял немало хлопот родителям. Вместе с братьями Эндрю и Люком он частенько пропадал на улице: сидел на старом пруду и бросал в него камни, дразнил соседских собак и всячески старался о себе заявить, хулиганя направо и налево. То, что он был средним из трёх детей семейства Уилсонов, отразилось на его восприятии действительности, выработав, как он сам говорил, «комплекс среднего брата»: «Со старшим ребёнком всё понятно: он первенец, которого так долго ждали, а младшему уделяли больше внимания. И что получалось? Средний ребёнок был для родителей тенью. Наверное, именно из-за этого я и вырос таким чувствительным. Эта черта часто ставила меня в незавидное положение».

В школе Оуэн постоянно дебоширил, дрался с одноклассниками, а накануне важного экзамена его вообще выгнали из школы из-за того, что он тайком выкрал учительский журнал с ответами и раздал их одноклассникам. Уилсону пришлось перевестись в школу Томаса Джефферсона. Когда стены учебного заведения остались в прошлом, он поступил в академию военного дела в Нью-Мексико и в конце концов стал студентом университета Остин.

Карьерные ступени

На первом курсе он познакомился с актёром Уэсом Андерсоном — своим будущим наставником. Впервые они встретились в аудитории, где Оуэн вместо того чтобы слушать преподавателя, записывая лекции, читал комиксы и листал газеты. Уэс в то время заведовал драматическим кружком и, увидев чудаковатого парня, решил пригласить его на свой факультатив. Оуэн получил главную роль в спектакле «Ночь в Тунисе» после первой же пробы. Ребята очень сдружились и ночи напролёт сидели в общежитии, смотрели старые кинофильмы и обсуждали любимых режиссёров. Андерсон учился хорошо и между делом написал горе-студенту несколько курсовых работ. Общими усилиями в 1991 году Оуэн получил диплом.

В 1994 году Оуэн вместе со своим университетским товарищем, основательно заразившимся миром кино, создали сценарий «Бутылка-ракета» и сняли по нему короткометражный фильм. В ленте приняли участие все братья Уилсон. Через своих знакомых Кита Карсона и продюсера Поли Плэтта актёр передал «творение» на просмотр известному сценаристу и режиссёру Джеймсу Л. Бруксу. Картина была оценена по достоинству, и каково же было удивление друзей, когда им предложили 5 миллионов долларов, чтобы превратить короткометражку в полноценный фильм.

Несмотря на то, что новая «Бутылка-ракета» получила высокие оценки кинокритиков, картина не смогла покрыть потраченных на неё расходов, собрав всего лишь 1 миллион. Но Оуэн и его друзья даже не думали сдаваться: они переехали в небольшой дом в Лос-Анджелесе, намереваясь заняться актёрской карьерой всерьёз.

С «Бутылочной ракетой» за плечами Оуэн Уилсон отправился прямиком в Голливуд. В начале карьеры молодому актёру часто приходилось подыгрывать более именитым мастерам. Первой его работой стала эпизодическая роль в комедийном фильме «Кабельщик», где Джим Керри колотил его по голове крышкой от унитаза. Дальше больше: актёрское ремесло заставило мучительно умереть его персонажа в нашумевшем фильме «Анаконда». Оуэн побывал астронавтом в фантастической киноленте «Армагеддон», где удостоился чести работать с признанными мэтрами своего дела — Брюсом

Уиллисом, Беном Аффлеком и красавицей Лив Тайлер. Но столь активная актёрская деятельность никак не повлияла на его желание быть сценаристом. Вместе с Уэсом Андерсоном они создали сценарии к комедийным фильмам 1998 года «Вечная полночь» и «Академия Рашмор». Оуэн метался между двух огней: с одной стороны, интеллектуальные авторские проекты, а с другой – фильмы известнейших киностудий с многомиллионным бюджетом.

Влюблённый в...

Однажды Оуэн пришёл на вечеринку к своим друзьям и, заскучав, собрался уже уходить, как вдруг услышал из другого конца холла приятный женский голосок и звонко льющееся пение гитарных струн. Он подошёл поближе и увидел красивую девушку, исполняющую музыкальное произведение так, что у него слёзы появились на глазах. Как позже оказалось, прекрасную незнакомку звали Шерил Кроу. Оуэну тогда показалось, что известную певицу знают все, кроме него. Недолго думая он пригласил девушку на танец и совершенно очарованный провёл с ней весь оставшийся вечер.

На следующий день Оуэн, окрылённый заветным чувством, стоял перед дверью Шерил с букетом цветов, предвкушая романтический вечер. Он долго звонил, но никто не открывал дверь. Актёр не на шутку разволновался и не знал что делать, как вдруг дверца слегка приоткрылась, и в проёме показалось лицо девушки. Она смотрела на Оуэна так, как будто видит его впервые. «Бог мой, я думал, что что-то стряслось! – закричал он. – Почему ты так долго не открывала?» И тут он услышал вкрадчивое: «Извините, но я вас не знаю». Дверь закрылась. Оуэн ошарашенный ответом несколько минут стоял в безмолвии, а потом сорвался и стал колотить в дверь. Девушка снова открыла, на этот раз её лицо выражало сильное раздражение. «Я Оуэн Уилсон, мы вчера познакомились, и ты пригласила меня к себе» – сказал он негромко и его голос дрогнул. На этот раз она егопустила...

У Шерил тогда была жуткая депрессия, которая тянулась с самого детства. Когда приступы были сильными, она ничего не могла делать, только лежала; завернувшись в тёплый плед. Любимой другой мужчина сбегал бы давно, ведь в жизни и своих проблем хватает, а тут ещё и чужие. Любимой другой, только не Оуэн Уилсон. Так начался их роман. Для Кроу он стал настоящим спасителем, который мог убить малейшую хандру ещё на подходе.

Через некоторое время они стали видаться гораздо реже: концерты и записи пластинок Шерил, постоянные съёмки Оуэна, который боготворил свою профессию. В те моменты, когда он был далеко, у Кроу стали снова случаться приступы. Несмотря на то, что они регулярно созванивались и часами болтали, между ними образовалась медленно растущая пропасть. Зато когда они были вместе, проблемы улетучивались сами собой.

Во время очередной разлуки с Шерил, Оуэн решил

сходить развеяться на одно из голливудских мероприятий. Актёр сидел возле бара и думал о жизни, когда неожиданно увидел черноволосую, коротко постриженную красавицу. «Не может быть, это же Деми Мур», – вздохнул он. К этому моменту она уже развелась с Брюсом Уиллисом и была

совершенно свободна. Недолго думая Оуэн вскочил и, взяв на вооружение свою фирменную улыбку, направился к ней. Через минуту они танцевали, а ещё через одну... целовались, совершенно не замечая вспышек фотоаппаратов вездесущих папарацци. Вскоре укатили на машине прочь. В тот момент Оуэн должен был подумать о Шерил, которая непременно всё узнает, но не подумал.

Когда они с Кроу снова встретились, та закатила ему скандал, бросив свежую газету с изображёнными на первой полосе любовниками ему под ноги. Оуэн пытался всё объяснить, но Шерил и слушать его не хотела, продолжая твердить, что их отношения окончены. «Что ты будешь делать дальше, ты же пропадёшь без меня!» – кричал, уходя, Уилсон.

Шерил Кроу не пропала, более того, она усмирила свою депрессию, выпустила успешную пластинку и собиралась пожениться с известным велосипедистом Лэнсом Армстронгом. Мечты и надежды рухнули в один день, когда её лечащий врач сказал, что у неё рак груди... Пока Шерил проходила сложнейшие операции, их отношения с Армстронгом треснули по шву, и вскоре они разошлись.

В это время она узнала страшную новость: Оуэн пытался свести счёты с жизнью. Не выдержав ещё одних «неудачных» отношений с блондинкой Кейт Хадсон. Он по-прежнему грезил Шерил, говоря журналистам, что хочет жениться на ней и обзавестись потомством. Кроу после всего пережитого не хотела нести на своих плечах кабалу под громким названием «брак», но после сильного давления со стороны общности всё-таки вернулась к Уилсону. Однако всё снова пошло не так, и они опять разошлись, на этот раз навсегда...

Когда Оуэн осознал, что отношения это то, за что нужно бороться, судьба снова повернулась к нему лицом. Он познакомился и вскоре женился на прекрасной девушке Джейд Дуэлл, которая в 2011 году родила актёру мальчика – Роберта Форда. Спустя долгое время Оуэн Уилсон наконец-то снова почувствовал себя счастливым.



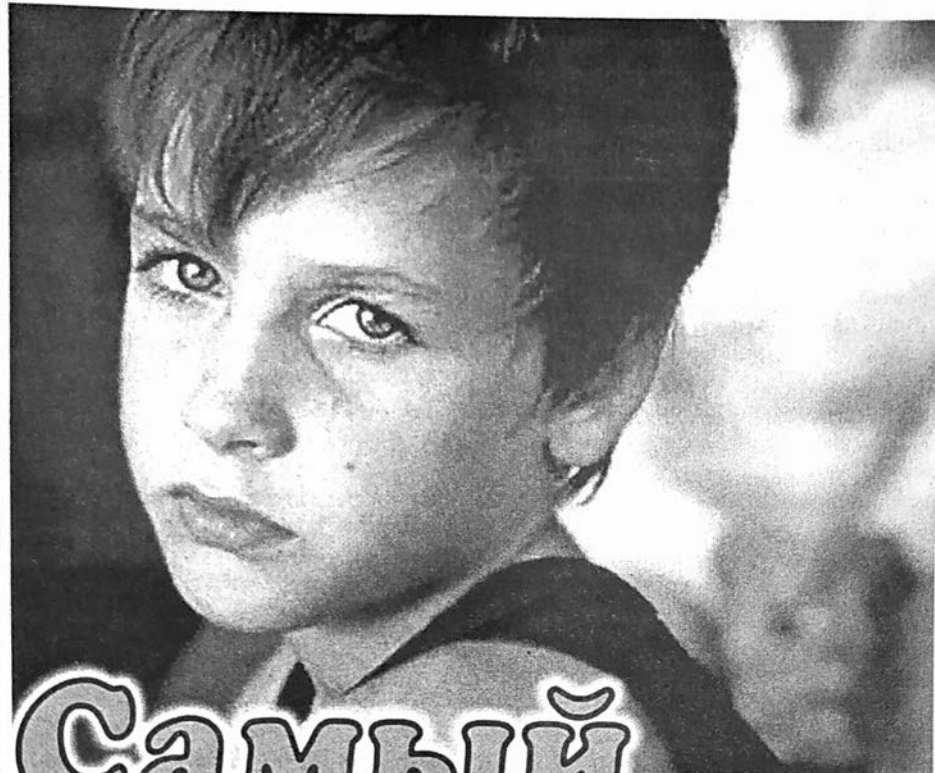
Эндрю, Люк и Оуэн Уилсоны.



Оуэн Уилсон и Шерил Кроу.



С сынишкой Робертом Фордом.



Самый счастливый

... Если долго-долго гонять «стеклянную» карамельку за щекой, получится тонюсенькая острая палочка. Её нужно ловко раскусить на крошки и проглотить. И запить водой из стакана на тумбочке: бабушка специально оставляет на ночь. Если заснуть без водопоя, с утра во рту будет сладко и противно. И я стану капризничать, а бабушка ворчать: «Ну, Егорка, ты же взрослый мужчина, чего хнычешь?..» Говорить, что я наелся перед сном сладкого, нельзя: конфеты спрячут подальше

Я взрослый: следующим летом мне исполнится семь лет, а осенью пойду в школу. Дед говорит, можно было отдавать учиться в этом году, потому что «пацан смыслённый». Деду я верю: он мой друг и брат. Как это? А вот так. Когда по вечерам мы читаем книги про Вселенную и космических пришельцев, дед говорит: «Ну-ка, брат, не наваливайся локтями мне на живот, а то ямки останутся». А потом: «Уже время позднее. Давай-ка, брат, на горшок, и баиньки».

У нас вообще всё непросто. Вот, например, бабушка. Думаете, она мне только бабуля? Нет, она мне ещё и мама. Когда я забываю, что настоящая мама живёт на другой улице, то называю так бабулю: «Ма-а-ам, у ракеты крыло отклеилось!» Она отзывается: «Иду, сынок, иду, кровиночка моя».

Мне нравится жить с дедом и бабу-

лей – они добрые и весёлые. Правда, бабушка иногда плачет, когда думает, что я уже сплю. Знаю: жалеет своего внука, говорит деду про забытого-заброшенного Егорку. А чего меня жалеть? Я самый счастливый. Просто бабуля – женщина, поэтому слабак, как говорят пацаны во дворе. И игрушечный медведь Миша тоже слабак, потому что у него опилки в лапах, бусины вместо глаз, и мне его жалко.

ТОГДА

Когда-то я жил на проспекте Ленина и ходил в другой садик. Там были толстый Ваня и нянечка Людмила Сергеевна. Ваня ломал мои машинки, я плакал, нянечка ставила нас в угол. Потом приходили мама или папа: «Ну вот, Егорка, опять ты наказан». Я объяснял, что не виноват, это всё Ваня. Мама качала головой: «Ну раз он такой противный, не

давай ему играть своими машинками». Папа тоже говорил: «Стукни его, дай сдачи, ты же мужичок у меня!» Думаете, легко стукнуть Ваню? Говорю же, он толстый. И нянечка за него заступается, потому что Ваня хорошо ест кашу и пьёт молоко с пенками.

Иногда мама с папой приходили за мной вместе – так здорово! Пока мама надевала на меня 300 штанов и свитеров, папа рассматривал рисунки и поделки, которые дети нарисовали и наклеили из пластилина. Показывал маме и говорил непонятные слова: «Семейству Головых надо трепетнее отнестись к наследнику. Вместо солнца их парень рисует чёрные квадраты, а птички на небе у него и вовсе птеродактили какие-то. Не в ладах ребёнок с окружающей средой и пропорциями». Они смеялись, я хоть и не понимал, тоже катался от смеха. Потому что они самые лучшие, а я – самый счастливый.

По вечерам мама включала мультки про Лунтика, варила сосиски и длинные макароны, мы с папой заливали их кетчупом и ели: чур, не оставлять ничего на тарелке...

Я не знаю, почему они вдруг стали ссориться. Может, разозлились, что я не могу дать сдачи толстому Ване?

Папа быстро ходил по комнатам и громко кричал на маму: «Значит, я не хозяин? А ты – хозяйка? Каждый вечер то яичница, то макароны с сосисками! Сыном вообще не занимаешься, у него от мультков ум за разум зашёл, думает, что розовый урод и впрямь существует!»

А разве Лунтика нет на самом деле?.. И чем ему яичница не нравилась?

Мама плакала, говорила, что папа даже мусор не выносит, гвоздь не может вбить. И зарплата у него – кот наплакал. Я долго думал, зачем какой-то кот (может, соседский Маркиз?) плакал на папину зарплату.

Мама укладывала меня спать, я хотел её пожать, щекотал и корчил рожицы, а она вздыхала: «Не балуйся, Егорка, не до тебя сейчас...» Скоро она стала спать в моей комнате на диванчике, а папа в зале... Но я всё равно был счастливым, потому что так не страшно, что ночью из-за дивана вылезет чудище – если что, мама его задержит.

Однажды мама пришла в садик одна. Молча одела меня, хотя я баловался и нарочно не попадал руками в рукава, а ногами в штанины, крепко взяла за руку и повела домой.

– А где папа? – спросил я, когда пришел.

– Папа больше не будет с нами жить, – ответила мама и заплакала.

...Я смотрел «Лунтика», ел чипсы из пакета (и грязными руками!), в кроссовках валялся на диване – мама не

ругалась. К ней пришли тётки-подружки, закрылись на кухне, сначала громко говорили, а потом, когда я уже засыпал, смеялись и пели: «Пошлю его на небо».

Без папы стало плохо. Но валяться в кроссовках, не мыть руки каждую минуту и смотреть мультики сколько влезет – тоже хорошо. Наверное, я был самым счастливым, плохо только, что мама грустила. А когда приходил папа, ещё и плакала сильно. И опять звала шумных подружек.

НОВЫЕ ЛИЦА

– Мужичок, хочу тебя кое с кем познакомить, – сказал папа, когда мы шли в парк. По выходным мы всегда куда-нибудь ходим – в кино, на карусели, на выставку бабочек, а потом едим в кафе. Там дают вкусную картошку и колу, папа вообще-то против, но я умею

ВЕЧЕРАМИ

Теперь я хожу в подготовительную группу садика «Солнышко» возле бабушкиного дома. По утрам дед ведёт меня за руку и даёт советы, как взрослому:

– Если днём спать не хочешь, лежи себе смирно, не балуйся. А то воспитательница опять бабке высказывала, что ты спать всей группе не дал, то одеяла стаскивал, то к Машеньке с разговорами лез. О чём хоть говорил-то?

– Ни о чём, дед. Я ей собачку из пальцев показывал.

– Ишь, «соба-а-ачку». А она нянькам наядбничала. Со всех сторон вышло, что ты, брат, хулиган. Нехорошо.

Дедушка вроде бы ругается, а мне ни капельки не стыдно и не обидно. Почему-то все боится ругать и наказывать меня всерьёз, будто я маленький. Папа

говорит маме: «Поговори с ним», а уж она разговаривает – смех, да и только: «Егорушка то, Егорушка сё». Бабушка вообще никогда не обижается и не

сердится, только плачет часто. А дед, если насупится (смешное слово, да?), только и скажет:

– Эх ты, бабкин сын! Нехорошо так, брат...

Перед сном дед читает мне про Вселенную. Есть такие чёрные дыры, которые затягивают всё-всё, что попадает в них. Например, у вас утянуло

пульт от телевизора или тапки в такую дыру – тю-тю, больше не увидите! Если, конечно, попадёте в космос и приблизитесь к этому страшному месту. Иногда мне хочется, чтобы толстого Ваню из прежнего садика тоже засосало в чёрную дыру – если, конечно, он не похудел и не перестал ломать чужие игрушки. А вот Машу, пусть она и наядбничала на меня за «собачку», не хочу, чтобы затянуло. Как её потом искать в этой дыре? Разве что учёные что-нибудь придумают...

На ночь бабушка поёт мне, как маленькому, колыбельные. Про серого волчка, про кота-баюна и даже про айсберг в океане. Я бы быстрее засыпал без песен, но бабушка очень уж старается, не хочется её обижать. Лежу и слушаю... И радуюсь, что я такой

богатый: у меня есть и бабушка-мама, и дед, который брат. И папа с мамой. Так что если страшные чудища придут ночью из кладовки или выпрыгнут из-за стенки, им покажут!..

В воскресенье приходил папа, почему-то без тётки Наташи. Радостный такой, весёлый, как тогда, когда они с мамой приходили в садик, и папа рассматривал ребячьи поделки. Мы гуляли в развлекательном центре, папа разрешил мне, как взрослому, прокатиться на автодроме – одному в электромобиле! Я только один разик столкнулся с дяденькой, и то не сильно!

Папа похвалил:

– Вот и вырос ты, сын. Совсем скоро будешь старшим сыном!

Вот чудной-то папа. Забыл, что ли?

– Пап, я и так старший. Я ведь в старшую группу хожу.

– И впрямь забыл, – опять засмеялся радостный папа. – Да я не в том смысле. Скоро у тебя, Егорка, младший братик будет.

Братик? Вообще-то он мне не нужен. Куда мне ещё брата, если уже дедушка есть? Причём дед – человек надёжный: и книжку почитает, и в садике, если что, разберётся, не расскажет бабушке лишнего. Но перечить старшим нехорошо, поэтому папе я ответил:

– Вот здорово! А давайте его Ваней назовём?

– Ваней? Ну... Мы с Наташей думали Данькой назвать, но если старший брат настаивает...

– Пап, я ни на чём не настаиваю,

Я сказал маме, что папина знакомая меня не обижала, а мама всё равно загрустила и позвала подружек. Сказала: «Раз он не растерялся, чего я тогда жду?..»

очень-очень просить. Как будто правда голодный.

– Ух ты! Знакомы! Зови его с нами картошку есть!

– Это не он, а она...

– Да я и сам понял.

У входа стояла высокая тётяшка с длинными волосами. Красивая, как моя мама, ну капельку похуже.

– Привет, – сказала она папе. – А как зовут этого славного мальчика, случайно, не Егорка ли?

– Егорка, – сказал я. – А откуда вы знаете? Вы за мной подглядываете?

Папа и тётяшка засмеялись, я тоже...

Вечером мама сильно расстроилась, узнав про тётку Наташу. Вообще-то она просила называть её по имени и вела себя хорошо: угостила шоколадкой и вытерла мне лицо салфеткой после молочного коктейля... Я сказал маме, что папина знакомая меня не обижала, а мама всё равно загрустила и позвала подружек. Сказала: «Раз он не растерялся, чего я тогда жду?..»

На выходные меня стали забирать дед с бабушкой. А потом оставили насовсем: у мамы появился рыжий дядя Вова. Сначала приходил подарить вертолёт с пультом и накормить тортом, чтобы дружить со славным мальчиком Егоркой, но вдруг заметил, что мама – умница и красавица, и переехал к нам. Я его понимаю.

...И радуюсь, что я такой богатый: у меня есть и бабушка-мама, и дед, который брат. И папа с мамой.

называйте как хотите...

Бабушка, узнав про брата, ушла в ванную и включила воду. Будто непонятно, опять плачет.

Говорю:

– Дед, чего это она? Ну иногда человек человеком, а иногда слабак! Вот как сегодня.

А дед погладил меня по голове и как-то мягко, как если бы я лежал с температурой, сказал:

– Тащи-ка нашу книгу про космос, брат. Пока мамка твоя мокротень в полотенце разводит...

У нас всё непросто: бабушка-мама, дедушка-брат, родители со своими Ваньками-Даньками. Но а я – самый счастливый.

Наталья ГРЕБНЕВА.

ДОЛЬЧЕ ВИТА ПО-Ч

Черногория... главное уже в названии. Это край необыкновенной сказочной красоты гор. И живут там высокие статные красавицы и красавцы. Причём на выбор: хотите – жгучие брюнеты с тёмными глазами, а хотите – русоволосые и зеленоглазые. А вот что там в этих «зеркала души»? Какой характер у нашей славянской «сестрёнки»?



Черногория. Будва – морской курорт.

Закоренелые ленивцы

А один на всех – уравновешенный, как местные чёрные-чёрные горы, спокойный, как синее-пресинее море, ленивый, как здешний ветерок, ласковый, как местное солнышко. Черногорцы могут часами сидеть в тенёчке, пить очень крепкий чёрный кофе и курить очень крепкие сигареты. Создается впечатление, что это они здесь – отдыхающие, а работа – тот самый волк, который в лес не убежит. Десять заповедей истинного черногорца гласят:

- Человек рождается усталым и живёт для того, чтобы отдохнуть!
- Люби кровать свою, как самого себя
- Отдыхай днём, чтобы ночью спать
- Не работай – труд убивает!
- Если увидишь кого-то, кто отдыхает, помоги ему
- Не делай сегодня то, что можно сделать завтра
- Делай меньше, чем можешь, а то, что можешь, поручи другому
- От отдыха ещё никто не умер
- Труд приносит болезни – не умри молодым
- Если захочешь поработать, сядь, подожди, увидишь, это пройдёт!

Что тут скажешь? В начале пребывания в Черногории такое отношение местных жителей к труду в целом и гостиничного персонала к служебным обязанностям в частности раздражает наших соотечественников до крайней степени праведного гнева, истощенного крика и требований наказать нерадивых. Однако вскоре лень-матушка одолевает и российских туристов. Собственно,

разве и наш национальный характер не грешит той же ленью души? Впрочем, отчего же лень – это грех, давайте рассуждать логически: зачем спешить на пляж, вид на волшебной красоты Адриатику и с веранды замечательный! Нужно выбрать экскурсии? К слову, в Черногории много исторических мест, древностей, достопримечательностей, но... завтра! Или послезавтра. А сейчас неспешно погоняем в бильярд с ребятами из закуской за углом. Прикурить не найдётся? Разумеется, ведь в Черногории курят все. Все – и мужчины, и женщины, и старики, и подростки. Курят в ресторанах, кафе, на пляже, даже в общественном транспорте. Зато пьяных на улицах Черногории не встретишь даже самым развесёлым вечером. Хотя каждый второй житель местных деревушек гонит виноградный самогон, наливаться здесь не принято. И без того жизнь хороша!

Заглядывая вглубь...

Русскому человеку в Черногории хорошо, потому что здесь живут такие же славяне, как и мы, только здешним православным с климатом повезло больше. Представьте, большую часть нашей бескрайней Родины занимала бы не Сибирь, а Крым! Климат и география в Черногории те же. Первая полоса вдоль Адриатического моря – это красивейшие заливы, бухточки, пля-



Черногория. Бечичи.



Национальные черногорские костюмы.

жи. Далее идёт географический центр с бережно сохранёнными средневековыми городами: что ни здание, то исторический памятник. И третья полоса – цепочка величественных гор с бурными реками в глубоких каньонах, пейзажи в стиле

ЧЕРНОМУ



Черногория. Монастырь Острог.



Черногория. Полуостров Луштица, мыс Арза.

и природная лень! Звон монет сладок и приятен и сегодняшней Черногорцы. С виду неповоротливые черногорцы, не будучи членами еврозоны, взяли да и объявили евро своей национальной валютой! Они, разумеется, не имеют права самостоятельно штамповать банкноты, зато принимать их от многочисленных туристов — милости просим! Вот такой финт ушами на глазах у изумлённой Европы, и что тут поделаешь? Независимое государство. Экологический заповедник. Культурная сокровищница под защитой ЮНЕСКО. И вообще — не мешайте, мы отдыхаем.

Пир горой!

Очевидно, в силу общенациональной лени и одновременной склонности к сибаритству, то бишь праздной жизни в своё удовольствие, местные повара готовят незамысловатые, зато сытные и очень вкусные блюда. Если мясо, то в первую очередь баранина и говядина, а из них порекомендуют отбивные с начинкой из специй, колбаски из рубленого мяса, смачные котлеты гигантских размеров. Сделают из свежатины прямо при вас, съедите тут же при них, пальчики облизав! К мясу обязательно подадут крупно порубленные овощи, щедро сдобренные оливковым маслом, кучу зелени и кукурузный хлеб. На столе всегда должен быть «каймак» — сквашенное подсолненное молоко, непременно холодное. Употреблять его без привычки не представляется возможным, даже смотреть невозможно без содрогания, но черногорцы с удовольствием запивают им основные блюда в качестве своеобразной закуски-соуса, а могут пить отдельно, как освежающий напиток в летнюю жару.

Вегетарианцы тоже останутся довольны, особенно гуляшом из фасоли, фаршированным перцем, овощными супами и брынзой. Рыбные блюда — отдельная песня. Местная уха, гуляш из разных сортов морской рыбы, фаршированная черносливом форель, плов с мидиями, карп размером со слона — ну как, потекли слюнки? А ведь черногорцы ещё и сластёны, и от десерта вам не отвертеться! Самая известная черногорская сдоба — это «гибаница», пирог с творожной начинкой. Хороши здесь и блины, которые мы привыкли считать своим национальным лакомством. Нельзя не полакомиться запечёнными в сыре орехами и сливами. Десертом считаются даже макароны, в случае если они подаются со сладкими соусами. Цены в местных ресторанчиках по сравнению с любой из европейских стран вполне демократичные. Черногория — страна крошечная, но кулинарные радости здесь в ассортименте, на любой вкус!

Подготовила
Наталья АНДРИЯЧЕНКО.

В САНДАЛИКАХ ПО БЕЧИЧИ



Я не рассчитывала в этом году побывать на море, поскольку недавно стала мамой и путешествие с малышом представлялось мне полным проблем и неприятных сюрпризов. Тем более в Черногорию: во-первых, пугал перелёт на самолёте, во-вторых, вычитала, что пляжи там галечные и кроше самостоительно будет трудно передвигаться. А если упадёт и разобьётся?! Хорошо что наш папа — человек решительный. На все мои «минусы» выдвинул «плюсы». В Черногорию не нужна виза, это раз. Там кристальной чистоты вода и экологически чистый район, коих на планете осталось мало. Это два. Цены там (по отзывам знакомых) сопоставимы с нашими черноморскими курортами, а сервис несравнимо выше. Уже в Черногории, в местечке Бечичи (от аэропорта полчаса езды), нас ждали другие положительные моменты. Приехали мы в пик сезона — в конце июля, но удушающей жары не почувствовали, дышалось легко. Жили не в пятизвёздочном отеле, всего лишь в «четвёрочке», но нас всё устроило: чисто, уютно, море в пяти шагах. Персонал прекрасно говорит по-русски, в номере специально для нас поставили детскую кроватку и манеж, для детей постарше работали детская комната, площадка и аниматоры. Яночке в силу годовалого возраста в качестве развлечения хватило камушков на пляже, которыми меня все пугали в России. Адриатика превзошла все ожидания — прозрачная, теплейшая, как парное молоко, и очень солёная вода. Дочка даже без надувного круга держалась на её поверхности, как крошечный поплавочник!

Местные жители чадолюбивы. Когда мы приходили на рынок за свежими фруктами и овощами (цены, кстати, вполне приемлемые), Яночку всегда угощали, а однажды подарили арбуз — просто так, за её улыбку. Поезжайте в Черногорию с детьми — всё будет прекрасно! Кто предпочитает пешие экскурсии, пожалуйста, — памятники старины. Посетите эту страну, здесь есть чем полюбоваться, только не в Бечичи. Это небольшой посёлок с двухкилометровым пляжем, единственное, куда здесь можно заглянуть, — церковь святого Тома. Звон её колоколов разливается над морем по утрам и вечерам, наполняя душу особым трепетом...

Кристина САНЬКОВА,
г. Тула.

Национальные блюда Черногории, которые вы можете приготовить сами, ищите на странице 48!

фильмов про воинственных ацтеков и кровавых флибустьеров. Недаром Черногория произносится ещё и как Монтенегро, слово, в котором так и слышится звон монет и шпиг, аромат пряностей и приключений. Сегодня, правда, самое большое приключение, которое может с вами случиться в Черногории, — это утром позагорать на белоснежном пляже, а после обеда отправиться за 100 километров на белые склоны чёрных гор кататься на лыжах. Причём в таких разных развлечениях уровень сервиса порадуёт одинаково. С тех пор как эта самая экономически отсталая республика в Югославской федерации окончательно обрела независимость от её руин, она резко стала набирать обороты как курорт мирового уровня. Вот тебе



Когда они впервые увидели друг друга, то не испытали ничего, кроме раздражения. И кто бы мог подумать, что это чувство, настолько далёкое от нежности любви перерастёт в нечто большее, заставив их сердца биться в унисон. Ничего подобного раньше не происходило в жизни этих людей – прекрасной Моники Белуччи и мужественного Венсана Касселя

Все-таки вместе

Пролог

Кажется, это было так давно... На солнечные просторы Рима опускалась грусть осени. На террасе одного из лучших отелей города сидела семейная пара: красивая темноволосая девушка и синеглазый мужчина с заметной проседью. Они были вместе уже больше 11 лет, в соседней комнате сладко спала их маленькая дочь Дева.

Моника откинулась на спинку кресла и сказала: «Знаешь, я в последнее время часто подумываю о том, чтобы переехать в маленький домик на берегу моря. Представляешь, как обрадовалась бы Дева. Мы родили бы ей братика, завели собаку и стали бы жить как настоящая семья...» Венсан удивлённо посмотрел на жену и отпил немного вина из бокала. «Что с ней случилось?» – подумал он. – «Куда вдруг подевалось её свободолюбие?» В памяти начали вырисовываться картинки их совместного прошлого...

Играя любовь

После работы в фильме «Ненависть» о Венсане Касселе заговорили не только на просторах родной ему Франции, но и во всём мире. Предложения от режиссёров посыпались со всех сторон, появились деньги и возможность выбирать себе роли. Следующий фильм, в котором ему предстояло сыграть, назывался «Квартира» – работа интересная, вот только был один досадный момент: раздражала партнёрша. «Бывшая модель Моника, хм, точно бестолковая. Ну и штучка. Наверняка считает себя

актрисой, а сама, небось, только и умеет что грудь выставлять», – подумал Венсан, разглядывая идеальное тело итальянки. «Дорогая моя, – укорительно сказал Кассель, – тебе никто не говорил, что для того, чтобы сниматься в кино, одного вилиния задом недостаточно, ещё и голову иметь нужно». Моника обиженно посмотрела на него и ответила с чуть заметным итальянским акцентом: «С головой у меня всё замечательно, и скоро ты убедишься в этом!»

Несмотря на взаимную неприязнь, актёры всё же принялись за работу. Им предстояло сыграть печальную любовную историю, в которой они были главными героями. Съёмочные дни летели один за одним, и в какой-то момент, между ними начало происходить что-то странное. «Ну и трудяга, – думал он. – А как хороша!» «Какой талант, – думала она. – А как хороша!» Заносчивый француз получил доказательство того, что Моника не просто кукла: за сыгранную роль её номинировали на «Сезар» – аналог голливудского «Оскара». После окончания съёмок актёры, словно подростки, попали в западню чувств. С площадки они выходили уже как пара. Актриса осталась во Франции, и вскоре переехала к Венсану.

Местная пресса неустанно следила за развитием отношений новой звёздной пары. Но вездесущим папарацци никак не удавалось узнать подробности личной жизни Белуччи и Касселя. Тогда они стали активно высказывать свои версии: им пророчили скорое расставание, и вообще, как могут быть вместе два совершенно разных человека? В одном

из интервью Венсан ответил на этот вопрос: «Мы разные, и это замечательно! Не могу же я влюбиться в самого себя! Я француз – она итальянка, мне нравится одно – ей другое, и что?»

Венсан стал активно помогать Монике в получении новых ролей и подсказывал, в каком фильме ей стоит сняться, а от какого лучше отказаться. Несмотря на неутешительные прогнозы прессы, через три года пара решила официально зарегистрировать отношения. Грандиозной свадьбы не было, газетчиков приглашать не стали, отпраздновали, так сказать, по-домашнему. Одним из главных условий их союза было предоставление полной свободы друг другу.

Свободный союз

Может, потому, что они выбрали свободные отношения, им так нравилось проводить время вместе не только дома, но и на съёмочной площадке. Венсан давно перестал воспринимать жену, как простую манекенщицу, и теперь, без сомнений, называл её талантливой и смелой актрисой: «Моника наделена всеми качествами, которые мне нравятся в актрисах. Да просто посмотрите на неё в фильме «Малена»! В Италии эта лента пользуется небывалым успехом. Моника – муза, которая вдохновляет меня каждый день». Кассель просто не мог отказать себе в удовольствии сниматься в кино вместе со своей спутницей жизни и никогда не уставал от неё. «Моника иногда удивляет меня, выбирая себе роли, ещё более сумасшедшие,

чем я!» Одной из таких «сумасшедших» работ Моника была съёмка в фильме «Необратимость» Гаспара Ноэ. Венсан был одним из продюсеров ленты и по совместительству исполнял одну из главных ролей. Актёры отказались от дублёров, и все откровенные сцены, которых в фильме было предостаточно, исполняли сами. Позже Моника говорила в одном из интервью: «Мне никогда не приходилось заходить так далеко в эротических сценах ни с одним из актёров. Хорошо что этот актёр – мой муж». В фильме был ещё один пикантный момент – сцена изнасилования главной героини. «Я хотел быть рядом, но Моника запретила мне приходить на съёмки. Мне пришлось на целую неделю укатить с друзьями из города. Я точно знал, что она сильная и у неё хватит смелости это сыграть», – комментировал позже Кассель. Хотя Венсан просматривал ленту до выхода в свет, на премьере в Каннах он, казалось, был шокирован не меньше других. После выхода фильма в прокат журналисты все как один стали объявлять, что звёздная пара на грани развода, а некоторые утверждали, что они уже расстались. Их сравнивали с Томом Крузом и Николь Кидман, которые и вправду развелись после совместной работы в кинофильме «С широко закрытыми глазами». Подливал масла в огонь переезд Моника в Голливуд, где ей предложили хорошую роль. Венсан же в это время остался во Франции. Все считали, что у них нет будущего: итальянскую диву интересуют лишь карьера, а повзрослевший француз мечтал о домашнем уюте и детях. И в который раз все домыслы журналистов были опровергнуты – они по-прежнему были вместе, пусть далеко друг от друга, но всё же вместе.

Дева

Моника давно мечтала о ребёнке и считала, что полностью готова к роли матери. Но врач, проводивший медицинское обследование, думал иначе: «У вас минимум шансов забеременеть. Не в вашу пользу играет и ваш возраст...» Моника до смерти перепугалась, ведь такая же проблема была у её мамы. От Венсана поход к врачу она решила скрыть, и на все вопросы журналистов о ребёнке отвечала: «Моя жизнь – гонка, и я ещё не готова остановиться...» Но притормозить всё же пришлось – через полтора месяца после вердикта доктора Моника забеременела. Кассель прыгал от счастья, словно ребёнок, и не хотел покидать супругу ни на минуту, но судьба в виде контракта с американской киностудией распорядилась иначе, и ему пришлось

уехать на неопределённый срок.

Никакого секрета из беременности Моника делать не стала, напротив, охотно давала интервью и даже снялась в полуобнажённом виде для обложки американского журнала «Ярмарка тщеславия». «Я просто хотела сделать женщин свободнее, – говорила она. – Это мой ответ на акции протеста, всколыхнувшие Италию. Сотни людей выступали за принятие закона о запрете искусственного оплодотворения. Я категорически с ними не согласна...»

К пополнению в семье будущие родители готовились старательно: Мо-

Венсану пришлось нанимать самолёт и везти супругу в Рим, где вскоре в муниципальном родильном доме появилась на свет их малышка – Дева.

Новоиспечённые родители посвятили дочери первые месяцы её жизни, полностью отказавшись от работы. Венсан сам вставал по ночам к девочке, постоянно носил её на руках и менял пелёнки. Теперь жизнь влюблённых наполнилась совершенно новым смыслом. Моника кормила Деву грудью, совершенно не беспокоясь о фигуре: «Выбора не было. После того как мне приложили малышку к груди, стало ясно: я буду кормить.

Меня это, конечно, сильно изматывало, но каждый раз, когда я видела сытую, сонную и довольную Деву, которая смотрит мне в глаза, я ощущала себя на пике блаженства. Пока не кончилось молоко, я продолжала её кормить», – рассказывала актриса позднее.

Напоследок

Вездесущие журналисты по-прежнему продолжают следить за постельной жизнью Касселя и Белуччи и додумывать пикантные подробности. На короткий период, когда Моника была беременна и рожала, звёздную пару оставили в покое, но стоило вернуться на съёмочную площадку, снова поползли слухи: после работы Венсана в «Цене измены» ему сразу приписали роман с партнёршей – Дженнифер Энистон. Незадолго до этого Моника чуть ли не женили на «крепком орешке» Брюсе Уиллисе лишь за то, что они вместе снимались в одном фильме. И вновь стали появляться броские заголовки «Кассель и Белуччи на грани развода». Виной послужила придуманная журналистами холодность актёров друг к другу на Каннском кинофестивале. Увы, но подобная информация является частью жизни многих звёздных любовных пар, которые плотно закрыли двери в свою спальню...

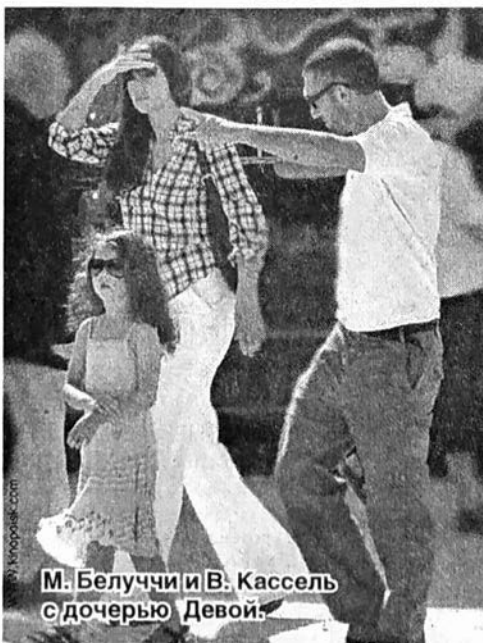
Эпилог

Этот вечер был особенным, ведь раньше Моника никогда не говорила о будущем. Может быть, возраст или роль мамы, с которой она справлялась безупречно, брали своё? Они не знали, что будет дальше: может быть, домик у моря, может быть, пополнение в семье, а может... Что бы ни было впереди и какие бы слухи про них ни распускали, они по-прежнему вместе и по-прежнему любят друг друга.

Подготовил
Евгений РЫЛЬСКИЙ.



М. Белуччи и В. Кассель
на кинофестивале.



М. Белуччи и В. Кассель
с дочерью Девой.

ника прекратила съёмки в фильмах и начала заниматься йогой, наслаждаясь «новой ролью». Вместе с Венсаном они выбрали клинику, где их ребёнок должен был без проблем появиться на свет. И когда заветное время почти что пришло, Моника вдруг вспомнила о своей родине – Италии. Ошарашенному



Матристр Красоты

Величайший кутюрье, который подарил миру новый взгляд на элегантность и изящность женщин. Его имя стало синонимом парижской моды, а всё, что он создавал, отличалось несравненным вкусом и видением будущего. Все, кто так или иначе был связан с миром Высокой моды, следили за тем, что скажет Диор

Громкое в мире моды событие произошло в небольшом особняке по улице Монтень авеню на открытии Дома моды «Диор». Перетянутые талии, маленькие округлые плечи, поднятые пышные бюсты и юбки до щиколотки — основные штрихи первой коллекции Кристиана, которая с размахом перечёркивала наследие довоенной моды. Предпочтения дизайнера были отданы функциональности и упрощённости одежды. Казалось бы, коллекция «New Look» («Новый Взгляд») должна была отпугнуть женщин, привыкших за годы мировой войны к «квадратным» пиджакам и небольшим по длине юбкам, но произошло наоборот. Изрядно уставшие от нищеты и вечных ограничений парижанки приняли её на ура.

Молодой Диор

Кристиан родился в рыбацком порту Гранвилле в 1905 году. Его отец — владелец промышленного завода по про-

изводству химических удобрений — зарабатывал достаточно, чтобы семья ни в чём не нуждалась.

С мамой маленький Кристиан был не в самых лучших отношениях и, чтобы хоть как-то добиться её расположения, с юных лет стал разделять её интерес к садоводству. Именно тогда у него появилась любовь к цветам, а если быть точнее — к ландышам, которые он непременно стал вставлять в петлицу своего пиджака.

С малых лет будущий кутюрье увлекался рисованием и грезил стать знаменитым на весь мир художником. Родители, в свою очередь, этого рвения не разделяли и пророчили сыну блестящую карьеру дипломата. После долгих уговоров мамы он всё-таки сдался и поступил в Парижскую свободную политическую школу. На этом карьера Кристиана и закончилась — он стал прогуливать уроки правовой политики и отдавать всё свободное время экскурсиям по музеям,

параллельно изучая музыку и живопись. Итогом этого увлечения стало открытие в 1928 году художественной галереи, где они вместе с другом выставляли работы Брака, Матисса, Пикассо и Дерена.

Полоса неудач

Но радость не продлилась долго: Диор старший, который финансировал увлечение сына, разорился из-за вспыхнувшего экономического кризиса, и галерею пришлось закрыть.

Кристиан снова взялся за любимое дело спустя целых семь лет, и здесь нужно отдать должное его упорству. Он прислушался к совету друзей и стал отсылать свои эскизы и рисунки в ведущие модные журналы Франции. Заказчикам нравились работы юного дизайнера, и они публиковали их регулярно, тем самым принося Кристиану известность. Некоторые из его работ попали в «Вог», другие заинтересовали и были выкуплены Ричардом Шериданом и Ниной Риччи.

Спустя некоторое время Диор познакомился с Робертом Пике, у которого впоследствии он проработал около года модельером. Но судьба снова послала испытание Кристиану — его призвали на службу в армию. И снова будущий кутюрье начинает практически с нуля: опять журналы, опять работа модельера... И только к 42 годам Диору впервые удаётся показать свою истинную сущность.

Путь к славе

Успех, который пришёл к Диору после показа коллекции «Новый Взгляд», не был окончательной победой на арене моды. Сразу же после этого события посыпались критика и обвинения в «уродовании» женщин со стороны ведущих кутюрье Соединённых Штатов. Американцы, привыкшие за годы войны следовать своей модной дорогой, не озираясь на тенденции Парижа, реагировали очень резко: «Как он только посмел вернуться к такой нарядности и роскоши в стране, парализованной стачками, где правительство меняется как перчатки и где нехватка почти что всего?!»

И даже когда имя Кристиан Диор стало образцом красоты и элегантности, его по-прежнему продолжали обвинять практически во всех грехах мира. Но модельер был непреклонен, чётко следуя собственному принципу: «Пусть тебя лучше оскорбляют на первой газетной полосе, чем выделят пару одобренных строк на последней». В 1947 году газетчики подняли шумиху, пытаясь доказать никчёмность коллекции Диора, но так и не нашли достойных тому доводов. Эффект от статей был не совсем таким, каким представлялся журналистам — о Кристиане теперь говорили, как о новом ваянии Высокой моды. «Женщины сразу же угадали моё желание сделать их не только более красивыми, но и более счастливыми» — комментировал свой успех кутюрье. В том же году Диор был удостоен Оскара Высокой моды за «фун-

даментальные новшества, внесённые в профессию».

В течение 10 лет Диор продолжал шокировать ценителей моды, придумывая по две совершенно разные коллекции в год. Названия новых коллекций резали слух и удивляли: «Венчик», «Вертикаль», «Циклон», «Тюльпан». Каждого показа Диора ждали с нетерпением и трепетом, пытаясь угадать изменения в модных тенденциях, которые они привнесут. Каждому представленному платью кутюрье придумывал имя. Сюжет «постановки» задавала тематика коллекции, отражавшая всё разнообразие мира, которым так дорожил Диор: литература, опера, музей, театр, цветы, Париж.

Новое веяние

Вскоре Диору с его амбициями и умением вести бизнес стало мало руководства над Домом моды для элиты. Не долго думая он решил открыть сначала отдел мехов, а затем фирму «Диор парфюм». «Достаточно приоткрыть флакон, чтобы все платья, которые я создал, возникли перед вами. Я хочу, чтобы каждая женщина, которая одевается у меня, оставляла за собой шлейф из желаний. Духи — одно из

самых необходимых дополнений женской личности, это своего рода завершение платья, это та роза, которой подписывал свои картины Ланкре», — рассказывал о своей идее кутюрье.

Появление аромата «Мисс Диор» стало первым открытием, позже вышли «Диориссимо» и «Диорама». Но этого модельеру показалось мало, вскоре он стал настоящим промышленником. Его предприятия выпускали перчатки, сумки, корсеты, галстуки, драгоценности.

В 1953 году Кристиан нанял обувщика Роже Вивье, который к тому моменту был широко известен в Америке, посчитав обувь — обязательным штрихом силуэта, доводящим облик «Диор» до совершенства. Теперь знаменитый кутюрье владел империей моды, ставшей эталоном мира роскоши. «Моё ремесло — это борьба против всего среднего и деморализующего», — говорил мастер. Последователи кутюрье считали эти слова выражением основных линий «Диор».

Вместе с коммерческим успехом пришло и общественное признание. В 50-м году Диор был награждён орденом Почётного легиона. С этого момента начался настоящий парад по европейским домам. Королева Великобритании пригласила

Герой времени

паниями под любым предлогом. Однако свою работу в фильме «Парижский вальс» он называл удачной.

Наследие

Ещё одной гранью личности Диора был талант к педагогике. Он мог без труда увидеть нотку таланта в молодых дизайнерах и с удовольствием приглашал новичков в свой «Дом». Именно здесь кроил костюмы своей первой коллекции Пьер Карден и учились премудростям профессии Фредерик Касте и Луи Шеррер. Диор обладал чертой, не свойственной большинству людей: он не только приглашал молодых дизайнеров, но и лично продвигал их на олимп Высокой моды.

Для Кристиана Диора будущее представлялось лабораторией идей со всеми их безграничными возможностями: «Зарождение Высокой моды оправдывается очень многими факто-

рами. Во-первых, она на порядок опережает время, в котором живут люди. Она абсолютно новая и именно на неё будут равняться модные тенденции не только Парижа, но и всего мира. От кутюрье Высокая мода разойдётся по бутикам, затем попадёт в руки производителям готовой одежды, а после захватит все уличные витрины. Через некоторое время произойдёт

настоящая модная миграция, и каждый сможет «приспособиться» или, если угодно, стать модным».

Осенью 1957 года Диор отправился в отпуск, но вернуться ему не было суждено — он умер от сердечного приступа. Управление домом «Диор» взял в свои руки молодой и амбициозный Ив Сен Лоран. Позднее его место занимали Марк Боан, Бернар Арно, Жанфранко Ферре, Джон Гальяно и, наконец, в 2012 году модельер из Бельгии Раф Симонс.

В Высокой моде были и другие яркие представители, но если все они своего рода синонимами стиля, то имя Кристиан Диор — это облик всей магии моды и её возрождения. Самое удивительное то, что, являясь самым дорогим и роскошным Домом моды, «Диор» был и остаётся самым популярным среди миллионов представительниц прекрасного пола.

Подготовил
Евгений РЫЛЬСКИЙ.





Мишки Шишкина

В моём далёком детстве картину «Утро в сосновом лесу» не просто знали, но и горячо любили октябрюта обоих полов – по той простой причине, что красовалась она на обёртках чудесных вафельных конфет с шоколадной начинкой...

На вернисаже как-то раз...

И вот я стою в Государственной Третьяковской галерее (Москва) лицом к шедевру многоуважаемого Ивана Ивановича Шишкина. Даже тени откровения сродни тому, которое накачивает, говорят, при встрече с подлинником «Моны Лизы», и в помине нет. Но это неважно, зато на мишек любо-дорого смотреть. Как родные, такие милые, милые, так и съела бы! Слова экскурсовода убавкивают: «Шишкин был классическим пейзажистом. Картина «Утро в сосновом лесу» появилась из-под его кисти в 1889 году. Считается, что художник написал её под впечатлением от поездки по вологодским лесам. На ней изображён утренний сосновый бор...» «Серьёзно? – просыпается во мне ирония. – Никогда не догадалась бы! А я всегда думала, что южноамериканские пампасы!» И тут оказывается, что насмехаться над буквальностью речи сотрудницы галереи я поспешила. Первоначально на картине «Утро в сосновом лесу» Шишкин написал именно пробуждающийся от ночного сна дремучий бор (так картину часто и величают ошибочно «Утро в сосновом бору»), и всё – никаких косопалых животных. А если быть точной, то семейство медведей наш прославленный пейзажист не рисовал никогда вообще! Именно по тому, что пейзажист. Листочки, веточки, дубы вековые – пожалуйста, с фотографической достоверностью, этим и прославился

в веках. Лисички, зайчики и прочая живность – увольте! Не умею, не могу, не буду. Максимум корову, а она здесь совершенно неуместна. «Каждому своё», – справедливо рассудил Иван Иванович и, успокоив сам себя, отправился в очередную пешую прогулку по лесным массивам, кои обожал всем сердцем...

Подарок друга

Однако на следующий день лесной пейзаж уже не показался художнику столь совершенным, как накануне. Долго стоял он перед картиной, придирчиво всматриваясь в детали. Посмотрим и мы: влажный утренний туман, первые ласковые лучи солнца, могучие стволы вековых сосен, запахи хвои – и тот почти различим! Но... Чего-то не хватает... Слово ещё такое есть современное... А, динамики! Жизни то бишь. Так Шишкин и сказал своему товарищу по художественной артели – Савицкому, пожаловался даже: шедеврально, мол, да не то! Константин Аполлонович был рад помочь как друг другу, как художник

художнику: краски есть, кисть имеется, и вот на свет появились медведица с тремя медвежатами. Неожиданный поворот? Куда там Джоконде с её невнятной улыбкой, вот где смех, да и только – представляете, если бы Достоевский пришёл в гости к Тургеневу и заявил: «Давай-ка, голубчик ты мой Ваня, помогу, что-то я вижу, ты в творческом застое!» и вписал бы собственноручно главу-другую в «Записки охотника». А мы, читатели, восхищались бы стилем Тургенева, не догадываясь, что перо-то скрипело Фёдора Михайловича...

Должен остаться только один!

Впрочем, наши герои, как истинные друзья, честно поставили на полотне «Утро в сосновом бору» две подписи. Автограф Савицкого чуть позже стёр меценат, коллекционер и создатель будущей знаменитой галереи Павел Третьяков. Причина осталась загадкой, вроде как сам «отец» медведей попросил это сделать из пиетета к Шишкину, первоначальному творцу картины. Да и, логично рассудив, зачем успешному художнику-жанристу, «Некрасову в живописи», представлявшему на выставках такие картины, как «Ремонтные работы на железной дороге» или «На войну», лавры анималиста? А может быть, вторую подпись убрали просто потому, что в живописи дуэты не приняты...

Таки или иначе, гонорар за работу выплатили только Шишкину, а дальше уже каждый проявил себя в силу своей природной сущности, говоря художественным языком, развернулась картина «Как поссорились Иван Иванович с Константином Аполлоновичем»...

С годами история создания шедевра с конфетной обёртки трансформировалась в куда более приличный вариант: дескать, Савицкий просто подсказал Шишкину идею «накидать» мишек на уже высохшее полотно, а тот её гениально воплотил, не зря же учился в знаменитой мастерской анималистов в Мюнхене. Так пишут в официальных книгах по истории живописи. Мы же, простые зрители, с детской настойчивостью ещё больше запутываем сами себя, восклицая: «Как же, знаем такую картину! «Три медведя» называется! Автора не помню, а вот конфеты были вкусняшки!»

Наталья АНДРИЯЧЕНКО.



Портрет художника И. Шишкина.



Портрет художника К. Савицкого.

От Петра до Василия

Здесь вот-вот родится миллионный житель. В России таких городов всего 14. Но Воронеж, когда побольше о нём узнаешь, можно считать и вовсе единственным. Автор этих строк на свет явился в другом уголке, но Воронеж полюбил. Он решил поделиться этим чувством...

На земле, в небесах и на море

Для величия России воронежцы не жалели себя во все века. Когда город фактически был столицей государства (здесь месяцами жил и напряжённо работал Пётр Великий, а с ним и царский двор), на местных верфях построили более 200 кораблей. И среди них трёхмачтовый линкор «Гото Предестинация». Как описывал его государь, «весьма красивый, зело изряден пропорцией, изрядного художества...». С тех пор город украшает площадь с названием, как в Петербурге или Лондоне — Адмиралтейская.

Сюда однажды пришло письмо, отправителем которого был Исаак Ньютон, а получателем — Александр Меншиков. Первый приглашал второго в Британскую академию наук.

«Крылатая пехота» тоже впервые заявила о себе здесь. По всей стране «голубые береты» купаются в фонтанах 2 августа. В этот день в 1930 году в окрестностях нынешней улицы генерала Лизюкова высадился первый в СССР десант из 12 бойцов. Прыгали воины с древнего «Фармана». Впоследствии здесь начали строить первый в мире пассажирский сверхзвуковой самолёт «Ту-144», совершивший первый полёт в 1968-м, на 2 месяца раньше «Конкорда» (в НАТО машину называли атакующим всадником), а потом построили надёжнейший гигант «Ил-86».

Гордится Воронеж и стойкостью солдат, проявленной в годы Великой Отечественной войны. Враг не взял город, хотя долго оккупировал один из берегов. Только в трёх городах Советского Союза состоялись Парады 7 ноября 1941 года: в Москве, Куйбышеве (резервной столице) и в Воронеже. На улице 45-й Стрелковой дивизии сохранились руины одного из

корпусов детской больницы, великолепного некогда строения в виде ротонды, уничтоженной захватчиками. Во всём мире подобных молчаливых напоминаний о войне не больше десятка. Впрочем, после освобождения Воронеж лежал в таких руинах на 96%. Гитлеровцы считали, что на возрождение города уйдёт не меньше полувека. Просчитались!

Нас не догонишь!

Столицу Черноземья (Воронеж часто величают именно так) трудно до-



Памятник О. Мандельштаму.



Памятник науке ДНК.



Памятник коту Василию.



Памятник Биму.



Девушка на стуле: «Незнакомка».

гнать по количеству памятников. «Пробежимся» по местам, где расположены самые известные. Вот Митрофан Пятницкий — основатель знаменитого народного хора, собранного из крестьян Воронежской губернии. Поэт Иван Никитин, основавший книжный магазин и публичную библиотеку. Создан памятник на деньги, которые собрали жители из разных городов России 100 лет назад. В честь известного лирика



Алексея Кольцова воздвигнуто два каменных напоминания потомкам о чарующих стихах земляка.

Андрей Платонов в пальто, которое развевается от ветра, бодро идёт, как бы произнося: «А без меня народ не полный» (эти слова начертаны на постаменте). Осип Мандельштам, отбывавший здесь ссылку, наоборот, грустный.

Памятник святителю и чудотворцу Митрофану Воронежскому, первому главе здешней епархии, установлен напротив Благовещенского кафедрального собора в Первомайском саду. А для приверженцев других взглядов — рядом композиция,

представляющая гигантскую молекулу ДНК. Её привезли из Подмосквы: власти вдруг расхотели иметь дело с научным символом. Та же история вышла с памятником полководцу Черняховскому: в Вильнюсе он к началу 90-х оказался «не ко двору», а воронежцы приютили.

Самый, пожалуй, популярный в городе памятник коту Василию из мультфильма «Котёнок с улицы Лизюкова». При упоминании «Воронеж» многие интересуются: «А у вас и вправду есть такая улица?» Да. И генерал, Герой Советского Союза, чьё имя она носит, похоронен в Воронеже.

А на улице Плехановской запечатлена в бронзе девушка на стуле. Её называют «Незнакомкой». На соседний стул может присесть любой желающий. Огромного внимания удостоивается герой повести воронежца Гавриила Троепольского «Белый Бим Чёрное Ухо» и одноимённого фильма. Верный питомец Ивана Ивановича сидит прямо на мостовой, а дети и взрослые подходят, гладят, обнимают...

Ещё у нас популярны и изваяния Сергея Есенина (в шутку называемый памятником Сергею Безрукову; актёр в самом деле был на открытии), и Владимира Высоцкого.

Милости просим в наш замечательный Воронеж!

Дмитрий ЧЕРНАВСКИЙ.



Галину Сергеевну Уланову по праву считают национальной гордостью российского балета, его золотой страницей. Своей неповторимостью и творческой гениальностью она открыла целую эпоху в мире искусства, покорив бессчётное количество зрительских сердец

Танцующая НА ЛИНИИ ЖИЗНИ

Галиной Улановой восхищались многие, в том числе и сам Иосиф Сталин. Впервые он увидел балерину в образе Дианы в спектакле «Эсмеральда». По ходу балета героиня должна была целиться из лука в боковую ложу — как раз в то место, где сидел Сталин. Сердце бешено колотилось: в то время её легко могли обвинить в покушении на жизнь вождя. Но обошлось — Иосиф Виссарионович пригласил всю труппу на званый ужин в Кремль. После трапезы Сталин предложил Улановой пройти в кинотеатр и сесть рядом. Позже балерину спрашивали: «Неужели вам не было страшно?» Галина Сергеевна отвечала: «Страшно? Нет, что вы, скорее, неловко, всё-таки такая величина государства. А действительно стало страшно после его смерти, когда я узнала о том, что творилось в те годы...»

Три слова, которыми Иосиф Виссарионович Сталин оценивал балерину: «Уланова — это классика». Вождь присуждал Галине Сергеевне Сталинскую премию четыре раза, но ни титулы, ни звания не повлияли на её решение не иметь дел с властью. В свою очередь власть сама выбрала Уланову, сделав её идеологической иконой и символом советского имперского балета...

Преодолеть себя

Галина Уланова выросла в Санкт-Петербургской семье, где хореографические традиции были семейным достоянием. Её семья вплоть до дяди работала в Мариинском театре, потому будущая балерина с малых лет была погружена в сценическую атмосферу. Она ещё девочкой поняла, как прекрасна и вместе с тем

трудна жизнь актёра балета. «У меня стало складываться представление, будто моя мама никогда не отдыхает и не спит. Как потом оказалось, это было недалеко от истины. Я слышала разговоры в семье о том, что мне суждено стать балериной, и со страхом думала: неужели и мне предстоит работать без передышки и никогда не спать?» — вспоминала Галина.

В 9 лет Галина стала ученицей «Государственной школы хореографии». Татьяна Вечеслова — известная балерина, которая училась вместе с Улановой, вспоминала: «Я впервые увидела маленькую хрупкую девочку, светловолосую, с большим бантиком на голове. Она была одета в лёгкое платьице, обшитое красивыми ленточками. Своими светло-голубыми глазами и скулами она напоминала монголку. Её глаза смотрели на всех недоверчиво, даже сердито. Губки практически не раскрывались для улыбки. Она всех сторонилась и одного, казалось, хотела — чтобы к ней никто не подходил».

Первым преподавателем юной балерины стала Мария Фёдоровна — её мама. Галя была скромной, робкой девочкой и очень сильно переживала из-за того, что находилась далеко от дома. Потому каждое утро, когда в класс заходила мама, она со слезами бросалась к ней. Уланова совершенно не хотела быть балериной и очень не любила занятия, которые приходилось посещать каждый день: «Я не хотела танцевать. Как можно любить то, что даётся такими усилиями: то ноги болят, то что-то не так в танце... Как я вообще с этим справилась, до сих пор не понимаю!» Выступления перед аудиторией давались ей с большим трудом,

поскольку Галина постоянно чувствовала себя неуверенно. Её глаза совершенно не светились радостью, когда она занималась танцем, а по одному из основных предметов — балетной пантомиме её постоянной оценкой стала «единица».

Но чувство долга, которое в ней воспитали родители, взяло своё, и Галина продолжала с упорством грызть гранит балетной науки, удивляя всех своим упорством и непременно достигая поставленных целей. Со второго года обучения в балетной школе воспитанницы стали выступать на сценах театров, и именно тогда Галина впервые узнала, что такое успех. Она стала одной из ведущих балерин в своём классе, немногим уступая Татьяне Вечесловой.

Мария Фёдоровна, следившая все четыре года обучения за творческим развитием дочери, часто задавала себе вопрос: «Правильным ли решением было выбрать для дочери судьбу балерины?» Ответ она получила на выпускном концерте школы. Среди танцующих старшеклассниц сразу же заметила особенно пластичную фигурку, которая искрилась выразительностью и одухотворённостью. Это была её дочь. С тех пор сомнений больше не возникало.

От дебюта к мировому признанию

Первое выступление Галины Улановой, как профессиональной танцовщицы, состоялось, когда ей исполнилось 18. Она исполняла партию Флорины в спектакле «Спящая красавица». Улановой было невероятно тяжело выйти на сцену и

оказаться один на один с аудиторией, которая будет смотреть на неё теперь не как на ученицу, а как на специалиста своего дела. «На сцену я вышла ни жива ни мертва. Кулисы, огни прожекторов – мир вдруг закружился и опрокинулся... Я тогда не испытывала ничего, кроме страха и желания выступить так, как учили. Удовольствия от выступления я, естественно, не испытала».

Через год состоялось ещё одно громкое событие в жизни балерины – спектакль «Лебединое озеро», и снова недовольная своей работой Уланова не испытала никаких эмоций от проделанной работы. Она продолжала совершенствоваться «озеро» от выступления к выступлению, опять же благодаря своему неустанному и кропотливому труду. Теперь балерина не оттачивала движения до автоматизма, предпочитая отдавать больше времени чтению, импровизации и размышлению над сценическими образами. Это была её собственная система – обещание себе самой выполнить что-либо: «Это стало моим принципом, основой моей жизни. Такое самовоспитание воли стало привычкой и источником того, что теперь называют моей успешностью».

Балерина однажды осознала, что для удачного выступления на сцене ей необходимо меняться не только внешне, но и внутренне. Эти мысли впервые посетили её на репетиции «Жизели», когда она находилась в полной растерянности, потому что не могла понять свою роль. После занятий она села в автобус и поехала в Царское Село. Галина долго сидела на скамейке и размышляла над своей творческой жизнью, когда вдруг отчётливо осознала необходимость перемен. На следующей репетиции все были удивлены невероятным перевоплощением Улановой.

Спектакль «Жизель» стал особенным в её творческой жизни. Главную партию Галина станцевала в 22 года, причём роль эта предназначалась не ей, а балерине Елене Люком, которая по состоянию здоровья не смогла выйти на сцену. Уланова, ни разу не видевшая «Жизель» в исполнении таких балетных прим как Тамара Карсавина и Анна Павлова, была предоставлена самой себе в реализации образа и могла довериться лишь собственной интуиции. Её «Жизель» стала совершенно новой – образ был наполнен невероятной духовной силой, целостностью и даже величием – всем тем, чего так не хватало самым прославленным танцовщицам, которым довелось исполнять эту роль. Уланова искренне любила «Жизель» и танцевала этот спектакль на протяжении всей своей балетной жизни.

«Есть особенная линия, которая проходит через все мои роли. Она практически

соприкасается с глубинными человеческими чувствами, отношениями и эмоциями. Я смотрю на зрителей и понимаю,



Галина Уланова.



Галина Уланова и Майя Плисецкая.



Галина Уланова на репетиции с Надеждой Павловой.

что моя работа делается для того, чтобы подарить им что-то глубокое, большое, светлое и чистое...»

Странная закономерность, но её самые лучшие выступления проходили в минуты неблагополучия, когда приходилось бороться с волнением или страхом, заставляя себя уйти от всего, сосредоточившись на спектакле, а иногда и справляться с сильной физической болью. Балет, который она так не любила, в итоге стал её судьбой, её смыслом жизни.

В последние годы балетной карьеры Уланова сильно ограничила свой репер-

туар. У неё спросили как-то, почему она больше не танцует «Лебединое озеро», которое в её исполнении было просто бесподобным. Она ответила: «Не могу же я танцевать хуже, чем Уланова». Из-за полученной травмы она не могла исполнять некоторые технически сложные элементы, которые раньше давались без проблем, а о том, чтобы их заменить на более простые, она и слышать не хотела, считая это недостойным.

За кулисами

Когда Галине Улановой исполнилось 50 лет, она стала преподавать в балетной школе, где впоследствии каждая из её учениц становилась яркой индивидуальностью. «Мне так не хочется видеть повторения себя в моих учениках. Это самый порочный метод в любом искусстве. Учитель не должен этого делать, нужно раскрыть природные качества ученика, его неповторимость». Эти слова были для Улановой настоящей заповедью, которую она строго соблюдала. Нина Тимофеева – ученица Галины Сергеевны – говорила: «Она бесконечно терпеливая и добрая, но вместе с тем очень требовательная не только к другим, но и к себе. И, кажется, ничто не сможет нарушить её принципиальности. Когда она входила в класс, всё менялось: стены и даже воздух становились другими... более светлыми».

Галину Уланову никто и никогда не видел вялой или раздражительной, небрежной или безответственной. Вся её жизнь – это напряжённый труд, а талант она всегда считала лишь подспорьем к работе. В повседневной жизни она покорила людей своей открытостью, добротой, сердечностью и вниманием. Галина Уланова стала живой легендой балета, которой ещё при жизни возвели памятники в Санкт-Петербурге и Стокгольме.

Она скончалась в Московской центральной клинической больнице на 89 году жизни после двух тяжелейших инсультов, случившихся с перерывом в 12 дней. Галина Сергеевна Уланова ушла из жизни так же как и со сцены в далёком 1960 году – незаметно и тихо. Она была похоронена на Новодевичьем кладбище, а в её квартире вскоре открыли музей.

Подготовил
Евгений РЫЛЬСКИЙ.



Теория реинкарнации вызывает в современном мире неподдельный интерес, и связано это с вопросом, который волнует всех нас: «Что ждёт меня после смерти?» Мнения на этот счёт разделяются: одни считают перерождение непоколебимой истиной, другие пытаются её опровергнуть или найти объяснения. Так где же скрывается истина?

Жить надо чаще

Карма

Последователи большинства религиозных течений сходятся во мнении, считая нашу жизнь всего лишь одной из немногих. Её часто сравнивают с киноплёнкой: отведённое нам на земле время — это всего лишь кадр, ни первый, ни последний, а очередной. Сторонники реинкарнации (перерождения) считают, что тело — это своего рода транспортное средство для души и что его «работоспособность» напрямую зависит от того, как мы прожили прошлые жизни. Существует принцип, согласно которому то, что мы делаем в жизни настоящей, обязательно отразится на жизни будущей. Этот принцип неразрывно связан с идеей реинкарнации и называется кармой.

Дневник памяти

Допустим, душа не умирает и мы переселяемся в другое тело, почему тогда мы не помним наши прошлые жизни?

Прежде всего стоит заметить, что даже в этой (нынешней) жизни мы забываем большинство информации, которая приходит к нам из окружающего мира. Другими словами, мы мало запоминаем из того, что слышим, видим или чувствуем, но это и понятно, ведь человеку свойственно забывать. На самом же деле многое из того, что мы «забыли», бережно сложено в дальних уголках нашего подсознания. К примеру, вы же не помните, как научились читать? Но если вы читаете эти строки, то факт обучения налицо.

В свою очередь многие учёные древности и современности имеют этому ряд убедительных объяснений. Первое — момент смерти. Человек испытывает настолько сильные эмоции, когда переживает собственную смерть, что подсознание намеренно блокирует их вместе с большей частью того, что происходило в жизни. Второе — момент рождения в новом теле. Опять же, мощнейшее воздействие на психику — травма рождения. Кроме того, многие из учёных утверждают, что воспоминания прошлых жизней могли бы крайне негативно повлиять на жизнь настоящую: дорога

души, пролегающая от жизни к жизни, должна быть свободной от пагубного влияния её прошлого.

Истоки познания

Вспышка интереса к реинкарнации произошла ещё во времена эпохи Возрождения. Немаловажную роль в этом сыграл поэт и философ Джордано Бруно. Из-за учений, которые он проповедовал, его осудили и сожгли на костре. В финальном слове на предъявленные ему инквизицией обвинения он сказал, что душа — это вовсе не тело, и что она может присутствовать как в одном теле, так и в другом и переходить из одного в другое.

В эпоху Просвещения многие известные люди принимали и поддерживали идею реинкарнации. «Доктрина реинкарнации неабсурдна и небесполезна, — писал Вольтер. — Родиться дважды ничуть не более удивительно, чем родиться единожды».

Неподдельный интерес к этой теме проявлял и Уильям Йейтс — поэт, лауреат Нобелевской премии по литературе. Он подробно рассматривал реинкарнацию в своём трактате «Видение»: «Реинкарнация не происходит в рамках времени, которое мы привыкли видеть. Все прошлые и будущие жизни человека происходят в момент вечного настоящего, и все решения, принятые в любой из них, влияют на все остальные жизни».

Идея реинкарнации привлекала внимание одного из влиятельнейших художников западной культуры — Поля Гогена. Последние годы своей жизни он прожил на острове Таити, где писал: «Когда разрушается физическая оболочка — душа выживает. Она облачается в новое тело, возвышаясь или деградируя, в зависимости от её достоинств или недостатков». Художник делал предположения о том, что идею перерождения принёс Пифагор, который почерпнул её от мудрецов Древней Индии.

В России идею перерождения души поддерживал писатель Лев Толстой: «Наша жизнь есть один из снов той, более настоящей жизни, и так далее, до бесконечности, до одной последней, настоящей жизни — жизни Бога».

Случай из жизни

Юный Суджит неоднократно просил родителей отвезти его в одну деревню, которая находилась достаточно далеко от их дома. Это странное место он называл Горакана. Объяснить откуда он знает о её существовании, парень не мог. И ещё странность: с самого раннего детства Суджит проявлял небывалый интерес к алкогольным напиткам и табаку, хотя в его семье никто и никогда их не пробовал.

Психиатр, к которому парня отвели по его собственному желанию, решил расследовать это дело и подключил двух своих друзей — психологов из Америки. Первым делом они разыскали ту самую деревню, где по воле случая встретили одну женщину. Она сказала, что в Горакане не происходило ничего странного за последнее время, и мельком обмолвилась о своём покойном муже. Когда они её выслушали, то невольно опешили, ведь похожую историю они слышали и от Суджита. После тщательной проверки не осталось сомнений — Суджит её «перерождённый» муж (всё сказанное женщиной, по 60 пунктам совпадало с тем, что говорил «пациент»). Парень, в свою очередь, знал множество историй из жизни этой женщины. Он помнил все шуточные имена, которыми называл других членов семьи, и даже клички домашних животных, хотя многих из них уже не было в живых.

Говорят скептики

«Неверующие» в реинкарнацию люди при одном только её упоминании смеются и вспоминают одну киноленту. Фильм известного советского режиссёра Леонида Гайдая «Операция «Ы» и другие приключения Шурика». Главный герой никак не может найти конспекты, чтобы подготовиться к экзамену, и вдруг замечает знакомые символы в тетради, которую держит в руках девушка, проходящая мимо него. Конспект для него настолько важен, что саму обладательницу заветной тетради Шурик просто не замечает. В итоге, удачно сдав экзамен, он начинает смотреть на то, что его окружает, а если быть точнее — на порхающую мимо незнакомку осмысленно. Когда герой попадает к ней в дом,

ему начинает казаться, что это всё он уже видел, слышал, и даже запахи ему кажутся знакомыми.

Так произошло потому, что его мозг был сосредоточен совсем на другом, и такие моменты, например, как злая собака, не вписывались в картину его мира. А зритель в это время хохочет, зная, что Шурик здесь уже был, хотя не помнит этого. В этом и заключается, по мнению скептиков, разгадка этого необъяснимого явления.

Многие учёные, которые занимаются изучением работы головного мозга, психики, нервной системы и т. д., в один голос говорят, что реинкарнация — это просто игра воображения человека, называемая в научном мире парамнезией, или ложной памятью. Если человек постоянно твердит, что помнит прошлую жизнь, то это, по мнению учёных, первый признак обращения к врачам. Необходимо пройти обследование, поскольку это может привести к появлению галлюцинаций или потере памяти.

Многие священнослужители тоже крайне негативно относятся к идее переселения души. Они говорят, что теория реинкарнации выгодна разве что дьяволу. И выгодна прежде всего тем, что человек, который сохранил в себе остатки совести, надеется, что у него есть возможность всё исправить, но не в данный момент, когда время упущено, а как-нибудь потом, в следующей жизни. Он как бы говорит себе: «Я живу на этой земле и понимаю, что грешен, но ничего страшного. Пускай эта жизнь не удалась, зато в следующей я возьмусь за ум и постараюсь избежать грехов. И там, в другой жизни, я точно начну самосовершенствоваться и расти духовно». Если же рассуждать здраво, говорят священники, то надежда такого человека исходя из той же теории реинкарнации весьма сомнительна и беспочвенна. Во-первых, по закону кармы, который тесно переплетается с идеей перевоплощения, человек, скорее всего, в следующей жизни будет стоять на более низком духовном уровне. Это значит, что он должен родиться в худших условиях, которые ещё больше будут способствовать греху. А во-вторых, как же он будет учитывать ошибки своих прошлых жизней, если при рождении в новом теле ничего не будет помнить. Что же будет его заставлять бороться с грехом? Индийская идея Нирваны? Весьма сомнительно.

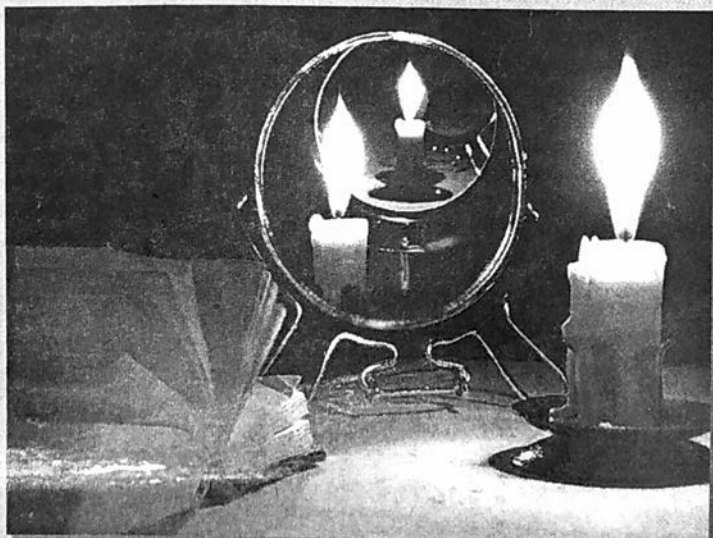
Подготовил Евгений РЫЛЬСКИЙ.

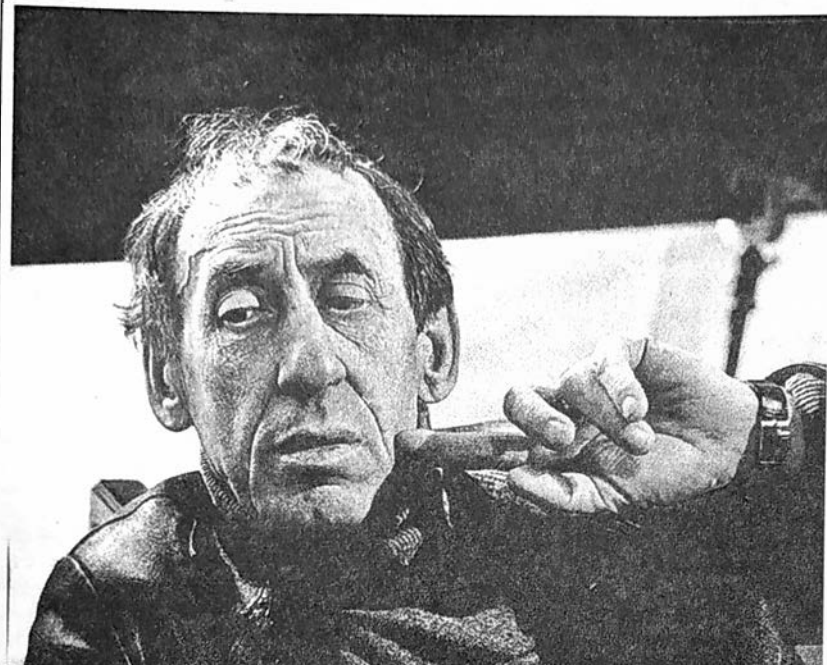
Своими глазами

Если же вы верите в перерождение, то вас наверняка заинтересует следующее: кроме транса или гипноза, существует иной способ увидеть себя в прошлой жизни. Эзотерики всего мира, вопреки мнению учёных, считают его очень эффективным.

Действовать необходимо в тёмное время суток, желательно в полнолуние. Вам потребуются одна свеча белого цвета и зеркало с подставкой, чтобы его можно было поставить на стол. Выключите освещение, сядьте напротив зеркала и зажгите свечу таким образом, чтобы свет от неё ложился на ваше лицо, при этом вы бы не видели свечу в отражении. Когда закончите приготовления, расслабьтесь, и, глядя в свои глаза в отражении зеркала, скажите вслух: «Оракул лунного света, даруй мне второе зрение». После этого пристально и не моргая, продолжайте смотреть в глаза своему отражению. Ваше отражение в зеркале будет медленно таять, пока не растворится совсем. Вместо него вы увидите «другое». То, что предстанет перед вами, и будет отражением вас в прошлой жизни. Постарайтесь внимательнее рассмотреть тело, лицо, окружение и одежду. После

того как вы более или менее отчётливо увидите «другого» себя, у вас может появиться странное ощущение в теле, похожее на вибрацию. Но не волнуйтесь, через пару минут оно пройдёт. После этого положите зеркало отражающей частью вниз, а свечу оставьте догорать.





Владимир Басов: со «Щитом...» и на щите

«О — сюж-жет! А? Сюжет...» — кто не помнит первого в шеренге обаятельных негодяев, сыгранных этим артистом? Его собственная жизнь могла бы стать сюжетом не одной, а нескольких лент разных жанров — от военно-патриотического до любовно-иронически-трагического. Образы им созданные остались и в учебниках киноискусства, и в ходячих цитатах вроде: «Ну, граждане алкоголики, хулиганы, тунеядцы, кто хочет сегодня поработать?»

Школа мужества

Тот, кто пустил в мир эту реплику, сам всегда работал на износ. И окончательный износ настал всего в 63 года. А начал карьеру Володя Басов года в два от роду: «Меня, двухлетнего, двоюродная сестра, студентка-рабфаковка, однажды притащила в клуб, где выступала в спектаклях «Синей блузы». Там понадобился ребёнок, годный в новой боевой агитке изобразить что-то вроде младенца, олицетворяющего мир. Ребёнка выносили на руках в финале представления, и он должен был смотреть в зал лучистым взглядом. Наверное, это у меня лихо тогда получилось, потому что до сих пор помню аплодисменты в мой адрес на премьере». Чудом он сохранил довоенную газетку, где было признание: «Володя Басов будет режиссёром». Даже война не погасила это желание. «На протяжении всех 30 лет, — вспоминал мастер незадолго до преждевременного ухода, — я снимал одну и ту же картину, всё время одну и ту же, будь то производственная драма, экранизация клас-

сики или современная сатира. Одна большая, главная картина — о совести людской».

Он родился 28 июля 1924 года (а не 23, как пишут в биографии: прибавил год, уходя на фронт) в городе Уразове Курской области — тогда ещё городе, тогда ещё Курской. Теперь это белгородский посёлок. Явился на свет он буквально в дороге: отец, командир Красной Армии (хотя и выпускник философского факультета), всю недолгую жизнь, вплоть до гибели в 1931-м от несчастного случая, переезжал из гарнизона в гарнизон. А дед Басова был священнослужителем в Саратове. «Когда красные взяли город, — помечал режиссёр в воспоминаниях, — на митинге комиссар толковывал населению, кто такие коммунисты... Они, мол, за справедливость, против угнетения и т. д. Комиссара повели на постой к «большевику», которым оказался дед: он больше других подходил под данную характеристику. Позже дед расстреляли и сотрудничал в Наробразе. До репрессий он, к счастью, не дожил».

Мать Володи преподавала для детей военнослужащих. Поэтому мальчик стал ходить сразу в третий класс: нахватался знаний, в прямом смысле играючи. Так вышло, что странствия продолжались: то маму назначат в Тверскую районную газету, то парень загостится на два года у тётки под Сухуми, то родительница работает уже книгоношей на Волге. Наконец, Москва — та самая, которая «слезам не верит» (помните яркий эпизод с «начальником главка», которому приступы цистита мешают приударить за девушками?)

«Сколько себя помню, я помню жажду играть, — признавался Басов. — Это было и в детском саду, и в школе, где я изображал испанских грандов и всех мушкетёров подряд, и в театральной студии при МГУ, и даже на фронте».

Фронт! Однажды в жизни Басов воспользуется служебным положением, поставив для телеэкрана «Дни Турбиных». Ведь не нашлось бы во всей стране лучшего Мышлаевского — тоже артиллериста, тоже капитана. «Выглянешь из бляндажа — муравью не уцелеть в этом аду... — скупно отзывался фронтовик о тех годах. — Жизнь закалила нас, научила сразу и навсегда отличать врага от друга, человека мужественного от труса и предателя».

Первый его фильм был по Аркадию Гайдару — «Школа мужества». Там и самому пришлось сыграть «на подхвате». «Подхват» будет продолжаться всю жизнь.

Жениться или не жениться?

Этот вопрос, озвученный в шутилой песенке в 1982-м в одном из новогодних «Голубых огоньков», преследовал Басова всю жизнь.

Когда его утвердили в «Электронике» на роль главаря гангстеров (вместо Луи де Фюнеса, о котором мечтал постановщик Константин Бромберг), Басов узнал: учительницу пения, ту самую, которую герой просит: «Не надо «И-и», будет играть Роза Макагонова. Вздыхнул и произнёс: «И она тоже была моей женой»...

Первый брак с однокурсницей по ВГИКУ продлился недолго, режиссёр «Мосфильма» честно пришёл в партком, чтобы сообщить: «Я развожусь с Макагоновой, женюсь на Фатеевой». Ушёл с одним чемоданом, а когда вышел, вслед полетела раскладушка — то ли проклятие, то ли подарок.

«Кого же может полюбить урод? Конечно, первую красавицу на свете!» — сознаётся Сырано в знаменитой пьесе, в которой Басову так и не удалось сыграть, хотя очень мечтал. Это ведь было о нём: краше 22-летней Натальи Фатеевой не было тогда на всём советском экране. В 1957 году он прославился возлюбленной в своей картине «Случай на шахте №8». Родился сын, теперь известный как Владимир Басов-младший. Но в 1960-м звезда ушла: некоторые вредные привычки не мешали режиссёру в работе, но ломали личную жизнь.

Через четыре года — опять очаровательная студентка, опять 22 года и популярный актёр Вячеслав Шалевич в качестве бойфренда. Он сам (!) и познакомил Валентину Титову с будущим супругом: нужна была героиня для

проекта «Метель», того самого, с гениальной музыкой Георгия Свиридова. «Машу» уже нашли, но Басов всё переключил включая платье для барышни. И заявил всей труппе: «Она будет моей женой!» Титова потом признавалась: «Я вначале даже не поняла, что он за мной ухаживает. Видела только, что происходит что-то странное. Со мной иногда так бывает — я не влюблена, а просто встречаюсь с кем-то. И когда этот кто-то начинает передо мной прыгать, устраивать немислимые скачки, я каждый раз думаю: «Боже мой, очередной безумец!» И Басов вёл себя точно так же. Он рассказывал анекдоты, всех передразнивал, жестикомировал, падал на пол... Мне это было совершенно не интересно, я вообще не понимала, зачем он всё это делает. Но я понимаю, что любая женщина может обалдеть от его энергии, веселости, своеобразной красоты. И вдобавок он был очень порядочным человеком...»

Правда, когда в 1965-м в мир пришёл мальчик Саша, его родители ещё не были расписаны, и какое-то время ребёнок согласно метрике носил фамилию Титов и дикое «отчество» — Валентинович (от Валентины).

Когда Владимира Павловича впервые увидела тёща, реакция была незамедлительной: «Разводиться, сейчас же...» Ведь Басов, кроме своих внешних особенностей, был ещё и старше Титовой на 18 лет. Но тут он воскликнул: «Марья Ивановна! Если бы я узнал вас раньше, чем Валю, я б женился на вас!» — и покори сердце строгой женщины. Впрочем, он и не лицемерил: однажды, ворвавшись в начальственный кабинет в Моссовете, выпалил: «Мне нужно срочно сделать прописку тёще!», — после чего чиновник поражённо выдал: «На моём веку вы такой первый...»

В 1969 году родилась дочь. «До появления Лизы, — замечала Титова, — у него много раз возникал вопрос: «Зачем, зачем?» А когда Лиза висела на нём, обвивая ручонками за шею, он моментально забывал о том, что когда-то спрашивал: «Зачем?» С рождением детей у него началась совершенно другая жизнь. Чтобы что-то получить, человек должен отдавать себя. Так и Басов — отдавал себя детям, получая взамен их любовь... Он был очень хорошим отцом. Всё свободное время уделял детям, никогда не ругал их за двойки. Если чувствовал, что Саша и Лиза устали,

разрешал пропускать занятия в школе — писал учителям записки... Уезжая на съёмки и оставляя детей с папой, я знала, что всё будет в порядке. Он и обед приготовит, и спать уложит...»

Но последние два года их совместной жизни, по признанию актрисы, были чудовищными: «Наши знаменитые соседи — Чулюкин, Таланкин — подтаскивали Владимира Павловича к двери и оставляли у порога...»

теры и безусловное уважение к силе и уму врага. А вскоре отбирает белые брючки у шокированной помрежа на площадке «Электроника», чтобы добавить шарма своему персонажу-мафиози, который разъезжает на «бюике» с кортежем из «понтака», «форда» и «опеля».

Его тоскливые глаза и не всегда понятные «глубокие» высказывания наводили на желание задуматься о биографии того или

иного нелепого персонажа. Таким Басов был в фильмах «Тридцать три» (директор музея), «Большая перемена» (фотограф), «Ищите женщину» (клиент)... А чего стоит, как сказали бы сегодня, «чёрный риэлтор» в незабвенном «По семейным обстоятельствам»? Но сам для себя он ролей не приберегал, кроме одного лишь булгаковского офицера, а у коллег так и не сыграл ничего крупного. Например, Остапа Бендера в комедии Леонида Гайдая. О нём шутили на страницах «Крокодила»:

«Достанется роль не-высокого класса.

Нежизнеспособная — роль с ноготок.

«Ну мёртвая!» — крикнет малюточка Басов

И выдаст шедевр в обусловленный срок».

Последний шедевр, «Семь криков в океане» (с драматизмом, небывалым для советского, атеистического в большинстве, кинематографа, герои приходили к покаянию в грехах), он доснял, уже страдая от последствий инсульта. Друзья, как

могли, поддерживали в недуге: Владимир Досталь устроил его на «Мосфильме» консультантом, мультипликаторы запечатлели колоритный облик Владимира Павловича в одной из серий милой истории о попугае. 17 сентября 1987-го Басов решил самостоятельно побриться, хотя руки при этой процедуре были не очень-то послушны. В этот миг случился новый удар...

Кто-то из коллег сказал о нём с добрым юмором: «Если не снимать, значит, играть, хоть кота, хоть сморчка». Сморчок — это, кажется, о несравненном Дуремаре. Между прочим на вакансию продавца пиваков пробовались Валентин Гафт и Владимир Носик. Но как отмечал потом режиссёр Леонид Нечаев: «Владимир Павлович божественно сыграл. А как его любили на площадке! Особенно детки». Любят, впрочем, и сегодня. И взрослые тоже.

Павел ЗНАМЕНСКИЙ.



После развода больше Басов не женился до самого конца.

«Очаровать... Обмануть»

В жизни он, вопреки репутации одного из лучших режиссёров, никогда не подводивших и блиставших в любом жанре от детской комедии до мистической драмы, порой вёл себя в стиле своих брутальных героев — полотёра или Дуремара. Например, такая выходка: проскакать вокруг праздничного стола в «начальственном» доме верхом на швабре... и вдруг осознать, что стол, и гости, и квартира — всё не то, вышла ошибка этажом.

В нём сочетались самые немислимые противоположности. Вот он снимает «Щит и меч» — первую советскую ленту про разведчиков военных лет, в которой пафоса, штампов и окарикатуривания противника было минимум, зато были острый сюжет, отличные актёрская работа, сильные харак-

Читаем...

МОЙ РАГНАРЁК

Книги загадочного и обаятельного сэра Макса Фрая давно уже плотным рядом стоят на полках моего книжного шкафа, но эта – особенная, настольная, прикроватная, всюду со мной. Хотя большинство моих друзей, начавших знакомство с писателем с «Мой Рагнарёк», до конца книгу так и не дочитали, да и вообще больше ни единого его произведения не открыли. «Почему?» – обижался я. Скучно, грустно, заумно... А потому советую – если вы ещё не знакомы с творчеством Макса Фрая, то начните с «Хроник Ехо» и читайте тома по порядку. Приключений и шуток найдёте сколько

Макс Фрай



Макс Фрай



Макс Фрай



Макс Фрай



пожелаете. А время «Рагнарёка» придёт. Сэра Макса, вихрастого, лёгкого и искромётного, не узнаете! Вырос мальчик, возмужал, прошёл огонь, воду и медные трубы, закалился, вершит теперь не только своей жизнью, а судьбами мира. Особенно «вкусно» будет тем, кто зачитывался в детстве под одеялом с фонариком мифами Древней Греции, а в юности всерьёз метался между Буддой и Аллахом. Когда я прочёл «Рагнарёк» в первый раз, то неделю ходил с блаженной улыбкой. Мне чёрным по белому написали: конец света («рагнарёк» по-скандинавски, «полный кирдык» по-нашему) уже состоялся, да-да, в 1995 году, есть свидетели, а я, посмотрите-ка, чёрствая душонка, радовался. Одолеете роман до конца, возделенный оптимизм и юмор посыпятся на вас как из рога изобилия, и тогда вы меня поймёте!

Сергей ЧЕБУНИН, г. Подольск.

Смотрим...

МУЖЧИНЫ В ЮБКАХ

О Романа Виктюке в нашем городе, конечно, слышали и по телевизору лицезрели скандального режиссёра неоднократно. Уже его внешний вид вызывал лёгкий культурный шок: то платочек чересчур кокетливый повяжет, то очками непонятных расцветок себя украсит. Сразу видно – творческая личность, креативная, как сейчас принято говорить. Но то что увидела на сцене, когда Виктюк привёз своих «Служанок», потрясло. Во-первых, шокировала сама идея отдать женские роли пусть гибким, но брутальным мужчинам. Интернет объяснил: придумал эту метаморфозу не режиссёр, а автор пьесы Жан Жене, а что с экстравагантного француза взять? Легче, однако, не стало. Воплотил-то Виктюк. И сделал это так потрясающе красиво, что забывала следить за сюжетом, только лишь за изгибами тел, взмахами юбок, переливами голосов...

Сюжет, впрочем, незамысловатый. Две сестры – Клер и Соланж – служанки в доме некой Мадам состряпали тайный донос в полицию на её Месяе, того арестовали.



Актёры театра Р. Виктюка.

Саму Мадам коварные сестрицы задумали отправить в мир иной. И вот они мечтают, как заживут на её месте, примеряют наряды, пародируют её манеру говорить. И до того вживаются в образ, что яд, предназначенный Мадам, выпивает Клер. Рассказываю, поскольку, собственно, текст пьесы опубликован, можете прочесть, да и по сути не столь он важен. Важнее образы, созданные на его основе. Плебейство вообразило себя на месте аристократии, ничтожество на месте красоты. К потрясающей пластике актёров, шикарным костюмам и причудливому гриму добавьте восхитительный голос и музыку Далиды и получите мурашки по коже... Впрочем, лучше один

раз увидеть, чем прочесть сотни самых восхищённых отзывов и рецензий!

Понятное дело, теперь я живу надеждой, что театр Виктюка заглянет к нам ещё. Пусть даже покажут тех же самых «Служанок», пойду с радостью!

Анна ШИРОКОВА, г. Новосибирск.

Слушаем...

«СЛОВНО ЛЁТЧИК...»

В далёком уже 1996 году строчки «Давай поспорим, что река станет морем и осень с весной поменяются вскоре...» раздавались из каждого окна. Группа «Мечтатель» ворвалась на отечественную эстраду, как свежий ветер в затхлое помещение. Все ждали продолжения, новых альбомов, триумфальных туров по стране, но первый успех группы растаял, как дымка, как юношеская мечта. Автор песен и солист Олег Горшков ушёл в никуда, сгинул, как подбитый лётчик. Во всяком случае простые слушатели о нём позабыли всерьёз и надолго... И вдруг узнаю – самый (если не единственный) романтический певец «лихих 90-х» успешно выступает в московских клубах, у него есть персональный

сайт, его песни свободно можно скачать в сети Интернет. Ура! Словно молодость вернулась! Его «Королеву» я даже поставил мелодией на сотовом, чтобы целый день была со мной. Не знаю, почему Олег много лет не занимался музыкой, но рад, что он вернулся. Жду новых шедевров!

Константин КОМОВ,
по e-mail

О. Горшков.

А за ним – КОМАРИКИ...

«Никто не может грустить, если у него есть шарик!», – однажды сказал Винни-Пух. А уж он-то в этом толк знает! Давайте вместе с ним проследим, как же создавался этот замечательный антидепрессант всех времён и народов



На радость детям?

Первая песня о воздушном шарике была написана ещё в одном из произведений «Калевалы» – карело-финском эпосе. Согласно записям Э. Лённрота, знаменитого исследователя этой культуры, процесс создания воздушного шарика у древних карельцев был примерно такой:

*Строил шар из кожи бычьей,
Из китовой шил он шкуры.
Надувал тот шар он дымом,
Газом наполнял бодотным.
Плёл канаты с жил оленьих,
Из лосиных вил верёвки...*

Однако этот воздушный шар считать прототипом современного довольно сложно. По той причине, что использовался он для полётов от одного поселения к другому во время бездорожья. Причём столь экзотический вид транспорта имела практически каждая семья. Если верить легендам...

По свидетельствам историков, надутые воздухом внутренности животных с вышитыми на них рунами использовали и древние ацтеки. Только у этого народа они являлись атрибутом, необходимым для жертвоприношений. Примерно такими же шарами, только раскрашенными не таинственными рунами, а весёлыми рисунками, украшались пиришественные залы древнеримских аристократов. А в Средневековье воздушные шары стали незаменимыми спутниками бродячих музыкантов, шутов и паяцев. Великий Николай Карамзин в «Истории государства российского» пишет о том, что «пузыри, наполненные воздухом», использовали скоморохи, дававшие представления Владимиру Святому.

Конечно, они были немного похожи на современные воздушные шары... Хотя бы предназначением. Но откуда же взялись знакомые с детства, эластичные «пузыри»? Прежде чем узнать ответ на этот вопрос, познакомьтесь: Майкл Фарадей – создатель первого современного воздушного шарика.

Наука, деньги и праздник

Только не торопитесь радоваться! Английский исследователь электричества создал их совершенно случайно и вовсе не для того, чтобы раздавать детишкам на какой-нибудь ярмарке. Он просто ставил опыты. А «праотец» современного шарика – всего лишь результат одного из них. Сырьём для него стал каучук. В статье о проведённом эксперименте Майкл Фарадей отметил: «Каучук чрезвычайно эластичен. Мешки, сделанные из него, при наполнении газом становятся

прозрачными и приобретают подъёмную силу». Открытие английского учёного быстро стало приносить прибыль Томасу Ханкоку, деловитому предпринимателю, который первым в истории додумался продавать шары (в виде набора «Сделай сам», состоящего из насоса и бутылки с жидкой резиной). Развил и несколько усовершенствовал его идею Джордж Инграм, который в 1847 году стал использовать их в качестве игрушек для детей всего Лондона. Какое же с тех пор началось торжество! По всей Европе воздушные шары стали использовать именно для того, о чём нам говорил Винни-Пух – чтобы приносить радость и чувство праздника любому, кто на них посмотрит.

В 1889 году воздушные шары добрались до США. По тем временам стоило они довольно дорого – 4 цента за один шар или 40 центов за дюжину. Сначала американцам их поставляла Бельгия, а потом их стали производить «на месте», открыв в штате Огайо собственную «Компанию каучука». Развитие новой индустрии шло полным ходом, ничто не предвещало беды...

Все шары – для детворы!

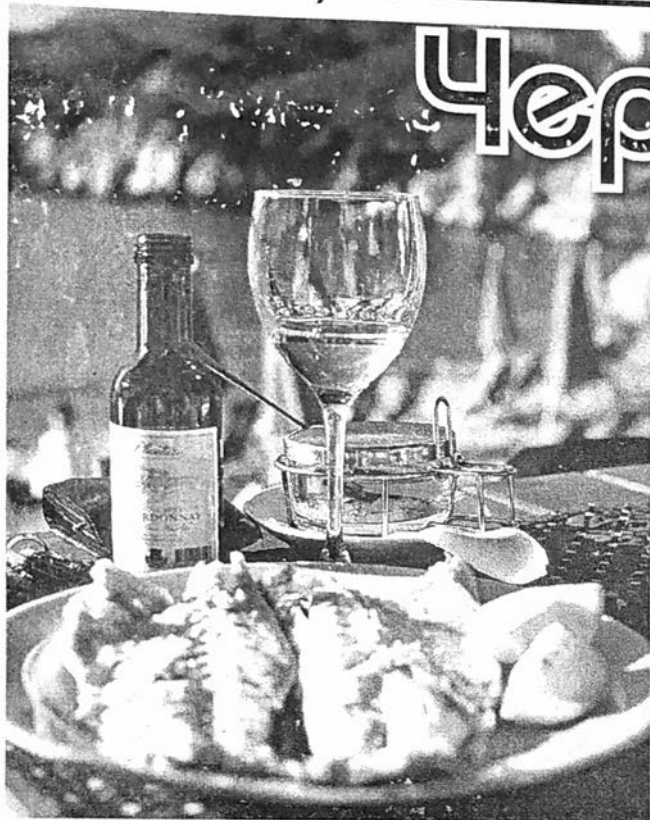
Воздушные шары того времени заполняли водородом, который имеет свойство взрываться. Это и случилось в 1922 году на одной из улиц Нью-Йорка. Тогда американские власти запретили развешивать шары, наполненные опасным газом. Случай вполне мог бы стать закономерным окончанием эры воздушных шаров, если бы они уже не покорили сердца и детей, и взрослых. Поэтому от запрета никто особо не пострадал, и место водорода практически моментально занял гелий, поднимающий в воздух шары ничуть не хуже вредного собрата.

Казалось бы, всё на месте: шарик приносит людям радость? Ещё как приносит! Эластичный? Эластичный... Но не кажется ли вам, что мы что-то забыли? Разве современные шары могут быть только круглыми? Где же те самые «резиновые колбаски», ловкими движениями рук превращающиеся во всевозможных чудесных зверят? Такие воздушные шары никогда бы не появились без Нейла Тайлотсона, которому пришла в голову блестящая мысль сделать их латексными.

Изобретатели не забывали о воздушных шариках на протяжении всего XX века, тщательно работая над их улучшением. Именно благодаря им современные летающие «антидепрессанты» не сдуваются слишком быстро и не теряют цвет при надувании. Лично мы с Винни-Пухом спешим сказать всем этим людям искреннее спасибо!

Ксения ЗВЯГИНЦЕВА.

Черногорская трапеза



Рыбный гуляш «Далматский»

1,5 кг любой рыбы, 3 лимона, 300 г зелени петрушки, 1 пучок укропа, 8 луковиц, 6 зубчиков чеснока, 2 ст. ложки томатного соуса, молотый красный перец, соль по вкусу.

Рыбу чистим, удаляем кости, разрезаем на порционные куски, сбрызгиваем лимонным соком, солим, перчим. Измельченные петрушку, укроп и лук обжариваем на растительном масле на сильном огне, добавляем лимон, порезанный тонкими дольками, осторожно смешиваем с томатным соусом, выкладываем рыбу и тушим на небольшом огне до готовности. Подаём, посыпав свежей зеленью.

Котлеты «Плескавицы»

500 г фарша или рубленого мяса говядины (телятины), 300 г фарша или рубленого мяса индейки (баранины), 2 яйца, 1 головка чеснока, 1/2 стакана молока (желательно козьего), топленое масло, панировочные сухари, приправы и соль по вкусу.

Фарш смешиваем, вбиваем яйца, добавляем приправы, солим, тщательно вымешиваем. Добавляем раздавленный чеснок, молоко и 2 ст. ложки топленого масла, вновь перемешиваем. Формируем плоские котлеты, обваливаем в панировочных сухарях и жарим в кипящем растительном масле 2-3 минуты с обеих сторон. Подаём с салатом из свежих огурцов и помидоров.

Тушёная баранина «Джювеч»

На 750 г мяса баранины без костей – 2 луковицы, 1 баклажан, 250 г мякоти тыквы, 4 стручка сладкого перца, 4 помидора, 7 ст. ложек растительного масла, 500 г риса, 1 стакан воды, 1 ч. ложка соли, чёрный и красный молотый перец.

Лук делим пополам и нарезаем кольцами. Очищенные от семечек баклажан, тыкву, сладкий перец нарезаем кубиками. Разогреваем 6 ст. ложек растительного масла и обжариваем лук и овощи. Тушим под крышкой 10 минут. Добавляем мясо, нарезанное тонкими ломтиками, и рис, солим, перчим, вливаем стакан воды и хорошо перемешиваем. Доводим до кипения и снимаем с огня. Перекладываем джювеч в форму, смазанную

Если отличительная черта французской кухни – изысканность, а, например, японской – внимание к полутонам, то черногорцы славятся щедростью. Есть так есть, чтобы из-за стола еле-еле встать!

оставшимся растительным маслом. Сверху выкладываем нарезанные тонкими ломтиками помидоры, посыпав красным молотым перцем и запекаем в течение полутора часов при температуре 170-180° С. Подаём с салатом из свежей капусты.

Курица в горшочке

Крупная курица, 1 лимон, 1 головка чеснока, 2 ч. ложки молотой корицы, 1 ч. ложка молотого имбиря, 2 ст. ложки растительного масла, 2 ст. ложки сливочного масла, 1 большая луковица, 1 пучок петрушки, 8-10 оливок, шафран и соль по вкусу.

Разделяем курицу на куски, добавляем подсолённую мякоть лимона, раздавленный чеснок, корицу и имбирь. Обжариваем на растительном масле до золотистого цвета со всех сторон (часто поворачивая) на сильном огне 8-10 минут. Курицу вынимаем, в той же сковороде обжариваем мелко порезанные лук и петрушку в течение 5 минут. Раскладываем всё по горшочкам, заливаем водой, солим и посыпаем шафраном. Накрываем крышками и тушим 25-30 минут. Если необходимо, подливаем воду, чтобы курица не пересыхала. В конце добавляем цедру лимона, оливки и тушим ещё 10 минут. Подаём блюдо горячим.

Суп фасолевый

400 г белой фасоли, 3 солёных огурца, 3 ч. ложки муки, 1/2 стакана сметаны, зелень петрушки и укропа, растительное масло, соль по вкусу.

Фасоль заливаем водой на 6 часов, отвариваем в этой же воде, сливаем и протираем через сито (отвар сохраняем в отдельной посуде). Очищаем огурцы, тонко нарезаем и варим отдельно. Добавляем муку, обжаренную в масле, доводим до кипения. Соединяем протёртую фасоль с отваром, добавляем столовую ложку растительного масла и сметану, размешиваем и прогреваем на среднем огне, не кипятя. Перед выключением всыпаем рубленую зелень.

Карп «Черногорский»

Крупный карп (2,5-3 кг), 2 кг лука, 250 г чернослива, 1 кислое яблоко, 1 айва, 1 ч. ложка молотого красного перца, 125 г томатной пасты, 1 ст. ложка сахара, 4 ст. ложки винного уксуса, 3 ст. ложки муки, 2 стакана воды, 1/2 л оливкового масла, соль по вкусу.

Очищаем и разделяем карп на порции, подсаливаем и обжариваем с обеих сторон. Отдельно тушим нарезанный лук, постепенно добавляя муку, молотый перец, томатную пасту, воду, распаренный в кипятке и порезанный чернослив, нарезанные тонкими ломтиками яблоко и айву, сахар, уксус. Солим в конце тушения. Заливаем полученной смесью карп и тушим ещё около получаса до желеобразного состояния. Подаём с белым столовым вином.

Тыква в образе

В известной сказке из неё сотворили карету, а следовало бы провозгласить королевой. В ней сосредоточены все ценности мира – молодость (каротин, витамин Е), здоровье (кальций, железо, витамины С и крайне редкий Т) и красота (пектины). А уж на кухне тыква готова превратиться во что угодно!

Рагу «Хемоун»

Мякоть 1/2 средней тыквы, 500 г говядины, 0,5 л тёмного пива, 1 морковь, 5 зубчиков чеснока, 2 средние луковицы, 2 лавровых листа, сливочное масло, 1 ч. ложка сахара, зелень, молотая корица, перец и соль по вкусу.

Мясо очищаем, разделяем на куски примерно 3х3 см, солим, перчим и обжариваем на сливочном масле на сильном огне до образования корочки. Добавляем порезанный кольцами лук и жарим ещё 5 минут. Кладём чеснок, нарезанный тонкими пластинками, корицу, сахар, лавровый лист. Заливаем пивом, накрываем крышкой и тушим на слабом огне около 2 часов, время от времени помешивая. Добавляем нарезанную маленькими кубиками морковь, а через 20 минут кубики из мякоти тыквы. Тушим ещё 20 минут. Подаём с рисом.

Тыква «Сундучок»

1 средняя тыква, 1 куриная грудка, 250 г грибов (можно консервированных), 2 картофелины, 1 небольшой кабачок, 2 луковицы, 1 стручок сладкого перца, 100 г сыра, 100 мл сливок, 150 мл молока, 1 ст. ложка сливочного масла, 3 зубчика чеснока, вода, растительное масло для жарки, специи и соль по вкусу.

Срезаем у тыквы верхушку, вынимаем мякоть, оставляя стенки толщиной 3 см. Смазываем изнутри сливочным маслом, натираем чесноком, вливаем немного воды и запекаем до мягкости при температуре 180° С. Мякоть тыквы, лук, кабачок, грибы, картофель и мясо курицы нарезаем мелкими кубиками и обжариваем на растительном масле, слегка подсолить и добавив специи. Вливаем смешанные с молоком сливки и тушим на малом огне около 8 минут. Полученной смесью заполняем тыкву и запекаем 20 минут при температуре 170-180° С. Посыпаем тёртым сыром и ставим вновь в духовку до тех пор, пока сыр не расплавится.

Рыбный суп-пюре

На 500 г мякоти тыквы – 500 г рыбы горячего копчения (треска, скумбрия, щука), 1 крупный помидор, 3 картофелины, 1 морковь, 1 луковица, 200 г нежирных сливок, 1 ч. ложка смеси перцев, соль по вкусу.

Нарезаем тыкву, картофель, морковь, лук небольшими кубиками, закладываем в кастрюлю с кипящей подсоленной водой и варим 7 минут. Откидываем овощи на дуршлаг. Обдаём помидор кипятком, снимаем кожицу и нарезаем кубиками. Филе рыбы делим на 2 части: одну мелко нарезаем, вторую разделяем на порционные куски. Отваренные и охлаждённые овощи измельчаем в блендере, добавляем помидор и ещё раз взбиваем так, чтобы не было комочков. Переливаем пюре в кастрюлю с овощным бульоном. Добавляем измельчённую рыбу, вливаем сливки и тщательно перемешиваем. Ставим на средний огонь, доводим до кипения и сразу же снимаем



с огня. Посыпаем суп смесью перца, не размешивая. Накрываем крышкой и даём настояться 10 минут. Затем перемешиваем и разливаем по тарелкам с порционным кусочком рыбы. Сверху посыпаем порубленной зеленью укропа.

Пирог с яблоками

Для теста: 1,5 стакана муки, 100 г сливочного масла, 1 желток, 50 г сахара, 1 ст. ложка сметаны, 1 пакетик разрыхлителя, 1/2 ч. ложки ванильного сахара, 3 ст. ложки панировочных сухарей, сахарная пудра.

Для начинки: 400 г мякоти тыквы, 2 крупных яблока, 100 г сливочного масла, 1/2 стакана сахара, 1/2 ч. ложки молотого мускатного ореха, 1 ч. ложка молотой корицы, 1/2 ч. ложки молотого имбиря.

Для смазывания: 1 яичный белок, 1 ст. ложка сахара.

Ножом рубим сливочное масло с мукой и сахаром, пока не получатся крупные крошки. Добавляем желток, сметану, ванильный сахар и разрыхлитель. Вымешиваем крутое тесто, заворачиваем в пищевую плёнку и ставим в холодильник на полчаса.

Мякоть тыквы и яблоки нарезаем тонкими ломтиками. В сковороде растапливаем сливочное масло, добавляем сахар. Выкладываем тыкву, яблоки и тушим 15-20 минут, добавляем пряности, перемешиваем, снимаем с огня и охлаждаем.

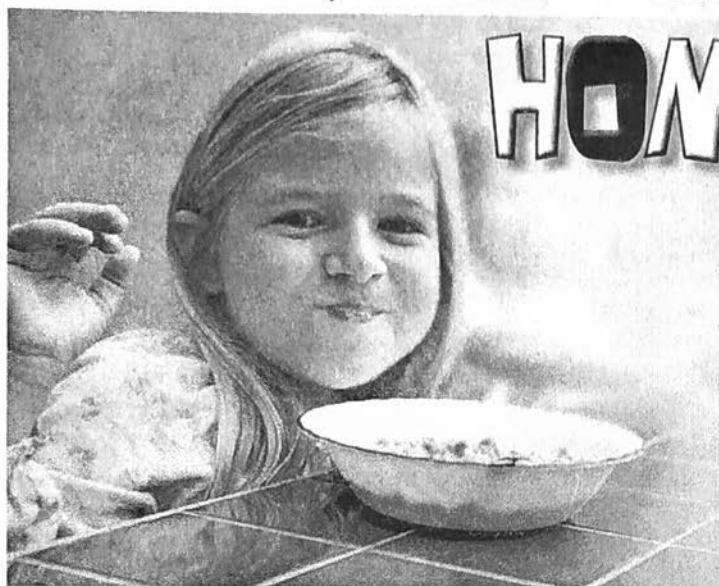
Форму для выпечки смазываем сливочным маслом, присыпаем панировочными сухарями. Тесто разделяем на 2 неравные части. Большую часть раскатываем и укладываем в форму так, чтобы закрыть дно и бортики. Выкладываем начинку. Вторую часть теста раскатываем и нарезаем на полоски, укладываем поверх начинки в виде сеточки. Смазываем взбитым с сахаром белком и запекаем в разогретой до 200° С духовке 45 минут. Посыпаем сахарной пудрой.

Десерт «Африка»

На 500 г мякоти тыквы – 1 луковица, 3 ст. ложки оливкового масла, 1 ч. ложка сахара, 5 ст. ложек изюма, 100 г кедровых орехов, 1 ч. ложка молотой корицы, перец и соль по вкусу.

Лук мелко нарезаем и обжариваем в масле до золотистого цвета. Добавляем порезанную кубиками (2х2 см) тыкву и обжариваем на среднем огне 5 минут. Добавляем соль, перец, сахар, корицу и изюм. Плотно закрываем крышкой и тушим 10-15 минут, периодически помешивая. Подаём как в горячем, так и в холодном виде, предварительно посыпав орешками.

НОМЕР ОДИН



Суп – то блюдо, без которого не представляют себе полноценный обед мамы и бабушки: первое должно быть на столе первым! Большинство капризуль и непосед с ними категорически не согласны. Доколе же будет длиться война за каждую ложечку? Обратимся к опыту бывалых

Супчик «Получи, голубчик!»

Мой трёхлетний сынишка каждое утро просыпается с требованием: «Суупчик!» Но не любой, а сырный.

На 2-литровую кастрюлю – 1 большая луковица, 1 средняя морковь, 2 большие картофелины, 2 плавящихся сырка типа «Дружба» (по 90 г), 3-4 ст. ложки сливочного масла, зелень укропа и петрушки, соль по вкусу.

Мелко порезанный лук слегка обжариваем на сливочном масле до появления лукового аромата. За минуту до выключения огня добавляем мелко натёртую морковь, хорошо перемешиваем. Сырки нарезаем маленькими кубиками и закладываем в кипящую подсоленную воду. Как только вода с сырками закипит, кладем в кастрюлю нарезанный кубиками картофель, а затем жарку с луком и морковью. Варим до готовности картофеля. Сырки должны полностью раствориться. Перед снятием с огня добавляем порубленную зелень и столовую ложку сливочного масла.

Галина ЕВСТЕГНЕЕВА,
г. Омск

Суп «Плыви, рыбка!»

Впервые приготовив рыбный суп, волновалась, как примет его моя привереда. И напрасно! То, что в супе не мясо, а рыба плавает, вызвало у Ариши бурю эмоций!

На 2 литра воды – 250 г филе форели (сёмги), 1 луковица, 1 морковь, 3 картофелины, 2-3 горошины чёрного перца, 3-4 горошины душистого перца, 1 лавровый лист, 1 пучок укропа, соль по вкусу.

В кастрюлю с холодной водой закладываем разделанное на кусочки (примерно 3х4 см) филе рыбы, мелко порезанный лук, натёртую морковь, порезанный кубиками картофель. Доводим

до кипения, убавляем огонь, снимаем пену и добавляем горошины перца и соль. Варим 10-15 минут. За минуту до выключения добавляем лавровый лист. Снимаем с огня и даём супу настояться под крышкой 5-7 минут. Перед подачей на стол украшаем зеленью укропа.

И. В. ВОЛОСОВА,
г. Оренбург

Куриный суп «Черносливка»

Одно время сынишка пристрастился к черносливу. Я только за – и вкусно, и полезно, а уж с супом мы вопрос решим!

На 2 литра воды – 2-3 куриные грудки, 200 г чернослива, горсть вермишели, 1 луковица, 1 лавровый лист, соль по вкусу.

Варим грудки в течение 10-15 минут в подсоленной воде, добавляем лавровый лист. Чернослив замачиваем в тёплой воде, нарезаем соломкой. Лук нарезаем тонкими кольцами (для тех приверед, которые терпеть не могут лук, опустите луковицу в суп целиком, чтобы потом вынуть). Добавляем в кипящий бульон сначала чернослив и лук, а через 15 минут вермишель. Варим до её готовности. Приятного аппетита!

Оксана АВДЕЕВА,
Кировская обл.

Суп с фрикадельками «Детство Тёмы»

Вылавливать фрикадельки из супа было моим любимым занятием в детстве. Тёмка вес в меня!

На 2 литра воды – 400 г свиного фарша, 2-3 картофелины, 2 ст. ложки отварного риса, 1 морковь, 1 луковица, 1 помидор, 1 лавровый лист, зелень и соль по вкусу.

Формируем из фарша небольшие фрикадельки. Картофелины очищаем и нарезаем каждую на 4 части. Доводим

воду до кипения, закладываем картофель, снимаем пену и выкладываем поштучно фрикадельки. Доводим до кипения и варим на среднем огне до готовности картофеля. Солим в конце варки. Затем картофель вынимаем и разминаем в отдельной посуде вилкой. Лук мелко шинкуем, морковь натираем, с помидора снимаем кожицу и крупно нарезаем. Закладываем в бульон с фрикадельками помятый картофель, овощи и рис. Доводим до кипения, добавляем лавровый лист и варим ещё 8-10 минут. Перед выключением добавляем порубленную зелень. Подаём со сметаной.

Ирина и Артём КОСТОМАРОВЫ,
Орловская обл.

Свекольник «Весельчак»

Дочка не переносила даже запах борща. Я недоумевала: всем всегда нравилось моё творение, а уж для моей красавицы борщ – то, что доктор прописал, тем более на говяжьем бульоне: нужно было поднимать гемоглобин. Наконец поняла, антипатию вызывает не сам борщ, а капуста. Так на свет появился свекольник.

Говяжий язык, 1 крупная свёкла, 1-2 моркови, 1/2 лимона, 2 солёных огурца, 2 яйца, зелёный лук, 2 ст. ложки сметаны (йогурта).

Отвариваем говяжий язык до готовности. Свёклу и морковь натираем на крупной тёрке, добавляем в кастрюлю, варим на среднем огне ещё 10 минут. Выключаем и добавляем сок половинки лимона. Хорошо перемешиваем. Оставляем свекольник остывать. Язык вынимаем, нарезаем дольками, подаём отдельно. Сваренные вкрутую яйца и солёные огурцы нарезаем кубиками, лук мелко шинкуем, добавляем в разлитый по тарелкам суп. Добавляем сметану или йогурт по вкусу.

В. Н. АРИСТАРХОВА,
г. Тамбов

Крабовые палочки «По-корейски»

от Натальи КЛИМЕНКО
из г. Алексеевки

20 крабовых палочек, 4 ст. ложки раст. масла, 1 яйцо, 1 ст. ложка молока, 1 стакан панировочных сухарей, 4 зубчика чеснока, 2 ст. ложки тёртого сыра, пучок петрушки, соль, чёрный молотый перец.

Яйцо взбиваем с молоком, солим, перчим. Крабовые палочки окунаем в яично-молочную смесь, панируем в сухарях. Измельчаем чеснок и слегка обжариваем в растительном масле, выкладываем на сковородку запанированные палочки, обжариваем до появления корочки.

Лимонный пирог

от Регины ИСТОМИНОЙ
из г. Рязани

2 яйца, 1 банка сгущённого молока без сахара, цедра 1 лимона, щепотка соли, 1/2 ч. ложки соды (гашённой уксусом), 1 стакан муки.

Для сиропа: 1/2 стакана воды, 1 стакан сахара, 1 лимон.

Взбиваем миксером сгущённое молоко и яйца, добавляем цедру лимона, щепотку соли, соду и стакан муки. Полученную массу выливаем в смазанную сливочным маслом форму и помещаем в разогретую до 180° С духовку на 15-20 минут.

Пока выпекается корж, варим сироп: растворяем сахар в воде, добавляем нарезанный кружочками лимон и варим, помешивая, 15-20 минут на медленном огне. Пропитываем получившимся сиропом испечённый корж. Сверху украшаем кружками лимона и сахарной пудрой.

Куриные грудки, запечённые в сливках

от Анастасии ТЕПЛИЦКОЙ
из г. Усинска

1 кг куриных грудок, 2 зубчика чеснока, 3-4 ложки протёртых консервированных помидоров, 1/2 лимона, 100 г сливок жирностью не менее 20%, 2-3 небольшие картофелины, 100 г твёрдого сыра, 1 ст. ложка раст. масла, 1 средняя луковица, перец, соль.

Промываем, просушиваем и шпигуем грудки несколькими зубчиками измельчённого чеснока. Натираем со всех сторон солью

и перцем. Посуду с высокими бортами смазываем растительным маслом. Укладываем на дно грудки. Свободное пространство засыпаем измельчённым луком. Вливаем сливки, чтобы они покрыли лук. Выжимаем сок половины лимона. Не смешивая со сливками, добавляем 3-4 ложки консервированных помидоров. Режем кружочками картофель и укладываем на слой с помидорами. Солим, перчим по вкусу. Ставим в разогретую до 200° С духовку на полчаса. Достаем блюдо, обильно посыпав тёртым сыром, запекаем ещё 15 минут до золотистой сырной корочки.

Чипсы

из лаваша с сыром

от Анны ДРАГОМИРОВОЙ
из г. Стародуба Брянской обл.

2 лаваша, 200 г сметаны, 1 яйцо, 100 г сыра, 1 зубчик чеснока, хмели-сунели, смесь перцев, соль.

Взбиваем венчиком яйцо с измельчённым чесноком и сметаной, солим и перчим. Полученной смесью смазываем лаваш и посыпав мелко натёртым сыром. Режем на порционные куски, выкладываем на противень и запекаем около 10 минут в духовке, разогретой до 180° С.

«Овощной пир»

от Маргариты СИБИЛЁВОЙ
из г. Уфы

300 г кабачков, 1 морковь, 1 головка лука, 1 помидор, соль, перец, зелень, 50 г сыра.

Для соуса: 2 яйца, 100 мл молока, соль, перец.

Очищаем кабачки, удаляем семена, режем полукольцами лук, морковь и помидор.



КОНКУРС

«А я готовлю так!»

Смазываем маслом форму для выпекания и слоями выкладываем овощи. Солим, перчим, ставим в духовку, разогретую до 200° С, на 15 минут. Когда блюдо зарумянится, посыпав зеленью, заливаем соусом, сверху посыпав натёртым сыром и ставим в духовку ещё на 5-7 минут.

Для соуса слегка взбиваем яйца, добавляем молоко, соль и перец.

Салат «Меркурий»

от Иланы СОТНИКОВОЙ
из г. Сыктывкара

10-15 шт. чернослива, 300 г отварного куриного мяса, 1 свежий огурец, 2 яйца, 1-2 головки репчатого лука, 200-300 г шампиньонов, майонез, соль.

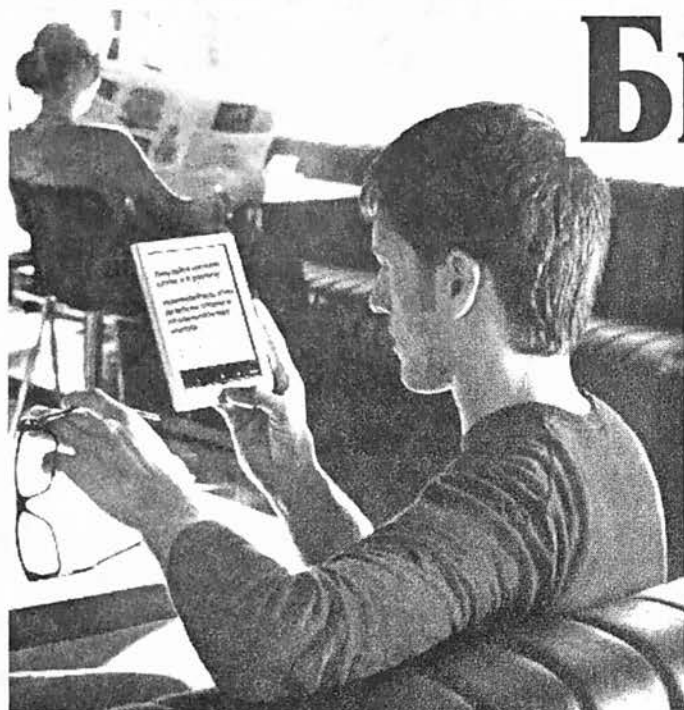
Предварительно ошпариваем кипятком чернослив и просушиваем в полотенце. Нарезаем мясо и чернослив. В растительном масле обжариваем лук с грибами. Выкладываем ингредиенты на блюдо в следующем порядке: чернослив, курица, грибы с луком, отварные яйца, порезанный пластинками огурец. Каждый слой (кроме грибов с луком) промазываем майонезом.

Условия конкурса

Пришлите свой фирменный рецепт в редакцию по адресу: 305044, г. Курск, ул. Ухтомского, 43 или по e-mail: press-kokteyl@list.ru и получите шанс выиграть главный приз – силиконовую форму для запекания «Медвежонок». Читатели сами выберут победителя, заполнив таблицу участников конкурса (см. стр. 63). Самый активный участник голосования будет награждён призом (набор кухонной утвари).

Ждём ваших писем!

Библиотека в руках



Время, когда привычные печатные издания совсем исчезнут из нашего обихода, наступит не скоро. Но уже сейчас многие дальновидные любители литературы могут по достоинству оценить преимущества современных технологий, соединённых в одном устройстве – электронной книге

Читалка, ридер, покетбук – все эти названия обозначают одно и то же – электронное устройство для чтения книг. Электронная книга – это своего рода библиотека, которая находится в одном аппарате. На сегодняшний день можно найти огромное количество литературы в электронном виде, и это является явным преимуществом по сравнению с бумажными изданиями, которые, нужно заметить, стоят недёшево. Вам всего лишь нужно загрузить любимую книгу через компьютер и уже через несколько минут вы сможете насладиться чтением. Благодаря тому, что устройство поддерживает множество форматов, на его дисплее могут отображаться даже книги с иллюстрациями. Самыми популярными на сегодняшний день являются читалки с экранами, изготовленными по технологиям LCD и E-Ink.

К выбору книги нужно подойти ответственно, если не хотите разочароваться в выбранном устройстве. Сходите в магазин, попросите включить читалку и посмотрите, насколько комфортна она для ваших глаз. Помните, электронная книга – это в первую очередь книга, а не плеер или видеопроигрыватель. Если хотите иметь универсальные устройства, которые умеют всё, то смело берите ридер с LCD. Проведём сравнительную характеристику устройств и попробуем разобраться, какое же из них лучше?

1 Раунд Экран

Главная особенность электронной книги с E-Ink дисплеем в том, что он похож на простую бумагу, поскольку изготавливается по специальной технологии, в результате чего мы получаем подобие электронных чернил на электронной бумаге. Читать такую книгу будет так же неумолительно и комфортно для глаз, как и обычную. Картинка остаётся хорошо читаемой при разных углах обзора и не блекнет на солнце. Но есть в таких книгах и недостатки. Экран у читалок будет только чёрно-белым, а отсутствие подсветки не позволит вам воспользоваться книгой в тёмное время суток. Существуют, конечно, специальные фонарики, но многим они могут показаться неудобными. Экран LCD книги в большинстве случаев – цветной, что делает просмотр иллюстраций и изображений более комфортным, а встроенная подсветка позволит вам насладиться чтением даже в полной темноте. Но ваши глаза устанут гораздо быстрее, чем от чтения E-Ink книги.

Итог 1:1 – ничья.

2 Раунд Мультимедиа

Здесь в лидеры сразу вырываются электронные книги с LCD. Большинство из них могут не только отображать цветное изображение, но воспроизводить музыку и видео во всевозможных форматах, не требуя предварительной обработки. По удобству просмотра видео, ридеры с LCD можно сравнить с переносными проигрывателями, но у читалок будет преимущество – их экран значительно больше. Некоторые из таких гаджетов способны воспроизводить субтитры к фильмам, это удобно для слабослышащих людей. Что касается музыки, тут LCD книги не уступают современным аудиоплеерам. Помимо привычного для всех MP3, они могут воспроизводить ещё до 7 музыкальных форматов, что очень понравится меломанам. Все эти мелочи станут замечательным дополнением в минуты, когда захочется немного передохнуть от чтения. E-Ink ридеры – это чтение, и только чтение.

Результат 1:0 в пользу LCD.

3 Раунд Время работы

Дополнительные функции, которыми изобилуют электронные читалки с LCD экранами имеют явный недостаток – недолгое время работы от аккумулятора. Этот показатель зависит от яркости подсветки: если выберете максимальную яркость – время работы меньше, если минимальную – соответственно больше. Помните, при недостаточной освещённости ваши глаза быстро устанут. В зависимости от ёмкости аккумулятора LCD книги будут работать без подзарядки в среднем от 2 до 5 дней. Если будете просматривать видео и слушать музыку, время автономной работы сократится вдвое.

Что касается ридеров с E-Ink дисплеями, они находятся в выигрышном положении. Среднее время работы подобных устройств составляет от 3 до 5 недель (в зависимости от ёмкости аккумулятора). В этих устройствах энергия затрачивается лишь на перелистывание страниц в отличие от LCD, которые потребляют энергию постоянно.

Итог 1:0 в пользу E-Ink.

Результат битвы (2:2) – НИЧЬЯ!

Подготовил Евгений РЫЛЬСКИЙ.

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



Мой бывший муж нерегулярно платит алименты на ребёнка. За последний год в январе, феврале и марте выплатил по 5000 рублей. В июне купил дочери велосипед и сказал, что это в счёт алиментов. Приставы говорят, что никаких мер принять не могут, поскольку между периодами выплаты алиментов не проходит 6 месяцев. Как можно повлиять на приставов за их бездействие и на самого отца?

Г. В. НОВИКОВА, г. Воронеж.

Согласно ст. 122, 123 ФЗ «Об исполнительном производстве» жалоба на постановление должностного лица службы судебных приставов, его действия (бездействие) подаётся в течение 10 дней со дня вынесения судебным приставом-исполнителем или иным должностным лицом постановления, совершения действия, установления факта его бездействия либо отказа в отводе. Лицом, не извещённым о времени и месте совершения действий, жалоба подаётся в течение 10 дней со дня, когда это лицо узнало или должно было узнать о вынесении постановления, совершении действий (бездействии).

Жалоба на постановление судебного пристава-исполнителя или заместителя старшего судебного пристава за исключением постановления, утверждённого старшим судебным приставом, на их действия (бездействие) подаётся старшему судебному приставу, в подчинении которого находится судебный пристав-исполнитель или заместитель старшего судебного пристава.

Жалоба на постановление судебного пристава-исполнителя, утверждённая старшим судебным приставом, постановление старшего судебного пристава, заместителя главного судебного пристава субъекта Российской Федерации, на их действия (бездействие) подаётся главному судебному приставу субъекта Российской Федерации, в подчинении которого они находятся.

Если вы полагаете, что приставы не надлежаще исполняют свои обязанности, то можете подать жалобу в порядке, указанном выше.

Отца ребёнка можно привлечь к уголовной ответственности только за злостное уклонение от выплаты алиментов. В вашем случае регулировать отношения по выплате алиментов можно только путём переговоров.



Я официально вступила в права наследства после смерти отца (квартира и дача с земельным участком). Его брат, мой дядя, требует свою долю, утверждая, что тоже является наследником. Прав ли он?

Евгения Н., Орловская обл.

Согласно статье 1142 ГК РФ наследниками первой очереди по закону являются дети, супруг и родители наследодателя. Внуки наследодателя и их потомки наследуют по праву представления.

Согласно статье 1143 ГК РФ, если нет наследников первой очереди, наследниками второй очереди по закону являются полнородные и неполнородные братья и сёстры наследодателя, его дедушка и бабушка как со стороны отца, так и со стороны матери.

Согласно статье 1148 ГК РФ граждане, относящиеся к наследникам по закону, указанным в статьях 1143–1145 кодекса, нетрудоспособные ко дню открытия наследства, но не входящие в круг наследников той очереди, которая призывается к наследованию, наследуют по закону вместе и наравне с наследниками этой очереди, если не менее года до смерти наследодателя находились на его иждивении независимо от того, проживали они совместно с наследодателем или нет.

Ваш дядя является наследником второй очереди и мог бы наследовать, если бы не было наследника первой очереди – то есть вас. Следовательно, если ваш дядя не проживал с вашим отцом и не находился у него на иждивении будучи нетрудоспособным, то он не имеет никакого права на часть наследства после смерти вашего отца.



Продав автомобиль больше года назад. Но по-прежнему на свой адрес получаю извещения с требованием оплатить транспортный налог. Как прекратить это безобразие?

П. САВЕЛЬЕВ, Волгоградская обл.

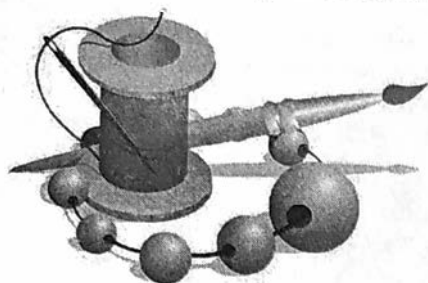
Вам необходимо взять справку в УГИБДД по городу о том, когда был продан автомобиль. Написать заявление на имя руководителя Управления МНС по вашему региону с требованием внести сведения об отсутствии у вас автомобиля, приложив справку, полученную в УГИБДД. Если и после вашего обращения будут приходить требования об уплате транспортного налога, то вам необходимо обжаловать действия налогового органа по начислению транспортного налога в суде.



Не могу устроить сына в детский сад. Подали заявления сразу в 4 садика и везде мы по очереди: 97-е, 108-е, 63-е и 46-е. Достоверно знаю, что некоторые дети, стоявшие в очереди после нас, попали в садик, хотя льгот у них не было. Может написать письмо в прокуратуру?

Зинаида ПРИБЫЛОВА, г. Курск.

Вы можете обратиться в прокуратуру с просьбой провести проверку законности предоставления мест в определённых детских садах. При выявлении нарушений работники прокуратуры выдадут предписания об их устранении. Вы получите официальный ответ по поводу вашего обращения. Возможно, это поможет вашему ребёнку быстрее попасть в детский садик.



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

А орешки золотые!

Решила поучаствовать в конкурсе «Домашняя мастерская». Предлагаю идею подарочного футляра. Он подойдёт для маленькой брошки или обручального колечка.

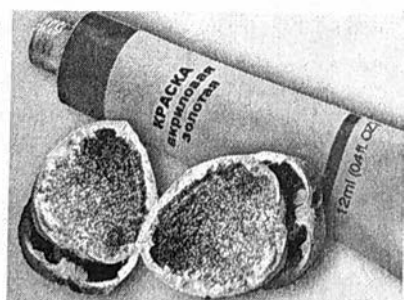
Вам понадобятся:

грецкие орехи, золотая акриловая краска, поролон или цветная ткань, ленточка, отвертка.



Шаг 1

Аккуратно расколите пополам грецкий орех и извлеките сердцевину. Золотой акриловой краской окрасьте внутреннюю и наружную поверхность скорлупы.



Шаг 2

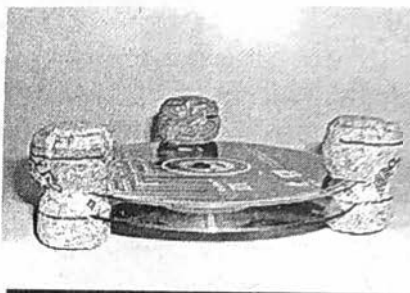
Из поролона или ткани вырежьте кусок овальной формы, поместите в одну из половинок орешка и на неё положите брошку или колечко. Обвяжите ленточку вокруг скорлупы и сделайте бантик. Чудо-футляр готов!

Светлана УФИМЦЕВА,
г. Брянск.

CD подставка

«Что делать со старыми CD дисками?» — вопрос, который приходил в голову многим. После

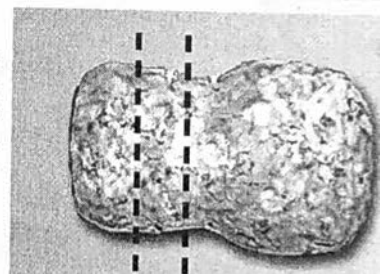
праздника на работе осталась масса деревянных пробок от шампанского, и я нашла применение и дискам, и пробкам. В результате получилась подставка под чашку.



Вам понадобятся: ненужные CD диски, пробки из-под шампанского (вина), ножовка по металлу.

Шаг 1

С помощью ножовки по металлу делаем два пропила на трёх пробках из-под шампанского на глубину половины толщины пробки.



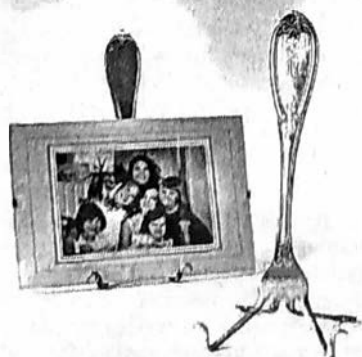
Шаг 2

В пазы-запилы трёх пробок вставляем диски. Клей для фиксации дисков использовать не нужно, поскольку диски «станут» в отверстия плотно. Разумеется, необязательно использовать только два диска, можно и больше. Время от времени по мере износа (царапания) их можно менять. Получается своего рода двухсторонняя подставка со «сменными панельками».

Галина БОРИСОВА,
г. Белгород.

На выдумку хитры

Необычную подставку под фотографию можно легко изготовить из вполне обычной старой вилки. Загните пассатижами зубцы вилки так, чтобы она устойчиво стояла, и поместите на неё фотографию. Креативная подставка несомненно удивит ваших гостей.



Хотите немного разнообразить интерьер своей квартиры? Начните с малого: например, с двери. Вам поможет отслуживший своё зонт. Поместите в него двойной полиэтиленовый пакет с небольшим количеством воды. В воду поставьте цветы. Прикрепите конструкцию к двери при помощи клея и перевяжите яркой ленточкой.



Чтобы освежить замёрзшие фрукты и овощи, налейте в ёмкость свежей воды и насыпьте в неё чайную ложку соли. Когда соль растворится, положите туда фрукты или овощи — через несколько минут они примут первоначальный вид.

Пепельницу легко отмыть, если сначала потереть её солью, а затем сполоснуть водой.

Поржавевшие иголки и булавки нужно на некоторое время воткнуть в мыло.

Прорезиненную одежду необходимо хранить вдали от источников тепла. В противном случае на ней преждевременно образуются трещины.

Белый след на полированной поверхности, появившийся от горячего предмета, можно удалить, если круговыми движениями протереть его шерстяной тряпочкой, смоченной в смеси спирта и растительного масла.

Избавиться от ржавых пятен на зонте поможет сок лимона: при помощи губки нанесите его на пятно, через 30 минут почистите зонт щёткой и подержите его над паром примерно минуту. После этого просушите.

В суп из домашней лапши не следует класть много моркови: из-за этого он может стать чрезмерно сладким.

Некоторые средства от моли оставляют в шкафу неприятный запах. Избавиться от него поможет порошок горчицы.



Рис. Елена Жигулёва

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

Кожаные вещи чистите луковичей, разрезанной пополам, периодически срезая с неё верхний слой (по мере загрязнения).

Определить свежесть яиц можно, если положить их в ёмкость и полностью залить водой: свежие останутся на дне, несвежие всплывут. Яйца, в которых приподнялся только один конец, следует использовать в первую очередь.

Многие камни (бирюза, топаз, гранат, рубин) меняют окраску из-за воздействия света, поэтому рекомендуется ювелирные украшения с ними хранить в ларцах или специальных коробочках.

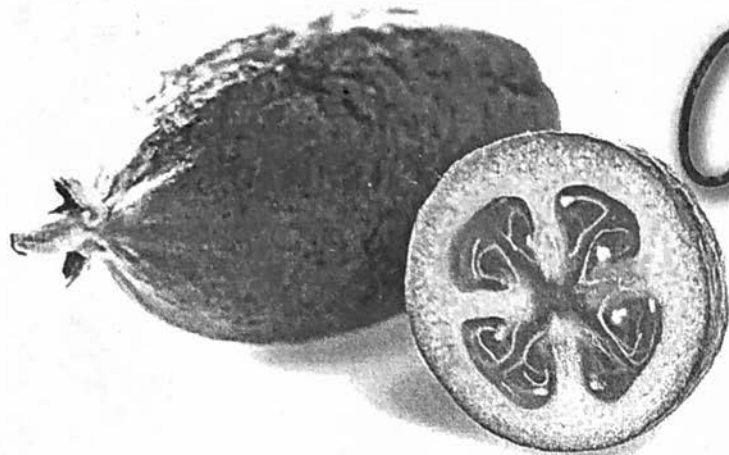
При приготовлении винегрета свёклу лучше заправлять маслом отдельно от других овощей, чтобы они не окрасились в её цвет.

Не стоит хранить бананы гроздьём вместе с остальными фруктами, поскольку они вырабатывают вещества, ускоряющие созревание последних.

Чтобы постирать замшевые перчатки, наденьте одну из них на руку, аккуратно расправьте все складочки и погрузите в чуть тёплый мыльный раствор. Удалив все загрязнения, тщательно вытрите перчатку махровым полотенцем. Положите сушиться вдали от любых источников тепла. Чтобы форма перчаток осталась прежней, после стирки набейте их бумагой или воспользуйтесь специальной колодкой.

Чтобы избавиться от шерсти домашних животных на одежде или коврах, обмотайте пластиковую бутылку двусторонним скотчем и пройдитесь её липкой частью по их поверхности.

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.



СЛАДКИЙ НОВЯБРЬ

Маленький, зелёный, гладкий снаружи и мягкий изнутри, манит ароматами земляники и ананаса, на вкус терпко сладкий – что это? Хм, да фейхоа его знает! Угадали, загадка как раз о нём

Гость из Бразилии

Фейхоа появляется на отечественных прилавках как раз в ноябре, не упустите момент. Пусть вас не отпугивает неблагозвучное для русского уха название, невысокое хрупкое деревце из семейства миртовых, на котором созревают эти самые маленькие зелёные плоды, получило название на латинице в честь своего первооткрывателя – директора музея естественной истории Жоао да Силва Фейжо. Случилось это историческое событие в Бразилии, но те фейхоа, которые, надеемся, приобретёте вы, скорее всего, выросли на Черноморском побережье Кавказа или Крыма, а может быть, привезены к нам предприимчивыми жителями Азербайджана, Туркмении или Грузии. Фейхоа из Южной Америки расселилось там, где солнышко особенно ласково его приняло. Чтобы приобрести свой особый вкус и аромат, ему жизненно необходим климат субтропиков. Но спелые плоды, увы, невозможно транспортировать. Понятно, что фейхоа дозревает по пути к нам, а у нас его встречает уже минусовая температура. Последователи музейщи-

ка Фейжо утверждают: не только ничего страшного, а даже фейхоа на пользу! Полезные свойства за время искусственного дозревания на морозце только крепчают, а они уникальны. Главное при покупке: попросите надрезать пару плодов, у спелого фейхоа мякоть должна быть прозрачной. Если её цвет беловатый, значит, товар недозрел, а если коричневый, то вообще не должен продаваться, испорчен.

Море далеко? Море рядом!

У этих маленьких зелёных плодов поистине океан внутри. По содержанию йода фейхоа может сравниться с самими морепродуктами, а уж они-то на первом месте стоят незаменимо. А среди наземных растений и сравнивать не с чем, фейхоа – чемпион по уровню содержания соединений йода. Достаточно съесть в день пару плодов, чтобы восполнить суточную потребность организма в йоде, что особенно актуально в зонах йододефицита, а Россия, к сожалению, входит в их число. А уж тем, у кого проблемы со щитовидной железой, сам Бог велел записаться фейхоа.

Кроме того, в бразиль-

ском госте найдены витамин С, клетчатка, сахароза, яблочная кислота – сплошная польза для организма, тем более в преддверии долгой зимы. Доказана польза фейхоа при воспалительных заболеваниях желудочно-кишечного тракта, гастрите, пиелонефрите, атеросклерозе. Лакомиться им без опаски могут даже диабетики. А на изучении его кожуры можно защитить докторскую диссертацию по медицине, поскольку в ней найдено огромное количество антиоксидантов, которые сулят нешуточную надежду победить в один прекрасный день онкологические заболевания человечества, а заодно раз и навсегда укрепить иммунитет и резко омолодиться. И безусловное достоинство фейхоа (тем более в столетии, в котором говорят уже об эпидемии аллергии) состоит в том, что на него ни разу ни у одного человека не возникла аллергическая реакция!

Хоть ложкой ешь!

Фейхоа можно есть без предварительной подготовки: помыли, разрезали пополам и зачерпнули спелую мякоть чайной ложечкой. Оставшуюся кожуру не выбрасывайте, оставьте подсохнуть – долгими зимними вечерами будете пить, заварив с чаем.

Скучно просто орудовать ножом и ложкой, разнообразьте меню, фейхоа легко «сходится» со многими полезными продуктами.

Салат «Здоровье»

Свёклу отварить, остудить, натереть на крупной тёрке, соединить с измельчёнными грецкими орехами и мякотью свежих фейхоа. Заправить оливковым маслом.

Фруктовый салат

Дыню, персики, любые цитрусовые нарезать дольками, добавить измельчённую мякоть фейхоа, заправить сливками или йогуртом.

Сальса

Мякоть фейхоа и луковицу мелко нарезать, взбить в блендере до состояния пюре, добавив немного сахара и молотого чёрного перца, и подавать как соус к рыбе, курице и даже сыру.

Фейхоа с сахаром

Свежие плоды можно хранить дома не дольше месяца, поэтому если приобрели не одно kilo полезных созданий природы, лучше их переработать: помыли (кожуру можно даже и не счищать), порезали на кусочки, перекрутили на мясорубке и тщательно смешали с сахаром в пропорции 1:1, если храните планируете в морозильной камере. Если баночки с живительным содержимым будут стоять в комнатных условиях, то 1:2. Сахарится – не беда: ни вкусовые, ни полезные для здоровья качества не ухудшатся. Для большей экзотики можете натереть в сахарную массу фейхоа любые орехи по вкусу. В период простуд и гриппа сами себе спасибо скажете!

Подготовила Ольга АНИСИМОВА.

Дневник домашнего енота

Я – отважный зверь. В случае чего могу дать отпор лисице, крупной собаке и даже волку: зарычу, заверещу и в ход когти пушу. Но с людьми мне нравится дружить – потому что у них есть печеньки!



Любить и жаловать

Приятно представиться – Енот Енотович Полоскунов. У меня много родственников, которые расселены по всему миру. Большинство из них предпочитают жить в условиях дикой природы, но некоторым (в том числе и мне) неплохо живётся среди людей. Я восхищаюсь их стойкостью и энтузиазмом, ведь мы существа с характером. Нам нравится создавать в ваших домах свои порядки, распоряжаться всем вашим имуществом и проверять на прочность ваше терпение. И при этом нас нельзя грубо наказывать – обидимся, спрячемся и обзлимся. Одним словом, мы – большие любители пошалить. Особенно ночью. Нет, лично я могу и поспать, но всё зависит от настроения. А оно в течение дня может несколько раз поменяться. Поэтому торжественно заявляю: нас нужно развлекать! И чем больше, тем лучше. Без внимания и должной порции веселья любой енот (будь он хоть самым жизнерадостным в мире) может зачахнуть и даже перестать есть. Да и дружбу со мной ещё надо заслужить. Поэтому, человек, хорошенько подумай, прежде чем приглашать меня к себе в дом. Действительно ли ты сможешь заботиться о нашем брате должным образом? А пока ты над этим размышляешь, я расскажу о своей жизни с хозяином.

Дом, милый дом?

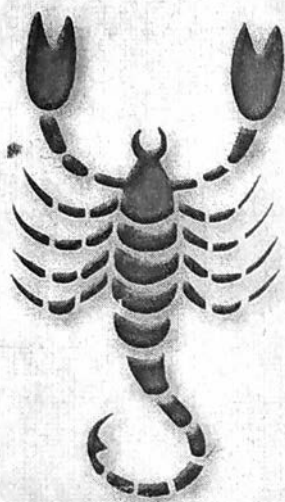
Сюда я прибыл 6-недельным щенком. На тот момент уже был готов питаться самостоятельно и спать один в каком-нибудь уютном местечке. Сон и еда – это всё, чем я тогда занимался. Подобное мне довольно быстро наскучило, и было принято решение отправиться покорять «неизвестные горизонты». Вы ещё не слышаны о необычайной любознательности енотов? Нам интересно абсолютно ВСЁ! Шкафчики, тёмные углы, столешницы, батареи. Уверю, в моём доме нет ни одного ведёрка или цветочного горшка, куда я хотя бы однажды не засунул нос. Хозяин живёт здесь уже много лет, но мне об этом месте известно гораздо больше, ведь столько всего интересного можно найти даже за пару свободных вылазок. Познавать мир помогают чрезвычайно развитые лапы, которые хозяин в минуту особо острого прилива нежности называет по-человечески – «пальцами». Ими очень удобно открывать окна, раскручивать ручки на плите, качаться на шторах, передвигать с места на место вазы и рвать подарочные книжные издания. Наверное, из-за всего

этого теперь хозяин не оставляет меня без присмотра, а уходя, закрывает в хоть и просторной, но ненавистной клетке. В такие часы моё существование скрашивают любимые качели и небольшой лающий обитатель нашего дома, у которого я всегда не прочь стащить что-нибудь из миски при любом удобном случае. В отместку за это четвероногий негодяй переворачивает мою тарелку с драгоценной водой, где я привык полоскать еду. Какими бы ни были наши отношения, но хозяина гораздо веселее дожидаться вместе. Надо сказать, парень он у меня хороший – всегда не прочь поиграть, ещё ему нравится обнимать и кормить меня всякими вкусностями. Больше всего (кроме печенек, конечно) я люблю варёные яйца, мясо, виноград и яблоки. Два раза в год мы устраиваем в ванной комнате глобальные водные процедуры. Знали б вы, как интересно плескаться в этой белой штуковине, обливая хозяина и лающего обитателя!

Если рядом друг...

Иногда к нам приходят гости. Общаться я люблю не со всеми, зато выпрашивать еду милостливо-безобидным выражением мордочки и лукавым хихиканьем – это всегда пожалуйста. К тому же так приятно, когда ты являешься центром Вселенной не только для своего двуногого. Ещё ко мне разрешают подходить детям, на них можно кататься верхом. А вот к лающему обитателю их подпускают редко. И всё потому, что я в отличие от него не передаю никаких кишечных инфекций и вообще крайне чистоплотен. С последним не поспоришь – так уж заложено моей енотовой природой. С первыми тёплыми деньками мы выходим гулять во двор. Вот где целый мир! Деревья, по которым можно лазить, большие тапки с водой, где я перемываю все плохо лежащие камни. Скучать здесь никогда не приходится, ведь успеть надо так много: притвориться цветком, поиграть с хозяином в прятки и догонялки, подразнить мурлыкающих созданий, живущих по соседству, покататься в удивлённых взглядах всех мимо проходящих людей... В общем, живётся мне здесь очень даже неплохо. Уж не знаю, что такое эта ваша верность, но без хозяина (даже в компании с лающим обитателем) порой мне бывает довольно тоскливо...

Ваш друг ЕНОТ.



Гороскоп на ноябрь

Скорпион (24.10 – 22.11)

Звёзды пророчат Скорпионам изменения в лучшую сторону. Это коснётся прежде всего профессиональной деятельности. Успехи в работе не останутся незамеченными, можете рассчитывать на прибавку к зарплате или даже повышение. В делах семейных возможны разногласия, но и они сойдут на нет, если вам удастся немного обуздать эмоции. Весьма благоприятное время для поездок и путешествий.

Овен (21.03 – 20.04)



Ноябрь для Овнов обещает быть насыщенным и активным. Большинство проблем прошлого месяца разрешится само собой, но это не значит, что вы должны опускать руки и бездействовать. Будьте сдержаннее в расходах и не спешите вкладывать деньги в большие покупки. Звёзды советуют проводить больше времени в кругу родственников или хороших друзей.

Телец (21.04 – 20.05)



В ноябре любезность и вежливость в общении должны стать для Тельцов вторым «я». Это не только возвысит вас в глазах окружающих, но и поможет избежать многих конфликтных ситуаций. Отношения с любимым человеком могут немного обостриться, и здесь звёзды не советуют вам рубить сплеча и принимать поспешных решений. Возможно, именно сейчас период испытания ваших чувств.

Близнецы (21.05 – 21.06)



На протяжении всего месяца вы будете чувствовать себя на гребне волны. Вам будет везти, так что лучше всего сосредоточиться на достижении главной цели. В начале месяца не показывайтесь начальству на глаза, поскольку есть вероятность того, что вам захочется его покритиковать, а этого сейчас делать не стоит. Очень удачное время для занятий спортом.

Рак (22.06 – 22.07)



В целом для Раков ноябрь будет позитивным и приободряющим периодом, насыщенным множеством

событий. Именно сейчас вам необходимо проявить гибкость в принятии важных решений. Однако не стоит ждать только положительных эмоций, будут и трудности. Но не отчаивайтесь, испытания, которые посылает вам судьба, — это проверка на прочность. Если проявите стойкость, будете щедро вознаграждены.

Лев (23.07 – 23.08)



В ноябре вся энергия Львов будет сосредоточена вокруг поддержания равновесия и гармонии. Вы будете находить общий язык с окружающими, хотя для этого может потребоваться немало терпения. Ваши отношения с любимым человеком за этот период значительно окрепнут и станут более доверительными. Есть вероятность, что вы будете принимать участие в каком-то грандиозном мероприятии. Вполне возможно, что это будет ваша свадьба.

Дева (24.08 – 23.09)



События, которые будут происходить в ноябре, внесут разнообразие в жизнь Дев. У вас появится масса новых интересов и увлечений, которые не дадут заскучать. Но не стоит переоценивать свои силы, поскольку такая активность может вас сильно утомить. В деловой сфере значительных изменений пока не предвидится. Конец месяца лучше провести в кругу семьи.

Весы (24.09 – 23.10)



Весам начало месяца звёзды советуют посвятить самообразованию. Почитайте серьёзную литературу, сходите в те-

атр, музей, на художественную выставку или на любое другое культурное мероприятие. Ваши интеллектуальные способности сильно возрастут, потому может сложиться впечатление, будто окружающие люди медлительны или ленивы. Не забывайте следить за состоянием своего здоровья.

Стрелец (23.11 – 21.12)



Ноябрь для Стрельцов — пора кардинальных перемен. В большей степени это скажется на вашем мироощущении и понимании окружающей действительности. Вашу жизнь закрутит круговорот событий, в котором вы будете эпицентром. Сейчас именно тот момент, когда нужно действовать, принимать решения и брать на себя ответственность. К концу месяца возможны непредвиденные расходы.

Козерог (22.12 – 20.01)



Козерогам звёзды советуют придержать коней и не ввязываться ни в какие авантюры, помните: осторожность сейчас прежде всего. Успехов в личной жизни смогут без труда добиться одинокие представители знака. Сейчас вы популярны как никогда, так что новые знакомства и романтические свидания не заставят себя ждать. Вполне вероятны командировки или поездки за город.

Водолей (21.01 – 20.02)



Звёзды советуют доделать те дела, которые вы долго откладывали. Именно сейчас они принесут максимальный результат. Не прислушивайтесь ни к чьим советам, поступайте, как велит ваше сердце. Ноябрь принесёт вам что-то новое, так что не стоит бояться перемен. Силы, затраченные на работу, наконец, начнут приносить дивиденды.

Рыбы (21.02 – 20.03)



Рыбы в ноябре продолжат путь, который начался в прошлом месяце. Вы будете искать смысл во всех происходящих с вами событиях, что может принести немало беспокойства. Звёзды советуют углубиться в профессиональную деятельность и улучшить своё мастерство. Вероятно короткое путешествие. Будьте готовы к новой порции впечатлений.

Дорогие читатели, в редакцию приходят письма с просьбой помочь найти спутника жизни. На этой страничке мы публикуем объявления мужчин и женщин, желающих познакомиться. Возможно, с нашей помощью вы встретите свою судьбу. Желаем удачи!

**Неженатый парень,
Республика Чувашия.**

40 лет, рост 172 см, вес 70 кг. Увлекаюсь поэзией. Познакомлюсь с простой девушкой от 25 до 37 лет для дружбы и брака.

Адрес: 429181, Респ. Чувашия, Шемуршинский р-н, с. Карабай-Шемурша, ул. К. Маркса, д. 22.

Эдуарду Ивановичу СЕМЕНОВУ.
Телефоны: 8-903-389-39-71,
8-965-682-31-04.

Инна, г. Оренбург.

25 лет, весёлая, обаятельная брюнетка с изящной фигурой, без детей и вредных привычек. Смогу стать для любимого хорошим другом и верной спутницей. Познакомлюсь с серьёзным, образованным, работающим мужчиной, желательно из Оренбургской области.

Телефон 8-987-347-25-59.

Татьяна, Курская обл.

Кому за 60 и очень одиноко, отзовитесь для дружбы и общения. Звоните, у кого нет родных и близких. Хитрые, завистливые, пьющие, не беспокойте.

Телефон 8-951-317-61-44.

Андрей, Томская обл.

41 год, рост 185 см, вес 78 кг. Познакомлюсь со стройной симпатичной оптимисткой, простой и доброй, с богатым внутренним миром для создания крепкой семьи. Я м/о и ж/о.

Телефон 8-952-157-16-15 (в любое время).

Галя, г. Астрахань.

45 лет, по гороскопу Лев. Стройная, привлекательная, независимая и уверенная в себе. Есть где жить, дети самостоятельные. Познакомлюсь с порядочным добрым мужчиной. Альфонсы, из МЛС, не беспокойте.

Телефон 8-906-458-41-65.

**Юрий, г. Зерноград,
Ростовская обл.**

47 лет, рост 184 см, вес 78 кг. Инвалид III группы, не работаю, пенсионер. Образование высшее.

Надёжный, порядочный, без в/п. Познакомлюсь с женщиной до 45 лет, душевной, чуткой, скромной, без вредных привычек, желающей иметь детей и согласной на переезд.

Адрес: 347740, Ростовская обл., г. Зерноград, ул. Ленина, д. 34, а/я 55.
Телефон 8-928-753-34-28.

Елена, Республика Чувашия.

48 лет, рост 165 см, полная женщина приятной внешности. Оптимистичная, общительная, с весёлым характером. Хорошая хозяйка, живу в своём доме. Имею взрослую дочь, она живёт отдельно. Хочется, чтобы рядом был надёжный, крепко стоящий на ногах русский мужчина от 50 лет и ростом от 175 см. Я нетребовательна, но предпочтение отдаю тому, кто умеет выполнять элементарную мужскую работу. Желательно, чтобы мужчина был из близлежащих регионов: Татарстан, Нижегородская область, Мордовия, Ульяновск.

Звоните, пишите (желательно прислать фото – потом верну).

Адрес: 429121, Респ. Чувашия, г. Шумерля ТОО-1 до востребования
Елене Анатольевне.
Телефоны: 8-919-676-90-69,
8-903-476-11-02.

Елена, г. Белгород.

43 года, рост 160 см, нормальная во всех отношениях, дети взрослые, в материальной поддержке не нуждаюсь. Ищу мужчину своего возраста или немного старше, не старого душой и телом, так как выгляжу моложе своих лет. Подойдёт вдовец с ребёнком. Смогу стать для ребёнка настоящей матерью.

Телефон 8-910-737-80-70.

Евгений, Ленинградская обл.

54 года, рост 180 см, пенсионер, работаю. Люблю путешествия, чтение, рисование. После развода живу у матери, но собираюсь покупать свой жильё. Познакомлюсь с умной, доброй, решительной и независимой женщиной, близкой по возрасту для серьёзных отношений. Меня не испугают ни полнота, ни жизненный статус.



Адрес: 187320, Ленинградская обл., г. Шлиссельбург, до востребования, Евгению.

Нина, г. Оренбург.

64 года. Добрая и хозяйственная. Надеюсь встретить вторую половинку и спокойно дожить старость, уважая и поддерживая друг друга. Желательно, чтобы мужчина был из Белгорода или Воронежа. Отвечу всем. Вложите в конверт фото и контактный телефон. Согласна на переезд.

Телефон 8-961-938-15-37.
Нина РИМАР.

Елена, г. Липецк.

21 год, рост 173 см, вес 60 кг. Симпатичная блондинка без в/п. По знаку Зодиака Весы. Среднее специальное образование. Работаю поваром. Люблю спорт, отдых на природе, кино и театр. Хочу познакомиться с симпатичным брюнетом из Липецка от 28 до 30 лет для серьёзных отношений и создания семьи. Трудолюбивым, с чувством юмора, без вредных привычек. Пьющие, судимые, альфонсы, не беспокойте!

Телефон 8-950-801-49-78.

Игорь, Курская обл.

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

Адрес: 306600, Курская обл., Советский р-н, пос. Кшенский, дер. Волжанчик, д. 388.

Телефон 8-904-524-04-80.



Все желающие разместить в нашем журнале бесплатное объявление о знакомстве должны указать свои реквизиты для откликов. Редакция не несёт ответственности за последствия публикации сведений и оставляет за собой право отбора, а также редакторской обработки текста.

Объявления присылайте по адресу: 305044, г. Курск, ул. Ухтомского, 43
или по электронной почте: press-kokteyl@list.ru с пометкой «Знакомство».



Анекдоты



Проблема варки пельменей решена! Надо просто одновременно с кастрюлей ставить на плиту чайник со свистком!



Да-а, хорошо вчера погуляли! Теперь хочется начать новую жизнь... под новым именем... и в новом городе...



Если вы считаете, что неудачно вышли на фотографии, то посмотрите на неё ещё раз через 10 лет, и ваше мнение изменится.



– Скажите, Сергей, как вы догадались, что в доме есть кто-то чужой?

– Ну у нас в семье не принято внезапно бить сзади табуреткой по голове.



Комментарии к рецепту торта «Наполеон»:

Алла: «Он очень калорийный! Вы фигуру испортите!»

Татьяна: «Совесть – это ты? Уходи отсюда! Я ем торты!»



Во всём мире ждут конца света 21.12.12. И лишь в России его ждут ещё 03.01.13. – старый конец света!



– Нет ничего вечного. Всё когда-нибудь заканчивается.

– Ты про колбасу в холодильнике?

– Ага...



«Доброе утро!» – это когда на часах 11.00, на календаре суббота, а за окном Атлантический океан!



Жизнь полна невзгод и страданий, горя и ненависти, разочарований и предательства. А потом, наконец, вы находите именно того парикмахера, который был вам нужен!..



Павлик весь день хвалился всему отделению травматологии, что пожал руку Николаю Валуеву.



У меня самый романтичный мужчина на свете! Он заплакал, когда на капоте его машины я нацарапала сердечко!



Раньше я думал, что бессмертен, пока не ударился мизинцем об угол.



Не поеду в этом году на Кипр. В прошлом году не поехал в Майами, в позапрошлом на Таити. На следую-

щий год не знаю куда не поеду...



Иван работал всю жизнь, но так и не смог купить себе машину. Ох уж этот 17-й век!



Вероятность развития у человека сверхвозможностей в стрессовой ситуации вовсе не миф. У меня каждую сессию такое бывает.



Как же тяжело ранним утром искать в кружке ниточку от пакетика чая, особенно если ты заварил себе кофе...



Жена мужу:

– Дорогой, а что ты мне подаришь на день рождения?

– Вон, видишь, за окном «мерседес» чёрный стоит?

– Да!!!

– Вот такого цвета колготки.



Одна старушка нашла на улице бумажник, набитый долларами. Как всякий честный и порядочный человек она поступать не стала.



Петя (4 года 3 месяца).

Петя на день рождения просил подарить собаку. Родители решили порадовать сынишку и купили большого сенбернара. Малыш посмотрел на собаку и говорит:

– Я не понял, кому кого подарили?

Оксана (3 года 5 месяцев).

Оксана сидит в ванне и с интересом наблюдает за бабушкой. Бабушка достаёт свою вставную челюсть и, держа её в левой руке, правой начинает чистить зубной щёткой. Заинтересовавшись этим, Оксана восторженно-задумчиво говорит: «Здóрово! А мои так не вытаскиваются!»

Юра (6 лет).

Сын после просмотра мультфильма с финальной свадьбой залез на табуретку и, выпянув руку, заявил: «Всё! Женюсь!» Я, с трудом сдерживая смех, спрашиваю: «На ком сыночек?» Ответ: «Пока не знаю! На свадьбе погулять хочется!»

Афоризмы

Мужчины, которые относятся к женщинам с наибольшим почтением, редко пользуются у них наибольшим успехом.

Джозеф АДДИСОН

◆◆◆

Говорите правду – и вы будете оригинальны.

Александр ВАМПИЛОВ

◆◆◆

Значительная часть наших несчастий более выноσιма, чем комментарии наших друзей по их поводу.

Чарльз КОЛТОН

◆◆◆

О, что за мир, где добродетель губит тех, в ком она живёт.

Уильям ШЕКСПИР

ЭТИ ЗАБАВНЫЕ



И МОТНЫЕ

В студенческие годы жил у меня кот Макар. Жили дружно, делили не только жилплощадь, но все радости и невзгоды. Не раз голодали вместе.

Как-то начал замечать, что кот просится в подъезд и пропадает где-то целыми днями. Домой возвращается спокойный с полным брюхом! Думал, от голода у Макара проснулись охотничьи инстинкты. Ловит воробьёв, мышек и прочую мелочь.

Однажды прохожу мимо квартиры на первом этаже. Там женщина с маленьким ребёнком жила. Она мыла полы, и дверь в квартиру была приоткрыта. Я вижу – сидит мой кот у неё в гостях и играет с её маленьким сынишкой! Я очень удивился. Она объяснила, что ребёнок у неё капризный и «ручной». Раньше приходилось постоянно носить его на руках, ничего по дому делать не успевала. А с появлением «усатого няньки» появилась возможность полноценно заниматься хозяйством. За рабочую смену мой кот получал приличный кусок мяса. У Макара в той квартире даже своя миска была!

Выхожу утром на кухню – ищу, чем собаку покормить. Смотрю – нет ничего съестного для нашего питомца. (В нашей семье корм для собаки родители покупали сами). Я был озадачен и не знал что делать. В этот момент на кухню заходит наш Рексик с бумажкой в зубах. Отбираю бумажку и рассматриваю. На бумажке написано: «Не волнуйся! Собака уже накормлена. Дай только воду».

Невыдуманнные истории

Горе-гонщик

Однажды стою на остановке. Горит красный светофор. Подъезжает пара машин, одна из которых «семёрка», переделанная под спортивную. Через 3 машины от неё стоят полицейские. Загорается зелёный... свист резины у «семёрки» и голос полицейского из мегафона (цитирую): «И вот «Ваз» – 2107 вырывается вперёд, обходит одного, второго, третьего, прижимается к обочине и достаёт документы...»

«Алло, это Чебурашка?»

Работаю в государственном учреждении, там же секретарём работает моя подруга Светочка. Очаровательная девушка 18 лет с детским голоском. Однажды поручили ей обзвонить детские сады и затребовать отчёты. Названия у детских садов тоже детские...

Наблюдаю следующую ситуацию. В приёмной толпа посетителей, и Светочка своим детским голоском говорит по телефону: «Алло, это «Чебурашка»? Посетители это слышат, удивляются, но ничего не могут понять. Далее происходило следующее:

- Алло, это «Колобок»?
- Алло, это «Карлсон»?
- Алло, это «Буратино»?

Посетители начинают смеяться, думают, что девушка сошла с ума. Я, сдерживая смех, подхожу к ней и говорю на ушко: «Света! Не забудь Кошечку с Бабой Ягой позвонить!»



Грусть

Обними его крепче, будь всегда
рядом
И не отпускай, что б ни случилось.
Сердцем, мыслями, любящим
взглядом
Верь до конца, пока не сложилось.

Пусть путь он укажет, пусть будет
он верным
С тобой до конца сквозь любые
невзгоды.
Тебя не оставит и в счастье, и в
скверне.
С тобой он пройдет огонь сквозь
и воду.

Ему доверяйся, когда мир
отвернётся
Будь верной, упорной, когда будет
нужно.
В разлуке не плачь, он скоро
вернётся,
И будь всегда для него самой
лучшей.

Пиши, когда плохо, пиши и не
думай
О том, что тебя не поймёт
этот мир.
Всю правду скажи
окружающим людям,
Кружись безупречно под пение
лир...

ФОТО

Однажды мы увидим фото,
Где рядом стоим мы с тобой,
А вокруг уж дети, работа,
И рядом кто-то другой.
Мы вспомним и улыбнёмся,
Неважно, что скажут друзья.
В ту пору мы вновь окупёмся,
В тот миг, где лишь ты и лишь я.
Оставили снов вдохновенье
И сладостный запах духов,
Где сердце нашло утешенье,
Где мы окунулись в любовь.

Евгений РЫЛЬСКИЙ.



ПРИЗОВОЙ

Чай из Парагвая	↖	Атмосфера в бане	↘	«Пляшет» при поклёвке	→	↘							2	
↙		8		Приложение к ступе	↘	Родной город Гиппократ	↘	Сногсшибательное удивление						
Белый пудель Куприна		Соколы-рыболовы	→											
Соперник доллара	↘			Зримый периметр колеса	↘	Тренировочный бой рапиристов								
↘	Сходка в древнем Новгороде		Французский модельер Нина...	↘	9		Польская барыня	→						
6	↘			Домашнее средство от изжоги		Критик экранного зрелища	↘	Гладильный прибор	↘	Русский джип-«козлик»	3	Болезненное удушье		
	Боль в ухе		Пряность в бородинском хлебе	↘				Бог солища	↘					
↘	↘			Спорт драчунов	↘							Гос-во в Африке		
Хозяин Уссурийской тайги		Скандинавские письма		Космическое ведомство США	↘	Полукруглая картина		Возбуждение в игре	7					
Американец по-мексикански	→						Оборот типа «точить ласы»	↘	Лошадиная болезнь		Река Колумбии и Венесуэлы	Сеть для ловли мин		
Древняя песнь карелов	→				«Целлюлозный» шелк	→								
Люля...	Лариска старухи Шапокляк		День недели	→					Космонавт Герман...	10	Оглушительный смех			
4	↘				Очерк-эюд	↘						Загубница боксера		
					1	↘	Двойная картина	↘	Монах из лавры	→				
								На вокзале перед посадкой		Вырытый саперной лопаткой	→			
↘							Норма на экспорт нефти	→				5		

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

Среди приславших правильный ответ будут разыграны призы.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10



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

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

Желаем удачи!

В следующем номере:

«А У НАС НОВЕНЬКАЯ!»

В декабре нас ждёт масса вечеринки – корпоративы, посиделки с подружками, романтические свидания и апофеоз – новогодняя ночь. И всякий раз вы можете примерить на себя new look, новый макияж. Предлагаем вам праздничные варианты.



ДЖЕННИФЕР КОННЕЛЛИ: родом из детства

Маленькая модель Дженни была любимницей Америки, её живым символом: мама из России, у отца норвежско-ирландские корни. Сейчас ей пятый десяток, а она по-прежнему «лицо» японского косметического концерна «Shiseido», а ещё – звезда Голливуда и мать троих детей.



Пресс-Коктейль для женщин

(ежемесячное издание)

11 (104) Ноябрь 2012 год

Учредитель: ИВАНОВ А. С.

(305502, Курская обл., Курский р-н, с. Ключка, д. 146).
Издатель: ИП ИВАНОВ А.С.

Светлана ИВАНОВА – главный редактор

Наталья АНДРИЯЧЕНКО – выпускающий редактор

Рустэм СТАРЫГИН – дизайн и верстка

Наталья ГРЕБНЕВА – редактор раздела психологии

Евгений РЫЛЬСКИЙ – редактор раздела культуры

Ксения ЗВЯГИНЦЕВА – редактор раздела моды и красоты.

Адрес редакции:

305044, г. Курск,

ул. Ухтомского, 43.

Телефон для справок

(4712) 34-25-31,

факс (4712) 34-25-31.

E-mail: press-kokteyl@list.ru

Газета зарегистрирована

в Федеральной службе по надзору

в сфере массовых коммуникаций, связи и охраны культурного

наследия.

Свидетельство о регистрации

ПИ №ФС 77-29572 от 21.09.07.

Редакция знакомится с письмами читателей, не вступая в переписку. Мнение редакции не всегда совпадает с мнением авторов.

Присланные по почте рукописи не рецензируются и не возвращаются. Литературная обработка писем осуществляется редакционным коллективом.

Использование материалов без письменного разрешения редакции запрещено.

Ссылка на ежемесячник «Пресс-Коктейль» при цитировании обязательна.

При подготовке номера использовались материалы следующих изданий и Интернет-сайтов: Cosmopolitan, Elle, Glamour, travel.ru, peoples.ru, www.anekdot.mail.ru, www.humor-advice.narod.ru, www.1det.org.ru, www.podkat.ru.

Номер подписан в печать 21.09.12.

Заказ № 171. Время сдачи по графику – 17.00, фактически – 17.00.

Газета отпечатана в типографии «Пресс-Лайн»: г. Курск, ул. Ухтомского, 43.

По всем случаям полиграфического брака обращаться в типографию.

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

Тираж 70 000 экз.

Цена свободная.

Подписной индекс в каталоге «Пресса России» – 83254,

в каталоге «Почта России» – 60073.

РАСПРОСТРАНЕНИЕ:

Курск: (4712) 34-25-31;

Алматы (727) 270-70-28;

E-mail: buduar_press@mail.ru.

Не опоздай на раздачу слонов

Спасибо всем, кто прислал правильный ответ на призовой сканворд, опубликованный в № 9 (сентябрь).

Троих победителей определил жребий

ПЕРВЫЙ ПРИЗ (700 рублей)

получает **З. Г. КУРБАНОВА**, г. Каменск-Уральский

ВТОРОЙ ПРИЗ (500 рублей)

получает **И. А. ДМИТРИЕВА**, г. Брянск

ТРЕТИЙ ПРИЗ (300 рублей)

получает **Р. Г. ТРИБУНСКАЯ**, г. Чайковский

Поздравляем! Желаем удачи!



ТАБЛИЦА УЧАСТНИКОВ КОНКУРСА

«А я готовлю так!»

Крабовые палочки «По-корейски» от **Натальи КЛИМЕНКО**



Лимонный пирог от **Регины ИСТОМИНОЙ**

Куриные грудки, запечённые в сливках от **Анастасии ТЕПЛИЦКОЙ**

Чипсы из лаваша с сыром от **Анны ДРАГОМИРОВОЙ**

«Овощной пир» от **Маргариты СИБИЛЁВОЙ**

Салат «Меркурий» от **Иляны СОТНИКОВОЙ**

Моющее средство	↙	Соединение вагонов	↙	Мастер по выделке мехов	→		↘				Столица США	↓
	↘				Шиш с маслом		Созвучие в стихах					
Мелкий бег		Садоводческая мера площади		Др.-рус. народность	→							
Основа окрошки	↘			«Нервный отросток»	↙		Медвежья обезьяна	↓				
↓		Ветряная зараза		Войлочный ковер	→							
↘					Минерал, род агата	↘	Река крокодилов	Позор	↘			
	... Беринг		Материал для утепл. одежды	↘				↓	... Лукое		Взятие занудством	
↘	↙		↓				Благоухание	→		↓		
Оконные затворы		Герой с командой		Трафарет для портного	→						Сушеный виноград	
В составе освежающих конфет	→			Белый пудель Куприна	↙		Туда-обратно (шоферск.)	↘				
Столица Кубы		Богиня радуги	→					Врет как сивый ...	Учащийся школы	Костюм танцовщицы		Поставщица птичьего «меха»
↓	↘			Грудь (устар.)	↓		«Накидка» в руке ковбоя	Отглаживатель	↓	↓		↓
				Дымчатый минерал	↘		Город в Йемене	→			Друг Барби	↓
					↘			Богиня победы в Греции	→			
				Конфетка-липучка	↘		Глава парламента	→				
				Древнее каменное орудие	→			Японское письмо	→			

ОТВЕТЫ НА СКАНВОРД

По горизонтали: скорняк, рысца, скиф, осца, кошма, Витус, Дион, оникс, ставни, аромат, лекало, мата, мепин, Ирида, Грант, Лор, олан, чума, Аден, ирис, Ника, спикер, рубило, кана.
По вертикали: квас, Гава, мыло, Тимур, сотка, чеп, ватин, аксон, Арто, Нил, перси, кукши, езда, макак, ласко, рифма, Оне, ученик, измор, туника, изюм, Кен, Вашингтон, лагара.