

ПРЕСС

ежемесячное издание
для женщин

Коктейль

Ноябрь

2013

**СЕКС-ФОБИИ:
ХОЧЕТСЯ И КОЛЕТСЯ**

16+

**КУЛАКОМ
ПО СТОЛУ**

**ДАЙ
МИЛЛИОН!**

**МИЛЫЙ, ВОЗЬМИ
МЕНЯ НА РУЧКИ!...**

МАКСИМ АВЕРИН:

«Любите меня ещё лет 40!»



Подписка - 2014

С 1 сентября открыта
подписка на I полугодие 2014 года

«Пресс-Коктейль» для женщин

Получите удовольствие от жизни
вместе с нами!



Стоимость на полугодие
(без учёта почтовых услуг)

66 рублей

Каталог «Почта России» - 60073

Внимание!

Теперь три издания в одном комплекте

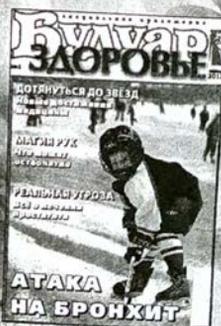
Каталог «Почта России» - 83440



+



+



Стоимость комплекта
на полугодие
(без учёта почтовых услуг)

150 рублей

Приглашаем к сотрудничеству частных распространителей.

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

Ваш выход	4	Правило четырёх «П» • • • • •
Модная шпаргалка	6	Стильный вопрос
Девичник	7	Внешний вопрос
	8	Экстренные сборы
Будь в форме	9	Всё под контролем
Фитнес-клуб	10	Голливудские пропорции
Здоровье	11	Ценная пропаша
Маленькая страна	12	Планета детей
	13	Вопрос-ответ
Душевный доктор	14	Истории в конверте
Прошу слова!	15	Точка невозврата
Анатомия чувств	16	Между нами, девочками...
Мужчина в фокусе	18	Ну ты дал!
В постельных тонах	20	Секс-фобии: хочется и колется
	21	Давно мучает вопрос...
Его точка зрения	22	Возьми меня на ручки!
Наука побеждать	24	За нарушение правил!
Карьера	26	Из ряда вон!
	27	Кулаком по столу
Без грима	28	Максим Аверин
Проза жизни	30	Бессонница
Вокруг света	32	Осенние выходные в Германии
Ещё раз о любви	34	Весь этот джаз...
Незабываемые имена	36	Его величество Актёр
За кадром	38	Красная мельница любви
Имя ей Женщина	40	Элеонора Рузвельт • • • • •
Между прочим	42	«Дай миллион!»
Непознанное	44	Пой мне ещё...
Культпоход	46	Смотрим, слушаем, читаем
История шедевра	47	Идентификация по-русски
Кухать подано!	48	Вегетарианцам не читать! • • • • •
Делюсь рецептом	49	Коронное блюдо
Мама-повар	50	Полная тарелка пользы
Мировая кухня	51	Праздник живота
Экспертиза	52	Особое мнение
Домашний адвокат	53	Законный вопрос
Ручная работа	54	Школа креатива
Впрок	55	Я сама!..
Живая красота	56	Ликбез для новичков
Зверье мое	57	Папильон – редкая «бабочка» • • •
Люди и звезды	58	Гороскоп

Стр. 4



Стр. 40



Стр. 48



Стр. 57



Правило

С наступлением сезона дождей и слякоти прекрасная половина человечества задаётся вопросом: «Как элегантно и женственно пережить эту пору?» Отвечаем: «Имея в гардеробе что-нибудь из четырёх «П»



Плащ

Классический плащ, или как его называют тренч, по-прежнему не сдает свои позиции: приталенный крой стройнит, а двойной ряд пуговиц и отложной воротник вытягивают фигуру. Сегодняшний тренч не только из хлопка и полиэстера, популярны модели из выделанной замши, фактурного твида и натуральной кожи. Бестселлер этого сезона – плащ с меховыми или контрастирующими по ткани и цвету вставками. Выбирайте его в интенсивных горчичных, медовых, терракотовых тонах; самые смелые обратят внимание на модели цвета паприки.

И не забывайте экспериментировать: возможно, оригинальная модель без рукавов станет любимицей осени.

Сочетаем

- Классический плащ + джинсы скинни + ботильоны.
- Плащ кожаный + платье-футляр + сапоги.
- Плащ без рукавов + кашемировая водолазка + шерстяные шорты + плотные колготки + высокие сапоги.

Парка

Прочно укрепившись в гардеробе, парка продолжает обновляться. Теперь она не только в молодежном уличном стиле цвета хаки, но и в пастельных оттенках с лаконичными вставками из меха, которые хороши для создания изысканного образа.

Обратите внимание на модели А-образного и О-образного силуэтов длиной чуть выше колена или укороченные.

Как вариант двухцветная парка с уд-

линённой спинкой и разрезом «кузнечик».

Носите её с широким кожаным ремнём и шарфом в тон.

Девушкам невысокого роста, выбирающим парку, необходимо ещё и вставить на каблук.

Сочетаем

- Парка + брюки-галифе + жокейские сапоги.
- Парка + платье + ботильоны на танкетке.
- Парка + укороченные брюки + ботильоны на шпильке.



четырёх «П»

Пальто

Незаменимая капсульная вещь в гардеробе. Демисезонное пальто подобно маленькому чёрному платью должно быть универсально и практично.

Если так и не нашли «свое» в коллекциях прошлых сезонов, предлагаем примерить несколько свежих вариантов.

Подчеркнёт достоинства и скроет несовершенства фигуры пальто в ретро-стиле сдержанных тонов: приталенный силуэт, акцент на талии с помощью

тонкого ремешка, длина миди, меховой воротник. Модель свободного кроя с объёмным рукавом $\frac{3}{4}$ без воротника добавит неординарности повседневному образу. Обратите внимание на модели из сукна, драпа с пушистым ворсом и парчи. Актуально совмещение нескольких видов ткани.

Сочетаем

Ретропальто + чёрное платье + сапоги-чулки + объёмный клатч.

Пальто свободного кроя + брюки-трубы + высокие перчатки + берет из ангоры.



Пончо

Кто бы мог подумать, что со временем просторные накидки индейцев с острыми воротом переключаются на мировые подиумы. Этот вариант верхней одежды полюбился нам за вольный силуэт, укороченные рукава и элегантную экстравагантность.

Теперь пончо – любимая одежда полных дам, так хорошо скрывает недостатки фигуры (в тёмном тоне и лаконичном крое), и завсегда в гардеробов стильных горожанок.

Расширьте модные горизонты за счёт асимметричной модели. Завершить сложный осенний образ помогут яркие аксессуары и вместительная сумка-шоппер.

Сочетаем

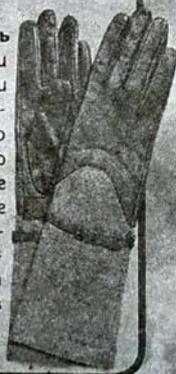
Пончо + узкие брюки + сликеры на танкетке.

Пончо + юбка-карандаш + сапоги с широким голенищем + шляпа.

Пончо + туника + леггинсы + ботильоны.

Элемент № 5

Гуру моды, Эвелина Хромченко, знает, чем завершить ваш осенний образ: «В этом сезоне главенствующие позиции занимают перчатки, доходящие до локтя, из кожи, ткани или шерсти. Сочетайте их с рукавом $\frac{3}{4}$ на пальто или куртке. Причём перчатки должны заходить под свободный рукав пальто примерно на 10-15 см. Кожаные модели прямого кроя можно присборить в области запястья, а популярные трапецевидные модели легко уместят в себе рукава толстого свитера. Длинные вязаные перчатки идеально смотрятся на тонкой руке. Заметьте «подросли» и сапоги: ботфорты очередной раз стали фаворитами сезона. Самые практичные варианты – непременно на устойчивых каблуках. Кстати, антураж к ним должен быть в соответствующем стиле. Вряд ли сочетание широкого каблука со строгим костюмом будет гармонично».



Подготовила
Наталья ДРЮЧИНА

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

Увидела в магазине джинсы, на этикетке которых указано «с эффектом push-up». Хотелось бы узнать о принципе действия этой новинки.

Инесса, г. Калининград.

«Пуш-ап» на джинсах, как вы уже догадались, даёт эффект подтянутых ягодиц. Принцип действия схож с бюстгалтерами «вондер-бра» и «пуш-ап»: либо объёмные вкладки из плотного поролона, либо «косточки». Конечно, просовывать под ягодицы металлический или пластмассовый каркас – это безумие, поскольку будет неудобно, поэтому идея «косточек» здесь трансформировалась в полосы эластичной ткани, которая, проходя под линией ягодиц, подтягивает их и подтягивает вверх.

Модели джинсов с поролоновыми вкладками имеют те же преимущества и недостатки, что и бюстгалтеры, использующие этот же принцип. Ягодицы, оформленные накладками, смотрятся приподнято, гладко и идеально, однако в таких джинсах жарко, при ходьбе ягодицы выглядят неподвижно и немного неестественно.

А вот джинсы на эластичных «косточках» выглядят более естественно, поскольку сама ягодичная мышца здесь свободна, эффект поднятия достигается за счёт эластичных вставок по внешнему краю бёдер, а также под ягодицами.

У меня стройная фигура и высокий рост. Подбираю демисезонное пальто. Расскажите о главных новинках этого сезона.

Ольга С., г. Киров.

Действительно, с вашей фигурой можно опираться только на моду и личные

предпочтения, потому что вам подходят любые модели верхней одежды.

Сегодня пальто всё больше напоминают мужские: объёмные и не по размеру большие – лишь яркие цвета и броские акценты добавляют женственности. Направьте свой взор на модели коралловых, горчичных, нежно-розовых и ванильных оттенков.

Обратите внимание на уютные варианты с меховым воротником или рукавами. В покоем ключе выполнены стёганые бархатные пальто с воротником-стойкой, прекрасно подчёркивающие формы тела. Подберите к нему контрастный пояс и лаковые сапоги.

Не сдаёт позиций и стиль милитари, который изобилует всевозможными погонами, манжетами, двумя рядами металлических пуговиц и отсутствием воротников. Поэтому без шарфика не обойтись. Подберите его, например, из плотного льна с этническим принтом ярких оттенков. В вашем случае как вариант можно рассматривать пальто-плед. Новый и совершенно необычный вид пальто. Как правило, оно свободного кроя, асимметричной формы, с рукавами 3/4 и меховой отделкой и, если уж полностью соответствовать названию, клетчатой расцветки.

Можно ли адаптировать тельняшку к офисному стилю, как правильно это сделать?

Наталья Д., г. Москва.

Коко Шанель была без ума от тельняшки и именно с её подачи, однажды войдя в женский гардероб, вещь осталась в моде по сей день.

Простая по крою и скромная по посылу тельняшка, безусловно, имеет право присутствовать в офисном стиле.

Сразу определимся с видом и качеством полосатой. Она должна быть приталенного / немного свободного кроя, с длинным / 3/4 рукавом в мелкую тёмно-синюю / чёрную полоску. Ткань – плотный трикотаж / хлопок.

Эта вещь сама по себе броская деталь, поэтому сочетайте её с однотонными ансамблями. Предпочтительны глубокие чёрные, синие, серые цвета, разбавит образ красный.

Самые эффектные варианты получаются с брючными костюмами. Заправьте тельняшку в брюки с завышенной линией талии, а сверху наденьте классический пиджак. Если работаете в творческой среде, к лацкану пиджака или на саму тельняшку можно приколоть крупный цветок в стиле Кэрри Брэдшоу.

Обувь не должна выбиваться из общей сдержанности: подберите однотонные замшевые ботильоны на высоком устойчивом каблуке.

И помните: любой созданный вами образ не должен быть перегружен аксессуарами.

Недавно наткнулась в шкафу на длинные вязаные гетры цвета кофе с молоком. Подскажите модные идеи их сочетания с одеждой и обувью.

Анна, по e-mail.

Тёплая и удобная вещь осенне-зимнего гардероба. Гетры достаточно специфичны и требуют грамотной и умеренного подхода. Сразу оговоримся, подходят они только высоким барышням со стройными ногами.

В плане выбора обуви носите гетры с ботильонами, ботинками и сапогами так, чтобы они выглядывали из голенища на 10 – 15 см. Не рекомендуется надевать с гетрами угли.

Создавая свой образ, вы должны помнить, что гетры относятся больше к уличному стилю. Поэтому надевать их в офис или на учёбу в вуз будет неуместно. Отправляйтесь в них на прогулку, шопинг или в гости.

Не стремитесь к гетрам пристроить все остальные вязаные вещи из вашего гардероба. Будет лучше, если создадите ненавязчивое сочетание их, например, с объёмным вязаным шарфом или шапкой.

И, кстати, к цвету кофе с молоком прекрасно подойдёт сочетание с молочным шоколадом (колготки или леггинсы).



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

Подбираю стойкий аромат для зимнего времени. Подойдут ли на эту роль масляные духи и каковы их отличия от обычных?

Анна, г. Омск.

Да, действительно, по стойкости масляные духи, или аттары на арабский манер, не уступят ни одним другим, в этом заключается их главное отличие от «обычных».

Парфюм именно на масляной основе имеет право называться духами, так как масло способно долгое время сохранять запах. В то время как ароматы на спирту быстро выветриваются и подходят больше под определение туалетной или парфюмированной воды.

Эти духи имеют сложную чувствительную организацию: запах распространяется только при движении, а при изменении температуры тела он ощущается интенсивнее, соприкасаясь с водой раскрываются новые нотки аромата. Поэтому при нанесении учитывайте стойкость и все изменения – достаточно 2-3 капли, чтобы оставить за собой головокружительные шлейфы. Имейте в виду, что духи оставляют на одежде неприятные жирные пятна, которые неспособна вывести даже химчистка.



Чем лучше всего наносить тональный крем на лицо?

Анастасия, г. Москва.

Строгие рекомендации на эту тему давать сложно. Потому что у каждого метода есть свои поклонники.

Нанося тон пальцами, слой получится тонким, почти прозрачным – крем тает под воздействием температуры тела и хорошо ложится на кожу. Пальцами удобно растушевать крем на веках и под бровями, а также вокруг глаз. Однако некоторые участки кожи требуют более тщательной проработки.

И тогда на помощь приходит спонж. Его структура должна быть мелкопористой – для лучшей растушевки. Сделайте несколько опорных точек крема на середине лба, подбородка, щёк, спинки носа и тщательно растушуйте от центра к периферии – на скулах слой должен быть практически прозрачным. Чтобы не заносить пальцами бактерии и не наливать лишнего на спонж, используйте кисть. Она должна быть с натуральной шелковистой щетиной среднего размера. После 2-3 использований кисть желательно мыть в тёплой мыльной воде. Если выбрать между спонжем и кистью, лучше отдать предпочтение кисти. Она полностью отдаёт тональный крем, а спонж некоторую его долю впитывает в себя.

Мне 32 года, появились мимические морщинки. Посоветуйте эффективный антивозрастной массаж лица.

Екатерина ОРЛОВА, г. Тула.

С помощью проработывания кожи, подкожной клетчатки и лицевых мышц заметно улучшаются кровообращение, лимфоток и цвет лица, приходит в тонус мускулатура, разглаживаются мелкие мимические морщинки, кожа лица и шеи приобретает упругую эластичность.

Тонизирующий массаж лучше всего выполнять утром после умывания. Нанесите увлажняющий крем и начинайте нехитрые движения. Ваши руки должны двигаться по линии движения лимфы, чтобы заставить её как следует работать.



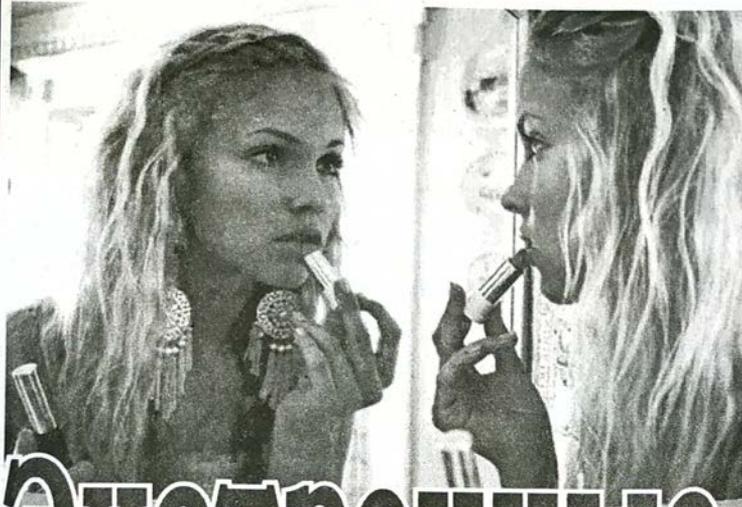
Лоб. Средним и безымянным пальцами натягивайте кожу от линии бровей до линии роста волос – чередуйте надавливающие и подтягивающие движения. Далее по этой же схеме проработайте весь периметр лба. Выполняйте в течение дня, чтобы снять напряжение мышц.

Глаза. Большим и указательным пальцами начинайте сжимать кожу по линии роста бровей, проделайте это несколько раз. Затем переходите к области под глазами по выступающим косточкам – осторожно лёгкими надавливающими движениями кончиков пальцев пройдитесь несколько раз от виска к носу.

Щёки. Средним и указательным пальцами пройдитесь похлопывающими движениями начиная от крыльев носа к вискам. Не прерывайте линию. Сделайте несколько раз, ускоряя темп. Это улучшит цвет кожи и придаст здоровый румянец.

Носогубные складки. Делайте массаж вращательными движениями подушечек пальцев начиная от уголков рта до крыльев носа.

Подбородок. Указательным и большим пальцами, слегка захватывая кожу подбородка, пройдитесь по его линии от одного до второго уха. Не забудьте помассировать мочки и хрящики за ушами. Сомкните ладони, поставьте локти на стол и обоперите подбородком на руки. Напрягите мышцы лица, выдвиньте подбородок вперёд. Похлопывайте по нему сжатыми руками, постепенно наращивая темп и как бы прибивая его к лицу.



Экстренные сборы

Волосок к волоску

Создать элегантную причёску можно даже из грязных волос (нет времени мыть). Просто смочите корни тёплой водой и просушите феном. Если у вас густая чёлка, то в обязательном порядке вымойте и её. Короткую стрижку придётся наскоро промыть, затем из влажных волос смоделировать воском будущую укладку (по ходу сборов волосы высохнут).

Из длинных волос сформируйте небрежный объёмный пучок. Зафиксируйте его шпильками-невидимками, потому что яркие детали на голове будут привлекать внимание и акцентировать внимание на её несвежести.

На будущее: приобретите расчёску с натуральной щетиной. Она прекрасно обезжиривает волосы. И под рукой всегда должен быть спрей-увлажнитель для придания объёма волосам.

Белоснежная улыбка

Быстро отбелить зубы на 1-2 тона поможет активированный уголь.

- Разгрызите одну таблетку (это можно делать параллельно с другим занятием, например, с укладкой) и почистите зубы щёткой

- Прополощите полость рта и закрепите эффект зубной пастой (+ свежее дыхание)

Этот метод подходит только для очень редких экстренных случаев, внедряя его в обиход нежелательно, рискуете истончить эмаль

- Приведите в порядок губы, особенно если намечается свидание. Нанесите на них пару капель масла (оливкового или подсолнечного) и помассируйте зубной щёткой. Этот приём позволит очистить и увлажнить кожу губ, а также придать ей яркий цвет и лёгкую припухлость.

На будущее: отложите упаковку отбеливающих полосок для экспресс-сборов. А лучше регулярно посещать стоматолога и проходить курс отбеливания.

Сияние кожи

Добавьте коже лёгкого сияния. Для этого насыпьте немного теней естественного оттенка («нюд») в лосьон для тела. Создастся эффект едва уловимого блеска кожи.

Маникюр

Заняться тщательной проработкой каждого ногтя вряд ли представится, а вот освежить лак вы определённо успеете. И хорошо если это будет яркий оттенок глянца – он отвлечёт на себя внимание.

Быструю сушку обеспечит холодная вода. Опустите руки в ёмкость с ледяной водой (только не подставляйте под струю) на пару минут и восхититесь идеально ровной лаковой поверхностью.

На будущее: покупайте лак, который высыхает за 30-60 секунд, и регулярно делайте маникюр и педикюр.

Взбодриться

Накануне вы прошагали километры на каблуках: ноги отекли и явно не готовы к скорому выходу на шпильках. Приведите их в боевую готовность:

- подставьте ноги под прохладную струю воды

- сделайте лёгкий массаж (от стоп до коленей).

А разбудить внутреннюю энергию помогут капелька мятного масла, нанесённая под нос, и пара подушек мятной жвачки (либо мятных леденцов).

На будущее: усталые ноги спасёт крем с охлаждающим эффектом.

P. S. Убегая, не забудьте окунуться в облако любимых духов...

Наталья ДРЮЧИНА.

Говорят, за один день можно выучить японский. А девушка может привести себя в порядок всего за полчаса. На счёт первого не уверены, а вот второе вам с лёгкостью удастся, если воспользуетесь нашими советами

Экспресс-макияж

От Нины Величко – преподавателя Центра профессионального макияжа и грима «Make-up Atelier Санкт-Петербург»:

«Быстрый макияж необходимо научиться делать всем. Запаситесь для его создания удобными и лёгкими в нанесении декоративными средствами натуральных оттенков. Естественный макияж незаменим в любой ситуации».

Тон. В качестве тональной основы используйте жидкий флюид, поскольку его проще и быстрее растушевать. Если кожа требует серьёзной маскировки, нанесите крем-пудру: она сразу обеспечит выравнивание тона, коррекцию проблемных участков и пудровое покрытие.

Румяна. Запаситесь на случай экстренных сборов кремовыми румянами. Они просты и быстры в использовании: нанесите немного на яблочки на щеках (они определяются улыбкой) и хорошо растушуйте.

Глаза. С помощью тёмного карандаша создайте лёгкую дымку вокруг глаз. Это займёт несколько секунд, нежели прорисовывать прямую яркую линию. Слой удлиняющей туши завершит быстрый макияж глаз.

Губы. Помада насыщенного оттенка и карандаш в вашем случае – враг времени. Чтобы не затягивать финал ювелирной прорисовки контура губ и равномерным нанесением помады, воспользуйтесь блеском для губ натуральных оттенков.

Всё под контролем!

Их в дверь – они в окно! Эти лишние и такие ненавистные 4-5 кг. Они вольны поселиться там, где им угодно: то на животе прилягут, то бёдра потревожат...

Со всеми случается

Понятно, что необходимо питаться здоровой пищей, не есть на ночь и пить много воды (что мы в принципе и делаем), но когда в гостях подают «Киевский торт», желудок как будто отключает мозг. Осознание содеянного приходит утром следующего дня. Организму некомфортно – тяжесть, отёки, угрызения совести – и ладно если это разовое явление, но, как правило, таким способом мы решаем большинство событий.

Помощь нужна?

Хочется раз и навсегда избавиться от ненавистных? Главное, не истязайте себя строгими запретами (ибо они сильнее разжигают желания). Просто задайте правильные установки.

- Почаще листайте модные журналы, особенно после шести и перед походом в пиццерию. На их страницах девушки сплещут с идеальными пропорциями. Они же как-то держатся?

- Представьте, как сдобная булочка откладывается у вас на боках, – процесс образования жира весьма неприятная картина

- В примерочной магазина вы почему-то всегда ощущаете себя «толстой!» И не оправдываетесь увеличивающими зеркалами. Вы предстаёте один на один со своими несовершенствами: если дома их можно визуально исправить приглушённым светом и одеждой, то здесь спрос только с себя. Ещё один повод для стройности

- Подумайте, каково будет мужчине рядом со стройной вами. Находясь в своей тарелке (в любимом теле), можно побаловать себя изящным нижним бельём и не стесняться своего тела при дневном освещении. А главное, больше не нужно принимать выгодные позы, чтобы визуально скрыть лишние килограммы

- Сконцентрируйтесь на пляжном отдыхе – раскрепощённое поведение в стройном теле, обмолённом изящным купальником, – разве не мечта? Зачем ждать лета, въезд в жаркие страны открыт круглый год.

За дело!

Переходим к практике.

- **Проявите повышенный интерес к тому, что попадает в организм на протяжении дня.** Представьте, что ваше внутреннее устройство – чистейшее королевство, вход в которое противопоказан вредным веществам и калорийным блюдам. А те из них, которые всё-таки проникают сюда (особенно никотин и алкоголь), безжалостно разрушают тонкую организацию королевства. Поэтому отследите всё, что попадает в организм, – правильное питание обязательно отразится на внешнем виде

- **Пейте воду** 1,5 – 2 л в день и сами всё увидите.

- **Активничайте.** Прогулки в обеденный перерыв вместо лишних перекусов. Вечерние и выходные мини-марафоны во благо здоровому сну и тонкой талии. Зажигательные ритмы танцев для хорошего настроения и подтянутых мышц. Ну а, если одолеете ещё и 20-минутные силовые тренировки, цены вам не будет

- **Радуйтесь.** Положительные эмоции устранивают чувство голода, а стресс, наоборот, его разжигает. Извлекайте максимум эмоций из книг, фильмов и встреч с интересными людьми

- **Занимайтесь любовью.** Самый естественный фитнес полезен и для сжигания жира, и для укрепления мышц. Выброс эндорфинов в кровь кружит голову и возбуждает желание любить и летать, а не есть и спать.

Стройная победа

Наконец-то «чужеземцы» покинули тело, а вы с триумфом празднуете победу морковным соком. Кажется, так будет всегда... будет, если поднимите взгляд на вышеизложенное и продолжите в том же духе. Хорошим стимулом послужит эффектная фотосессия в любимом теле: развесьте фотографии по видным местам и подкрепляйте ими силу духа.

Подготовила Наталья ДРЮЧИНА.

Дотянуться до звезды

Знаменитости такие же люди как и мы, но только все как один в прекрасной форме. Как им это удаётся?

Певица Валерия признана убеждённой поклонницей йоги на отечественной эстраде. День знаменитости начинается с утренней растяжки. Она выполняет сложные упражнения, в том числе всевозможные стойки вниз головой, кстати, очень полезные для женщин – они нормализуют половую систему женщин и замечательно влияют на цвет и состояние кожи. А благодаря йоге Валерия ещё и смогла подрасти. Всего на несколько сантиметров, но и это очень приятный феномен. «Уже через месяц занятия йогой у меня исчезли все мышечные зажимы».

Трудно поверить, что все родственники стройной **Джессики Альбы** – тучные люди. Испробовав множество способов борьбы с тяжёлой наследственностью, звезда остановилась на полноценной пище (кроме хлеба и сладкого) и ежедневных тренировках (аэробика, степ): «После часовой тренировки я чувствую себя просто превосходно. Кроме того, я стараюсь избегать любых крайностей и у-у-у-у во всём соблюдать чувство меры – вот секрет постоянно стройной фигуры».

Бессменная телеведущая программы «Время» **Екатерина Андреева** в свои 50 с небольшим выглядит невероятно молодо. Она не скрывает, что подтянутое тело и гладкая кожа – результат усиленного ухода и, возможно, отказа от мяса, Екатерина на пути вегетарианства уже многие годы: «В моём меню нет мяса. Я ем лишь злаковые, рыбу, овощи и в небольшом количестве фрукты. Молочные продукты позволяю себе раз в неделю-две. Никаких химических добавок! Всё только натуральное! Старайтесь отдавать предпочтение продуктам, которые можно есть сырыми: ягодам, пророщенным зёрнам, зелени, овощам, фруктам, орехам».



Голливудские пропорции

Руки Дженни

Привести тело в форму после беременности Дженнифер Гарнер помогла программа занятий тренера Валерии Уотерс. Для выполнения понадобятся амортизатор или эластичная лента.

Поставьте ноги на ширину плеч, колени расслаблены. Заведите руки за спину в замок, возьмитесь за концы ленты. Выпрямите вверх одну руку, удерживая вторую согнутой за спиной. Важно, чтобы лента хорошо была натянута. Напрягите при этом пресс, ноги полусогнуты, позвоночник прямой. Вернитесь в исходное положение. Выполните сгибание-разгибание 15 раз сначала одной, затем другой рукой.

Выполните ещё два раза по 15 повторов).

Ноги Бейонсе

Даже если красивая форма ног передалась вам по наследству, как это случилось с Бейонсе, лишняя упругость никогда не повредит.

Присядьте на высокий стул, чтобы ступни слегка касались пола. Руки положите на сиденье по бокам. Сожмите ноги вместе и медленно, напрягая мышцы, выпрямите их. Ступни при этом расслаблены. Задержитесь в этой позе на несколько секунд, и так же медленно верните ноги в исходное положение. Повторите дважды по 15 повторов.



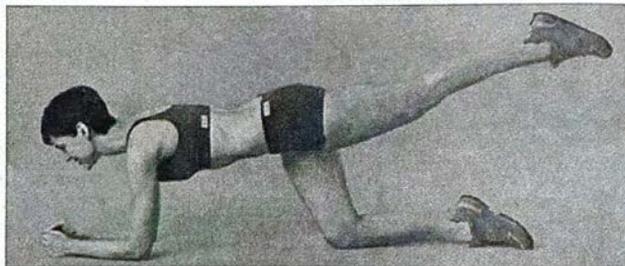
Нам мало просто хорошо выглядеть, иметь безупречную фигуру – вот цель, достойная наших усилий. Во многом это желание культивируют в нас безупречные звёздные пропорции, у селебрити и спросим что почём

Фирменная попа

Как уже догадались, от Дженнифер Лопез. Попробуйте два эффективных упражнения. Специалисты советуют делать их тем, кто много сидит и испытывает боли в области поясницы.

1. Поставьте ноги на ширину плеч, выпрямите спину и сгибайте колени до тех пор, пока бедра не будут параллельны полу. Повторите два раза по 15 подходов.

2. Станьте на четвереньки, согните колено и подтяните его к груди. Затем резко выпрямите ногу назад и немного вверх. Не позволяйте спине провисать. Повторите 2-3 раза по 15 повторов.

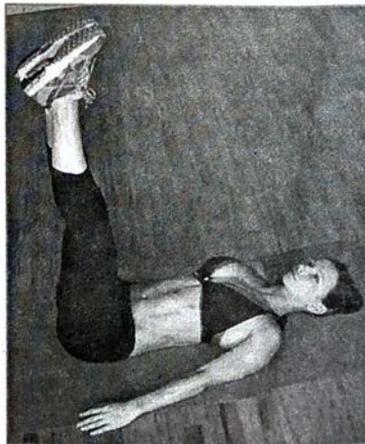


Пресс Шерон Стоун

Упражнения для плоского и накачанного животика сотворили чудеса не с одной голливудской дивой, но Шерон безусловно вызывает восхищение.

1. Прилягте на спину, руки вдоль корпуса. Прямые ноги поднимите перпендикулярно полу. Задержитесь в этом положении на несколько секунд. Медленно опустите, не касаясь пола. Сделайте 2-3 повтора по 10 подходов. Упражнение прорабатывает мышцы нижнего пресса.

2. Сядьте на табурет, ноги закрепите, зацепившись за опору (диван или батарея), руки скрестите на груди или сцепите за головой, спина прямая. Начинать поднимать и опускать корпус. Сделайте 2-3 повтора по 10 подходов. Упражнение укрепляет верхний пресс.



В течение дня набегаем, напереживаемся, а как дело доходит до подушки, сон как рукой снимает. В голову лезут неприятные мысли, постель становится каменной, а воздух в комнате душным



Ценная пропажа

Дело не в горошине

Считается, что полноценно отдохнуть помогает крепкий 8-часовой сон, но при грамотном распределении сил и времени можно выспаться и за 5 часов. А что делать тем, к кому сон не приходит вообще?

Во-первых, спешим сообщить, что не вы одни этим страдаете, таких принцесс на горошинах на земле почти четверть. Во-вторых, все страдают по-разному: кто-то хронической бессонницей, справиться с которой под силу только специалисту, других тревожит переходная (без сна несколько дней подряд), а у третьих редко, но с завидным постоянством появляется периодическая бессонница.

Скорее всего, не одни тучные мысли – виновники бессонницы. Часто мы в погоне за сном совершаем противоположные по результату вещи.

Ошибка №1. Принимать снотворное. Лёгкую степень бессонницы ни в коем случае нельзя устранять сильнейшими препаратами. Через 2-3 недели организм привыкнет к лекарству и потребует увеличивать дозу.

Побочные эффекты: нездоровый и неполноценный сон, головные боли по утрам, вялость, сухость во рту.

Лучше так. Примите на сон грядущий молоко с ложкой мёда. Это натуральное снотворное средство оказывает успокаивающее действие на организм благодаря снижению желудочной секреции и быстрому усвоению.

Ошибка №2. Голодать. Пустой желудок точно не даст заснуть, а переполненный будет мучить тяжестью. Поэтому нужно выбирать золотую середину.

Лучше так. Последний приём пищи в идеале должен быть за 2-3 часа до сна, но если желание одолевает позже, вы

можете устроить лёгкий перекус. Гормон сна (мелатонин) содержится в таких продуктах как брокколи, миндаль, печёный картофель, белый хлеб. Хорошо помогают при бессоннице бананы и овсянка. Они дают желанное расслабление, снимают напряжение, возникшее после тяжёлого дня. Можно привлечь сон и стаканчиком нежирного йогурта с орешками.

Ошибка №3. Выпить бокал вина. Это как со снотворным – заснуть

центрироваться на засыпании. Возникнет раздражительность, которая ещё дальше отодвинет процесс.

Лучше так. Не спитесь – не разводите из-за этого панику! Встаньте и займитесь домашними делами или почитайте книгу. Если живёте в частном доме, выйдите во двор – вдохните ночную прохладу, полюбуйтесь небом и прекрасным временем года. Кстати, неплохо помогают уснуть глобальные мысли, охватывающие всё человечество. Сами не заметите, как заезываете и поглетёсь в постель.

3 причины бессонницы

- Новогодняя ёлка. А дело всё в плесени, которая растёт на деревьях, засыпает в холодное время и отогревается тогда, когда вы приносите ель в дом. Зловредная не только оттаивает, но и начинает активно размножаться. Кстати, бессонница – это один из самых малых вредных её проявлений

- Мигающая бытовая техника. Электронные часы, престающий огнями телефон, кнопка на мониторе компьютера – эти мигания доставляют немало проблем особо чувствительным натурам, не дают сконцентрироваться и успокоиться. Плюс учёные доказали факт влияния электрической энергии на бессонницу

- Долгое отсутствие секса. Неудовлетворённый человек может чувствовать раздражение и тревогу. В организме создаётся напряжение, которое мешает спать.

поможет, а вот за качество сна не отвечает. Сон будет чутким и менее целебным. И как только успокоительный эффект алкоголя закончится, вы проснётесь. А случиться это может и посреди ночи. Утром будете чувствовать себя разбитыми и уставшими.

Лучше так. Примите расслабляющую ванну с ароматными маслами. Регулярно проветривайте комнату: здоровый сон приходит в чистую и прохладную постель. А в бокал вместо вина налейте воду или вишнёвый сок – пользы будет больше.

Ошибка №4. Ждать сна в постели. Так вы точно не заснёте, постоянно думая об этом, пытаетесь скон-

Ошибка №5. Больше спать в выходные. Разумеется, это миф. Полноценный сон только один или два раза в неделю в выходные может «сломать» биологические часы вашего организма. Вы не сможете заснуть в нужное время в следующий раз.

Лучше так. Единственный способ полноценно выспаться – спать чётко по расписанию. Организм сам настроится просыпаться, предопределяя звонок будильника, если время отхода ко сну будет примерно одинаковым. В выходные можно позволить себе маленькую роскошь – поспать на полчаса или на час дольше, а большее время вы и сами не захотите проводить в постели, опять же, если ваши биологические часы настроены правильно.

Наталья ДРЮЧИНА.

По факту

Американские учёные нашли универсальное средство для лучшего засыпания – тяжёлое одеяло! Оказывается, под его тяжестью замедляется кровоток, вызывая приливы сонливости. Так успокаиваются младенцы, если их туго запеленать.

Планета детей

Мама и папа любой страны любят своих детей одинаково сильно. А вот воспитывают их по-разному. Да так по-разному, что кажется – мы живём на разных планетах!

Германия: всё под контролем!

Низкая рождаемость в Германии привела к настоящему дефициту детей. А посему государство стоит на страже интересов каждого малыша, и тот, едва научившись говорить, уже в курсе своих прав и обязанностей родителей. Если они не соблюдают, ребёнок волен встретиться с мамой и папой в суде, и подобное поведение не вызовет резонанса в обществе, поскольку является законодательной нормой. Пovyшать голос на дитя, тем паче шлёпнуть по попе категорически запрещено. Отношения в семье строятся согласно букве закона, а не на основе личных взаимоотношений и эмоций. Никому и в голову не придёт оставить малыша на попечение бабушки, чтобы съездить по своим делам. Родили – извольте сами выкручиваться, брать с собой или оплачивать няню. Тем более что государство до трёх лет ребёнка выплачивает внушительное пособие на его содержание. А потом малыш отправляется в детский сад. Вообще-то детсады – это изобретение немцев, так что они знают в них толк. Главный принцип – свобода личности. Ребёнок делает в саду всё, что душа пожелает, благо игровые комнаты, спортзалы и площадки во дворе укомплектованы по полной программе. Никаких наставлений, никакой критики, о наказаниях и речи быть не может! Только улыбки, доброжелательные советы, помощь в раскрытии замечного воспитателями таланта. С нашей колокольни глядя, немецкие ребятишки очень избалованы и много о себе воображают – уж и в угол носом поставить киндера нельзя! Их же родители уверены, что, только уважая права малыша, можно вырастить настоящего человека и гражданина.

Италия:

чадолбие в крови

Итальянские бамбини окружены безмерной любовью и чрезмерной опекой. Они – цветы жизни, им радуются, ими восхищаются, их ведут по жизни чуть ли не до седин. Медицинское обслуживание детей и их пребывание в дошкольных учреждениях в Италии совершенно бесплатно для родителей. Хотя вздумай государство взимать мзду, итальянцы не пожалели бы никаких денег,



чтобы их чадам был обеспечен лучший уход. Спросите у соседних народов, дети туристов из какой страны самые шумные и невоспитанные? Правильно, из Италии. Но они же и самые нарядные, очаровательные, общительные и улыбочивые. И ещё будущи крошками, прекрасно осознают, кому обязаны счастливым детством. Родители на старости лет не останутся без порции пасты, бабушки и дедушки окружены заботой и являются в семье непрекереваемыми авторитетами. Дома престарелых в Италии редкость, а детских домов нет вообще.

Япония:

каждому по Sony

Методика воспитания детей по-японски сформулирована в древней поговорке: «До пяти лет ребёнок – царь, после пяти – раб, а после пятнадцати – равный». Так думаем мы, а вот японские родители, услышав это изречение, немало удивятся! О каком отсутствии запретов для малыша может идти речь в стране, где веками не угасали междоусобные войны, где землетрясения и цунами – реальная опасность, а в семьях традиционно заводили не меньше троих детей, за которыми глаз да глаз? Рассуждайте логически: даже в мирное во всех отношениях время многодетная мать никогда не допустит вездозволности, она просто не сможет заниматься домашним хозяйством в условиях хаоса! Равно как и о введении подростка в ранг равного взрослым членам семьи в Японии никогда не подумали бы. Чёткая иерархия между поколениями у этой нации в крови. На самом деле, так называемая, «японская система воспитания» свойственна народам Кавказа. В современной Японии почитают другую систему – создателя всемирно известной фирмы Sony, а также отца троих детей Масару Ибуки. Бизнесмен, написавший суперпопулярную книгу

«После трёх уже поздно», обратил внимание японских родителей на самый ранний возраст их чад, когда, казалось бы, о каком воспитании, а тем более обучении можно вообще говорить. Ибуке удалось убедить всю страну в том, что маленького ребёнка нужно воспринимать как полноценную личность. Не надо сюсюкать с малышом, это приведёт к задержке у него речи. Не надо наказывать его, тем паче физически, это приводит к развитию в нём агрессии. Терпение, ласка, похвала, общение даже тогда, когда устал и не хочется, – вот что должны давать крохе оба родителя. Хотите воспитать успешного члена общества, читайте ему книги, включайте классическую музыку, рисуйте с ним и лепите, учите иностранным языкам и игре на музыкальных инструментах с младых ногтей. А вот на развивающие игрушки и

пособия не стоит тратить деньги, ребёнок силой фантазии способен превратить в игрушку что угодно! Японцы рады стараться внедрять заветы Ибуки в жизнь, образование в Стране восходящего солнца возведено в культ, каждый с малолетства мечтает создать свою фирму Sony или хотя бы работать в уже существующей.

Китай: быть первыми

В отличие от японских мамочек, которые носятся со своими малышами как с писанной торбой, живущие неподалёку китайянки сохраняют завидное спокойствие в проявлении материнских чувств. Китайское государство жёстко ограничивает рождаемость, но появившемуся на свет ребёнку система готова предложить всё, на что способна. Особенно если это мальчик. Ясли в Китае распахивают свои двери для крох уже с трёх месяцев жизни (родители стройными рядами должны шагать на строительство социализма). Затем маленьких китайцев ждёт детский сад. Ещё совсем недавно девочек туда не отдавали, зачем учить рисовать и лепить тех, чья участь стоять у плиты и ублажать мужа? В наши дни женщины стали равными трудовыми единицами, соответственно и подход к воспитанию девочек изменился. От ребёнка любого пола требуют прежде всего железной дисциплины, ответственности, скромности и вместе с тем стремления во всё быть первым. Китайская школа вымуштрует кого угодно, ещё бы, ведь маленькие китайцы находятся там чуть не круглые сутки, домой уходят только на ночной сон. Посмотрите, например, на юных гимнасток, приезжающих на международные соревнования, это же маленькие солдаты на передовой, кажется, готовы умереть ради победы! При этом они спокойны, собраны, улыбочивы. И таких «солдатиков» китайцы растят для любой сферы – от спорта до производства. Результат налицо – мир не первый год восхищается китайским экономическим «Удом».

Подготовила Ольга АНИСИМОВА.

ВОПРОС - ОТВЕТ

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



А Я НАОБОРОТ!

Дочке Катюше пятый годик, красивая, умная девочка, но у нас проблема — она меня совершенно не слушается! Более того, всё делает наоборот, например, если попросить её поиграть тихо, пока мама разговаривает по телефону, начнёт бегать и кричать, и так во всём. Что делать, ума не приложу...

Алина КАСАТКИНА, г. Казань.

Возможных причин такого протестного поведения может быть много, попробуем разобраться. Во-первых, ваша дочка входит в новый возрастной этап. Пятилетки отличаются активным отстаиванием самостоятельности, независимости от родительского контроля. Упрямство, отрицание авторитета старших членов семьи вплоть до истерик — обычное дело.

Со временем негативизм пройдёт, сейчас вам нужно научиться принимать его как одну из примет возраста Кати. Постарайтесь пересмотреть свои взаимоотношения с ней в сторону уменьшения табу и наказаний за их нарушения. Эффективнее будет, если вы сумеете, проявив толику фантазии, организовать жизнь малышки так, чтобы ей приходилось поменьше вам противоречить.

Например, во время важного телефонного звонка «нейтрализуйте» дочку, отправив её помогать бабушке на кухню.

Кроме того, причиной агрессивного неприятия ваших просьб может быть какая-то конфликтная ситуация в вашей семье, о которой вы умолчали в письме. Возможно, вы даже не воспринимаете её как острую в отличие от вашей маленькой дочери. Вспомните, как давно Катюша ведёт себя подобным образом? По отношению к вам или ко всем членам семьи? Бывают ли дни, когда она становится прежней, способной к адекватному диалогу девочкой? Чем эти дни отличаются от «дней непослушания»? Ваши ответы очень важны для преодоления кризиса в отношениях с Катей. Проанализировав ситуацию, вы сами сможете выявить и по возможности откорректировать причину её «поведения наоборот». Удачи!

НЕ НАВИЖУ ТЕБЯ!

На днях моя дочь (11 лет) устроила мне истерику из-за того, что я не купила ей очередной наряд. Уверяю, в одежде у Даши недостатка нет. В ответ на мой совет навести, наконец, в шкафу порядок и найти себе вещь на сегодня из уже имеющегося гардероба она начала кричать, что ненавидит меня и выбросится из окна! Я опешила, не знаю, как реагировать на такое!

Ирина К., по e-mail.

Ирина, но что-то же ответили? Надеюсь, даже если не нашли подходящих слов, то обняли и успокоили дочку. На будущее — будьте очень корректы в высказываниях в подобных ситуациях. Фразы вроде: «Что ты выдумываешь?», «Никогда ты такого не сделаешь!» категорически произносить нельзя. Дети на пороге подросткового возраста не склонны к суицидам на основе затяжных депрессий, однако часто поддаются эмоциональным порывам, у них ещё нет понимания того, что их поступок («выброшусь из окна») может привести к смерти, а она — навсегда! Им всё ещё кажется, что можно, как в мультфильме, стрыгнуть, встать, отряхнуться и побежать дальше. Объясните Даше, что в реальной жизни всё может закончиться весьма трагично.

Помните, что дочь вас шантажирует и ваша задача как взрослого, зрелого человека не поддаваться на этот шантаж. В спокойной обстановке предложите ей найти компромисс между её желанием обновок и вашей готовностью его удовлетворять. Например, можно составить и подписать «Декларацию покупателя Дари», в которой она обязуется ходить с мамой на шоппинг один раз в месяц, а в иные дни тему покупок в разговорах не поднимать, изучать в журналах модные тенденции, размышлять, чего именно не хватает в её коллекции одежды для полного комплекта. Как знать, возможно, у девочки возникнет стремление самостоятельно нарисовать фасон недостающего ей платья? Расскажите ей о дизайнерах, которые начинали с зарисовок в детских альбомах.

СОВЕТ ОТ...



Марина Таракова, специалист по семейной и детской психотерапии, в книге «Окна в мир ребёнка» призывает родителей обратить пристальное

внимание на период младенчества. Главный урок, который человек получает в возрасте от рождения до 18 месяцев, это «урок самолюбования». Малыш в этот период времени имеет полное право наслаждаться безусловной любовью и восхищением, даже если речь идёт о не слишком приятных, с точки зрения взрослых, вещах. Например, он покакал в памперс — хвалите его так, как будто он Эверест покорил! Прославляйте его! Ребёнок, по мнению Тараковой, должен быть тотально в центре вашего внимания и любования. Таким образом он получит важнейшее послание от окружающих его людей: «Как прекрасно, что ты появился на белый свет!» и только так научится принимать себя в этом мире таким, какой он есть.

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

История в конверте

Два месяца назад я устроилась на новую работу и стала по утрам и вечерам встречать одного мужчину - высокого, в строгом костюме, оказалось, работает в том же здании в соседнем офисе. Сначала мы просто смотрели друг на друга, теперь стали здороваться и говорить «До свидания!» Ничего больше. Но когда я ложусь спать, все мои мысли о нём. Даже, скорее, мечты, грёзы. Я хочу видеть его, слышать его голос... Узнала, что он женат, двое детей. Никаких шансов познакомиться с ним поближе у меня нет. Да и не стоит, я на себе испытала, что такое развод... Наверное, мне стоит уволиться? Но если он не появляется на работе хотя бы один день, я места себе не нахожу! Как же я буду совсем без него?! Посоветуйте, что делать? Как избавиться от этой зависимости?

Илона, по e-mail.

Илона, мне кажется, что ваш любовный опыт ассоциируется со страхами, одиночеством и разочарованием. Вы до сих пор не пережили развод?

Вам нужен некто, по ком необходимо страдать, мучиться, жить в собственных иллюзиях? Заметьте, вы столько свободного времени и эмоций тратите на того, с кем даже незнакомы. И готовы бросить из-за этого работу. Как же вы без него? Илона, вы и так без него и без себя. Спросите себя, сколько я буду вот так ещё жить в ожидании чего-то или кого-то? Или в роли страдальцы вам уютно?

Я думаю, хватит жить иллюзиями, не бойтесь посмотреть на свою жизнь без прикрас, пришло время строить свою счастливую жизнь. И пора обрести себя - настоящую, знающую чего хочет, что сделает её счастливой. Вы - хозяйка, царица своей собственной жизни, а не палач.

Наблюдайте за своим мыслями, для начала замечайте, каких мыслей больше - позитивных или негативных. Учитесь заботиться о себе, не позволяйте себе страдать, займитесь тем, что вдохновляет и приносит плоды.

Что вы сделаете с влюблённостью, пусть даже и не взаимной, зависит только от вас. Кто-то совершит поступок, погрузится с головой в любимое занятие, а

кто-то будет проливать слёзы в подушку.

Жизненный опыт делает нас мудрее и счастливее, и только так.

Не забывайте каждый день перед сном спрашивать себя: что ты сделала сегодня для того, чтобы быть ещё счастливее.

Здравствуйте! Мне 19 лет, уже год живу с молодым человеком, собираемся пожениться. Я учусь в университете, Вадим работает и зарабатывает достаточно хорошо. Есть все условия, чтобы завести ребёнка, но Вадим категорически против. Я не понимаю, почему, может быть, он и не любит меня вовсе? Очень хочу малыша обнимать, заботиться о нём! Как мне убедить любимого мужчину? Не могу уже слов найти, только плачу...

Полина З., Краснодарский край.

Подготовка к рождению ребёнка должна быть осознанным и ответственным шагом в жизни семьи. Двое взрослых должны понимать, что готовы пожертвовать своими интересами и желаниями ради малыша. Финансовая база не единственный критерий готовности будущих родителей, важнее психологическая готовность.

Если вы хотите, чтобы ваш ребёнок родился в счастливой полной семье, вам необходимо прислушаться к мнению вашего спутника. Постарайтесь услышать, понять своего мужчину, как любящая взрослая девушка, а не маленький истеричный ребёнок, требующий купить куклу.

Хотите семью крепкую, большую, научитесь решать вопросы вдвоём, принимать обоюдное решение, находить компромисс.

Если мужчина не готов стать отцом, это не означает, что он вас не любит. Отбросьте излишние фантазии, не стоит усложнять себе жизнь. Радуйтесь тому, что вы счастливы и впереди у вас целая интересная жизнь. Развивайтесь как женщина, специалист, личность в целом. Займитесь предстоящей свадьбой. Если в вас так сильно говорит сейчас материнский инстинкт, его необходимо трансформировать в любовь, заботу и нежность к мужчине, с которым вы живёте. Вот и потренируйтесь на «большом ребёнке», поверьте, вашему мужчине это очень понравится.

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

Точка невозврата

Прогрессивное время, развитые умы... – слышится то и дело с экрана и читается в прессе. До чего медицина дошла! – провозглашается с мировых трибун.

С этим трудно спорить: сегодня можно создать человека из пробирики, заменить вышедший из строя орган, победить рак в конце концов. Но вот до чего прогресс точно не добрался, так это до человеческой души. Она всё та же, как и сотни лет назад: мы искренне радуемся, переживаем, злимся. Безусловно, существует множество тренингов по пересмотру своих взглядов на жизнь, психологических установок. Нас учат быть холоднее, подавлять в себе некоторые мешающие идти в ногу со временем чувства. Люди вроде бы и внешне этим призывам, но на деле оказывается, что естество души не перекроить по современным калькам. Почему? Да потому что в самый «неподходящий» момент программа даёт сбой. Особенно мы уязвимы в отношении близких людей, а уж тем более детей.

Сегодня, например, очень популярна тема детства и материнства – можно запросто вырастить в лоне женщины ребёнка для бездетной семьи. Процедура до сих пор вызывает много споров с точки зрения морали – с одной стороны, суррогатная мать не имеет с малышом никакого родства, с другой – она дала ему жизнь, прошла сложный период вынашивания, её организм принял чужое зёрнышко и вырастил, напитал своей энергией.

Кто-нибудь подумал, что испытывает эта несчастная в момент расставания с младенцем: операция прошла успешно, маленького орущего комочка быстро унесли, не огласив даже вес и рост, будьте добры, получите свой гонорар... И всё становится таким незначительным, тем более уж деньги.

Гормоны делают своё дело: за девять месяцев выработался сильный материнский инстинкт – хочется вить уютное гнездышко для малыша, заботиться о нём и ни на шаг не отпускать. Увы, всего этого суррогатная мать лишается. Вместе с приличным вознаграждением она получает внутреннюю опустошённость: сейчас бы отдала всё на свете лишь бы хоть глазком увидеть своего кроху...

Вот так одна сторона обрела своё счастье, родное до кончиков волос, а другая потеряла то, чего не имела. Иными словами, через зарождение одной жизни умирает другая.

Что толкает молодых женщин на этот шаг? Цель оправдывает средства, по моему мнению, лишь в том случае, если на кону, к примеру, жизнь собственного ребёнка (срочно нужны деньги на операцию), и все другие варианты получения денег испробованы. К сожалению, немало других причин...

Одна моя знакомая, назовём её Анной, мечтала о шубе. Её подруга уже второй сезон щеголяла в соболе, другая норкой обзавелась. Правда, у тех мужья, работа престижная, а у Анны ни того ни другого, а шубу хотелось. Вопрос решился, когда девушка стала донором яйцеклеток. Мечта исполнилась – шуба в шкафу. Но и каждый раз, как только открывается дверца шкафа – обители норковой красавицы – она отчаянно захлопывает её и пытается совладать с парализующей болью. Неподготовленная, она не знала, что будет так тяжело. Казалось бы, от вас требуется одна микроскопическая клетка, но что за этим стоит?

С точки зрения медицины, всё просто: где-то в чужой семье появился её биологический ребёнок, родной, хоть и наполовину. Возможно, у него будет её вздёрнутый нос или родинки под левым глазом... Но она этого никогда не узнает. Её миссия исполнена и оплачена деньгами. А как справиться с обуревающими инстинктами в донорской клинике, точно не объяснят.

Кто-то из прогрессивных этого мира сказал: «Для достижения цели все средства хороши». Да, если у вас модернизированная душа и обновлённая нравственность, а если вы обычный неусовершенствованный вариант, так ли теперь важна цель? Вряд ли. И с чего мы, люди, вообще взяли, что имеем право вмешиваться в естественный ход жизни. Не посчастливилось дать новую жизнь, тогда почему бы не использовать другую возможность – воспитать чужого ребёнка.

Галина, по e-mail.



Не надейся, мы вовсе не собираемся сплетничать о сокровенном. Ведь между нами, куколками и красотками, не только пересуды о «звездах» и сумочках... Между нами частенько вспыхивают мелкие размолвки, затяжные ссоры и сокрушительные войны. Исключительно из-за мужчин, если верить афоризму

Между нами, девочками...

Э то у нас едва не с младенчества. В детском саду разыгрываются трагедии, если кучерявый Дениска подарит конфету коноплатой Ирочке. А не, допустим, кареглазой Анечке, хотя у коварного дарителя с ней всё всерьёз – томные взгляды на «тихом» часу и шкафчики по соседству. И потом Анечка мистительно обсыпает песком сладёную Ирочку...

В школе подружки «заодно» влюблены в золотого мальчика, спортсмена и отличника. А коль он предпочитает одну из «сладкой парочки», вторая получает жёсткий жизненный урок: в любви каждый за себя.

Мы вырастаем и претворяем этот урок в жизнь: иногда цинично, порой изящно, случается, чудовищными способами. О допустимости и целесообразности «бить за любовь» и поговорим.

Метод упределительный

Подружки Наташа и Люся «гуляли» на свадьбе у Оли. Среди гостей со стороны жениха особняком стоял Игорь – привлекательный высокий балагур. Судя по внимательным взглядам и лёгкому ухаживанию, он определился с симпатиями – Наташа. Пригласил на танец, подкладывал торт и её ладошку к своим губам, а Люся скрипела зубами с досады. Воспользовавшись заминкой, Люся пригласила Игоря танцевать и сообщила, что Наташа – девушка не-серьёзная, чуть было не вышла замуж за Колю, но сбежала из загса. Можно ли таким барышням посвящать танцы, вручать торт и собственную судьбу, на-

рочито наивно вопрошала Люся, а Игорю надлежало задуматься, прежде чем становиться на скользкий путь провожания «неправильных» спутниц. Игорь, «оттанцевав» Люсю, разыскал Наташу и весело спросил: «Стало быть, ты сбегавшая невеста?» Наташа округлила глаза и рассказала правдивый вариант событий. До дома Игорь провожал «неправильную»...

Люся потом извинялась-каялась, Наташа искренне простила, но старается не появляться с Игорем в её обществе. Чтобы не травмировать подругу демонстрацией личного счастья – и от греха подальше.

Доля здравого смысла: «отпугнуть» поклонника, который взял неверный курс, озвученным компроматом можно в том случае, если он не слишком-то заинтересован в барышне. При этом желательно быть уверенной, что он переметётся на твою сторону – иначе незачем рисковать репутацией и, не исключено, целостью причёски. К тому же компромат должен быть правдой и изящно подан, не то вернётся к тебе гигантским бумерангом – и характеристика завистливой сплетницы-врушки обеспечена.

Метод убийственно-великодушный

В одной группе филфака учились три товарища, точнее, один товарищ и пара «товарок», смотревших на парня с обожанием. Каждая хотела, чтобы на лекциях и семинарах симпатичный студент садился поближе, потом провозжал домой, глядишь, однажды остался предельно близко... Девушка Таисия не

стала ждать милостей от непонятливого Купидона, попыталась поразить сокурсника самодельными стрелами, пригласив в кино. Барышня Ульяна оценила манёвр и позвала на концерт, помахивая лишним билетиком. Таисия не растерялась, вернула инициативу – есть возможность отдохнуть на турбазе в приятной компании. Ульяна примкнула к группе, увезавшей на экскурсию в Санкт-Петербург, заказала два места и сделала предложение, от которого нельзя отказаться...

К чести товарища, ни с кем не поехал, никуда не пошёл, научив девушек простой истине: любовь не купишь...

Доля здравого смысла: материальные состязания женщин за мужчину – ситуация во все времена нередкая. Факт, что сильный пол порой ищет выгоду, тоже неревolutionционный: кавалеры пачками женились на приданом или связях/возможностях будущего тестя. Если у тебя есть намерение поучаствовать в этом аукционе, внимательно оцени – действительно ли товар стоящий. Возможно, за ту же сумму можно приобрести экземпляр моложе и эффективнее. Но имей в виду: если мужчина «падок» на материальные ценности, ты ни от чего не застрахована, в любой момент найдётся та, которая предложит больше. И ещё: к подлинному чувству это не имеет никакого отношения, любовь и впрямь не купишь. Что касается материального противостояния между дамами, это их дело и расходы, далеко не варварский и даже грациозный метод. Но инвестиция рискованная.

Метод «Доставательный»

Устав от нечастых радостей семейной жизни, Лёша оставил творческую личность Катю ради уютно-домашней Лены. Ну и полюбил, конечно. Личность Катя месяц изображала бурную радость освобождения от семейных оков. Ишь, хотел вольную птицу упрячь в темницу! Потом ударились в панику. Чтобы вернуть Лёшу, который отвечал за сытость и чистоту в их доме, она принялась названивать во время ужина новой ячейки общества: «Лёшик, а где у нас молоток лежал? Ой, не найду сама, может, заскочишь, заодно сам дверцу приколотышь...» Или: «Лёшик, а где платят за квартиру? Может, ты сам...» И так далее, не особо оригинальная в поводах для звонка... Когда и те иссякли, Катя вдруг запросила фотографии их бывшей жизни, которые остались в Лёшином компьютере, а техника переехала к Лене. Катя проявляла настойчивость, достаточную для поворачивания рек вспять. Звонила, насмешничала, дескать, «неужто трудно выполнить маленькую просьбу...» Она откровенно атаковала, не считаясь с переменами в Лёшиной жизни и чувствами Лены. И однажды Лена ответила (в прямом смысле) на очередной звонок, взяв вместо Лёши трубку.

— Да, Катя, слушаю вас. О, к сожалению, мы не сможем решить проблему фотографий в ближайшее время: «полетел» жёсткий диск. Когда устраним поломку, я лично проконтролирую, чтобы Лёша отправил вам по электронной почте снимки. Да-да, спокойной ночи.

Больше Катя не звонила.

Доля здравого смысла: ты можешь бесцеремонно напоминать о себе, будоражить сознание несвободного мужчины, игнорировать наличие соперницы. Но будь готова, что она вмешается — и хорошо, если тактично.

Метод уничтожительный

Олег забыл о статусе «в постоянных отношениях» и обо всём на свете, воспыла страстью к Олесе. Получил взаимную благосклонность, обрадовался. Но партнёрша по «постоянным отношениям» прервала бурный восторг. «А как же я?» — спросила Вера, и что-то грозное послышалось в её тоне. «А с тобой мы расстались, прости», — ответил настоящий мужчина Олег. «Ну это ты так

думаешь!» — усмехнулась Вера.

Некоторые женщины умеют бороться за любовь, причём насмерть. Вера разнесла по социальным сетям: «Олесья К., оставь чужого мужчину в покое!», собрала сотни одобрительных комментариев — Олесья спешно удалила свою страничку.

Вера навестила Олесью лично: явилась на работу и весь обеденный перерыв задавала вопросы: «Что между вами было?» и «Будешь ещё чужих мужиков уводить?!»

Олесья возжелала перейти в корпускулярно-волновое состояние, то есть стать невидимкой. И уж точно больше не видеть Олега. Правда, ему подобный разворот событий совсем не нравился: Олег поговорил с Верой и потребовал

«облико морале». Дескать, «вешается на первого встречного и крайне неразборчива в связях»... Вскоре источник гнусных слухов был раскесчен. Катю стыдить не стали, Вика просто уволилась — тем паче давно собиралась.

Доля здравого смысла: если считаешь, что стратегия распущения лживых слухов за спиной соперницы — дело верное, учти следующие обстоятельства. Портя чью-то репутацию, ты пачкаешь свою, причём гораздо сильнее. Расчѐт, что рыцарь, ради которого плетутся интриги, поверит, будто объект симпатии — «плохая девочка», ужаснѐтся и убежит напрямик к тебе, не оправдан. Скорее всего, в нём включится инстинкт защитника, то есть ты забьѐшь гол в свои же ворота.



Чтобы покорить мужчину, нужно увлечь собой и за собой, то есть вырасти внутренне и похорошеть внешне.

Метод «на себя направленный»

Стандартная завязка: две барышни, один кавалер. Прямо скажем, достойный — и внешность, и манеры, и положение. Одна из барышень принялась атаковать мужчину вниманием: звонила, приглашала, назойливо флиртовала. Он деликатно общался, отклонял приглашения, поддерживал нейтральные отношения. А вторая барышня решила, что рядом с принцем на белом коне уместно быть лишь принцессе. Значит, надо его стать. В меру фитнеса, в меру преобразующих внешность перемены. Много умных книг и фильмов: интересная личность — актив на все времена. Стильный гардероб, летящая походка, мимолѐтный взгляд из-под пушистых ресниц. Подчѐркиваем: никаких завоевательных действий, барышня верила, что «награда сама найдѐт героя», то есть героиню. И сработало!

Доля здравого смысла: хуже некуда, чем ждать и догонять — к отношениям это применимо на все сто. Атакуя мужчину, можно заполучить его на краткий миг. А чтобы покорить, нужно увлечь собой и за собой, то есть вырасти внутренне и похорошеть внешне. В любом случае помни: тот, кто тебе предназначен, в итоге будет с тобой.

Лучше, чем божественная Моника Белуччи, не скажешь: «Мне всё равно, кто вздыхает по нему. Мне не важно, кто они, чем занимаются и насколько сильно он им нравится. Я ещё с детства осознала сущность женщин и не воспринимаю их всерьѐз. Говорить на чистоту, ревность, она вообще ни к чему. Потому что Мой мужчина — это Мой. И хоть разбейтесь об стену, вашим он не станет. Никогда!»

Поняла, на кого держать курс?

Наталья ГРЕБНЕВА.

оставить их с Олесей в покое.

Доля здравого смысла: когда женщина проявляет агрессию по отношению к сопернице, она играет по мужским правилам, демонстрирует мужское поведение. Возможно, этим всерьѐз отпугнѐт оппонентку. Вероятно, удержит рядом того, ради которого затевалась «драка на дискотеке». Но однозначно: настоящий мужчина не оценит подобные фортели, он самоустранился — зачем рыцарю рядом ещё один? Ему бы прелестную фею...

Метод «жизнь отравляющий»

Коллеги Катя и Вика не поделили третьего коллегу — импозантного Вадика. Обем нравился, обе считали себя вправе составить ему достойную пару. А Вадик даже не заметил, что изначально девушек было две, с первого взгляда «прирос» к Вике. Катя не нашла в себе сил достойно самоустраниваться, пожелав голубкам «совет да любовь». Затаилась в условном окопе и открыла прицельный огонь по Вике: то начальству невзначай доложит о её опозданиях и промашках, то среди сослуживцев пустит слух про Викино



Ну ты дал!

Да простят меня корректор и чувствительные к изящной словесности читатели, иначе как «затупил» некоторые мужские фортели не назвать. То есть человек функционирует бесперебойно, переходит улицу на зелёный и сердцем голосует на выборах, а тут — бац! — в банальной ситуации отказывает мыслительный процесс...

Итак, вернёмся к моей ситуации. Я собиралась в кино, кавалер ожидал в соседней комнате и коротал время с Леонидом Якубовичем: безысходность вынуждала смотреть «Поле чудес». Выйдя к ухажёру, застала картину: на табло из пяти букв открыты первая «р» и последний «мягкий знак». Якубович специальным суровым голосом повторяет вопрос: «Что подарил царица Елизавета юному Суворову, стоящему на посту?»

Ну что там могла подарить царица, разумеется, монету, тем более открытые буквы прямо об этом говорят.

— Рубль, — сказала я. — Рубль подарил, правда, ёжик?

«Ёжик» не отрывал пристальный взгляд от экрана и сквозь зубы процедил:

— Нет, букв мало. Сама поду-

май, «руболь» или «рубель» — одной буквы не хватает.

Я не верила одновременно глазам и ушам. Ёжик был грамотным парнем, не раз держал в руках монету номиналом «один рубль» — пять букв на всё про всё. Но когда в дело вступили царица и Суворов, кавалер дал филологический крен... В кино не пошли. И вообще никуда не попали: я громко и обидно хохотала, протягивая на ладони монетку, а «ёжик» пыхтел и порывался убежать туда, где его ценят и где «рубль» пишется в шесть букв.

С чего вдруг вспомнился случай? С осеннего пейзажа за окном, чашки чая с бергамотом и фразы одной из редакционных барышень: «А мой-то на днях что учудил...» И всё, словно отмашку дали: случаи мужского «затупления» посыпались дождём, а настроение резко рвануло вверх, даже ноябрь ничоём.

Поскольку впереди много холодных дней, а заряд позитива изрядный, поделимся с читательницами содержимым «копилки». Уверяем, мы очень любим и ценим наших мужчин в частности и всех вообще. Но чтоб много о себе не думали, можно и хихикнуть. Для убедительности даём репортажи от первого лица.

Впервые я заподозрила, что мужская логика — явление столь же мифическое, как и женская, ещё на стадии букетно-конфетного периода с будущим мужем. С тех пор подозрения переросли в чёткое убеждение: мужчины, конечно, способны изобрести вечный двигатель и разжечь костёр одной спичкой в бурю, но порой отчебучивают такое, что возможна лишь одна реакция: «Ну ты дал!»

«Готов быть папой»

«Мы ждали первенца, срок подошёл к концу, будущий папа был посвящён во все тонкости процесса — этап за этапом, от начала до конца. Спим, половина шестого утра, чувствую, подо мной лужица — воды отошли, началось. Толкаю мужа: «Просыпайся, кажется, воды отошли, включи свет». Супруг вскакивает, резво гарцует к выключателю, вспыхивает свет. Мгновенно оценил ситуацию: «Да, кажется, началось». И далее беспрецедентное: «Ну что, свет включать?»

То есть человек дальше спать собрался!»

Или вот, бессмертное. «Ходили мы на УЗИ во время беременности вместе. На первом УЗИ доктор сказала, что не может точно назвать пол ребёнка, добавила, что мальчика там не наблюдает, но точнее скажет на втором УЗИ. Пришли на второе УЗИ. Доктор улыбается: «Я вам кого-нибудь обещаю?» Говорю: «Вы сказали, что мальчика вы там не видели». Доктор смеётся: «Ну вот и теперь я его там точно не вижу!» Я лежу и улыбаюсь, всё как надо, очень хотела девочку. Через минуты три муж мрачно изрекает: «Доктор! Так кто там?!»

«Педагогическая поэма»

Едва наследное чадо появляется на свет, впросак попадают даже папы, у которых Бенджамин Спок и прочие педиатры – настольные книги. Судите сами:

«Муж лишь однажды меня удивил своей неосведомлённостью. Неонатолог объяснял, во сколько слов одежде одевать сына, чтобы не замёрз. Потом говорит: «А на улице будете носить периодически трогать». Мамы в курсе, что это безошибочный индикатор малышовой терморегуляции. Однако на прогулке муж за 10 минут раз 15 пощупал Женькин нос. На 16-й раз я спросила, что случилось. «Ну так врач сказал – трогаю нос, чтобы сын не замерзал». Свежеиспечённый отец думал, что у новорождённых рефлекс какой-то специфический есть, ты его за нос, он подогревается».

Стоит маленькому подрасти, проблемы покруче. «Когда младшему год был, в больнице грыжу удалили. Как полагается, мы сутки провели в больнице, затем домой. Правда, нас предупредили, что официально мы ещё не выписаны, если с ребёнком возникнут проблемы – звонить врачу. Вечером у малыша поднялась температура, пока я с дитём вожусь, муж всё у врача узнаёт, на вопросы отвечает. Потом замолчал, приходит растерянный. Говорит: «Может, «скорую» вызвать? Кажется, плохо всё дальше некуда». Оказывается, врач в конце выдал фразу: «Ну могу вам посоветовать только свечку поставить». Супруг не знал, что существуют детские жаропонижающие в свечах-суппозиториях, и решил, что его в церковь послала свечу поставить».

Быт. Или не быт...

Домашнее хозяйство – территория и сфера, где мужчина может обитать только гипотетически. Если уж оставляете милого «одного в лавке», давайте предельно чёткие инструкции. Иначе ждите нечто подобное. Даём слово «пострадавшей»: «Звонит муж, спрашивает, как проверить степень готовности макарон. Отвечаю старой шуткой, дескать,

«нужно взять одну макаронину и подбросить вверх. Если прилипла к потолку, значит, сварилась... Следующий звонок ставит в тупик:

– А как оторвать макароны с потолка?..

Как на иголках доживаю до конца рабочего дня, мчусь домой. На кухонном потолке панно: хаотично раскиданные спагетти в полуметре от люстры. Ошарашенно произношу:

– Я же говорила, одну макаронину...

– А я боялся обжечься, зачерпнул половник, подбросил и отбегал... Ты не знаешь, как их достать?»

Клуб знатоков

Мужчина и кроссворд – картина, достойная быть запечатлённой великими мастерами и выставленной в самых-самых музеях мира. А если рыцарь затулил, добро пожаловать в нашу копилку. Наслаждаемся: «Благодарный любит разгадывать кроссворды, профессионал по этой части. Быстренько вписывает буквы, заполняет ключевое слово и весь вечер ходит грудью колесом: папка-то у вас молодец! Папка умный!

Но однажды кроссворд выкинул

пакостнейшую вещь, сошлось всё, кроме одного-единственного слова: «Вид клещей». И девять букв. Муж пытался втиснуть «энцефалитный», но не вмещалось. Нырнул в Интернет, чтобы получить поимённый список кровососущих мерзавцев. Если какой-то клещ именовался в девять букв, беда приходила откуда не ждали: вписанное название рушило остальную тютелька в тютельку разгаданный кроссворд.

Через сутки муж осунулся. Через двое на журнальном столике появился справочник «Все насекомые планеты». Через трое суток он искал в Интернете контакты мировых энтомологов, чтобы привлечь к разгадыванию слова по насекомым... Думаю, клещи даже снились ему и гнусно ухмылялись.

Спустя неделю муж сдался и купил очередную номер газеты, где были опубликованы ответы на предыдущий кроссворд. Ответом на «вид клещей» значилось – «пассатижи». Девять букв, кто бы спорил...»

Высшая математика

Интернет давно облетела история, рассказанная мужчиной о том, как он пытался взвесить не на шутку растолстевшего кота. Ветеринар порекомендовал отслеживать вес животного и поддерживать диету. Наш герой пытался сделать это и в сумке, из которой кот удирал, и в сумке на замке, в которой кот метался так, что получить результаты взвешивания колебались от 0 до 40 кг, и заманивал бедолагу на весы сосиской. Что только не перепробовал, не соглашаясь мириться с тем, что с его IQ у него не получается пустяшное дело. В общем, всю переписку водорода извёл на царапины, полкварты перевернул, гоняясь за котом, но выяснить вес так и не смог. Вернувшись домой жена недоумённо пожалла плечами, встала на весы, измерив свой вес. Потом взяла кота на руки и снова взвесилась. Из общего веса отняла собственный, и без проблем сообщила своему мужчине точный вес хвостатого увальня.

Наталья ГРЕБНЕВА.

Анекдот в тему

Мужская логика: «Подумаешь, что в шапке-ушанке, в валенках и телогрейке. Зато мне тепло зимой!»

Женская логика: «Ну и что, что мозги и попу отморозила. Зато красивая!»

SMS: «Ради тебя, любимая, я готов прыгнуть в пропасть, переплыть океан, преодолеть все трудности и препятствия, я бы летел к тебе на крыльях любви. P.S. Приеду в воскресенье, если дождя не будет...»

Дама отправляет мужу сообщение, что идёт в гости к подруге, которую зовут Евгения: «Буду вечером. Ушла к Жене в гости». Всё набрано большими буквами для убедительности, поэтому имя собственное затерялось. Ответ супруга: «У тебя есть жена?»

– Сынок, я тебе портфель в школу собрала, масло положила, батон положила, гвозди положила...

– Мама, зачем?

– Ну как зачем... В школе проголодаешься, достанешь батон, маслом намажешь, есть будешь...

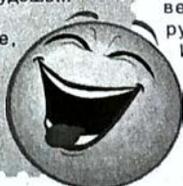
– Мама, а гвозди?!

– Ну, сынок, не тупи! Говорю же, положила!

– Это женская консультация?

– Да.

– Почему вы все такие, а?!





Секс-фобии: «Хочется и колется»

Сексуальная фобия — это не просто боязнь оставаться наедине с группой агрессивных нетрезвых мужчин или нежелание заниматься «этим» при включённом свете. Фобия отличается навязчивостью: если какие-то постельные действия вам противопоказаны, то всегда, в любом состоянии, даже с желанным избранником. А ещё фобии впечатляют размахом симптомов — бешеный пульс, скачки давления, обморок, истерический приступ, а то и летальный исход. Словом, из-за этой напасти молодые симпатичные люди отказывают себе в радостях секса. Кто в числе «отказников»? Абсолютно все, пережившие психологическую травму — изнасилование, грубые насмешки из уст любимого до дрожи партнёра, тяжёлые последствия, например, боль или пакостную хворь.

Поговорим, как это бывает и чем помочь ближнему, пусть пока и не близкому. И помните главную заповедь, озвученную великим Фицджеральдом: «Все болезни лечатся любовью».

«Я тобой переболею»

Что приходит на ум, когда вы смотрите на небо? Если солнце, птицы, облака — всё с вами в порядке. Если же первым делом в голове всплывает статистика авиакатастроф — в наличии авиафобия. Поясним параллель: если, получив интимное приглашение или просто подумав об этом, вы покрываетесь холодной испариной из-за страха «что-то подцепить» — диагностирована венерофобия. В исполнении сериального доктора Купитмана эти проблемы кажутся забавными, однако реальная ситуация вовсе не шуточная: изобилие заболеваний, передающихся половым путём (ЗППП), — печальный факт. Помимо страшного СПИДа хватает иных пакостей, пусть жизнь не отрицающих, но изрядно отравляющих. Казалось бы, меры предосторожности всем известны: отказ от случайных связей и использование презерватива. Но страдающие фобией уверены, что

стоит поддаться соблазну и — добро пожаловать на больничную койку, ничто не спасёт. Поэтому с сексом дела так: либо ни-ни, либо да, но сходя с ума от гнетущих мыслей.

Чем помочь? Как правило, венерофобией страдают ипохондрики, которые вообще тревожны по поводу здоровья, любят отыскивать и культивировать у себя разные напасти. Если вы из их числа, придётся либо научиться с этим жить, либо долго посещать психотерапевта. Если страдает партнёр, которого вы ждете видеть в постоянных постельных сообитателях, нужно запастись огромным душевным терпением и вести разъяснительную работу.

«Руки прочь!»

В своё время психиатры предали огласке дневниковые записи маньяка Андрея Чикатило. В юности он писал, что никогда не посмеет коснуться женского тела — исключительно из отвращения к его устройству. Чем дело

интим — штука коварная, с одной стороны манит, с другой — пугает до вздыбленной причёски. Мы все чего-то опасаемся: показаться некрасивыми или неумелыми, быть отвергнутыми или «использованными». Обычно страхи улечиваются, когда мы влюблены и доверяем партнёру. Однако есть категория несчастных, которых тревоги не покидают, доводя до иступления

закончилось, все знают...

Трагичный финал вовсе не обязателен. Однако есть повод задуматься, если физиология другого человека вызывает бурный негатив. Кто-то содрогается от ужаса из-за «мокрых» поцелуев, кто-то выворачивает наизнанку из-за необходимости интимно касаться партнёра, третьи сразу после секса мчатся в душ, лишь бы поскорее избавиться от чужого запаха... Психологи считают, что безразличность к телесным проявлениям человека — самая настоящая фобия. Она может говорить и об общем психическом зажиме, и о пережитой моральной травме, скорее всего, из детства. Огромную лепту в это вносят консервативные родители, утверждая, что всё плотское — низменное и грязное.

Чем помочь? Во всех случаях спасёт любящий мудрый избранник (-ца), который методично и деликатно внушит, что человеческое тело прекрасно, а плотская любовь чиста и естественна.

«Третьим будешь?»

Абсолютное большинство хомяков сапиенсов для взаимных ласк норвит уединиться, что считается нормой. Некоторые для куража предпочитают миловаться в людных местах — на особое отклонение не тянет. А вот настоящей фобией считается, если даже в изолированном помещении и тет-а-тет человек боится быть застуканным. То ему кажется, что в окно на 12-м этаже кто-то заглянет, то боится, что соседи всё услышат из-за слишком тонких стен. Или почудится, что родительский портрет с комода укоризненно наглождает.

Такое поведение часто связано с манией преследования, когда человек чрезмерно заботится о безопасности, ставя несколько замков на дверь и «тревожные кнопки». Либо проявляет застарелая душевная травма: юные влюблённые упивались нежностью, а тут родители с дачи нагрязнули.

Чем помочь? Отвлекаться от тревожных мыслей о «третьем» самой или отвлекать избранника. Как? Полным погружением в процесс.

«А вот этого не надо!»

Сексуальная сфера многогранна и демократична, царствует правило: дозволено всё, что совершается по взаимному согласию, не противоречит уголовному законодательству и не вредит здоровью. Однако порой мы сами устанавливаем запреты, не приемля какие-то виды ласк, позы и способы. И едва партнёр затевает действия, которые очевидно приведут к запретному, следует паника и обморок. Почему? В сексе многие вещи воспринимаются как символы, например, поза «женщина сверху» как доминирование, определённые ласки — как унижение партнёра. Кроме того, то, что приятно одному, второму может доставлять боль. Опять же не списываем со

счетов неудачный опыт и болезненные воспоминания. А кто-то не хочет предаваться любви способом, который предпочитал бывший партнёр, — по разным причинам.

Чем помочь? Чтобы научиться плавать, нужно плавать. Опять-таки надеемся на взаимное безграничное терпение и деликатность партнёров в этом вопросе.

«Со всеми вытекающими»

Нежелательная беременность как источник секса — вариант довольно распространённый. И мужчин, и женщин она обрекает на трудности — моральные, финансовые, физические. Одни столкнулись с этим и теперь как могут справляются с последствиями, другие насмотрелись-наслушались чужих историй. Спрашивается, смогут ли люди при таком давлении на психику спокойно нежиться на простынях? Отсюда и фобия: мужчины перестраховываются, задействуя весь арсенал средств контрацепции, от противозачаточных таблеток для неё до презерватива для него — и всё равно как на иголках. А прекрасный пол категорически отказывает себе в радости плоти.

Чем помочь? Сапопосвещаться и просвещать партнёра, что нынешние методы контрацепции гарантируют почти стопроцентную надёжность. Убеждать, что ребёнок не входит в ваши планы. Проанализировать, возможно, повышенная подозрительность — часть природы, вашей или избранника.

Сексуальность — одна из тончайших сфер бытия. В ней многие черты личности проявляются ярче, чем в повседневности. С другой стороны — самостоятельно взглянуть на себя со стороны и выявить «пунктики» не просто. Преодолейте ложный стыд/страх/предвзятое отношение и обратитесь к специалисту. Несколько посещений и добрые советы вернут полноценную сексуальную жизнь. Ни к чему мелочиться, считай, её вам подарили заново.

Наталья КРОЛЕВЕЦ.

«Давно мучает вопрос...»

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



Существуют ли афродизиаки, которые действительно работают? Причём доступные, про тигриные усы и устрицы я знаю, но их не достать, а шоколад мой мужчина не любит...

Нэля, по e-mail.

Согласно исследованиям чашка свежесваренного кофе стимулирует участок мозга, отвечающий за возбуждение. Но кофе — напиток рабочих будней, после него последовать в постель вряд ли удастся. Советуем отложить эксперимент на выходные: как следует выспаться, с удовольствием сварить напиток себе и любимому — и проверить.



Когда изобретут виагру для женщин?

Валерий В., г. Томск.

Сначала рассмотрим принцип действия виагры. Это простое и удобное в применении средство, предназначенное для лечения полового бессилия и расстройства эрекции у мужчин. Эректильная дисфункция возникает, когда половой орган не может заполниться достаточным количеством крови — проблема, знакомая большинству современных мужчин и носящая чисто физиологический характер. Женщинам же в сексе более присущи психологические проблемы — стеснительность, неуверенность в привлекательности, нечуткость и невнимательность партнёра. Таблетками тут не поможешь.



Иногда мне снятся эротические сны, в главной роли незнакомец, всё, чем мы занимаемся, происходит настолько ярко и чувственно, словно наяву. И почему-то это случается, когда я на границе сна и бодрствования, в полудрёме. В чём дело?

Без подписи.

Дело в синдроме околосонных сексуальных иллюзий. Он развивается у женщин с высоким уровнем либидо, имеющих длительный перерыв в контактах с партнёром. Во время засыпания у женщины возникает отчётливое ощущение сексуальных ласк и иногда даже впечатление совершаемого с нею полового акта. Думаем, вы знаете, что делать — наладить сексуальную жизнь. Или продолжить «полёты во сне».



«Возьми меня на ручки!»

Крупная барышня размахивала руками, потрясала телесами и приседала на корточки с целью пробуждения естественных мужских желаний. И вся эта красота – под музыкальное обещание «быть малышкой». На ум тут же пришёл фильм «Дорогая, я уменьшил детей»: только показанным в кино способом можно было сдержать слово.

Вообще это явление – желание взрослых девушек и далеко не юных женщин казаться девочками – приобрело массовый характер. Или раньше я чего-то не замечал...

Как это бывает

«Впавшую в детство» легко опознать по характерным симптомам. Например, моя соседка, пенсионерка и жена уважаемого человека Наталья Владимировна, которая зовёт свою собачонку таким сиропным голосом, что сам собой возникает карие от сладкого. «Ляля! Ляля!» – оглашает она окрестности, бедовая Ляля тарашит пекинесья глазки из сирени. «Ну, моя сладкая доченька, моя девочка, пойдём курочку кушать!» – загибайте пальцы. Во-первых, карамельный девичий, даже девчочковый голосок. Во-вторых, избитые уменьшительно-ласкательных суффиксов. Поскольку монологи Наталья Владимировна я выслушиваю минимум дважды в сутки, когда Лялю ведут на моцион, то полностью дезориентировался в её истинном возрасте. Как-то нагрянула в гости моя матушка, столкнулась у лифта с соседкой, дома взылась расспрашивать, кто эта дама

в возрасте элегантности. Я честно был сбит с толку. В нашем подъезде – «элегантность»?.. Горячо убеждал, что гостя оказалась здесь случайно. А потом Наталья Владимировна бросила ключ за окном, родительница выглянула и узнала, и я что-то блеял про неопределённый возраст «собачьей матери»...

Ещё один характерный признак – любовь к детскому гардеробу. Это когда зрелая и даже перезрелая женщина кутается в розовенькое, голубенькое, цветастое и... в кружавчики. Перемены касаются и причёски. Косички, хвостики, разноцветные резинки и заколки ядовитых расцветок – ей-Богу, праздники красоты в песочнице.

Помню, испытал когнитивный диссонанс, узрев на корпоративе нашу солидную бухгалтершу, принаряжённую в... школьную форму.

– О, – выразил недоумённый восторг, – по какому поводу снова за парту?

Мысль о ролевых играх постарался отогнать, ну не может же быть всё так запущено.

– Да вот, – кокетливо взмахнула ресницами мастерица сальдо и авансов, – захотелось вспомнить юность, тем более форма мне шла, особенно с кружевными воротничками и манжетами...

Школьная одежда творила с хозяйкой диковинные вещи. Наша Ирина Алексеевна, которая вчера громовым голосом требовала авансовые отчёты, сегодня жиденько хихикала и требовала мороженого. Откуда-то взялся жест, словно она закидывает за плечо

Впервые сесть за эту статью решил, когда из всех звукопередающих устройств нёсся вопль нежного сердца: «Я буду, я буду для тебя всегда твоей малышкой!..» Песня раздражала, хотя чего ещё ждать от попсы. Но тут я увидел клип...

невидимую косичку с бантиком – и это при многолетней стрижке «а-ля деловая женщина». То и дело прыскала от смеха, подставляя к лицу давно уже не девичьи ладошки в весомых статусных кольцах.

– Что с ней? – кивнул на Ирину Алексеевну менеджеру Вадиму.

– В отпуске пора, – отвертелся тот и на всякий случай к концу вечеринки напраздновал до самоизумления. Думаю, чтобы не нести до дома портфель Ирины Алексеевны, которая из образа так и не вышла.

Следующее на очереди – манера капризничать и требовать «недетского» внимания. Ни дать ни взять дитё, шантажом добивающееся сесть на руки родителю. Помню, ехал с одной леди в купе, а с ней случился подобная метаморфоза. «Поднимите окно, мне жарко», – Пожарский всем телом наваливается на тугие поездные рамы. «Опустите окошко, сквозняк», – и вот я уже наполвину торчу из окна, приветствуя встречные составы. «Не могли бы вы поинтересоваться у проводника насчёт чая?» – прозвучало вежливым, чуть нервным тоном. Я опешил – какой может быть кипяток в жару, в купе, где ни малейшего движения воздуха после очередной эпопеи с окном? Скрипнул зубами, но выдвинулся на опрос. Вернулся, озвучил расценки услуги и был нокаутирован: «Что-то перехотелось...»

Пока добрался до пункта назначения, пронаблюдая ещё массу интересного. Не покидало ощущение, что леди мнит себя красоткой на балу, этаким первым

выход в свет Наташи Ростовской. Уронить веер, стрельнуть глазками, отправить пылкого кавалера за прохладительными напитками, надуть губки – всё исполнялось с девичьим пылом. Без учёта, что «актрисе» больше подходит роль матроны-наставницы.

Неделю приходил в себя после поездки, вспоминая, по 20 минут смотрел в одну точку. В период релаксации включил телевизор, а там известный стилист, худющий и в шляпе. «Я советую всем женщинам до конца дней своих воспитывать в себе внутреннюю девочку, не забывая, что они ранимые прелестные феи», – проповедовал гуру шарфиков. Я взбеленился и возненавидел фэшн-индустрию, благодаря которой нырял из окна в окно. Значит, вот так, да? «Внутренняя девочка», да? А вы знаете, чем обобщается это амплу для окружающих?..

Почему они вдруг?..

Дело, конечно, не в утомительных ухаживаниях, к которым принуждают «впавшие в детство» леди. Дело в самоощущении, которое терзает невольных свидетелей. Ну понятно же, что дама пребывает «в образе», причём крайне нелепом. Но почему-то она чувствует себя удивительно органично, ей кажутся «к месту» и розовые гольфы, и причёска «корзиночка» давно за пределами школы. А вот окружающим отчего-то неловко. Как вести себя?

Сыронизировать на тему затянувшейся золотой поры – Боже избавь, мы же джентльмены и просто воспитанные люди. Сделать замечание – ещё хлеще. Остаётся как ни в чём не бывало играть по правилам, которые диктует «затерявшаяся во времени». Подавать ручку, дуть на горячий чай, таскать за ней зонтик и протягивать оборонный платок. И оглушительно молчать, когда «девочка» фальшивозаливисто смеётся над сомнительными шутками...

Я пытался найти ответ у психологов, почему женщины норовят обратиться отроковицами или дедсадовскими лапочками. Ответ специалистов: возможно, у неё не было детства, то есть было, но тяжёлое, вот дама и желает прожить пропущенный отрезок, не считаясь с паспортными данными. Второй вариант – страх грядущего угасания и смерти. Это неосознанная попытка отыграть у безжалостно бегущей жизни время, вернуться в отправную точку, чтобы впереди была ещё долгая-долгая дорога.

Но я думаю, дело в другом. Причина в инфантильности, незрелости натуры. Вот посоветовал худющий стилист «лелеять внутреннюю девочку» – она и воплощает в фанатизме, а как же не доверять человеку в очках и шляпе. Стилист брюкнул, что возраст – тьфу, главное молодость души, а что стоит за этой молодостью, не объяснил. И дамы по-своему толкуют странное понятие. Чем славна юность? Капризами, взбалмошностью, нелепым стилем одежды, смелыми причёсками. Извольте, будет исполнено.

Бывают и иные поводы. Среди знакомых есть Ирочка, год назад ставшая бабушкой. Но рассказы о внуке – редкий для Ирочки жанр, если и вспоминает мальчика, то лишь «наш славный Кируша». Ирочка парит во времени,



Не прячьте морщинки за кукольными локонами, не боритесь с годами – это противоестественно и нелепо.

когда она была счастлива и окружена поклонниками, когда все вокруг были «девчонки и мальчишки». Её байки – из безмятежного студенчества, из времён сидения за школьной партой, даже в ясельную пору заглядывает. А что дальше – тайна, покрытая мраком. Слово не было жизни, насыщенной встречами и потерями, мечтами и разочарованиями. Всё, что нанесло раны и добавило морщинок, Ирочка заблокировала. И порхает себе, взбивает ручкой юбки с воланами, поправляет непослушный локон. Она хохочет, а очевидцам не до смеха.

Оттого и неуютно в обществе «немолодых девочек» – а ну как меня ждёт та же участь? Вдруг уже есть или с годами обнаружатся странности в поведении? Стану молодиться и в подражание Кисе Воробьянинову красить плешь да усы в смоляной цвет, а вокруг народ будет потешаться... Поэтому протягиваешь «малышке» мороженое, пытаешься унять озорность. Ведь возраст подразумевает строгость одежды, мудрость суждений, солидность и

взвешенность поступков. Это может не нравиться, казаться несправедливым, но так сложилось, так устроено в мире. А когда зрелый годами человек украшает седеющую шевелюру легкомысленными косичками и цветными резиночками, становится не по себе. Вдруг это не «попытка повернуть время» вспять, вдруг – диагноз, который в простонародье зовётся «власть в детство»? Как знать, может, эти розово-кислотные заколки в локонах чаровницы – первые ласточки невесёлых перемен...

А ещё пугает несоответствие, противоречие природе. Заранее прошу простить меня за «низменное» сравнение. Когда-то в нашем семействе жила питомица-кошка, кажется, моя ровесница или чуть постарше. Словом, Муська была толстой, вальяжной и умной. На излёте кошачьей биографии мурка заболела, не вставала с подстилки, ветеринар прописал лекарство, которое придало сил, а заодно вернуло ей юность. С тех пор семья Пожарских опасно возвращались с работы и учёбы. Я прихожу из вуза – игривым комком выкатывается исполинская Муська и устрашающе улыбается. Родители приходят домой – она качается на шторах и просит присоединиться. Мама вечером шагает в ванную – Муська выпрыгивает из темноты, виснет на ногах, мол, «разве я не прелесть?!» Батя улетает за ужином законную отбивную – кошка нарезает круги едва не по потолку, дескать, «я тоже растущий организм, вон какие кренделя выписываю, дай кусочек мяса!» Если честно, зрелище было более удручающее, чем просто больная кошка – всё шло вопреки природе... Далее Муська окаянствовала в деревне у родственников, говорят, стали местной легендой благодаря её «детским» выходкам.

Я не призываю женщин, отметивших определённый юбилей, надеть строгую одежду и «нацепить» постные мины. Ради Бога, на здоровье, кутайтесь в розовые шарфики! Но не прячьте морщинки за кукольными локонами, не боритесь с годами – это противоестественно и нелепо. Разве не прекрасны женские лица, на которых пережитое оставило отметины? Когда каждая морщинка – не следы порока, а рисунок характера. Молодость души – она ведь не в капризах и карамельных интонациях, она в умении принимать любые невзгоды не теряя веры, что за тучами – солнце.

Марк ПОЖАРСКИЙ.

«За нарушение правил...»



«Иногда нужно нарушить правила, чтобы всё исправить». Из к/ф «Правила виноделов»

Давай договоримся, сначала мы расскажем о фильме, это важно. Воспитанник сиротского приюта Гомер Уэллс – любимец доктора Ларча, который обучает юношу не только акушерскому мастерству, но и преподносит ценные жизненные уроки. Однажды Гомер покинул приют Сент-Клауд, ведь впереди целый мир, а ему так хочется обрести своё место под звёздным небом. У Гомера есть свои правила, одно из них – не братья за акушерский инструмент и не прибегать к знаниям, полученным от доктора Ларча, не препятствовать появлению новой жизни. Но обстоятельства, с коими сталкивается Гомер, заставляют его нарушить правила. Между прочим, это идёт на пользу – Гомеру, его подопечным, друзьям, всем.

Ну каков манёвр? Мы преследовали две цели: подвинуть тебя на просмотр фильма и заодно – на просмотр собственных жизненных правил и установок. Бывает, разумнее сойти с накатанной колеи и отказаться от самопровозглашённых принципов. Однако помни: принципы – самое дорогое, что у нас есть в жизни, ведь зачастую они приобретались болезненным опытом, это

первое. И второе: повод для уступки должен быть серьёзным.

Правило: деликатно промолчать, если у кого-то что-то не так с внешностью

Наша Таня – образец хорошего воспитания, критиковать внешний вид окружающих она способна только 1 апреля, да и то лишь фыркнуть за компанию: «Ой, у тебя вся спина белая!» Порой её политика невмешательства доходит до абсурда. Подруга в рабочем аврале помчалась в кабинет шефа в кабинетных шлёпанцах (надеваются строго под столом, для удобства) и с пучком, зафиксированным палочками от суши, а Таня и бровью не повела. Когда подруга вычитывала, мол, «почему не остановила, босс косился с подозрением и принюхивался», Таня недоумевала: «Я думала, так и надо, творческой беспорядок». В общем, со временем её даже спрашивать перестали, идёт ли приятельнице новая юбка или какого человека со свежей стрижкой, всё равно истины не добиться, только

вежливый комплимент.

Но однажды Таня выкинула фортель, какого сама от себя не ожидала. В маршрутке на соседнее сиденье плюхнулся молодой человек, девушка вскозь бросила взгляд: над верхней губой у него отпечатались бордовые усики, скорее всего, аппетитно откусывал политую соусом пиццу или пил томатный сок. И Таня впервые ощутила ответственность за внешность чужого человека. Думала-думала, как сообщить о конфузе, в итоге достала зеркальце и с доброй улыбкой протянула парню, дескать, «увидишь кое-что интересное». Тот взглянул, улыбнулся, принялся облизываться и тереть пальцами «усы», Тане пришлось снова прийти на помощь, предложив салфетку.

Она по сей день трепетно отвечает за его внешний вид. В день свадьбы то и дело поправляла бутоньерку, выглядывающую из петлицы костюма. Жених довольно улыбался.

Нарушай! Вообще-то, обсуждать внешность и стиль окружающих – занятие порицаемое, но когда желание посплетничать берёт верх, случается. Тем не менее правило никто не отменял: никому нельзя говорить резкости, пусть даже правдивые, тем более если человек выглядит не лучшим образом из-за жизненных обстоятельств, например, личной трагедии или затяжного безденежья. Однако допустимы исключения, допустим, когда ты видишь, что у незнакомца вот-вот оторвется пуговица или у незнакомки безалаберно распахнута сумка. Причём безмятежной «неряха» явно не подозревает о неполадках, вот-вот накликает неприятности. Ты вправе подойти, во-первых, извиниться, и тихо на ушко поставить человека в известность. Затем дружелюбно улыбнись и отойди. Обычно в ответ звучат слова благодарности, а порой завязывается доброе знакомство.

Правило: никому не спускать с рук дерзость и дурной тон

Наташа – женщина-легенда. живая иллюстрация к рекламному слогану «моя жизнь – мои правила». Барышня считает, что уважение окружающих начинается с любви к себе. С этим у Наташи полный по-

рядок: чуть кто-то играет не по её правилам, тут же следует штраф и «удаление с поля». Надо ли говорить, что друзей у девушки нет... Наташа и хотела бы изменить ситуацию, ей не раз намекали, что смягчение нрава способствует росту симпатии людей, но принципы были дороже.

Однажды она приводила в порядок документы на жильё, блуждала по чиновничьим коридорам, устала, держалась на ногах мыслью об оставшейся единственной подпоси. Нашла заветный кабинет, постучала и распахнула дверь. А там — заплаканная властная дама, ну то есть облечённая властью. «Выйдите вон!» — рявкнула дама, видимо, устыдившись неуставного вида. Наташа хлопнула дверью, ощутила прилив сил, обусловленный праведным гневом на дерзкую чиновницу, и ринулась по коридору — жаловаться руководству. Она пыталась как самовар и собиралась высказать самому главному чиновнику, что их сотрудники распоясались, в рабочее время решают личные дела и проявляют неподобающие эмоции.

Но по пути сбавила обороты. Потому что заплаканную несчастную женщину, такую крохотную в огромном кресле, было искренне жаль. Подумаешь, рявкнула, с кем не бывает...

В дверь постучали, тихонько приотворили. «Ну я же просила, — ломающимся от слёз голосом протонала чиновница. — Девушка, это опять вы? Прошу вас, выйдите, мне очень плохо». А Наташа спокойно ответила:

— И не подумаю. Именно потому, что вам плохо. Вот холодная минералка, сейчас подам стакан, наливаем и льём медленно, мелкими глотками. А вот валерьянка, хотите в каплях, хотите в таблетках, это из моих личных резервов, самой часто требуется... Хотите, дверь на замок закрою, чтобы больше никто не беспокоил? Кстати, мне можно пожаловаться и всё рассказать, наверняка знаете про «эффект попутчика»...

Наташа не знает, что на неё нашло, но «временными попутчиками» женщины не стали. Они со Светланой Сергеевной теперь доб-

рые подруги, жалуются друг другу на жизнь, несправедливость начальства и выходки вторых половинок. Светлана Сергеевна даже «усыновила» котёнка, который родился у Наташиной кошки — считай, породились.

Нарушай! Ледяная вежливость, чёткое следование инструкции, требование от окружающих безупречных манер — это всё, конечно, хорошо. Но люди не роботы, мы живые, ранимые, жаждущие понимания и поддержки. Если ты однажды изменишь правило: «Делать всё строго по инструкции» и вложишь душу, скорее всего, бонусом получишь человеческое тепло.



Если ты однажды изменишь правило: «Делать всё строго по инструкции» и вложишь душу, скорее всего, бонусом получишь человеческое тепло.

Правило:

верить сказанному

Оля по образованию филолог, по жизни, к сожалению, тоже. То есть Оля уверена, что взрослые люди, знающие алфавит и прочитавшие минимум школьную программу, всегда отдадут себе отчёт в том, что говорят. Точнее, произносят вслух то, что порождается работой мозговых клеток. Если ластивая коллега Иродиада Семёновна щебечет начальнице: «Ой, Мариночка Петровна, как вам идёт новый костюм!», Оля не сомневается, что Иродиада и впрямь восторгается. И удивляется, когда слышит из тех же уст, но уже за спиной начальницы: «Ужас. Пиджак сидит на ней, как на корове седло. Куда смотрела, когда покупала...»

На наш взгляд, Оля наивна до странности, но это добавляет ей ретроочарования. И порой головной боли...

Как-то раз в неё насмерть влюбился молодой человек — хороший парень, обычный и земной. На свидание приглашать решался, но во время прогулок робел, тушевался, отмалчивался. А Оля заливалась соловьём, пересказывала прочитанное, изображала диалоги в лицах, в общем, сама не понимая, давила интеллектом и ослепляла обаянием. Заметив, что право голоса безоговорочно принадлежит ей, иронично поддела:

— Ты почему всегда молчишь? Надо же, молчун какой! Скажите, что ли, нечего?

Обидеть пылко влюблённого — раз плюнуть. Парень вспыхнул и наломал словесных дров:

— Я... Мы... Я никогда не буду с тобой. Ты слишком... чересчур... очень... Болтливая!

И был таков, бросился наутёк.

Оля пузырила носом и слезоточила, участливые подруги утешали: «Он имел в виду совсем другое! Что ты общительная и интересная, а он недотягивает до твоего уровня, вот и стесняется». Оля мотала головой: «Нет, нет, нет! Он взрослый человек, думает, что говорит. Я болтушка!» И снова в слёзы.

Спустя неделю провинившийся поджидал Олю с букетом и опровержением. Да, имел в виду

другое: что боится, будет такой как есть, он ей не нужен. Ну и ляпнул сгоряча, за ним водится такое, не стоит принимать за чистую монету.

Оля, для которой слова значили всё, поняла, что иногда слова — всего лишь набор букв, обиды и неправды. Вместе им сложновато, но очень интересно.

Нарушай! Со словами и фразами вообще непросто. Тут уместна цитата из одноимённого фильма: «Слова ничего не значат. Слова значат всё». Так и живём между «всё» и «ничего». Верь словам, ведь людям принято верить, иначе не выжить. Но помни, что в промежутке «всё и ничего» есть много подкасок: глаза, жесты, эмоции, опыт и интуиция.

Наталья ГРЕБНЕВА.

Из ряда вон!



Не всегда рабочая обстановка спокойна и размеренна. Да что говорить, наверняка сами всё знаете: то проект горит, то отчёт висит, то производство стоит (форс-мажор, разумеется). Знаем, на этом ни одну собаку съели. Это уже давно вошло в понятие рутины. А как будете выпутываться из совсем нестандартных ситуаций?

Очень приятно, царь

Вас назначили временно замещать руководителя. Если начало работы именно вам поручило временное руководство, значит, вы хороший специалист и знаете кухню изнутри. Проблем в функционировании компании под вашим надзором возникнуть не должно. А вот внутриколлективные отношения могут измениться. Поэтому лучше не высовываться — направьте свою инициативу на продвижение уже разработанных проектов.

Как справляться будем?

Наверняка на работе вас окружают и коллеги-друзья, и завистливые выскочки, и откровенные соперники. Ко всем теперь нужен свой подход.

- Друзья будут рады вашему повышению, хоть и временно. Однако не теряйте бдительность: они могут просто-напросто залезть на шею и свесить ноги — требовать побрякушек или вообще устроить внеплановый отпуск. Если боитесь навредить дружбе резкой критикой, соберите весь коллектив и выскажите свои пожелания по поводу совместной работы на время отсутствия руководителя — это касается всех без исключения. Тактичный коллега-друг должен вас понять

- Работу завистливых и вечно недовольных коллег лучше перепроверять. Сами знаете, почему...

- А отношения с «соперниками» выстраивайте нейтрально — отложите все соревно-

вания до возвращения босса. Сильная буря отразится в первую очередь на вас.

Вы не должны забывать, что должность ваша временная, поэтому ни о каких реформациях и новых приказах речи быть не может. Сохраняйте курс компании в привычном направлении, по возможности избегайте любых спорных ситуаций, а коллектив иногда балуйте медовыми пряниками.

Форс-мажор в памперсах

Непредвиденные обстоятельства вынудили прийти на работу с ребёнком. А крохе ещё нет и четырёх лет. К вашему сожалению, в обязанности секретарши Любочки и консьержки бабы Вали не входит смотреть за детьми сотрудников.

Как справляться будем?

- Естественно, на полный рабочий день вашего чада не хватит. Поэтому планируйте завершить дела за несколько часов

- Заранее предупредите начальство и других сотрудников, что придёте с ребёнком

- Отыграйте с малышом сценарий поведения на работе: объясните, чем он должен будет заниматься

- Возьмите на работу сумку с раскрасками, игрушками, если нужно, бутылочкой воды и «перекусом» для ребёнка. У него должно быть достаточно «инвентаря», чтобы занять себя

- Предупреждайте его, если куда-нибудь

выходите, не позволяйте бегать и шуметь.

В общем, чтобы продуктивно поработать, займите ребёнка и ни в коем случае не игнорируйте его просьбы и вопросы — рискуете получить детскую истерику. Позаботьтесь о сохранении принятой тишины и порядка в офисе — малыш никак не должен мешать рабочему процессу. И постарайтесь избежать подобных стечений обстоятельств.

Хворь работе не помеха

Представьте, получили работу своей мечты и заболели в первый же день. Ситуация, прямо сказать, «врагу не пожелаешь». Но от этого никто не застрахован.

Как справляться будем?

- Если почувствовали слабость ещё до собеседования, по его окончании деликатно предупредите руководство о возможном недомогании. А оно уже само решит, как дальше быть

- Как правило, болезнь наступает постепенно. Попробуйте собрать оставшиеся силы и появиться на работе. Попросите выдать вам задание на дом. Такой поступок незамеченным точно не останется

- Эффективнее, конечно, будет выдержать целый рабочий день. Начальство — не изверги, сами всё поймут и отпустят вас лечиться. Помучиться несколько часов имеет смысл — произведёте первое приятное впечатление на коллектив.

Конечно, ситуация не из простых и шансы сохранить рабочее место пятьдесят на пятьдесят, поэтому только ваша избирательность и директорская лояльность способны перетянуть процентный уровень в вашу пользу. Не болейте!

Дважды в одну реку

Войти нельзя, но если очень хочется, то можно. По такому принципу мы и возвращаемся на старую работу. Причин для ухода и возвращения вагон и маленькая тележка: кто-то погнался за престижным местом и упустил насуженное, кто-то в приступе ярости на руководство написал заявление, а кому-то на миг вздумалось уйти в отшельники после расставания с любимым.

Как справляться будем?

В общем, уходять все по-разному, а возвращаются одинаково.

- Непременно, извинившись и признав свои ошибки

- Приготовьтесь к тому, что теперь условия диктует старое-новое руководство. Если работа дорога, их нужно принять безоговорочно — это будет первым плюсом в вашу копилку по исправлению

- С первых дней приступайте к усиленной работе, проявляйте инициативу

- Избегайте конфликтных ситуаций с коллегами и начальством.

Скорее всего, неприятное происшествие быстро забудется. Но вы должны понимать, что следующие ваше заявление об уходе, написанное в сердцах или по более веской причине, обжалованию подлежать не будет.

Наталья ДРЮЧИНА.



Максим Аверин: «Любите меня ещё лет 40!»

Он покоряет своей фирменной «глухарёвской» улыбкой. Колоритный и такой родной на экране. Его нельзя не любить, им невозможно не восхищаться...

Максим Аверин с грустью в глазах может часами рассуждать о несправедливости жизни и в одну секунду зажечь искренней улыбкой. В глазах пляшут чёртики, а тысячная гримаса готовится разменять вторую. Неисправимый ловелас в представлении женщин, заводила и джорж в компании друзей. И это не сценическое амплуа...

Удача или судьба?

Наверное, удача – скажут одни. Потому что дебютировать в шесть лет на киноэкране можно только, если кто-то из окружения имеет отношение к творчеству. Так всё и было: папа Максима, работавший на «Мосфильме», однажды взял сына в киноэкспедицию в Махачкалу на съёмки фильма «Похлождение графа Невзорова».

Максиму доверили сыграть эпизодическую роль. Крупным планом снимали, как мальчик танцует. «Я очень быстро понял, что кино – это не только волшебство, но и работа. Эпизод снимали три дня. Вокруг меня сновали озабоченные взрослые, от которых я слышал непонятные слова. И понимал, что делаю серьёзное дело».

С того момента Максим был твёрдо уверен, что станет актёром. Плюс его стремления культивировал папа, который втайне мечтал об актёрстве, но всю жизнь работал художником-декоратором.

В девять лет Максим играл в театре миниатюр и зачитывался книгой Людмилы Гурченко «Аплодисменты». Она стала для него «небожительницей», виртуальным наставником. Впоследствии многие жизненные и творческие позиции Аверин за-

имствовал именно у неё, и артист никогда не выдавал их за свои. Они были знакомы лично. Людмила Марковна научила не смотреть назад и не краснеть за свою вездесущность, «главное – быть востребованным!» Сегодня актёр вспоминает: «Она вселила в меня уверенность, что я правильно живу, правильно работаю и только так можно существовать в профессии».

Ну а пока юным мальчишкой он всю «прощупывал» театральные вузы: «Я искал на чисто интуитивном уровне – не столько вуз, сколько атмосферу». Щепкинское показалось «неуютным», во ВГИКе попросили показать зубы («Я – не лошады!»), по всем параметрам подошло Щукинское. Только вот абитуриент Аверин не сразу подошёл, его приняли со второго раза. Зато по окончании художествен-

ный руководитель «Сатирикона» Константин Райкин буквально за руку потянул талантливого выпускника к себе в театр. И не прогадал! Сегодня Максим Аверин – ведущий актёр театра, пять из шести спектаклей в сезон не обходятся без его участия. Поэтому всё-таки судьба!

Женат на профессии

Так началась театральная карьера: спектакли, концерты, репетиции. Хватался за любые проекты и роли. Однажды на Аверина даже возложили ответственность за три разные роли в спектакле «Ричард III», никто не сомневался, что не потянет. Вытанул на пятёрку! Причём помимо двух мужских была ещё и роль герцогини Йоркской. Она-то и произвела фурор в зале, а Максиму принесла известность.

К 2000-м неподражаемая аверинская игра плавно перетекла на экран. Экранная карьера его началась с фильма «Любовь зла», где сыграл мерзавца Корабельникова. После этой роли его окрестили «русским Джинсом Карри». Ведь и правда невероятно похожи!

А сегодня артиста не отпускает роль Глухаря из популярного сериала. Картина отснята до конца, а поклонники всё ждут продолжения. Но ведущий актёр заявляет о том, что продолжения не будет. «Я сделал всё, что мог. Выстроил роль от «а» до «я». Дальше началась быстрижка купонов, повтор», – комментирует Максим.

Хоть он и считает себя удачливым, но и на его пути были ухабы: годы массовки без единого слова, годы без ролей, съёмки, популярности... Пережил, выстоял и ни словом не обмолвился, потому что твёрдо уверен: «Артист должен нести позитив, радость и счастье, а не таскать рюкзаком за собой обиды». Теперь понятно, откуда это ощущение лёгкости и открытости во взгляде, движениях, поступках. Он не играет – он так живёт.

«Я никому ничего не ждал от жизни. Сам всё тащил», – признаёт актёр. За труды и старания награждён

сполна популярностью и славой.

Каждый новый день он открывает для себя что-то новое – такова жизнь артиста. «Мне успех вчерашнего дня уже неинтересен, для меня важно идти дальше. И я так считаю: если человек достоин успеха, счастья,

у Максима свои мерки и ориентиры: «Мне говорят: отдохни, остановись. А я не хочу! Потому что знаю: остановка – это смерть. Каждый день в мир приходит масса талантливых красивых молодых ребят, которые готовы тебя обойти. Слететь с круга очень легко, а

единственный брак, который меня удовлетворяет. У меня были отношения, но я всегда уходил красиво».

Фаталист

Да, Максим Аверин – завидный жених, и трудно предположить, что нужно сделать, чтобы основательно закрепиться в его сердце. Наверное, быть с ним на одной волне...

А пока единственной женщиной в его жизни во все времена остаётся мама. «Я – мамин сын, с мамой мы связаны какой-то неразрывной пуловинной». Она самый лучший друг, самое строгое жюри и самый надёжный тыл. «Моя мама слишком Женщина, и её по жизни должно что-то окрылять. Что бы ни случилось, она никогда не жалуется на жизнь и всегда

разумеется, приносит мне в жизни много проблем. Это моя большая беда». Однажды Аверина чуть не выгнали из института: в втором курсе он не нашёл ничего лучше, как влюбиться в четверокурсницу. И стало совсем не до учёбы...

Для него семья и любовь совершенно разные вещи. Если семья – это колоссальный труд, большая ответственность, место, где царят уважение и понимание, то Максиму милее любовь, та, которая роковая. «Страстная, сумасшедшая. Когда человека вдруг охватывают эмоции, они изменяют привычный ритм его жизни, повышают температуру крови, взрывают все нутро, душу. Понимаешь, что такая любовь продлится всего лишь одно мгновение. Пусть! Но зато это миг острог всепоглощающего счастья».

Очередная вспышка сменится новой и так далее. Наверное, это даёт артисту какой-то невидимый заряд для движения вперёд. «Я никогда не буду искусственно поддерживать отношения, дабы не врать».

А серьёзные расставания он вытесняет работой: «Я не умею страдать, ненавижу это дело. Считаю, что все эти страдания и стениания надо не культивировать в себе, а... выработать, что ли. Поэтому сразу же пытаюсь уйти в работу. Вот там в моей душе и идёт переработка». Такой

выдержке и самоорганизации можно только поаплодировать!

Он не ищет чего-то спелого, не планирует и не надеется. Максим Аверин, как покорный слуга своей профессии, относится к жизни философски: «Я уверен: есть там наверху некто, который знает про меня всё. Он и управляет моей судьбой. Так что я по жизни фаталист».

Подготовила

Наталья ДРЮЧИНА.



Максим Аверин в сериале «Глухарь».

значит, всё это само к нему придёт». А если идти по накатанной дорожке, «можно покрыть плесенью», считает Аверин. Отсюда и такая требовательность к себе и окружающим. Для него актёрство – особенный мир, в котором должны находиться только профессионалы своего дела, но, к сожалению, в нём появляется слишком много чужаков...

Сегодня он востребованный актёр и телеведущий. Про него говорят: «Где Аверин, там и рейтинги». Казалось бы, карьера на пике, признание налицо, можно и о личном подумать. Но

вернуться потом на него невозможно. У публики короткая память».

А что касается личной жизни, её артист напоказ никогда не выставлял. 38-летний Максим Аверин – холостяк со стажем, он никогда не был в браке и не имеет детей. Сам же всегда заявляет, что счастлив, и на вопросы о личном лишь отвечает: «Я женат на своей профессии. Пока это



Максим с мамой Галиной Викторовной.

Частности

В свободное от «службы» время Максим Аверин.

- Готовит борщ. Причём он больше любит его готовить, чем есть
- Мечтает уехать на необитаемый остров на старости лет. Главное, чтоб вместе с ним была собака
- Поддерживает порядок на улицах. Как-то в метро артист поймал вора и провёл с ним воспитательную работу, а ещё – спас девушку от хулиганов
- Ездит на метро. Хотя актёр за рулём уже больше 10 лет, иногда всё-таки спускается в подземку: и быстро, и совершенно особенный заряд энергии. Любимое занятие Максима в метро – рассматривать людей
- Гордится своей татуировкой. «В один из не самых лучших периодов жизни я вытатуировал на правой лопатке на латыни мудрую фразу: «Мы там, где мы есть». И мне стало легче».

старается улыбаться», – с гордостью говорит Максим.

Нет, Аверин и не убеждённый холостяк. Напротив, актёр много рассуждает на тему женщины, готов построить крепкую семью, но его главные беды, как он сам считает, – любвеобильность и крайности. «Я очень любвеобильный человек. Страшно корю себя за это, но ничего не могу с собой поделать – очень уж мне нравится влюбляться. Причём часто влюбляюсь совершенно не в тех, в кого следовало бы. Что,

Бессонница



Надо выбросить все мысли из головы, обнять подушку и уснуть. Или наоборот: собраться с мыслями, отшвырнуть душное одеяло и встать. Например, заварить чаю, включить телевизор... А на рассвете или окончательно свихнуться от тяжких дум, или проснуться под бормотание программы «Доброе утро!»

Она

Помнишь ту сцену во «Властелине колец»? Крошки-хоббиты спорили, достоин ли смерти коварный Голлум, а мудрый волшебник Гэндальф попросил не судить поспешно. Сколький поганец остался жив только благодаря жалости и милосердию, и это определило счастливый конец страшной истории. Помнишь, я тогда сказала: «Побеждает тот, кто пожалеет и будет добрым». А ты насупилась: «Побеждает тот, кто знает, чего хочет»... Теперь, когда мы с тобой бродим в руинах, оставшихся от нас же, можешь сказать, чего ты хотел?

Повернуться на другой бок, положить руку на пустую часть постели, закрыть глаза, глубоко дышать, может даже, начать считать условных овец...

Он

Я хотел победить. Хотел, чтобы ты смотрела на меня... ну, знаешь, это в фильмах часто показывают. Когда женщина смотрит на мужчину, понятно, что впереди у этих двоих любовь

на смерть. Вот так на меня надо было смотреть, понимаешь?

А ты заладила — «жалость, милосердие». С чего ты взяла, что у меня в жизни не было ничего хорошего, ни одной красивой истории? Может, эти истории не были мне нужны. До тебя. Я не ущербный, что за ерунда. Я знал, чего хотел — чтобы ты смотрела, как в кино. И наконец-то заткнулась со своими бредовыми жалостью и милосердием.

Выключить комп, затушить сотую сигарету, выпить воды, задернуть шторы. Попытаться заснуть.

Она

Как ты не понимаешь? Любить можно только что-то настоящее, абсолютное, честное. Например, книги, от которых смеёшься и плачешь. Или фильм, который пересматриваешь десяток раз. Или закатное тёплое море. Или ледяную воду в прозрачном стакане. Понимаешь, о чём я? Только то, что понятно и просто, входит в тебя полностью. А инородные примеси всё усложняют. С людьми так же:

ты или хороший, или честный, или глупый, или заносчивый. Но каким бы ты ни был, найдётся кто-то, кому эти глупости или заносчивость покажутся волшебными — они ведь настоящие...

Как же я могла любить тебя, если ты кочуешь от нежного рыцаря — сегодня до полного пофигиста — завтра? Выйди на свет, стань настоящим...

Перевернуть подушку, прижаться щекой к прохладной наволочке. Вздохнуть глубоко. Не думать. Ну хотя бы постараться.

Он

«Выйди на свет»? То есть я должен был показаться перед тобой во всей красе? Рассказать, что я мелочен, что откладываю каждую копейку — между прочим, ради нас же. Или сказать, что ревную тебя. И в этот момент ненавижу так, что с трудом сдерживаюсь от оплеухи. Ты этой правды хотела, такой настоящести?

Тебе всё легко даётся и достаётся, выросла в любви и заботе — как говорит твоя же сахарная мама. Не всем так повезло. Ты приходишь, и вокруг всё светлеет. И ведь даже усилий не прилагаешь, даром даётся.

А мне какво? Прикажешь показаться настоящим, открыт, что в твоём присутствии двух слов связать не получается? Сегодня себя сдерживать не могу, говорю мультяшным голосом — аж сам себе противен. Да и тебе тоже, не вижу, что ли... Завтра приходится добавлять жёсткости, чтобы жизнь мёдом не казалась. Странно, думал, ты понимаешь: люди не показывают своё нутро не из желания поиграть. А из боязни, что настоящие — такие вот серые, ревнивые, обычные — они никому не нужны.

Повернуться на другой бок. Завить.

Она

И эти твои глупые претензии: «Почему не звонишь мне днём? Трудно набрать и сказать несколько слов?» Хороший мой, что я скажу? Что за окном снежинки, но первый снег ляжет ещё не скоро, а все эти столбики в белых шапках похожи на гигантские спички, только головки у них не коричневые, а в сахарной пене... Тебе рассказываю, что у коллеги справа насморк, и она целый день в ритм шмыгает носом? Моя жизнь состоит из мелочей, и только ты не был мелочью... Могла ли я отвлекать такими нелепицами? Как-то раз заставила себя набрать номер. Гудки, гудки, твоё «алло»... А я молчу. Потом возьми и брякни: «Ну вот видишь, позвонила. Говорю

несколько слов. У меня всё хорошо». А ты злобно: «Неисправима. Неисправима и безнадежна». Больше не решилась повторить.

Растегнуть пуговицу на пижамной кофте. Открыть глаза. Посмотреть на часы. Не плакать.

Он

Думаешь, моя жизнь состоит не из мелочей? Да меня давно уже нет. С тех пор как ешь ты. У тебя ангина – расспросить, вычитать самый надёжный рецепт. Ты с лёгкой грустью: «А подруга Симакова в Таиланд летит. Правда, это здорово – из зимы нырнуть в лето?» Покрыться мурашками, разузнать всё о ценах и скидках на путёвки в этот

казываешь меня отменой боулинга. Или ты держал за руку и хотел сказать что-то важное, а я не уловила, отвлеклась на какую-то пустяковину, забрала руку из твоей ладони – и вот уже очередная кара, ты неделю «занят на сверхурочке». Чтобы эти бесконечные семь дней я сидела и думала над своим поведением. Разве так можно?

Почему то, что не можешь получить прямо и искренне, ты выпытываешь хитростью, злыми уловками? Разве такая победа – настоящая?

Встать. Пойти в кухню, налить стакан воды. Выпить мелкими глотками. Стараться дышать ровно. Выглянуть в окно. Вздохнуть. Вернуться в постель.

в самое сердце, а ты добила: «Я не дам злу разрушить нас. Мне очень жаль, что не умею любить тебя так, как ты того хочешь. Но это не значит, что не люблю. Помнишь, то же самое говорил мой любимый Маркес. И во «Властелине колец» всё закончилось хорошо благодаря жалости и милосердию...»

Да катись ты к чёрту со своим Маркесом и «Властелином», со своей жалостью! Дура.

Сесть. Ударить кулаком по диванному пуфу. Сцепить зубы. Дышать. Дышать. Дышать.

Она

Но ведь ещё не поздно, ещё можно всё исправить. Нужно всего ничего – принять друг друга такими, какие есть. Я буду ерошить твои волосы, уткну носом в грудь, в то место, где выше солнечного сплетения у тебя живёт круглый шрам от злой детской забавы. Я буду звонить без напоминания. И никогда не выдерну ладонь из твоей руки. Чтобы выйти из замкнутого круга, надо крепче прижаться друг к другу – и преграда превратится в защиту от внешнего мира.

Дождаться утра. Смотреть на часы. Положить телефон на подушку. Едва настанет «прилиное время», позвонить.

Он

Безнадёжно. Ничего у нас не получится. Люди не меняются, ты не станешь относиться ко мне нежнее, заботливее. Ты никогда не

Но ведь ещё не поздно, ещё можно всё исправить. Нужно всего ничего – принять друг друга такими, какие есть.

самый рай на краю света... Погладила голубоглазого щенка, полчаса возилась с бутузом – найти контакты заводчиков этой породы. Проводила взглядом пару с коляской – сначала онемела от радости, мол, созрела, потом высчитывать, когда сможем позволить себе прогулки с коляской... Разве не видишь, что моя жизнь тоже состоит из мелочей? И кто же автор всех этих ничего не значащих пустяковин?..

А ты не можешь заставить себя набрать номер и сказать несколько обычных фраз. Подтвердить, что ты существуешь в моей жизни, значит, у всех моих «трепыханий» есть смысл.

Встать. Отшвырнуть одеяло. Выйти на кухню. Закурить. Посмотреть на часы. Вытереть глаза.

Она

Понимаешь, так нельзя – искусственно создавать ситуации, чтобы я бегала за тобой и унижалась. Когда нарочито, это не настоящее. Сначала твои опоздания «как бы незначай» и отмены встреч «типа по серьёзной причине» кажутся правдивыми. Будто и впрямь человек отчаянно хотел встретиться, а в последний момент сорвалось. А я стою у кинотеатра одна или торчу в компании, где ты не появишься. Но дальше больше. Вот уже ты «забываешь» предупредить о срочных делах, я жду-жду, потом набираю номер и слушаю нелепые оправдания. Сначала во всё это веришь. А потом сопоставляешь и понимаешь – идёт игра. Накануне я хотела над шутками нашего приятеля Сверчка – сегодня ты на-

Он

Думаешь, мне самому не противно ломать тебя об колено? А как иначе? Если бы не воспитывал, ты бы давно уже «сделала ручкой». Помню, в очередной раз ты обиделась, вспыхнула и сказала: «Если всегда гнуть свою линию, однажды окажешься в замкнутом круге». Вот и неверно. Не только я, мы оба в нём оказались.

Безнадёжно. Ничего у нас не получится. Люди не меняются, ты не станешь относиться ко мне нежнее, заботливее.

Что прикажешь делать, если только так, отбегая на расстояние, я могу удержать твоё внимание. Когда обещал быть, но пропал, ты хоть чуть-чуть заволнуешься, не угодил ли я под шальной грузовой. И вот эти увёртки – это всё, что у меня есть. Понимаешь?..

Когда ты сердилась на опоздания, я ликовал. Злишься – значит, любишь, значит, ревнуешь, волнуешься, не с соперницей ли задержался. И ненадолго мне становилась хорошо. Система рухнула, когда ты подняла глаза: «Думаешь, не понимаю, что происходит? Что все твои опоздания выдуманы, все нарочно, напоказ. Но я не злюсь, я тебя жалею, манипулятор мой несчастный. В чём же ты так не уверен?..» Я замер, пропустив удар

позвонишь, чтобы просто спросить о моих делах. О большем и мечтать глупо, куда нам, обычным серым парням, до девушек со свечением во весь лоб. Тоже мне, богиня разума и света... Ты так и будешь сострадательно смотреть, нести чушь про участливость и жалость, сравнивать меня со скольким уродом из сказки для таких как ты, нарочито оторванных от жизни. А мне нужно не это. Да, от тебя мне нужно совсем другое.

В самом деле, сколько можно друг из друга жилы тянуть. Засиделись мы в замкнутом кругу, мне пора, пожалуй...

Взять телефон. Отключить. Дождаться утра. Сменить номер.

Наталья ГРЕБНЕВА.

ВОСХОДИТЕЛЬНЫЕ



», почему бы не побаловать себя рыбу и караулить приведенный

п в город... Да, Эльба восхитительна, но ею вы д ещё успеете налюбоваться, например, во время



Ратуша Рёмер.

прогулки по набережной перед сном. Получить порцию адреналина поможет Гамбургская темница. Этот музей человеческих страхов находится в старинных мрачных катакомбах исторических складов. Путешествие начинается с посещения преисподней. Вся группа вместе с Дракулой опускается под землю и оказывается в старинной библиотеке, книги которой хранят человеческие судьбы и тайны. Постепенно, комната за комнатой, посетители проходят все круги ада, одновременно знакомясь с самыми тёмными страницами истории Гамбурга. Здесь есть место и мистике, и жуткой реальности. Заканчивается это представление низвержением посетителей с высоты в свободном падении на землю. Воскресным утром отправляйтесь в Фишмар-

кет – крупнейший рыбный рынок в Германии. Работает он только один день в неделю до 9.30. Ближе к закрытию все торговцы спешат расстаться с товаром и предлагают его уже не по определённой цене, а как на аукционе. Так, вполне реально купить около 2 килограммов копчёной рыбы разного посола и видов всего за 10 евро. Не откажите себе в удовольствии пообедать в рыбном ресторане в районе Фишмаркета. Только заранее закажите столик – со свободными там всегда проблема. Отведать копчёного угря и основное блюдо – камбалу из Северного моря. Сухое немецкое вино к рыбе будет в самый раз. Затем посетите на рождественские распродажи. Они начинаются торговлю примерно в середине ноября и работают до самых праздников. А если собираетесь устроить шопинг, тогда вам на улицу Нойер-Валь. Здесь торгуют тонким фарфором, украшениями, одеждой и аксессуарами известных мировых марок. Согласитесь, неплохой план на выходные...

Повеселиться в Дармштадте

Не удивляйтесь формулировке «повеселиться», если всегда считали Дармштадт «городом науки» (какое тут веселье!) В последний месяц осени здесь с размахом отмечается Хэллоуин, поэтому едем веселиться!

Основное действо разворачивается в замке Франкенштайн. В эту ночь его руины наполняются всякого рода «нечистью»: вампирами, гоблинами, монстрами, оборотнями – чем устрашающей выглядит образ, тем веселее. Вечеринка длится до самого утра. Обычно ряженые на ней – местные жители, но и встречаются слегка напуганные лица туристов. Поговаривают, что в Хэллоуин по замку бродит призрак хозяина Конарда Диппеля – алхимика и учёного, который до сих пор не может расстаться со своей лабораторией. Разве можно пропустить такое зрелище?

С некоторых пор Дармштадт зовётся ещё и «городом искусств». Не спешите за билетами в ближайшие галереи, лучше поезжайте любоваться «Лесной спиралью» – удивительным жилым комплексом, построенным в виде спирали одним австрийским архитектором. По задумке здание имеет абсолютное отклонение от прямоугольных форм, в различных стилях выполнены и окна – нельзя встретить даже два похожих. Перекусить и пристраститься к живописи одновременно можно, посетив старую водонапорную башню Вассертурм. И обязательно загляните в церковь Святой Марии Магдалены – первую православную церковь, построенную на этой земле специально для Николая II. Церковь отделана мозаикой и изразцами. И, естественно, золотыми «луковками» куполов. В последнее время вошло в моду венчаться в русской церкви в Дармштадте. Кухня Дармштадта отнюдь не традиционно немецкая, здесь представлены гастрономические заведения самых разных направлений, поэтому каждый поход в ресторан может стать путешествием в соседние государства. Отправляйтесь в ресторан Ситте, если желаете отведать чисто немецкие блюда, например, белые телячьи сосиски со сладким горчичным соусом.

Освободить кошелёк во Франкфурте

Ум требует смены обстановки, а тело обновок? Закажите шоп-тур во Франкфурт-на-Майне. Заодно и с городом ознакомьтесь, и дела насущные решите (себе шубу, мужу носки). Хотите сэкономить на билетах и проживании, оплатите отдельно авиаперелёт и зарезервируйте бюджетный отель. По приезду отправляйтесь на свидание с городом. Во Франкфурте сосредоточен весь крупный бизнес Германии. Неудивительно, что архитектура города сплошь современная – большинство зданий нет и 50 лет (во время Второй мировой войны почти весь город был уничтожен).

Исторический центр города – Рёмерберг сосредоточен вокруг ратуши Рёмер и славится уютными кафе и барами, одним из крупнейших выставочных залов страны – Ширн-Кунстхалле. Гостям города в каждом ресторане предлагается попробовать яблочное вино – сидр. Франкфурт прямо-таки славится этим вином, вкус на любителя, поэтому решайте сами. Что обязательно нужно сделать во Франкфурте, так это посетить смотровую площадку небоскрёба Майн Тауэр. На высоте 200 метров открывается потрясающая панорама города, особенно великолепная на закате солнца.

Вдохновитесь городской атмосферой и достопримечательностями, а потом, теперь уже с европейским взглядом, вперёд по магазинам. Что касается покупок, во Франкфурте можно приобрести всё. Город условно делится на несколько шопинг-зон. На, так называемой, «золотой миле» вы найдёте множество магазинов, продающих одежду, обувь и предметы мебели. В здании Гауптвахты, построенном в стиле барокко и бывшем когда-то полицейским управлением и тюрьмой, располагаются две торговые зоны – одна над землёй, другая под землёй. Здесь разместились овощные лавки, небольшие книжные магазины, цветочные и табачные киоски, торговые центры с одеждой, фотоматериалами, дисками, спортивным снаряжением. Там же можно и перекусить. В местном ресторанчике попробуйте традиционный луковый пирог с чесночными сосисками.

Шиллерштрассе – ещё одна пешеходная зона, располагающаяся между Гауптвахтой и башней Эшенхайма. Там вы найдёте вереницу бутиков и специализированных магазинов. А на Гетештрассе находятся эксклюзивные центры, напоминающие модные дома Парижа и Милана. Сердце меховой торговли – Дюссельдорфштрассе, находящееся напротив центрального вокзала. Франкфуртский блошиный рынок собирается каждую субботу и работает до 14.00 вдоль реки Майн со стороны Заксенхаузен. Недалеко от города находится деревня Вертхайм – самый большой шопинг-центр в округе. Поездку туда нужно заказывать заранее, но если цель – шопинг, тогда вам определённо туда. Огромнейшее скопление магазинов популярных брендов с ценами на 10-60% ниже обычных.

Наталья ДРЮЧИНА.



Весь этот джаз...

Недавно в мировой прокат вышла очередная попытка экранизации легендарного романа «Великий Гэтсби». Как ни старался режиссёр передать угар той эпохи, дальше трескучего джаза, аттракционов и спецэффектов не пошло. А ещё современные актёры не смогли донести глубину той трагедии — не те лица, не те эмоции и ценности... Автор «Великого Гэтсби» Фрэнсис Скотт Фицджеральд был безусловным героем своего времени: жил на износ и любил наотмашь

20-е годы прошлого века, Алабама, Монтгомери. В насквозь прокуренном и дребезжащем от музыки баре многолюдно. Молодые щёголи наперебой ухлёстывают за местной звёздочкой — Зельдой Сейр. В свои 18 она умеет флиртовать, увлекательно болтать ни о чём, жонглировать мужскими сердцами. А ещё самозабвенно танцевать до упаду и пить виски ударными дозами. Откуда такая чертовка? Из состоятельной семьи, где папаша — судья штата и витающая в облаках маман души не чаяли в чаде. Мамаины «телячьи нежности» и полустительство плюс отцовская фамилия вкупе с деньгами — гарантированный рецепт взращивания монстра. Итак, Зельда эффектная, обворожительная и знает, чего хочет от жизни, точнее, не хочет: ни работать, ни учиться. Танцевать, болтать, пить — праздника, чёрт возьми! Нужен тот, кто всё это устроит и оплатит.

На хохочущую хмельную красотку взирает лейтенант, тоже «под градусом», что, впрочем, не помешало впечатлится

до мгновенной фатальной влюблённости. А что он может предложить ей, этот младший военный чин?

Знакомьтесь, Фрэнсис Скотт Фицджеральд, от роду 22 года, мнит себя писателем, за плечами бесславная попытка учиться в престижнейшем Принстоне. Вообще-то в университет его влекли не тяга к знаниям и блестящие карьерные перспективы, хотелось заделаться первым спортсменом и играть в театральной студии. Но для спорта он был непригоден, с театром тоже не сложилось, а тут ещё глаза мозолят пафосные «золотые дети». Для Фрэнсиса, отягощённого бешеными амбициями, это было невыносимо. «Уж лучше яркая красивая смерть!» — решил он, покинул Принстон и отправился служить. Однако вместо передовой фронта оказался в Монтгомери, в том самом джаз-баре, где блистала обаянием Зельда Сейр. Что же, парень, ты искал погибели — Господь тебя услышал, любовь бивает и крушит похлеще войны.

Знакомство завязалось, роман стреми-

тельно развивался под звуки оглушительного джаза — и вот уже лейтенант вручает Зельде кольцо в честь помолвки. Та согласна «оставить счастье всей жизни» мистера Фицджеральда, однако родители невесты выдвигают серьёзное условие: пусть найдёт работу. Окрылённый любовью, он мчится в Нью-Йорк и устраивается рекламным агентом. Тут же пытается опубликовать роман «Романтический эгоист», но издатель считает произведение «сырым». Фрэнсис стирает в порошок зубы от досады, и новая напасть — приходит письмо от Зельды. Адрес на конверте его, а вот содержание явно адресовано другому. И с этим другим у невесты очевидно интрижка. Рассеянная барышня, приняв кольцо и дав согласие сподобиться к алтарю, кажется, тут же об этом забыла. Она всё так же плясала, смотрела на мир через бокал виски, крутила романы и даже искупалась обнажённой в фонтане. Сходя с ума от ревности, Фрэнсис кинулся в Монтгомери.

А какой с Зельды спрос? Избалованная барышня не устыдилась, более того, швырнула Фрэнсису кольцо — к чёрту помолвку, мало ли, что она обещала! Горе-жених уехал в Нью-Йорк...

Если помните, у Великого Гэтсби был «редкостный дар надежды», Фицджеральд щедро поделился с героем собственной способностью верить в лучшее. Эта вера принесла-таки Фрэнсису любимую мучительницу Зельду: его роман «Романтический эгоист» был переписан, переименован в «По ту сторону рая», опубликован и... Не будем тратить слов — триумф, причём мгновенный. В считанные недели Фицджеральд — любимец публики, великий писатель и знаменитость с солидным счётом. А Зельда — его возлюбленная, муза, свет очей и теперь уже официальная жена.

«Не приходя в сознание...»

«Новая выходка четы Фицджеральд! Такого ещё не было!» — пестрели газетные заголовки, надрывались мальчишки-зазывалы, торгующие свежими новостями.

Фрэнсис и Зельда действительно давали жару. Кажется, они не трезвели ни на секунду, потому что прийти такое может только в затуманенную алкогольными парами голову. Вчера после вечеринки они катались на крыше такси, позавчера явились в театр в костюмах библейских прародителей. А как-то вообще исчезли из поля зрения и обнаружались спустя неделю в захудалом отеле!..

Америка жадно следила за выкрутасами своих любимцев. Да, эпатажные, да, избалованные, развращённые ранней славой и деньгами, но они — срез того общества, сливки, кумиры. Позже помудревший и уставший от возлияний Фицджеральд напишет о времени, тон которому в том числе задавал и он: «Пришло поколение, для которого все боги умерли, все войны отремели, всякая вера подорвана, а остались только страх перед будущим и поклонение успеху...»

Они с Зельдой будущего не боялись — попросту не успевали. Даже великое событие — материнство — миссис встретила в алкогольном тумане. Говорят, когда очнулась от наркоза, то изрекла циничный бред: «Кажется, я пьяна... А что наша малышка? Надеюсь, она прекрасна и глупа...» Отец семейства вложил эту фразу в уста возлюбленной Великого Гэтсби. Дэйзи Бьюкенен будет всерьёз считать, что лучшее место для женщины в обществе — быть хорошей дурочкой.

Втроем семейство вернулось в Нью-Йорк, зайдя на новый круг добровольного ада.

Буря без затиший

Как писатель умудрялся сочетать работу с регулярными возлияниями, одному Богу известно. Но рассказы Фицджеральда раскупались как горячие пирожки. Зельда наблюдала за славой мужа и зверела, страдая от собственной нереализованности. Пыталась заняться живописью, говорят, выходило недурственно, но это занятие отчего-то вывело из себя Фрэнсиса. Он ей запрещал рисовать, она ему мешала работать, придумывая любые поводы, чтобы обжигающий виски заструился по венам — всё, ни строчки на хмельную голову. Факт, что прежняя муза губит лучшего писателя Америки, стал общепризнанным. За несчастного Фицджеральда особенно переживал Эрнест Хемингуэй, который не

таясь называл Зельду «хитрой кошкой с пустыми глазами». А та в ответ изрекала нелицеприятности свистящим шёпотом, для устрашения...

Но вот тучи рассеялись, Фицджеральды перебрались на Французскую Ривьеру, он писал, она изысканно тосковала на пляже. Такой режим устраивал супругов, неужто спустя годы взаимных ломаний об колено эти двое пришли к компромиссу...

Пока Фрэнсис работал над «Великим Гэтсби», Зельда закрутила роман с французским лётчиком — пустой, бесперспективный, что не помешало дамочке нагло глотать снотворного, когда «покоритель неба» улетел от неё прочь. Наверное,



Фрэнсис Скотт Фицджеральд и Зельда Сейр.

неврастеничка тоже отправилась бы на небеса, только инсие, однако её вовремя обнаружил Фрэнсис. И спас.

А дальше творился и вовсе абсурд, который объясняется поставленным Зельде диагнозом — «шизофрения». Но до обследования специалистом было много, отчего Фицджеральда стоит признать великим — хотя бы в силе терпения.

...Как-то пара ужинала в ресторане, Фрэнсис приметил за соседним столиком танцовщицу Айседору Дункан, пожелал подойти и выразить восхищение. Зельда не возражала, но едва он направился к знаменитости, выскочила из-за столика и «нырнула» с лестницы. Публика ахнула: минимум перелом позвоночника. Но хитрая кошка оказалась живуча, отделалась всего лишь царапинами.

Наконец-то порознь

«Человеку незаурядному всегда приходится балансировать на грани — и далеко не все способны выдержать напряжение», — писал Фицджеральд,

когда всё вокруг него взрывалось, горело и рушилось. Зельда стала слышать голоса, то предупреждавшие о заговоре против её семьи, то запрещавшие ей двигаться. Итог — официальный психиатрический диагноз и лечение. «Все безбизни летают любовью», — сам себя утешал он, работая над романом «Ночь нежна». И не верил, прячась от жестокой реальности в алкогольном тумане, крутя романы со случайными женщинами. Это давало определённый толчок творчеству, и на бумагу ложился откровения одно горше другого: «Внешне всё некоторое время остаётся по-старому после того как внутри пойдёт трещина». Или: «Беда в том, что когда ты трезв, тебе ни с кем не хочется знаться, а когда пьян, никому не хочется знаться с тобой»...

А потом фортуна и вовсе отвернулась от Фрэнсиса, который ещё недавно получил всё и сразу. Умерла мама, писатель сломал ключицу и долго не мог работать, дочь не хотела учиться, зато отчаянно желала транжирить папины деньги на развлечения: наследственность — вещь упрямая. Огромные счета из больницы, где блуждает в лабиринте безумия Зельда, ударные дозы виски, хохот и угар смутных женщин, в чьих объятиях он пытался забыться. Как, куда сбежать от повседневного кошмара?

«Разрубил узел» обширный инфаркт, который унёс Фицджеральда далеко-далеко, туда, где он, возможно, обрёл покой.

...К голосам, несмолкающим в голове Зельды, добавился ещё один — Фрэнсиса. Он не пугал, лишь убаюкивал да успокаивал, известно ведь, что все недуги лечатся любовью. Как знать, может, именно ласковый шёпот с того света исцелил Зельду, пусть не полностью... Спустя восемь лет

после смерти мужа Зельда пошла на поправку, доктора даже взяли на себя смелость отпустить её поглядеть родных. Туда, где всё начиналось, в Монтгомери. Уезжая, Зельда вдруг обернулась к матери, и в вокзальном гуле прозвучало откровение: «Не волнуйся, мама! Я не боюсь умереть. Скотт говорит, это совсем не страшно». Всего несколько дней спустя в клинике случился пожар, среди девяти погибших — Зельда Сейр...

Конечно, это не было больно или страшно, ведь он ждал её, он указал ей путь, совсем как Великий Гэтсби для своей единственной любви: «Гэтсби верил в зелёный огонёк, свет неимоверного будущего счастья, которое отодвигается с каждым годом. Пусть оно ускользнуло сегодня, но не беда — завтра мы победим ещё быстрее, ещё дальше станем протягивать руки... и в одно прекрасное утро... Так мы и пытаемся плыть вплыв, борясь с течением, а оно всё сносит и сносит наши судёнышки обратно в прошлое».

Наталья ГРЕБНЕВА.

Его величество Актёр



«Солнцы мои!»

Мы с детства знаем Владислава Стржельчика напыщенным до смешного сквайером Трелони в приключенческом фильме «Остров сокровищ». А кто не помнит суетливого отца невесты с вечным миртовым деревцем в руках из «Соломенной шляпки»? Или непревзойдённого интригана Лестока в «Гардемарирах»? Стржельчик на фоне даже самого звёздного актёрского состава выделяется. Однако путь к подобным седовласым ролям был долгим. В своё время в Большой драматический театр Ленинграда ходил специально, чтобы посмотреть на... обольстительного Стржельчика! Легендарный в театральных кругах режиссёр Товстоногов закрепил за молодым актёром амплуа героя-любownika, и, как всегда, не прогадал.

Позже Стржельчик переиграл в родном БДТ всю мировую классику – трагедии, драмы, комедии, а любовь зрителей останется неизменной, особенно женского пола. Да и коллеги по актёрскому цеху, гримёры, билетёрши – все, кто попал в орбиту его обаяния, немедленно в него влюблялись! А какие шансы не потерять покой и сон, если шикарный мужчина, больше похожий на барина из XIX века, нежели на советского гражданина, целует вам ручки при встрече и величает не иначе как «Солнце моё»? На гастролях Стржельчик так очаровал юных японок, что те бежали за его автобусом, а он, посылая им воздушные поцелуи, кричал: «Солнцы мои!» В ответ раздавалось дружное девичье рыдание. Как правило, дело и ограничивалось обожанием на расстоянии, но отдельные

Царственная осанка, профиль, словно с золотой монеты, великосветские манеры диктовали ему роли императоров и вельмож. Однако на самом деле Владислав Стржельчик мог сыграть кого угодно, дайте только текст роли! Универсальный, уникальный, удивительный...

«солнцы» могли и учудить: одна в приступе нежности презентовала любимому актёру несколько десятков дефицитной колбасы, другая, сгорая от ревности к супруге Владислава, ввела им на дом пожарную команду. Вечером Стржельчику пришлось произнести перед женой Людмилой пламенную речь на тему: «Да как ты могла заподозрить меня?! Я чист перед тобою!» Зато ей он мог закатить сцену ревности на пустом месте: «Кто это на тебя смотрит, как смеет и давно ли это у вас?!» Форменный Отелло. Что говорить, если он умудрился, не зная ещё кто перед ним, приревновать даже к отцу Людмилы!

Курортный роман

Стржельчик познакомился с Людмилой Шуваловой,

юной москвичкой, только что окончившей театральный институт, будучи уже известным в Москве театральным актёром, женатым человеком, отцом маленькой дочери. Дело было в Сочи, и этим всё сказано. Впрочем, сколько курортных романов заканчивается вместе с отпуском! Стржельчик же сразу дал понять, что настроен «всерьёз и надолго». Что творилось у него в первом браке за закрытыми дверями, он никогда не рассказывал, но встреча с Людочкой стала окончательным толчком к разводу. Она ответила взаимностью, доказав свои чувства поступками: уехала из Москвы, потеряв столичную прописку, восстановить которую в случае возвращения было бы практически невозможно, и добилась места в престижном БДТ, что, по сути, ещё один невероятный поступок. Правда, тамошний коллектив принял её в штыки – явилась, дескать, московская фифа, разметала семейный очаг в ключья! Однако очень скоро стало понятно, что фифы никакой нет и в помине, а есть открытая, искренняя, прямая как струна девушка, до последней молекулы преданная их любимчику Владу. И следующим чудом стало то, что влюблённым предоставили комнату в общежитии, несмотря на то, что Стржельчик официально ещё был женат на первой супруге. Родители пытались образумить Людмилу, но после знакомства с Владиславом сменили гнев на милость, ему удалось очаровать и их. По началу новоиспечённая пара жила бедно, благо многочисленные приятели Владислава помогли тем, чем мог: от мебели до посуды. С годами был налажен сообразно вкусам Стржельчика. Детей Бог не дал, и супруга заботилась

только о нём, баловала его, как любимого дитя. Он любил, чтобы «всё было красиво», обставил дом старинной мебелью, а она зорко следила за тем, чтобы кружевные салфетки хрустели, а хрусталь

блокаде родителем. Актёр, весь домашний уклад вручивший в надёжные руки жены, лично следила за тем, чтобы холодильник был набит битком...

Летом Людмила вывела мужа на дачу, дабы

на кого ты похож?!», на самом деле она понимала, что при его колоссальной загруженности в театре, а потом и в кинематографе, мужу необходима отдушина. Впрочем, мысли о ролях не оставляли его и на отдыхе, жена частенько не могла его дозваться к столу, так он погружался в себя...

И грянул гром...

На помощь всегда приходил верный друг семьи Ефим Копелян – полная противоположность Стрельчика, азартный, шумный, всегда весёлый. Но даже его, заядлого картёжника и любителя выпить,

совместной работы. При Товстоногове БДТ гремел на весь Советский Союз и за его границами. При этом никакой «звёздной болезнью» его актёры не страдали, каждый выход на зрительский суд был настоящей проверкой на профпригодность, снять с роли режиссёр мог в одну секунду. Много раз именитые московские театры пытались переманить Стрельчика от «этого тирана», но актёр оставался верен БДТ и Ленинграду. Слова «честь», «преданность», «служение» не были для него пустым звуком, он действительно словно родился в XIX веке...

А после ухода Товстоногова ему стало казаться, что он не нужен родному театру. И в самом деле новый режиссёр дал ему главную роль лишь по истечении шести лет! Кино, конечно, спасало Стрельчика-трудоголика, но душа его осталась жить в театре. Выйдя, наконец, на подмостки, актёр с ужасом понял, что он, всегда запоминавший огромные тексты с первого про-



Владислав Стрельчик и Людмила Шувалова.

сверкал чистотой. Он мог позволить себе любой ленинградский ресторан, его узнавали в лицо и принимали везде с распростёртыми объятиями, однако предпочитал её домашнюю струю. И готовила Людмила отменно, и сказывались годы войны, во время которых он, молоденький солдат, старался передать свой паёк голодающим в

дышать свежим воздухом. Там он, педант до мозга костей, даже на репетиции ходивший в костюмах с иголочки, позволял себе расслабиться. Для порядка Людмила ворчала: «Сними эту хламиду,



Владислав в фильме «Гардемарины, вперёд!».

Цитаты из кинофильмов:

- И всё-таки я её украл!
(Князь Нарышкин, «Корона Российской империи, или снова неуловимые», 1971 г.)
- Зять мой, я расторгая всё! Откуда взялся на мою голову этот неотёсанный олух?
- Сядь сюда, дочь моя.
- Папа, я вся дрожу.
- Я понимаю, это входит в программу.
(Отец невесты, «Соломенная шляпка», 1974 г.)
- Я буду нем, как могила! Мои собачки, мы едем искать сокровища!
(Сквайер Трелони, «Остров сокровищ», 1982 г.)
- Это вам не Париж, не Вена, не Лондон, это Россия! Чтобы затевать здесь свою игру, надо знать этих русских! Мы можем разорвать этого гардемарина, но он нам ни черта не скажет!
(Лесток, «Гардемарины, вперёд!», 1988 г.)
- Чтобы князь Пантиашвили свою честь и свободу за четыре тысячи продал! Никогда! Только за пять.
- И кто это придумал – с приданым ещё и невесту брать?!
- (Князь Ваню Пантиашвили, «Ханума», 1978 г.)

Стрельчик так увлекал разговорами о предстоящем спектакле, что жёны их растащить не могли! Когда Фима внезапно скончался от инфаркта в то время как врачи лечили его от не подтвердившегося рака, раздавленный горем Стрельчик чуть не отправился следом за товарищем. Но ни отменить спектакль, ни заменить его другим актёром не было возможности, и он вышел на сцену и сыграл, как всегда, блистательно. Чего ему это стоило, скоро станет известно...

Ещё одним ударом для Владислава Игнатьевича стала кончина Товстоногова, режиссёра, с которым он буквально сросся корнями за десятилетия

чтения, не в состоянии вспомнить ни строчки. Долгий перерыв, почтенный возраст? Всё не то. А «то» оказалось настолько страшным, что Людмила не осмелилась озвучить ему диагноз врачей – «опухоль головного мозга». Он же вопросов не задавал, поверил ли в версию инсульта, неизвестно, но однажды, вновь забыв реплику во время спектакля, обречённо бросил в зрительный зал: «Со мной – всё!» и ушёл из театра. Операция в Институте нейрохирургии не помогла, после семи месяцев мучений Владислав Стрельчик ушёл и из жизни.

Подготовила
Наталья АНДРИЯЧЕНКО.



Красная мельница любви

Вам кажется, что ваше сердце с годами оделось в броню, а слова «любовь», «нежность», «верность до гробовой доски» – не более чем телячьи нежности? Что ж, посмотрите вечером «Мулен Руж», ручаюсь – будете рыдать!

Его величество Режиссёр

Бэз Лурман – не просто режиссёр картины, он поистине её Создатель. В голливудском мире он был «белой вороной», как любой австралиец, а потому мог творить и вытворять, что хотел – с иностранца взятки гладки. До «Мулен Руж» Лурман выпустил на экраны фильмы «Только на танцполе» и «Ромео и Джульетта», мюзикл «должен был стать завершающей частью триптиха. Три работы никоим образом не связаны сюжетом, просто они сняты в едином стиле, который Лурман назвал «стилем красного занавеса». Он брал за основу классической сюжет – простой, узнаваемый всеми, и помещал его в новые, экзотические условия. Так, в первом фильме действие рассказывалось через танец. Ромео и Джульетта оказались на побережье Верона Бич, но по-прежнему изъяснялись языком Шекспира, а речью «Мулен Руж» стала песня. Точнее, много песен, которые «перепели» на новый лад древний миф об Орфее, спустившемся в подземный мир в поисках любимой. Преисподней стало кабаре образца 1899 года, Орфеем – поэт Кристиан, а Эвридикой – танцов-

щица и, мягко выражаясь, куртизанка по имени Сатин. Фильм, по замыслу режиссёра, должен был стать сплавом мюзикла с его манерой внезапно спеть песню по любому поводу, оперы с её страстью к роскошным декорациям и костюмам и даже индийского кино с его вечным стремлением срифмовать любовь и кровь.

Из искры возгорелось...

Так как персонажи поют на протяжении всего фильма, логичнее было бы взять на главные роли профессиональных певцов, например, из мюзик-холла. А гонитесь за кассовыми сборами, привлечите звёзд: к примеру, Дженнифер Лопес частенько мелькает на большом экране, не будучи актрисой. Однако нестандартно мыслящий режиссёр решил наоборот: Кристиана и Сатин должны сыграть актёры, пусть и не со столь сильными голосами, но способных донести до зрителя сущность своих героев. Сатин нашли быстро. Лурман и директор по кастингу Рони Кресс хором воскликнули: «Эта она!», увидев Николь Кидман в спектакле «Синяя комната». В 1998 году соотечественница Лурмана ещё не

превратилась в мегазвезду мирового кино и в перерывах между съёмками трудилась на основном месте работы – на Бродвее, а там нужно было уметь всё: и играть по системе Станиславского, и петь без микрофона, и плясать, если нужно. На роль Кристиана претендовали многие, в том числе Хит Леджер (опять-таки австралиец) и Джейк Джилленхол, подростковая звезда, с детства мелькавшая на американских экранах, однако оба смотрелись слишком уж юными рядом с Николь, да и двух строк спеть не могли, не сфальшивив. В отличие от них шотландец Эван Макгрегор готов был петь дни напролёт, да так хорошо, что привёл в восторг всю съёмочную группу. По тем ролям, которые он сыграл в кино ранее, нельзя было заметить в нём мощный певческий талант. Оставалось только проверить выбранную пару на совместимость. Лурман был убеждён, что влюблённость невозможно изобразить, необходимо, чтобы между исполнителями главных ролей действительно проскочила та самая искра. Кидман привезли на встречу из Нью-Йорка, Макгрегор прилетел из Лондона. Как только они вошли в комнату, стало ясно, что всё будет прекрасно: она всегда стильная и элегантная, он такой живой и пылкий, словно воспламенялись, приближаясь друг к другу. Эван вообще, что называется, дорвался. Он с детства любил петь и танцевать, обожал мюзиклы 40-х годов, знал наизусть репертуар чуть ли не всех знаменитых певцов и давно уже ждал возможности проявить себя. Первые дни он был так возбуж-

дён, что буквально сводил с ума всех на съёмочной площадке. Ему хотелось быстрее увидеть результат на экране, а съёмки шли долго и нелегко. Грандиозные декорации построй, вычурные наряды сшей, права на использование песен Элтона Джона, Мадонны, «Нирваны» и прочих знаменитостей попробуй получи! Через год кропотливых трудов съёмки и вовсе чуть не встали намертво: Кидман сломала ребро и повредила колено. Пришлось снимать только те сцены, где её можно было показывать исключительно крупным планом: Эван подбадривал партнёршу, сидящую в кресле-каталке, изо всех сил, развлекал и смешил. Позже оба признались, что ещё во время первой встречи заключили договор – поддерживать друг друга на протяжении всех съёмок, что бы ни случилось, даже с риском выглядеть полными дураками перед коллегами.

Назад, во времена Тулуз-Лотрека

Чтобы понять и воссоздать дух знаменитого кабаре «Мулен Руж», что в переводе с французского означает «Красная мельница», Лурман повёз соавтора по сценарию (и по совместительству друга) Крейга Перса и художника-постановщика (и спутницу по жизни) Катрин Мартин в Париж, в квартал «красных фонарей». Досконально изучали всё: как танцевали канкан, из чего шили сценические наряды, что ногами напролёт делал в кабаре Анри де Тулуз-Лотрек, аристократ, прославленный художник и калека. Его портреты танцовщиц Ла Гулю и Жанны Авриль помогли окунуться в мир «Красной мельницы», перемоловшей немало судеб, лучше любых музейных документов. Ла Гулю, то бишь «Обжора», получила своё прозвище за то, что, не стесняясь, доедала с тарелок посети-

телей кабаре. Что поделаешь – голодное детство. С шестнадцати юных лет Луиза Вебер, прихватив наряды из прачечной, где трудилась днём, бегала по ночным клубам и плясала до утра. Её заметили и пригласили в «Мулен Руж» его создатели Жозеф Оллер и Шарль Зидлер. Официально, работать. И сделали верную ставку. От канкана Ла Гулю сотрясалась сцена, выступала испарина у клиентов, худели их кошёлки. Она прославилась «Мулен Руж» и вообразила, что сможет прожить и без него. Но самостоятельный бизнес – цирковой балаган вкупе с укрощением львов – быстро прогорел. Ла Гулю закончила свои дни в почти полной нищете. Обрюзгая от спиртного, насквозь больная, она продавала сигареты и спички на углу рядом с «Мулен Руж». Там блистала новая звезда, Жанна Авриль, что значит «Бриллиант» (настоящая фамилия, разумеется, другая – Бодон). К всё тем же шестнадцати годам она хлебнула жизни с лихвой. Мать после ухода отца из семьи вымещала на Жанне отчаяние и злость такими побоями и издевательствами, что подростком она попала в сумасшедший дом. Там знаменитый Шарко проводил над ней экспериментальные методы лечения. Всё равно не исцелил несчастную, хотя бы науке пользу принесёт. Однако персонал лечебницы убедил его отпустить Жанну на волю, все были в восторге от её танцев, которым она нигде не училась, и считали, что у девушки есть будущее. В «Мулен Руж» она выступала до 1935 года, то есть до преклонных лет, под неизменные «браво». Скончалась в доме престарелых, не заведя ни семьи, ни детей.

Эти две блистательные танцовщицы и обездоленные души и стали прообразами Сатин. Правда, Лурман милостиво не довёл историю до злощастной старости и смерти в полном

одиночестве. Героиня Николь Кидман скончалась во цвете лет на руках у любимого...

Занавес. Аплодисменты

И ничего страшного в том, что вы теперь знаете концовку фильма, нет. Сюжет вообще до банального незамысловат и прозрачен с первых кадров: Кристиан, молодой, пылкий и бедный, влюбляется, естественно, в красавицу Сатин. Она же по недоразумению принимает его за Герцога, которого должна была соблазнить по заданию хозяина кабаре Зидлера, дабы получить деньги на новую постановку на сцене «Мулен Руж». Она делала это уже много раз без душевных терзаний, но Кристиану на беду ответила взаимностью. Зидлер заставляет её довести дело с Герцогом до конца, тот, узнав о любви между Сатин и Кристианом, замышляет убийство соперника прямо во время премьеры, но коварный замысел проваливается волею судьбы, поскольку умирает не Кристиан, а Сатин, неизлечимо больная чахоткой. Сказка для взрослых не может закончиться хэппи эндом, пора бы знать, не маленькие. Жернова «Красной мельницы» беспощадны. «Не Голливуд, а Болливуд индийский!» – ворчали критики, украдкой вытирая слёзы. Итог: всего лишь два «Оскара» – за лучшие декорации и лучшие костюмы, и вечная любовь зрителей. Главной цитате фильма вторит любое, самое заочневшее сердце: «Величайшее на свете – это любить и быть любимым!» И, кстати, правильно писать название мюзикла с восклицательным знаком – «Мулен Руж!» Браво, «Мулен Руж!»

Подготовила

Наталья АНДРИЯЧЕНКО.





Элеонора Рузвельт:

«И целого мира мало...»

«Ах, какой сегодня день! – восклицал Элиот Рузвельт и наполнял бокал виски. – У меня родилась дочь! Уверен, малышка унаследует красоту матери. Как, бутылка уже пуста?» Было 11 ноября 1884 года, один из обычных дней поздней осени. Надежды отца, праздновавшего рождение первой наследницы, не оправдались. Это не сказалось на его трепетной любви к малышке Энн Элеоноре, но здорово омрачило её детство: быть неудачным ребёнком мамы-красавицы – тяжкое испытание.

«Ты не девочка, ты бабушка!» – мелодично хохотала эффектная матушка. «Элеонора у нас смешная девочка», – то ли извинялась, то ли предупреждала гостей. Девочка вздыхала, замыкалась в себе и прокладывала маршруты по дому, минуя зеркала. В целом жилось ей неплохо: вскоре появилась пара братьев, есть книги, встречи с

соседскими детьми, верховые прогулки с папой. Папа, кстати, сущий ангел, по-настоящему любит свою малышку и балует. Если бы ещё пил поменьше... Однажды взял Элеонору с собой в клуб, но опять не смог устоять перед виски и напрочь забыл о дочурке. Закончилось конфузюно: крошку отыскал полицейский и отправил домой на такси... Папин хмельной фортель был не единственным, и мама подала на развод.

Холодный декабрь 1892-го отнял у девочки мать, точнее, это сделала дифтерия, а через пару лет 10-летняя Элеонора совсем осиротела. Воспитанием троих внуков занялась Валентин Холл – бабушка, богатая вдова, дама передовых взглядов и решительного темперамента. «Я не смогу заменить ребятам родителей, но не поспею на хорошее образование!» – постановила Валентин, и внучатам скучать не пришлось. Уроки верховой

Если Судьба одарила титулом первой леди, вовсе не значит, что для «мистера президента» вы станете единственной. Поскольку нежной страстью он будет утомлять другую, придётся решить, чем занять досуг. Можно побороться за титул «Мисс Элегантность», посвятив себя шляпкам и пальто. Можно раствориться в детях, благотворительности, религии – добродетельность многолика. Но истории известно имя одной первой леди, которая заменила верность мужа целым миром. И кажется, одной женщиной...

езды, танцев, пения и музыки, классическая и прогрессивная литература: вверенные её заботам сироты могли бы составить блестящую партию самому взыскательному партнёру. Ну мальчики уж точно, а вот с Элеонорой сложнее. Умница, милая девочка и манеры у неё превосходные, но исполнинский рост, но торчащие вперёд зубы...

Тем не менее едва барышне сравнялось 18 – «...и жених ссыкался ей». Франклин Рузвельт, их дальний родственник, однофамилец, галантный молодой человек с изящными манерами. Элеонора не могла поверить, что способна увлечь мужчину, поэтому онемела, услышав предложение руки и сердца. Но тут же обрела дар речи: «Да!» Свадьба, медовый месяц, путешествие по Европе. Ах, что за счастье быть замужем за любимым! Они так похожи: умны, образованы, амбициозны, обним есть дело до политики и общественной

жизни. Юная жена написала тогда в дневнике: «Возможно ли любить больше, чем я люблю Франклина?» Спустя много лет она получит ответ и оценит силу настоящего, всеобъемлющего чувства. Но пока – она во власти влюблённости, он – в плену обаяния, который Элеонора источает, рассуждая о либерализме и демократии. Кажется, эти тёплые искорки, будоражащие Франклина, называюся сексапил. Насколько искры были сильны или как горячо Элеонора могла рассуждать о политике, скажет факт – шестеро детей. Поначалу всё складывалось куда как лучше: Франклин исправно поднимался вверх по политической лестнице, дети росли и радовали, Элеонора улыбалась и приговаривала, мол, «не родись красивой». Лишь одна ужасная женщина омрачала благодатную пастораль – Сара Рузвельт собственная персоной, мать Франклина и свекровь Элеоноры. Саре до всего было дело: до внуков, «стрелок» на брюках сына и цветения розовых кустов на террасе.

Интересы мужа

«Итак, мне 26 лет, я жена Франклина Делано Рузвельта, сенатора из Нью-Йорка. И больше никакой свекрови! Мы перевезаем в Олбани!» — Элеонора приплясывала по кухне. Жизнь удалась, так и бывает, если жить интересами мужа — именно это Элеонора советовала всем подругам. Единственный минус — кулинару ей даётся из рук вон плохо, не приносит разочарования только яичница. Может, ещё полистать поваренную книгу? А в голове карусель мыслей о супруге. Всё-таки странно, что муж-сенатор продвигает идеи женского равенства, зачем дамам политика и избирательные права? Но коль сама постановила жить «интересами мужа», надо соответствовать. Дальнейшие события представим калейдоскопом картинок: Элеонора внимательно речам на заседаниях Нью-Йоркского парламента, интересуется работой политических организаций, встречается с политиками, беседует с публицистами, сопровождает мужа на съезд демократической партии, организует приёмы, работает в Красном Кресте, шьёт одежду для солдат...

«Так вот какие на самом деле у него интересы», — горько подумала Элеонора и собрала всю волю в кулак, чтобы не прохнуться оземь, не зарыдать, не убить подлеца Франклина... «Интерес» обнаружился самым банальным образом: из поездки в Европу Франклин вернулся с воспалением лёгких, и заботливая жена помогала хворому, просматривая корреспонденцию. И нате вам: трогательный конверт, внутри листочки с тёплыми словами, женский почерк. Автор послания — Люси Пейдж Мэсер, молодая красавица, уже четыре года секретарь Франклина... и не только секретарь. «В 32 года моя жизнь рухнула», — напишет она позже в воспоминаниях.

Франклин раскаялся, пообещал порвать с Люси, уволил её. Но идею развода решительно отверг: во-первых, дети, во-вторых, его карьерные интересы. Или сначала во-вторых, а потом во-первых? Так или иначе, супруги остались рядом. Но не вместе. Элеонора холодно отстриглась от свекрови и

мужа. Им не было тесно в одном доме, они плодотворно сотрудничали на политическом поприще. Но их больше не было в супружеской спальне.

«Главное, что есть я у меня»

В 1921 году страшная беда вошла в дом Рузвельтов: после перенесённого полиомиелита Франклин оказался навсегда прикованным к инвалидному креслу. Его матушка Сара причитала и заклинала сына отойти от общественных дел, но Элеонора придерживалась иного мнения. «Болезнь мужа окончательно заставила меня стать на собственные ноги», —

била и Белого дома. Вместо него в труппах, на фабриках, сиротских приютах была Элеонора. Воистину вездесущая! Некий журнал сыронизировал комиксом: под землёй работают шахтёры, один из них поднимает лампу повыше и говорит другому: «Боже, к нам идёт миссис Рузвельт».

Американская аристократия, снобы и консерваторы негодовали: первая леди яхшется со сбродом! Она не оправдывалась: страна в глубочайшем кризисе, лопаются банки, закрываются заводы, у людей нет самого необходимого. Её муж — президент Соединённых Штатов, она — его жена, этим всё сказано,

Уорм-Спрингс. По телефону сообщили, что произошло нечто ужасное. Узнав новость, Элеонора произнесла: «Я больше сочувствую нашей стране и всему миру, чем себе». У мира был повод скорбеть: Франклин Делано Рузвельт скончался от кровоизлияния в мозг. У Элеоноры повод был двойной: в момент смерти рядом с ним была та самая Люси...

Немного радости для сильной женщины

«Моя дорогая. Сегодня я попыталась вспомнить твоё лицо... Лучше всего помню твои глаза, когда ты улыбаешься, и ещё, как тот мягкий уголок твоего рта прикасался к моим губам. Представляю, что мы будем делать, о чём будем рассказывать друг другу, когда встретимся. Горжусь нами», — это отрывок из письма Элеоноры Рузвельт женщине, которая играла определённую роль в её жизни. Какую именно — до сих пор спорят биографы и историки...

В 1978 году, спустя 16 лет после ухода Элеоноры в мир иной, мир увидел книгу воспоминаний журналистки Лорен Гикок, а в них — более двух тысяч писем, которые «миссис президент» написала Лорен за 30 лет знакомства и, вероятно, нежной интимной дружбы. В пользу этой версии говорят открытые письма, совместные ночи, путешествия, подарки. О том, что Первую леди и Гикок связывали исключительно платонические отношения, говорит лишь довод биографов: миссис Рузвельт женщина исключительно серьёзная. Но всё-таки женщина, утверждая сочувствующие, которой хотелось тепла и ласки.

К 72 годам, времени упокоения Элеоноры, о ней знал весь мир. Её карьерные и общественные достижения пусть занимают историков-энциклопедистов, скажем лишь, что весомый след оставлен во всех сферах жизни. Ответьте сами на вопрос, пошла ли бы любящая женщина в большой мир, если бы её не вытеснили из сердца мужа и за пределы супружеской спальни...

Наталья ГРЕБНЕВА.



Элеонора Рузвельт с мужем Франклином Рузвельтом.

сказала она и занялась всерьёз политической карьерой, своей ли, мужа ли — неважно.

Она пела оды во славу демократической партии, выступала с докладами и даже получила водительские права. И вдруг поняла, что ей нравится быть «на гребне волны». Дальше — краткая летопись успеха Рузвельтов, судите сами, чьи в том были заслуги.

1928 год. Франклин стал губернатором Нью-Йорка. Элеонора безвылазно проводила время в тюрьмах, больницах, школах, дабы дать мужу полную картину о чаяниях американцев. Готовила речи, доклады, заседала в женской партии.

1933 год. Франклин Рузвельт — президент США, в марте стартовал его первый срок. Безусловно, он был активным политиком, но, образно говоря, видел жизнь из окна автомо-

точка. И снова открывала колонию для фермеров, опекала молодёжные организации для безработных, активно выступала за права темнокожего населения. Франклин политически благообразно держался в стороне, дабы не потерять голоса южан-избирателей.

1939 год. Элеонора переигнала мужа в популярности, 67% американцев оценили её активность на «хорошо», Франклина одобрили лишь 58%. Она стала женщиной, которой больше всего восторгались и критиковали в истории США. Газеты писали: «Элеонора Рузвельт сама могла бы бороться за президентство. Она одна из 10 самых влиятельных личностей в Вашингтоне и фактически является министром без портфеля в кабинете Рузвельта».

1945 год. Элеонора в магазине, Франклин на отдыхе в

«Дай миллион!»



- Почему все смотрят эту викторину?
 - Потому что она даёт шанс. Если выиграешь, то всё пойдёт иначе, на деньги можно купить что пожелаешь. Даже новую жизнь... Из х/ф «Миллионер из трущоб»

Писатель Борис Акунин в романе «Чёрный город» утверждает, что у каждого человека своя денежная карма. Один палец о палец не ударяет, а целковые так и липнут. А второй работает не покладая рук и выбиваясь из сил — и еле-еле концы с концами сводит. Так что сетовать на свою нерасторопность или неудачливость в делах бессмысленно, ваша финансовая судьба предначертана свыше. Но кому хочется мириться со скудным достатком, кто не хотел бы утереть нос фортуне? Причём сделать это нужно быстро, вложить сущие гроши, а в итоге сорвать банк! Пожалуйста, к услугам таких авантюристов старое проверенное средство — игорный бизнес. Отриньте предростережения пострадавших, закиньте подальше нитка Достоевского с его «Игроком» — держайте. Не нужно идти в лафосные казино и сразу ставить по-крупному. Нет смысла, да и не получится обмениваться рукопожатиями с «однорукими бандитами» — это явление устранено за пределы регионов. Достаточно просто купить лотерейный билет, заполнить ячейки цифрами или стереть защитное поле — а там уж как повезёт...
 Но прежде чем пытаться «прогнать»

денежную карму в свою пользу, ознакомьтесь, что стало с теми, кому в прямом смысле повезло. Вчера они сидели на бобах, потом счастливый билетик изменил их жизнь. К лучшему ли?..

«Кто возьмёт билетов пачку...»

Эта напасть (или спасительная благодать?) в России началась при Петре I. Однако суровый самодержец рассудил, что частные лотереи — забава от лукавого, и причислил к запрещённым азартным играм. Так что легализация быстрого барыша случилась только в конце XIX века.

А изначально обычай испытать судьбу за грошик возник в Риме, ещё при Августе Цезаре. Кстати, слово «lotto» на итальянском языке означает «судьба». Городские власти с удовольствием тешили граждан лотереями, а прибыль тратили на городские нужды.

Досуние математики изучили механизмы современных розыгрышных схем и вывели среднее значение: шанс выиграть равен одному к 12 миллионам. Если считаете величину пессимистичной, отталкивайтесь от пропорции 50:50 — или повезёт, или...

Чем ниже цена билета, тем меньше шансов выиграть крупный ценный приз, так как в игру вовлечено большее количество участников — чтобы купленные ими билеты покрыли расходы на приз и организацию розыгрыша.

Итак, вернёмся к теме. Некоторым из 12 миллионов сказочно повезло...

«Заберите всё, верните её...»

В сияющем огнями Лас-Вегасе вспыхнул служебный роман. Между барменом Терри Бреннаном и официанткой Синтией Джей — устав ночного заведения, где оба добывали хлеб насущный, это не запрещает. Как-то раз, отстояв смену, молодые отправились развлечься в казино отеля «Дезерт Инн». Синтия намеревалась скормить прожорливому одному человеку бандиту ровно 27 долларов: потому что сегодня 27 января 2000 года, и 27 числа судьба подарила ей знакомство с Терри. Инвестицию девушка заранее считала выброшенной на ветер: работа в казино здорово прочищает мозги и лишает иллюзий относительно выигрыша.

Синтия без энтузиазма дёрнула ручку автомата, отходила и снова возвращалась — пусто, что и требовалось доказать. Но когда механическое нутро слопало последние три доллара, началось такое... Музыка, вспышки огней! Повод более чем серьёзный — самый крупный выигрыш в истории игровых автоматов. Конкретно — почти 35 миллионов в американской валюте.

Уж как Терри и Синтия праздновали — понятно, на радостях даже поженились. Синтия от избытка чувств подарила

по 10 тысяч каждому из восьми своих братьев и сестёр. А дальше... Судьба, видимо, посчитала, что награда досталась недостойному кандидату и отыгралась по полной. Уже через пару месяцев Синтия мчалась на новом роскошном авто и угодила в страшную автокатастрофу. Её сестра скончалась на месте, а саму девушку парализовало. Вернуть ей здоровье невозможно даже с помощью колоссальных денег, остатков того выигрыша. А несчастный супруг Терри говорит, что отдал бы всё до цента, лишь бы вернуть золотые времена, когда они с Синтией были бедны как церковные мыши, зато счастливы и здоровы.

«Неудачник — он и с миллионом неудачник!»

Манхэттен — район контрастов, собственно, как и город Нью-Йорк, где он расположен. Затюканной жизнью колумбийский иммигрант трудился сторожем на местной подземной парковке и имел мало поводов радоваться жизни. Хуану Родригесу вот-вот должно было стукнуть 50, а из активностей у него — безработная сварливая супруга Ирис и долг банку в 44 тысячи долларов. Сумма вполне тянула на знак «бесконечность» по безнадёжности перспективы быть выплаченной.

На дворе ноябрь 2004 года, в кармане у Хуана один-единственный доллар, на банковском счету — издевательские 78 центов. Как в популярной присказке, на последние деньги сторож купил билет общенациональной американской лотереи. Дальше предсказуемо: в один миг банкрот стал обладателем 149 миллионов долларов! Хуану повезло дважды: и выиграл, и сердце от радости не лопнуло.

Ополумевший Хуан обрадовал жену Ирис, тем паче предстояло решить, как забрать наличные: сразу всю сумму, но за вычетом грандиозного налога, или в рассрочку на десятилетия, но с изрядной экономией. Ирис, по всей видимости, не рассчитывала жить вечно, по крайней мере с Хуаном. Деньги забрали сразу, на руки 88 миллионов.

Через неделю после резкого обогащения Ирис вдруг прозрела: Хуан — мужчина не её жизни, роковая ошибка, она достойна большего. Развод, только развод. Ну и раздел нажитого имущества, конечно. В графе «причина расторжения брака» эта патологически честная женщина указала: «Муж мог бы выиграть и побольше».

А Хуан, «ополовиненный», но не утративший веры в себя, не расстраивался: пусть пришлось отдать много миллионов выигре Ирис, главное, что он «с таким богатством — и на свободе»!

Не имей сто друзей...

На кого падёт финансовая удача, как ни странно, можно более-менее предсказать. Это будет человек, ничем не выдающийся и менее всего рассчитывающий на большой куш. Именно так в 2006 году случилось с дальнеобойщиком из Флориды Абрахамом Шекспиром. Счастье привалило в размере 31 миллиона долларов. Абрахам не умел радоваться жизни и отличался подозрительностью, поэтому повышение финансового состояния стало для него настоящим испытанием. Вокруг вдруг возникли сомнительные личности, желающие втереться

Ди-Ди, та беспечно отмахивалась. Дескать, устал от внимания к своей персоне и сбежал куда-то на карибский пляж. От Абрахама, точнее, с его телефона, приходили оптимистичные сообщения: температура воды и моря, что ел на завтрак и просьбы оставить Ди-Ди в покое. Некоторое время родственники принимали переписку за чистую монету...

А потом очнулись: сколько можно торчать на злобастых Карибах? Обратились в полицию, блюстители порядка подняли на уши всех причастных. Абрахама нашли во дворе любуника корыстной Ди-Ди. Под бетонным блоком, давно уже безучастного ко всем богатствам мира — по причине смерти.

«Деньги!

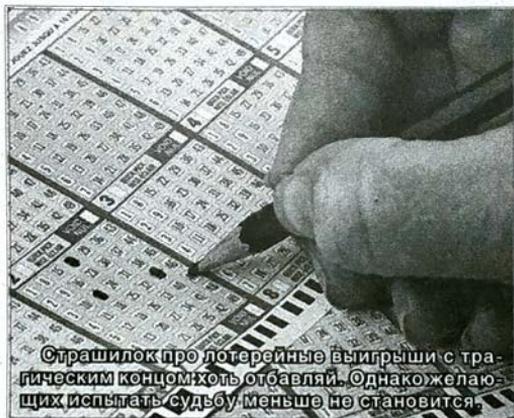
Где взять денег?»

Страшилок про лотерейные выигрыши с трагическим концом хоть отбавляй. Однако желающих испытать судьбу меньше не становится. А как противостоять соблазну, если он поджидает на каждом шагу? Оплачивая коммунальные счета в кредитном учреждении с солидной историей, вы услышите участие: «Не возьмёте ли билетик? Розыгрыш в честь крупного спортивного мероприятия, которое состоится в 2014 году!» Путешествуя на поезде, вы подпадёте под обаяние проводника, который предложит попытку счастья в лотерее, устраиваемой железнодорожным монополистом. Отказаться сложно: цена вменяемая, 10 процентов от сборов перечисляются детям-сиротам. А тут ещё прозвучит рассказ про пассажира-счастливицу, который отхватил 14 миллионов!..

Воскресным утром вы включите телевизор и увидите, как звёзды эстрады помогают тянуть бочонки и заполняют билеты в надежде вместе с простыми смертными сорвать джекпот. Переключите канал: вон он, шанс отхватить квартиру в столице!..

Злые языки говорят, будто устроители этих лотерей вовсе не преследуют цели обогатить людей, будто думают исключительно о своём кармане. Верить или нет, решайте сами. Помните лишь, что во всей этой кутерьме есть отрезвляющее слово — «розыгрыш». И когда вы поймёте, что вас разыграл — алчный лотерейщик или сама фортуна, взамен придётся чем-то платить. Хорошо если всего лишь сожалением о потраченных на «великий шанс» деньгах.

Наталья КРОЛЕВЕЦ.



Страшилок про лотерейные выигрыши с трагическим концом хоть отбавляй. Однако желающих испытать судьбу меньше не становится.

в доверие, все эти дамы полусвета и прожектёры, предлагающие вложить наличность в сверхприбыльное дело. Как Абрахам ни опасался, да пропустил угрозу. Место рядом с ним заняла некая мисс Ди-Ди Мур — уже одно имя пахнет решёткой и печальным финалом. Ушла барышня убила Абрахама купить дом — как ни странно, в ипотеку, через принадлежащую ей фирму. С той же подачи была открыта компания, управляемая которой опять-таки Ди-Ди, явно злоупотребляя правом подписи финансовых документов. Если бы деньги могли пусть не пахнуть, но хотя бы издавать звуки, то стоял бы оглушительный свист — с ним утекала наличность Абрахама с его же счетов. Ди-Ди «нагрела» дальнеобойщика на миллион долларов и пару дорогих автомобилей. Но даже не это горько и обидно...

Однажды Абрахам пропал. Встревочные родственники тормозили



Пой мне ещё...

Человек сталкивается с ней каждый день. Порой она поднимает настроение, а порой заставляет грустить, навевая воспоминания о безвозвратно ушедших событиях... Но главное – нам от неё никуда не деться. Так на что же она способна?

Звук глубокой старины

О чудодейственной силе музыки говорилось ещё в древних сказаниях и легендах. Смертельно раненый герой скандинавской мифологии Один сумел исцелиться при помощи волшебного пения северных дев. Древние греки считали, что игра на инструментах вносит в мир гармонию и порядок. В древнегреческих мифах о Спарте говорится, что сласти людей от врага мог только звук лиры, а в рассказах о прекрасном городе Фивы раскрыт секрет возведения крепких стен – достаточно сыграть на том же музыкальном инструменте. Нельзя не вспомнить и историю певца Орфея. Его прекрасное пение растрогало даже непоколебимого и мрачного перевозчика в царство Аида: «Сначала Харон отказал Орфею в просьбе переправить его. Но тогда Орфей заиграл на своей золотой кифаре и чудной музыкой очаровал мрачного Харона. И тот перевёз его к трону бога смерти Аида». Там, в самых тёмных глубинах обители Смерти, красота музыки влюблённого заставила расплакаться от нахлынувших воспоминаний надменную Персефону. На время звучания его скорбной, но прекрасной песни забыл

о вечно терзавшем голоде Тантал, облегчённо склонил голову смертельно усталый Сизиф... Даже суровый Аид смягчился и позволил Орфею забрать свою драгоценную Эвридику.

Не обошёл стороной музыку и древнерусский эпос. В одной из былин о Садко повествуется о том, как купец, взяв с собою гусли, пустился бороться с морским царём. Слушая, злобный владыка был не в силах совладать с собой и постоянно плясал. Садко настолько утомил его, что царь умолял того порвать струны гуслей, взамен пообещав впредь не топить русские корабли.

Есть мнение. Доказательство столь сильного влияния музыки на людей можно встретить не только в древних сказаниях и легендах.

Так, в 50-х годах прошлого века американские учёные провели эксперимент: во всех супермаркетах в течение двух недель ставили сначала спокойные расслабляющие композиции, спустя семь дней – приятные, но быстрые мелодии. Оказалось, что при медленной музыке покупатели неспешно проходят мимо прилавков, долго изучая товары, но при этом у людей отмечалось снижение кри-

тического мышления. Зато при бодрящих мелодиях покупатели определялись с выбором гораздо быстрее, как правило, уходя из магазина в приподнятом настроении. Впоследствии этим приёмом стали активно пользоваться в кафе быстрого обслуживания. Например, подвижную музыку специально включают в знаменитом «Макдональдсе» при большом наплыве посетителей, чтобы ускорить процесс покупки нужного товара.

Целебным действием обладает прослушивание мировых образцов классической музыки. Например, чтобы успокоиться и привести в порядок эмоции, нужно послушать «Лунный свет» Дебюсси, «Кольбельную» Брамса, «Аве Марию» Шуберта, вальсы Штрауса, прелюдии и мазурки Шопена. Избавиться от агрессии и раздражительности помогут «Симфония» Гайдна, «Кантата №2» и «Итальянский концерт» Баха, «Лунная соната» Бетховена. Наладить работу сердечно-сосудистой системы, привести в норму кровяное давление позволят «Свадебный марш» Мендельсона, «Концерт ре-минор» для скрипки Баха, «Ноктюрн ре-минор» Шопена. От головной боли избавит прослушивание «Фиделио» Бетховена, «Венгерской рапсодии» Листа, полонеза Огиньского. От бессонницы спасёт «Грустный вальс» Сибелиуса, «Пер Гюнт» Грига, «Грёзы» Шумана, пьесы Чайковского. Заживлению гастрита способствует «Соната №7» Бетховена. Для лечения от табачной зависимости подходят «Аве Мария» Шуберта, «Лебедь» Сен-Санса, «Лунная соната» Бетховена, «Метель» Свиридова.

Возвещая о свете

На Руси музыке приписывали едва ли не божественное значение. Особенно это касалось звучания колоколов. Наши предки уважительно прозвали этот инструмент «звучащей иконой». Они считали, что колокольный звон помогает человеку связаться с высшими силами. По старым церковным традициям, для больного создали специальный ритм, ведь считалось, что он помогает освободить организм от мучительной нагрузки и облегчает процесс выздоровления. Наши предки верили, что колокольные переливы не позволяют проникнуть в дом нечисти и защищают от бед. Издревле на Руси маленькие колокольчики привязывали к детским люлькам – сейчас об этой традиции забыли, но ведь неспроста принято дарить детям погремушки, мерное звучание которых всегда успокаивает ребёнка? Целую связку колокольчиков вешали и в проёмах дверей – так, чтобы они играли при открытии. Вспомните и про весёлые колокольчики на традиционных русских тройках, и о нарисованных козликах на детских книжках с обязательным колокольчиком на шее – всё это делалось, чтобы защитить домашних животных от глаза.

А в 1771 году чудодейственная сила

колоколов помогла справиться с эпидемией чумы, бушевавшей в России.

В это время моровая язва (как её тогда называли) добралась до Москвы, уменьшив её население практически в половину. В целом во всём государстве из-за неё ежедневно умирали около 600 человек. В городах началось настоящее сумасшествие: посреди улиц польхали огромные костры, напуганные люди отказывались отдавать тела умерших родственникам и убегали в леса, ещё больше усугубляя положение. Из-за заражения еды начался повальный голод, участились случаи мародёрства. Повсюду царила обстановка ужаса и отчаяния. Навести порядка и погасить очаги эпидемии Екатерина II повелевает графу Григорию Орлову, одному из своих фаворитов. Первое, что он сделал, приехав в Москву, – велел бить во все набатные колокола, не прекращая. Их звон стоял в городе ровно три дня и три ночи, подбадривая людей и вселяя в них веру в возможность спасения.

В конце ноября, когда осенние морозы окончательно победили чуму, граф возвратился в Петербург, торжественно проехав через триумфальную арку с выгравированными словами: «Орловым от беды избавлена Москва».

Конечно, фаворит государыни справился с заразой не одной лишь музыкой. Так, были открыты больницы, собраны отряды добровольцев для устранения беспорядков, очистки улиц и так далее. Но именно колокольный звон стал для москвичей первым лучом надежды, грозным защитником от всех напастей.

Есть мнение. В столь благотворном влиянии колокольного звона нет ничего удивительного. На данный момент достоверно известно, что активность болезнетворных микробов в организме человека падает на 40%, после того как он продолжительное время слушает церковную музыку или переливы колоколов. Особое внимание их свойствам уделяется и в искусстве Фен-Шуй. Его специалисты советуют непременно приобрести небольшие колокольчики и повесить у себя дома. На некоторых сайтах даже можно ознакомиться с подробным руководством, как правильно с их помощью «заряжать» дом положительной и светлой энергией. Для лучшего эффекта нужно, чтоб колокольчик стоял на верном месте. Ни в коем случае его нельзя размещать рядом с тёмными занавесками или в местах, где на него будет падать электрический свет (иначе уменьшится его сила).

Покупаем скрипку?

Особенными свойствами обладают и другие музыкальные инструменты. В 80-х годах XX века российскими учёными было научно доказано, что каждый внутренний орган имеет особый ритм, который изменяется, если в работе этого органа происходит какой-либо сбой. Уменьшить боль можно, правильно подобрав музыкальный инструмент. Для этого нужно, чтобы вибрация, исходящая от звуков, «пришлась по душе» организму. Согласно этим же исследованиям барабан помогает нормализовать ритм сердца, виолончель способна облегчить боль в почках, орган нормализует работу мозга, саксофон



С рождения и до конца жизни наше сердце неустанно поёт свою собственную песню, кружась в ритме бессмертного вальса.

пробуждает чувственность человека, флейта благотворно влияет на лёгкие. Среди лечащих инструментов также выделяют и скрипку. Считается, что она улучшает душевное состояние человека. Однако два столетия назад наши предки бы с этим поспорили, ведь с XVIII и до XIX века люди устойчиво верили, что скрипка – любимый инструмент дьявола. Священники призывали сжигать его и ни в коем случае не пускать к себе в дом скрипачей. Тогда же появились пословицы: «Скрипка – дьявол, висящий на стене», «Когда играют на скрипке, дьявол танцует на крыше». Сатанинское усматривалось и в виртуозной манере исполнения скрипачей. По поверьям, хорошо играл на этом инструменте лишь тот, кто продавал душу нечистой силе, а его музыкальный инструмент был сделан из плоти и человеческих костей. Все эти предрассудки появились из-за нескольких историй. О самой злоедей

из них рассказывается в письме музыканта Хенрика Мейера другу. В нём говорилось, что по субботам в город постоянно приезжал крестьянин, привозивший молоко. Каждый раз он очень внимательно слушал репетиции композитора. В один из таких приездов крестьянин пригласил Хенрика на концерт в честь Рождества, который традиционно давали музыканты его деревушки. Тот охотно принял его предложение. И вот, как он описал происходившее дальше: «В горах начали раздаваться звуки. Прозвучал аккорд, после чего заиграл орган, и полилась музыка. Пели голоса в сопровождении цинков, контрабасов, скрипки, но никого не было видно. Я проговорил: «Если вы от Бога, покажитесь, если от дьявола, замолчите». Моментально стало тихо». Пережитый шок не помешал Хенрику запомнить и по приезду домой воспроизвести музыку, которую он услышал. Ею оказалась одностольная мелодия, предназначенная для солирующей скрипки.

Раз-два-три! Раз-два-три!...

О волшебной силе музыки можно рассуждать сколько угодно. Так же как и о музыкальных предпочтениях отдельно взятого человека: одному нравятся народные баллады, другому – популярная музыка, третьему – тяжёлый рок... Но задумывался ли кто-нибудь, почему мы вообще любим какую-либо музыку? Оказалось, что ответ на этот вопрос кроется в нашем сердце... Есть одна мелодия, заложенная в нас ещё до появления на свет. И имя столь великой композиции – вальс.

Прислушивались ли вы когда-нибудь к звукам сердца другого человека? Сделать это совсем несложно: приложите ухо к левой стороне груди и как следует сосредоточьтесь. Протяжный низкий тон, который вы услышите, – первая нота в мелодии нашего сердца (её также называют «первым тоном»): За ним, после короткой паузы (диастолы), идёт «второй тон» – более высокий и не такой продолжительный звук. Потом следует пауза, во время которой наше сердце находится в расслабленном состоянии.

Именно такой ритм (всем известные три четверти) и характерен для любого вальса. Таким образом, с рождения и до конца жизни наше сердце неустанно поёт свою собственную песню, кружась в ритме бессмертного вальса...

Подготовила
Ксения ЗВЯГИНЦЕВА.

Смотрим...

«Июльский дождь»

Совершенно случайно посмотрел этот старый чёрно-белый фильм, который показали по телевидению к годовщине ухода из жизни Александра Белявского. Посмотрел и, как говорится, испытал культурный шок. Год выхода на экраны – 1966-й. Главные герои: Она – инженер в типографии, Он – молодой учёный. Им плюс-минус тридцать, они влюблены, ходят по друзьям, ездят на море и... расстаются как-то незаметно, разочаровавшись друг в друге, в жизни. Настолько несветский по атмосфере фильм, что диву даёшься, как его вообще могли создать! Или другой вариант – мы просто чего-то не знаем, не помним уже о Советском Союзе! Я не буду пересказывать разговоры героев и их друзей, это



музыка интонаций. Но взять даже задний фон картины, когда показывали улицы Москвы, не массовку, специально наряженную, а обычных прохожих в обычной одежде, глаза зажмуривал и снова открывал в удивлении – Париж, и всё тут! Стильные, красивые, интеллигентные люди. И вместе с тем кино советское и иным быть не может. Чего стоит история с научным докладом героя (в исполнении как раз неподражаемого Белявского), который присвоил себе его начальник... Или образ барда Алика, потасканного ловеласа и циника (подозреваю, что Юрий Визбор сыграл сам себя, честь ему и хвала!) А финальная сцена! Встреча фронтовиков у Большого театра на День Победы, ещё не ветеранов, ещё молодые, сияющие лица со слезами радости на глазах – выжили, встретились!.. Моё мнение, если будет утверждён список фильмов, обязательных к просмотру в школьной программе, «Июльский дождь» Марлена Хуциева должен быть в первой пятёрке.

Андрей ЕРЁМЕНКО, г. Мурманск.

Слушаем...

С днём рождения!

Готовила недавно празднование дня рождения старшей сестры и столкнулась с проблемой: поздравительные песни вроде бы есть, должны быть по идее, но попробуй с ходу назовите хотя бы трюку. «Happy Birthday to you» – конечно, милая песенка, но хотелось бы услышать что-то своё, родное. А оно представлено Сергеем Шнуровым (группа «Ленинград»), песней про то, как он день рождения не будет справлять, которую и в наушниках слушать – то неприлично, не то что гостям включать; Дианой Арбениной («Ночные снайперы»), поющей страстно, но очень уж печально, и дуэтом «Чай вдвоём» с вполне милой, но опять-таки грустной композицией. Пришлось обратиться к творчеству предыдущего поколения, и там, в

прошлом, песни оказались куда веселее: неожиданно задорно спела «С днём рождения!» Ирина Аллегрова и даже вечная



«плакальщица» Татьяна Буланова взяла жизнеутверждающую ноту «Пусть приходит праздник! Не беда, что напомним он нам про год!» Однако на вершину своего «хит-парада» поставлю непревзойдённый шедевр от Крокодила Гены (стихи Александра Тимофеевского, музыка Владимира Шаинского) «Пусть бегут неуклюже» в исполнении Василия Ливанова. Эта тот самый вариант, который тронет душу каждого гостя любого возраста. Ещё и подпевать будут, вот увидите!

Александра ХАРЛАМОВА, г. Тула.

Читаем...

Вся надежда на Веру

Люблю Цветаеву, Ахматову, Ахмадулину, но поюла руку на сердце, сколько же можно перечитывать строки, которые и без того в памяти живы? Хочется, однако, простите за святотатство, и чего-то уже, наконец, новенького, свежего, современного, но и уровня высочайшего, того, что обожаемые с юности поэты (или всё же правильно «поэтессы»?) задали. Не родилась ещё такая? А вот ошибаетесь. Живёт на свете девушка Вера Полозкова, и если бы было слово «гений» женского рода, я бы только её и звала бы! Стихи пишет с пяти лет. Школу окончила экстерном в пятнадцать, поступила на журфак МГУ. Читает свои произведения со сцены, ставит спектакли, снимается



в клипах и телепередачах, ведёт блог в Интернете, словом, поэт в России больше, чем поэт, как это было всегда. Но главное, тоже как всегда, это любовь к стихотворному слову. Почитайте, вы почувствуете. Моё любимое (не могу не процитировать):

Уходить от него. Динамить.
Вся природа ж у них – дрянная.
– У меня к нему, знаешь, память –
Очень древняя, нутряная.
– Значит, к ч/Рту, что тут карьера?
Шансы выйбьтись к небожителю?
– У меня в него, знаешь, вера.
Он мне – ангелом-утешителем.
– Завяжи с этим, есть же средства:
Совершенно не тот мужчина.
– У меня к нему, знаешь, детство.
Детство – это неизлечимо.

Елена БОЕВА, г. Курск.

В советские времена, если вы приходили в гости в первый раз и видели на стене репродукцию картины Ивана Крамского под названием «Неизвестная», то могли быть уверены: хозяева – люди приличные, из интеллигенции...



Идентификация по-русски

Имя, сестра, имя!

Как её только не называли: в быту – «Незнакомкой», путая с названием известного стихотворения Александра Блока, в школьных сочинениях – «идеалом русской женщины, загадочной, независимой, прекрасной», «эталоном светской утонченности и духовного аристократизма», в проспектах для редких туристов – «нашим ответом Джоконде», «русской Сикстинской мадонной». Иностранцы «Неизвестной» аплодировали стоя, ни одна выставка советского/русского искусства за рубежом под эгидой Третьяковской галереи не обходилась без хранящегося там самого известного полотна Крамского. Особенно её отчего-то полюбили на очень Дальнем Востоке, в Китае и обеих Кореях. А в Японии обожание русской красавицы без имени и фамилии достигло масштабов промышленного воспроизводства: её лицо тиражировалось на обложках блокнотов, значках, шкатулках, и вся эта «сувенирка» раскупалась, как горячие пирожки, то есть в данном случае, как холодные роллы. И невдомёк было ярым поклонникам Прекрасной Дамы, что в её время, то бишь в 80-е годы XIX столетия, она получала от зрителей совсем другие эпитеты: «Падшая женщина», «Кокотка в коляске!» Не путать с «кокеткой», кокетка – это дама лёгкого поведения, живущая на содержании у богатого мужчины. Образ, созданный Крамским, возымел эффект разорвавшейся бомбы в тогдашнем высшем обществе, причём, говоря современным языком, секс-бомбы. Критики наперебой сравнивали «Неизвестную» с Анной Карениной Толстого и Настасьей Фи-

липповой Достоевского, предвещая скорое засилье в искусстве и жизни дамочек, подобных «Неизвестной». Красивая она? Быть может. Но это не та красота, что «спасёт мир», о духовности на портрете и речи нет, грядёт эпоха продажности! Оттого и имя её не разглашается, что гордиться им негоже!

Автора к ответу!

Иван Николаевич Крамской к дешёвой популярности путём модного нынче «чёрного» пиара не стремился. И годы к моменту создания «Неизвестной» были уже не те, чтобы из молодецкого задора публику эпатировать, да и по сути своей человек был серьёзный. До поступления в Петербургскую Академию художеств трудился в родном Острогоске переписчиком, подмастерьем у иконописца, ретушёром фотографа. Потом уж решил сам взяться за кисть, а заодно и перо, и достиг заслуженного успеха – превратился в одного из лидеров художников-передвижников и автора критических статей. Он не был скандалистом, он был реалистом. Резать правду-матку – да, даже себе во вред. Устраивать пустозвонные демарши – нет, честь не позволяла. В историю русского искусства вошло событие: 14 выпускников Академии отказались писать отчётные картины на традиционные темы из мифологии, чётко осознавая, к чему приведёт их поступок: желаете живописать то, что происходит на реальных улицах, вот вам Бог, а вот порог, на улице прозябать и будете. Крамской вспоминал об отчислении из Академии, как о единст-

венном честно прожитом дне своей жизни. Чересчур критичен был к себе мастер, вечно к идеалу благородства стремился. Христа написал, Льва Толстого – совесть русского народа запечатлел и вот вам – проститутку с Аничкина моста. Да с какой любовью вывел наряд, аксессуар, словно для обложки дамского журнала корпел: модное бархатное пальто, шляпка Франциск с пером страуса – последний писк, брошь с крупным жемчугом, массивный золотой браслет. Не женщина, а рождественская ёлка, сразу видно, кто и за что нарядил. «Глубже смотрите, господа!» – словно восклицал художник. Во взгляде женщины, столь презираемой приличным обществом, сквозят ответное презрение и горечь: разве не это самое общество довело «Неизвестную», сотни, тысячи неизвестных до жизни на панели? Иметь богатого покровителя – ещё завидная участь... Ох, да не иначе Иван Николаевич лично соприкоснулся с изнанкой жизни! Так и есть. Зашёл к приятелю, художнику, некоему Попову и встретил Её, Сонечку, Софью Николаевну Прохорову, любовь всей своей жизни и любовницу того Попова, будь он не ладен. И женат, разумеется. Сонечка жила с ним невенчанная, глаз на улице не поднимая, суда людского страшась. А Крамской не побоялся, под венец её повёл. Жили счастливо, детей растили полон дом. Иван любил писать с супруги портреты, героиней картины «Неутешное горе» тоже Софью Николаевну сделал. Горе её ждало и в правду неутешное: 49-летний Крамской внезапно умер за мольбертом...

Наталья АНДРИЯЧЕНКО.



Вегетарианцам не читать!

ТУШЁНАЯ ГОВЯДИНА

На 700 г говядины – 1 морковь, 5-6 средних консервированных помидоров, 1 луковица, 3-4 зубчика чеснока, 8-10 штук чернослива без косточки, горсть изюма, цедра 1 лимона, раст. масло, смесь перцев, сушёный базилик (тимьян, розмарин), соль по вкусу.

Мякоть говядины нарезаем на маленькие кусочки, лук мелко шинкуем, морковь трём на крупной тёрке, с томатов снимаем кожицу и вместе с зубчиками чеснока измельчаем в блендере до однородной массы. Чернослив нарезаем, цедру лимона натираем на тёрке. Кусочки мяса выкладываем в сотейник, заливаем большим количеством масла и на сильном огне слегка обжариваем со всех сторон. Добавляем лук и морковь, перемешиваем, затем выкладываем томатно-чесночную массу, чернослив, изюм и лимонную цедру. Всё хорошо перемешиваем, добавляем смесь перцев, приправы по вкусу, заливаем кипяток примерно на два пальца выше мяса и тушим на маленьком огне под закрытой крышкой до готовности мяса. Солим, когда мясо почти готово. По окончании тушения выключаем огонь и оставляем томиться под крышкой на 20-30 минут.

СВИНЫЕ РЕБРЫШКИ

На 1,5 кг свиных рёбрышек – 4 зелёных свежих яблока, 3 ст. ложки мёда, 1 лимон, раст. масло, чёрный молотый перец, соль по вкусу.

Яблоки очищаем от кожуры и сердцевины, нарезаем тонкими дольками и выкладываем в смазаную растительным маслом форму для запекания. Рёбра отделяем друг от друга, промываем, натираем солью и перцем, выкладываем поверх яблок. Смешиваем 2 ст. ложки масла, сок

лимона и мёд, доводим до кипения и заливаем получившимся соусом рёбрышки. Запекаем в духовке 40 минут при температуре 200°C.

КУРИЦА В АПЕЛЬСИНАХ

1 тушка курицы (1,2-1,5 кг), 3-4 средних апельсина, 4-5 зубчиков чеснока, молотый красный перец, соль по вкусу.

Курицу тщательно моем, высушиваем, натираем солью и перцем внутри и снаружи. Апельсины нарезаем тонкими кружками и аккуратно закладываем между мясом и кожей на грудке и спинке. Внутри тушки закладываем порезанный на четвертинки чеснок и оставшиеся кружки апельсинов. Ножи связываем вместе. Запекаем 2-2,5 часа при температуре 180°C, время от времени поливая соком. Подаём курицу горячей, разрезав на порционные куски.

ЖАРЕНАЯ БАРАНИНА

На 1 кг мякоти жирной баранины – 2 луковицы, перец и соль по вкусу, раст. масло для жарки, 1 гранат.

Мясо нарезаем на средние куски, быстро обжариваем на сильном огне. Сок, который выделится при жарке, сливаем в отдельную посуду и накрываем крышкой. Лук измельчаем и отправляем на сковороду с мясом, перемешиваем и обжариваем на среднем огне. Заливаем мясным соком, солим, перчим и тушим 10-15 минут. Гранат очищаем от кожуры, разбираем на зёрна и посыпаем ими готовое мясо. Подаём блюдо горячим.

ТЕЛЯТИНА В МОЛОКЕ

На 500-600 г телятины – 1,5 стакана молока, 1 яйцо, по 1 ст. ложке измельчённой зелени петрушки и укропа, соль по вкусу.

Мясо очищаем от плёнок и сухожилий, рубим на небольшие куски, солим, закла-

дываем в горшочки и заливаем молоком. Запекаем в предварительно разогретой духовке на малом огне в течение 1-1,5 часа. Подаём блюдо горячим, украсив кружочками сваренного вкрутую яйца и посыпав зеленью.

РУЛЬКА В ПИВЕ

1 свиная рулька, 1 л тёмного пива, 1 большая луковица, лавровый лист, зелень укропа и петрушки, 4-5 зубчиков чеснока, молотый чёрный перец, базилик, 3 ст. ложки горчицы «Русская», соль по вкусу.

Смешиваем половину пива с нарезанным полукольцами луком, порубленной зеленью, лавровым листом, раздавленным чесноком, перцем и базиликом. Тщательно обмазанную горчицей рульку кладем в получившийся маринад на несколько часов. Потом перекладываем её в глубокую форму для запекания, маринад оставляем. Заливаем рульку оставшимся пивом и запекаем при температуре 160-180°C до готовности примерно полтора часа. Поливаем мясо оставшимся маринадом каждые 20 минут. Подаём с картофелем и сметаной.

ЭКСПРЕСС-МЯСО

На 500 г любого мяса – 2 яйца, 1 ст. ложка горчицы «Французская», 1 ст. ложка крахмала, 1 ч. ложка смеси перцев, 1 ст. ложка раст. масла, 2 ч. ложки кунжута, 1 ч. ложка соли.

Смешиваем яйца, горчицу, крахмал, смесь перцев, соль. Мясо нарезаем кусочками, смешиваем с получившейся заливкой и ставим в холодильник на ночь. Готовить можно как на следующее утро, так и в течение нескольких дней. На разогретой с маслом сковороде быстро обжариваем кусочки мяса, помешивая и посыпая кунжутом. Подаём с любым гарниром.

ХАРЧО «КЛАССИКА»

700-800 г говядины на косточке, 200 г томатной пасты (или протёртых помидоров), 2 большие луковицы, 0,5 стакана риса, 2 зубчика чеснока, красный молотый перец, 1 ч. ложка острой аджики, соль по вкусу.

Мясо кладём в холодную воду и варим на небольшом огне до готовности, снимая пену, солим, затем вынимаем, нарезаем на кусочки и снова отправляем в кастрюлю, добавляем промытый рис и варим 20 минут. Лук шинкуем и обжариваем до прозрачности, добавляем несколько столовых ложек томатной пасты, нарезанный чеснок, аджику, молотый перец, перемешиваем и обжариваем ещё пять минут. Попучившуюся зажарку отправляем в кастрюлю с супом, варим пять минут. Перед подачей на стол даём настояться под закрытой крышкой.

Оксана КОНОРЕВА, г. Ростов-на-Дону.

РАССОЛЬНИК ПО-КУПЕЧЕСКИ

На 2 литра воды – 500 г телятины, 1 луковица, 5 картофелин, 1 морковь, 5 солёных огурцов, 0,5 стакана перловой крупы, 1 стакан огуречного рассола, лавровый лист, чёрный перец горошком, раст. масло для жарки, соль по вкусу, зелень укропа (петрушки), сметана.

Мясо нарезаем кусками, доводим до кипения, снимаем пену, кладём очищенную луковицу, варим в течение часа. В отдельной кастрюле варим до мягкости перловку. Картофель нарезаем крупными дольками, огурцы – соломкой, морковь натираем на тёрке. Разогреваем масло на сковороде, обжариваем картофель до золотистой корочки, перекладываем в миску. В той же сковороде, добавив масла, обжариваем натёртую морковь в течение пяти минут, добавляем порезанные огурцы и жарим ещё пять минут. Достаём из мясного бульона луковицу, доводим до кипения и закладываем перловку и картофель. Затем вливаем огуречный рассол и варим 10 минут. Добавляем морковь с огурцами, лавровый лист, перец горошком. Солим и варим ещё примерно семь минут. Даём постоять 10 минут, прикрыв крышкой (плотно не закрываем!) Перед подачей на стол посыпав зеленью и добавляем сметану.

Антонина АЛЕКСЕЕВА, Курская область.

КУРИНЫЕ ГРУДКИ «СЮРПРИЗ»

На 4 куриные грудки – 1 банка (240 г) консервированных абрикосов, 150-200 г твёрдого сыра, 2 зубчика чеснока, 2-3 ст. ложки сметаны, соль по вкусу.

Внутри каждой грудки делаем ножом «карманчик», заполняем одним-тремя абрикосами. Сверху натираем мясо солью. Сыр натираем на мелкой тёрке, немного откладываем, остальную смешиваем со сметаной и раздавленным чесноком. Выкладываем поверх абрикосов. Край грудок скрепляем зубочистками. Сверху посыпав отложенным натёртым сыром. Запекаем в смазанной маслом форме «кармашками» вверх около 40 минут при 180°C до готов-

**Коронное блюдо**

ности. Подаём с отварным рисом.

Валентина КУЛИНА, г. Белгород.

СВИНИНА С ТЫКВОЙ

500 г свинины, 300-400 г мякоти тыквы, 1-2 корня сельдерея, 2 моркови, белый молотый перец, чёрный молотый перец, раст. масло, зелень кинзы, соль.

Свинину режем на небольшие кусочки и слегка обсыпая чёрным и белым перцем. Тыкву нарезаем на маленькие брусочки, очищенный корень сельдерея – соломкой, морковь – колечками. Укладываем слоями в глубокой, смазанной растительным маслом сковороде: первым слоем мясо, потом тыкву, снова мясо, затем слой сельдерея и т.д. Каждый слой солим и перчим по вкусу. Запекаем в разогретой до 180°C духовке под закрытой крышкой в течение часа. Подаём блюдо горячим, посыпав мелко нарезанной зеленью кинзы.

Ольга ЕРЁМЕНКО, г. Мурманск.

СВЁКЛА «ОРИГИНАЛКА»

3 большие варёные свёклы, 1 луковица, кусочек корня имбиря, 2 ст. ложки мёда, 1 апельсин, 1 ст. ложка соевого соуса, 2 ст. ложки раст. масла, 2-3 веточки тимьяна, чёрный молотый перец, соль по вкусу.

Свёклу и лук очищаем и нарезаем тонкими полукольцами, корень имбиря (размером с палец) натираем. Смешиваем мёд, соевый соус и свежесжатый сок апельсина. Нагреваем в глубокой сковороде масло и обжариваем лук в течение пяти минут, добавляем имбирь, готовим ещё минуту и выкладываем свёклу.

Перемешиваем, тушим 3-5 минут, вливаем медово-апельсиновый соус, перчим, солим, добавляем листья тимьяна, снова перемешиваем и тушим пять минут на слабом огне.

Татьяна ГРАНКИНА, г. Курск.

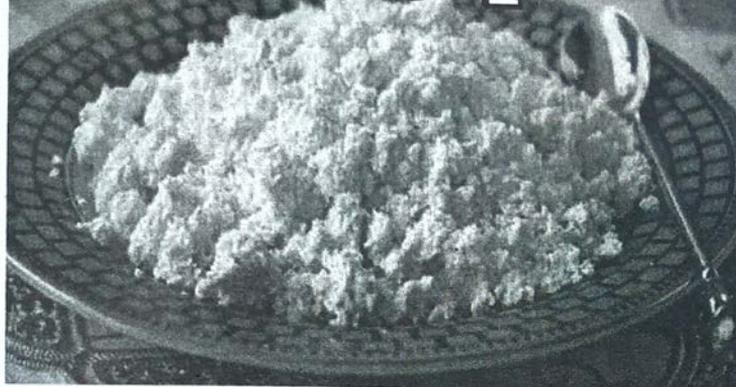
ЯБЛОЧНЫЙ ПИРОГ «АМЕРИКАНЕЦ»

2 стакана муки, 1 ч. ложка соли, 200 г слив. масла, 5-6 ст. ложек ледяной воды, 6-7 яблок, 0,5 ч. ложки корицы, 2 ст. ложки крахмала, 0,5 ч. ложки цедры лимона, 2 ч. ложки сока лимона, 2/3 стакана сахара (мёда), сахарная пудра.

Смешиваем муку и соль, делаем в горке ямку и натираем туда на крупной тёрке холодное масло, тщательно перемешиваем. Далее по одной столовой ложке добавляем ледяную воду, замешиваем тесто, скатываем колбаском, кладём в целлофановый пакет и отправляем в холодильник на час. Яблоки очищаем и нарезаем ломтиками, посыпаяем корицей, крахмалом, цедрой лимона, поливаем лимонным соком. Тесто делим на две части, одна немного больше другой. Раскатываем большой кусок, выкладываем в смазанную сливочным маслом форму так, чтобы края теста свисали. Выкладываем яблочную начинку, сверху посыпая сахаром или поливая мёдом. Раскатываем меньший кусок теста и накрываем сверху, защипываем края, делаем в пироге проколы вилкой. Можно смазать сверху сливочным маслом. Запекаем в разогретой до 180°C духовке 40-50 минут. Перед подачей посыпав сахарной пудрой и даём немного остыть.

Марина ПЕТРОВА, г. Владивосток.

Полная тарелка пользы



Творог – это кладёшь белка, кальция и витамина В12, жизненно необходимых для роста и развития детского организма. Только как донести до маленького неслуха сию премудрость?! Просто готовьте вкусно, и он будет уплетать полезные вещества за обе щёки!

заправляем йогуртом и украшаем «розой», вырезанной из второго помидора.

БАНАНОВО-ТВОРОЖНЫЙ ЧИЗКЕЙК (В МУЛЬТИВАРКЕ)

200 г печенья «Юбилейное», 2-3 ст. ложки слив. масла, 400 г творога, 200 мл сметаны, 3 яйца, 3/4 стакана сахара, 3 банана, 1 ст. ложка сока лимона.

Печенье пропускаем через мясорубку или измельчаем блендером. Вливаем в полученную крошку растопленное масло, тщательно перемешиваем. Чашу мультиварки смазываем сливочным маслом, выкладываем печенье, плотно утрамбовываем, делаем небольшие бортики и ставим в холодильник. Спелые бананы измельчаем блендером, добавляем сок лимона, перемешиваем. Отдельно взбиваем творог, сметану, яйца и сахар. Соединяем банановую и творожную массы и ещё раз взбиваем блендером. Аккуратно выкладываем получившуюся начинку на основу из печенья. Включаем режим «Выпечка». По окончании программы чизкейк ещё на час оставляем в мультиварке (крышку не открываем!) Затем аккуратно достаём и украшаем дольками банана.

МИКС «СЛАДКИЙ МОМЕНТ»

На 1 порцию – 100 г мороженого, 100 г творога, кукурузные хлопья, 2 ч. ложки кисло-сладкого варенья, шоколад для украшения.

Слегка подтаявшее мороженое смешиваем с творогом до получения однородной массы. Высыпаем измельчённые кукурузные хлопья, добавляем варенье для кислинки, перемешиваем и выкладываем в пиалу. Сверху посыпаем тёртым шоколадом.

ПИРОГ С БРУСНИКОЙ

Для теста: 3 ст. ложки слив. масла, 1 яйцо, 1 ст. ложка сахара, 1 стакан муки, 0,5 ч. ложки соды.

Для начинки: 500 г 9%-ного творога, 0,5 стакана сахара, 2 яйца, 100 мл сметаны, 1/3 ч. ложки ванилина, 1 ст. ложка манки, ягоды брусники (можно заменить на смородину).

Для суфле: 3 белка, 3 ст. ложки сахара, соль.

Соединяем сливочное масло комнатной температуры, яйцо, сахар и муку, просеянную с содой. Замешиваем тесто и ставим в холодильник на полчаса. Тщательно перемешиваем все ингредиенты для начинки, кроме манки и ягод. Взбиваем белки с сахаром и солью для суфле в крепкую пену. Выкладываем тесто в форму, формируем руками бортик, присыпаем сверху манкой, выкладываем бруснику, немного посыпаем сахаром и ставим в разогретую духовку на полчаса. Вынимаем, покрываем белой массой и запекаем до золотистого цвета суфле.

КОРОЛЕВСКАЯ ВАТРУШКА

Для теста: 2 стакана муки, 150 г охлаждённого слив. масла, 2 ст. ложки сахара, сода на кончике ножа, соль по вкусу.

Для начинки: 500 г творога, 4 яйца, 1 стакан сахара, 1 пакетик ванильного сахара, распаренный изюм.

Все ингредиенты для теста соединяем и перетираем, получится крошка. Компоненты для начинки перемешиваем. Высыпаем 2/3 теста в смазанную маслом форму, слегка приминаем, делаем небольшой бортик и выкладываем творожную начинку. Сверху накрываем оставшимся тестом и запекаем в течение 40-50 минут.

ЛЕНИВЫЕ ВАРЕНИКИ

На 250 г творога – 1 яйцо, 2 ст. ложки сахара, ванилин на кончике ножа, 0,5 стакана просеянной муки, вода, соль по вкусу, 1,5 ст. ложки растопленного слив. масла, сметана.

Не слишком влажный творог пропускаем через мясорубку (можно протереть через сито). Добавляем яйцо, сахар, ванилин, тщательно перемешиваем. В полученную массу всыпаем муку и замешиваем тесто. Выкладываем его на посыпанный мукой стол, скатываем колбаску и режем её на равные части немного наискосок. Кусочки опускаем в кипящую подсоленную воду и варим, пока не всплывут. Ленивые вареники достаём и поливаем сливочным маслом. Подаём со сметаной.

КУРИНОЕ ФИЛЕ С СЕКРЕТОМ

На 1 куриное филе (грудка) – 2 ст. ложки нежирного творога, зелень укропа, соль по вкусу, раст. масло для жарки, вода, 1 ст. ложка сметаны.

Зелень мелко рубим, тщательно перемешиваем с творогом, слегка солим. Филе отбиваем, солим, в середину выкладываем творожную начинку, заворачиваем, закрепляем шпажкой и обжариваем до румяности со всех сторон. Затем наливаем в сковороду немного воды, добавляем сметану и тушим до готовности мяса.

САЛАТ «СВЕЖЕСТЬ»

1 огурец, 2 помидора, 4 редиски, зелень укропа, 3-4 ст. ложки зернистого творога, 2-3 ст. ложки йогурта без добавок, соль по вкусу.

Огурец и один помидор нарезаем соломкой, редиску – половинками кружков, зелень мелко рубим, соединяем в салатнике, солим. Добавляем зернистый творог,

Луковый пирог

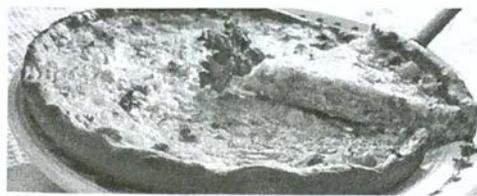
Для теста: 1 ст. муки, 20 г дрожжей, 0,5 ст. молока, 1 яйцо, 2 ст. ложки олив. масла, соль, сахар.

Для начинки: 1 кг лука, 5 ст. ложек раст. масла, 50 г сала (или копчёной корейки), 200 г сметаны, красный молотый перец.

Тесто. В миске с мукой делаем углубление, в которое крошим дрожжи, добавляем щепотку сахара и выливаем тёплое молоко. Замешиваем опару, накрываем миску полотенцем и оставляем на 30 минут подходить и оставляем в тёплом месте. Затем добавляем яйцо, оливковое масло, соль и хорошо замешиваем тесто. Формируем шар и оставляем под полотенцем ещё на 30 минут.

Начинка. Лук нарезаем тонкими кольцами, обжариваем в большой сковороде на растительном масле до прозрачного состояния, примерно 10 минут. Мелко нарезаем сало (или корейку), добавляем к луку и обжариваем ещё 2 минуты. Снимаем с огня и добавляем сметану, перец.

Выкладываем раскатанное тесто на смазанный противень и слегка прижимаем. Тесто часто прокалываем вилкой и оставляем ещё на 30 минут. Выкладываем начинку и ставим выпекать на 50 минут на среднем огне.



Праздник живота!

Если решились отведать немецких блюд, тогда привыкайте к их размерам и постарайтесь в этот момент не считать калории. Ароматным запахом веет уже от самих названий: свиные рёбрышки, фаршированная рулька, саксонские творожники... мелодия для желудка!

с тушёными свиными рёбрами.

Баварский салат

350 г копчёной колбасы, 200 г твёрдого сыра, 4 луковичи, 4 маринованных огурца, 4 ст. ложки майонеза, 4 ст. ложки сметаны, 1 ст. ложка уксуса, 1 ч. ложка острой горчицы, зелень, соль, перец.

Колбасу нарезаем тонкими брусочками, сыр – кубиками, лук – кольцами, огурцы – соломкой. Зелень мелко шинкуем.

Майонез, сметану, уксус и горчицу взбиваем в пену, приправляем солью и перцем.

Подготовленные ингредиенты выкладываем в глубокую салатницу, заправляем соусом и настаиваем 15 минут.

Баварский салат хорошо сочетается с съезными гренками.

Дрезденский торт

300 г муки, 200 г слив. масла, 3 яйца, 0,5 ч. ложки сухих дрожжей, 100 г сахара, 0,5 л молока, 4 ст. ложки лимонного сока, тёртая цедра лимона, соль, 1 ст. ложка коньяка (рома), миндаль.

Замешиваем тесто из 250 г муки, 100 г

сливочного масла, 1 яйца, половины чайной ложки дрожжей и щепотки соли. Ставим в холодное место на 30 минут.

Раскатанное тесто выкладываем на смазанную форму, края высоко поднимаем наверх. Отправляем в разогретую духовку на 15 минут (220°C).

Для начинки смешиваем мягкое сливочное масло с сахаром, добавляем 2 яйца, оставшуюся муку, щепотку соли, цедру, лимонный сок, коньяк и немного миндаля. Взбиваем до однородной массы. Затем вливаем тёплое молоко, интенсивно взбиваем миксером 2-3 минуты. Вливаем начинку в форму и выпекаем торт 30-40 минут до румяной корочки.

Глинтвейн

1 бутылка красного столового вина, 100 г коньяка, 1 апельсин, 1 лимон, 1 лайм, 5-6 гвоздик, палочка корицы, мускатный орех, 2 звёздочки аниса.

Очищаем фрукты и выжимаем из них сок. Добавляем к нему гвоздику, корицу, мускатный орех и анис. Ставим на слабый огонь. Как только смесь начнёт закипать, медленно вливаем

Пивной суп по старинному рецепту

500 г светлого пива, 500 г молока, 250 г сливок, 1 ст. ложка крахмала, 5 ст. ложек сахара, 100 г изюма, 3 желтка, 1 ч. ложка корицы, соль.

Смешиваем пиво, молоко и сливки. Отделяем две ложки смеси и засыпаем их крахмалом. К основной смеси добавляем соль, сахар и изюм. В большой кастрюле ставим на огонь. Доводим до кипения, засыпаем крахмальную смесь, ещё раз даём вскипеть, а затем снимаем с огня.

Суп заправляется сырыми желтками, сахаром и корицей. Подаётся горячим с сухарями или гренками.

Шпецле (клёцки)

250 г молока, 2 яйца, 1 ч. ложка соли, 750 г пшенич. муки, укроп, петрушка.

В миску с мукой добавляем соль. Отдельно смешиваем молоко, яйца и рубленую зелень – слегка взбиваем вилкой.

Полученную смесь вливаем в муку и перемешиваем до однородности. Масса должна получиться вязкой, как на оладьи. Оставляем её на 20 минут.

Ставим на огонь кастрюлю с хорошо посоленной водой (по вкусу похожую на морскую). Тесто порциями натираем на крупной тёрке прямо над кастрюлей. Готовые клёцки поднимаются на поверхность. Вылавливаем их шумовкой и кладем на тарелку. Поливаем сливочным или растительным маслом, чтобы не слиплись, перемешиваем. Подаются

Особое мнение

Сегодня мы протестируем посуду, которая вроде бы особо и не нужна на наших кухнях, обходимся же, однако те, кто решился её приобрести, почему-то не расстались бы с ней ни за какие коврижки...

Номер один – террин

С виду вылитая старая добрая утятница – прямоугольная, не слишком глубокая, чугунная посуда. Сразу понятно, что приготовленное в террине блюдо будет иметь вид буханки, если, конечно, ингредиенты хорошенько в нём утрамбовать. Недаром же в комплект к террину, как правило, предлагают специальный пресс.

Изобретение известных на весь мир гурманов – французов, цель – приготовление одноимённого блюда. В ход идёт всё: от дичи до фруктов. Продукты измельчаются в фарш, запекаются брусочком, охлаждаются и нарезаются ломтиками, которые, будучи уложенными на куски хлеба, превращаются в закуску под названием «террин», бутерброд то бишь. Со временем жаропрочную продолговатую форму приспособили для жарки, варки, тушения и даже маринования. Однако что французам служит каждый день, русскому человеку, как правило, приговора лишь по праздникам, а зря! Практика показала, террин – идеальная посуда для изготовления излюбленных в нашей стране заливного, холодца и паштетов. Стала классикой в отношении глубоких чугунных сковород и противней ситуация: хозяйка после пира горой перемывает гору посуды и уже собирается отправиться на боковую, как вдруг её «простреливает»: «Ох, ещё сковороду драить!» С террином такого не будет, французская старинная диковинка отмывается легче лёгкого.

Тажин на русской кухне

Тажин появился на свет много лет назад в странах Магриба, двинулся на север

с лёгкостью завоевал Европу. Так всерьёз и надолго, что основные производители тажинов в наши дни живут и процветают не в Марокко, а во всё той же Франции. На наших просторах тажин до поры до времени мало кто видел, а те,

кто видел, обходили стороной – ценник басурманской посуды «кусаётся». Однако счастливые обладатели уверяют: высокая цена с лихвой компенсируется кулинарными способностями. Мало того, тажин, как золото, бриллианты и земельные угодья, не стыдно оставить в наследство. При первом взгляде на него понятно – вещь, особенно если изготовлен не из керамики, а из вечного чугуна.

Чугунный горшок! Что может быть роднее русской душе! Куда подевался он из обихода, Бог весть... Секрет тажина, собственно, даже не в самой форме, а в крышке. Высокая и конусообразная, она нагревается в верхней части слабее, чем в нижней, и пар, образующийся во время готовки в

отличие от посуды с обычной плоской крышкой, конденсируясь, не капает прямо в кипящие ингредиенты, а стекает по пологим стенкам обратно на дно тажина, а оттуда снова испаряется в конус. Процесс повторяется вновь и вновь, образуя уникальную «ат-

мосферу»: внизу блюдо готовится за счёт нагрева основания тажина, а сверху – на пару. В итоге мясо никогда не пересушивается и не подгорает, даже жёсткая говядина волшебным образом становится нежной и сочной. Овощной гарнир можно тушить там же, и при этом не тратить время у плиты, постоянно помешивая да убавляя-прибавляя огонь. Загрузили продукты, накрыли чудо-крышкой, дальше тажин всё сделает сам, «насыльника!» Кстати, всё, что готовится в тажине, традиционно тажином и зовётся, ваши гости пальчики оближут! Ещё бы, ведь есть блюдо принято руками...

Вот вок!

Ещё одна «чужестранка» на нашей кухне – вок-сковорода. Явилась она вслед за набирающими популярность в России китайскими блюдами из Юго-Восточного Китая. С чем её можно сравнить? Не с обычной сковородой даже с высокими стенками, а, скорее, с расплюснутым казаном. Вок-сковорода имеет плотное дно небольшого диаметра и расширяющиеся кверху высокие борта плюс две ручки по бокам. На родине у сковороды традиционно выпуклое дно и одна ручка, за которую китайские повара время от времени потряхивают то, что готовят. А второй, свободной рукой деятельный китаец ещё тысячу дел успевает переделать... Изготавливают воки из разных материалов: литого алюминия, неубиваемого чугуна, многослойной стали. Выбор за вами, любая вок-сковорода универсальна в применении, может тушить

мясо с овощами, варить лапшу или рис, жарить во фритюре, например, морепродукты, а с помощью решётки, как правило, входящей в комплект, ещё и готовить на пару. Простор для фантазии и неизменно вкусный результат. Вышеупомянутые китайские повара недаром потряхивают содержимое вок, коническая форма дна сковороды сдвигает ингредиенты к центру, к источнику жара, тем самым заставляя их прогреться одновременно равномерно и очень быстро, сохраняя максимум полезных веществ и витаминов. Вок стоит на страже здоровья хозяев, а те бережно за ней ухаживают, благо это не отнимает много времени и труда. Главное – не поцарапать дно сковороды, иначе с ней придётся расстаться.

Подготовила

Ольга АНИСИМОВА.



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 – юрист Ирина БЕЛОГорова

На общем собрании садоводства у нас возник спор о членских взносах. Дело в том, что некоторые дачники купили по три-четыре участка, но членские взносы по-прежнему платят за один. Я считаю, что размер взносов должен зависеть от площади земли. Однако состоятельные владельцы грозят отстаивать свои права в суде. Как разрешить конфликт?

Анна Петровна, Московская обл.

В период создания большинства садоводств каждому его члену предоставлялся только один участок, поэтому все садоводы были равны в имущественном плане. Это регламентировалось ч. 2 ст. 15 Федерального закона от 15.04.1998 г. № 66-ФЗ «О садоводческих, огороднических и дачных некоммерческих объединениях граждан». Однако земельное законодательство продолжает совершенствоваться. В частности, существенные изменения в него внёс новый закон от 26.06.2007 г. № 118-ФЗ. С 03.07.2007 г. часть 2 ст. 15 была отменена. Получилось, что, владея несколькими участками, взносы некоторые члены товарищества по-прежнему вносят одинарные. Что и вызывает недовольство остальных садоводов. Бюджет товарищества, который идёт на ремонт дорог, электросетей, зарплату сторожей и т. п., складывается из суммы взносов всех его членов.

К примеру, раньше за участок в 60 соток поступало 10 денежных долей, но когда у всех этих соток оказался один владелец, то девять долей распределились между садоводами. То есть каждый владелец стандартных шести соток стал платить больше.

К счастью, восстановление справедливости отнесено законом к компетенции общего собрания членов товарищества, так прямо указано в ст. 21 Федерального закона от 15.04.1998 г. № 66-ФЗ. Важно лишь, чтобы собрание,

где будет решён вопрос о справедливости взимания взносов, имело кворум и правильно оформленный протокол. Угрозы обратиться в суд бояться не стоит. У суда нет полномочий вмешиваться во внутрихозяйственную деятельность товарищества, поэтому он не вправе обязывать садоводство устанавливать размеры взносов по какому-либо принципу.



К сожалению, часто болею, примерно по неделе в месяц. Начальник злится и требует, чтобы я уволилась, дескать, такой работник невыгоден. Сама я увольняться не хочу. Может ли он меня уволить?

Светлана, по e-mail.

Работодателя можно понять. Ведь частое и длительное отсутствие работника тормозит работу всей организации. Кроме того, функции, которые вы не выполняете, должны делать ваши коллеги – им за это никто не доплачивает.

Но законодательство составлено таким образом, что частые болезни и иные связанные с состоянием здоровья вопросы практически не могут служить основанием для увольнения по инициативе администрации. Никак не ограничена и продолжительность пребывания на больничном.

Однако такие случаи всё же существуют, когда заболевание работника позволяет его уволить. Во-первых, это признание работника полностью неспособным к трудовой деятельности. Такое заключение должна дать медицинская комиссия. Данный повод предусмотрен пунктом 5 ст. 83 Трудового кодекса РФ.

Во-вторых, увольнение по состоянию здоровья возможно при одновременном соблюдении двух условий:

- в соответствии с медицинским заключением работник нуждается во временном переводе на другую работу на срок более четырёх месяцев или в переводе на другую постоянную работу

- работник отказался от перевода либо у работодателя отсутствует возможность такого перевода.

Это прямо указано в пункте 8 ст. 77 Трудового кодекса.



Я родился в ноябре 1958 г., уже 16 лет работаю в компании, которая аккуратно платит пенсионные взносы. Могу ли я получить накопительную часть пенсии сейчас, подав заявление в Пенсионный фонд?

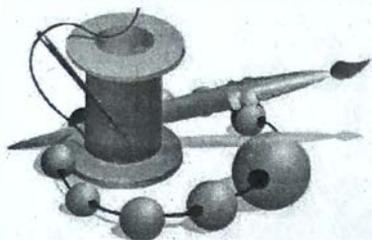
Владимир КОНОРЕВ, г. Самара.

Сейчас накопительные взносы вам не выплатят. Они перечислялись работодателями в период с 2002 по 2004 год по установленным тарифам на лицевые счета мужчин 1953-1966 г. рождения и женщин 1957-1966 г. рождения, которые в этот период работали.

Если работодатель перечислял за вас такие взносы, значит, они действительно есть. О них должны быть сведения в извещении, ежегодно высылаемом Пенсионным фондом.

Но вот обратиться за их выплатой вы сможете только по достижении пенсионного возраста (60 лет), т.е. в ноябре 2018 года.

Раньше вы сможете получить накопление только в том случае, если имеете право на назначение досрочной трудовой пенсии по старости. Тогда деньги вам будут выплачены с даты её назначения.



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»

Школа креатива

Холода мы обычно переживаем где-нибудь вблизи батареи с любимой книгой и горячим какао. А мозг, чтобы согреться, генерирует подчас неординарные идеи!

Табурет «Глянец»

Вам понадобятся: стопа старых журналов из плотной бумаги одного размера, маленькая подушка (совпадающая по размеру с журналами), 2 одинаковых ремешка.

Шаг 1

Складываем ровной стопкой журналы высотой примерно 50-70 см.

Шаг 2

Сверху укладываем подушку и опоясываем стопку с подушкой ремнями. Плотно затягиваем.

P. S.

Для устойчивости к основанию можно прикрепить деревянные ножки или колёса от старого офисного кресла.



Подсвечник

Вам понадобятся: стеклянная банка или стакан любой формы и размера, морская соль (или прозрачный бисер), клей ПВА, бесцветный лак, чайная свеча (в металлической гильзе).

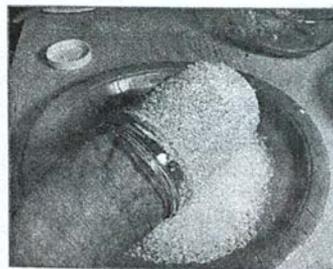
Шаг 1

Смазываем банку толстым слоем клея. Для удобства засуньте руку в банку. Дно пока не промазываем.



Шаг 2

Тщательно обваливаем липкую тару в соли/бисере. Сушим. Затем то же самое проделываем с дном и краями.



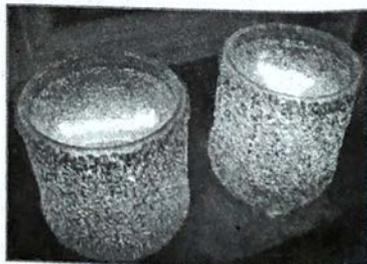
Шаг 3

Хорошо высохшее изделие покрываем лаком. Он придаст хрустальный блеск. Сушим.

Шаг 4

В получившийся подсвечник помещаем свечу.

P. S. Добавьте в соль блёсток, глиттеров и мишуры, чтобы придать своему подсвечнику гламурности.



С шампанского и начнём

Убедись, что бутылка достаточно охлаждена, провела пару часов в холодильнике или 20 минут в ведре со льдом, если ты вдруг среди аристократов. Оберни бутылку полотенцем и сними проволоку и фольгу с пробки. Внимание, не освобождай пробку, не удалив всю проволоку. Направь бутылку в сторону от присутствующих, выдерживая угол наклона примерно в 45 градусов. Затем, обхватив пробку одной рукой, аккуратно поворачивай бутылку по часовой стрелке, другой медленно притягивая к себе, пока пробка полностью не выйдет.

Улыбочку!

Ждать от подруги толковых советов, какую позу принять во время фотосессии, бессмысленно – женская солидарность может капитулировать от зависти к твоей красоте. Если бы советы давал мужчина, прозвучало бы следующее: не старайся быть тем, кем ты не являешься. Не позируй, не хмурься, не напускай самодовольный вид, это нелепо. Не скрещивай руки, не сутулься и не принимай нарочито безразличный вид, дескать, «без разницы, как я получусь». Улыбайся искренне. Расслабь мышцы рта, известный фотограф предлагает произнести слово «вогэн» (Wogan), это округляет губы. Чуть-чуть наклони голову вниз и подними взгляд.

Да будет свет

Бывает, нас окутывает мрак – например, в ванной. Потому что перегорела лампочка, надёжно упрятанная в плафон, который намертво прикручен к стене. Чтобы снять стеклянный колпак, попробуй потянуть на себя. Если легко отходит, продолжай, внутри его удерживают подвижные металлические зажимы. Заменяй лампочку, «вправь» зажимы под плафон и водрузи на место. Если же плафон не «отстаёт» от конструкции, значит, он закреплён резьбой – просто крути против часовой стрелки.

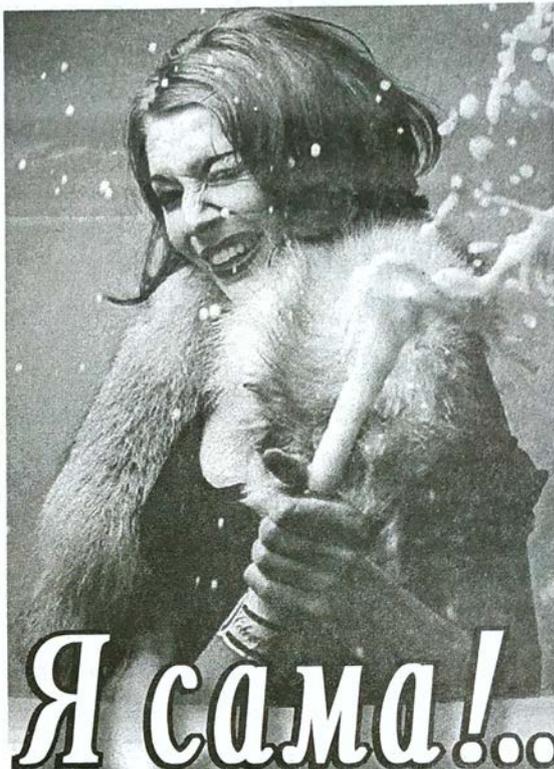
Мы давно мечтали о чём-то вроде «Энциклопедии юных сурков» для женщин. Великой книге, где не будет советов по уборке и стирке, где на каждой странице добрые авторы расскажут, как женщине обустроить мир и открыть шампанское, если поблизости нет мужчины. Возможно, пособие появится рано или поздно, а мы готовы прийти на выручку прямо сейчас

Гром и молния

Иногда приходится задать трёпку, неважно, докучливы ли соседям или родным чадам. Обычно это миссия мужчины, но за немением придёт самой. Во-первых, по возможности спокойно объясни человеку, что конкретно в его действиях вызвало твой гнев. Расскажи, что сделано не так и почему тебя это задело, предупреди, что крайне нежелательно повторять это впредь. Наконец отпусти, повернувшись в сторону, когда «отчитанный» направляется к двери. Помни: слова должны быть мотивированными, убедительными, без лишней эмоции. Попытки дискуссии пресекай, это одностроннее выступление.

Пейзажи и натюрморты

Допустим, ты решила, что стена напротив излишне лаконична, и милая картинка с ромашками оживит жилище. Дело за малым – вбить гвоздь в стену и по-



весить «репродукцию». Поехали поэтапно: убедись, что по стене не протянут электрический кабель и вбивание гвоздя не завершится электротравмой. Мягким карандашом отметь точку, куда войдёт гвоздь. Вбей молотком гвоздь наполовину, отойди и посмотри, если всё в порядке, продолжай, но не вгоняй по шляпку. Важно: маленькие лёгкие принты в невесомых рамках можно закреплять на стене двойным скотчем – не напиток, липкая лента.

Ищу человека

Точнее, нескольких, ещё точнее – бригаду для ремонта родных квадратных метров. Чтобы выбрать самых мастеровитых и морально устойчивых, поинтересуйся юридическим статусом команды. Если есть ИП, можно заключить договор, что в какой-то степени застрахует от неприятностей. Узнай насчёт «послужного списка»: те, кто дорожит деловой репутацией, имеют альбом работ и рекомендации

заказчиков. Наличие оборудования для ремонта – несомненный плюс. И никакой полной предоплаты, оплачивай авансом лишь небольшую часть суммы – до половины!

Смывайся!

Итак, вода остаётся в раковине и упорно не желает стекать в сливное отверстие. Возьми вантуз, если нет такого, беги в хозяйственный магазин. Прислони резиновую чашу к стоку (при наполненной раковине) и сделай несколько резких толчков вниз. Убери вантуз, оцени результат. Набери воды, посмотри, скоро ли она стечёт. Если медленно, повтори манипуляцию с вантузом. Когда ситуация более-менее стабилизируется, зайди в водосток средство для чистки труб, действуй согласно инструкции на упаковке. Скорее всего, проходимость труб уменьшилась из-за отложения жира и отходов.

Анна МЕНШИКОВА.



Лукбез для новичков

По каким критериям выбирать растения? С каких видов лучше всего начать?

Вячеслав В., г. Воронеж.

Выбирать зелёного соседа по комнате следует прежде всего исходя из количества свободного времени. Многие новички ошибочно полагают, что растениям требуется только своевременный полив. Конечно, без него никуда, но ведь каждый цветок — живое существо, который, как и все мы, нуждается в заботе и внимании. Лично я даже разговариваю с обитателями своих подоконников, искренне считая, что от этого они лучше растут...

Если у вас мало времени и пока что мало опыта, не заводите капризные цветущие растения — например, азалию или орхидею. Рекомендую начать с неприхотливых видов, которые длительное время вполне смогут обойтись без воды. В первую очередь заведите хлорофитум хохлатый, который не только хорошо чувствует себя в условиях квартиры, прекрасно переносит затемнение и «недолив», но и избавляет воздух от вредных веществ. Для занятых людей подойдёт алоэ древовидное, ибо это растение — житель пустыни. В таких же условиях будет комфортно всем кактусам, абutilену (комнатному клёну), аспидистре, драцене, аспарагусу перистому, агаве, толстянке (денежному дереву), пеларгонии (герани), лавру, фикусу, диффенбахии.

Куда поставить растение, чтобы ему хватало солнечного света?

Алексей СЕМЁНОВ, Омская обл.

Чем больше света получает растение, тем лучше, — это правило действует не всегда. Множество обитателей наших домов — «заморские гости», которые в естественной среде живут в тени крупных деревьев. Исходя из собственного опыта я составила примерную классификацию неприхотливых растений по количеству

света, в котором они нуждаются.

Полуень уважают: драцена окаймлённая, драцена душистая, папоротники, плющ обыкновенный, фикус карликовый, сансевиерия (тёщин язык).

Свет без прямых солнечных лучей для: азалии, бегонии, диффенбахии, фуксии, аспарагуса.

Прямое солнце в малых дозах подойдёт: хлорофитуму, хризантеме, фикусу каучуконосному.

Солнечный подоконник предоставьте для: акциации, гибискуса, жасмина, кактусов, герани.

Однако берегите их от длительного попадания прямых солнечных лучей — такое испытание вряд ли вынесет даже самый стойкий «боец»!

Существует ли универсальный грунт, подходящий для всех растений? Если нет, чем нужно руководствоваться при выборе субстрата?

Галина КЛИМОВА, г. Курск.

Универсального грунта, подходящего для всех растений, не существует — в любом случае нужно учитывать особенности характера каждого питомца. Зато есть несколько общих критериев, которым должна соответствовать хорошая земля. Большинство растений предпочитают слабокислую почву (рН 5.0-6.5, не больше 7). Пропорции «идеальной почвы»: 15% воздуха, 35% воды, остальной объём — твёрдые тела. Также качественный субстрат должен хорошо впитывать почву, поэтому в нём обязательно должен быть либо крупнозернистый песок, либо кирпичная крошка, либо перлит (вулканическое стекло). Учитывайте, чтобы любая почва, какого хорошего качества она бы ни была, из-за жёсткой воды и удобрений со временем изменяет свою кислотность. Поэтому не забывайте раз в месяц поливать любимцев водой с лимонным соком.

Подготовила

Ксения ЗВЯГИНЦЕВА.

Хотя информации о разведении домашних растений великое множество, несведущему человеку разобраться в ней довольно сложно. «Пресс-Коктейль» спешит на помощь! На ключевые вопросы по этой теме, составленные журналистами, ответят «бывалые» цветоводы, по совместительству являющиеся нашими читателями

Инвентарь новичка

У каждого цветовода должен быть свой арсенал с полезными предметами для ухода за любимыми растениями. Если вы всерьёз решили постигать искусство выращивания растений, непременно обзаведитесь этим:

- **миниатюрные грабли, вилка и лопаточки** (дольше всего прослужат сделанные из оцинкованной стали). Продаются наборами в специализированных цветочных магазинах. Нужны, чтобы рыхлить почву в горшках, чтобы на поверхности земли не возникала корка

- **хорошие садовые ножницы** — такие, которыми без проблем можно обрезать как тонкие побеги, так и ветви кадокных растений (например, таких как монстера)

- **лейка** — лёгкая, с двумя ручками (такой удобней наводить струю воды) и съёмной насадкой — как для полива, так и для разбрызгивания воды для зелёных любителей освежающего душа

- **пикировочный колышек** (для создания опоры растениям с гибкими стеблями): один конец должен быть заостренным, другой — в форме лопаточки.

Однако! В качестве альтернативы вполне можно использовать палочки для китайской еды (только учтите, что на уже использованных по прямому назначению палочках быстро появляется плесень), пластмассовые распорки для туфель (особенно удобна подвижная часть, которую можно использовать как дополнительную опору), палочки от воздушных шариков (особенно удобно, если ещё и выкрасить их в зелёный цвет), соломинки для коктейлей

- **мягкая тряпочка или губка** — для ухода за листьями.

Друг семьи

Интерес вызывает уже само название породы – бабочка. Ответ во внешности четвероногого: природа наградила его причудливыми ушами, похожими на расправленные крылья бабочки. Папильон хоть и относится к маленьким собакам, но имеет довольно высокие лапы, крепкое тело и умную мордашку. Восхищает его оживлённость, а озорной взгляд тёмных, чуть раскосых глаз, заставляет скорчить смешливую гримасу в ответ.

Если у вас нет большой любви к домашним животным, прыгнувший на колени папильон покорит ваше сердце своей теплотой и душевностью. Нарядная собачка изъясляет желание всё время находиться в обществе с человеком, готова часами гоняться за мячиком и обожает детей – верный друг и помощник в одном лице.

Откуда уши растут

Папильон – настоящий королевский франт. Порода официально считается франко-бельгийской, но более справедливо считать её общеевропейской. Карлики эпаньолей (будущие папильоны) были известны в Европе много веков назад. Это довольно большая группа старинных легавых.

Любимица королевских дворов всей Европы, кстати, во всём разделяла судьбу своих владельцев, потому что была воплощением аристократизма, власти и достатка. Во времена французской революции маленькие эпаньолы провозжали своих хозяев в монастыри и на эшафот. Таким образом, карликовый эпаньоль был уничтожен вместе с королевским двором.

В середине XIX века собаководы Франции и Бельгии решили восстановить континентального карликового спаниеля в его первоначальном виде. Сначала восстановили исходный вариант с висячими ушами. Затем появился второй вариант со стоячими ушами (папильон), о котором собственно и речь.

Завести и не расстаться

Папильоны достаточно комфортные собаки. Во всех смыслах – и в содержании, и в уходе. За ними легко ухаживать и убирать. Купать желательно раз в две недели. Расчёсывать необходимо каждый день, но если вы пропустите денёк, то ничего страшного не произойдет. У папильонов разного окраса структура шерсти отличается. Есть мнение, что красивые отчёсы на ушках у бело-соболиных бабочек более капризные, требуют более внимательного ухода, чем у триколоров или чёрно-белых. А вообще расцветки могут быть самыми разными за исключением каштанового, обязательно должен присутствовать белый. По причине отсутствия подшёрстка не имеет специфического собачьего запаха, а значит, не вызывает аллергии.



Редкая бабочка

Как уже понятно по фото, речь пойдёт отнюдь не о ветреном порхающем существе, а об изящном псе королевских кровей – папильоне, что в переводе с французского означает бабочка. Заведите свою бабочку, и она подарит вам фейерверк эмоций!

Папильоны отличаются умом и сообразительностью. Обожают учиться и познавать новое. Занятия желательно проводить в игровой и мягкой форме. Тогда питомец без проблем обучится различным трюкам, например, лаять по команде, ходить на задних лапках и т. д. Это одна из тех редких пород собак, которых можно приучить ходить в туалет в лоток. Причём сделать это будет несложно. Папильон всегда стремится понять и выполнить желание хозяина.

И что характерно, собачка неприхотлива в еде. Единственное, желательно давать малышу шоколад, много молока и жирного мяса, особенно свинины.

К трудностям можно отнести прогулки в дождливую и сырую погоду – шерсть пачкается. Для вашего пушистика удобно иметь лёгкий дождевик.

Подготовила

Наталья ДРЮЧИНА.

Мал папильон, да дорог

Собака действительно не из дешёвых удовольствий. За двухмесячного щенка придётся выложить 30-40 тысяч рублей, подрощенные обойдутся дешевле.

Чтобы выбрать чистокровного зверя, нужно разбираться хотя бы в простейших вещах:

- хороший щенок будет выходцем дисциплинированного и ответственного хозяина
- он должен иметь хорошую родословную (предоставление данных о родителях продавцом или питомником)
- пропорциональную форму тела (особенно относительно головы)
- обратите внимание и на эмоциональное состояние щенка – агрессивность и нервозность.

Громкая слава

Папильон обязан своему появлению на свет французскому королю Генриху III. Король получил обвинение в разорении королевской казны, потому что тратил деньги, как утверждают слухи, на разведение спаниелей и «бабочек».

Один из его папильонов по кличке Лилин однажды попытался спасти короля от покушения. Когда Генрих встретился с монахом Клеменом, собачка отчаянно лаяла на него, пытаясь предупредить хозяина. Но её удалили с аудиенции, и монах пронзил короля ножом. Последние слова умирающего Генриха были: «Ах, если бы я послушался Лилин!!!» О преданности и верности этой породы маленьких собак с тех пор ходят легенды.

Гороскоп на ноябрь

Скорпион (24.10 – 22.11)

Не зря считается, что в ноябре «Зима с осенью борется». Нечто схожее будет твориться в делах у Скорпионов. Вы будете вести себя совершенно по-разному, порой удивляясь собственному непостоянству. Тем не менее звёзды советуют определиться, что именно вам необходимо, и «притянуться к желанному берегу». Ведь удача выбирает только тех, кто знает, чего хочет.



Овен (21.03 – 20.04)

Овнам не стоит забывать, – «Кто в ноябре не зябнет, тот и в декабре не замёрзнет». А это значит, что сейчас для достижения видимых (и столь желанных!) результатов всё же придётся проявить терпение, настроившись на долгую и кропотливую работу. Но особенно волноваться не стоит – в будущем вас лихвой окупится каждый проделанный шаг!

Телец (21.04 – 20.05)

«В ноябре тепло морозу не указ». То же самое можно сказать и о Тельцах: переубедить в чём-то вас будет под силу далеко не каждому. Хотя это и не повредит отношениям с окружающими, всё же с близкими людьми постарайтесь проявить больше такта и дипломатии. В профессиональной сфере лучше всего подстраховаться и найти себе собратев по оружию, ведь ваши успехи на работе будут невозможно не заметить. К чему вам чья-то зависть?

Близнецы (21.05 – 21.06)

Близнецы, наблюдайте хоть разок за ноябрьской погодой: утром дождик вольёт, а вечером земля сугробами покрывается. Нечто схожее, по заявлению звёздных синоптиков, приключится и с вашей жизнью. Так что в случае перемен держите «хвост по ветру», не забывая, что «У природы нет плохой погоды». Гороскоп на ноябрь также рекомендует больше внимания уделять родным – уютные совместные вечера с пледом и согревающим общением никто не отменял!

Рак (22.06 – 22.07)

«А ноябрь-штукатур знает своё дело, он на чёрные дома не жалует мела». Быть щедрыми придётся в этом месяце и Ракам. Только связано это будет прежде всего с вопросами отношения с семьёй. Последний осенний месяц будет богат на события, способные коренным образом изменить расстановку сил на личном фронте. Постарайтесь, чтобы победы на нём были обоюдны...

Лев (23.07 – 23.08)

Напрасно многие говорят, что ноябрь уныл. Только не для Львов! Наступает пора приятных изменений. Причём коснутся они как любовной, так и профессиональной сферы. Если в первом случае звёзды рекомендуют быть более уступчивыми, на работе от вас могут потребоваться немалая сила воли и умение настоять на своём. Лучше всего научиться разделять личные и деловые отношения.

Дева (24.08 – 23.09)

Для Дев «В ноябре снега надует да хлеба прибудет». Наконец-то у вас появится шанс узнать то, что вы хотели, и принять объективное решение. Не мешайте сейчас и разобратесь в отношениях со второй половинкой – самое время вдохнуть в ваше общение долю романтики. Одинокие Девы вполне могут рассчитывать на новые знакомства и неожиданные встречи – чаще выбирайтесь из дома!

Весы (24.09 – 23.10)

Для Весов в ноябре самое главное никуда не торопиться и научиться больше времени проводить

с собой любимой. Настала пора исполнять собственные желания и доставлять себе маленькие радости. Давно хотелось, но всё некогда было провести вечер за любимой книгой? Хотя бы на денёк переложите груз ответственности на плечи близких людей и наконец-то позвольте себе немного расслабиться. Главное – не забывайте, что лекарство уединением следует применять дозированно.

Стрелец (23.11 – 21.12)



Пора решительных действий ожидает Стрельцов. И готовиться к столь желанным переменам лучше всего с первых дней этого месяца. Звёзды отмечают, что успеха добиться придётся, проявив изрядную долю инициативы и настойчивости. Но разве затраченные усилия не стоят того, чего вы так стремитесь достигнуть?

Козерог (22.12 – 20.01)



Не перенапрягайтесь! От бесконечных дел способные устать даже самые стойкие работники. Если же сделать паузу невозможно, попытайтесь хотя бы сменить тактику: пересмотрите прежде построенные планы, внесите разнообразие в уже привычные действия. В делах амурных лучше всего отвлечься от негативных эмоций, постаравшись настроиться на позитивную волну нежности и внимания со стороны близких.

Водолей (21.01 – 20.02)



Залогом успеха для Водолея в ноябре станет правильная постановка цели. Ещё от вас может потребоваться умение вовремя принимать обдуманные решения. В отношениях с начальством гороскоп на ноябрь советует не стесняться и смело демонстрировать умения – в скором времени такой подход принесёт сочные плоды, несмотря на приближающееся наступление зимы.

Рыбы (21.02 – 20.03)



Вполне возможно, что в ноябре Рыбам подобно медведю захочется обустроить собственную берлогу и терпеливо дожидаться в ней наступления декабря. Но дела не стоят на месте, а проблемы требуют незамедлительного разрешения. Так что постарайтесь прибодриться и действуйте! Благо что потраченные усилия с лихвой окупятся гораздо раньше, чем вы предполагаете.

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!



Людмила, Камчатский край.
40 лет. Инвалид II группы. Работая, ищу подруг по переписке. Возраст не имеет значения, главное, чтобы у вас было чистое и нежное сердце. Подробности по переписке. Из МЛС свободы, прошу не беспокойте.

Адрес: 684035, Камчатский край, Елизовский р-н, пос. Термальный, ул. Зелёная, д. 10, кв. 1, Л. Н. ВАГИНОЙ.

Власова С.М., г. Рязань.
69 лет, рост 158 см. Вдова приятной внешности. Добрая, ласковая, без вредных привычек и проблем с жильём. Надеюсь встретить доброго и надёжного вдовца 63-70 лет, рост 170 см, чтобы жить вместе в любви и согласии. Переезд ко мне в Рязань. Жду фотографию (верну). Жадные, пьющие, из МЛС, прошу не беспокойте.

Адрес: 390011, г. Рязань, ул. Трудовая, д.1, корп. 1, кв. 90, С. М. ВЛАСОВОЙ.
Телефон 8-960-571-06-85 (на sms не отвечу).

Олег, г. Орёл.
48 лет, рост 180 см, вес 80 кг. Инвалид II группы, без вредных привычек. Увлекаюсь рыбалкой, собираю грибы, работаю на огороде. Хочу познакомиться с женщиной 40-50 лет, имеющей группу инвалидности, для совместного проживания на моей территории. Кто не согласен на переезд и пишет для развлечения, не беспокойте! На sms не отвечу, буду ждать письма.

Адрес: 302025, г. Орёл, ул. Маринченко, д.12, кв. 11, Олегу ВЕТРОВУ.
Телефон 8-919-262-75-90.

Виктор, г. Тверь.
42 года, рост 182 см, вес 90 кг. Брюнет, без вредных привычек. Познакомлюсь с молодой стройной девушкой для серьёзных отношений. Ребёнок не помешает. Отвечу на письмо с фото

Адрес: 170002, г. Тверь, до востребования, Виктору Михайловичу БОРИСОВУ.

Раиса, г. Партизанск.
66 лет. Среднего роста и телосложения. Общительная, не зануда, без комплексов, вредных привычек и жилищных проблем. Умею вязать, шить, готовить обед. Люблю копаться в земле, ухаживать за живностью, ходить в театр и на рыбалку, в лес за ягодами и грибами. В общем, пенсионерка, комсомолка и просто красавица! Для серьёзных отношений и создания семьи познакомлюсь с настоящим мужчиной, но не тираном, примерно моего возраста. Хочу понимания, семейного тепла и внимания. Согласна переехать на вашу территорию. Все подробности при переписке. Из МЛС, не беспокойте!

Адрес: 692860, Приморский край, г. Партизанск, ул. Индустриальная, д. 22-а, кв. 18, Р. И. ОСИПОВОЙ.

Ирина, Рязанская обл.
28 лет, рост 171. В разводе. Приятной внешности, зелёные глаза, тёмные волосы, склонна к полноте, но веду активный образ жизни, не курю. С чувством юмора, неполное высшее образование. Есть ребёнок — 6 лет. Ищу надёжного хозяйственного мужчину, любящего детей, без материальных проблем, который сможет подарить мне заботу и любовь. При взаимной симпатии возможен переезд. Судимые, альфонсы, не беспокойте.
Телефон 8-920-998-70-85.

Маргарита, Московская обл.
42 года. С чувством юмора и нордическим характером. Прекрасно готовлю. Познакомлюсь с мужчиной, который будет мне опорой в жизни и помощником по хозяйству. Подробности по переписке. Альфонсы, люди с вредными привычками и из МЛС, прошу не беспокойте.

Адрес: 140083, Московская обл., г. Лыткарино, до востребования, М. А. РЯБОВОЙ.

Виталий, г. Воронеж.
39 лет, рост 177 см. Устал от одиночества. Познакомлюсь с порядочной девушкой 29-37 лет из Воронежа или области. От вас фото, верну.
Адрес: п/о 65, а/я 11.

Нина, Оренбургская обл.
64 года. Вдова. Среднего роста и телосложения, культурная, добрая. Приходится жить у родни. Буду рада знакомству с абсолютно одиноким добрым мужчиной, живущим в безгородской области или других южных городах России, с нормальными условиями в доме. Отвечу на серьёзное письмо. Подробности при переписке. Из МЛС, прошу не беспокойте.

Адрес: 460047, Оренбургская обл., г. Оренбург, до востребования, Нина Евтихievна РИМАР.

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

всё равно что объяснять квантовую физику котлетам...



Жена: «Мне нужно твоё внимание и уход»...

Муж: «Внимание! Я ухожу!»



Мальчик, воспитывавшийся строгими родителями, до трёх лет думал, что его зовут «Нелзя».



Мужская дружба. Муж приходит домой утром. Жена: «Где был?» Муж: «У друга ночевал». Звонит десяти его друзьям – у 6 ночевал, у 4 ещё спит.



Красивая девушка шла по улице, нечаянно споткнулась и упала. Стоящие рядом парни громко засмеялись.



Она встала и сказала: «Хорошо что здесь нет мужчин, а то мне было бы неудобно».



Все грибы съедобные. Правда, некоторые один раз...



– Здесь нельзя ловить рыбу!

– Я и не ловлю, я купую своего червячка!



Ребята, в следующем месяце я выхожу замуж! Будет маленькая вечеринка, приглашены только самые близкие. Подарков не надо, только приведите кого-нибудь, кто женится на мне...



Василий Иванович с Петькой идут по лесу, есть нечего, питаются подножным кормом. Тут Петька подбегает к кусту ягод, попробовал и говорит:

– Василь Иванович, а ягода ничего, можно есть! Василий Иванович пробует и говорит:

– Петька, по-моему, это волчья ягода.

Петька отвечает: – Да ничего страшно-го, волк ещё найдёт.



– Я вчера без труда сожгла 800 килокалорий.

– Так-так-так, отсюда поподробнее. Я записываю.

– Просто забыла пиццу в духовке.

– Почему вы сидите и ничего не делаете?

– Всё, что ни делается, – к лучшему!



Десять минут из головы женщины: «Жмёт правая туфля... Надо подпилить ногти на мизинце... Интересно, ласточки действительно не могут взлететь с земли?.. В половине пятого нужно сходить в магазин. Странно, почему он не звонит? Хватит ли масла для печени? Где мои ключи? Где же ключи?! Вот они! Ого! У неё классные туфли. Нужно больше денег... Ради такой обуви можно пойти и на убийство... Мороженого бы сейчас, ванильного! Хочется котлетки. Боже, какой котёнок!»

Разговор мужа с женой:

– Я всё могу!

– Помолчать можешь?

– Всё могу! Молчать – не могу...



Как научить детей хорошему? Если Золушка приходит домой после 12 ночи, а Бетмен водит машину на скорости 450 км/час!



Спорить с женщинами – это



ГОВОРЯТ ДЕТИ:

Лена, 3 года.

Проглотила леденец, оправдывается: «Поскользнулось и уехало!»



Анюта, 3 года.

Подходит к уставшей маме, которая лежит на диване, гладит по голове и приговаривает: «Устала, моя царевна, моя лягушечка!»



Софья, 3 года.

Жених – тот, кто покупает мороженое и целуется, муж – тот, кто дома полочки прибливает и ест!



Настя, 5 лет.

Разговариваем о том, зачем людям нужна одежда:

– Зимой, чтобы не мёрзнуть.

– А летом?

– Чтобы не позориться.

Афоризмы

Он улыбнулся. Такую улыбку, полную неиссякаемой энергии, можно встретить четыре, ну пять раз в жизни. Вы чувствуете, что вас понимают ровно на столько, на сколько вам хочется быть понятыми. Верят в вас в той мере, в какой вы в себя верите сами. И видят вас именно такими, какими вы, безусловно, и хотите казаться больше всего.

Ф. С. Фицджеральд.



Нет ничего нежнее переписки друзей, не желающих больше встречаться.

Марсель Пруст.



Любовь – язва нашего сердца, делающая нас умными, сильными, странными и замечательными существами.

А. Платонов.

Как развлечь себя?



Невыдуманные истории

(Шутливое руководство к действию)

В магазине:

1. Поставить палатку в секции товаров для туризма и сказать другим покупателям, что ждёшь в гости любого, кто принесёт подушки из отдела продаж мебели.

2. Перенести табличку «Осторожно! Мокрый пол!» туда, где пол покрыт ковром.

3. Разглядывая набор кухонных ножей, испуганно спросить у продавца: «Где здесь продаётся успокоительное?»

4. Ходить по супермаркету с подозрительным видом, насвистывая мелодию из фильма «Миссия невыполнима».

5. Спрятаться за одеждой, а когда кто-нибудь остановится посмотреть на неё, шептать: «Купи меня! Ну купи меня!»

В лифте:

1. Рассказать пассажирам, как вы однажды застряли в лифте и просидели там 12 часов, пока не подоспела помощь.

2. Приоткрыть сумку и, заглянув туда, заботливо спросить: «Тебе хватает воздуха?»

3. Стоять молча и не шевелиться, отвернувшись лицом в угол.

4. Пожимать руку всем входящим в лифт.

5. Рассматривать других пассажиров в бинокль.

В гостях:

1. Спросить у хозяина: «Где я раньше тебя видел?»

2. В разгар веселья молча встать и мрачно сказать «Гиблартар». Затем наблюдать за реакцией окружающих.

3. Позвонить в дверь. Когда откроют, притвориться, словно что-то хотел сказать. После смущённым шёпотом проговорить: «Я что-то забыл, как меня зовут...»

4. С мрачным видом преследовать гостей и, прицелившись, наступать им точно на пятки.

5. Спросить, нельзя ли испуститься в ванной? Прямо сейчас.

В кино:

1. Плакать на смешных моментах, смеяться на грустных.

2. Хлопать каждый раз, когда кто-то вошёл в зал с опозданием.

3. Принести фонарик и книгу «Читайте». Как только кто-то попросит выключить фонарик, возмущённо сказать: «Тише! Ведь я пытаюсь читать!»

Способ лечения

Начало 90-х. Буфет в студенческом общежитии. Понедельник. Утро. За столами – студенты с грустными выражениями лица. Кто-то пьёт чай, кто-то ест печенье, в продаже ещё есть солёные огурцы. Заходят ещё двое студентов в состоянии «блюз по понедельникам». Долго ищут деньги в карманах, и, не найдя, подходят к буфетчице и просят два стакана рассола. Та заботливо наливает его. Ребята, выпив по стакану, сразу становятся бодрее.

– Сколько мы вам должны? – осторожно спрашивает один из них.
– Медицина у нас бесплатная! – гордо отвечает буфетчица.

Серьёзное испытание

Насте было шесть лет, когда её хотели отдать в школу. Для начала нужно было пройти тестирование – проверку на готовность к обучению.

– Начнём с самого простого, – сказала психолог, выложив из вазы на стол восковые фрукты и овощи.

Настенька, перед тобой: яблоко, груша и апельсин. Как всё это можно назвать?

Девочка молчала, опустив глаза.

– Продолжим, – не отставала психолог. – Перед тобой огурец, помидор и морковь. Как мы назовём это одним словом?

Настя лишь прикусила губу.

– Клубника, вишня, банан... Как всё называется? – снова спросила психолог.

– Забыла! – еле сдерживая слёзы, прошептала девочка.

Вздыхнув, психолог обратилась к маме:

– Думаю, Насте ещё рано идти в школу, она не знает элементарных вещей! Лучше приходите через годик, позанимайтесь с ней как следует.

Удивлённая мама обращается к дочке:

– Настенька, разве ты не знаешь, как всё это называется?

– Вспомни! – улыбаясь, громко воскликнула девочка.
– Муляжи!



Можно всё ещё спасти

Сплетни могут всё смести,
Как недобрый ветер.
Можно всё ещё спасти,
Если им не верить.

Можно всё ещё спасти,
Мы друг другом жили.
Ты меня не отпусти
В руки мне чужие.

Можно всё ещё спасти,
Как на льду, всё тонко.

Ты любовь перекрести,
Будто бы ребёнка.

Соблазняют нас пути,
Скользкие, как змеи.
Можно всё ещё спасти,
Если быть умнее.

Равнодушием не мсти,
Нас разрушит злоба.
Можно всё ещё спасти,
Если живы оба.

Е. Евтушенко.

П Р И З О В О Й

Царь Физ	Легкая цель	Ученый- медик								4
		Супермен от Сталлоне		Австра- лийская собака						
Еврей- ский язык	Имя Джигарха- няна		6							
	1		Совокуп- ность го- чек необ- разования	Основа окрошки						
Тонкая древеси- на	Синоним доставка	Шум морского прибора				Запрет от водка		Дикая микро- спивка		
			Домаш- ние пожитки	Песня о черных очах						
У бабушки для вставания	Эксперт по пи- лигулам	Испан- ский диктатор				Второй сын Адама и Евы	5	Библи- истреби- тель мла- денцев	Беспло- вочное чда	
			Предмет посуды	7						
Чувство на языке			Нытчик по имени		Отвесная гора		Крис ...			
Манера держаться	Кто сыграл Эйса Вентуру?	Палач								
3			Шахтер- рекор- дсмен		Футляр для ли- стопета		Первая нота			
Быстро разбога- тевший	Садовая календу- ла	Пресмы- кающийся луг Маугли		Фольк- лорная форма	8			Болезне- творное начало		
				Буква в урдани- нии		Компози- тор ... Хачату- рян		Часть света	Лодка савояри	
			Крутой берег		Ветхое жилье					
				10	Месячный пост му- сульман					
			Большой материал					9		
	2				Имя одного из Аполянов					

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

**ВЫГРАЙ
ПРИЗ**

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

Желаем удачи!

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

В следующем номере:

Пресс-Коктейль

для женщин

(ежемесячное издание)

11 (116) Ноябрь 2013 год

Учредитель: ИВАНОВ А. С.

(305502, Курская обл., Курский

р-н, с. Клоква, д. 146).

Издатель: ИП ИВАНОВ А.С.

Светлана ИВАНОВА -

главный редактор

Дмитрий ДУБИНИН -

дизайн и верстка

Наталья АНДРИЯЧЕНКО -

редактор раздела

культуры

Наталья ГРЕБНЕВА -

редактор раздела

психологии

Ксения ЗВЯГИНЦЕВА -

редактор раздела

моды и красоты

Адрес редакции:

305044, г. Курск,

ул. Ухтомского, 43.

Телефон для справок

(4712) 34-25-31,

факс (4712) 34-25-31.

E-mail: press-kokteyl@list.ru

Газета зарегистрирована
в Федеральной службе по надзору
в сфере массовых коммуникаций,
связи и охраны культурного
наследия.

Свидетельство о регистрации

ПИ №ФС 77-29572 от 21.09.07.

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

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

Использование материалов баз 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.jdet., Jpquidores.blogspot.com., org.ru, www.podkat.ru.

Номер подписан в печать 22.08.13. Заказ № 204. 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.

Очаровательная душа

«Мари! Тебе, жена и друг, в дар приношу свои раны. Они лучшее, что дала мне жизнь, ими, как вежами, был отмечен каждый мой шаг вперед» – эти строки предваряют четвертый том «Очарованной души» Романа



Роллана, он для него возлюбленной Марии Кудашевой – женщине с яркой судьбой.

УРОК СЛОВЕСНОСТИ

Представьте себе: выгодные контракты заключаются, словно сами собой, прибыль растёт как на дрожжах, а босс готов носить вас на руках. Как дойти до жизни такой? Учитель правильно подбери слова!



«ГОВОРЯЩАЯ ГОЛОВА»

Если помните, так «мужчина в полном расцвете сил», оснащённый пропеллером, называл телевизор, точнее, изображение диктора, который молот чужь. В мужском щадящем лексиконе выражение предназначается женщинам, которые пользуются головой для разговоров, но не задействуют её содержимое – думать. А слушателям мужского пола приходится ломать свою «буйную и океанную»: что бы это значило?



Звёздный десант в будущее

Мы уже свыклись с мыслью о том, что мысль материальна. Записанная же на бумагу, она имеет все шансы материализоваться в кратчайшие сроки. Фантастика? Поспорьте об этом с писателями-фантастами, чьи выдумки служат нам в реальности!



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 И. М., Голеностопова, г. Курган.

ВТОРОЙ ПРИЗ (500 рублей)

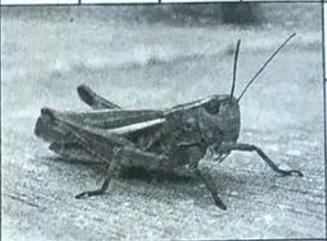
получает Т. Широкова, г. Алексин.

ТРЕТИЙ ПРИЗ (300 рублей)

получает О. Козелкова, г. Кемерово.

Поздравляем! Желаем удачи!



Написал роман про Робинзона	Юрий человек	Небольшой лесной грызун							
		Жизнь святого	Серый заяц						
Транспорт Емели	Друг Штирлица по переписке								
		Зона пояса	Река в Германии						
Древнерусский сказатель былин	Плод раздора	Измельчитель морковки			Чернокожая роль Высоцкого		Имя знаменитой Пиаф		
			Певица ... Вайкуле	Кафир из Грузии					
Лабораторный сосуд	Царские палаты	Второй человек на Луне			Родственник (разг.)		Армия Мама		
			Сок или морс						
Радужный камень			Мягкая табакерка	И река, и союз		Коренной житель страны	Компания Маслякова		
Место в церкви для певчих	Шановный лан	Стиральный порошок							
			Дочь библейского царя Ирода	Чадо мамы в колючках	Стройка века				
Кровавый сгусток	Отсутствие света	Усадьба дворян			Краснеет при варке	Рисовая водка			
				Временный пол	Хлопок на службе медицины				
			Корма	Орган, выдающий визы				Деньги в кошелке	
				Революционный револьвер					
			Деньги за залог дома						
				Суацкий, Панамский					

ОТВЕТЫ НА СКАНВОРД
 По горизонтали: бурдюк, пень, Юста, Бовн, тёрка, колёра, боромол, канал, именная, гелнота, рак, ОВР, ют, налан, ипотка, боромол, канал.
 По вертикали: трюм, Лето, оспа, яблоко, вяюн, Олдрин, талия, Омо, бытие, кисет, Рейн, настил, русак, мапони, арат, ежонк, лим, вата, Эдит, абориген, ора, арака, кузничник, АМК, нан.