

ПРЕСС

ежемесячное издание
для женщин

Коктейль

Март 2015

16+

Праздничная
БАЗА

«Мама, папа,
знакомьтесь:
это МОЯ...»

Весне –
зелёный
цвет!

Лавстори
для двоих

РЕНАТА ЛИТВИНОВА:

«Я – медленная
планета»



ПРЕСС

ежемесячное издание
для женщин

Коктейль



**ДОСРОЧНАЯ
ПОДПИСКА**
на II полугодие

2015 года

по ценам I полугодия

84 рубля

Каталог «Почта России»
Подписной индекс **60073**



Ваш выход	4	Праздничная база	Стр. 4
Модная шпаргалка	6	Могу себе позволить!	
Девичник	7	Внешний вопрос	
	8	Крупный план	
Будь в форме	9	Мама, ты прекрасна!	
Здоровье	10	Лечим простуду	
	11	Музыка здоровья	
Маленькая страна	12	Воспитание с пелёнок	
	13	Вопрос-ответ	
Душевный доктор	14	Истории в конверте	
Прошу слова!	15	Бабушка	
Анатомия чувств	16	С кем быть?	
Мужчина в фокусе	18	Слабый мужчина	
В постельных тонах	20	По старой памяти	
	21	Нескромные вопросы	
Его точка зрения	22	«Мама, папа, знакомьтесь: это моя...»	
Наука побеждать	24	«Ни пяди родной земли!»	
Карьера	26	Ветер перемен	
Без грима	28	Рената Литвинова: «Я — медленная планета!» ...	
Проза жизни	30	Служебный роман	Стр. 28
Вокруг света	32	Увидеть и влюбиться	
Ещё раз о любви	34	Бродский: «Посвящая М. Б.»	
Герой времени	36	Путешествие души	
За кадром	38	Наследница кресла	
Имя ей Женщина	40	«Суворочка моя...»	
Незабываемые имена	42	«Течёт река Волга...»	
Непознанное	44	«Колдовское озеро — голубой магнит...»	
Культипоход	46	Лавстори для двоих	
История шедевра	47	Дама в голубом	
Кушать подано!	48	Ведаем, что едим	Стр. 48
Делюсь рецептом	49	Весне — зелёный цвет!	
Мама-повар	50	Мистер и миссис картофелины	
Мировая кухня	51	Попробовать и влюбиться	
Экспертиза	52	Самое то!	
Домашний адвокат	53	Законный вопрос	
Ручная работа	54	Есть идея!	
Впрок	55	Сам себе юрист	
Живая красота	56	Да будет чудо!	
Зверьё моё	57	Мистер розовый хвостик!	
Люди и звёзды	58	Гороскоп	
Есть контакт!	59	Знакомства	
Не соскучишься!	60	Досуг	
	63	Анонсы	



Праздничная БАЗА

Приглашение выйти в свет всегда за-
стаёт врасплох: что надеть? Грамот-
но составленный гардероб «по случаю»
выручит в любой ситуации. А всего-то
и нужно добавить в повседневный не-
сколько праздничных элементов

Волшебная ткань

Если в гардеробе поселятся брюки или юбка из парчи, атласа, то вопрос, в чём блеснуть в день X, автоматически будет решён. Ткань создаст нужное настроение, а вариации верха позволят этой вещи долго оставаться в ваших фаворитах.

Без повторений: благодаря грамотно расставленным акцентам никто и не заметит, что в этих брюках (юбке) вы сидели на планёрке или зажигали на прошлом корпоративе. Подберите к наряду одно крупное украшение, лаковые туфли. Роскошным дополнением ко всему станет меховая деталь – воротник, жилет. Аккуратный маникюр и матовые колготки (чулки) выгодно завершат образ.

Два в одном

Когда испробованы все комбинации и выгуляны все платья, нужны свежие идеи. На выручку готов прийти комбинезон. Задумайтесь о покупке ещё и потому, что эта вещь способна вытянуть любую силуэт за счёт своей монолитной формы, а также завышенной линии талии, слегка зауженных книзу брюк или, наоборот, прямых. Руководство по выбору: чем проще модель, тем лучше, то же самое касается и цвета – выигрывают однотонные комбинезоны.

Без повторений: собрать вечерний образ воедино помогут контрастные аксессуары – шейный платок, меховая горжетка, длинные перчатки, пояс-кушак и туфли на шпильке.



ЗОЛОТОЙ ЗАПАС

Вот чего действительно много не бывает, так это праздничных аксессуаров. Коллекцию необходимо регулярно пополнять согласно последним веяниям моды.

○ В украшениях нового сезона наметился курс на масштабность. К примеру, колье теперь занимает практически всю зону декольте, оно по-прежнему благоволит блестяще-драгоценной тематике, объёму и необычным формам.

○ В царстве мини-сумочек свежа тенденция объёмных клатчей в разноцветной россыпи камней. Берите его с собой, если ваш наряд лаконичен. Яркий ансамбль дополнит однотонная сумочка из кожи или матовой ткани.

○ Что касается обуви, то позиции удерживают пресловутые лаковые лодочки и ботильоны с открытым мысом. Не бойтесь экспериментировать с цветом: почему бы не занять пару малиновых или фиолетовых?

Главное, чтобы сидел!

Универсальность удлинённого жакета из плотной металлизированной ткани вы оцените, когда перемеряете с ним все платья, юбки и брюки из гардероба. Жакет создаст настроение расслабленного стиля и в то же время поддержит курс нарядности. Если вы приверженка классических вещей, то для выхода идеально подойдёт пиджак в стиле Шанель.

Без повторений: сочетая яркий пиджак, помните о правиле равновесия: не нагружайте образ лишними деталями. К золотистой ткани подберите украшения из аналогичного металла. Грамотное смешение золота и серебра получится лишь в том случае, если аксесуары будут крупными и заметными.

Удачная пара

На распродажах обязательно обращайте внимание на открытые топы (бандо, бюстье, корсеты, боди). Обнажённая зона декольте всегда смотрится торжественно и соблазнительно. В дни скидок выбор обещает быть разнообразным, низкая стоимость тоже порадует.

Без повторений: приложите нарядный топ к повседневной юбке-карандаш, добавьте классический пиджак (накидку), нитку жемчуга, красную помаду и оцените образ по праздничной шкале. Не бойтесь экспериментировать с цветом: в тренде металлические, животные и цветочные расцветки. В компании со спокойными вещами яркая охарактеризует вас как обладательницу чувства стиля.

Могу себе позволить!

Есть вещи, покупка которых постоянно отодвигается до «лучших времён». Возникают сомнения, как и с чем их носить, не слишком ли вычурно... Начало весны – отличный повод порадовать себя такой вдохновляющей вещицей. Комфорт и овалы гарантируются!

Горжетка

Популярный в этом сезоне меховой шарфик, или воротник, должен поселиться и в вашем гардеробе. Он украсит и облагородит любой образ, будь то классическое пальто или болоньевый плащ. Экспериментировать с горжеткой можно и без верхней одежды, например, с водолазками, шерстяными платьями. Не бойтесь нестандартных расцветок: крашенный мех сегодня на пике – винные, изумрудные и кирпичные тона способны вскружить не одну мужскую голову.

В СВЕТ! В главный женский день в году горжетка сослужит вам модную службу. Любой вечерний наряд в обрамлении меха придаст образу шика и богемности.



Туфли

Возможно, десятая пара. Но отказать себе в такой день будет просто преступлением, тем более они прямиком из вашей мечты об идеальных туфлях. Ценик немалый, но раз в год можно себе позволить! Пусть они будут по-настоящему шикарными: натуральная ткань, удобная колодка, изысканная форма и глубокий насыщенный цвет. А главное, чтобы в них можно было и в пир и в мир, чувствовать себя при этом королевой.

В СВЕТ! Прятать такое сокровище никак нельзя, только подчеркнуть – юбкой-карандаш, платьем-комбинацией, мехом, драгоценностями и красной помадой.



САМЫЙ-САМЫЙ!

8 Марта все дамы в предвкушении поздравлений и подарков. Статистика этого года готова озвучить рейтинг самых ожидаемых подарков.

Ювелирные украшения. Разумеется, лучшие друзья девушек – бриллианты, однако большинство не откажется от топаза, опала, жемчуга и аметиста.

Путешествие. В идеале круиз по Средиземному морю или вояж по странам Западной Европы, но и от горячей путёвки в Турцию дамы будут в восторге. **Гаджеты.** Весна – время обновлений, в том числе и электронных. Особенно по вкусу прекрасному полу легендарное яблоко. **Нижнее бельё.** Не просто красивое и дорогое, женщина обрадуется подарку лишь в том случае, если будет идеально подобран размер. **Парфюм.** В этом деле никаких экспериментов, только пополнение старых запасов.

В список антиподарков попали средства гигиены, посуда и кухонная утварь, постельное бельё, средства для похудения, домашние питомцы. А цветы, конфеты, шампанское большинство вовсе не считают подарком, а лишь приятным приложением к нему.

Шляпа

Все мы периодически мечтаем об эlegantной шляпке, иногда даже доходим с ней до кассы, но что-то останавливает. Скорее всего, некая эпатажность широколопоного аксессуара. С приходом нового сезона вы должны себе его позволить! А потом научиться «принимать» хотя бы по выходным. Примерьте очаровательную фетровую федору или шляпу со средними полями. Ей запросто составят пару уютный вязаный кардиган, кожаная куртка или демисезонное пальто.

В СВЕТ! Милая шляпка – ещё и повод к ярким переменам. Облегающие брюки, свободная струящаяся блузка, высокий каблук, и ты уже не та скромница, какой казалась в прошлом году.



Чулки

Про этот предмет гардероба, пожалуй, можно написать пособие по поднятию самооценки. Отмечать начало весны покупкой роскошных чулок должно войти в традицию. Кружевная резинка, тонкая вязка и приятный запах – основные показатели качественной пары. Даже если нет повода, надевайте их на работу и удивляйтесь тому, с какой осянкой вы отсидите часовое совещание и выдержите крику босса.

В СВЕТ! Свидания, праздники и званные ужины обязуют выглядеть на все сто, в том числе и внутренне ощущать себя неповторимой. Чёрные или шоколадные чулки в сочетании со струящейся юбкой делают своё дело. Позаботьтесь о том, чтобы капроновая пара не выглядела и не сползала, последнюю функцию выполнит специальный пояс.



В какой дозировке
наносить разные виды
парфюма



Вся парфюмерия классифицируется по степени концентрации в ней ароматической композиции, растворённой в спирте. По установленной градации самые концентрированные — это духи. Высокое содержание экстракта обеспечивает им стойкость до 8 часов и большую силу. Поэтому достаточно пары капель (на шею и запястья), чтобы оставить за собой ненавязчивый шлейф. На втором месте стоит парфюмированная вода — самый популярный вид парфюма на витринах магазинов. Её концентрация немного ниже, чем у духов, однако наносить её тоже лучше с осторожностью — 2-3 капли. Туалетная вода — одна из самых лёгких консистенций. Смело распыляйте её в комнате и наслаждайтесь ароматным облаком. С чем вы точно не переборщите, так это с освежающей спортивной водой или ароматной дымок. Эти виды парфюма настолько деликатны, что позволяют использовать себя чуть ли не каждые два часа, при этом звучат очень тонко.

Как подобрать идеальный
оттенок тонального
средства



Подобрать свой тон — задача не из лёгких. И подготовиться к тесту необходимо заранее. Перед походом в магазин проведите тщательный демакияж и увлажните кожу. Наносить тон непосредственно на кожу не только можно, но и нужно (особенно если продукт снабжён дозатором: это один из самых гигиеничных способов в магазине). Визажисты при знакомстве с тональным кремом рекомендуют наносить его широким мазком на скулу или линию подбородка. Оцените результат в максимально освещённом месте, лучше, если это будет естественный свет. Не спешите сразу после оценки тона смывать продукт. Большинство тональных кремов проявляют свои свойства не сразу, поэтому спешить не стоит. Учтите, что помимо градации на основные тона линейки тональных средств делятся ещё и на два подтона — жёлтый и розовый. При выборе того или иного оттенка в определённом подтоне необходимо ориентироваться и на свой цветотип.



Внешний вопрос

Какие аксессуары для
волос будут актуальны в
новом сезоне



Как и несколько сезонов подряд, украшения для волос разделились на два лагеря: яркие объёмные аксессуары и строгий минимализм.

Первые выбирают молодые девушки с активной жизненной позицией для отдыха, вечеринок, свиданий. Дизайнеры на последней неделе моды предложили экспериментировать не только с цветочными грешками и металлическими заколками-узорами, гвоздём образа может стать и шейный платок. Повяжите его поверх пучка, высвободив концы, либо сделайте тюрбан или повязку. Основа (причёска) для ярких украшений должна быть лаконичной — убранные волосы в хвост, пучок или коса. Необычным решением может стать убранство из распустившегося хлопка — сегодня его можно найти в любом цветочном магазине.

Более сдержанным особам подойдут металлические обручи, резинки-кольца и заколки-невидимки, которые формируют гладкий хвост, объёмный пучок или лёгкую небрежность, зафиксированную лаком и шпильками.



Почему средство по уходу
перестает «работать»



Максимальный эффект обычно можно заметить спустя три месяца регулярного использования крема. Если применяете продукт большее время (примерно около года), эффект начинает снижаться, и кажется, что средство больше «не работает». На самом деле со временем потребности нашей кожи меняются: ей требуется больше влаги, лифтинг-эффекта и т.д. Косметологи советуют регулярно менять линейки уходовых средств. Если какая-то особенно запахла



вам в душу, сделайте перерыв, используйте другую, а потом возвращайтесь к понравившейся.



Воспаление на коже, или акне, беспокоит не только в подростковом возрасте, проблема может не разрешиться и после 30 лет.

Установить контроль над ненавистными прыщами можно, достаточно выполнять нехитрый алгоритм

Постоянные высыпания могут сигнализировать о целом комплексе заболеваний: проблеме с щитовидной железой, надпочечниками, уровнем сахара в крови. Поэтому, если высыпания обильные и регулярные, обратитесь к специалистам, чтобы выявить причину. Параллельно

с внутренними будем избавляться от внешних проблем.

ПЕРВЫМ ДЕЛОМ РЕТИНОИДЫ!

Для лечения акне дерматологи, как правило, назначают ухаживающие средства с ретиноидами. Убедитесь, что в составе ваших средств есть эти вещества, и начинайте уход. Причём он должен быть регулярным и комплексным. Выходные или, наоборот, загруженные будни — не повод отменять ритуалы красоты.

ЧИСТКА ЛИЦА

При акне следует очищать кожу не менее двух раз в день. Эта мера не поможет искоренить причину высыпаний, но уменьшит их интенсивность и минимизирует следы. Приучите себя уделять очищению не меньше 5-10 минут утром и вечером. После

снятия макияжа приступайте к глубокому очищению. Приобретите спонж с крупными порами и, вспенив средство для умывания, круговыми движениями массируйте кожу. После очищения протрите лицо тонизирующим лосьоном с салициловой кислотой.

ПИЛИНГ

Скрабы с жёсткими частицами при явных воспалениях только нанесут вред. Более щадящая и не менее эффективная процедура отшелушивания мёртвых клеток — пилинг. Все рейтинги популярности бьюти-средств на основе фруктовых кислот из-за бережного отношения к коже. Помимо традиционных пилинг-кремов или пилинг-гелей на косметическом рынке появились новинки в виде твёрдого мыла с отшелушивающими компонентами (микрочастицами ракушек, кораллов). Перед использованием поместите мыло в горячую ёмкость на 10 минут, затем вспеньте его руками и нанесите мыльную массу на очищенное лицо. Массируйте кожу круговыми движениями, смойте средство тёплой водой. После рекомендуется нанести питательный крем.

МАСКИ

Очищающие маски сложно назвать SOS-средством, но при регулярном использовании они показывают хороший результат. Прекрасно зарекомендовали себя маски на основе глины. Глина буквально вытягивает загрязнения, выравнивая кожу. После очищения вы заметите значительное улучшение состояния кожи. Использовать очищающие маски рекомендуется не чаще 1-2 раз в неделю.

МИКРОДЕРМАЗИЯ

До сих пор она была доступна только в кабинете косметолога и представляла собой механическую шлифовку кожи с использованием кристаллов оксида алюминия. Но теперь средства с функцией дермабразии можно найти в линейках по уходу. Они хорошо очищают поры, улучшают текстуру кожи и уменьшают видимость следов от акне. Прибегайте к ним не чаще 1-2 раз в холодный сезон.

Подготовила

Наталья НИКОЛАЕВА

АКНЕ НА КОВРОВОЙ ДОРОЖКЕ

Если считаете, что вы одни на белом свете в борьбе с прыщами, спешим вас разуверить. Даже знаменитости мировой величины страдают акне. Их советы точно не будут лишними.



Камрон ДИАЗ не раз признавалась, что у неё от природы плохая кожа лица, на которой нередко возникают воспаления. Камрон связывает проблему с кожей с пристрастием к фастфуду. Как только блондинка отказалась от чизбургеров и картошки фри, неровности заметно сократились.

Как только у **Рианны** возникают проблемы с кожей, звезда полностью исключает алкоголь и увеличивает

употребление воды. «Главное в маскировке прыщей — это скрыть губы. Помада отвлечёт внимание от несовершенств», — советует певица.

Скарлетт ЙОХАНССОН призналась в том, что акне — одна из насущных проблем. Помимо комплекса по уходу звезда применяет средства для кожи только без запаха и отдушек, моет кисти для макияжа, спонжи и аппликаторы два раза в неделю, а ещё никогда не нарушает первое правило гигиены: не прикасаться к лицу в течение дня.



Мама, ты прекрасна!

Все женщины во время беременности набирают вес, ведь он необходим для вынашивания плода и лёгкого протекания родов. Но после родов всерьёз встаёт проблема возвращения «к прежним формам». Вместе выясняем, как молодой мамочке выйти из этой битвы стройной победительницей!



О главном

Будьте терпеливы. Понимаем: избавиться от килограммов хочется поскорее. Но всё ж торопиться не стоит. Во-первых, из-за этого всё стремительно вернётся снова. А даже если и нет, так вы не избежите растяжек. Во-вторых, выматывающие тренировки навредят организму, ещё не окрепшему после родов, например, это может спровоцировать усиление болей в животе. И уж тем более не поможет спорт, если во время родов у вас были осложнения или какие-либо травмы. В этом случае необходима консультация с врачом – только он верно определит, когда приступать к физическим нагрузкам.

Делай, как я!

Равняйтесь на звёзд, сумевших после родов не только полностью восстановиться, но и заблистать ещё ярче.

АННА КОВАЛЬЧУК после рождения Добрыни набрала 25 кг. Похудела же она благодаря



«системе детского питания», которую сама разработала. Согласно ей первые месяцы после родов актриса для поддержания здоровья маленького исключила всё, что могло бы вызвать колики и аллергию у ребёнка. В рационе остались десять продуктов: куриная грудка, яйца, огурцы, помидоры, баклажаны, кабачки, капуста, кефир, яблоки и грибы. Все они готовились любыми способами, но их общий вес не превышал 1,5 кг, а каждый ужин был не менее чем за два часа до сна. Из жидкости она от-

давала предпочтение минеральной воде и свежевыжатым сокам, разбавленным пополам с водой. Когда же Добрыне исполнилось полгода, Анна ела то же, что готовила сыну: творожные запеканки, лёгкий супчик, отварное мясо птицы.

ХАЙДИ КЛУМ – счастливая мама четверых детей и одна из самых успешных моделей. За пару месяцев до рождения дочери заключила многомиллионный контракт с маркой нижнего белья Victoria's Secret и уже через два месяца после родов вышла на подиум в нижнем белье, поразила всех великолепными формами! Достигнуть этого ей помогла «**Нью-Йоркская диета**», помимо которой Хайди еженедельно фотографировала себя голой, чтобы конкретнее оценить результаты.



После родов **КЭТРИН ЗЕТА-ДЖОНС** поправила на 19 кг, при этом до свадьбы с Майклом Дугласом оставалось всего три месяца! Похудеть ей помогла специальная программа. Её суть – две недели нужно есть пищу, богатую белками (например, салат «Цезарь» без гренков, отваренные на пару капуста и горошек, помидоры на гриле, стейк из тунца), при этом отказаться от углеводов. Затем делается перерыв в неделю, и снова диета, которую счастливая мама соблюдала три месяца, добавив на втором занятии фитнесом по часу в день, пробежки и плавание.



«НЬЮ-ЙОРКСКАЯ ДИЕТА»

Первые две недели. Под запретом: молочные продукты, картошка, макароны, рис, хлеб, алкоголь, всё мучное и сладкие фрукты. При этом ежедневное количество калорий должно составлять от 800 до 1000, а есть надо каждые три часа. Продукты, которые при этом можно потреблять: овощи с низким содержанием крахмала (огурец, ревен, красная и белая капуста, баклажан, морковь), варёные яйца, орехи, лосось, тунец, креветки.

Вторые две недели. Постепенно можно включать углеводы (но не больше одной порции и только в первую половину дня!), количество калорий – от 900 до 1000. Это могут быть фрукты, ягоды, гречка и бобовые.

Заключительный этап – окончательное закрепление результата. Один раз в неделю позволительно любые запрещённые ранее продукты, но ежедневные калории всё же не должны превышать 1000. Самое главное – делать это постепенно и стараться не злоупотреблять выпечкой. Если питаться так, вы начнёте полнеть, необходимо повторить диету с первого этапа.



ЛЕЧИМ ПРОСТУДУ

Как говорится, «пришёл марток, надевай сто порток». Сезон простудных и вирусных заболеваний в разгаре, теперь бы понять, чем лечиться. Антибиотикам, паровым ингаляциям и горьким настоям предлагаем альтернативу – профилактика и лечение ароматерапией

ПРОФИЛАКТИКА

К здоровой иммунной системе вирусы не цепляются, поэтому её нужно периодически укреплять. Ароматерапия предлагает использование массажа и аромалампы. Эфирные масла можно найти в любой аптеке, для профилактики простуды выбирайте герань, эвкалипт, лаванду, лимон, мелиссу, розмарин, чайное дерево.

Ароматический массаж делается так же как и обычный, только с добавлением в массажное средство (крем, масло) 5-7 капель эфирного масла, либо смешайте его с одним из базовых масел (абрикосовое, оливковое, масло виноградных косточек). После сеанса рекомендуется ещё 5-10 минут полежать для закрепления результата. Чтобы укрепить иммунитет всей семьи, приобретите аромалампу, добавьте в неё 3-4 капли эфирного масла и разбавьте 3 ст. ложками воды. Внутри

лампы зажигается свеча, под действием тепла происходит истечение аромата. Полчасового сеанса перед сном будет достаточно.

ПЕРВЫЕ ПРИЗНАКИ

Если вирусу всё же удалось проникнуть в организм, нейтрализовать его проще на начальном этапе. Вы чувствуете недомогание, першение в горле, ваши первые помощники – это масла корицы, чёрного перца, имбиря, перечной мяты, гвоздики, ладана. Применять их эффективнее с помощью ароматных ванн и растираний. Для последнего метода понадобятся 2-3 капли масла на 3 ст. ложки вашего крема (лосьона) для тела. После ванны тщательно распределите средство по всему телу и укутайтесь в тёплую одежду на 10-15 минут.

Для ванны с эфирными маслами подготовьте тёплую воду и морскую соль. Эфирные масла добавляйте перед самым приёмом, так как они быстро выветриваются. Смешайте 7-10 капель одного или нескольких масел с 1 ст. ложкой соли и растворите её в воде. Соли можно добавлять больше. Максимальное время расслабления в ароматной ванне 10-15 минут.

ПРОСТУДА АТАКУЕТ

Температура выше нормы, заложенность носа, чувствуется лёгкий озноб – и в этом случае можно попробовать полегчить ароматами. Если симптомы в разы увеличены, тогда стоит немедленно обратиться к врачу.

Запаситесь маслами ромашки, чайного дерева, розмарина, эвкалипта или сосны и применяйте их в качестве холодного компресса и ингаляций. Смочите полотенце в прохладной воде, смешанной с 8-10 каплями эфирного масла. Приложите компресс ко лбу или к груди на 10-15 минут.

Паровые ингаляции проводят с помощью ёмкости с горячей водой, смешанной с 3-5 каплями антивирусного аромата. Накройте голову полотенцем и дышите над паром через нос на расстоянии около 30 см. Процедуру проводите по 5 минут два раза в день.

Наталья ДРЮЧИНА

ТОЛЬКО ОСТОРОЖНО!

При всей ароматной и приятной пользе такого лечения следует соблюдать некоторые меры осторожности. В ароматерапии правило «Если больше, значит эффективнее» не действует.

Малышам до трёх лет ароматерапия противопоказана: могут возникнуть аллергические реакции. Детям постарше ароматные процедуры назначаются только после консультации с терапевтом. Если хотите оградить своё чадо от вероятного заболевания, одевайте на шею ребёнка аромакулон с 2-3 каплями эфирного масла (например, эвкалипта).

Новичкам лучше начинать аромакурс с малых доз (1-3 капель) и минимальной длительности (5-10 минут) процедур. Некоторые масла могут быть аллергенами.

Принимать внутрь эфирные масла ни в коем случае нельзя в чистом виде – только лишь смешав их с мёдом или вареньем. Употреблять строго после еды.

Этот вид альтернативной медицины весьма популярен и эффективен. Довериться ароматерапии стоит хотя бы потому, что процедура лечения приятная и расслабляющая. Правильно подобранный курс с эфирными маслами способен побороть вирусы на ранней стадии заболевания. Ароматные вещества способны моментально проникать в организм и благоприятно влиять на общее самочувствие. Можно использовать различные аромоприёмы вместе с лекарствами, но, как и любое постороннее воздействие на организм, такое лечение должно быть строго дозировано.



МУЗЫКА ЗДОРОВЬЯ

Звон в ушах, щелчки в коленях, урчание в животе... Быть может, эти и некоторые другие звуки – предупредительные сигналы, подаваемые нам внимательным организмом? Узнаем, как реагировать на них правильно

Симфония № 1

«БУЛЬКАНЬЕ» В ЖИВОТЕ

Вопреки распространённому мнению урчание не означает, что пришла пора подкрепиться. Напротив! В этот момент желудок совершает серию резких сокращений, таким образом обновляясь и перерабатывая пищу. И если «животный вопль» повторяется каждые пару часов, волноваться не стоит – скорее всего, сегодня вы просто съели немного больше положенного.

ДРУГОЕ ДЕЛО! Если бурчание сопровождается болью (или) вздутием живота, тошнотой, глуким «плеском» при надавливании. Всё это говорит о том, что в работе желудка произошёл сбой, и он сокращается слишком часто, что постепенно приводит к кишечной недостаточности. Чтобы определить суть проблемы, обратитесь к врачу. Он назначит сдать анализ крови и пройти рентгенографию брюшной полости.

Симфония № 2

ТИХИЙ СВИСТ ИЗ НОСА

Подобная мелодия может звучать

во время насморка, когда носоглотке недостаёт воздуха. Решить проблему можно, применив сосудосуживающий спрей или капли.

ДРУГОЕ ДЕЛО! Если свист появился у вас после травмы. В таком случае незамедлительно обратитесь к лору. Ведь, скорее всего, причина возникновения этого звука в искривлении носовой перегородки. И устранить это можно лишь хирургическим способом.

Симфония № 3

ХРУСТ В СУСТАВАХ

Подобный звук может раздаваться, во-первых, из-за скапливания пузырьков воздуха в жидкости, которая оберегает суставы от изнашивания. Во-вторых, из-за напряжения в мышцах, вызванного стрессом или переутомлением. Чтобы избежать этого, два раза в день разминайте шею и кисти рук. Неплохо было бы и записаться на курс массажа, чтобы снять стресс и расслабить мышцы.

ДРУГОЕ ДЕЛО! Если хруст сопровождается болью (или) опухолью, а также не позволяет заниматься повседневными

делами и спортом. Всё это может свидетельствовать о появлении артроза – серьёзное заболевание, приводящее к постепенному разрушению суставов. Поэтому при появлении любого хруста следует незамедлительно посетить травматолога-ортопеда. А если треск сопровождается повышением температуры – ещё и к ревматологу.

Симфония № 4

ГУЛ В УШАХ

На самом деле вам только кажется, что вы слышите какие-либо звуки. Таким образом мозг принимает сигналы, передающиеся ему ушной системой. Чаще всего шум возникает из-за ослабления слуха, связанного со слишком сильным шумом. Во избежание этого советуем прекратить слушать слишком громкую музыку.

ДРУГОЕ ДЕЛО! Если звенит постоянно и лишь с одной стороны. Это может быть вызвано воспалением внутреннего уха.

Симфония № 5

ХРАП

Столь малопривлекательный звук, как храп, возникает, когда мышцы горла ослаблены и дрожат под воздействием дыхания. Также он может периодически давать о себе знать при лишнем весе или если вечером вы употребляли плотнее обычного.

ДРУГОЕ ДЕЛО! Вы стали регулярно просыпаться посреди ночи из-за того, что вам кажется, будто вы задыхаетесь, а в течение дня чувствуете сонливость и резкие скачки артериального давления – это могут быть симптомы так называемого апноэ, т. е. временных остановок дыхания во сне, которое, если вовремя не начать лечение, приводит к серьёзным расстройствам сна и даже заболеваниям сердца.

Симфония № 6

ЩЁЛКАНИЕ ЧЕЛЮСТИ

Характерный звук появляется во время жевания, пения и даже зевоты. Обычно это случается из-за нервного перенапряжения мышц челюсти, которое приводит к мышечному спазму. Такие щелчки редки, не несут для человека опасности, а устранить их можно, не торопясь поводить челюстью влево-вправо и вверх-вниз.

ДРУГОЕ ДЕЛО! Если щелчки повторяются часто и сопровождаются болью, либо вашу челюсть в прямом смысле «заклинило», и она не хочет открываться (закрывается). Не менее серьёзный повод для беспокойства, если в течение дня вы периодически ощущаете дискомфорт в жевательных мышцах, испытываете головную боль или ноющую боль в ухе, чувствуете напряжение мышц головы и шеи и страдаете от бруксизма (непроизвольного скрипа зубов). Всё это сигнализирует о расстройстве в работе челюстного сустава и требует обязательного осмотра врачом-гнатологом (гнатология – раздел стоматологии, изучающий взаимосвязи тканей и органов зубочелюстной системы).

Подготовила

Ксения ЗВЯГИНЦЕВА.



ВОСПИТАНИЕ

Нынче в моде раннее развитие, обучение с младых ногтей, рекламируют даже обучение чтению с пелёнок! Позабыто лишь воспитание... Да кого ж там воспитывать, кроха совсем! А это смотря как и что воспитывать...

На первом году жизни не только ребёнка, именно сейчас, когда маленький человечек помещается полерёк даже собственной кровати, закладываются основные элементы благопристойного поведения в будущем. У малыша формируются навыки гигиены, аккуратности в быту, культуры общения с окружающими людьми, более того — понятия «добро», «любовь»! Эка замахнулись?

Естественно. А как иначе?

Так называемый естественный метод родительства становится всё более популярным, несмотря на протесты многих бабушек и педагогов, привыкших понимать под воспитанием железную дисциплину (читай: образцово-показательный порядок в доме). А эта ваша естественность — форменное безобразие! На руках дитё таскают, грудью до свадьбы собираются кормить (вариант для мальчика — до армии), даже спят с ним вместе! Не только консультанты по грудному вскармливанию, но и психологи становятся на защиту родителей «естественников» — всё пра-

вильно делают! Грудному ребёнку показан как можно более тесный контакт с мамой и папой. Прежде всего с мамой, разумеется, в силу физиологических особенностей. Однако папа может сделать упор на эмоции. Как общаться с тем, кто ещё сам не говорит? Всё гениальное просто: купая, переодевая малыша, гуляя с ним на ручках, улыбайтесь ему, разговаривайте с ним. Не сформулировали ещё ЦУ, которые могли бы пригодиться наследнику во взрослой жизни, просто станьте для него акыном, рассказывайте обо всём, что происходит вокруг по принципу: «Что вижу, то пою!» Пение, кстати, тоже очень приветствуется. Именно так кроха познаёт мир, развивает память и интеллект, усваивает нормы морали — из ваших уст.

Этапы большого пути

Приблизительно в шесть-восемь месяцев ребёнок начинает сидеть и ползать, его пространство мгновенно расширяется. И тут многие родители, особенно гиперзоботливые мамочки, впадают в крайности: или решают, что теперь малыша вообще больше не нужно брать на руки, сам доберётся до цели, или же не спускают с рук ни на минуту, чтобы он не лез куда не надо и не брал в рот что попало. Малыш, в конце концов, способен смириться с тем и с другим вариантом, но в первом случае вы рискуете получить в будущем букет проблем «недоласканного» ребёнка: от психологических до неврологических, а во втором — развитие синдрома тревожности и, как следствие, отставание в развитии. Только тот, кто получил и разумную любовь родителей, и необходимую степень свободы, будет развиваться гармонично.

В возрасте 9-12 месяцев начинается другой этап, особенность которого следует учесть в воспитании малыша — он начинает бояться незнакомых людей и новых вещей. Ни в коем случае не подталкивайте годовасика к незнакомой тётке или редко посещающей его бабушке со словами: «Ну иди же к ней на ручки, она хорошая!» Это вам нужно держать ребёнка на руках, чтобы он чувствовал себя в безопасности, и говорить: «Посмотри, это наша бабушка. Она добрая, милая». Минут через десять, когда малыш зрительно привыкнет к госте, можно сказать: «Давай потрогаем бабушку. Вот так, ручкой погладим». Если ребёнок по-прежнему боится, не настаивайте на тактильном контакте. Он не понимает, что этот человек ему родственный по крови, и воспринимает процесс передачи его с рук на руки как попытку забрать его у мамы, причём навсегда, ведь чувство времени у него ещё не выработалось. Будьте терпеливы, естественное воспитание — это в первую очередь воспитание любовью.

Ольга АНИСИМОВА.

КНИЖНАЯ ПОЛКА

• Фабер МАЗЛИШ «Как говорить,

чтобы дети слушали, и как слушать, чтобы дети говорили»

«Почему ты не слушаешь, почему так себя ведёшь?» — подобные упреки знакомы любому ребёнку. И каждый родитель чувствует бессилие, когда не может «достучаться» до сына или дочери. Но, может быть, всё дело в том, что взрослые не всегда знают, КАК донести до ребёнка свои мысли и чувства и КАК понять его? Эта книга — разумное, понятное, хорошо и с юмором написанное руководство о том, как правильно общаться с детьми.

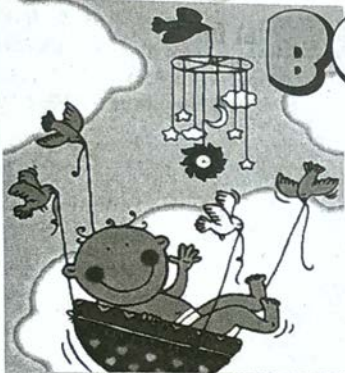
• Джон ГРЭЙ «Дети — с небес. Уроки воспитания. Как развить в ребёнке дух сотрудничества»

Рекомендована для прочтения всем родителям, особенно сторонникам физических наказаний. Грэй — их противник. Он делает упор на пять позитивных принципах, которые необходимо донести до ребёнка, и тогда проблема непослушания исчезнет сама собой. Каких — узнаете из книги.

• Людмила ПЕТРАНОВСКАЯ «Если с ребёнком трудно»

Удивительно лёгкая, наполненная юмором и мудростью книга известного семейного психолога о нелёгком деле — общении с ребёнком, который не желает общаться. Автор излагает своё осмысление теории привязанности, объясняет, откуда у трудностей могут ноги расти и как их решать к всеобщей радости.

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

«Купите братика!»

Уже почти год, как мы с мужем подумываем о втором ребёнке. Но есть сдерживающий момент — очень опасаемся ревности со стороны сына. Глебу шестой годик, он сам ещё малыш и нуждается в нашем полноценном внимании... Правда, на днях удивил, пришёл из детского сада и принёс настоятельно просить купить ему братика. Оказалось, что у его приятеля родился младший брат. Конечно, это всего лишь детский каприз, недавно он хотел игрушечный грузовик, как у того же друга, а что будет, если его желание иметь младшего брата сбывается, а он уже захочет радиоуправляемый вертолёт?

Марина ПЕТРОВА, г. Воронеж.

На вопрос: когда родить второго ребёнка, практика подсказывает оптимальный ответ: когда первому от шести до десяти лет. Интерес к детям младше себя возникает у ребёнка примерно с четырёх — четырёх с половиной лет, но пик нянчения приходится именно на период с шести лет до начала полового созревания. Особенно это касается, конечно, девочек, но и мальчики, как правило, проявляют нежность и заботу о появившемся в доме младенце, рвутся участвовать в «настоящих» взрослых хлопотах о братике или сестричке. Если этот благоприятный момент пропустить, то в будущем общение старшего ребёнка с младшим, скорее всего, будет омрачено ревностью, поскольку он уже привык быть в семье «центром Вселенной». Кроме того, если в естественный период нянчения ребёнок не получил реального опыта общения с малышом, то позже часто возникает страх перед маленькими детьми, опасение «сделать что-то не так». Наверняка вы встречали таких бездетных взрослых в своём окружении. Однако опираться в вопросе: родить второго ребёнка или нет, лишь на просьбу сына, было бы неправильно. Это зона вашей ответственности, как взрослых, папы и мамы.

Дочки-матери

Моей дочке уже пятый год, а она не играет в «дочки-матери»! Я в её возрасте пеленать умею, кормила своих пупсов вместе с собой, спать укладывала. И это были простые «голыши», а не Барби с Винкс с гардеробными и кухонной посудкой, как у нашей Маргариты! Но все они валяются на дне короба для игрушек, она их даже не достаёт... Я беспокоюсь уже, неужели у Ритульки материнский инстинкт отсутствует? Не хотелось бы, чтобы из неё выросла холодная бизнес-леди без семьи и детей...

Инесса Л., по e-mail.

подруг и знакомых, и вы убедитесь, что многие девочки, игравшие исключительно с дворовыми мальчишками в казачков-разбойников, стали прекрасными жёнами и матерями. Во-вторых, обратите внимание: а во что же и, главное, как играет ваша Ритулька? В игре ребёнка отражается его мир, в первую очередь проигрываются взаимоотношения в семье. Судя по вашему письму, у вас любящая и заботливая семья. Не удивлюсь, если вместо Барби девочка укачивает на ночь плюшевого мишку или спит в обнимку с зайчиком-пушистиком, которому отведена в игре роль её малыша. И здесь пора поговорить о третьем аспекте затронутой проблемы — выбор куклы для девочки. Настоятельно рекомендую подарить малышке не куклу-женщину (типа модных нынче Монстер Хай или Барби и Винкс, которых вы упоминаете), а куклу-ребёнка наподобие тех, в которые вы сами играли в возрасте вашей дочки! Дело в том, что девочка от трёх до шести лет пытается примерить на себя роль мамы, а куклу объявляет своей дочкой. Но как можно считать своей лялей длинноногую красотку с третьим размером груди и сексапильными нарядами? Пусть вместо неё в доме появятся даже не «бэби-борн», умеющий смеяться, плакать и ходить на горшок, а недорогой пупс без специальной бутылочки и готовых нарядов. Маргарита сама его и накормит, и нарядит! А если в первое время малыш и не вызовет у неё желаемого вами прилива родительской любви, придёте на помощь, вы же теперь «бабушка»! Поиграйте в «дочки-матери» вместе с Ритой, покажите, как пеленать, как укладывать спать. Ваш пример — лучший способ активации материнского инстинкта.

ЦИТАТА ОТ...



**Екатерина
МУРАШОВА:**

семейный и возрастной психолог (практик), писатель и преподаватель

Постарайтесь не относиться к капризам ребёнка как к очередной попытке помучить вас. Представьте себе инопланетянина, который плохо владеет земным языком и пытается донести что-то до вашего сознания. Помните, что положение ребёнка осложняется ещё и тем, что у него в отличие от инопланетянина нет «родного языка», которым он владел бы совершенно свободно!

(Из книги «Ваш непонятный ребёнок»)

Во-первых, несмотря на естественное материнское беспокойство по поводу будущего дочки, не стоит делать такие далеко идущие выводы. Поспрашивайте

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 по адресу: 305044, г. Курск, ул. Ухтомского, 43 или e-mail: press-kokteyl@list.ru



Истории в конверте

Всегда считала себя довольно тактичным человеком. Но мой лучший друг заставил это мнение изменить и задуматься: он тяжело переживал расставание со своей девушкой. Намерения на её счёт были серьёзные, и они уже познакомили своих родителей. Но через месяц девушка ушла к бывшему мужчине, вернувшемуся с большим заработком из Москвы. Другу причину ухода объяснила тем, что тот мало зарабатывает и ни к чему не стремится. А она молодая, красивая и бедствовать вместе с ним не желает. С недавнего времени (тот парень снова уехал в столицу) они снова вместе. Как-то друг обмолвился, что, накопив денег, непременно сделает ей предложение. В ответ я (считая, что на правах друга детства имею на это право) сказала ему всё, что думаю об этой девушке и о его намерениях. В итоге мой друг друга не смогли услышать, даже поругались. Он сказал, что не узнаёт меня: мол, я стала слишком критичной и до всего мне есть дело. И я убедилась, что он прав, когда раскритиковала работу коллеги. Она не просила помощи, но я, видя недочёты, сочла своим долгом на них указать. Что делать, если подобная ситуация возникнет вновь? Промолчать, предоставив человеку самому делать выбор? Но ведь и в случае с другом, и с коллегой я искренне хотела помочь, оградить друга от новой боли, коллегу — от замечания руководства.

Инесса КОМАРОВА, г. Волжск.

Инесса, очень хорошо, что осознали свойственную вам критичность и хотите разобраться в данной ситуации. Важно понимать глубинные потребности, которые толкают вас критично высказываться вслух, понимая, что об этом не просят. Ваш собеседник в этом не нуждается, у него другие потребности, их, кстати, тоже важно учитывать. Понимать потребности других будет легче, когда научитесь понимать свои. Пишите, что хотели оградить друга от боли. Это как нужно себя превознести, чтобы верить в то, что вам это под силу? Если искренне переживаете за друга и понимаете всю сложность ситуации, то, высказываясь критично о его девушке, тем самым игнорируете чувства самого друга. Вы же понимаете, что другу будет больно слышать такие слова. Другое дело, когда говорите о том, что происходит с вами, как вы это переживаете, какие чувства испытываете, когда видите происходящее с другом. Если попробуете излагать свои мысли в данной технике «Я-высказывания», вас будут слышать и понимать. Если желаете людям добра, тогда и слова, которые говорите, должны быть добрыми. «Я переживаю, что она опять сделает тебе больно» и «Эта дружба тебя недостойна, ей только деньги нужны» — несомненно, второе высказывание агрессивнее, и этот диалог обречён на сору.

Подумайте, что говорите, какие слова используете. Контролируйте свою речь. Ведь слово — это очень мощный заряд. И только от вас зависит, каким он будет: разрушительным или созидательным.

У нас есть друг семьи, 37-летний Антон. Раньше мы весело проводили время, он — душа любой компании. Читает стихи, поёт, шутит и разыгрывает сценки. На одной из встреч мы заговорили о работе и «о жизни». В разговоре он сделал замечание моему мужу: «Что хорошего, что ты работаешь? Каждый день тянешь ляжку. Вот я — свободный человек без предрассудков, который живёт вне системы». Меня, работающую на двух работах, это как-то выбило из колеи. Антон живёт в квартире с мамой, ест, пьёт за её счёт, с попеременным успехом работает то тут то там. Думаю, он, по крайней мере сейчас, ничего в своей жизни менять не хочет. Но его пример заставил меня задуматься о собственной жизни. Вот я — молодая женщина, самое время познавать мир, творить, что-то делать для себя. А что в итоге? Каждый день одно и то же: дом—работа—вторая работа—дом, мимолётно пролетающие выходные. Правильно ли это? Не зря же говорится, что всех денег не заработаешь. Может, если работа идёт в ущерб качеству моей жизни, стоит что-то изменить? Но как решиться на это, если недавно мы с мужем переехали и копим то на ремонт, то на бытовую технику. Помогите, пожалуйста, разрешить эту ситуацию.

Наталья, по эл. почте.

Наталья, любые сомнения очень важны, они толкают на размышления о том, правильно ли мы думаем и поступаем. Так и в случае с вашим другом, благодаря которому вы понимаете в глубине души, что особую радость от жизни не испытываете.

Этот внутренний конфликт вы можете разрешить сами, ответив на пару вопросов. Они непростые, но если честно на них ответить, то успех гарантирован: «Чего я боюсь в этой жизни?», «Что произойдёт, если вдруг остановлюсь и посмотрю на свою жизнь? Есть ли в ней спонтанные желания, каждодневная радость от любимого занятия?», «Чего хочу в этой жизни?». Представьте жизнь, при мысли о которой возникала бы улыбка. Что внутри вас сопротивляется этой счастливой жизни? Чья поддержка помогла бы вам с уверенностью и спокойствием вступить в новую жизнь, совершая поступки, на которые пока не решались?

Напишите список своих жизненных ценностей, это очень полезно делать вместе со второй половинкой. Посмотрите, что ставите на первое место, совпадает ли это с реальной жизнью и как влияет на её качество. Кому-то важно благосостояние, и он всю жизнь идёт только к этой цели, для кого-то — душевное равновесие и любимое занятие. Что выбираете, чего хотите? Решать только вам. Перед человеческим счастьем все равны: дети, взрослые, богатые, бедные — все хотят быть счастливыми. Важно знать лишь один ответ на вопрос: «Что мне нужно сделать, чтобы я чувствовал себя счастливым?» Наталья, будьте честны с собой, идите вперёд и возьмите ответственность за свою жизнь в свои руки.

Дорогие читатели!

В редакцию приходит немало писем, где вы рассказываете о себе, о том, что лежит душу. 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 новую рубрику «Прошу слова!» Ждём ваших рассказов, вольных комментариев, мнений

Бабушка

Её рассказы тянутся бесконечно: «Шурка со своими козами уже не справляется, а Верка с третьего переулка пятый раз выходит замуж...» А я не знаю ни Шурку, ни где находится тот самый «скандально отчего-то уютно. Её глаза улыбаются...» А иногда она самая несчастная на планете. Устанавливая себе все новые диагнозы, она с пристрастием занимает очередь в больнице в 7 утра и выискивает спасительные рецепты от старости в «ЗОЖе». Отвары, настойки, самодельные капли — что-нибудь обязательно поможет, и она избавится от этого «непонятного недуга».

Я её помню другой. Она крутилась перед зеркалом в модном свежем наряде и приговаривала: «Мне надо купить ещё одно платье». Носила накладной пучок из натуральных волос, который закалывала невидимками, заглаживая причёску на манер ведущих новостей. Мы совсем недавно позволили себе выкинуть этот предмет моды из векового и таинственного будуара. Нам показалось, что там даже кто-то обжился. Почти никогда не душилась. Хотя на полочке раз от раза появлялась мечта всех советских женщин — «Красная Москва». А если вдруг приходилось, то очень правильно и важно — пальчиком в точку за их на ту же полочку и утихомирившись. А в молодости, ну то есть когда ей было 50, её кожа, казалась, пахла варёной картошкой, которая была каждый день на столе, а смолыные от природы волосы были едва-едва подкрашены солнцем. Она всегда гордилась своей «натуральностью». Никогда не выщипывала брови и оставалась красавицей... Она так часто брала меня с собой на работу, что, мне кажется, и мой выбор профессии определился именно там. Я терпеливо топала за ней по оврагам и улицам, кабинетам, пропахшим канцелярской бумагой, и квартирам с воздушными шторами. Я впитывала каждый запах, всматривалась в лица незнакомых мне людей, ловила каждый прищур. А она с показной небрежностью в голосе, под которой плохо скрывала гордость, выдавала очередному собеседнику: «Это ж внучка моя. В сад — ни в какую. Что ты с ней будешь делать? Пришлось брать». Бабушка была страховым агентом. А я стала журналисткой. Одно и то же. Нет, правда! Встречи, беседы, внимание. И тут и там — психология. И тут и там — любовь. К людям, конечно же.

Она до сих пор определяет человека «с полёта»: с полувзгляда, по походке и приветственному кивку. И всегда учит: «Будь доброй с людьми, и самый сердитый «заверюга» растает...» Я с интересом рассматривала застывшие сюжеты с идеалистических календарей «Госстраха» и размышляла, как же там, за кадром, было всё на самом деле. Как в раскрашенном летнем поле, к примеру, работал фотограф и как его модель в простом ситцевом сарафане откидывала непослушную прядь.

Бабушка когда-то забыла меня в детском саду. Думала, что заберёт мать. А та думала — что её мать. Так и понадеялись друг на друга. Глубоким вечером меня с укоризной привела домой воспитательница. Она тоже жила в посёлке, была соседкой. Неловко поулыбались, попустили глаза в пол... А вечером две «большие мамы» отчитывали друг друга.

Она была беззаботной, хотя непроизвольно часто чувствовала себя слишком несчастной. Она даже не представляла, насколько заблуждалась. Настоящее несчастье пришло с болезнью деда 12 лет назад. Он всегда был её тенью. Мы даже день рождения его не отмечали. И в то же время весь дом держался на его плечах. Столько горя в «нашем-их» доме не было никогда. Она стояла на коленях и умоляла его остаться. Хотя бы в инвалидной коляске. Но с ней. После его смерти она вдруг вспомнила, что никогда не говорила ему, что любит. Но он, конечно, это знал... Он даже в предсмертной агонии бросился её обнимать. Ему тяжелее всего было оставлять этот мир из-за разлуки с ней. Мы все это понимали. Я так рада, что у меня перед глазами была такая пара — живой пример настоящей беззаветной любви, которая не ищет своего...

Бабушка пахнет чистой. Она провела свою жизнь в благости. Венчалась, не утратив своей девичьей гордости, и возлюбила всех своих врагов. А завистников, правда, было много. С радужием даже приняла первую девушку деда, приехавшую зачем-то навестить его через много лет брака. Вот другая женщина и другая судьба... Она просила его вернуться к ней даже накануне венчания. Наверное, так сильно любила.

Если бы вы слышали, как рыдает бабуля на могиле дедушки, разговаривая с фотографией на холодном памятнике. Вот такая любовь — чуть-чуть не дожившая до «золотой» свадьбы, но пережившая смерть... А в его глазах — будто вина за то, что ушёл слишком рано и оставил одну. Да, последние 12 лет ей очень несласко. Но зато всё то, что было раньше, было не зря и по-настоящему.

Я хотела бы научиться быть такой женщиной, как бабушка. Но боюсь, этому не дано научиться никому и никогда. Пока ты рядом, не забудь бы тебе сказать... Я тебя люблю! Ты — моя Русь. Со звоном колоколов к заутрене, запахом пирогов с грушами и бесконечной добротой. Спасибо, что дождалась моей свадьбы, для которой впервые в жизни, к изумлению всей родни, перекрасилась из седловатой блондинки в шатенку с модным коньячным отливом. Ты ещё можешь удивлять в свои 77...

Моим бабушке и дедушке — Нине Евриловне и Николаю Тимофеевичу Бородиным — посвящается.

Оксана САНИЦКАЯ.



С кем быть?

Редактор долго не давала одобрения: писать, что иногда женщины любят двоих мужчин сразу, нельзя. Мы уважаем наших читательниц и дорожим репутацией. Пришлось пойти на диверсию: рассказать о наболевшем, распечатать и положить на стол главреда... А потом пожимать плечами, услышав сочувственное: «Что ж ты раньше молчала...»

Я, собственно, не для себя старалась: по статистике тема «Люблю двоих мужчин» — самая популярная причина обращения к психологам. Если ждёте, что специалисты наконец дали конкретный совет, с кем остаться или как прекратить безобразие, окститесь. Всё, чем можем утешить: вы не одна такая, с этим можно жить, причина не в распушенности, а... у каждой по-своему, в общем.

Для убедительности каждую историю расскажем от первого лица, анонимность героинь гарантирована, благодарность — искренняя.

«Ты одно, он — другое»

— Вы уверены, что время на размышление не нужно? — прозвучал вопрос судьи, в ответ оба замотали головами, мол, разводите.

Судья пожалала плечами, с выражением посмотрела на рыдающую меня и всё-таки расторгла наш с Лёшкой брак.

— Чего тебе не хватало? — спросил он, когда вышли из суда.

Точнее, Лёшка задавал много вопросов, например, «Как же так?!» и «Как ты могла?!», но красивой нитью всё же — чего мне не хватало.

Мне не хватило года, чтобы найти ответ. Почему в нашем благополучном дуэте появился третий участник — Сергей. Если объяснять, получилась бы какая-то пошлятина в духе «В моей смерти прошу винить Клаву К.». Эта самая Клава говорила: «Потому что ты всегда дарил мне себя, а Лаврик подарил мне меня». Скачиваться в подростковый максимализм не хотелось, жизнь вообще не делится на белое и чёрное, но у нас стряслось нечто похожее.

Лёшка заботливый. Даже перед судебским кабинетом поправлял на мне пиджак и приглаживал волосы.

Сильный. Бог ты мой, какой он сильный, как он всё это вынес, у меня был

Серёжа, а Лёшка выстоял один.

Добрый. Ласковый. Щедрый. Умный. Проницательный.

...Чего, чего мне, дуру, не хватало? Напротив всех этих положительных качеств могу поставить только одно слово в оправдание. Точнее имя. Серёжа.

Он разрешил прыгнуть с парашютом — но в тандеме. Отчитывал, когда я опаздывала. Устроил сцену ревности, увидев с мужчиной, и, не разбираясь, «навалил» начальнику отдела — а тот всего лишь нёс мой портфель.

Может, он неправильный, кому-то покажется невыносимым. Но он — то, что нужно лично мне.

Год мы прожили в аду, я уходила от Лёшки к Серёже, потом убегала обратно. Похудела на 10 кило. Забывала есть, спать, звонить маме, сдавать вовремя работу заказчикам. Лёшка пожалел меня: «Хватит, разводимся». И я зарыдала. Потому что любила обоих.

Слёзы не унимались, когда платили госпошлину, подавали заявление, даже когда разводились. Я любила мужа, но развестись было честнее — ведь есть Серёжа.

Лёшку невозможно не любить, он хорош, как июньское утро. Но только рядом с другим мужчиной я чувствую себя

живой, всё идёт правильно. Понимаете? Я нет. Потому что по-прежнему люблю обоих. Муж, Серёжка, не должен знать».

✓ СЛОВО

ПРЕДОСТАВЛЯЕТСЯ ЗАЩИТЕ: под словом «любовь» каждый из нас понимает что-то своё. Для кого-то любовь – страстное желание, для кого-то дружба, эмоциональный комфорт, партнёрство, созидание. Кому-то подавая родительскую модель, папа-муж и дочка-жена или наоборот. Сочетать в себе несколько функций и моделей не всем удастся. Надёжный муж может дарить комфорт и стабильность, но чувственную часть он не в состоянии обеспечить. Если женщина не хочет или не может мириться с пробелом в графе «страсть», возникает второй возлюбленный. Получается расщепление: душа требует тепла, а тело – огня.

«Личная безопасность гарантирована»

«С детства в память врезалась строчка из песни, исполнял Алексей Глызин. «Я ухожу, наверное, что-то не сложилось. Пускай с тобой уютно было и тепло, но голова не кружилась», – старый хит точь-в-точь обо мне, с одним лишь уточнением – уйти я не смогла.

Так и живём: я, муж и он. Он о муже, естественно, знает. Муж – нет. Вероятно, догадывается, но мы осторожны. Я не хочу потерять ни одного, ни другого своего мужчину. Точнее, не могу.

Была у психолога. Та начала издалека, из детства. Банальная история: отец – красавец, любимец всех женщин в гарнизонном городке. Мама любила его до истощения, прощала многое: и пьяные драки, и звонки пассив, и конфликты с начальством. Потому что в противовес отец умел подарить целый мир: увозил нас к морю, дарил маме шикарные букеты. Но однажды мама устала, после очередной отцовской выхodka собрала меня и немного вещей, мы уехали. Пять лет жили у бабушки с дедушкой, а те люди сурового склада. В общем, маме бы душой отогреться, а тут нотации и «езда» по мозгам. Потом она вышла замуж и, как сама говорит, очутилась «у Христа за пазухой». Отчим был спокойный, надёжный, верный, домашний. Мама с ним расцвела, с первого дня и по сей день живут душа в душу. Я смотрела на них и думала: хочу такого же.

Нашла. Поженились, получилась прекрасная семья. Правда, скучновато было, однако не задумывалась, что обделена. Пока не встретила его. Гусар в душе, путешественник, раскованный, свободный. То бесит до восторгов в глазах, то выбивает землю из-под ног – взглядом, поцелуем... Иногда очень напоминает отца. Он предлагал оставить

мужа, жить вместе. Но я никогда не решусь: любимый мужчина – это десерт, имбирный пряник на Рождество, приз. А любимый муж – основной рацион, основа каждого дня.

Я люблю обоих».

✓ СЛОВО

ПРЕДОСТАВЛЯЕТСЯ ЗАЩИТЕ: когда у человека есть определённая установка, он выбирает партнёра не целостно, а по частям. Например, делает ставку на гипертрофированную верность, которая в итоге оборачивается смертной скукой в семейной жизни. Или, напротив, у женщины повышенная потребность в безопасности, а муж гоняет на байке, катается на сёрфе. В таком случае она подсознательно ищет противоположный полюс, чтобы унять свои страхи. К слову, у мужчин те же проблемы: могут восхититься яркими женщинами, но в семейной жизни они сведут с ума, для хозяйки дома и матери детей выбирается тихая спокойная девушка, а восхищение остаётся за пределами семьи. Приведёт ли это к измене – вопрос открытый, зависит от множества факторов и личности.

«А у нас громоотвод – вот...»

«Муж был первым мужчиной, и я долго верила, что останусь единственной. Мы рано поженились, он пылко ухаживал, задал подарками, баловал, в общем, заинтересовывал как мог. «Небо в алмазах» – это про нас, про его красивое ухаживание. Естественно, я сдалась: покорило отношением, взаимное чувство накрыло с головой.

А потом настала проза будней. Подарки – сугубо к праздникам, цветы – на 8 Марта и день рождения. Оно и понятно, есть задачи поважнее: ремонт, новый кухонный гарнитур, зимняя резина на машину. Потом родился ребёнок, понятие «романтика бессонных ночей» приобрело другое значение. Сын рос, муж заболел о нас, всё стало по-другому, по-человечески хорошо и правильно.

А я... Считайте мне угодно, но мне стало не хватать мужского внимания, восхищения, взглядов, интриги, игры. Так появился очень важный для меня человек. Отношения завязались сами собой, негласно установился формат, который устраивает обоих: разговоры, интим, мои жалобы на мужа, его спокойное выслушивание и попытка успокоить меня, оправдать моего мужа. Сначала раздражала эта мужская солидарность, потом поняла – это одно из проявлений силы и честности. А потом и вовсе произошла метаморфоза: каждая встреча с желанным мужчиной обначалась... мою любовь к семье и супругу.

Вот что странно: я не испытываю чувства вины. Мой кавалер – громоотвод,

раздражение на бытовые мелочи и ежедневную семейную рутину выплёскиваю во время наших встреч, получаю свою порцию восхищения. Боюсь, грянет развод, если мы расстанемся.

Не хочу анализировать отношение к каждому из них, люблю обоих».

✓ СЛОВО

ПРЕДОСТАВЛЯЕТСЯ ЗАЩИТЕ: как ни парадоксально, связь на стороне часто спасает семью от развода. Если есть претензии к партнёру и сложно их легализовать, боясь обидеть супруга, третий участник становится спасением. Это не может длиться вечно, рано или поздно возникают подозрения. В свою очередь, «изменщица» привязывается к другому мужчине. И партнёрам приходится решить, готовы ли они пересмотреть ошибки, сохранить союз, достойно выйти из кризиса и вступить в новый этап.

Ч тобы поддержать запутавшихся несчастных женщин, приведу ещё одно утешение от психологов: причина «двойных» чувств – в «психологии» организма. Условно её можно разделить на три части, одна отвечает за безопасность, вторая за эмоции и привязанность, третья за конкуренцию. Потребности в том или ином «секторе» разные, но гармоничные отношения между мужчиной и женщиной удовлетворяют всем трём. Если чего-то не хватает, приходится искать на стороне – правило универсальное. А вот принципиальное отличие: мужчины более честны с собой, чётко разграничивают, что одну любят, а с другой проводят время. В то время как прекрасный пол уверен, что сумел-таки разделить сердце пополам.

Но однажды иллюзия рушится, сидеть сразу на двух стульях станет невыносимо. Чтобы завершить игру в пользу основного или запасного участника, надо хорошенько разобораться в себе. Первое: откажитесь от ореола романтики вокруг трюистического союза. Посмотрите на своих избранников непредвзято и попытайтесь понять, почему они рядом. Скорее всего, истинные причины не синонимы большой любви. Второе: Бог в мелочах или, если угодно, дьявол в деталях. Вероятно, именно детали общения (улыбка после ссоры, манера морщить нос, умение жалобно петь песни) удерживают рядом с одним из них. Не списывайте со счетов на первый взгляд мелочи, которые пробуждают в вас счастье. Третье: верьте только себе. Красивые слова и жесты могут склонить в пользу одного из мужчин, однако правильно взять тайм-аут, дабы исключить помехи в эфире. Главенствовать должны только ваши ощущения и желания – непредвзятые.

Наталья ГРЕБНЕВА.

СЛАБЫЙ МУЖЧИНА



...В юности, читая «Унесённых ветром», мы недоумевали: за что Ретт Батлер готов сжить со свету Эшли Уилкса? Только из ревности к Скарлетт?..

Само собой, симпатий к сопернику это не добавляло. Повзрослев, поняли: это естественная реакция сильного мужчины на слабого

получается сканировать с ходу, вот перечень-шпаргалка. На самом деле признаков мужской слабости намного больше, но хватит и ключевых.

Отношение к женщине

Слабые мужчины не умеют уважать женщин, они вообще на это способны, но собратьям по полу «стесняются» высказывать, а то вдруг аллергия сиянками по телу пойдёт. Сталкиваясь с неприятными выходками, помните: высказать женщине негативное мнение по поводу внешности, веса, унижить, вклиниться в разговор барышень, чтобы высмеять их, — это слабость. Рассказывать, какой дрянной была бывшая (жена, подруга), — слабость. Размахивать над головой девизом «Бабы — дуры» — слабость. Выискивать в женщине недостатки, будь то жена или попутчица в поезде, — слабость.

В принципе, ничего удивительно. На уважение к другим способен лишь тот, кто уважает себя. Слабый мужчина в душе понимает, что ценить его не за что. Так что не требуйте невозможного.

Особый пункт — отношение к сильным женщинам, их попросту на дух не переносят. «Феминистка», «стерва», «грубиянка» — наш герой не скупится на антипохвалу. Это тоже понятно: быть уязвимее других мужчин — ещё терпимо, но, когда лидирующие позиции приходится уступать даме, это вообще «острый нож».

Отношение к работе

Слабые мужчины возглавляют концерны и холдинги, только будучи посаженными в руководящее кресло извне — жёнами, тестями, всемогущими папами. И никогда не достигают таких высот самостоятельно. Если крутых покровителей нет, довольствуются очень скромным местом. Свой выбор объясняют призванием или жестоким миром, где правит золотой телец и невозможно пробиться честному труженику.

Картина следующая: мужчины — охотники и добычки, конкуренция — их «питательная среда», так было с начала времён. Программу, заложенную на генетическом уровне, так просто не деинсталлируешь. Если себе мужчина выбирает работу, которая не способствует конкуренции, личностному росту, в которой не нужно уметь никак себя проявить, — думайте сами. Кроме того, настоящие мужчины предпочитают коллективы себе подобных, если есть выбор. Допустим, врач не может требовать, чтобы окружающий персонал состоял из медбратьев и докторов, однако в других профессиях вопрос так не стоит. Напротив, вопрос возникает, как мужчина может «выжить» в сугубо дамском коллективе. Только «мимикрировав» под окружающую среду — логичный ответ.

Отношение к себе

О, это песня или даже песнь, которую слабые мужчины готовы слушать без перерыва на еду и отдых. С одной стороны, они очень любят похвалу от третьих лиц. Если долго не слышат, капризничают и устраивают диверсии-провокации, мол, не забывайте, какой я заслуженный деятель и вообще спаситель мира. С другой стороны, тоже любят похвалу — в свой адрес и в своём же исполнении. Мужчина может часами петь, что каждый его поступок — от выбора правильного сорта хлеба до умозаключений — верш совершенства.

Словом, склонность к хвастовству — признак слабости. Это следствие не-

Слабый мужчина — явление, которое вполне могло бы считаться ошибкой природы, если бы не его массовость. А если чего-то много, значит, оно кому-то нужно. Кому, простите?... Углубимся в тему, никто не застрахован от «столкновения с реальностью»...

«ДА ВОТ ЖЕ Я!»

Вообще внутренняя слабость и сила так же очевидны, как кареглазость или высокий рост. Правда, чтобы «увидать птицу по полёту», нужны опыт и проницательность, а это приходит с годами. Если пока не

дополученного в детстве внимания, попытка компенсировать свою ущербность — причины разные, суть одна.

Отношение к браку

Поскольку где-то самоутверждаться всё же надо, наш герой вступает в брак, официальный или гражданский. Причём быстро и охотно, не раздумывая, ссылаясь на яркость чувств и «разберёмся по ходу». Истинный же фундамент поспешности вот в чём: он не способен жить самостоятельно, формировать цели и определять интересы, попросту не может направить вектор движения без подсказки извне. Итак, записываем: мужчина, который не может жить в одиночестве, быть счастливым, наслаждаться событиями, хобби, — и всё это без женщины — слабый.

Также наш герой отчаянно заматривается на красивых, сильных, уверенных в себе мадам, как кот на тигрицу. Однако такой спутнице надо минимум соответствовать, в идеале превосходить. А у него нет сил на это, поэтому в постоянных партнёршах числятся те, с кем проще тягаться: женщины с низкой самооценкой, неуверенные в себе, зачастую с исковерканной судьбой, в общем, так или иначе «птицы с перебитыми крыльями». При этом, скорее всего, сильнее духом.

Ещё один важный момент: после разрыва брака или долгих отношений расставшийся недолго остаётся один, крайне недолго. Он тут же «впрыгивает» в новую связь, причём может окунуться в гражданский брак, что называется, «с порога». Почему — см. выше.

ЛОЖКИ МЁДА В БОЧКЕ ДЁГТЯ

Те, кто сталкивался со слабыми мужчинами, будь то личные отношения или коллектив, знают, почему фунт лиха. Да, с ними тяжко, возникают эмоции разного масштаба от «дать бы подзатыльник» до «задушить бы голыми руками». Но не всё так мрачно, и, повторимся, если явление столь массовое, значит, для чего-то нужно. Что называется, есть «немного солнца в холодной воде» — попробуем поймать.

«Хочется долго с тобой говорить...»

Что есть, то есть: поскольку психика их ближе к женской, не возникает сложностей в чисто дамских беседах. С ними можно посетовать, «что все мужики сво...», обсудить, насколько вам идёт алая помада и удачно ли блузка подчёркивает грудь. Поверьте, они искренне погружаются в тему и внимательно слушают. Обычный (то есть

настоящий) мужчина ограничился бы словом «нормально», а эти персонажи действительно поучаствуют.

Тонкая душевная организация

Это свойство тоже прямо вытекает из предыдущего пункта: такие мужчины тоньше чувствуют мир. С ними можно смотреть и обсуждать фильмы, причём не боевики, а полноценные эпические полотна и мелодрамы. Их не оставляют равнодушными шедевры искусства, литературы и музыки. Там, где «настоящий мужчина» фыркнет и скептически ухмыльнётся, наш герой всхлипнет, всплеснёт руками, наполнится восторгом, а это тоже важно и нужно.

Самый добрый папа

Это трепетные внимательные отцы в большинстве случаев — и опять же причина в психологической близости к барышням. Такие мужчины внимательны, заботливы, готовы тратить время, силы и нервы на воспитание потомства — пусть зачастую в форме нотаций или добрых советов, но вклад тоже бесценный.

«О, ужас, ты чихнула!»

Из-за врождённой щепетильности и педантизма слабые мужчины внимательно следят за здоровьем — не только своим, но и близкого окружения. Это приносит плоды: вовремя замеченная хворь не даёт перерасти в нечто серьёзное. Кроме того, они не гнушаются выполнять функции медсестры и сиделки при надобности — поверьте, порой это на вес золота.

«Поведи меня в даль светлую...»

Слабые мужчины, как неоднократно говорилось, не хозяева собственной жизни, спокойно передают бразды правления, склонны к подчинению. Всё вместе звучит не очень, но ведь у медали всегда две стороны. Такой спутник жизни всё равно что глина в ваших руках, и конечный результат — грубый кувшин или изящная ваза — зависит только от мастерства гончара.

Женщины, которые потерпелись в союзах с настоящими мужчинами, тоже могли бы рассказать про «обратную сторону Луны»: упёртый характер избранника, brutальный юмор, вредные привычки, внимание к другим барышням и при этом отсут-



ствие интереса к семье и детям. Так что порой тихий, домашний и преданный мужчина становится отдушиной.

«ПОДАТЬ СЮДА» ИЛИ «ДАРОМ НЕ НАДО»?

«Слабый мужчина — ошибка природы!» — презрительно кривился Ретт Батлер. Его поддержат миллионы мужчин и женщин и будут по-своему правы, явление большей частью неприглядное.

И столько же окажется на другой стороне — мужчин и женщин, которые души не чают в своих родных слабках. Это их отцы, матери, дети, братья-сёстры и прочие вунучатые племянники. Но основной хор голосов принадлежит любящим женщинам. Да-да, слабых мужчин любят — и ещё как.

Кто же эти добровольные мученицы? Они, кстати, себя не считают ни в чём обездоленными. Это сильные волевые женщины, которым в радость (или хотя бы не в тягость) партнёр-ребёнок. Восторженный, капризный, преданный, ласковый, нежный, невыносимый, но желанный и самый-самый лучший. А то, что в нём не хватает мужских черт, — ну и пусть, недостаток уравнивается железной натурой гранд-дамы сердца. К слову, получают отличные семьи, когда каждый знает, что ему и зачем надо.

С етуете, что вокруг стало слишком много слабых мужчин? Полноте. У матушки-природы всё гармонично и сбалансировано: их ровно столько, сколько нужно сильным женщинам.

Наталья ГРЕБНЕВА.



ПО СТАРОЙ ПАМЯТИ

Ещё уместно сказать: «А руки-то помнят». И если бы только руки... Губы, плечи, заветное место над правой ключицей. Вот только с каким привкусом эта память: горечь, сожаление, желание?.. Сплось и рядом случается неоднозначное явление – секс после расставания. Впечатления и итоги самые контрастные...

Предыстория обычна: встречались, любили, может, взаимно, а может, чувства завладели кем-то одним. Расстались – опять же согласно «коллективному решению» или по чьей-то единоличной инициативе. Прошло время, и люди, которые решили идти разными дорогами, вдруг сходятся в одной точке. Конкретно в постели. Ну или хотя бы всерьёз рассматривают такую возможность. И ничего предсудительного, не чужие, поди... Давай посмотрим, стоит ли возобновлять постельный режим в отношениях, которых официально нет. Перспективы и возможные впечатления зависят от многих величин, учтём, чтобы минимизировать погрешность прогнозов.

«Инициатива принадлежит одной из сторон»

Колись, кто первым вышел на связь и предложил эту связь сделать интимной. Ты? А что тобой двигало? Если надежда возобновить отношения, получить хотя бы частичку от всё ещё желанного партнёра, то... если не поздно, измени решение. Понимаешь ли, так человека не вернуть, то есть можно вернуть только на время и только в постель. А ты будешь чувствовать себя униженной и глупой – исключительно по своей заслуге.

Или на возобновлении секс-свиданий настаивает он? Просканируй, что им движет. Возможно, хочет продолжить роман – это лыстят самолюбие, но имеет смысл только при наличии твоей заинтересованности. Однако не исключено, что бывший партнёр претендует сугубо на твоё тело: потому что нравилось, потому что пока не нашёл замену или она в чём-то уступает тебе. Если говорит честно, с одной стороны, спасибо ему за прямоту. Опять же исходи

из собственных желаний: коль не против возобновить «секс исключительно для здоровья», попробуй. Если же он темнит, бунтит нечто вроде «Ситуация неконтролируемая, просто давай попробуем» – гони-ка его в шею, кроме обмана и разочарования никаких он не светит.

«Ах, как горело, обжигало...»

Теперь давай вспомним, какие чувства ты питала к экс-любовнику. Допустим, было охуно и местами противно, из-за чего, собственно, произошло расставание. При таком раскладе варианты, что возобновлённый интим принесёт радость, – нулевые. А что, если бушевала страсть и кипела кровь? Вместе было не просто, то любовь до гроба, то ссора в ключах – устали и сочли за благо разойтись по сторонам. А теперь остыли, и вдруг такая тоска навалилась, даже тело ломит...

Будет ли удачным роман на этот раз, неизвестно. Вроде бы должны были поумнеть в разлуке и научиться ценить, но это идиллическая картинка. На деле немногие умеют забывать и прощать обиды, поэтому не исключён «второй раунд».

Но секс в любом случае будет ярким.

«Ты не одна, я не один...»

Прошло изрядное число дней, недель, месяцев. Ты уже встречаешься с другим, у бывшего партнёра тоже есть более-менее постоянные отношения. Но почему-то тянет друг к другу... То он обмолвится, мол, «а может, чёрт возьми, нам снова», то ты якобы в шутку отпустишь комплимент, дескать, «как вспомню, так вздрогну». Всё это напоминает сюжетную линию Керри Брэдшоу и Мистера Бига из «Секса в большом городе»: он изменяет жене, она – кавалеру с серьёзными

намерениями. И если будет хеппи-энд, то не в этой серии.

Давай-ка в этой сложной ситуации предоставим слово голосу тела. После разрыва обычно накрывает злость на весь род мужской, мысли о сексе вызывают только отвращение. Не берём случаи, когда обиженный человек устраивает турне по чужим постелям – из мести, обиды, чтобы таким образом обезболиться. Нормальная реакция всё же – временное отторжение интима. Прошло время, раны зарубцевались, ты встречаешься с другим мужчиной. Если возникает желание близости и оно не ассоциируется с бывшим любовником, значит, запустился режим восстановления. Ты готова закрыть дверь в прошлое, уже почти закрыла... Сто (а то и тысячу) раз подумай, почему ты хочешь опять её приоткрыть или даже распахнуть.

«Не чужие ведь...»

А теперь самый печальный и, увы, частый эпизод: вы встречаетесь или планируете, потому что так и не завязали другие отношения. Друг к другу перегорели, оба это признаёте, не питаете иллюзий и не даёте надежд. Но молодой здоровый организм требует своего, и вы раскисаетесь на волнах – памяти и сиюминутного удовольствия. В принципе, всё неплохо, вот только смущает неприятное послевкусие этих встреч...

Всё логично: секс по сути своей не только физическая разрядка, но и обмен энергетикой. Самая животворящая сила у интимных отношений по любви, только она даёт жизненный тонус. И представь, какая энергетика, когда в постели два остывших человека, пардон, пара мертвецов. Теперь понимаешь истоки гаденького послевкусия?

«Как в первый раз»

При подготовке материала мы обменялись откровенными мнениями и «прошерстили» дамские форумы. Подавляющим большинством голосов отклонили вариант секса после расставания – безнадежно, грустно, ущербно. Но есть особый случай, ради которого тему стоило рассматривать. На форумах нет-нет да и мелькали признания: «Мы расстались, полгода были врозь... То заводили с кем-то отношения, то прекращали, в общем, большей частью были одни. Случайно встретились на дне рождения, разговоры, провожания до утра, созвонились... Договорились просто попить чаю и сходить в кино. Убежали из кафе, едва успев расплатиться. Постель, поцелуи, всё ярко и эмоционально... Штамп в паспорте, десять лет вместе, двое детей».

Ну что сказать – возвращайтесь туда, где были счастливы.

Наталья ГРЕБНЕВА.

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



НЕСКРОМНЫЕ ВОПРОСЫ

Молодой человек признался, что любит, когда я целую его грудь. Считаю это странным, он ведь мужчина...

Алёна, по e-mail.

Мужскую сексуальность принято считать фаллоцентрической, то есть сексуальное наслаждение у них связано с генитальными эрогенными зонами. Но не стоит недооценивать и другие области, удалённые от, скажем так, «эпикентра удовольствия». Ведь мужские соски – незрелые и заглубленные аналоги женских. Привычные в силу открытости к воздействию холода, различных контактов, они становятся менее чувствительными. Но не у всех, кроме того, при правильном подходе чувствительность восстанавливается, главное, не нарушать болевой порог.

Связи на одну ночь обычно осуждают, мол, это непристойно. А я ничего постыдного в них не вижу – замечательный способ расслабиться, главное, соблюдать меры осторожности. Существует ли более-менее убедительное объяснение на этот счёт?

Ольга, по e-mail.

Корни осуждения уходят в глубь времён. В ходе эволюции секс долго был тесно связан с необходимостью сохранения и распределения материальных ресурсов (племени, рода, семьи), то есть рационально расходовать еду и одежду. И женщина, вступающая в связь «на стороне», рисковала остаться без средств к существованию, не говоря уже о том, что ребёнок, родившийся вследствие этого, был обречён. Не лучше обстояло дело и с точки зрения мужчин: случайный секс мог привести их к необходимости содержать «лишние рты». Да ещё и безо всякой уверенности в том, что эти «рты» действительно являются их детьми. Поэтому мораль, осуждавшая сторонние связи, была прямо продиктована необходимостью выживания и продолжения рода.

Сегодня ситуация изменилась. Женщины в состоянии зарабатывать не меньше мужчин, противозачаточные средства позволяют не ставить знак равенства между сексом и деторождением, а генетические анализы с почти 100%-ной точностью решают вопрос отцовства. Однако большинство продолжают осуждать случайный секс. Почему? Человеческая психика меняется очень медленно, не поспевая за стремительными социальными переменами и научно-техническим прогрессом, говорят учёные. Строгим моралистам рекомендуется глубоко вдохнуть, прежде чем читать следующую фразу. Итак: случайные сексуальные связи полезны с точки зрения психологии. Правда, лишь для тех, кто в принципе считает одноразовый секс допустимым. Эти раскрепощённые личности, позволив себе маленькое приключе-

ние, впоследствии ощущают себя более комфортно, нежели скромники-пуритане. Причём это не субъективное мнение, а результаты исследований учёных университетов Корнелла и Нью-Йорка. Однако есть и иные итоги: случайный секс крайне вреден, если персона воспитана в строгости и крайне порицает такое поведение. Одним словом, верно то, во что вы верите.

Среди советов сексологов часто звучит: «Будьте откровенны», «Разговаривайте о сексе» и «Познавайте друг друга». Пробовал пооткровенничать с женой, она смеётся, стесняется или замыкается. Спрашивал прямо, хочет ли разнообразить нашу жизнь чем-то пикантным. Она согласилась, потом сказала, что обманула ради меня, видела моё желание. Отношения стали прохладнее... Говорить или помалкивать?

Александр, г. Воронеж.

Предельная откровенность и ложь якобы из благих побуждений одинаково губительны для отношений. Правда бывает бесплодна, никому не хотелось бы узнать, что партнёр не испытывает полноценного удовольствия от интимных отношений. Также страшна ложь: соглашаясь во имя партнёра на нечто нежелательное, рискуете возненавидеть и его, и интим. Подавлять свои эмоции и ощущения – столь же губительный для отношений путь, как отсутствие запретных для обсуждения тем.

Вот секрет стабильных пар – абсолютный отказ от вторжения на интимную территорию другого. Их притяжение друг к другу сохраняется благодаря этому секрету, идеальному чередованию пресловутых «лжи или правды». Оно-то и поддерживает необходимую напряжённость сексуальной жизни, так что придерживайтесь разумного баланса.

После беременности моё тело изменилось. Увы, не в лучшую сторону. Во время интима муж думает только о своём удовольствии, забывая уделять внимание мне, ласкать и дарить нежность. Что делать?

Наталья И., г. Калуга.

В период кормления грудью повышается уровень пролактина, блокирующего выработку половых гормонов. Организм производит меньше феромонов, поэтому женщина не столь притягательна и соблазнительна, как была прежде. Отнеситесь к этому философски. Кроме того, возможно, во время родов растянулись мышцы промежности, поэтому муж и ведёт себя более агрессивно: чтобы получить знакомые ощущения, он действует интенсивнее, провоцируя сжатие мышц. Чтобы повысить мышечный тонус, делайте упражнения Кегеля. Например, зажмите между бёдер теннисный мячик и ходите по дому в течение пяти минут, по возможности чаще повторяйте мяч-сеансы.

«Мама, папа, знакомьтесь: ЭТО МОЯ...»



...Сидорчуки пережили спонтанные смотрины: кот-шотландец ушёл из дому, вернулся с женщиной, которая принесла его на руках, откликнувшись на объявление «Пропал Теодор»...

Женщина натоптала в коридоре, оставила запах сладких духов, нацеловала Тедика на три жизни вперёд и ушла, шало подмигнув Сидорчуку-мужу. От денежного вознаграждения отказалась, благо в доме была коробка хорошего шоколада, втиснули «от всей души». Едва Сидорчук-жена облегчённо вздохнула, закатил концерт Тедик. Рыдал, бегал по комнате, бросался к двери, кричал нечеловеческим голо-сом — явно скучал по спасительнице.

Сидорчук-муж удалился на кухню и хлопнул буфетной дверцей, за которой хранилось успокоительное — коньяк семилетней выдержки. Супруга, осознав предательство по всем фронтам, горестно выдала:

— Растись его, растись... Корма не жалеешь, к ветеринару водишь. А он за первой же юбкой норовит уйти!

Итак, милые леди, поговорим о знакомстве с его родителями. Когда приходит и как вести себя, чтобы не прослыть «первой юбкой».

«Дары приносящие...»

Личное счастье приятельницы Оли не задалось по одной лишь причине:

пришла с неправильными подарками в семью любимого мужчины. От него она знала, что потенциальная свекровь помешана на цветоводстве, а глава семейства коллекционирует пивные кружки. Догма о родительских увлечениях была повторена раз триста, Оля обезумела и, как истинная женщина, купила то, что несомненно порадовало бы: полотенце с петухами и ароматный табак для кальяна.

Я узнал заранее, удивился, но подумал, что Оля намерена показать людям всю многогранность мира, сломать стереотипы, и промолчал.

Оля преподнесла родительнице ненаглядного махровых оранжевых петухов, родителю — табак и всё не могла взять в толк, отчего у избранника вытянулось лицо, а брови подпрыгнули «домиком».

— Я сто раз говорил, что мама любит комнатные цветы, а папа собирает кружки! Но тебе на меня наплевать! — сделал выводы избранник.

Рыдающей Оле я сказал, что мужчина был мелочный крохобор, из-за неполученного кактуса и пивной стекляшки готов любимую женщину живьём съест.

ВЗЯТЬ НА КАРАНДАШ: не мудрствуйте и не мудрите. Вооружайтесь

тортом, конфетами, в качестве прикрытия берите банку хорошего чая — и шагайте на смотрины. Покупать ли букет для его мамы — вопрос спорный. Всё-таки это странно, когда женщины дарят цветы друг другу, допустимо только в сугубо дамских коллективах в канун 8 Марта.

«Смотреть приятно»

Иные родители настолько любят сыновей, что не могут отдать их в чужие руки. Например, в армию, хотя там много волевых мужчин и питание по режиму. О том, чтобы вверить дитя, уже бородатое и в годах за 30, незнакомой проходимке даже речи быть не может. Единственный выход — усыпить родительскую бдительность, хорошо бы прямо с порога. То есть явиться знакомиться в образе Бело-снежки, учительницы, девочки из хо-рошей семьи. Ради всего святого, не считайте за образы для ролевых игр.

...Матушка впервые увидела мою ненаглядную, когда мы катались на роликах в парке. Светик была лохматая, раскрасневшаяся, с разбитой коленкой. Хваталась за мою руку и орала: «Макс, да держи нормально, а то наkostenялю!»

Матушка поджала губы и сказала: «Девочка властная. Хорошо, что у вас не всерьёз». Через две недели я представил Светика как будущую жену. Матушка, как положено педагогам, изобразила потерю памяти и сказала, что рада первому знакомству.

Светик была причёсана, нервно комкала серенькое платьице до колена (зажившего, кстати) и улыбалась, как на утреннике в детском саду.

Батя одобительно показал большой палец вверх, мол, достойная барышня, не то что нынешние.

Хорошо, что он не знал о кошке-тату, расположившейся у Светика на... Впрочем, неважно.

ВЗЯТЬ НА КАРАНДАШ: работаете ли вы редактором в модном журнале, исповедуете ли джинсы как единственный вариант человеческой одежды — не суть. В светитрины отплевываетесь хорошей девочкой — платьице, причёска, незаметный макияж и деликатный маникюр.

«Не пей вина, Гертруда...»

Застолье, сопутствующее знакомству, — дань традициям. Коллега Марина делилась печальными воспоминаниями:

— Макс, это ужас крошечный! Будущая свекровь в рот заглядывала и делала выводы. Я за солёный гриб, она тут же отпускает про «сорок внучата пойдут». Я за куриный рулет, она подбадривает: «Правильно, одной капустой сыт не будешь». С горя взяла бокал с вином, так под руку участливое: «Может, чего покрепче?»

А приятельница Таня от волнения хвалила угощение, не сортируя, отпустила похвалы. Когда залилась восторгом, дескать, надо же, какой вкусный хлеб, будущая свекровь ледяным тоном процедила: «Обычный сорт, в магазине по соседству берём...»

Таня смутилась, тоже схватилась за винный бокал, через полчаса еле сдерживала желания сказать правду: салат пересолен, огурцы вялые, а на скатерти пятно. Зато хлеб уцелел на славу!

ВЗЯТЬ НА КАРАНДАШ: ешьте мало, пейте и того меньше, хвалите угощение искренне, если мать-хозяйка предлагает рецепт, берите и благодарите. И да — не забывайте про хорошие манеры, если нужно, освежите правила этикета, полистав пособие. А коль семейство попало в простецкое, не угнетайте бу-

дущих родственников ножом и вилкой, мимикрируйте под окружающую среду.

«Хочется долго с тобой говорить...»

Дальняя родственница по отцовской линии — гордость нашей семьи, самородок, звезда разговорного жанра. У Лены есть остроумная байка на каждый случай, умеет поддержать беседу хоть с люмпенами, хоть с профессорским составом. Именно этот счастливый талант поставил под угрозу будущее замужество: Лена искрила, шутила и сама не заметила, как будущий свёкор потерял голову... Седовласый мужчина ошалел от блистательной собеседницы и проигнорировал просьбу жены сходить в подвал за вишневым компотом. Месть последовала тут же: ревнивая дама уронила торт на Ленины колени, обтанные шёлком дорожкой юбки.

Другая знакомая тоже отечувствовала по словесной части: умудрилась поспорить с папой жениха из-за разницы в политических взглядах. А маму взялась учить, как мариновать чеснок, чтобы он оставался хрустящим. Ну и по кошке прошлась, мол, невоспитанное животное — позор хозяевам.

ВЗЯТЬ НА КАРАНДАШ: ради всего святого — молчите. Отвечайте, когда вас прямо спрашивают, но не углубляйтесь в дебри, не открывая семейные тайны и избегая резких оценочных суждений. Не участвуйте в провокационных дискуссиях, темы политики, религии и прочие «нарывы общества» обходите стороной. Даже ценители изысканной словесности хотят видеть женой сына скромницу и молчуно, это трактуется как «женская мудрость» — так что рот на замок. Иначе в прямом

смысле слова «всё сказанное обернётся против вас»: мамы взрослых мальчиков умеют выворачивать наизнанку.

Долой теллячи нежности!

Ну тут примеры приводить не будем, так как вопрос деликатный. Переиду сразу к наставлениям: не целуйтесь и не обнимайтесь с ненаглядным на виду у родителей. Мамам отчего-то это неприятно, им кажется, что эта вульгарная барышня дурно влияет на их нежного мальчика. То, что мальчик уже пережил два гражданских брака, почему-то не вспоминается.

Причина материнских расстройств очевидна: обычная ревность, но не совсем обычная, вы понимаете. Лариске Сидорчук, с которой я начал повествование, тоже не с чего было вспылить, когда её кота целовала чужая женщина — а вот поди ж ты, целая трагедия разыгралась! Спустил сутки туповатый Тедик забыл о спасительнице и спал в обнимку с хозяйкой — хеппи-энд как есть. В случае же с человеческими детёнышами драма неизбежна: мальчика, из-за которого ночей не спала, растащила берегла, забирает дерзкая самозванка.

Папы же мальчиков горячо одобряют объятия-поцелуи, заговорчески подмигивают и опять-таки поднимают вверх большие пальцы. Самые прогрессивные папы могут дать совет, сопроводив пикантным жестом, и вот тут неприятно уже барышня.

ВЗЯТЬ НА КАРАНДАШ: а ну-ка руки прочь друг от друга. Хотя... за руки как раз можно держаться. И в глаза смотреть, я сказал, в глаза!

Мир этому дому

Как известно, чужая душа — потёмки. Уклад пока ещё чужой вам семьи — тайна за семью печатями, и упаси вас Бог, барышни, соваться в чужой монастырь со своим уставом. Да, тут иначе готовят окрошку, отварную картошку подаю отдельно — ешьте и не вступайте в дебаты, что картофельное крошево нужно сразу «внедрять» в смесь. Настройтесь доброжелательно, не критикуйте, а воспринимайте как данность любые причуды будущих родственников. Пусть у этих людей странные манеры и 24 часа напролёт включён телевизор, они всё равно славные. Потому что родили и воспитали того, кто делает вас счастливой.

Макс ПОЖАРСКИЙ.





«НИ ПЯДИ РОДНОЙ ЗЕМЛИ!»

Если бы на территории «личного пространства» можно было ставить таблички «Не влезай – убьёт», досужее окружение всё равно бы лезло. Порой так хочется научиться устанавливать «растяжки»: бумкнуло – и нет больше коллеги Раисы Николаевны с вечной темой «Зачем ты за него замуж вышла»...

Достали все. Свекровь лучше прочих знает, как строить семейную жизнь. И это при двух разводах-то и затычном одиночестве. Муж уверен, что можно давать советы насчёт приготовления котлет – добавлять булку, смоченную в молоке, или манку. По мнению одинокой бездетной подруги ты вышла замуж за тирана и «сво...» Кроме того, ты неправильно воспитываешь ребёнка – подруга со стороны (и, видимо, с высоты опыта) виднее.

Самое возмутительное, вышеперечисленные личности твёрдо уверены, что вправе поучать тебя, лезть с советами и просто озвучивать свою точку зрения. Ты, кажется, намекала, что вообще-то котлеты, ребёнок, муж и семейная жизнь не касаются оратора напрямую, однако тот возмнил себя глухарём на токовище – остановить можно только прямым

выстрелом в голову. Но ты же не можешь убивать человека, не объяснив причин, это даже в голливудских фильмах запрещено.

Поэтому будем учиться останавливать слонов, желающих выпотать нежные газоны твоей души.

«СВОБОДА – ЭТО РАЙ»

Прежде чем провозглашать: «Не лезьте, я свободная личность», убедись, что у тебя есть право считаться независимой персоной. Первое условие: ты совершеннотлетняя, дееспособная и «дружишь с головой» по мнению окружающих. Второй аспект: ты не нуждаешься в помощи советчиков, вправе принимать её или отказываться на своё усмотрение. Третье:

ты в состоянии себя обеспечить. Как сказал Фёдор Михайлович Достоевский, «деньги – это чеканная свобода». Наконец, вспомни цитату из книги «Облачный атлас»: «От рождения до смерти мы связаны с другими прошлым и настоящим. И каждый наш проступок, как и каждое доброе дело, рождает наше будущее». Намёк прозрачен? Убедись, что досужие личности действительно суют нос не в своё дело, происходящее с тобой не затрагивает их никаким боком. А теперь поучимся ставить «психологические растяжки», то есть отсекал докучливых советчиков.

Метод №1

Смотри, с кем дело имеешь
«Нарваться» на поучительную лекцию «Нарваться» на поучительную лекцию в духе «Ты неправильно думаешь/делаешь/живёшь» проще всего от пустозвона, человека, который в любой ситуации предпочитает не действовать, а лить воду и рассуждать. Оказавшись в малознакомой компании, наблюдай и слушай. Если кто-то из окружающих не умолкает ни на секунду, вспоминает сюжеты из биографии присутствующих, потом перескакивает на рабочие конфликты, приводит примеры из пионерского детства, затем крайне «логично» проводит параллели с геополитической обстановкой – внимание, в голове должна загореться красная лампочка тревоги. Едва раскроешь рот, чтобы попросить передать салат и соль, получишь отповедь о пользе бессолевой диеты, поэтому просто молчи и действуй в своих интересах.

Итак, дабы не плодить лезущих не в своё дело, молчи о своих делах. Информация о событиях в твоей судьбе предназначена узкому кругу лиц.

Метод №2

Иронизируй и жалей

Давай разберёмся, кого так и тянет покататься в корзине с чужим белишском. Как правило, это персоны, «охочие» до сплетен, глупых сериалов и низкопробных романов – в принципе, можно остановиться на сплетнях. У них нет насыщенной личной жизни, любимой работы, забавного питомца, всепоглощающего увлечения, зато в избытке любопытство, свободное время и силы, чтобы выискивать события, давать им оценку и озвучивать её. Последнее, кстати, не самый умный поступок.

Теперь, когда мы идентифицировали «личность посягателя», подумай: ты позволишь себе принимать близко к сердцу советы и мысли такого индивида? Нет, только честно, от него зависят закат и восход, ты считаешь его нравственным эталоном, держишь в качестве духовного ориентира?

В романе «Фиеста» Эрнест Хемингуэй советовал «наполнять иронией и жалостью» к людям подобного сорта – хороший повод последовать совету папаши Хэма. В отличие от назойливых советчиков иронизируй и жалей молча – на пользу им и тебе. Усмехнувшись «Да уж, кто бы говорил», ты спасёшь говоруна

от резкого «одёргивания», а себя — от вспышки раздражительности. А пожалев глупого недотёпы, ты возвысишься над ситуацией.

Метод №3 Ошеломи согласием!

Проверено на десятке женских компаний: незамужние подружки страшно любят давать советы замужним, рассуждать на темы бесцельности брака и кастрировать мужчин на все лады. Замужние дамы уходят с таких посиделок, словно уксусу напившись, потому что обидно до слёз. В глубине души они считают, что «не-семейные» попросту завидуют, оттого и пристают с досадными речами. Если посадить стенографистку и вести протокол встречи, общение будет выглядеть так: бесемейные нападают с доводами против, семейные оправдываются и приводят аргументы в пользу супружества. В итоге раскрывается вся картина брачных радостей, корзины с бельём услужливо распахнуты и ждут желающих...

А что, если с ходу признать доводы кумушек? «Говорите, институт брака устарел? Естественной!» — и наслаждайся реакцией. «Спрашиваете, почему я не разведусь? Да, я безвольная тряпка и жертва мужского произвола — да, да и ещё раз да. Передайте соломинку для коктейля, пожалуйста». Разумеется, ты соглашаешься только на словах, зато пресекаешь возможность испортить тебе настроение, свалить тебя и сплестись на костях. Практикуй стихийное согласие каждый раз, когда кто-то норовит завалить якобы полезными советами и добрыми наставлениями.

Метод №4 Спрашивай!

«Зайди с другой стороны стола», — советуют психологи и героические личности, съевшие собаку на изматывающих диалогах с «захватчиками». Как обычно ведут себя «окупанты»? Задают вопросы, простой пример: «А он что? Ну даёшь! А ты что? Ну даёшь! А вы что? Ну даёте! Что делать будешь? Ну ты дура!» И дальше «коротенько минут на 40» лек-

ция, как легко и быстро устроить из твоей жизни рай земной. Попробуй перехватить инициативу — задавай вопросы. Глупые, бессмысленные, не подкреплённые эмоциями, но — бесконечные! Приводим алгоритм: «А почему спрашиваете об этом? — Да просто так, напомнило кое-что... — Что именно напомнило? — Да одну историю. — Какую?»

И так далее. Пусть вопросы будут уходить всё дальше от сути беседы, главное, чтобы нить повествования вела не к тебе, а собеседнику. Кстати, если он потеряет терпение и перейдёт на крик (этим нередко заканчиваются переговоры со старшим поколением), снова спрашивай: «Вот чего ты кричишь? Нет, понятно, что бесит, но кричать-то зачем? Тебе стало легче? В твоём крике есть смысл? Ты можешь то же самое спросить ровным тоном?»

Истина в подобных переговорах не рождается, зато у «окупанта» иссякает пыл.

Метод №5 Оглашай постфактум

Зачем эти назойливые товарищи лезут в твою жизнь? Зачем мама с советами не заводит котика, зачем муж со своей чёртовой манкой, зачем подруга со своими завываниями «Разводишься или умри», а? Для чего они посланы Вселенной? Один из ответов — чтобы подтолкнуть тебя к какому-то действию или предостеречь от него. Не заводить кота, манку заменить булкой в молоке, бросить супруга на произвол судьбы... Как правило, эти «провокаторы» активизируются, когда ты стоишь на перепутье, когда нестабильна внутренне. Подспудно или осознанно им нравится ощущать себя кукловодами, склонить мятежную натуру в одну из сторон — ведь все мы мним себя вершителями судеб. Они вносят смуту, суесть, самоутверждаются, прикрываясь благими намерениями, или бесцельно пустословят... В общем, не трать слова, время и нервы. Сначала делай, а потом говори. Что котика уже зовут Юрой, котлеты приготовлены с хлебом, а с мужем ты не собираешься разводиться — иначе хлебные котлеты некому скормить. На вопросы типа «Как ты могла?» или «Почему раньше не сказала» пожимай плечами. Если со-

ветчики примутся стенать и раскачиваться из стороны в сторону, мол, «не так надо было», опять пожимай плечами: сейчас-то что оплакивать? Дело сделано!

Метод №6 Переспрашивай

Способ опять-таки направлен на методичное изматывание и обескровливание противника. Едва он задал никчёмный вопрос вроде «Зачем ты поддерживаешь отношения с Васей, он же душегуб», переспроси: «Что?» Без угрожающих или презрительных интонаций, ровным тоном, словно не расслышала. Когда фраза прозвучит вновь, напусти рассеянный вид, твоя время, ответь в итоге: «Не знаю, наверное, сейчас не хочу об этом думать». Естественно, противник не сдастся сразу, начнётся песня «Что ты со своей жизнью делаешь, посмотри больно». По возможности переспрашивай каждую фразу, разумеется, на внезапную глупость уже не спишишь, уточняй: «Спрашиваете, что мне дают эти встречи?» — и снова время на размышления, а потом обескураживающе-безразличное: «Не знаю, не думала об этом». Понимаешь смысл уловки? Посагни ногу на чужую территорию можно, только если её границы чётко определены. А если рубежи размыты и позиции неясны, «окупант» теряется: доводы имеют смысл, лишь когда в ответ звучат контрдоводы, для диалога нужны два человека, а благодаря тебе их полтора. В общем, переспрашивай и тяни время.

Метод №7 Освободи дикаря

«Человек — социальное животное», — задумчиво сказал, а потом и записал философ Аристотель. Да, мы лакируем внутреннее и внешнее несовершенство, но в нас всё равно сидит зверь или зверёк. Люди с блестящим воспитанием и культурой духа укротили зверька и ни при каких обстоятельствах не выпускают наружу, другие же позволяют ему вылезти в свет... Как известно, животные крайне негативно реагируют на попытку захватить их территорию — чужаку предъявляют рык, шипение, клыки и когти. И чужак, поджав хвост, ретируется.

Когда в человеке социальное перевешивает, он должен понимать, что совать нос в чужие дела нехорошо, а также он понимает намёки, если вдруг невзначай пересёк границы. А если в персоне преобладает животное, прогнать его можно лишь теми же клыками, зубами и дубинами. В общем, в редких случаях не возбраняется грубость: резкое «Не ваше дело», дерзкое «Не суйте свой нос» и бесшабашное «Вам-то что». Прежде чем «загнать демона обратно в преисподнюю», убедись, что ты исчерпала иные меры защиты своей территории. Потому что, решаясь на ответное хамство, ты становишься животным. Кроме того, это не только самый радикальный способ оборвать «слона», но и наиболее чреватый последствиями: агрессия ВСЕГДА порождает агрессию.

Наталья ГРЕБНЕВА.



Решаясь на ответное хамство, ты становишься животным. Кроме того, это не только самый радикальный способ оборвать «слона», но и наиболее чреватый последствиями: агрессия ВСЕГДА порождает агрессию.



Прежнему месту работы вы отдали лучшие годы своей жизни. Наконец, с ней покончено. Вышли на поиски новой, а кругом одни непонятные выражения: «Копирайт не приветствуется», «У вас есть опыт в сео-продвижении?», «У нас система коворкинга», «Мы работаем только в прайм-тайме»... Кажется, кто-то отстал от жизни. На самом деле добрая половина привычных навыков получила новые названия

Начнём с того, что некоторые распространённые профессии с недавних пор стали именоваться на иностранный лад: теперь наших детей воспитывают бэби-ситтеры, а не няни; уборщица баба Дуся именуется клининг-менеджером, тамада Валентина отныне эвент-менеджер, а парикмахерша Катя «переквалифицировалась» в имиджмейкера. Исследовательская команда HeadHunter (портал вакансий) объясняет это тем, что заимствованные названия профессий придают их представителям большую значимость, престиж. Причём на уровне обслуживания обновлённые названия практически не сказываются. В списке предъявляемых обязанностей ориентироваться ещё сложнее, особенно людям «старой школы». На самом деле шансы получить желаемое место у разных поколений примерно равны, если только вы перестанете вздрагивать от не-

известных слов. Проведём инструктаж по самым распространённым требованиям работодателей.

Навыки коучинга

Если ваша профессия связана с консультированием, психологией, менеджментом, то обязанность коучинга сегодня распространённая функция. Она включает в себя правильную организацию труда в крупных компаниях путём проведения командных тренингов, ориентирующих на высокую эффективность работы. Психологи, работая в коуч-формате, помогают клиентам найти правильное решение проблемы, разобраться в себе, не давая советов, а направляя. В сфере консалтинга коуч-менеджер вместе с клиентом доходит до финальной точки ситуации, а не просто даёт консультацию. Одним словом, коуч-обязанность нацелена на результат.

ВЫ НАМ ПОДХОДИТЕ!

У вас есть все шансы получить эту должность, если обладаете грамотной речью, приятным голосом, знаете основы психологии, готовы обучаться и развиваться в этой сфере.

Нетворкинг, или круговая порука

Многие прогрессивные компании пользуются коммуникабельностью своих сотрудников на благо общего дела. В этом и заключается нетворкинг – расширение круга новых знакомых, обречение полезными связями. Автоматически вы обзаводитесь новым клиентом. Поэтому всегда имейте при себе запас визиток. Нетворкинг положительно влияет не только на ваши карьерные успехи, но и позволяет лучше ориентироваться в смежных сферах. Когда у вас есть, к примеру, знакомый юрист, бухгалтер или налоговый, важную сделку провести будет значительно быстрее.

ВЫ НАМ ПОДХОДИТЕ!

Помимо способности располагать к себе людей вы должны мастерски владеть своей профессией и всегда быть готовыми помочь другим. По закону нетворкинга вы всегда должны отдавать больше того, что берёте.

Сео-способности

Если в списке вакансий на должность администратора, менеджера, логиста, журналиста, программиста или даже секретаря попадаете объявление с требованием сео-продвижения, не спешите переворачивать страницу или закрывать вкладку. Эта обязанность достаточно интересная и вполне вам под силу, если дружите с компьютером. Сео-программирование или продвижение – это всего-навсего раскрутка сайта компании, как дополнительная обязанность. В ваши обязанности помимо основной работы будут входить регулярное обновление информации на сайте, ведение блога, онлайн-консультирование.

ВЫ НАМ ПОДХОДИТЕ!

В идеале всё же нужно пройти курсы программирования или веб-дизайна, чтобы знать эту структуру изнутри.

На условиях коворкинга

Ваше резюме понравилось работодателю, он готов вас принять и обещает хороший оклад, однако офиса для полноценного рабочего дня вам не предоставляется. В этом и заключается система коворкинга. Работа выполняется виртуально, совещания и переговоры проходят в специально арендованных офисах. В коворкинг-центры стремятся много фрилансеров (работающих удалённо), там проще организовать для продуктивной работы. Начинающие руководители проектов используют эту платформу за неимением средств на постоянную аренду офиса.

ВЫ НАМ ПОДХОДИТЕ!

Если полный рабочий день и постоянный контроль – не для вас, а профессия и навыки позволяют работать виртуально, формат коворкинга подходит вам идеально.

Прайм-тайм
заказывали?

Вы ориентированы на сферу обслуживания: с радостью устроились бы фитнес-инструктором, продавцом-консультантом или кассиром в Макдоналдс. Однако одним из условий труда будет числиться «работа в прайм-тайме», то есть в графике, удобном прежде всего для потенциального клиента – работающих людей. Поэтому никаких полноценных перерывов на обед и позднее окончание трудового дня (его начало, как правило, позже обычного – 10.00-11.00).

ВЫ НАМ ПОДХОДИТЕ!

Если стрессоустойчивость ваше второе имя. Ещё одно новое слово в сфере обслуживания – сэмплинг. Чтобы заинтересовать своими услугами клиента и расположить его к своей компании, сотрудники должны в знак благодарности вручать ему сэмплы, или, проще говоря, пробники продукции.

Профессиональный язык
осваивала Наталья ДРЮЧИНА.



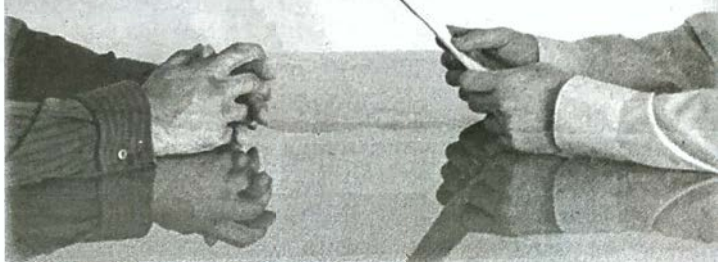
Resume

Новое слово

По данным опроса исследовательской команды Career.ru работодатели всё больше претензий предъявляют к графе индивидуальной информации в резюме. Стандартные фразы их больше не устраивают.

- Вместо слова «ответственный» лучше использовать – добросовестный, уверенный, самостоятельный, решительный, компетентный
- «Коммуникабельности» подыщите такие синонимы, как красноречивость, искренность, дружелюбность, отзывчивость
- «Стрессоустойчивость» легко заменяется уравновешенностью, тактичностью, справедливостью
- «Пунктуальность» – обязательностью, порядочностью, точностью
- «Обучаемость» лучше заменить красивой фразой «открыта для новых знаний» или «стремлюсь к совершенству в своей профессии».

СНИМАЕМ ЛАПШУ



«В каждой избушке свои погремушки», равно как и в каждой компании свои законы и секреты. При собеседовании менеджеры не слишком спешат откровенничать с соискателем и говорят общими фразами. Однако некоторым «бывалым» всё же удаётся распознать скрытый смысл. Учимся интерпретировать!

«ЧТО КАСАЕТСЯ ЗАРАБОТНОЙ ПЛАТЫ, ТО ОНА КОНКУРЕНТОСПОСОБНА»

Некоторые менеджеры по персоналу на собеседовании нередко отказываются сообщить реальный размер зарплаты, ссылаясь на множество показателей, из которых она рассчитывается. Однако фиксированная часть всегда существует, и им она известна, равно как средний размер заработка подобного специалиста на рынке труда. Лучше заранее навести справки о реальном размере зарплаты на желаемую позицию, а заодно сопоставить её с денежными компенсациями у конкурентов.

«МЫ ДЕЛАЕМ ВСЁ ДЛЯ САМОРЕАЛИЗАЦИИ СВОИХ СОТРУДНИКОВ»

В это хочется верить, тем более что есть немало примеров в подобных компаниях. Они проявляют заботу о самореализации сотрудников, например, в рамках тимбилдинга (корпоративные тренинги). Однако большая часть российских предприятий всё же далека от этой задачи и зачастую включает её в список своих направлений ради красивого слова и привлечения новых опытных кадров. На собеседовании после данной фразы лучше сразу поинтересоваться, что же входит в эти возможности. Правдивым ответом будет перечисление конкретных программ, ложью – туманные рассуждения.

«НАМ ВАЖНА УНИКАЛЬНОСТЬ КАЖДОГО СОТРУДНИКА»

Наличие личного подхода к каждому из сотрудников в конкретной фирме легко оценить, окинув взором потенциальных коллег, их внешний вид, обстановку в целом. Если вместо уникальности вы увидите безэмоциональных коллег, унифицированные рабочие места и скрытое напряжение в общении между ними, то вам однозначно лгут.

«КАРЬЕРНЫЙ РОСТ ПРЕДПОЛАГАЕТСЯ»

В этой фразе тоже может быть подвох. Оцените значимость своей должности и сами сделайте прогноз на возможное повышение. Если вы претендуете на место секретаря, администратора или обычного офис-менеджера, то без профильного образования вам вряд ли покорится карьерная лестница. Либо следующая ступенька роста занята надолго (должность выше занимает дочь босса). Каждый кадровик знает примерные сроки работы на одном месте, после этого должно последовать повышение.

«ВЫ ОЦЕНИТЕ ГИБКОСТЬ НАШЕГО ГРАФИКА»

Установить рамки рабочего дня – один из важных вопросов, волнующих будущего сотрудника. Размытое понятие гибкого графика может подразумевать работу по степени её нарастания, то есть все важные мероприятия и переговоры проводятся во второй половине дня. Длительность их не оговаривается и, как правило, затягивается до позднего вечера. Сознательный менеджер по персоналу должен сразу предупредить, что график работы нормирован 8-9 часами, но случаются форс-мажоры, и довольно часто. В таких компаниях нередко продлят отпуск. Либо работа осуществляется не каждый день, а в определённую смену. Эта деталь тоже требует уточнения.

«В НАШЕЙ КОМПАНИИ ОТСУТСТВУЕТ ТЕКУЧЕСТЬ КАДРОВ»

Эту фразу подтвердит или опровергнет ваша наблюдательность. Если при мониторинге рынка труда данная фирма слишком часто обращалась за новыми кадрами, то, скорее всего, текучесть там высокая. Ни один менеджер по персоналу не признается в этом.



Рената ЛИТВИНОВА:

«Я — медленная планета»

Рената Литвинова — дама загадочная и ни на кого не похожая. Она явила миру совершенно нестандартный женский образ. И это не актёрское амплуа, а состояние её души. Как режиссёр своих фильмов, Рената любит обращаться к символам, атрибутике, непременно что-то значащим. Почему именно такой подход? Да потому что даже свою жизнь актриса меряет символами...



О ДЕТСТВЕ

Детство москвички Литвиновой рисуется ею серыми полутонами. Она родилась в семье врачей. Отец был татарских кровей из княжеского рода. Прожил он с ними не больше года. «Жизнью он жил бурной. Был красавец, женщины его любили, и по всей Москве разбросаны мои сёстры и братья. Дамы писали ему письма. А потом целую череду возлюбленных я увидела на его похоронах. Из самой красивой из них была моя мама».

Имя

В память от отца Литвиновой осталось имя. «Я очень стеснялась своего имени. Мне грустило: почему я, например, не Лена или, на худой конец, не Наташа? Папа назвал меня в честь своего брата Рината, с которым мы до сих пор созваниваемся. Зато теперь думаю, что в имени моём заключена часть судьбы, сила...»

Духи и туфли

Папа Ренаты умер рано, едва ему исполнилось 40 лет. Она до сих пор хранит его подарок. Как-то он принёс дочке духи и туфли. «Духи с запахом ландыша — я такие иногда покупаю в честь его, а одну туфлю сразу разорвала собака, и у меня теперь хранится оставшаяся. Как у Золушки».

Дедушкин плащ

Мама цельными днями пропадала на работе (она — челюстно-лицевой хирург), а Рената оставалась у бабушки с дедушкой. «Дедушка мой был важным начальником — главный инженер на заводе, а бабушка отслеживала красавца дедушку». Когда к юной Ренате приходили в гости сверстники, она вешала в прихожей дедушкин плащ, чтобы ощущалось папино присутствие. «Кажется, все в классе знали, что отец с нами не живёт, но как-то щадили меня...»

Дама с шампанским

Она выходила на соседний балкон покурить и передавала маленькой Ренате записки для деда. «Дедушке было почти 60, она же считалась самой красивой женщиной в районе. Если бы моя бабушка знала, что я была дедушкиным почтальоном-письмоносцем!»

Лора

Мама Ренаты больше не вышла замуж, они жили вдвоём. Потом к ним прибилась кошка Лора. «И, представляете, умерла совсем

недавно, пережила всех гансов. Прожила почти 27 лет! Ужасно строгая была, очень много рожала и однажды даже родила у меня на голове своих котят».

О ЛИЧНОМ

Упырь

Окончив ВГИК, поступив с первого раза, добившись признания и славы, Литвинова не спешила строить личную жизнь. Первый штамп в паспорте появился только в 29 лет. Её мужем стал кинопродюсер Александр Антипов: «Мой первый муж, между прочим, был добрый человек, занимался продюсированием картин. Отличные у него были названия проектов: один — «Упырь», а другой — «Тело будет предано земле, а старший мичман будет петь». Супруг всецело пробивал дорогу будущей кинодиве. Однако уже через год Литвинова упорхнула из семейного гнезда. Возможно, не сошлись характерами, а может быть, бежала от рутины: «Не позволяйте быту уничтожать ваши мечты о красивой жизни! Иногда надо давать себе передышку и вместо приготовления ужина идти в кино, на выставку, в театр... Словом, развлекать себя. Делать то, что нравится, то, что приносит удовольствие!»

Крыса и ботинки

Съехав от Антипова, один знакомый рекомендовал Ренате квартиру на Котельнической набережной. До неё там проживал француз. Квартира эта была загадочная. Каждую ночь ровно в три часа распахивались все окна. В шкафах остались мешки с ботинками француз, причём там не было ни одного парного. «И ещё у меня жила крыса. Здоровая, как кошка. И вот, наконец, я её встретила. Днём. Сидела на кухне, вдруг вижу: идёт в мою сторону — громадная и совершенно по-человечески на меня смотрит. Я говорю: «Здрасьте, а вы что тут делаете?» Она встала, посмотрела на меня и совершенно спокойно пошла по своим делам».

Улья

Второй брак с бизнесменом Леонидом Добровским продлился около пяти лет. Рената родила дочку Ульяну. О своих мужьях Литвинова всегда отзывалась хорошо, но говорить на эту тему не любит: «Когда меня спрашивают про личную жизнь, я предпочитаю забывать негатив, и обиды не питают меня нисколько». Расстались



Повзрослевшая Ульяна (дочь Леонида Добровского и Ренаты), которая пытается копировать маму и обещает в старости подарить Ренате цветочный магазинчик.

из-за совместных претензий: «Для меня самое важное — чтобы не страдал ребёнок. У Ули есть отец, они общаются, вместе я отпускаю их на моря и океаны. Вспоминая себя с придуманным папиным плащом на вешалке, я никогда не стану сознательно лишать дочку отца. Потому что знаю, что это такое — когда ты ждёшь, а он не приходит». Сегодня Ульяна 13 лет, она живёт во Франции, пытается копировать маму и обещает в старости подарить Ренате цветочный магазинчик.

Белое платье

Выйти замуж снова Литвинова не стремится: «Ну вышла ты замуж, и что? И сидишь ты себе на кухне. И у тебя ребёнок. И это всё? Какая-то странная цель... А что потом? Ведь нужно как-то состояться, а потом всё приложится, в том числе и этот муж... Нужно из себя что-то представлять — это в первую очередь. Выйти замуж — это, конечно, важно, но не первично».

Гений

Как и у любой свободной женщины, у Ренаты свои представления о настоящем мужчине. Он должен быть гением, для Литвиновой это синоним возбуждения. «Ну вот как мой дедушка, с элементами моего папы. Они были все красивые, каменные — худые, с историческими, любимыми дам. Может, таких теперь... Ну как-то не встречаются мне. А потом я даже не знаю мест, где нам рыскать».

ТО, ЧТО ДОРОГО

Она любит рассуждать о вечном, прекрасном и не очень. Тема смерти — её пунктик. О ней её фильмы, в честь неё — торжественно-траурный стиль кино-

дивы. «Смерть нам всегда напоминает о том, что жизнь дана, чтобы торопиться и успеть. Мне кажется, если ты забываешь о смерти, то забываешь и о своих предназначениях, и о том, что любовь конечна».

Время

В жизни Литвинова невероятно активна, может заниматься сразу несколькими проектами одновременно: писать сценарий, сниматься в фильме, делать клипы... Как она всё успевает? Ответ не в гиперактивности, а наоборот: «Я никогда не тороплюсь. Я — медленная планета и очень хорошо думаю над тем, что я говорю, что я делаю. Я против того, чтобы относиться ко всему окружающему бездумно, крутиться в вихре и не замечать ничего вокруг...»

Любовь

Настоящей любовью Рената Литвинова считает жертвенность. В любви она готова на всё, эта форма, на её взгляд, делает людей более качественными. «Я не смогла бы ни работать, ни жить без состояния влюблённости. Если я потеряю любовь, потеряю свою главную мотивацию. Я вообще всё делаю, чтобы любимые меня одобрили. Без них я сломаю крылья. И ещё я очень одобряю творческие влюблённости, никогда себе не запрещаю влюбиться, очароваться то одним, то другим».

Друг

Занятость — её главный соратник и одновременно враг. Поэтому у Литвиновой практически нет близких друзей: «Роскошь дружить пока позволить себе не могу». Тёплые отношения многие годы актриса поддерживает с певицей Земфилой: «Я работаю с

Без грима



Земфилой и считаю, что она абсолютно выдающийся человек. Она реально одна из... Ну практически одна. На мой субъективный взгляд. Я её крайне сильно уважаю. Но вот видите, как получается, что это сотрудничество вызывает столько слухов...»

О КРАСОТЕ

О самоощущении Литвиновой ходят разные толки: кто-то считает её образ постановочным и насквозь фальшивым, а кого-то она просто-напросто завораживает. Сильная и уверенная в себе женщина, состоявшаяся личность, у неё свой утончённый стиль, представления о прекрасном и жизненная философия.

Маленькое

чёрное платье

«В гардеробе у каждой женщины должно быть маленькое чёрное платье. И его надо правильно подобрать. Платье должно мягко ложиться на тело. Не обтягивать сильно. К нему можно надеть жемчужные бусы. Пусть они будут фальшивые даже. Можно и вуаль надеть. И вы будете самой неотразимой!»

Аксессуары

«Если у девушки в руке веер сложен, то это один сигнал, если она им обмахивается — другой. Если у нас нет аксессуаров, деталей, как же мы будем отличаться друг от друга? Женщина меркнет без деталей».

Женский стан

Актриса советует не закидываться на своём теле. «Чтобы не набирать лишних килограммов, надо катастрофически мало есть. Этого совета придерживалась сама Майя Плисецкая! Ешьте медленно, тщательно пережевывая пищу, наслаждаясь каждым кусочком, каждым ароматом... Тогда насыщение наступит быстрее, а желудок не будет перегружаться лишней едой».

Рецепт счастья

«Занимайтесь тем, чего просит ваша душа. Делайте глупые детские вещи: рисуйте, надувайте воздушные шары, пойте караоке, шейте подругам сумочки! Эти мелочи вносят в жизнь разнообразие и не позволяют рутине портить вам существование».

Наталья НИКОЛАЕВА.



Служебный РОМАН

– Дотивай кофе, жду внизу!

– Ага, одну секунду!..

Мы – пара, полгода живём вместе, в планах женитьба и вместе навсегда. А ещё мы коллеги: она возглавляет один отдел, я – другой...

Она у меня карьеристка. Когда пришёл в компанию, Вера работала третий год, вполне себе профи. Но по вечерам с работы уходила наравне со мной, в девятом часу, хотя официально трудовая суета заканчивается в шесть. Я-то, понятное дело, вникал в суть процесса, оттого и сидел допоздна. А Вера всегда так, потому что старательная и целеустремлённая.

...Как-то вышли вместе, стоим в лифте, она сосредоточенная, хмурится, очки поправляет. А я совершенно одуревший от усталости – и работы много, и время года идиотское, конец февраля. Погода серая, с неба вязкое крошево, самочувствие адекватное, на душе постоянные поминки по ком-то. Сам от себя не ожидал, когда брякнул:

– Вер, отчего бы нам этот вечер не провести вместе? Приглашаю на чашку кофе. Пятница ведь.

Она удивилась, поправила очки:

– Пойдёмте, Сергей.

– О, вот только не надо на «вы».

– Хорошо, Сергей.

Кофе, коньяк, кофе, коньяк, коньяк, коньяк... Разговоры о работе, планы, перспективы. Молодец девчонка! Умеет пить, не теряя головы. Ни одной сплетни, никаких бабских тем, сугубо профессиональные интересы – вроде по делу и в то же время ничего лишнего. Ближе к полуночи посадил в такси, чмокнул в щёчку на прощание.

Рабочая неделя прошла как обычно. А в следующую пятницу Вера сама постучала в мою дверь:

– Долг платежом красен. Составишь компанию? Я угощаю.

Отчего нет, я мужчина, не обременённый семьёй и детьми. Вино, сырная тарелка, десерт. За третьим бокалом красного сухого заметил, что Вера готовилась: прозрачная тёмная блузка, три верхние пуговицы соблазнительно расстёгнуты, юбка до колена, каблук. Куда девался строгий брючный костюм и очки?

Расплатиться, конечно, не позволил. Я же не дурак: сегодня были не просто посиделки коллег, это свидание.

Поэтому не удивился, когда прозвучал её вопрос:

– Зайдешь на чай?..

Мы взрослые. Даже хорошо, что было без головокружения и «выстрелов в голову». Спокойно сдали отчёты, запустили проекты – и Вера переехала ко мне. Первое время размышлял, не был ли я частью её плана «пора замуж», затем махнул рукой. Какая разница, всё ведь хорошо. Она надёжная, спокойная, предсказуемая. Кажется, напрочь лишена слабых мест. И обладает ценным умением работать в дуэте – и на работе ладит с любым партнёром, и дома хорошо подстраивается. Катастрофы «кошмар, её косметика заняла всю ванную» избежали.

Потекло всё стабильно, ровно. Летом съездили к морю, по осени сделали в кухне ремонт, плечом к плечу, поддерживая и подменяя друг друга.

– Она отличный партнёр, – как-то сказал о Вере приятель.

– Ну да, но жалуюсь.

– Функциональна, практична, тотальна.

– Почему так технично? Она прекрасная женщина.

– Но в большей степени партнёр.

Махнул рукой и не стал спорить: приятелю подавай мавританские страсти, оттого и третий раз с женой до развода доходит. А я уж как-нибудь без этого проживу.

Новенькая

Одна из рабочих единиц в моём отделе совершенно некстати по телефону поссорилась с мужем, который работает у чёрта на куличках. Решительный настрой «показать, где раки зимуют» сменился рёвом «не могу без него» и внезапным отъездом – видимо, чтобы лично продемонстрировать зимовку вышеупомянутых.

Ладно, если бы упорхнул кто-то из менеджеров, перебились бы. Но с ума сошла моя заместительница, тут не до шуток. Экстренное объявление о вакансиях привело десяток кандидатов, так или иначе безнадёжных. Когда совсем уж отчаялся, вошла очередная барышня. Первый вопрос. В точку. Второй. В десятку. Третий – в цель... В общем, она выстреливала ответы без промаха. Если честно, на прежних даже глаза не поднимал, а тут любопытство взяло: что ж за светлая голова к нам пожаловала?

Хрупкая, невысокая, на вид ближе к 30. Тонкая косточка, этакая аристократочка. Прозрачные запястья, точёная шея, фарфоровый лоб. И глазницы серые в пол лица. Интересная. И я почему-то брякнул:

– Замужем?

– Разведена.

Не поверите, обрадовался. А в следующий момент уже встал из-за стола, чтобы сопроводить к специалисту по персоналу – подписывать контракт.

– Как зовут-то вас, будущая коллега?

– Ася.

– А полностью?

– Анастасия.

Вера за ужином спросила, как дела, обыденно сказал, что нашёл замену нашей беглянке.

– Толковая?

– Да.

И больше ни слова! Чудо, а не жена. Обычные дамы спрашивают, красивая ли, молодая, а моей Вере это до лампочки.

«И всё осветилось...»

Я раньше такого не испытывал, только в книжках читал, что бывают удивительные люди – словно святые изнутри. В.

первый же рабочий день едва не ослеп: бок о бок с Асей ходить невозможно. Когда гляжу на неё, хочется щуриться... И всё время улыбка на лице, улыбаюсь на ровном месте.

— Ася, занеси мне папку с квартальным планом.

— Да, Сергей.

Ну что тут смешного? А я чуть не прыскаю.

В обед схватила мобильник, почти час болтала в коридоре. Вернулась, а я отчебучил, желчно спросил: «Поклонники достают?» Улыбнулась, помотала головой:

— Дочь. Нам шесть, и мы считаем себя чересчур самостоятельными.

...Дочь. У неё есть дочь. Разве это что-то меняет?

Дома случился первый молчаливый вечер. Вообще-то мы и раньше не болтали взахлёб, но тут повисло какое-то тягостное напряжение.

— Слушай, за весь день так и не увидела твоё новое приобретение, — перед сном вспомнила Вера.

— Какое?

— Ну новую «замшу».

— Ничего, завтра увидишь.

— Увы, милый, три дня проведу «на высылках», работаю на территории заказчика. Так что дома буду появляться ближе к ночи. Хорошо, что ты у меня благодатный.

— А ты — у меня. Спокойной ночи...

Чужие радости

С Лизой я познакомился в следующий же вечер. Вышли вместе с Асей с работы, у дверей — милая пожилая женщина с крошечной блондинкой.

— Ну вот, Серёж, меня ждут. Мама в танцевальную студию по вечерам ходит, а я принимаю вахту, нянчу собственную дочь.

Кивни с непроницаемым лицом, пройди мимо, шагай домой. Куда ты, idiot?

— Здравствуйте. Очень приятно, Сергей. Здравствуй, Лиза, я дядя Серёжа. Ну куда пойдём гулять?..

Наблюдал за Асей и Лизой в кафе и... Представлял, будто они — мои, а я — их. Внезапно рассердился на незнакомого мужика, который бросил двух таких классных девчонок.

Ася вытирала салфеткой с шоколадной физиономии Лизы, я — ладошек, липкая барышня выгибалась и болтала ногами. Проводил до дома, неловко пожал руку Асе: «До завтра».

...Вечером звонила Вера. Почему-то не взял трубку. Пришло смс: «Спишь уже? Приехать не могу, ночую в гостинице».

Может, зря я когда-то согласился на «зато всё стабильно»? Странное дело: тут тоже коллега и партнёр, а словно летаешь с ней...

Оземь

— Здравствуйте. Ну давайте наконец познакомимся. Я Вера — будущая супруга вошла в кабинет, когда Ася стояла спиной к двери. Повернулась с улыбкой, увидела Веру и словно скукожилась.

— Ой, ты?... Привет...

— Привет, — Вера тоже растерялась.

— Значит, вы уже знакомы? Вот и славно, — нарочито бодро отчеканил я. — Вера, у нас сейчас напряжённый рабочий момент, в обед поговорим.

...Перед планёркой спросил Асю:

— Откуда знаешь Веру? Работали раньше вместе?

— Нет. Учились.

И всё, ни слова больше. Зато Вера рассказала куда больше. Нанизывала салатные листья на вилку, азартно кромсала steak и говорила, говорила...

— Она к нам в третьем классе пришла, их семья переселилась откуда-то, из бедовой тьмутаракани. Худая, веснушчатая, лопатки торчат, косички в разные стороны. Помню, мы её звали «дочь советской Киргизии»: в старом букваре была картинка, маленькая азиатка с десятками мелких косичек под тюрбеткой. Так вот накануне новогоднего утреника Ася тоже пришла вся в косичках: мама на ночь заплела, чтобы перед праздником расплести и

сделать локоны. Ну а мы увидели — и началось...

Впервые за всё время мне захотелось ударить Веру. Не шлёпнуть для острастки, как бывает с баловными, но любимыми детьми, а вlepить наотмашь. А она не почувствовала перемены, не унималась:

— Кстати, что у неё в личном? Разведена и с ребёнком? Удивительно, что вообще замуж вышла. Была серой мышкой, никому из ребят не нравилась. Кстати, милый, пора бы нам начинать свадебную подготовку.

— Потом поговорим.

...В кабинете ждала Ася:

— Серёж, я с заявлением. Наверное, мы не сможем работать вместе, график неудобный, мама отказывается помогать с Лизой...

— Ась, ты на маму-то не наговаривай. Дело ведь не в ней, правда?

— Серёж, давай не будем. Подпиши, и я пойду.

— Не подпишу. Не дури.

— Вера что-то рассказывала?

— Честно? Да. Про школу. Считаешь, это имеет отношение к тому, что происходит сейчас?

— К моему самоощущению, когда она рядом, да, имеет.

— А к нам?

Спросил и сам испугался. Потому что тем самым подтвердил, что мы есть.

— И к нам.

— Не дури, Ась. Сейчас я тебя отпускаю, забирай Лизу, гуляй с ней, успокойся. А я со всем разберусь.

...А за закрытой дверью кабинета со мной случилась безмолвная паника. С чем разберусь, как разберусь?.. Были планы, было ровно и понятно, пусть скучновато, но стабильно, как и положено с надёжным партнёром. А тут катастрофа. Знаю человека без году неделя — и в то же время будто всю жизнь. Про неё сказала нелепицу моя будущая жена — и больно стало, обидно за Асю.

Как быть? Расстаться с Верой? Работаем вместе. Позволить уволиться Асе и жить как жил? Не смогу, всё потеряет смысл. А может, уйти самому?

Взял пальто, включил в кабинете свет и пошёл, сам не знаю куда.

Послесловие

Асю я уволил на следующий же день. Вышла молча, с ровной спиной, без эмоций.

— Сергей, объявление о вакансии давать? — позвонила специалист по персоналу.

— Да, экстренно.

...Ну вот то, чего ждал и боялся. Дверь приоткрылась, заглянула Вера:

— Доброе утро! К тебе можно?

— Нужно.

— Да. Нужно. Спрашивать, где ты провёл ночь?

— А это что-то изменит?

— Не знаю. Если хочешь всё сохранить, то сохрани. Если настроен решительно, скажешь правду.

— Врать я не буду.

— Понятно, — спокойно сказала Вера, присев на кресло. — Серёж, давай серьёзно. Мы не дети, ни к чему нам страсти на пустом месте. Вместе могли бы горы свернуть. Пусть не летаем в поднебесье, зато вместе нам сытно и тепло. Получился бы хороший союз. Ты ведь знаешь, я не подведу.

— Знаю. Знаю, Вер. Ты отличный партнёр.

— А она?..

— А она женщина. Прости.

— Бывает. Ладно. К выходным перееду от тебя.

Пошла к двери, шаг чёткий, дыхание ровное. Жаль: партнёр она действительно блестящий, умеет проигрывать. Поэтому сделаю всё, чтобы её интересы не пострадали.

На белом листе спокойно вывел: «Прошу уволить по собственному желанию...»

Не увидеть, а почувствовать

Алексей Князев, 32 года, горный турист: «У нас в компании ходит присказка: «Видел я ваши горы по телевизору!» Это такая самоирония, ведь поход — это очень тяжело, он требует серьезной подготовки: теоретической, физической и технической, покупки снаряжения. А выливается это всё в то, что ты, как муравей, весь отпуску таскаешь на себе тяжеленный рюкзаки вверх-вниз по горам, не успеваешь даже выпотеться. А всё ради чего? Ради того что в горах красиво? Так отрой фотографии в Интернете и наслаждайся этой красотой безо всяких усилий, попивая капучино с пироженкой. Но все, кто так говорил, продолжали готовиться к походам, покупали билеты и всегда отправлялись в путешествие. И хотя увидеть действительно многое можно в Интернете, всё это удалённо нельзя почувствовать. К примеру, какой воздух на вкус в Альпах, как сильно дует ветер на горной вершине, как в лицо летят брызги от шумящего неподалёку водопада. Нельзя даже почувствовать, насколько вкуснее мороженое в Италии, кофе в Вене и пиво в Баварии. Мне кажется, именно ради этого люди и путешествуют: чтобы самому не увидеть, а почувствовать».

Выучить историю



Ирина Петрова, 43 года, археолог:

«Как вспомню уроки истории в школе, так вздрогну. Местами унылые, местами запутанные параграфы приходилось зубрить, чтобы запомнить. Связывать будущую профессию с этой наукой даже не думала. Помог счастливый случай:

в старших классах попала на экскурсию по раскопкам городища Херсонес в Крыму. Мы как будто стали частью истории, прожили заново прошлые века. Так, мои документы после школы оказались на историческом факультете. Я из тех людей, которые наделены воображением, узнавать исторические факты нам гораздо интереснее на месте событий. Легко представить, что здесь происходило века назад, кажется, даже камни вокруг помнят важные события и помогают нам ненадолго в них погрузиться. Поэтому история, которую мы узнаём в путешествиях, совсем другая, чем та, что мы читаем в учебниках. Да и общий кругозор в путешествиях пополняется».

Вместе весело шагать



Наталья Мезенцева, 35 лет, менеджер по персоналу:

«Мир перестанет казаться необъятным и пугающим неизвестностью, если там, где вы недавно побывали, останутся новые знакомые. Может быть, эти отношения нельзя назвать настоящей дружбой, во многом в их основе лежит любопытство: интересно же узнать, как там у них, из первых рук. В некоторых случаях общение с этими людьми заканчивается после поездки, но иногда оно продолжается ещё долго, преимущественно виртуально. Конечно, нужно уметь поддерживать дружбу на расстоянии. Я вот, признаться, не умею. А одна моя подруга, с которой мы много путешествовали вместе, умеет и очень любит. Недавно она совершила тур по трём странам на разных континентах, и всё потому, что не могла отказать старым знакомым, живущим в разных точках земного шара, погостить у них. Из этой поездки подруга привезла контакты новых приятелей из самой Австралии. Собирается лететь туда в следующем году».

Приятные случайности



Алина Михай, 26 лет, волонтер:

«В путешествии какие-то случайности трудно предугадать, но, если они происходят, впечатления от них порой сильнее запланированных. Один такой случай произошел со мной в немецком Нюрнберге. Оказавшись в



УВИДЕТЬ И ВЛЮБИТЬСЯ

Соглашаясь с тем, что жизнь — это не те дни, которые прошли, а те, которые запомнились, люди предпочитают действовать прямо сейчас: паковать чемоданы невзирая на экономию средств, аврал на работе и отправляться за впечатлениями в незнакомые страны. Однако другая категория людей застряла в непонимании прелести путешествий. Заражать вирусом странствий будут бывалые путешественники

горе-часов в девять вечера, мы ищем, где можно поужинать. Но это ведь старушка-Европа! Большинство мест уже закрыто, и нас отсылают дальше по узким запутанным улочкам. В конце концов, мы спускаемся в подвальное помещение, где нас обнадеживают: кухня ещё работает. Большой зал весь занят, так что сажают в маленький, всего на два стола. За вторым сидят приличные молодые немцы. Пока ждём заказа, они общаются... и вдруг начинают петь. Мы с непривычки пугаемся, ведь у нас петь песни и устраивать драку — это примерно одинаковый градус. А потом происходит что-то странное. В большом зале, где стоят длинные столы и лавки, посетители (кстати, большинство из них были в национальной одежде) вскакивают на лавки и начинают хором петь на удивление красивые. Это спонтанное хоровое пение было теплым и поинтересовалось, может быть, мы попали на репетицию местного хора, какой-то национальный праздник. И получила ответ: «Нет, просто сегодня суббота».

Жизнь «до» и «после»



Нина Медведева, 37 лет, пиар-агент:

«Страсть путешествий овладела мною сравнительно недавно. За пару лет мой лось всё очень банально: после пятилетних отношений с мужчиной «мечты» последовал внезапный разрыв, потом два месяца жесткой депрессии. И вот мама собрала за меня чемодан, подруга вызвала такси. На руках билеты в Дубай. Ну что ж, погрузу с комфортом... Не тут-то было. Мой тур оказался перенасыщен разного рода экс-

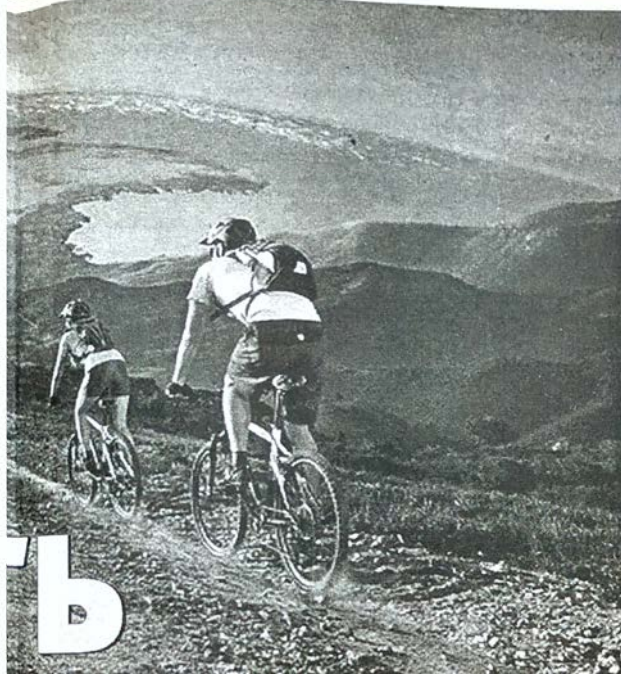
курсиями и развлечениями. Я сразу нашла единомышленницу, и мы вместе покорили вершины небоскрёбов, местный язык и кухню. На обратном пути вдруг нахлынули старые воспоминания, но они показались такими далёкими, неважными и будто не со мной всё это было. В общем, путешествия для меня — это ещё и мощный антидепрессант, глоток свежего воздуха посреди засушливых недель и месяцев».

НАЙТИ СЕБЯ



Вопросом: «Почему мы путешествуем?» в своё время задавался музыкант **Вадим Каневский**, который знал толк в путешествиях, колесил по миру с лекциями и семинарами:

«Когда мы долго ждём на одном месте, мы самих себя начинаем воспринимать как фон для каких-то внешних событий: как фон для домашних дел, встречи. И постепенно утрачиваем ощущение себя. Как в старом анекдоте: «Доктор, я себя чувствую, но плохо». Мы чувствуем себя чужими, недостаточно, как будто торчим в «фигуру», обретаем четкий контур на фоне проходящих мимо пейзажей, сораздаёмся своим ощущениям и в результате заново обретаем самих себя».



БИТЬСЯ

и, которые прошли, а те, которые
ть прямо сейчас: паковать чемоданы
боте и отправляться за впечатлениями в
ия людей застряла в непонимании прелести
будут бывалые путешественники

курсиями и развлечениями. Я сразу нашла единомышленницу, и мы вместе покоряли вершины небоскрёбов, местный язык и кухню. На обратном пути вдруг нахлынули старые воспоминания, но они показались такими далёкими, неважными и будто не со мной всё это было. В общем, путешествия для меня — это ещё и мощный антидепрессант, глоток свежего воздуха посреди засушливых недель и месяцев».

НАЙТИ СЕБЯ

Вопросом: «Почему мы путешествуем?» в своё время задавался музыкант Вадим Каневский, который знал толк в путешествиях, колеся по миру с лекциями и семинарами:

«Когда мы долго живём на одном месте, мы самих себя начинаем воспринимать как фон для каких-то внешних событий: работа, домашние дела, встречи. И постепенно утрачиваем ощущение себя. Как в старом анекдоте: «Доктор, я себя чувствую, но плохо». Мы чувствуем себя

мало, недостаточно, как будто теряем собственное значение. Отправляясь в путешествие, вновь собираемся в «фигуру», обретаем чёткий контур на фоне проходящих мимо пейзажей, сосредотачиваемся на своих ощущениях и в результате заново обретаем самих себя».

КУДА ЛЕТЕТЬ?

Окончательно определиться с целью путешествия поможет обзор мест и впечатлений, которые гарантированы при посещении.

ЗА АТМОСФЕРОЙ. Ближе всех нам по духу европейцы. Отправляйтесь в страны Западной Европы и не прогадаете с культурой и порядочностью этой местности. Колорит каждой страны настолько отличается от соседних, что, объехав их за пару недель, почувствуете, что побывали на разных континентах. Атмосферная Европа ещё долго будет согревать приятными воспоминаниями о себе.

ЗА ЗНАНИЯМИ. Если планируете путешествие с обширной исторической программой, то и билеты нужно заказывать туда, где наибольшее скопление памятников древности. Например, Греция — колыбель западной цивилизации — или Китай — как одно из государств Древнего Востока. Освежите историю местности, куда решили отправиться, и составьте маршрут интересных достопримечательностей.

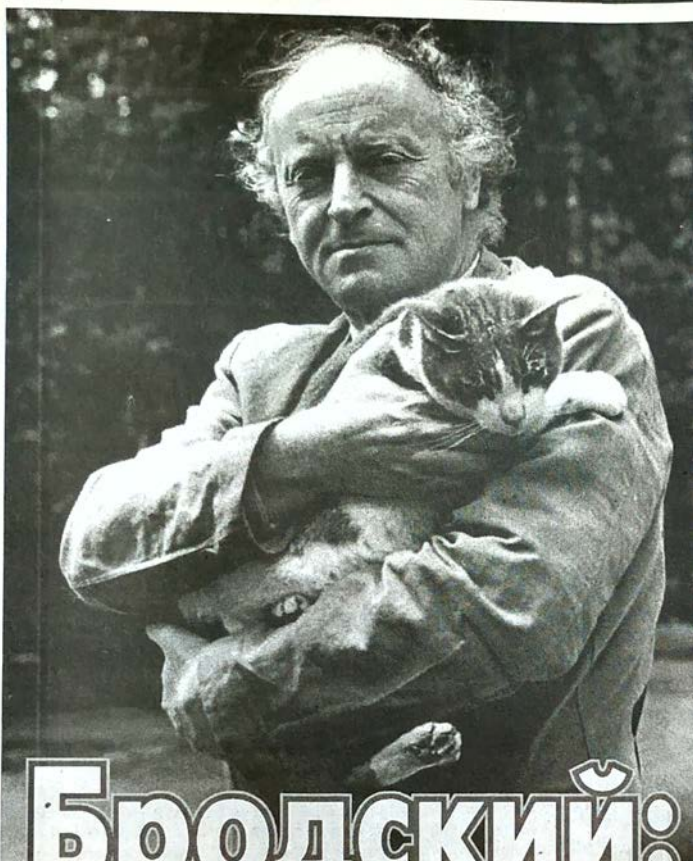
ЗА ПОДДЕРЖКОЙ. Теоретически друзей можно найти в любой точке мира. Но большей дружелюбностью по отзывам туристов отличаются испанцы. Туда и держим путь: никто не будет сигналить вам в спину, когда паркуетесь, любой испанец с радостью покажет вам дорогу, а если не поймёт, лично проведёт до места. Ну а если попасть в гости к коренному жителю, ненакормленным и незацелованным вы оттуда точно не уйдёте, даже если ошиблись адресом.

ЗА ВПЕЧАТЛЕНИЯМИ. Как вариант, в Индию. Путешествие по этой стране — просто «вагон» непредвиденных обстоятельств. Привыкнуть нужно хотя бы к оживлённости и суете всех индийских поселений, приготовиться к огромному количеству нищих, просящих милостыню, и, конечно, к необычным обрядам и традициям. Не удивляйтесь, если в три часа ночи вас неожиданно разбудят звуки музыки и песен, скорее всего, местные играют свадьбу. Для вашего же блага будет присоединиться к всеобщему веселью, заодно собственными глазами увидите ритуалы индийской свадьбы.

ЗА НОВОЙ ЖИЗНЬЮ. Испытать сильные эмоции от увиденного советуем где-нибудь подальше от большой земли, а именно на островах. Белоснежные пляжи Пхукета, умиротворённый Бали или остров Гаити в самом сердце Карибского моря — они точно сотрут неприятные воспоминания, заняв ваши мысли своей невозможной красотой.



Подготовила Наталья ДРЮЧИНА



Бродский:

«Посвящаю М. Б.»

Иосиф Бродский – один из самых значимых поэтов ушедшего века. Одни считают его строфы лучшим спутником одиноких и берут сборник стихов на прогулку. Другие прячут стихи под подушку, когда становится слишком больно. Подобное влияние на человеческие сердца мог оказывать только человек, глубоко любивший сам. Так какой же была его муза?..

«КАК ОДНОМУ НА СВЕТЕ ТАНЦЕВАТЬ?»

Дом 15 по улице Глинки. Сколько раз он забегал на третий этаж и, словно остолбеневший, застыл перед её дверью? Не решился он нажать кнопку звонка и боялся этого момента всю дорогу от Москвы до Питера.

Чтобы случайно не наткнуться на кого-то из друзей, 23-летний Бродский поспешно пошёл прочь от проклятого дома. Ноги сами донесли его до Юсуповского сада. Только там, сев на скамейку, он заметил, как сильно его трясло. Пожившись и с трудом вытащив из кармана сигарету, поэт тяжело затаился. Здесь, посреди всё принимающей природы, ему было даже

приятно погрузиться в воспоминания...
Февраль 1962-го. Вечеринка в квартире друзей. Уже тогда 22-летний, хоть и малоизвестный, Бродский отличался от столбчатых поэтов-ровесников глубиной и сложными складываемыми строк. Чего стоит тот факт, что из всех современников именно ему сулила великое будущее сама Ахматова! Однако в тот вечер поэта ничто не могло заставить «взяться за перо». Тому виной была стройная девушка, постоянно что-то рисующая в блокноте. Высокая, с тёмно-каштановыми волосами до плеч и зелёными глазами, незнакомка казалась поэту сошедшей с картин эпохи Возрождения. Как он радовался, что в тот вечер всё-таки познакомился с ней! Молодая художница Марина Басманова была на два года старше Бродского. С того дня их постоянно видели вместе. В любую погоду они долго гуляли по городу, греясь в подъездах старых домов, а на улице смущали поцелуями проходящих мимо интеллигентов. Бродский читал ей стихи, она, с детства влюблённая в живопись, без устали водила его по выставкам. Казалось, они идеально подходили друг другу – оба меланхоличные, обособленные, немощно «не от мира сего». Объединяли их и бесконечные беседы об искусстве, и грусть Марины о чём-то несбыточном, так понятная поэту, а главное – независимость, которую Бродский ценил более всего в жизни. Марина, так же как и он, жила в собственном мире – со своей системой ценностей, своими взглядами на жизнь и, к огромному разочарованию поэта, с несколькими другими представлениями о настоящей любви...

Зная мой статус, моя невеста
Пятый год за меня ни с места;
И, где она нынче, мне неизвестно:
Правды сам черт из неё не выбьет.
Она говорит: «Не горюй напрасно.
Главное – чувства! Единогласно?»
И это с её стороны прекрасно.
Но сама она, видимо, там, где выпьет.

«Я ЛЮБИЛ ТЕБЯ БОЛЬШЕ, ЧЕМ АНГЕЛОВ И САМОГО»

Влюблённый Бродский всем говорил, что Марина – любовь всей его жизни и, к неудовольствию девушки, постоянно называл её «невестой». В то время он просто не мог отвести от неё глаз и восхищённо следил за каждым её жестом: как откидывает волосы, как держит чашку, как смотрит в зеркало, как чертит карандашом в верном блокноте. В полный восторг его приводил голос Марины – низкий, но вместе с тем тихий, названный поэтом «шелестящим». Она же, слишком погружённая в тайны живописи, не хотела обременять себя узами брака. К тому же выбор дочери совершенно не одобряли её родители – известные на всю страну художники. Из-за этого буйства чувств боготворящего её поэта их роман разыгрывался бурно – с чередой ссор,

примирений и новых «расставаний навсегда». Усугублялось всё тем, что роковая красота Марины, отмеченная как-то Ахматовой, не оставалась без внимания среди других мужчин. Так, на новогодней вечеринке рядом с Мариной сел общий знакомый пары. Сначала он приобнял девушку за плечи, через пару секунд прикрыл её руку ладонью... Наблюдавший за этим Иосиф, не долго думая, схватил со стола вилку и воткнул её в руку соперника. Немудрено, что некоторые друзья Бродского, видя силу его чувства к Марине, всерьёз опасались за жизнь поэта. А некоторые из них, видя, в каком состоянии пребывает Бродский после ссор с девушкой, и вовсе склонялись к тому, что она «ведьма, и Оську приворожила».

*Бежать, бежать через дома и реки.
И всё твердить: мы вместе и навеки,
Останься здесь и на плеч повисни
На миг вдвоём посередине жизни.*

«ПОЛНО ПЕТЬ О ЛЮБВИ, ПОЙ ОБ ОСЕНИ, СТАРОЕ ГОРЛО!»

В 1964 году власти стали вести активную борьбу с тунеядством и поэтами, не восхвалявшими советский строй. Как назло, Бродский в то время пестрил ироничными стихотворениями и не спешил устраиваться на постоянную работу — хватало на жизнь благодаря переводам. Опасаясь за судьбу поэта, уже разыскиваемого милицией, друзья уговорили его скрыться в Москве. Он тяжело переживал разлуку с Мариной. Уже сидя в вагоне, Иосиф долго всматривался в удаляющийся женский силуэт, стараясь запечатлеть её образ. Незадолго до отъезда, как всегда обеспокоенный судьбой невесты, Бродский попросил присмотреть за ней своего литературного собрата и большого друга — Дмитрия Бобрышева. Откуда ж поэт мог знать, что загадочная улыбка Марины, её манера держаться и красота окажутся сильнее уз дружбы?! Удивительно, но девушка охотно приняла ухаживания Бобрышева — возможно, её сердце наконец было измучено постоянными ссорами, напором чувств и

Иосиф Бродский и его жена Мария Соцциани — итальянская аристократка, русская по материнской линии, (по отзывам она очень похожа на первую любовь поэта).



Марина Басманова.



лютой ревностью поэта. В итоге их встречи случались всё чаще — обычно melancholicная, с добродушным Дмитрием Марина чувствовала себя спокойнее. Настолько, что позволяла себе смеяться и беззаботно болтать — тем самым «шелестящим» голосом, который так любил в невесте преданный жених...

Узнав об их романе, друзья Бродского переходили на другую сторону улицы, едва увидев Дмитрия. Одно дело, что тот увёл у него девушку — разберутся по-мужски, сами. Куда сильнее их беспокоило то, что по его вине Бродский мог позабывать о безопасности и примчаться в Питер. Их опасения оправдались. Вопреки мольбам московских товарищей Бродский, надломленный предательством друга и любимой, незамедлительно приехал в Северную столицу. Так он и оказался — сначала у злополучного дома 15 по улице Глинки, а после — беспомощно смотревшим в гущающиеся сумерки Юсуповского сада...

Через пару дней после приезда его схватили. Оказавшись на трибуне суда Дзержинского района, он с каменным равнодушием выслушал приговор — четыре года принудительных работ со ссылкой в Архангельскую область. Много лет спустя он признался: «Всё происходящее было настолько менее важно, чем история с Мариной... Все мои душевные силы ушли, чтобы справиться с этим несчастьем».

*И только жизнь меж нас
легко проходит
И что-то вновь из наших душ уходит,
И шумный век гудит, как пароходик,
И навсегда твою любовь увозит.*

«ТЫ, ВОЗНИКАЯ, ПРЯЧАСЬ, ДАРОВАЛА МНЕ ЗРЯЧЕСТЬ»

Иосиф Бродский вопреки мнению литературоведов уехал, не соблазнившись навязчивыми предложениями За-

пада. Навсегда покинуть Россию он решил, когда умерла последняя надежда, что Марина вернётся к нему. Он был готов всё простить ей, только бы они были вместе! А что же его возлюбленная?.. Несчастную девушку разрывали на части внутренние противоречия: то она, как жена декабриста, мчалась в Архангельскую область, готовая выдержать все лишения. То, оставляя Бродского метаться от отчаяния по пустому дому, возвращалась к Дмитрию. Разбить мучительный треугольник помог сын — Андрей Иосифович, родившийся в череде их встреч и прощаний. Марина твёрдо решила одна воспитывать ребёнка, отказавшись от обоих мужчин. После тщетной мольбы эмигрировать втрём 4 июня 1972 года 32-летний Бродский уехал в США.

Там, словно в отместку за измену одной женщины, он причинял боль женщинам другим, не устая повторять, что единственный, с кем он готов жить до конца дней, — любимый кот Миссисипи. Единственное, что связывало его с Мариной, — стихи, которые в разлуке он посвящал ей вдвое больше. Видимо, так поэт пытался заглушить тоску и недостаток общения с любимой.

Казалось, ничто не было способно унять эту горечь. Но судьба смилостивилась, и за пять лет до смерти на лекции в Сорбонне Иосиф Бродский заметил среди студентов девушку, до боли похожую на его Марину... К счастью, по характеру юная красавица Мария Соцциани была её полной противоположностью. Кроткая, добрая, жизнерадостная, она согрела одинокую жизнь поэта, познакоив его со спокойным семейным счастьем. Через два года после женитьбы у них родилась дочь — Анна-Александра-Мария (под домашнему «Нюша»), которую Бродский считал «сошедшим с небес ангелом». Близкие друзья поэта утверждали, что пять лет с Марией для него были счастливее, нежели предыдущие 50...

Марина Басманова и сейчас живёт в том самом доме 15 по улице Глинки. Она никому не рассказывает о романе с поэтом: мемуаров не пишет, интервью не даёт, по телефону с незнакомыми не разговаривает. Их сыну, Андрею Басманову, уже за 40. Его внешнее сходство с Бродским поразительно, но к великому отцу Андрей никогда не проявлял никакого интереса, предпочитая скрывать родство с ним.

Незадолго до смерти Иосиф Александрович все стихи, адресованные за всю жизнь разным женщинам, посвятил Марине Басмановой.

*Что-то выше нас.
Что-то выше нас проплывает и гаснет,
Только плакать и петь,
Только плакать и петь, только жить.*

Ксения ЗВЯГИНЦЕВА.



Иосиф Бродский, Мария Соцциани и Нюша.

ПУТЕШЕСТВИЕ ДУШИ

«Да, живут донкихоты, я касаюсь в толпе их руки...» При чтении этих строк Булата Окуджавы, так же как и при упоминании фразы «настоящий мужчина», первым приходит на ум: «Кларк Гейбл!» Да и какая женщина не хотела бы лучше узнать, какой путь прошёл человек, ставший живым воплощением Ретта Батлера?



Ироничный, но вместе с тем полный внутренней доброты взгляд, поистине дьявольское умение покорять женщин, безупречные манеры и гардероб настоящего голливудского «денди». До всего этого бойкому 10-летнему Кларку было так же далеко, как добираться в город с родной фермы. Тщетно отец пытался привить единственному сыну любовь к земле и сельскому хозяйству. Хотя мальчик и не отказывал в помощи, выполняя даже тяжёлую работу, больше его влекла красота природы и уединение. Ему нравилось, забравшись на ограду для овец, провожать богато разливавшийся по небу закат. Или убегать на озеро, чтобы бесшумно наблюдать за течением воды и ловкими движениями единственного рыбака в округе, любившего молчать, пожалуй, даже больше, чем сам Кларк.

Городок Кадис

Не привлекала повзрослевшего Кларка и учёба. Не окончив даже средней школы, в 16 лет он сбежал из отцовской фермы в город. Там, желая полной, в том числе и фи-

нансовой, независимости, юноша устроился на фабрику автомобильных шин, благодаря «сельской закалке» не боясь даже самой утомительной работы. Однажды, желая развеяться после трудового дня, Кларк и попал на постановку «Райская птица», идущую в местном мюзик-холле. Когда наблюдал за происходящим на сцене, ему казалось, что он попал в совершенно другое, волшебное, измерение! Эта невыразимая черта между реальностью и перформансом настолько поразила Кларка, что после «Райской птицы» он устроился бесплатно работать там «мальчиком за сценой». Так, в неспешное течение его жизни и ворвалась главная мечта — стать актёром. А поскольку ещё с юных лет в нём угадывался настоящий мужчина, готовый на всё ради достижения цели, Кларк, бросив родной город и всё прошлое, уехал в...

Портленд

Только в самом крупном городе штата можно было приблизиться к исполнению заветного. Но в отличие от родного Кадиса выжить и уж тем более добиться чего-то значительного здесь было не просто. Чтобы иметь средства на пропитание, будущему Ретту Батлеру пришлось сменить не один десяток профессий. Он успел побывать продавцом галстуков, разносчиком газет, грузчиком на складе пиломатериалов, собиравшим чулок на местной фабрике... Эти окольные тропы постепенно и привели его на станцию телефонной связи. Мы бы никогда не узнали о блистательном актёре Кларке Гейбле, если бы в то время в неприглядный офис по обслуживанию телефонной связи не вошла элегантная дама

средних лет. Всё, от строгого, но выгодно подчеркивающего фигуру платья до изящно повязанного на шею платочка и идеально чистых туфель, говорило о солидном статусе. «Я живу на соседней улице. И в доме перестал работать телефон. Кто-нибудь сможет починить его? Это срочно!» — произнесла она хоть и вежливым, но властным тоном. Видимо, в тот момент судьба, оценив целеустремленность и энтузиазм Гейбла, смилостивилась, и устранить неполадку поручили ему. Джозефина Диллон была владелицей поломанного аппарата и по совместительству являлась влиятельной театральной актрисой. Именно она в беседе с поджарым и крайне привлекательным оператором угадала в нём актёрский талант. Буквально на следующей неделе, уже без памяти влюблённая, Джозефина устроила его в свою труппу, а чуть после выбила для него дебютную роль в немом кино «Запретный рай».

Остров Манхеттен, Нью-Йорк, улица Бродвей.

Спустя 7 лет на пробы в спектакль «Последняя миля» к культовому продюсеру Ирвингу Тальбергу пришёл феноменально изменившийся Кларк. Пожалуй, всё, что осталось от юноши, когда-то переехавшего в Портленд, — беззаветная верность мечте и невероятное обаяние. От малоизвестного актёра буквально веяло мужественностью, которая действовала на женщин словно магнит. Не прошло и пары месяцев после развода с Джозефиной Диллон, как в Кларка влюбилась ещё более влиятельная аристократка Риа Лонгхем, вдова американского мультимиллионера. Благодаря её деятельной любви мы и получили такого Кларка Гейбла, каким впервые увидели его на экране, — утончённого, безупречного, прекрасного. Ведь именно она, львица высшего света, научила его идеальным манерам, подобрав шикарнейший гардероб. Не без основания уверенный в себе, приободнённый парой удачных ролей, на пробы к Ирвингу он зашёл с чувством почти свершившегося триумфа. Но и бродвейский продюсер был полон сюрпризов. «Забудем о нём! Только посмотрите на эти ужасные огромные уши!» — сказал он ассистенту прямо при ошарашенном актёре. Но Кларк Гейбл не был бы собой, если б позволил какому-то задавке разрушить свою мечту стать великим актёром. И на следующие пробы он явился, намертво приклеив уши скотчем! Против такой выходки Ирвинг не мог устоять. В итоге спектакль «Последняя миля» широко распахнул перед Кларком двери в Голливуд. Здесь одни избирательные продюсеры сменяли других, но энтузиазм Кларка принес свои плоды, и постепенно вместо приглашения на роли голливудские да гангстеры его стали снимать в амплуа истинного джентльмена. После пары таких ролей уже никто не осмеливался обвинять его в недостатках. Напротив! На актёра равнялись все американские мужчины. Одни из них носили «усики под Гейбла», другие — рубашки на голое тело. А культовая роль в «Унесённых ветром» и вовсе подарила ему общепризнанный статус «Короля Гол-



С любимой женой Кэрл.



ливуда». Сам же актёр словно не замечал собственной славы. Вместо роскошных званых вечеров гораздо больше ему были по душе встречи с простыми работниками в баре или на рыбалке. Поэтому неудивительно, что в 1935 году, получив «Оскар» за роль в фильме «Это случилось однажды ночью», он просто сказал: «Thank you» — и вернулся на своё место.

Тихое ранчо на севере Калифорнии

Он — секс-символ Голливуда, она — объект обожания всех американских мужчин. Что могли испытывать такие люди, как Кларк Гейбл и Кэрл Ломбард, друг к другу? Обоюдное презрение. На съёмках роковая красotka посчитала его «заносчивым себялюбом». Не остался в долгу и Кларк, назвавший её «фригидной». Но через пару лет, на зимнем балу, где Кэрл была хозяйкой вечера, им суждено было пересмотреть своё мнение. После того вечера они были неразлучны долгие пять лет. Поженившись, эта пара начала вести спокойную жизнь, купив уединённое ранчо. Именно тогда Кларк в откровенной беседе с другом сказал: «Счастые мужчины: знать, что, когда вечером возвращаешься домой, какая-то женщина прислушивается к твоим шагам». Избалованный женским внимани-

ем, он прежде никогда не питал глубоких чувств к женщине, даже если та и была его женой. Но с ней... В ней Кларк восхищалось всё: красота, жизнелюбие, а главное — лёгкая ирония, с которой она относилась к звёздному мужу. Только ей он, серьёзный, целеустремлённый мужчина, позволял постоянно разыгрывать себя. Так, однажды Кларк не справился с бодливой коровой, которую они только купили. Заметившая провал «Короля Голливуда», жена просто не могла над этим не посмеяться! И на следующее утро Кларк получил в подарок костюм тореадора. Пожалуй, единственное, что омрачало их брак, — отсутствие детей. Но ведь они были полны сил и ещё так молоды, у них непременно будет большая семья! Скорее всего, так бы всё и вышло, если бы в их идиллию не вторглась Вторая мировая война. По совету мужа в январе 1942 года Кэрл отправилась на съёмки благотворительного фильма, сборы от которого шли на нужды военных. После вылета из Лас-Вегаса самолёт со спешившей к возлюбленному актрисой не смог набрать положенную высоту и врезался в гору Потоси. Все 22 человека, находившиеся на борту, погибли.

Где-то в небе

Для Кларка это был слишком сильный удар. После похорон горячо любимой жены в его душе что-то поломалось, а сердце словно лопнуло от нахлынувшего горя. Он забросил съёмки, пристроился к выпивке и сутками напролёт мог бродить из угла в угол по комнате Кэрл, не позволяя слугам даже стереть пыль с её мебели. Немного придя в себя, 40-летний Кларк Гейбл добровольно стал авиастрелком. После смерти жены, панически боявшийся самолётов, он окончил подготовительные курсы одним из лучших во взводе. Всего актёр совершил пять вылетов на врага включая один непосредственно на Германию. На вопрос одного из сослуживцев, боится ли он умереть, Кларк ответил: «Я не ищу смерти, я просто не хочу жить». Но у судьбы на этот счёт было иное мнение. Пиком его карьеры стала блистательная игра в фильме «Неприкаянные» вместе с Мерилин Монро. По единодушному мнению кинокритиков, эта роль была признана одной из лучших. Актёр вопреки предостережению врачей сам исполнял трюки. Возраст (в то время ему было почти 60), катание на лошади в неимоверную жару вполне износили его сердце. Кларк Гейбл умер через 11 дней после окончания съёмки. Стоит ли говорить, что «голивудского однолюбца», как прозвали его после женитьбы на Кэрл Ломбард, похоронили рядом с возлюбленной?..

Не столько везение, сколько истинный талант и титаническое упорство отличают посредственного актёра от великого. Не столько обаяние и мужественность, сколько неподдельная глубина чувств и надёжность отличают простого человека от одного из самых ярких мужчин ушедшего века.

Евгения ЗВЯГИНЦЕВА.

КЛАН КОППОЛА

Фрэнсис Форд Коппола в представлении не нуждается. Шесть статуэток «Оскара» говорят сами за себя. А кто не смотрел трилогию «Крёстный отец»? Не признавайтесь никому, если это вдруг так. А его «Апокалипсис сегодня»? Он же порвал киномир в клочья, до сих пор там, то сям в фильмах виднеются отсылки на эту легендарную картину. А кому-то по душе больше «Бойцовская рыбка» с молодым Микки Рурком, или «Дракула» с Гэри Олдменом. Как можно снимать столь разные, но одинаково проникновенные фильмы?! Сам Коппола считает профессию режиссёра сродни волшебнику, и он прав: разве то, что на экране начинают жить своей жизнью люди, с которыми нам по окончании картины будет жаль расставаться, как с родными, — это не чудо? При этом знаменитый режиссёр не питает никаких иллюзий по поводу Голливуда, он прекрасно знает всю его подноготную: «Голливуд на самом деле не существует, есть всего лишь промышленность по производству фильмов. И фильмы эти не дают возможности самовыразиться. Их цель иная — заработать побольше денег!» Так как же он согласился с выбором своего младшего ребёнка и единственной дочери — пойти в режиссуру? Коппола-старший поддержал Софию и финансово, становясь продюсером её фильмов, и морально. Как же отец напутствовал, отпуская дочь в жёсткий мир кинобизнеса? «Американцы — это дети, которых перекормили мороженым, они не воспринимают другие вкусы, не хотят быть ответственными за свой выбор. Не бойся приносить в кино собственный опыт соприкосновения с прекрасным: с книгами, с живописью. Только так можно сформировать у зрителя вкус к инновационному, оригинальному кино!» Чувствуется европейский подход. Всё же Коппола — типично итальянская семья, хотя и живущая в Штатах. Большая, дружная, всегда готовая протянуть руку помощи. В клане Коппола прославился не один Фрэнсис Форд, его племянник Николас Кейдж сменил родную фамилию Коппола на псевдоним как раз для того, чтобы дистанцироваться от знаменитого дядюшки и сделать самостоятельную карьеру актёра. Сестра режиссёра — Талия Шайр — тоже актриса, её сын — актёр и музыкант Джейсон Шварцман. Что же до детей самого режиссёра, то наибольшие надежды подавал первенец Джан-Карло. С детства пропадал на съёмочной площадке и такие идеи высказывал, что их знаменитый папа мог поменять сценарный ход с подачи сына! В мае 1986 года Джан-Карло разбился на гоночном катере...

Если твой папа — культовый кино-режиссёр, то тебе прямая дорога в звёзды. Будут, правда, говорить, что природа на тебе отдохнула, зато роли всегда достанутся главные. А она решила так: «Нет, я не буду сниматься у режиссёра Коппола, я сама стану режиссёром Коппола!»



Наследница КРЕСЛА



Второй сын Роман тоже пошёл по стопам отца, преуспел, но папины рекорды не пошатнул. А вот младшенькая София в свои 43

года давно уже «знаковый режиссёр». Правда, пару-тройку раз для приличия она промелькнула в картинах Коппола-старшего во второстепенных ролях (самый известный «выход на сцену» актрисы Софии Коппола — крещение её младенцем в «Крёстном отце»), но затем уверенно села в режиссёрское кресло. То самое, которое во всём мире, не только в Голливуде, считается вроде как и не для женщин. Но папа сказал: покажи им, и она показала.

СОФИЯ ЗНАЧИТ МУДРОСТЬ

Спасибо маме, предостерегла: «Готовься к тому, что окружающие будут априори считать тебя заносчивым снобом из королевской семьи. Тебе

придётся каждый раз из кожи вон лезть, чтобы доказать, что ты чего-то стоишь!» Да и как не впасть в снобизм, господа хорошие? Ребёнком наблюдать мировых звёзд уровня Марлона Брандо, как они есть, без грима, вне красных дорожек. Познакомиться с Фиделем Кастро, потому что папа снимал на Кубе кино. Жить в Японии, где сам Куросава, которого даже папа почитал, похвалил за стремление посмотреть мир. Мир она посмотрела с лихвой. Теперь мир устремил взгляд на неё: а что ты можешь показать нам, дочка знаменитого папы, чего мы ещё не видели? Коппола-старший, как всегда, подставил плечо: «У Софии есть то, что в винной индустрии называется «терруар». Это значит, что достаточно увидеть лишь несколько минут фильма, чтобы распознать её авторский почерк. Такое дорогое стоит». Папа знает, о чём говорит, ведь он ещё и известный в профессиональных кругах винодел. Один из сортов созданного им вина Коппола назвал в честь дочери — Sofia. Гуманитарное образование он дал ей лучшее, что мог в Америке, отправив на факультет изящных искусств Калифор-

нийского института. Диплом позволил Софии поработать и художником по костюмам (как мама), и даже сейчас, уже будучи обладательницей собственного «Оскара» за лучшую режиссуру, создавать эскизы туфель и сумок не для кого-нибудь, а для самого «Луи Виттон». И хотя в тех редких интервью, что София даёт, она всякий раз подчёркивает: я — не принцесса, в ответ так и тянет спросить: а кто же?

Её тем проще обвинить в снобизме и элитарности, что при публичной профессии она очень замкнута. Те самые крупные интервью печатаются только в весьма и весьма уважаемых изданиях, а её фотосессии столь же выдержанные, сколь стильные, да и в повседневной жизни она закрыта и скромна и почти всегда в чёрном. А в глазах её — вся мудрость мира. Причина, думается, в склонности к рефлексии. От природы Софии дан дар, а может быть, проклятие, бесконечно анализировать себя, погружаться в свои впечатления и переживания, жить в них, а не напоказ. Так что время от времени выплывать на экран то, что копится в душе, — это отнюдь не исполнение воли обожаемого отца, а своего рода психотерапия, просто спасение для неё! Но и в своих фильмах София не делает упор на слово, на диалогах. Её конёк — жесты, мимика, интонации, полутона. В эпоху немного кино она затмила бы всех!

ОДИНОЧЕСТВО В КИНО

Посмотрите её фильмы, они всегда с лёгким флёром печали, а их герои одиноки, даже если вокруг множество людей и событий. Неужели проекция собственной неудачной личной жизни? Придётся-таки нарушить приватность Софии Копполы... Первое замужество действительно закончилось ничем. Супруг Спайк Джонз тоже работал режиссёром, наверное, профессиональные разговоры и сблизили, но спустя четыре года брака последовал развод. Такое событие любая итальянская семья всегда переживает остро и долго. С Томасом Марсом, музыкантом из ультрамодной во Франции группы, София под венец не спешила. Прошло пять лет совместной жизни, рождены две дочери — Роми и Козима, прежде чем пара узаконила свои отношения. Торжество отметили на шикарной вилле «Палаццо Маргарита» в итальянском городке Бернальде. Присутствовали только свои. Счастливого папа невесты устроил незабываемое шоу — спроецировал на городские здания сцены из своих кинофильмов и картин дочери. Было это в 2011 году, и до сих пор София и Томас везде за руку ходят, как молодожёны.

Ольга АНИСИМОВА.



На отдыхе с дочерьми —
Роми и Козимой.



София с Томасом Марсом, её вторым мужем.

Цитаты от Софии:

- «Кино — соединение всего, что я люблю: живописи, фотографии и музыки»
- «Я сама пишу сценарии к своим фильмам не потому, что не доверяю другим, а потому, что хочу полностью выразить себя»
- «Все уверены: если ты богат и знаменит, то автоматически должен быть счастлив. Мало кто задумывается, что, как только человек чего-то достиг, окружающие меняют к нему отношение, и он оказывается в вакууме»
- «Мы совершенно разучились жить своей жизнью. Всем не до себя. Все заворожено следят за жизнью кинозвёзд, мечтая стать как они. А ведь как жить дальше — это вопрос, который рано или поздно придётся решать каждому самостоятельно»
- «Помню, я прочла, как меня оскорбляют на «Фейсбуке», и тогда ничего хуже для меня не было! Но потом я опомнилась — живу же я не на «Фейсбуке»!»

РЕТРОСПЕКТИВА С. КОППОЛЫ

«Девственницы-самоубийцы» (1999 г.)

После того, как 13-летняя Сесилия кончает жизнь самоубийством, её сёстры становятся объектом пристального внимания всех жителей городка. Чтобы оградить дочерей, родители запрещают им выходить из дома и общаться с людьми...

«Трудности перевода» (2003 г.)

Ночью в баре дорогого отеля Токио встречаются двое американцев: актёр Боб Харрис и красавица Шарлотта. У обоих бессонница и депрессия. Вдвоём они отправляются гулять по японской столице и попадают в совершенно незнакомый мир...

«Мария-Антуанетта» (2006 г.)

Беззаботное детство, брак с наследником французского трона, роскошь Версаля, всевозможные удовольствия и развращения и леденящий кровь конец — смерть на эшафоте. Историческая драма с шикарными костюмами и Кирстен Данст в главной роли.

«Где-то» (2010 г.)

Голливудская звезда Джонни Марко ведёт типичный для своего окружения образ жизни: бесконечные вечеринки, алкогольный угар... Он давно забыл, кто он и зачем живёт. Но однажды его разыскивает 11-летняя девочка, его дочь...



«Суворочка МОЯ...»

Есть на свете «роковые обольстительницы», которым подвластны все мужчины без исключения, есть «железные леди», что муштруют целые страны, а отдельным счастливицам везёт от рождения, им не нужно ничего и никого завоёвывать, они – папины дочки. Наталья Суворова из этой привилегированной касты...

КАК ПАПА ВСТРЕТИЛ МАМУ

Да, вы правильно догадались по фамилии, папа Наташеньки – сам Суворов Александр Васильевич, знаменитый полководец, тот самый, кто штурмом взял негсибаемый Измаил, тот, кто мужественно перешёл через снежные Альпы, тот, кто «пуля – дура, штык – молодец», тот, кого солдаты любили, как отца родного. А он и был им отцом, опекал и учил, а мог по-отчески и пожуричь, наказать. Они не держали обиды, шли за ним на смерть, стоило ему отдать приказ. И ведь он не был богатырём, на которого хочется равняться, по внешности и не скажешь, что полки в бой вёл: небольшого росточка, невзрачный, даже хилый. Венценосные

особы, с которыми его частенько сводила судьба, вначале смотрели на Суворова с полупрезрительной усмешкой: и это тот самый русский вояка?! Меч России, бич Турции, гроза Польши? Скорее на обезьянку по ужимкам похож! Чудак человек! Всесильный Ришелье писал о нём: «Суворов обе-дает утром, ужинает днём, спит вечером, часть ночи поёт, а на заре гуляет почти голый или катаётся в траве, что, по его мнению, очень полезно для его здоровья».

Александр Васильевич долго оставался один. Да и когда заводил семью, если твоя профессия – Родину защищать? Наконец, его отец взял дело в свои руки и лично подыскал прославленному сыну невесту, очень уж хотелось успеть внуков помянуть. Княжна Варвара Прозоровская, 22 лет, была хороша и румяна, к тому же происходила из старомосковского рода, так что по всем статьям подходила герою России. Правда, уже не первой молодости по тогдашним меркам и придание за собой имела небольшое, так ведь и жених уже разменял пятый десяток, посему медлитель не стали – познакомили, обручили, обвенчали. Медовый месяц провели на Дунае – в пути на очередную войну с Турцией. Так и зажили: Таганрог, Астрахань, Крым, Украина. Обычная полевая жизнь офицерской жены. Александр, как мог, облагораживал быт, а когда узнал, что Варвара забеременела, и вовсе оставил в Москве под присмотром родных. Рождение дочери Натальи 1 августа 1775 года стало самым счастливым событием в его жизни. Все победы в сражениях, все награды, коими была увешана уже его грудь, не могли сравниться с одной улыбкой этой нежнейшей крошечной девочки...

КАК МАМА ОБИДЕЛА ПАПУ...

В 1779 году прогремел гром среди, казалось, ясного неба. Впрочем, оно только Суворову таковым казалось, муж ведь всегда узнаёт последним, а вокруг давно уже шептались о бурном романе его супруги с его же двоюродным племянником Николаем Суворовым. Мало того что родственник, так Александр Васильевич ещё по-отчески протезировал молодого человека. Николай получил чин секунд-майора, что весьма неплохая карьера для 30 лет. А, собственно, на что Суворов надеялся, всем изменяют, а когда мужу пятый десяток и его вечно нет дома, так поневоле приглядишься к бравому офицеру, который всегда рад услужить... Так рассуждали светские люди. Куртуазность, как называли вольность нравов, была в моде. Суворов, прямой и неумолимый, как боевой клинок, плавать хотел на моду. Он был истово православным человеком, а прелюбодейство – страшный грех. Развод, и точка! Александр Васильевич подал соответствующее прошение в духовную консисторию, в качестве

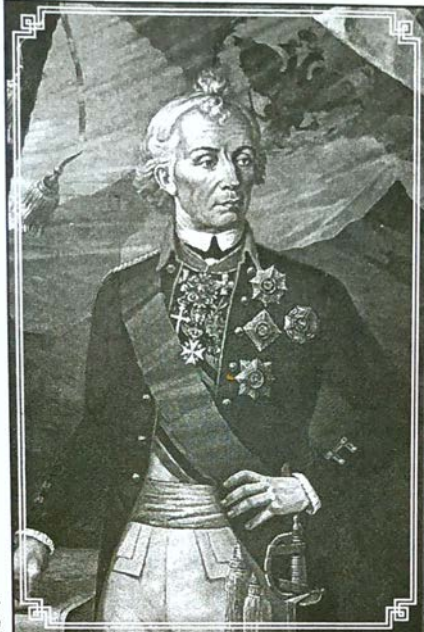
причины указав «презрение женой закона христианского». Это был нонсенс. Семейные пары и разъезжались-то по разным жилищам нечасто, а уж до официального расторжения брака раздор между супругами доходил крайне редко. Стыд-то какой! На весь честной люд! Мало было получить разрешение церкви на развенчание, нужно, чтобы согласие дала сама императрица Екатерина Вторая. А та, несмотря на собственное весьма лёгкое поведение в амурных делах, внешне блюла приличия. Вот и на этот раз не стала брать на себя ответственность: как церковная власть решит, так тому и быть! Это был официальный ответ гла-



Суворочка в возрасте 12 лет.



Родители Натальи Суворовой: княжна Варвара Прозоровская и знаменитый полководец Александр Васильевич Суворов.



вы государства. А наедине с Суворовым Екатерина употребила все своё влияние, чтобы примирить его с поступком жены. Уговоры государыни подействовали, а скорее — Суворов решил сменить гнев на милость ради маленькой дочурки и остановил бракоразводный процесс. Пока родители выясняли отношения, девочку определили в только что открывшийся Смольный институт благородных девиц. Там Наташу полюбили, прозвали «добродетельной маленькой особой» и особо занятиями науками в силу возраста не обременяли, но всё же её место было дома...

Увы, через четыре года Варвару Суворову вновь уличили в измене и вновь с секунд-майором, только звали избранника Иван Сырохнев. Муж-орденоносец и рогиносец подал прошение о разводе в Синод и императрице, но получил двойной отказ: стерпел один раз, живи дальше. Суворов жить не стал, забрал дочь и больше неверную супругу в глаза никогда не видел. Пока суд да дело, Варвара родила сына, а поскольку официально она оставалась супругой генералиссимуса, записали мальчика как Аркадия Суворова. Полководец очень долго его не признавал, ибо крепко в отцовстве своём сомневался. Единственным чадом, светом в окошке, любовью всей его жизни для Суворова была и оставалась дочь...

КАК ПАПА ВОСПИТЫВАЛ ДОЧЬ

Виделись они нечасто, он по-прежнему пропадал в военных походах, она вернулась в Смольный. Между ними были вёрсты и дали, а ещё письма, полные любви.

16 марта 1788 г.

«Милая моя Суворочка!

Письмо твоё от 31 января получил. Ты меня так утешила, что я по обычаю моему от утехи заплакал. Кто-то тебя, мой друг, учит такому красному слогу, что я завидую, чтоб ты меня не пережеголяла... Когда бы я, матушка, посмотрел на тебя в белом платье! Как-то ты растёшь!.. Благословение Божие с тобою! Отец твой Александр Суворов».

21 августа 1789 г.

«Суворочка, душа моя, здравствуй!..

У нас стрелеты поют, зайцы летят, скворцы прыгают... Я одного поймал, кормил из рта, а он и ушёл домой. Поспели в лесу грецкие орехи... Пиши ко

мне изредка. Хоть мне недосуг, да я буду твои письма читать. Молись Богу, чтобы мы с тобой увиделись... Я пишу тебе орлиным пером, у меня один живёт, ест из рук... Прислал бы тебе полевых цветков, очень хороши, да дорогой высохнут... Спаситель с тобою.

Отец твой Александр Суворов».

3 ноября 1789 г.

«Мне очень тошно, я уж от тебя и не помню, когда писем видал... Знаешь, что ты мне мила, полетел бы в Смольный на тебя посмотреть, да крыльев нет... Целую тебя, душа моя...

Отец твой граф Александр Суворов».

Май 1790 г.

«Сберегай в себе природную невинность, покамест не окончится твоё учение. Насчёт судьбы своей предай себя вполне промыслу Всемогущего и храни верность Великой нашей Монархине. Я её солдат, я умираю за моё отечество. Мне 60 лет, тело

моё изувечено ранами, но Господь дарует мне жизнь для блага государства... Коли жив буду, куплю тебе французские конфеты. Милость Спасителя нашего над тобою.

Отец твой».

КАК ДОЧЬ ВЫШЛА ЗАМУЖ

На 16-м году Наталья окончила институт и пошла в услужение к самой императрице, в фрейлины. Казалось, гордись, отец, но нет — Суворов, опасаясь всё тех же куртуазных нравов при дворе, что погубили его брак, забрал дочь со службы и посадил дома под охраной многочисленных тётушек и кумушек. Между тем время шло, Наташеньку следовало пристраивать замуж. Гиперответственный отец понимал, что «роза засыхает», но ничего не мог с собой поделать — все претенденты на руку и сердце дочери казались ему недостойными. Наконец, поскольку девица на выданье была лишена материнской опеки, роль свахи взяла на себя Екатерина. Она всегда благоволила к полководцу, столь много сделавшему для Отечества, и постаралась найти для его дочери подходящую во всех отношениях кандидатуру. Жених приходился братом её тогдашнему фавориту Платону Зубову. Граф Николай Зубов был человеком добрым, служил верно и Наталью хотел в жёны взять не потому, что дочь героя России, а потому, что она — это она. Суворов на венчание весной 1795 года не приехал, усмирлял бунтовавшую Польшу. А свою гордыню усмирить не смог. С зятем так и не сблизился, даже дочери писать перестал...

А Наташа, обзаведаясь собственным домом, первым делом взяла к себе жить никому доселе толком не нужного младшего брата Аркадия. Родив первенца, она сделала ещё один шаг по воссоединению семьи: взял брата и сына, нагрянула к отцу и растопила его суровость в единый миг... Не зря Суворов дал ей имя Наталья, что значит «родная». В Суворочке есть что-то от Снегурочки, холодное, а она была аки солнышко. После смерти отца, а вскоре и мужа растила шестерых детей, потом внуков, всех голубила, ласкала иставляла чтить память великого русского полководца — Александра Суворова.

Наталья АНДРИЯЧЕНКО.

Мерëm река Волга...»



Она сама похожа на великую русскую реку: красотой обладала неброской, но величавой, всей Россией любима была, есть и будет. И при этом была она бесконечно одинока в своей уникальности, тоже как явление природы, как могучая река, несущая воды своим путём мимо всех... Людмила Зыкина...

СПОРИМ НА МОРОЖЕНОЕ?

После кончины Людмилы Георгиевны её племянник Сергей выставил на аукцион 25 украшений из её коллекции. Выручил за них больше 30 миллионов рублей. Услышь эту астрономическую сумму Людмила Зыкина...

в девичестве, не поняла бы, о чём речь! Дочка рабочего и санитарки мечтала не о бриллиантах и сапфирах, ей летать было охота! Заразил идеей стать лётчицей отец, который сам мечтал покорять небеса, да не сложилось. У Людды тоже что-то пошло не так, сначала грянула война, и пришлось становиться за станок, потом пошла маме в госпиталь помогать, трудилась и швейей, и токарем. Словом, рабочий человек. Какое небо, самолёт, это всё романтика из кинохроники... Но душа покоя не давала, требовала поприща, где бы могла развернуться во всю ширь. Увидела объявление о наборе в хор имени Пятницкого и поспорила с подружками на мороженое, что пройдёт отбор. Кстати, в 47-м голодном послевоенном годе стаканчик ледяного лакомства — очень серьёзная ставка. Но и конкурс в знаменитый на весь СССР хор был колоссальным. Полторы тысячи претендентов на одно место! В итоге зачислили всего четверых: трёх юношей и одну девушку — Людмилу Зыкину. И мороженое выиграла, и получила целый новый мир.

А ТЕПЕРЬ СОЛО!

Годы, долгие годы были отданы такому «одной из», одновременно пению с такими же хористками. С такими же, да не очень. Хор имени Пятницкого, конечно, великолепная школа и профессионализма, и жизни, но Зыкиной давно уже стало тесно в нём. Она твёрдо решила начать собственную карьеру. «По миру пойдёшь!» —

напутствовал её раздосадованный руководитель знаменитого коллектива. Человека тоже можно понять: где теперь искать столь полнозвучное меццо-сопрано?

Какой начальник будет терпеть подобное? А она и не собиралась искать себе новое начальство, даже министра культуры не признала за высшее руководство, а милостиво приняла Екатерину Фурцеву в подружки. Но снобизма, зазнайства не было в Людмиле, Люсе, как звали её близкие, ни на грош. Уже будучи солисткой Московского, принимавшей овации и получавшей премии во всех союзных республиках, пошла учиться: сначала окончила музыкальное училище, затем институт имени Гнесиных. В том же 77-м году создала и возглавила русский народный ансамбль «Россия», с первого дня носивший статус государственного, академического, что дорогого стоит, а в родную «Гнесинку» позвали преподавать, что само по себе наивысшая похвала любому выпускнику. При такой занятости, как и где ей было устраивать личную жизнь, тем более уже три неудачных брака за плечами... В первый раз выскочила замуж в 22. Владлен трудился инженером на автозаводе имени Лихачёва — тогда это была и профессия престижная, и место работы, гремевшее на Союз. Но, как говорится, молодозелено, разбежались. Вторым супругом стал фотокорреспондент, третьим — журналист, и только в родном коллективе встретила она, наконец, родную душу, мужчину, который не ревновал к славе, не запрещал



Несколько украшений из знаменитой коллекции Людмилы Зыкиной.

мататься по гастроллям, знал её песни наилучшим и искренне ими восхищался. Баянист-виртуоз, приехавший с курской земли, Виктор Гринин стал главным дирижёром и солистом ансамбля Людмилы Зыкиной и её мужем до гробовой доски. К великому её горю, через 17 лет счастливого замужества Виктор Фёдорович скоропостижно скончался, ему было всего 54 года. Зыкина снова осталась соло, больше замуж не вышла, хотя предложения получала до почтенного возраста.

НАСЛЕДСТВО И НАСЛЕДИЕ

«Я доживу до 120 лет, а в 90 буду по-прежнему молодой и красивой!» — так она отвечала на вопросы о своём самочувствии. Удивительно, но, от природы не наделённая сногшибательными внешними данными, она всегда нравилась мужчинам и с годами становилась всё привлекательнее. В советское время народ не был избалован познаниями о пластической хирургии, а то непременно и слух «о красоте через скальпель» о Зыкиной



Юная Людмила Зыкина.

распространился бы. Но и без этого её имя было окружено сплетнями и домыслами. Шутка ли — четыре мужа и ни одного ребёнка. Почему? Бог не дал или сама не захотела? Или вот ещё интересный вопрос, с которого начали: куда подевалась её сказочно богатая коллекция бриллиантов, ведь на торги родственники Зыкиной вы-

ставили лишь малую часть, которую, к слову, за несметные миллионы выкупил таинственный поклонник певицы...

Ещё часть разыскали в ходе следствия на даче её помощницы Свинковой... И это всё? Или и не было пресловутой сокровищницы Зыкиной, о которой столько шептались в кулуарах? Эксперты утверждали, что украшения, в которых блистала Людмила Георгиевна на

сцене, могут дать фору знаменитым «камушкам» дочери воеводского генсека Леонида Брежнева, Галины, с упоением их коллекционировавшей... Впрочем, возвращаясь к вопросу о детях, к чему драгоценности, если не суждено стать фамильными?

Самая Людмила Георгиевна со свойственной ей прямотой говорила, что не могла взять на себя такую ответственность, как воспитание личности, будучи всё время на гастроллях. Профессия отняла у неё материнство. Сама она похоронила маму в свои юные 20 лет, от горя пропал голос. Отец вдовцом ходил недолго, женился снова, у него появился сын, а у Людмилы — сводный брат Александр. У того, в свою очередь, родились трое детей: Сергей, Екатерина и Георгий, но, увы, ребята, по сути, была брошена родителями на произвол судьбы: после развода Александр кочевал с места на место, а его бывшая супруга, не в силах прокормить ораву, отдала всех троих в интернат «на пятидневку». Неизвестно, как бы сложилась судьба этих детей, если бы в 1986 года знаменитая тётя не забрала их к себе, а заодно и их папу. Но, как она ни старалась, семьи не получилось, сводный брат снова пустился на поиски своей судьбы, дети кочевали вместе с ним... Когда племянники выросли, Зыкина обеспечила всех отдельным жильём в Москве, но снова какая-то незадача, и по-прежнему рядом с ней никого, все трое очутились в провинции, в глубинке Пензенской области. А ближе к концу у Людмилы Георгиевны появилось доверенное лицо, её компаньонка или помощница Татьяна Свинкова, как не называла, но она ревностно охраняла покой хозяйки, и даже дозвониться до Зыкиной, не то что навестить в гости, стало



Людмила с мужем, баянистом-виртуозом Виктором Грининым в счастливом четвёртом браке.

проблематично. Она контролировала её медицинские процедуры, режим дня, круг общения, даже ансамбль Зыкиной прибрала к рукам... Прошло почти шесть лет со смерти певицы, а личность её «помощницы» до сих пор будоражит поклонников. А хотелось бы, чтобы помнили другое — её «Течёт река Волга, а мне 17 лет...», «Стоит среди лесов деревенька...», «На побывку едет молодой моряк», «Ты накин, дорогая, на плечи оренбургский пуховый платок...», «Зорька золотая светит над рекой, ивушка родная, сердце успокой!»... Более двух тысяч песен, где они? Голос Зыкиной исчез из радиозифра, о ней не вспоминают даже по официальным праздникам. Для поколения пехт её имя — пустой звук, для «30+» она — исполнительница народных песен. И лишь старшее поколение ещё вспоминает, что Зыкина прославилась вовсе не как «народница», хотя, конечно, русские народные песни звучали в её репертуаре, были и романсы, и даже песни народов мира, был опыт вокальной партии в «Позорию» Родиона Щедрина. Но самое главное: Зыкина была поистине советской певицей, то есть основу её творчества, которое принесло ей любовь и так называемого простого народа, и властей придерживающих, составляли песни советские, даже те, которые воспринимались как народные, зачастую на самом деле были стилизацией авторства известных композиторов и поэтов-песенников. Зыкина обладала умением так компоновать песни, что получались цельные тематические концерты: «Тебе, женщина», «Героям космоса посвящается», «Вам, ветераны», «Лишь ты смогла, моя Россия». Сможет ли Россия сохранить в памяти народной имя своей (не хочется говорить «бывшей») любимицы, несмотря ни на какие новые веяния? Поживём — увидим...

Ольга АНИСИМОВА.



«Колдовское ОЗЕРО – голубой МАГНИТ...»

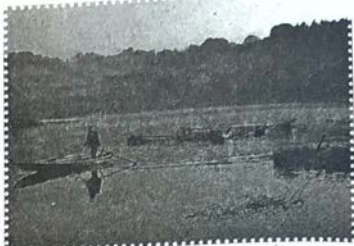
Из всех водоёмов озёра, пожалуй, самые романтичные: катания на лодке по неспешной глади, прогулки и любование зеркальной поверхностью. И впрямь дивно: течение плавное, а то и вовсе нет его – благодать как есть... Не всё столь радужно: на земном шарике хватает озёр, от которых стоит держаться подальше

ПОЯН: «УСПОКОЯЯ, БОЛЬШАЯ ЧЕРЕПАХА»

Почти полвека не стихают страсти вокруг озера Поян, что в провинции Цзянси. Водоём неустанно собирает жертвенную дань – лодки и люди. Лодки бесследно исчезают вместе с «экипажем», рыбаки если потом и обнаруживаются, то в невменяемом состоянии. Вот статистика прошлого века: с начала 60-х до конца 80-х годов XX века в этих водах затонуло более 200 лодок, в результате чего 1600 человек пропали без вести, а 30 выживших повредились рассудком.

Ни один рыбак не отправлялся на Поян без ритуала – жертвоприношений и молитв о благополучном... нет, не уплове, а возвращении. Дело в том, что озеро непредсказуемо в плане погоды:

среди бела дня и при ясном небе мог разыгаться шторм. Неладное тут творится с направлением ветра: он умудряется дуть сразу с нескольких сторон, если зачерпнуть воды и бросить, брызги полетят не по прямой, а «галочкой», опровергая земные законы физики. Местное население ропщет, мол, ветер тут ни при чём – озеро находится близ Храма Лаои, а он окутан древней легендой. Согласно преданию, когда Чжу Юаньчжан – отец-основатель династии Юань – вёл войну против Чень Юляна вблизи озера Поян, Чжу потерпел поражение и отступил к берегу озера. Лодок для переправы не было. Вдруг неизвестно откуда появилась гигантская черепаха, которая и помогла Чжу переплыть через озеро. После того как Чжу стал императором, он сделал черепаху генералом и построил Храм Лаои рядом с озером в память о том событии. Местные жители считают, что рыбакам создаёт проблемы дух этой черепахи.



БРОСНО: «КТО ЖИВЁТ В ПРУДУ?»

Свой, так сказать, домашний монстрик есть и в родном отечестве. Следующим в Тверскую область, там раскинулось озеро Бросно. Между прочим местами его глубина достигает 120 метров, что даёт право неофициально считаться самым глубоким водоёмом в Европе. У озера давняя и, чего уж там, зловещая история. Издавна здесь пропадали домашний скот, мелкая живность вроде кур и люди. Прогулка мимо Бросно в соседнее село могла обернуться как бесследным исчезновением визитёра, так и его сумасшествием. То есть в назначенный пункт следования человек так и не приходил, спустя время находили в лесу – безумного, трясущегося, лепечущего о каком-то чудовище в чешуе.

Кстати, о чудовище. Увидеть обитателя Бросно и сохранить при этом рассудок некоторым всё же удалось, вот как они описывают монстра: огромный дракон или ящер, тело величинной с железнодорожный вагон, весь в чешуе, а пасть огромная. Насколько огромная, судите по легендам. Одна из них гласит, что благодаря чудовищу в XIII веке был спасён от монголо-татар Великий Новгород. Якобы хан Батый остановился на берегу озера с войском на отдых. Воины повели лошадей на водопой, но, едва спустились, из воды вынырнуло огромное чудовище и с рёвом стало поедать непрошенных гостей. Ханское войско было так напугано, что тут же повернуло обратно. В древних летописях говорится о «песчаной горе», которая время от времени показывалась над озером. В этих местах проходил знаменитый путь «из варяг в греки». Как-то раз варяги задумали спрятать тут награбленное добро, но, когда они стали подплывать к островку, из воды вынырнул дракон и, разинув огромную пасть, проглотил их. Страшный монстр будоражил сознание жителей и в XVIII-XIX веках. Рассказывали, будто вечерами и по ночам чудовище всплывало на поверхность Бросно, но, стоило приблизиться, оно уходило под воду. И уж совсем невероятная история произошла



здесь в прошлом веке во время Великой Отечественной войны. Над Бросно летел на бреющем полёте немецкий «мессер», и вдруг озёрное чудовище выскочило из воды и заглотило его. Это событие случилось на глазах у местного жителя, который в ту пору был подростком: «Самолёт, видимо, был подбит и летел очень низко над водой. Лётчик хотел дотянуться до суши и только выправил машину, как вдруг из воды появилась огромная зубастая пасть. Чудовище ткнулось головой в железный бок самолёта, тот потерял управление и упал прямо в воду. Мы, мальчишки, обезумели от страха и в то же время с восхищением долго сидели в прибрежных кустах». Нынче местное население таких грандиозных баек не рассказывает, но не исключает, что в озере кто-то живёт. Время от времени так же пропадают скот, исчезают люди, кто-то после прогулки возвращается не в себе... Народ сокрушается, что в их руках «золотая жила» — настоящий монстр, которого окрестили Бросней, а выгоды это не приносит. Между прочим шотландский брат Бросни — знаменитое чудовище Несси — «кормит» целое графство, привлекая туристов, хотя его в глаза не видели и уж тем более не слагали легенд. А в Тверь туристы косяками не тнутся — жаль, места там красивые...

СИЦИЛИЯ, ОЗЕРО СМЕРТИ: «НЕТ ЧЕЛОВЕКА — НЕТ ПРОБЛЕМЫ»



Возможно, именно так приговаривали итальянские мафиози, везя очередного строптивца к озеру Смерти. Нет, не ради любования пейзажем. А чтобы исчезнуть строптивцу навечно — и больше не огорчать товарищей из Cosa Nostra. Утверждать что-либо нельзя, как говорится, «нет тела — нет дела», однако слухи ходили очень настойчивые. В чём же загадка озера, что всё живое в нём гибнет незамедлительно? Всё очень просто: озеро наполняют не пресные воды, а концентрированная серная кислота. Учёные считали, что дело в минеральных породах, которыми устлано дно водоёма. Вода размывает их, в результате выделяется опасная для всего живого кислота. Естественно, живых органических существ там нет и в помине, на значительном расстоянии от озера Смерти ландшафт выжжен. Однако выяснилось, что озеро наполняют два ключа. Откуда они бьют? Возможно, из самой преисподней.

Если захотите посмотреть на зловещую картину, отправляйтесь в Сицилию зимой: летом озеро Смерти пересыхает.

ЛАТВИЯ, ЧЁРТОВО ОЗЕРО: «ЗДЕСЬ ПТИЦЫ НЕ ПОЮТ, КУВШИНКИ НЕ РАСТУТ»

В Латвии находится самый знаменитый и загадочный водоём Латвии — озеро Черт, или Чёртовое озеро. Лилии и кувшинки здесь не растут, рыбы почти нет, а люди и животные предпочитают держаться от этого места подальше.

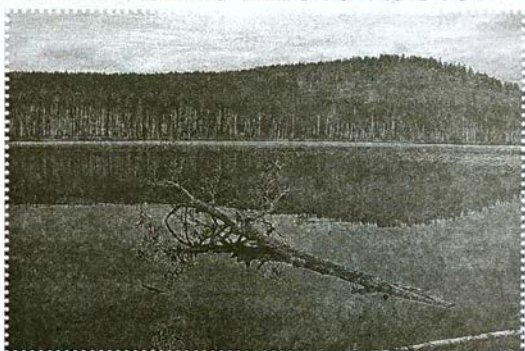
В прессе его даже называли бездонным озером ужаса. Якобы его нельзя переплыть без риска для жизни, хотя от берега до берега несколько десятков метров, но со дна бьёт некий энергетический луч, который способен помутить разум, вызвать состояние ужаса. Даже на берегу возле озера на туристов находят морок, и они убегают, в суматохе схватив вещи. Парапсихологи



убеждены, что здесь находится аномальная зона, воздействующая на психику. Некоторые учёные уверяют, что дно в озере всё-таки есть. Просто водоём очень глубокий — в центре его глубина достигает 80 метров. На такой глубине скапливается радиоактивный газ — радон, это инертный газ, который почти в семь раз тяжелее воздуха, легко растворяется в воде. Этим и объясняются почти полное отсутствие в озере всякой жизни и кристальная прозрачность воды. А ещё говорят, что при советской власти в район озера никого не допускали: военные проводили там секретные эксперименты. У независимых исследователей, что приезжали сюда изучать местные аномалии, резко ухудшалось самочувствие...

Теперь туристы говорят, мол, всё это досужие враки. И на всякий случай через 15 минут уезжают, сделав пару фото...

СИБИРЬ, ПУСТОЕ ОЗЕРО: «БЫТЬ СЕМУ МЕСТУ ПУСТУ!»



Пустое озеро — загадочный водоём, который находится в горных лесах Кузнецкого Алатау в Сибири. Своё название оно получило потому, что в водах не живёт ни одной живой души, точнее, клетки. Рыбёшки и речная живность обходят его стороной, прямо как в Мёртвом море, однако там катастрофическая концентрация соли, которая по плечу только голофильным бактериям. А вот озеро Пустое пресное, и его химический состав ничем не отличается от других озёр.

В Пустое впадает множество мелких речушек, которые наполнены рыбой и раками. Попадая в озеро, живность умирает. Неоднократно пытались заселить его неприхотливыми рыбами типа щуки, карпа и карася — всё тщетно, рыба вымирала.

Научные экспедиции пытались обнаружить хотя бы какую-то зацепку, почему в хрустальных водах горного водоёма нет флоры и фауны, измеряли радиоактивный фон, но безрезультатно.

Местные жители северного считают, что дело в молекулярном строении воды, она «мёртвая», потому и непригодна для рыб, бобров и выдр. А другие машут рукой на суеверия и спокойно купаются в Пустом — без малейшего ущерба для здоровья.

Наталья КРОЛЕВЕЦ



Что нам, женщинам, надо на 8 Марта? Букетик озябших мимоз, флакончик любимых духов и чтобы Он посмотрел, наконец-то, не очередной боевик, а вместе с нами кино про любовь, причём воздержавшись от саркастических комментариев в особо слезоточивых моментах... Выбирайте, чьё смотреть будем – наше или заграничное?

ЛАВСТОРИИ ДЛЯ ДВОИХ

«ЕЩЁ РАЗ ПРО ЛЮБОВЬ»

Если вы смотрели «Небо. Самолёт. Девушка», забудьте. Настоящая история любви странной, но красивой борпроводницы Наташи и Евдокимова, засекреченного физика-ядерщика, интеллектуала, избалованного вниманием в любой компании, рассказана режиссёром Георгием Натансоном аж в 1968 году. Татьяна Дорониная и Александр Лазарев-старший, сыгравшие главных персонажей, бесподобны – это исторический факт. Удивительно, что их интерпретацию пьесы Эдварда Радзинского вообще выпустили в прокат. Нет, никакой эротики в советском фильме, разумеется, не было, но обнажённых тел и не требовалось, чтобы доказать зрителю – перед вами та самая Любовь, которую стоит ждать, ради которой стоит жить и даже не жалко умереть. До мурашек чувственные голоса, донельзя проникновенные взгляды, накал эмоций чуть ли не испепеляет чёрно-белую плёнку без всяких спецэффектов. Поток слёз под занавес обеспечен, но саму картину вы будете вспоминать с нежной улыбкой... И, возможно, она поможет вам обоим более трепетно ценить то, что вы рядом друг с другом.

Удивительно, но факт: в роли Евдокимова мы имели шансы видеть Владимира Высоцкого. Вся съёмочная группа была без ума от набирающего популярность барда. И даже высокое начальство утвердило его кандидатуру. Высоцкому уже заказали ботинки на высоких каблуках, поскольку он был намного ниже Дорониной. Но спецбюро не помогло, первая же совместно снятая сцена показала – между актёрами не проскочило ни малейшей «искры»! А без неё какая любовь?...

Цитаты из фильма:

- «Один товарищ называет меня лучшей девушкой Москвы и Московской области. – Он дурак. Вы лучшая девушка в СССР»
- «Людам моложе 102 лет свойственна вера в необыкновенную встречу»
- «Нежность. Её всё время стыдятся, её прячут глубоко в боковой карман и вынимают только по вечерам в одиночестве, чтобы посмотреть, как она истрепалась за день».

«МОСТЫ ОКРУГА МЭДИСОН»

Она – домохозяйка из провинции, у неё муж, двое детей и несбывшиеся мечты. Он – свободный фотограф, одиночка по натуре. Ничего общего. Но ещё она – Мэрил Стрип, а он – Клинт Иствуд. И у них выбора-то нет, любовь всё решила за них, а для счастья отвела четыре дня... То есть могла бы и до гробовой доски, но один из влюблённых от любви отрёкся... Не ждите никакого криминала, драмы и экшена, которые так любит современный кинематограф. К финалу даже слов почти не останется. Никаких громогласных выяснений отношений между Ею и Им. Любовь просто наденет молчаливый траур по себе самой... Найдите этот фильм обязательно. Снятый по одноимённому роману Роберта Уоллера, он не получил никаких наград, его очень редко показывают по телевизору, да и саму книгу днём со огнём не найти, но, поверьте, история любви Франчески и Роберта останется в вашей душе навсегда. А главное – вашему супругу нигде не деться от просмотра, авторитет «крутого ковбоя» Клинта Иствуда победит!

Удивительно, но факт: чтобы как можно более точно попасть в образ типичной американской домохозяйки, Мэрил Стрип (игравшей всегда утончённых особ) пришлось поправиться на добрый десяток килограммов. Но чего не сделаешь ради любви с самим Иствудом!

Цитаты из фильма

- «Если хотите поужинать снова «в час, когда белые мотыльки начинают свой танец», приходите сегодня вечером, после того как закончите работу. Любое время подойдёт»
- «Я благодарен судьбой за то, что по крайней мере я встретил тебя. Ведь мы могли пролететь друг мимо друга, как две пылинки во Вселенной»
- «Мы не делаем ничего предосудительного. Ничего, о чём ты не могла бы рассказать детям».

Наталья КОРОГОВОДА.





Дама в Голубом

В годы, когда художник должен был помнить, что он не только живописец, а прежде всего гражданин, и бичевать, разоблачать, призывать к борьбе, чего стоило Константину Сомову дышать «духами и туманами»? Быть не как все — тяжёлый крест...

Минутка истории: во второй половине XIX века в русской живописи царили идеи народничества и передвижников. Художники почитали за честь писать на полотнах не пейзажи с натюрмортами, а исключительно тяготы жизни бурлаков, нищих и каторжан. Порой казалось, что красоты в мире не осталось, лишь боль и борьба за справедливость. Казалось, не только не Константину Сомову. Внезапно он вернул в живопись барокко и рококо — стили века XVIII. Чтобы всеми Фибрами души прочувствовать давно ушедшую и так манящую его эпоху, он предпочитал слушать музыку Глюка и Моцарта, запоем читал мемуары, изучал старинные, пожелтевшие от времени альбомы, гравюры и картины, причём занимался этим с младых ногтей, благо отец служил старшим хранителем Эрмитажа...

«Шерше ля фам»

Наполнившись до краёв, Сомов начал поиски своей Прекрасной Дамы, но где её взять, если в моду вошла эмансипация, и дамы поголовно отказывали мужчинам даже ручки целовать, не то что писать с них портреты в романтическом флёре. Картина же потом висеть будет на всеобщем обозрении, все «паялится» будут, обсуждать — это же унизительно! Именно так рассуждали тогдашние барышни, позабыв о великой миссии женщины как музы. Константину навстречу пошла его соученица по Академии художеств Елизавета Мартынова. Художник художнику друг, товарищ и брат, всегда выручит! Начали работать. Она стояла, он писал. Постепенно он понял, что образ, который вырисовывается из Елизаветы Михайловны, а они общались церемонно, на «вы» и

по имени-отчеству, несмотря на общие годы учёбы, вроде таинственный, как и положено Прекрасной Даме, но не тот, что он себе рисовал в воображении. Боль в глазах у его модели, тоска смертная. Откуда, почему?! Оказалось, «чума XIX века», болезнь, которая до изобретения антибиотиков косила направо и налево, а особенно молодых хрупких женщин, — чахотка. Мартынову пытались лечить всеми доступными тогда средствами, возили на воды, работа над портретом прерывалась, возобновлялась и снова останавливалась. Взгляд дамы в голубом платье, стоящей на фоне старинного парка с книгой в руке, становился всё пронзительнее, обнажённые в глубоком декольте плечи всё беззащитнее, её тонкое интеллигентное лицо всё бледнее...

Плохая примета

В 1900 году портрет, наконец, закончен и выставлен в Третьяковской галерее. Успех ошеломляющий — публика валом валила, рассматривала, обсуждала, восторгалась. Галерея сделала художнику предложение, от которого не отказываются, — выкупить у него картину. Сомов, безусловно, льстила перспектива остаться в «Третьяковке» навсегда рядом с шедеврами классиков, да и в деньгах он очень нуждался. Но тут ему доставили срочную корреспонденцию — письмо с обратным адресом Е. М. Мартыновой. Прочтя его, он без объяснения причины отказывает галерее, рискуя будущим сотрудничеством с ней. А вот она, причина, во всей своей наготе и остром страдании умирающей женщины: «Может быть, Вы будете удивлены, Константин Андреевич, получив это письмо, и тотчас приедете ко мне, станете меня с улыбкой и некоторой иронией убеждать смотреть на вещи иначе, но это мне всё равно... Сегодня ночью я проснулась и не спала от одной назойливой и мучительной мысли: «Вы не должны и не имеете права продавать мой портрет. Я позировала Вам для Вас, для чистого искусства, а не для того, чтобы Вы получили за мою грусть в глазах, за мою душу и страдания деньги... Я не хочу этого! Оставьте портрет у себя, сожгите его, если Вам так жаль отдать его мне...»

Прошло три года, и Сомов так и продал «Третьяковке» «Портрет дамы в голубом». Мартынова, жизнь в которой и так еле тлела, слегла, через год её не стало.

На заднем фоне картины виднеется фигура мужчины. То ли самого художника, то ли нет — не суть. Мужчина, защитник и покровитель, коим он должен быть по природе своей, вроде как у дамы в голубом есть, но не рядом. Он не поддержал эту слабеющую руку, едва держащую томик, не наклонил на хрупкие плечи пушистую тёплую шаль, не увёл из сумеречного парка. Она одна со своей болью в глазах. Навеки.

Ольга АНИСИМОВА.

ВЕДАЕМ, ЧТО ЕДИМ

Веды – это же священные тексты, написанные древними индусами?

Там, наверное, ингредиенты, которых в наших супермаркетах не

ссыскать, а в Индии за продуктами не наедешься!

Доверьтесь вековой мудрости, наладить здоровое питание по Ведам вполне реально и в наши дни!



РИСОВЫЕ КОТЛЕТЫ

2/3 стакана круглозерного риса, 2 стакана воды, 1/2 стакана замороженного или консервированного зеленого горошка, 1/2 стакана манной крупы, 1/2 ч. ложки сушеного базилика или другой специи по вкусу, соль, оливковое масло для жарки.

Рис отвариваем в чуть подсоленной воде до готовности, разминаем вилкой, горошек превращаем в кашу, соединяем, добавляем манку, перемешиваем. Формируем котлеты, обваливаем в манке и обжариваем на оливковом масле.

ГАСПАЧО

5-6 помидоров, 1 огурец, 1 красный болгарский перец, 1 стебель сельдерея, 1 зубчик чеснока, 2 ст. ложки оливкового масла, лимонный сок, красный молотый перец, соль по вкусу, зелень.

Помидоры надрезаем, опускаем в кипящую воду на несколько секунд, вынимаем, обдаем холодной водой и аккуратно снимаем кожицу, нарезаем на ломтики и смешиваем в блендере. Сельдерей, огурец и перец нарезаем кусочками и измельчаем блендером. Добавляем чеснок, масло, немного лимонного сока, перец, соль, тщательно перемешиваем. Перед подачей на стол охлаждаем и украшаем зеленью.

ХАЧАПУРИ ПО-ИНДИЙСКИ

2 стакана муки с горкой, 2 ст. ложки раст. масла, 1 стакан теплой воды, 1 ч. ложка молотого кориандра или хмели-сунели, 0,5 ч. ложки куркумы, 1 ч. ложка соли, раст. масло для жарки.

Для начинки: 300 г адыгейского сыра, 200 г твердого сыра, 1 пучок зелени укропа (петрушки), черный молотый перец по желанию.

Муку смешиваем с солью и специями, делаем в центре углубление, вливаем масло и воду, замешиваем тесто. Формируем из него колбаску, нарезаем её на 8-9 равных частей и раскатываем из каждой лепёшку, посыпав стол мукой. Сыры натираем, смешиваем, добавляем рубленую зелень и перец. Выкладываем начинку в центр каждой лепёшки, формируем мешочек, закрепляя края, переворачиваем его и аккуратно раскатываем скалкой. Стряхиваем муку с лепёшек. Жарим хачапури в разогретом масле. Выкладываем на салфетки, чтобы лишнее масло стекло. Подаём к чаю.

ТЫКВЕННЫЙ КАРРИ

500 г тыквы, 1 стакан красной чечевицы, 400 г нута, 2 цуккини, 1 луковица, 1 зубчик чеснока, 2 ч. ложки карри, 1 л овощного бульона, 500 г цветной капусты, 1 ст. ложка раст. масла, соль.

Мякоть тыквы нарезаем кубиками 3х3 см, лук мелко режем, чеснок рубим. Масло разогреваем в кастрюле, закладываем туда кубики тыквы, лук, чеснок, карри. Готовим 3 минуты на сильном огне, постоянно помешивая. Добавляем заранее сваренную

чечевицу, вливаем бульон, перемешиваем и доводим смесь до кипения. Уменьшаем огонь и варим на среднем огне примерно 5 минут (тыква станет мягкой). Засыпаем порезанные маленькими кубиками цуккини, предварительно отваренный нут и цветную капусту, разделённую на соцветия. Готовим на среднем огне 5 минут. Снимаем с огня, солим по вкусу.

САЛАТ ИЗ АВОКАДО

2 больших помидора, 1 авокадо, 100 г брынзы (феты), 1/2 красной луковицы, 2 ст. ложки сока лимона, оливковое масло.

Помидоры и авокадо нарезаем на одинаковые маленькие кубики. Авокадо сразу поливаем лимонным соком, чтобы не стало коричневым. Сыр и лук режем на мелкие кусочки. Соединяем и аккуратно перемешиваем все ингредиенты. Заправляем салат оливковым маслом.

ГАДЖАР САБДЖИ (СЛАДКАЯ МОРКОВЬ)

500 г моркови, 3 ст. ложки слив. масла, 3 ст. ложки сахара (лучше коричневого), 1/4 ч. ложки куркумы, 1/2 ч. ложки молотого кориандра, 2 ст. ложки апельсинового сока, 200 мл минеральной воды, 1/2 ч. ложки соли, 2 ст. ложки рубленой кинзы, 1/4 ч. ложки мускатного ореха, 1 ч. ложка сока лимона.

Морковь нарезаем тонкими колечками, выкладываем в сотейник, добавляем масло кусочками, сверху посыпаем сахаром, куркумой, кориандром, заливаем апельсиновым соком и минеральной водой. Ставим на огонь и доводим до кипения, закрываем крышкой и тушим морковь около получаса. Нарезаем зелень кинзы, закладываем её в сотейник, добавляем мускатный орех, перемешиваем. Даем моркови подрумяниться, сбрызгиваем лимонным соком и снимаем с огня. Подаём с отварным рисом.

ВЕСНЕ – ЗЕЛЁНЫЙ ЦВЕТ!

Надоевшая зима ушла, а авитаминоз остался. Так хочется свежего, поистине весеннего цвета на обеденном столе – зелёного! Рецепты наших читательниц помогут дотянуть до первых овощей с грядок



Салат

из зелёной фасоли

0,5 кг замороженной зелёной стручковой фасоли, 200 г помидоров черри, 1 луковица, 300 г отварного картофеля, 50 г сыра фета (брынзы), оливковое масло, соль.

Фасоль нарезаем, отвариваем в кипящей подсоленной воде 3-5 минут, остужаем. Картофель нарезаем крупно, лук – кольцами, черри – половинками. Смешиваем овощи в салатнике, заправляем оливковым маслом, сверху украшаем маленькими кусочками сыра.

Татьяна ГРАНКИНА, г. Курск.

Суп из спаржи

8 стеблей спаржи, 300 мл куриного бульона, 1 ст. ложка оливкового масла, 2 ст. ложки сливки.

Нагреваем в кастрюле оливковое масло, добавляем толстые части стеблей спаржи и обжариваем 2-3 минуты. Затем вливаем бульон, доводим до кипения и варим 5 минут. Пюрируем суп блендером до однородной массы, добавляем сливки и прогреваем в течение 1 минуты. Подаём на стол сразу.

Галина КАБАНОВА,
Брянская область.

Фаршированный зелёный перец

На 4 зелёных болгарских перца – 2-3 картофелины, 2 ст. ложки маринованных грибов, 1 яйцо, чёрный молотый перец, соль по вкусу, раст. масло.

Картофель отвариваем до полуготовности, разминаем в пюре, вбиваем яйцо, добавляем мелко нарезанные грибы, перчик, солим, перемешиваем. Перцы очищаем от плодоножек и семян, опариваем кипятком. Наполняем каждый

начинкой, укладываем на противень, смазанный маслом, и запекаем в предварительно разогретой до 200-220°C духовке примерно 15-20 минут.

Наталья РИШТ,
г. Ростов-на-Дону.

Салат

из зелёной редьки

1 зелёная редька, 1 зелёное кислое яблоко, 1 морковь, 1 луковица, майонез, сметана, соль по вкусу.

Редьку, яблоко и морковь очищаем от кожицы и натираем на тёрке для моркови по-корейски (или нарезаем очень тонкой соломкой). Лук мелко рубим. Все ингредиенты соединяем, солим и заправляем майонезом, смешанным со сметаной в пропорции 1:1.

Елена КРЮКОВА, г. Тверь.

Суп-крем

из зелёного горошка

На 1 л воды – 350 г замороженного зелёного горошка, 2 картофелины, 1 ст. ложка слив. масла, 0,5 ч. ложки сухого базилика, 0,5 ч. ложки сухого орегано, молотый красный перец, молотый чёрный перец, 1 ч. ложка лимонного сока, горсть миндаля, сметана.

Разогреваем в кастрюле с толстым дном сливочное масло, обжариваем специи: базилик, орегано, красный и чёрный перец около минуты. Затем добавляем крупно порезанный картофель и воду, накрываем крышкой и варим до готовности картофеля. Выкладываем горошек и варим 5 минут, не накрывая крышкой, после этого измельчаем суп блендером до кремообразной консистенции. Добавляем сок лимона, солим, перемешиваем. Подаём со слегка обжаренным миндалём и сметаной.

Алина ПАНЮШИНА, г. Псков.

Салат «Прощай, зима!»

2 зелёных болгарских перца, 2 консервированных зелёных помидора, 300 г квашеной капусты.

Перец тонко шинкуем, смешиваем с квашеной капустой и заправляем соком раздавленных зелёных помидоров. Подаём с запечённым картофелем.

Ирина ЗАЙЦЕВА,
Курская обл.

Цветная капуста по-индийски

2 стакана соцветий цветной капусты, 2 стакана замороженного (можно консервированного) зелёного горошка, 3 ст. ложки раст. масла, 1 ч. ложка горчицы, красный молотый перец, соль по вкусу.

Разогреваем масло на среднем огне, добавляем горчицу и перец, помешивая, быстро обжариваем. Выкладываем цветную капусту и горошек, солим, перемешиваем. Убавляем огонь до минимума, накрываем крышкой и тушим 15 минут.

Елена ВЯЛЫХ, г. Караганда.

Зелёный салат с авокадо

4 листа салата, 2 авокадо, 2 зелёных яблока, 1 зелёный болгарский перец, соль по вкусу.

Для соуса: 1 авокадо, 1 луковица, 2 лимона, вода, оливковое масло.

Листья салата промываем и рвём руками в салатник. Нарезаем яблоки и перец кубиками. Все ингредиенты перемешиваем, слегка солим. Крошим авокадо и луковицу, перемалываем блендером, добавляем лимонный сок, немного воды и масла. Тщательно перемешиваем и получившимся соусом заправляем салат.

Юлия МЕШЕРИКОВА,
г. Мурманск.

**Мульттрилогия
«История игрушек» учит нас:
этих персонажей
нельзя разлучать,
они очень любят
друг друга! А
мы и не со-
бираемся и
даже добавим
килограммчик
их сородичей,
в одной ка-
стрюльке им
будет вместе
веселее!**



МИСТЕР И МИССИС КАРТОФЕЛИНЫ

Картофель «Будь здоров!»

1 кг картофеля, 1 луковица, 3 яйца, 200 мл сметаны, 1 пучок зелени укропа, вода, раст. масло, соль.

Картофель и лук очищаем, крупно нарезаем и слегка обжариваем в соейнике. Затем солим, заливаем небольшим количеством воды и варим до мягкости под крышкой. Если жидкость не выпарилась без остатка, сливаем. Выкладываем в картофель порезанные варёные яйца, посыпая рубленой зеленью и заливаем сметаной, после этого слегка прогреваем. Подаём блюдо тёплым.

Салатик с яблоками

4-5 картофелин, 2 мочёных яблока, 3 ст. ложки консервированного зелёного горошка, 200 мл сметаны, 1 пучок зелени укропа (петрушки, сельдерея).

Картофель отвариваем в «мундирах», остужаем, очищаем и нарезаем ломтиками. Мочёные яблоки нарезаем кубиками, осторожно смешиваем с картошкой, добавляем зелёный горошек, заправляем сметаной и посыпая мелко порубленной зеленью. Перед подачей на стол даём салату постоять и пропитаться.

Салатик со свёклой

4-5 картофелин, 2 небольшие свёклы, 1 ст. ложка консервированной белой фасоли, 2 болгарских перца разного цвета, 2-3 ст. ложки оливкового масла, соль.

Картофель и свёклу запекаем, остужаем, очищаем и нарезаем мелкими

кубиками, солим. Добавляем белую фасоль, нарезанный кусочками перец, перемешиваем и заправляем маслом. Украшаем кольцами перца другого цвета.

Картофель в твоего

0,5 кг картофеля, 200-250 г творога, 2-3 ст. ложка слив. масла, 1/4 стакана сметаны, соль по вкусу.

Картофель очищаем и нарезаем кружочками, которые отвариваем или готовим на пару. Затем выкладываем часть кружочков в форму, покрытую бумагой для запекания, смазываем маслом. Сверху равномерно выкладываем часть творога, солим. Затем смазываем сметаной. Далее повторяем слои ещё раз. Запекаем в предварительно разогретой до 180°C духовке примерно полчаса.

Суп-пюре с цветной капустой

На 1,5 л воды – 3 картофелины, 200 г цветной капусты, 1 морковь, 1/2 луковицы, 1 зубчик чеснока, 3 ст. ложки сметаны, 100 г твёрдого сыра, соль по вкусу, раст. масло для жарки.

Очищенный картофель нарезаем кубиками, цветную капусту разделяем на соцветия и отправляем в кипящую подсоленную воду. Варим до готовности. Морковь натираем на крупной тёрке, лук и чеснок мелко нарезаем, быстро обжариваем на одной сковороде до золотистого цвета лука, постоянно перемешивая. Отправляем в суп и варим ещё пару минут. Снимаем с огня и смешиваем блендером. Добавляем сметану, перемешиваем и доводим до кипения. Подаём, посыпав тёртым сыром.

Клёцки с соусом

На 1 кг картофеля – 3 яйца, 400 г муки, 1 ст. ложка раст. масла, 300 мл холодного овощного бульона, 100 мл сметаны, 1 пучок зелени укропа, соль по вкусу.

Картофель очищаем, отвариваем в подсоленной воде, охлаждаем и пропускаем через мисробку. Вбиваем яйца, добавляем 350 г просеянной муки и замешиваем тесто. Разделяем его на части и формируем валики толщиной в палец. Нарезаем на кусочки около 4 см. Бросаем клёцки в кипящую воду и варим примерно 5 минут. На сковороде разогреваем масло, добавляем остаток муки, быстро перемешиваем и вливаем бульон, доводим до кипения. Готовим соус 10 минут на слабом огне. Под конец добавляем сметану, перемешиваем и выключаем огонь. Соус остужаем, соединяем с желтком, рубленой зеленью и солью. Тщательно перемешиваем и подаём к клёцкам.

Мульти-картошка

1 большой куриный окорочок, 1 морковь, 8-10 картофелин, 1 зубчик чеснока, 1 ст. ложка сметаны, вода, 100 г твёрдого сыра, соль по вкусу.

Окорочок разделяем на несколько кусочков, морковь и сыр натираем на крупной тёрке, чеснок нарезаем пластинками, картофель – брусочками. Мясо с морковью обжариваем 10 минут в режиме «Выпечка», затем добавляем в чашу картошку, чеснок и сметану, разведённую небольшим количеством воды, солим, выкладываем тёртый сыр, закрываем крышку и готовим в режиме «Выпечка» 50 минут.

Курица

в кисло-сладком соусе

500 г куриного филе, 2 болгарского перца, 400 г консервированных ананасов, 2 помидора, 4 ст. ложки яблочного уксуса, 2 ст. ложки крахмала, 3 ст. ложки кетчупа, 1 ст. ложка муки, соевый соус, раст. масло.

Куриное филе нарезаем мелкими кубиками, заливаем соевым соусом и оставляем на полчаса. Нарезанный кубиками болгарский перец выкладываем на разогретую с маслом сковороду, обжариваем на сильном огне 3-5 минут. Затем добавляем к перцу нарезанные помидоры, жарим ещё 1-2 минуты и добавляем кубики ананаса. Перемешиваем, тушим 1 минуту. Затем вливаем сок от ананасов, добавляем 4 ст. ложки соевого соуса, кетчуп, яблочный уксус, тщательно перемешиваем. В небольшом количестве тёплой воды разводим 1 ст. ложку крахмала, вливаем смесь в соус, сразу хорошо перемешиваем. Соус должен загустеть и стать более прозрачным, убираем его с огня. К маринованной курице добавляем по 1 ст. ложке муки и крахмала, перемешиваем, обжариваем на раскалённой сковороде до готовности. Затем соединяем курицу с соусом, тушим ещё 5 минут.

Гаспаччо по-андалузски

1,5 кг зрелых помидоров, буханка белого чёрствого хлеба, 4 ст. ложки оливк. масла, болгарский перец, огурец, 1/2 луковицы, 2 ст. ложки уксуса, холодная вода.

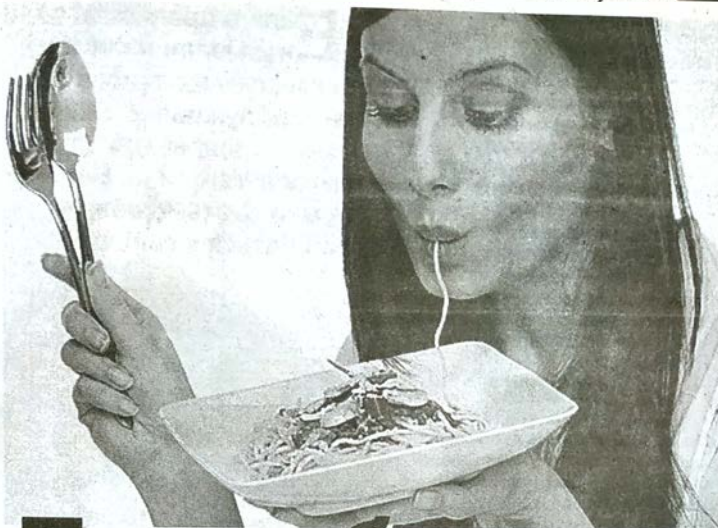
Хлеб замачиваем в холодной воде. Помидоры ошпариваем кипятком, снимаем кожицу, извлекаем семена, оставив для супа только мякоть. Все ингредиенты: помидоры, размокший хлеб, перец, очищенный огурец, лук — измельчаем в блендере до однородности. Добавляем оливковое масло и уксус. Переливаем холодный суп гаспаччо в кастрюлю. Подаём к столу с чесночными гренками.

Бризоль

800 г говяжьего фарша, 200 г майонеза, 150 г сыра, 10 яиц, 3-4 зубчика чеснока, 2 помидора, раст. масло, кетчуп, перец, зелень, соль.

Добавляем в фарш 1 яйцо, солим, перчим, перемешиваем, разделяем массу на 10 равных порций и каждую скатываем в шарик. Натираем сыр, соломкой нарезаем помидоры, яйца слегка взбиваем. Пропущенный через пресс чеснок смешиваем с майонезом.

Каждый мясной шарик раскатываем в лепёшку размером с ладонь (чтобы фарш не прилипал к рукам, можно использовать пищевую плёнку), окунаем её в яичную болтушку, а затем отправляем на разогретую сковороду и обжариваем с двух сторон до готовности. Смазываем лепёшку чесночным соусом, кетчупом, посыпаем помидорами, сыром и аккуратно сворачиваем в рулет и закрепляем зубочисткой или волокнами сыра косичка. То же самое проделываем с остальными мясными заготовками.



Попробовать и влюбиться

В список впечатлений от любого путешествия определённо входят гастрономические ощущения. Вспоминаем самые яркие

Пахлава медовая

Для теста: 500 г муки, 0,5 стакана молока, 0,5 стакана сметаны, 50 г слив. масла, 2 яйца, 5-6 г сухих дрожжей, 1 ч. ложка сахара, щепотка соли. Для начинки и сиропа: 250 г слив. масла, 1 стакан грецких орехов, 1 стакан сахарной пудры, 1 ч. ложка корицы, 1 ч. ложка ванили, 150 г мёда, 100 мл горячей воды, яйцо, половинки орехов.

Тесто в слегка подогретое молоко всыпаем сахар с дрожжами, перемешиваем и даём дрожжам подняться. В отдельной посуде соединяем муку с маслом, сметаной, яйцами и солью. Вливаем дрожжевую смесь в тесто, тщательно вымешиваем, накрываем полотенцем, оставляем на 1,5 часа.

Начинка: орехи слегка поджариваем в духовке, затем перекручиваем их в мясорубке, перемешиваем с сахарной пудрой, корицей и ванилью. Сливочное масло растапливаем и переливаем в отдельную ёмкость.

Для выпекания понадобится прямоугольная форма с бортами. Отделяем от теста небольшую часть и раскатываем её по форме с учётом бортов. Остальное тесто делим на 10-11 равных частей. Смазываем первый слой теста растопленным сливочным маслом. Сразу

выкладываем следующую раскатанную порцию теста и снова смазываем её маслом, а затем посыпаем орехово-сахарной смесью. Далее проделываем то же самое со всеми частями теста. В конце подворачиваем края первого слоя. Обмазываем всю поверхность взбитым яйцом. Затем нарезаем пахлаву по диагонали на одинаковые ромбы. В центр каждого кусочка помещаем по половинке ореха и отправляем форму в разогретую духовку (180°C) на 15 минут. Затем вынимаем и поливаем сладость оставшимся сливочным маслом и снова отправляем в духовку на 10 минут. Подрумянившуюся пахлаву поливаем медовым сиропом (мёд + горячая вода). Даем настояться.

Крюшон с шампанским

5 апельсинов, 1 л апельсинового сока, 150 г сахара, 700 мл сухого шампанского.

Дольки апельсинов очищаем от мембран, нарезаем на 2-3 части и выкладываем на дно небольшой кастрюли, засыпаем сахаром и оставляем на 1-1,5 часа в холодильнике. Добавляем охлажденный сок и тщательно размешиваем, чтобы сахар полностью растворился. Вливаем в смесь охлажденное шампанское. Разливаем по большим стеклянным чашкам или бокалам. Подаём с соломинкой и ложкой для фруктов.

МЕСТО ПОКУПКИ

За вином лучше всего идти в специализированный магазин. Во-первых, в таком месте соблюдаются все условия хранения, что очень важно, ведь вкус настоящего вина зависит и от температуры, и от положения, в котором находится бутылка. Во-вторых, такой магазин приятно удивит вас большим ассортиментом именно качественного вина. В-третьих, только там вы получите консультацию сомелье – работника, ответственного за весь товар. Не стесняйтесь задавать ему вопросы, выбирая вино, удовлетворяющее вас и по цене, и по качеству.

БУТЫЛКА

Только в стекле вино сохраняет аромат и вкус. И пусть вас не прельщают вычурные бутылки с украшениями в виде бус, искусственных цветов, гравировок. Зачатую у столь привлекательного вида одна цель: отвлечь внимание от качества содержимого. То же относится к глиняным кувшинам, ведь, чтобы напиток мог долго храниться в такой таре, в него добавляют искусственные добавки. Оптимальный вариант – лаконичная бутылка с большими «плечиками» и вогнутым дном в виде конуса. Хорошим знаком является также капсула из фольги на горлышке. Не стоит бояться и винтовых пробок, переход на которые стал общемировым показателем качества.

ЭТИКЕТКА

На ней должна быть указана страна-производитель. Лучшими из них считаются Испания, Италия, Германия (особенно белое вино), Франция (особенно вина Appellation d'Origine Contrôlée – прошедшие контроль наименования). Из «наших», по мнению экспертов, составить конкуренцию зарубежным винам могут только белое сухое вино из Кубани (но не красное!) и мускатные вина Крыма, которые являются лучшими десертными винами в мире.

Второе, на что следует обратить внимание, – дата розлива (не путайте со сроком выдержки). Первое – время, прошед-

Если в древности вино называли напитком богов, сейчас такого звания заслуживают далеко не все товары, предлагаемые в магазине. Вот что нужно знать, чтобы не ошибиться в выборе



САМОЕ ТО!

шее с того момента, когда вино только начало «бродить», и эту дату указывают все уважающие себя изготовители. Срок выдержки не является показателем качества, поскольку говорит о возрасте вина, перелитого именно в эту тару. Также не всякое вино становится лучше с годами. Так, белое и розовое с годами утрачивает вкус. Поэтому старайтесь не покупать напиток, разлитый больше двух лет назад.

Уделите внимание сорту винограда. Если на этикетке есть лишь надписи вроде «из отборного винограда», «из лучших сортов», перед вами не самый хороший продукт. Самые популярные и вместе с тем качественные сорта винограда: совионь блан, мерло, пино гриджио, пино нуар, каберне совиньон.

Производитель, который ценит свой товар, непременно указывает знаки

отличия, говорящие о том, что напиток сделан из винограда, выращенного на специальном участке. Поэтому, если на этикетке вам встретилась надпись: Single vineyard, Reserva, Grand Reserva или Vieilles Vignes, будьте уверены, что перед вами вино высокого качества.

ОСАДОК

Определившись, резким движением переверните бутылку горлышком вниз. Большое количество выделившегося осадка говорит о плохом качестве. В хорошем вине после взбалтывания остается мало осадка, который тут же опускается на дно.

ПРОВЕРКА «НА ДОМУ»

Чтобы окончательно убедиться в том, что перед вами стоящее вино, перед тем как купить понравившийся товар снова, сделайте несколько простых операций.

1. Образование пены. Взболтав бутылку, налейте небольшое количество вина в бокал. Если перед вами качественный напиток, пена соберется в центре бокала и быстро осядет. В плохом вине пена «группируется» по краям и очень медленно исчезает.

2. Плохая растворимость. Если вы выльете в кастрюлю с водой колпачок качественного красного вина, жидкость станет пурпурной только спустя 30 секунд.

НИКАКИХ КОМПРОМИССОВ!

Если хотите полусладкого вина, откажитесь от европейских производителей в пользу отечественных. Ведь иностранное полусладкое вино запрещено из-за того, что его изготавливают из некачественного сырья и для достижения нужного вкуса в такой напиток добавляют вредные для организма человека сульфаты, в то время как российский вариант одобрен ГОСТом.



Подготовила
Ксения ЗВЯГИНЦЕВА.

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.
Ответят на них наш консультант –
юрист Ирина БЕЛОГорова

Я, муж и дочь – собственники квартиры. Дочь привела жить своего парня, он приезжий. Симпатий у нас не вызывает. Может ли она его прописать без нашего ведома?

И. Н. СИМОНОВА, г. Тула

Чтобы зарегистрировать избранныка в квартире, одного желания вашей дочери недостаточно, нужно согласие всех собственников жилья. Это прямо предусмотрено ст. 247 Гражданского кодекса РФ.

Проживание в квартире без регистрации незаконно. Соответственно, если новый жилец мешает, можно добиться его выселения в судебном порядке. Если же мужчина станет игнорировать законный документ, за дело возьмутся приставы.

Можно ли установить счётчик на воду самостоятельно и по факту зарегистрировать его в управляющей компании? Муж сделает это намного качественнее, чем любой специалист от организации.

Галина Б., г. Тольятти.

Закон не даёт однозначного ответа на вопрос о самостоятельной установке приборов учёта. Но, если у потребителя и управляющей компании возникает спор, суд, как правило, признаёт установку законной. Главное требование: всё должно быть смонтировано согласно схеме монтажа, указанной в технической документации прибора.

Для ввода в эксплуатацию счётчика необходимо подать заявку в управляющую компанию. В заявке нужно указать удобное вам время, в которое вы сможете принять специалиста компании. Если коммунальщики ваше предложение не устраивает, то они должны предложить другой вариант и согласовать его с вами в течение трёх дней. Причём предоставляемая дата не может быть назначена позднее 15 рабочих дней со дня получения заявки. Если за три дня управляющая компания не предложит новую дату или в течение 15 дней не направит к вам своего специалиста –

прибор учёта будет считаться введённым в эксплуатацию со дня получения заявки компанией – п.п. 31, 81, 81 (1) Правил предоставления коммунальных услуг собственникам и пользователям помещений в многоквартирных домах (утв. Постановлением Правительства РФ от 06.05.2011 г. №354).

При устройстве на работу со мной никаких документов не подписывали. Всего лишь взяли трудовую книжку и внесли запись. Считается ли запись в трудовой официальным оформлением на работу?

Юлия ШУЛЕШОВА, г. Кострома.

Одной лишь записи в трудовой книжке о приёме на работу недостаточно. Трудоустройство должно оформляться приказом (распоряжением) работодателя, изданным на основании заключённого трудового договора – ст. 68 Трудового кодекса РФ.

При этом трудовой договор заключается в письменной форме и составляется в двух экземплярах, каждый из которых подписывается сторонами.

Однако стоит знать, что трудовой договор, не оформленный в письменной форме, всё равно считается заключённым, если работник приступил к работе с ведома или по поручению работодателя. А после, не позднее трёх рабочих дней со дня фактического допущения к работе, с сотрудником должны оформить все документы – ст. 67 Трудового кодекса РФ.

Ответственность за неформальное оформление необходимых бумаг при приёме на работу несёт работодатель. Из всего вышесказанного можно сделать вывод: поскольку вас фактически допустили к работе, то вы считаетесь официально трудоустроенной. Запись в трудовой книжке является для вас дополнительной гарантией намерений работодателя.

Хотела снять деньги с зарплатной карты. Ввела требуемую сумму, банкомат зашумел, словно отсчитывал купюры, монитор погас, затем снова загорелся, однако деньги я так и не получила. А вот на чеке было написано, что эта сумма мне была выдана, то есть списана со счёта. Я позвонила в службу поддержки, обещали разобраться. Есть ли шанс вернуть деньги?

Мария, по e-mail.

Вероятно, произошёл технический сбой. Вы правильно сделали, что оперативно позвонили в службу поддержки банка, хотя стоит отдельно написать претензию. Заявление оформите в двух экземплярах, один из которых передайте в банк, а на втором, вашем, сделайте отметку о получении.

В претензии укажите все обстоятельства произошедшего. Обязательно сохраните выданный банкоматом чек и приложите копию к жалобе, ведь на нём зафиксировано точное время, когда вы пытались снять деньги. Идеально, если бы ваши слова могли подтвердить очевидцы, которые в то время находились у банкомата. Стоило попросить их сообщить фамилию, имя и номер телефона. Тогда сотрудники банка смогут опросить их как очевидцев.

Банк должен выяснить все обстоятельства случившегося. Должна быть проведена проверка, есть ли в банкомате излишки средств, были ли сбои в программном обеспечении. Будут опрошены свидетели, в том числе кассиры или инкассаторы.

По итогам расследования вам сообщат о его результатах и принятом решении. И, если решение положительное, вернут деньги.

Внимание! Если деньги с карты каким-то образом украли преступники, банки вернут финансы только при условии, что клиент обратился в течение суток с момента кражи. Поэтому крайне важно проинформировать банк как можно быстрее – Закон РФ «О национальной платёжной системе».

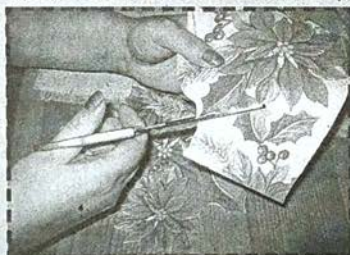
Не спешите списывать со счетов старые предметы интерьера. Всего несколько штрихов и пачка салфеток, как бабушкин комод или старое зеркало получит достойное преобразование. А вас после такой переделки окрестят мастерицей на все руки

Есть идея!

Декупаж комода

Вам понадобятся: старый комод (или другая корпусная мебель), наждачная бумага, грунтовка по дереву, краска, бумажные салфетки с рисунком, клей ПВА, лак.

Шаг 1. Предмет, который собирается декорировать, необходимо зачистить с помощью наждачной бумаги. Затем покрыть грунтовкой и дождаться полного высыхания поверхности.



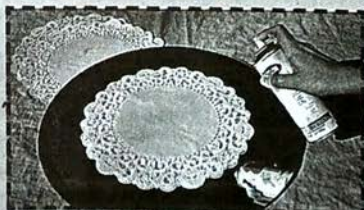
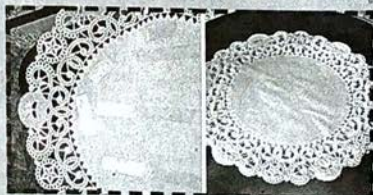
Шаг 2. Покрываем мебель выбранной краской, она должна совпадать по цвету с основным фоном салфетки. Из салфеток вырезаем рисунки, собираем их в композицию и приклеиваем на высохшую поверхность с помощью клея ПВА, разведённого с водой (1:1).

Шаг 3. Закрепляем декор лаком по дереву. Покрываем им весь комод.

Кружевное зеркало

Вам понадобятся: зеркало, двусторонний скотч, бумажная салфетка с кружевными краями, матирующий спрей для зеркал и стёкол.

Шаг 1. Тщательно очищаем зеркало от пыли и грязи. На сухую и чистую поверхность, примерно посередине, на скотч приклеиваем салфетку.



Шаг 2. Покрываем зеркало 3-4 слоями спрея. После высыхания убираем салфетку.



Сам себе ЮРИСТ

Отправляясь за покупками в супермаркет, важно не только разбираться в качестве и цене, но ещё и знать собственные права. Обучить вас последнему и призвана эта статья



Ситуация 1

ВЫ РАЗБИЛИ ТОВАР

Согласно ст. 211 и 459 Гражданского кодекса РФ: пока вы не заплатили за товар на кассе, ответственность за его сохранность лежит на магазине. Но не всё так просто! Покупатель не обязан платить за повреждённый товар, только если докажет, что он разбил его не по его вине. Так что, если вы испортили его намеренно или по неосторожности (например, не удержали в руках, из-за чего он разбился), платить придётся вам. То же ждёт вас, если вы находились в магазине в нетрезвом состоянии или вели себя не совсем адекватно (бегали по залу, танцевали, катались на тележках и так далее). Совсем другое дело, если: 1. Проходы между стеллажами с товаром меньше 1,4 метра (число, установленное ГОСТом). 2. Проход был заставлен ещё не спрятым товаром или тележками (корзинами). 3. Вы разбили товар, из-за того что вас кто-то толкнул. 4. Товар был расположен на стеллаже неустойчиво или так, что его невозможно было достать, не повредив соседний. 5. Полки на стеллажах были без бортиков. 6. В магазине был мокрый пол (только что помытый либо на него что-то пролило), и вы испортили товар, поскользнувшись. 7. Товар разбился, упав с ленты на кассе. Во всех перечисленных случаях платить за товар вы не обязаны. Но, что делать, если вы не виноваты, а платить заставляют? Чтобы доказать невинность, во-первых, напишите обо всём, что вас не устраивает, в жалобную книгу. Во-вторых, попросите администратора магазина составить акт о порче това-

ра, указав в нём собственную точку зрения на случившееся. Данный акт станет главным доказательством вашей невинности, если дело дойдёт до суда. Значительно увеличивает шансы на победу и наличие двух свидетелей: родственников, друзей или просто других покупателей. При этом учтите, что со стороны магазина незаконно требовать паспорт, не выпускать вас из супермаркета после составления акта или угрожать вам. Согласно ст. 203 Уголовного кодекса за это может грозить до двух лет лишения свободы, а в случае применения насилия — до семи лет тюрьмы. Если вас всё же вынудили оплатить случайно испорченный товар, вы имеете право написать заявление на имя его директора, требуя в нём возратить деньги, а в случае отказа пожаловаться в Роспотребнадзор.

Ситуация 2

КУПИЛИ ИСПОРЧЕННЫЙ ТОВАР

Для начала остережём: не покупайте ничего со сниженной ценой, не проверяя срок годности, а также всегда забирайте чек. Эти простые действия помогут избежать разочарований в будущем. Если же по приходе домой вы обнаружили, что товар испорчен, вам нужно: 1. Предъявив чек, обратиться к администратору с просьбой о замене товара на качественный либо возврат денег. Если у вас нет чека, вам придут на помощь два свидетеля. Также доказать факт совершённой покупки можно, попросив запись с камер наблюдения. 2. Написать о причинах собственного недовольства в жалобную книгу (записи в ней

регулярно отслеживаются органами проверки). Если не помогло даже это, обратитесь к начальству магазина либо напишите заявление в Главное управление потребительского рынка горисполкома. При его написании в вашу пользу послужат просроченный товар, чеки, копия либо оригинальная запись с камеры наблюдения (если вам согласились её предоставить), фотографии испорченного продукта. Также нелишним будет проверить, соблюдается ли температурный режим в отделе, где находится товар. Если условия хранения нарушены, вопрос может рассматриваться в суде.

Ситуация 3

ВАС ОБМАНУЛИ НА КАССЕ

Иногда продавец может дважды посчитать одну покупку, или пробить товар весом в 200 г как упаковку в 500 г, либо ошибиться, набирая штрих-код вручную. Если вы обнаружили одну из перечисленных ошибок не сразу, а лишь придя домой, доказать правоту будет несколько сложнее, но всё же возможно. Обратитесь к руководству магазина, продемонстрировав чек, а также попросите вместе осмотреть запись с камер над кассой. Если начальство отказывается удовлетворить вашу просьбу, сделайте запись в жалобной книге и напишите претензию в Роспотребнадзор по своему месту жительства. Её сотрудники этого органа составляют бесплатно.

Подготовила
Ксения ЖВЯГИНЦЕВА.



Да будет ЧУДО!

Процесс превращения маленькой косточки во взрослое растение завораживает! Непосредственным участником этого, поистине волшебного, действия легко можете стать вы сами, особенно если в качестве «подопытного» выберете «героя» нашей статьи

Первый росток

Авокадо – зелёный фрукт, внешне напоминающий грушу, – вошёл в жизнь любителей экзотики относительно недавно. Однако это не помешало ему, во-первых, заслужить славу крайне полезного продукта (считается самым эффективным борцом с преждевременной старостью благодаря содержащимся в нём полиненасыщенным жирным кислотам). А во-вторых, покориť сердца цветоводов. Это растение относится к семейству лавровых, и даже в домашних услови-

ях деревце, выращенное из косточки плода, выглядит очень эффектно. И хотя растение справедливо считается неприхотливым, приступая к его посадке, всё же учтите несколько важных нюансов.

От семечка к ростку

Первая хитрость заключается в выборе семян. Лучше всего для этого подойдёт спелый плод, при нажатии на который мякоть на нём немного проминается. Далее нужно аккуратно достать косточку. Удобнее всего это сделать так (см. рис.): разрезать авокадо вдоль и, держа руками две половинки, поверните их в противоположные друг от друга стороны. Затем хорошо промойте косточку в тёплой воде, руками удаляя остатки мякоти. Главное при этом – не повредить коричневую оболочку, косточка может испортиться. После этого нужно дать авокадо прорасти. Для этого сделайте в косточке три аккуратных отверстия и вставьте в них зубочистки. Подвесьте косточку над стаканом так, чтобы третья её часть (тулая) всегда была погружена в воду. Менять воду необходимо раз в два дня. Соблюдая все эти условия, через 10-15 дней вы увидите первые корешки. Когда длина растения достигнет 5 см, посадите его тупым концом в нежирную земляную смесь, в которой есть вермикулит.

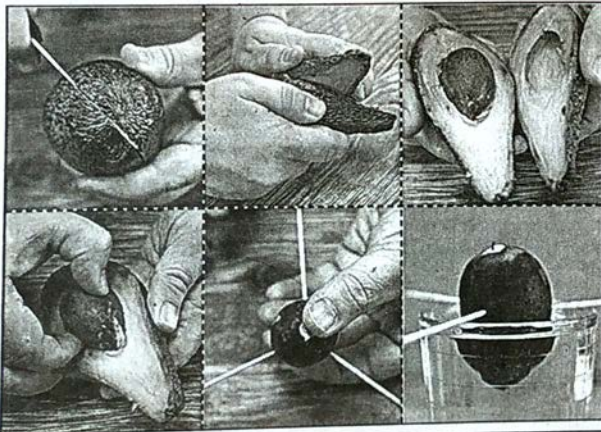
Из веточки – во взрослое растение

Место жительства. Горшок с уже подросшим авокадо лучше поставить там, где всегда светло, но отсутствуют прямые солнечные лучи.

Полив. Поскольку авокадо растёт быстро, посадите его в глиняный горшок диаметром 20-25 см. Не забудьте про хороший дренаж и поддон, ведь это растение очень любит воду. Весной и летом его следует поливать, как только высохнет верхний слой земли. Зимой и осенью – умеренно, спустя день после того, как полностью высохнет верхний слой субстрата. Кроме того, поддерживайте высокую влажность воздуха и часто опрыскивайте растение, особенно в жаркие дни или во время активной работы отопительной системы.

Прищипка. Первые листья начинают расти на большом расстоянии от земли, ухудшая декоративный вид цветка. Чтобы избежать этого, когда росток достигнет высоты 10 см, прищипите его, таким образом вы дадите возможность расти боковым веткам. В этом случае авокадо порадует вас красивыми листьями, внешне напоминающими благородный лавр. По прошествии нескольких лет при правильном уходе получите красивое и мощное деревце высотой около 2 м. А вот цветения экзотического растения в домашних условиях добиться крайне сложно.

Подготовила
Ксения ПАВЛОВА.



Если...

У листьев сначала коричневые кончики, а затем они целиком облетают. Скорее всего, проблема в сухом воздухе – раз в день опрыскивайте растение водой комнатной температуры.

Листья бледнеют, как правило, из-за недостатка света. Отрегулируйте освещённость. Если растение долгое время находится в затенённом месте, приучите его к свету постепенно – например, при помощи включения рядом с горшком люминесцентных ламп.

Листья авокадо темнеют в двух случаях: дерево пострадало от механического воздействия или растение беспокоит сквозняк.

«Чмокнуть в родной пятак и почесать пухлый животик» – примерно такие мысли роятся в голове владельцев тех, кому посвящена эта статья. Внимание-внимание! Потешно цокая копытцами, в центр сцены выходит – чудесный мини-пиг!



МИСТЕР РОЗОВЫЙ ХВОСТИК!

По утверждению заводчиков, миниатюрные свинки – настоящие сердцееды! Чувствительные натуры влюбляются в них с первого взгляда. Более стойкие сдаются сразу после того, как поддержат маленького поросёнка, умильно тыкающегося рыльцем в ладонь. Подобным обаянием обладают все виды мини-пигов. Первая из них – вьетнамская вислбрюхая свинка – считается прародительницей всех остальных пород. Хотя размеры выросшей свинки нельзя назвать миниатюрными (от 45 до 100 кг), именно этот вид особенно популярен в США. На втором месте «по тяжести» – геттингенский мини-пиг, максимальный вес доходит до 90 кг. Наибольшее распространение это животное получило в Германии. Третье место в весовом рейтинге занимает порода «визенау» (не больше 25 кг), чаще всего её можно встретить в Канаде. Самая маленькая из всех пород – «бергштрессер книрт» (в дословном переводе с немецкого «карпузик»). Эта свинка вопреки своим 15 кг по праву считается самой популярной в европейских странах. В чём же секрет всё возрастающей популярности мини-пигов?

Самый умный!

Учёные уже давно ставят свинок на один пьедестал вместе с дельфинами и обезьянами. В отличие от традиционных домашних любимцев у свинок более выражено осознанное поведение. Они не только делают то, что велит им хозяин, но и чётко знают, зачем это нужно. Благодаря этому заниматься с мини-пигом – одно удовольствие! Для него не составит труда быстро выучить команды: «Сидеть!».

«Лежать!», «Место!», «Ко мне!», «Нельзя!» Также можно научить катать мячик, приносить предметы, делать реверанс (опускаться на пол, мило подгибая передние лапки), прыгать через обруч и ходить на задних ножках. Охотнее хрюшка будет заниматься, если увидит в руке хозяина что-нибудь вкусненькое.

Неожиданный чистюля

Буквально за несколько дней свинка приучается к лотку и ходит только туда. Кроме того, хрюшки не вызывают аллергии, не линяют и практически не пахнут. И очень любят принимать ванну, так что раз в два месяца можно устраивать свинке банный день.

Отведаю всё!

Мини-пиг будет рад даже корму для собак, ведь он по своей природе всеяден. Но, чтобы животное было здоровым и не раздобрело, необходимо соблюдать определённую диету. Хрюшке нужны сырые или варёные овощи (морковь, репа, картошка, тыква, кабачки, огурцы) и каши из гречки, овса или ячменя. Из фруктов подойдут яблоки и бананы, в их составе много витаминов и полезное для животного железо. А побаловать любимца можно творогом или ломтиком чёрного хлеба. Главное не давать «человеческой» еды – всего жирного, острого, солёного, сладкого и жареного.

Не соскучитесь!

Мини-пиги – сторонники активного образа жизни. Поэтому в тёплое время им необходимы ежедневные прогулки

на шлейке, к которой животное легко приучается. Рекомендуется чаще ходить по асфальту, чтобы подточить отросшие копытца. И, разумеется, никто не отменял подвижные игры в квартире! Больше всего им нравится пинать мячик и бороться с пластиковыми неваляшками.

Ежедневная порция обожания

Именно это ждёт каждого, кто заведёт у себя мини-пига. Эти животные крайне привязчивы и не могут жить без своего человека. При этом животное крайне активно выражает свою любовь: лезет целоваться, доверчиво кладёт голову на колени, виляет хвостиком и громко носится по дому, приветствуя хозяина. А если вы целый день на работе и свинке не с кем коротать долгие часы ожидания, любимец может обидеться. Например, обаятельная свинка Вита, по словам её хозяйки, после того, как та оставила её одну ночью, не только не вышла её приветствовать, но даже отказалась есть! «В итоге несколько часов она ходила, абсолютно не обращая на меня внимания, но потом при виде любимой морковки Вита всё же «растаяла» и пришла обниматься. Поэтому всё же лучше заводить хрюшку тем, у кого уже есть дома собака или кошка, чтобы ей не было грустно одной. Мини-пиги очень дружелюбные и обязательно поладят с соседом по жилплощади».

Ксения ЗВЯГИНЦЕВА.

Гороскоп на март



Овен (21.03 – 20.04)

«Пусть эта весна принесёт для тебя много улыбок, тепла и добра!» В карьерных вопросах Овны поймут, что невозможно добиться чего-то только с помощью вдохновения. Так что пересмотрите планы и упорнее стремитесь к достижению желаемого. Влюблённым представителям знака лучше отказаться от подозрений и научиться доверять партнёру. В противном случае в отношениях могут возникнуть проблемы.

Телец (21.04 – 20.05)



«Пусть поют в вашу честь ручейки!» Для Тельцов весна – время внутренних перемен. Посвятите себя расширению кругозора, отказавшись от пусть и приятного, но праздного досуга. Тельцам захочется доказательств любви от партнёра. Прекрасно, если он оправдает ваши ожидания, но не расстраивайтесь, если этого не произойдёт. Лучше дайте ему время. Не зря ведь говорят, что самое лучшее приходит к тому, кто умеет ждать.

Близнецы (21.05 – 21.06)



Несмотря на разгул пробуждающейся природы, Близнецам не стоит терять голову. Влюблённые, вы рискуете забыть об обязанностях, погрузившись в исполнение желаний любимого. Спускайтесь с небес на землю хотя бы в рабочее время, чтобы прекрасное чувство не сказалось отрицательно на вашей профессиональной репутации. Одиноким представителям знака не мешало бы учесть, что в этом месяце довольно высока вероятность служебного романа.

Рак (22.06 – 22.07)



Семейным Ракам может показаться, что между вами и вашей половинкой нет никакой нежности. Ваши опасения должны развеяться после разговора с любимым. Тем же, кто ещё не нашёл свою пару, звёзды советуют не торопиться со знакомствами. Лучше посвятите себя профессиональной сфере, успех в которой не заставит себя ждать уже в конце месяца.

Лев (23.07 – 23.08)



В марте может возрасти объём работы, но, переполненные энергией, Львы этого даже не заметят. Одиноким Львы могут попасть «из огня да в полымя». Не успев закончить одни отношения, как на их горизонте появятся не менее заманчивые. И хотя подобное внимание со стороны противоположного пола легко может вскружить голову, всё же постарайтесь прислушаться к тому, что говорит сердце.

Дева (24.08 – 23.09)



«Пусть солнышко вам улыбается, а мужчины вам дарят цветы». В личной жизни Дев наступает период активности. Высока вероятность интересных свиданий! Постарайтесь проявить себя, чтобы стремление общаться с вами переросло в нечто большее. В профессиональной сфере также намечаются положительные сдвиги. Это может быть и похвала начальства, и открытие заманчивой вакансии, на которую вы можете претендовать.

Весы (24.09 – 23.10)



Почему бы вместе с семьёй не заняться благоустройством дома? При этом вовсе не обязательно делать ремонт – порой значительно изменить облик комнаты может всего лишь пара деталей (новая скатерть, шторы или подушки). Полные свежих идей, вы отлично проявите себя в профессиональной сфере, что непременно оценит начальство.

Скорпион (24.10 – 22.11)



Звёзды сулят Скорпионам успех в амурных делах. Наконец, вы перестанете стесняться и проявите себя «во

всей красе», что непременно заметят мужчины! В делах карьерных звёзды советуют как можно скорее избавиться от старых дел, чтобы настроиться на новые свершения и воплощение в жизнь оригинальных ярких планов.

Стрелец (23.11 – 21.12)



Звёзды советуют Стрельцам не замыкаться в себе, ибо это может привести к депрессивному настроению. А грустить в начале весны – настоящее преступление! Одиноким представителям знака пора разобраться во внутренних убеждениях, чтобы быть готовыми к новому многообещающему знакомству. Влюблённым Стрельцам стоит продолжить ухаживания за объектом симпатии. Если проявите упорство, совсем скоро добьётесь своего!

Козерог (22.12 – 20.01)



Март для Козерогов станет периодом повышенной активности. Направьте свою энергию в мирное русло, посвятив этот месяц занятиям спортом. Физическая нагрузка после рабочего дня не только поможет вам снять усталость, но и поднимет настроение. Да и подтянутая фигурка ещё никому не вредила! Семейным Козерогам лучше всего объединить усилия с любимым человеком, чтобы внести в отношения разнообразие. Тем, кто ещё не нашёл половинку, рекомендуется чаще бывать в обществе знакомых.

Водолей (21.01 – 20.02)



В марте Водолеям захочется побыть в уединении, чтобы почувствовать ощущение внутренней гармонии. Период пока поможет вам переосмыслить свои цели и составить планы на будущее. Одиноким Водолеям пора выбросить из головы мысли о предыдущих неудачах и отправиться на поиски новой любви. Судя по расположению звёзд, вас ждёт знакомство с очень приятным человеком!

Рыбы (21.02 – 20.03)



«С душистой веточкой сирины весна приходит в каждый дом». Наступление нового времени года сильнее всего скажется на Рыбах. Ваша чувственность усилится, из-за чего вам, как никогда прежде, захочется авантур и экспериментов. Эти перемены не укроют от зорких глаз противоположного пола, так что будьте готовы к новым многообещающим знакомствам! Семейные Рыбы станут более романтичными, что лишь улучшит отношения с половинкой.

Дорогие читатели, к нам 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!



Татьяна, г. Курск.

60 лет, рост 173 см, средней полноты. Одинокая вдова. Порядочная, чистоплотная, хорошая хозяйка. Для совместного проживания познакомлюсь с непьющим и несудимым мужчиной. На смс не отвечу.
Телефон 8-904-527-90-56.

Инесса, г. Курск.

38 лет. По гороскопу Близнецы. Никогда не была замужем, хотя мужчины в моей жизни были. Видимо, ещё не встретила я свою половинку. Работаю в строительной организации. Есть квартира, машина и любимая кошка. Я стройная, симпатичная блондинка среднего роста. Очень хочу найти доброго, порядочного и свободного мужчину. Так хочется почувствовать себя нужной и любимой! Отвечу только на письмо, так как считаю, что это будет говорить о серьёзности ваших намерений.
Адрес: 305000, г. Курск, ул. К. Маркса, д. 72/8, кв. 49 Инессе СТРЯКОВОЙ.

Ирина, г. Ижевск.

38 лет, рост 162 см. Стройная, симпатичная, скромная. Не пью и не курю. Хозяйственная, ответственная. Люблю готовить и заниматься домашними делами. Для создания семьи познакомлюсь с порядочным, умным, добрым и отзывчивым мужчиной до 50 лет без вредных привычек. Желательно, чтобы при взаимопонимании он был согласен на переезд. Инвалиды, судимые и альфонсы, не надо меня беспокоить.
Адрес: 426060, Респ. Удмуртия, г. Ижевск, д. 88, кв. 9 И. А. КОРОТАЕВОЙ.

Сергей, Курская обл.

55 лет, рост 170 см, вес 72 кг. Без вредных привычек, живу в селе. Хочу познакомиться с женщиной 45-55 лет, не склонной к полноте, без вредных привычек, трудолюбивой, спокойной, согласной на переезд.
Телефон 8-951-133-17-41.

Вячеслав, Тверская обл.

34 года. Устал от одиночества. Без материальных и жилищных проблем. Для серьёзных отношений с последующим созданием семьи познакомлюсь с женщиной близкого мне возраста без вредных привычек и детей, согласной на переезд ко мне. Отвечу на серьёзное письмо. Остальные подробности при переписке.
Адрес: 171854, Тверская обл., Удомельский р-н, деревня Ряд, д. 7, кв. 21 В. В. ТИХОНОВУ.

Олег, Нижегородская обл.

42 года, среднего роста. Не пью, не курю. Работаю. Есть сын. Для серьёзных отношений познакомлюсь с худенькой, ласковой, доброй, неспособной на предательство девушкой до 35 лет, согласной на переезд. Можно с маленьким ребёнком. Отвечу на серьёзное письмо. Подробности при переписке.
Адрес: 606443, Нижегородская обл., г. Бор, ул. Шолохова, д. 11 О. Г. ЛУКОВУ.

Симпатичная незнакомка, Белгородская обл.

30 лет, рост 166 см, вес 50 кг. Сероглазая, с длинными каштановыми волосами. Порядочная, верная, без вредных привычек. Люблю домашний уют, готовить, бывать на природе. Для создания семьи познакомлюсь с верным, надёжным, добрым мужчиной до 40 лет. Пьющие, судимые, меня не беспокойте.
Телефон 8-952-429-56-93.

Олег, Хабаровский край.

43 года, невысокого роста, плотного телосложения. Был женат. В разводе уже 14 лет. Воспитываю сына, ребёнок-инвалид (задержка развития). Для серьёзных отношений и создания семьи познакомлюсь с простой, порядочной, хозяйственной девушкой 37-45 лет, можно из сельской местности, но согласной на переезд ко мне. Подробности обмена при переписке.
Адрес: 682950, Хабаровский край, Вяземский р-н, ул. Красный Орёл, д. 47 О. В. ТРОХОВУ.

Виталий, Псковская обл.

26 лет. Добрый, простой, порядочный, весёлый, общительный, с чувством юмора. Умею морально поддержать в трудную минуту. Интересы разнообразные. Очень бы хотелось найти добрых и интересных друзей по переписке. Пишите все, кому одиноко.

Адрес: 180530, Псковская обл., Псковский р-н, п. Серёдка, ул. Железнодорожная, д. 61, кв. 4 В. В. УРБАНОВИЧУ.

Людмила, Приморский край.

59 лет. На пенсии, медицинский работник от Бога. Обычной внешности, без вредных привычек, общительная, расудительная, со всесторонним кругом интересов. Оптимистка, предпочитаю полноценную жизнь. Неплохо готовлю, хотя не шеф-повар. Предпочитаю красивый культурный отдых, люблю дальние дороги. Бедно жить не желаю, у самой средний достаток. Имею двух взрослых дочек и внуку, живут отдельно. Вместе со мной живут три котика, которых я ни на что не променяю. Для серьёзных отношений и создания семьи познакомлюсь с верным, ответственным, добрым мужчиной 52-57 лет среднего роста, с умеренными вредными привычками, без материальных и жилищных проблем. Хочу, чтобы он стал мне опорой и поддержкой в жизни, чтобы с ним мне было легко и интересно. Ни на чьё наследство не претендую, всё имею своё. Отвечу на серьёзное письмо с фото во весь рост. Подробности при переписке. Кодированные, жадные, ленивые, альфонсы, дебоширы и люди из МЛС, прошу меня не беспокоить.

Адрес: 692441, Приморский край, г. Дальнегорск, до востребования Л. Б. ДЕГТЕРЕНКО.

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

Автосервис, клиент смотрит счёт:

— А что это за пункт «Прокатило» — 10 000 рублей?

Мастер:

— Не прокатило. Вычёркиваем.

Милый, если ты ещё раз, когда залазит собака, скажешь: «Да, дорогая!» — получишь по голове сковородкой!

Величайшая провокация 20-го века. Праздник 8 Марта придумали торговцы цветами, а сваили всё на Клару Цеткин.

Если когда-то в жизни вам придётся выбирать между финансовой независимостью и сексуальной привлекательностью, выбирайте финансовую независимость... С годами она станет вашей сексуальной привлекательностью!

На уроке математики:
— Сколько будет, если восемь разделить пополам? — спрашивает Марья Ивановна.

— Если вдоль, то две троечки, а если поперёк, то два нуля, — отвечает Вовочка.

У нас на работе правило: кто ругнётся матом, кладёт в копилку 5 рублей.

Пришли в понедельник утром на работу. Один сотрудник молчал, молчал, потом положил 1500 рублей и рассказал, как провёл выходные с тещей.

Все переглянулись и скинулись по 500 на комментарии...

Двое мужчин разговаривают:

— Не знаю, что подарить своей жене на 8 Марта...

— А когда у неё 8 Марта?

Сегодня я буду давать все за тебя, дорогая!



Женская фраза: «Дорогой, подай мне, пожалуйста, цветные невидимки» — напрочь рушит мужскую логику.

Попробуйте один день говорить правду, и уже к вечеру вы будете безработный, беспомощный, одинокий, всеми проклятый и покинутый инвалид, лежащий в реанимации травматологии.

Ой, Рабинович, заходите ещё! Без вас потом так хорошо...

Молодую женщину подстерегают тысячи опасностей, но только несколько из них доставляют настоящее удовольствие.

— Дед, чем ты занимаешься?
— Да вот, внучек, прошивку на валенках меняю.

Услышав это, программист впал в ступор на целый день.



— Дорогая! Что тебе подарить на 8 Марта?

— Ой, ну я даже не знаю...

— Тогда я даю тебе ещё один год на размышления.

У театрального гардероба, жена шепчет мужу:

— Ты с ума сошёл, гардеробщику на чай давать сто рублей!

— Ты лучше посмотри, какую шубу он выдал мне по ошибке!

Обычно на свадьбах воруют невесту, а у меня украли тещу, больше дорогих подарков не было!

Отпуск — это небольшой отрезок времени, который дается работодателем, чтобы напомнить, что и без вас прекрасно можно обойтись.

Свидетели Иеговы, позволившие в квартиру пьяного преподавателя философии, через полчаса приняли ислам прямо возле домофона.

Простой народ с голоду не помрёт... У него — и уши в лапше, и фиги с маслом!



ГОВОРЯТ ДЕТИ:

Данил (3 года).

Летом отдыхал в деревне, часто играл с мамой в «козу рогатую». Идёт по улице, навстречу несколько коз, одна устремилась к Дане. Он испуганно говорит козе: — Кашу ем. Молоко пью.

— Я в деревне со всеми здороваюсь! Только с теми, кто на машинах едет, не успеваю...

Вика (3,6 года).

— Мама, не мешай мне!
— А что ты делаешь?
— Тебе помогаю...

Алёна (4 года).

Папа на её вопросы часто отвечает: «Не знаю». Как-то речь зашла о книжке Н. Носова «Незнайка», и папа спрашивает: — Алёна, а ты знаешь, кто такой Незнайка?

Алёна отвечает:
— Знаю. Это ты, папа.

Никита (6 лет).

Бабушка, твои очки — это твоя победа над старостью или победа старости над тобой?

Афоризмы

Если с первого раза у вас ничего не получилось — парашютный спорт не для вас.

Я называла это пофигизмом, пока не узнала слово «стрессоустойчивость»!

Увольняя системного администратора, пожмите ему руку, подайте пальто и лично проводите до дверей.

Очень часто многие люди путают умственный труд с отсутствием физического.

Жить нужно так, чтобы депрессия была у других!

Презрение следует расходовать экономно ввиду большого числа нуждающихся.

Видеть нас — одно удовольствие, а не видеть — другое.

Люди делятся на две категории: одни, войдя в комнату, восклицают: «О, кого я вижу!», другие: «А вот и я!»

Врачебные приколы



- Острые больные с ушами направляются к ЛОРу вне очереди
- «Психических заболеваний нет. Просто дурак»
- На берегу реки лежит труп, на трупе надеты зелёные штаны, в левом кармане железная пуговка с изображением звёздочки (видимо, труп военный)
- Больной стал выходить из бессознательного состояния... Сейчас проявляет интеллект в форме мата...
- «Ушиб вследствие падения с кровати»
- «Перелом шейки бедра вследствие поноса лошади»
- У больной наблюдалась головная боль в ушах при мочеиспускании
- Поступила девочка 12 лет с пахово-мошоночной грыжей
- Больной в возрасте 5 недель, кричит, жалоб не предъявляет
- Кроме варикозного расширения вен другими вензаболеваниями не болен.

«Сложности» русского языка

- Больных в семь утра закапывать всех (объявление в глазном отделении больницы)
- В связи с ремонтом парикмахерской укладка женщин будет производиться в мужском зале
- В семь вечера в среду в третьем подъезде состоится собрание. Повестка дня: выборы домового
- Ввиду холода в рентгеновском кабинете делаем только срочные переломы
- Вы получите биотуалет по любому адресу в Москве в течение одного дня. А вместе с ним инструкцию на русском языке и квалифицированную демонстрацию.

ВСЕХ ЖЕНЩИН ПОЗДРАВЛЯЕМ С ЛЮБИМЫМ МАРТОВСКИМ ПРАЗДНИКОМ...



О женщины!
Пьяная от восторга,
Спешим поздравить
С праздником весны!
Сердца без боя отдаём и торго,
Плывя на блеск
пленительной блесны.

Не чужа ног,
Летим мы вам
навстречу,
Чтоб оградить
от будничных забот,
И бремя ваших дел
берём на плечи...
Вот так! Чего не сделаешь раз в год...



Невыдуманнные истории

Трёхлетняя дочка даёт папе грушу:
— Папа, поешь.
Он берёт у неё грушу, начинает есть. Она смотрит на него с обидой, снова настойчиво:
— Папа, поешь!
Он в удивлении начинает есть активнее. Дочь уже почти в слезах:
— Папа! Поешь!
Он ей:
— Доча, да в чём дело, я ем!
— Папа, принеси нож и поешь мне на кусочки!
.....
Чтобы отучить маленькую дочь перекладывать вещи в шкафу, я сказала, что там злой дядька сидит. Как-то вечером смотрели с мужем телевизор, она заходит в комнату и спрашивает:
— А дядька из шкафа уже ушёл?
Кое-как убила мужа что к чему...

.....
Еду в метро. Напротив сидит парень, то поднимает глаза на меня, то опускает. Когда людей в вагоне стало поменьше, я встала, подошла к нему и увидела, что он читает книгу «Как распознать ведьму».

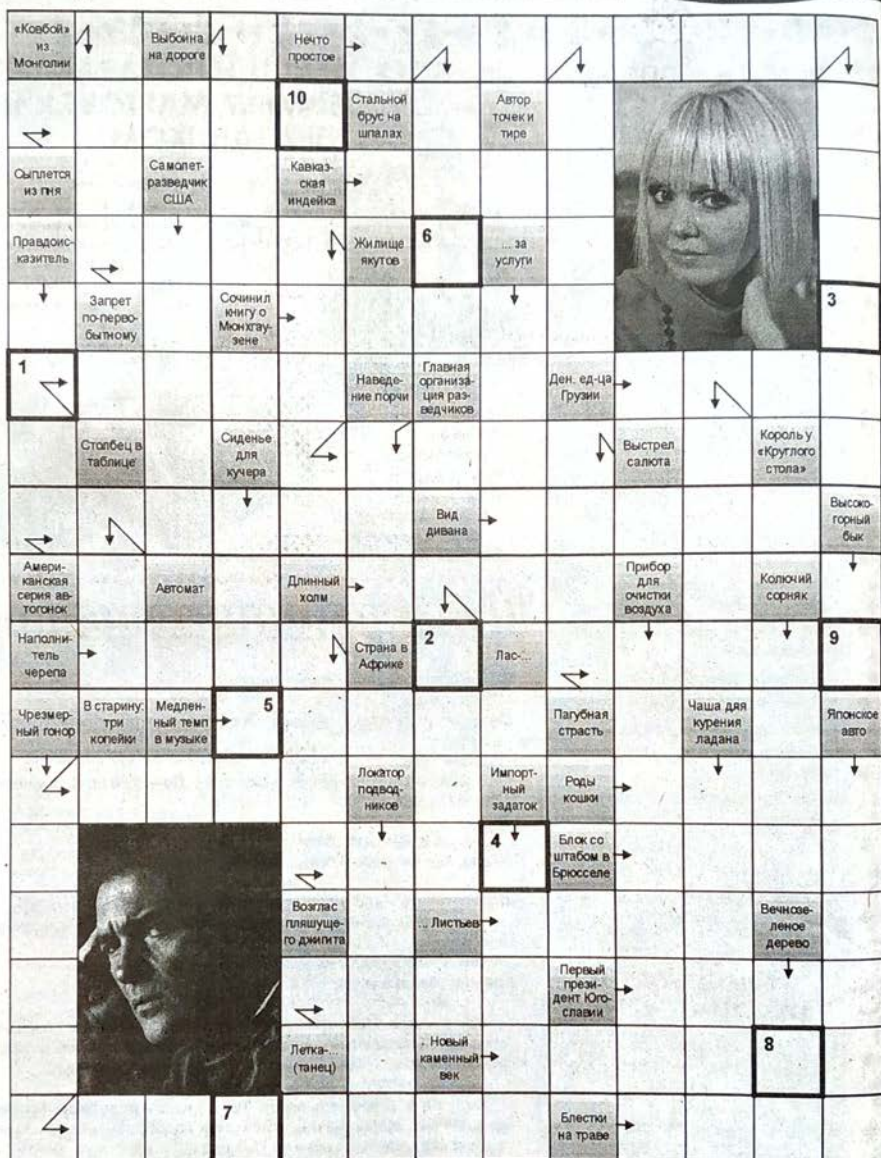
.....
Хожу по обувному магазину. Тут же накручивает круги семейная пара средних лет. Женщина никак не может подобрать себе обувь, мужчина от этого раздражается и ворчит. Они подходят к витрине с модными резиновыми сапожками. Муж протягивает жене новинку — прозрачные сапоги — и говорит:
— Вот эти купи! Будешь носить каждый раз с новыми носками, и все твои подружки от зависти умрут!

.....
Проект. Чертёж. Всё проработано, обосновано, только странная неувязочка: одна деталь не 150 мм, а 140. При этом приведено много пояснений, и, получается, можно даже сэкономить на раскрое, и сама конструкция узла становится чуть проще.

Всё, ура, утверждено, производство, премия за оптимизацию. Только после сдачи проекта инженер признался: когда делал эскиз (карандашом на бумаге), на полованной линейке было только 14 см, а за другой надо было вставать. Так этот умник переделал весь узел, только чтобы не вставать за линейкой!



П Р И З О В О Й



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

Среди приславших правильный ответ будут разыграны призы.



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

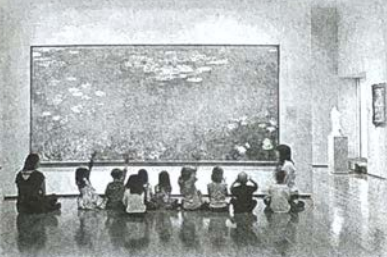
Желаем удачи!

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

В следующем номере:

Вперёд, в прошлое!

Один мудрый человек сказал: «Скучен музей, если в нём не видно счастливых лиц!» Однако мы, взрослые, и сами нечасто посещаем музеи. Как же сделать так, чтобы ребёнку там было интересно?



По второму заходу



На работе творится странное, если не страшное: разразился бум «Хочу второго ребёнка». Причём решила на это только офис-менеджер Ирочка, остальные горячо поддержали и поздравили с повторным интересным положением, но примеру не последовали. Оно и понятно — хотеть проще.

«МОЙ ЛЮБИМЫЙ КЛОУН»

Вообще так назывался печальный фильм, но, думается, не грех заимствовать для нашей беседы. Мы замаяхнулись масштабно: считаем, что главное мужское достоинство — чувство юмора. Спорим, что докажем?!



«АХ, КАКАЯ ЖЕНЩИНА!..»

«В жизни мужчины есть только одна женщина, остальные — её тени» — гласит расхожая фраза. Как стать единственной в его постели и голове? Проще простого: быть воплощённой женственностью.



Пресс-Коктейль для женщин

(ежемесячное издание)

3 (132) Март 2015 год

Учредитель: ИВАНОВ А. С.

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

Светлана ИВАНОВА — главный редактор

Татьяна АБРАМОВА — выпускающий редактор

Анастасия ДУДКО — дизайн и верстка

Наталья АНДРИЯЧЕНКО — редактор раздела культуры

Наталья ГРЕБНЕВА — редактор раздела психологии

Ксения ЗВЯГИНЦЕВА — редактор раздела стиля жизни

Наталья ДРЮЧИНА — редактор раздела моды и красоты

Адрес редакции: 305044, г. Курск, ул. Ухтомского, 43.

Телефон для справок (4712) 34-25-31,

факс (4712) 34-25-31.

E-mail: press-kokteyl@list.ru

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

Свидетельство о регистрации ПИ №ФС 77-29572 от 21.09.07.

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

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

Использование материалов без письменного разрешения редакции запрещено.

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

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

Номер подписан в печать 13.01.15. Заказ №253. Время сдачи по графику — 17.00, фактически — 17.00. Дата выхода: 23.01.15.

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 «Почта России» — 60073.

РАСПРОСТРАНЕНИЕ:

Курск (4712) 34-25-31.

Алматы (727) 270-70-28.

E-mail: buduar_press@mail.ru.



Не опоздай на раздачу слонов

Спасибо всем, кто прислал правильный ответ на призовой сканворд, опубликованный в № 1 (январь).

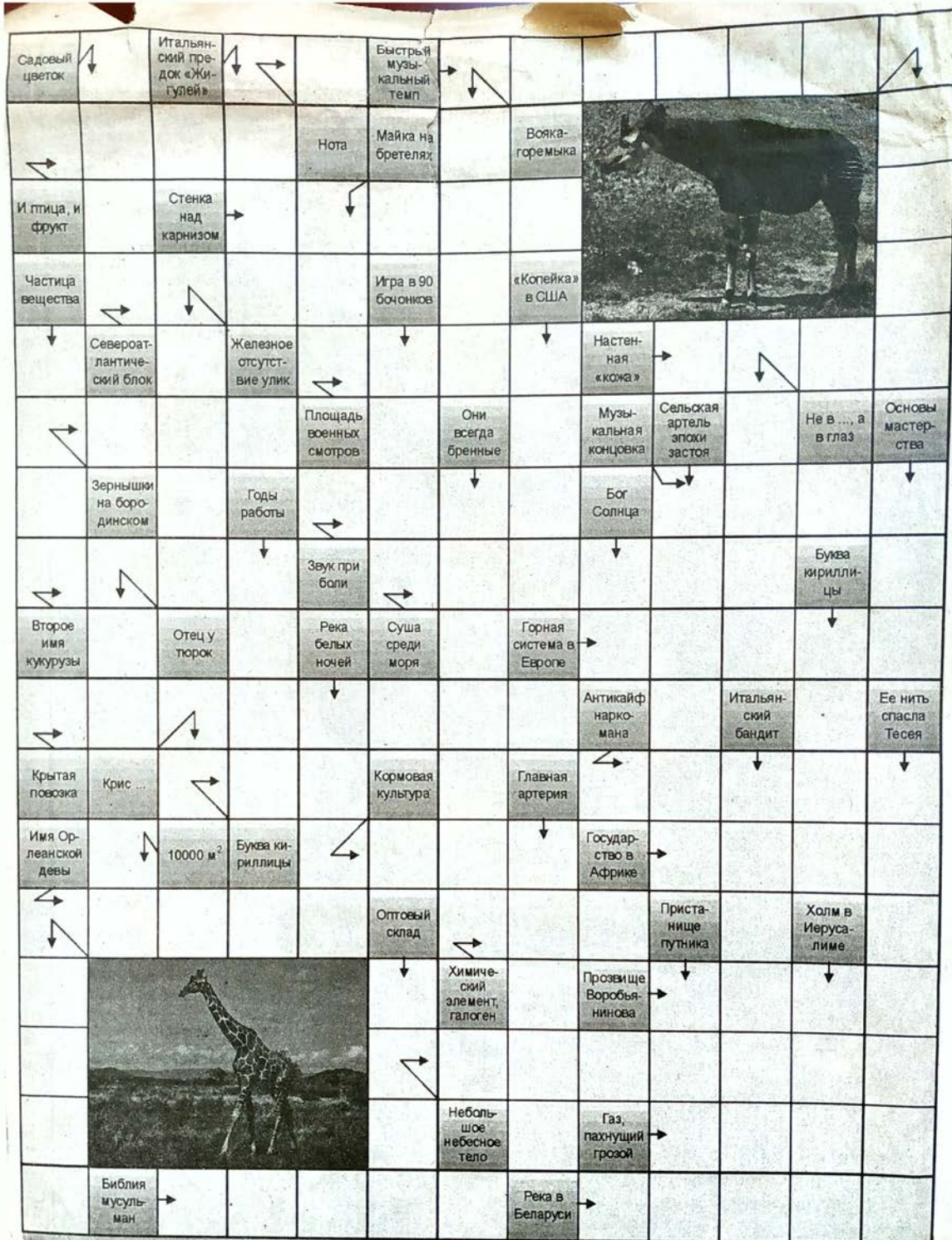
Троих победителей определил жребий
ПЕРВЫЙ ПРИЗ (700 рублей)
получает Е. С. ШМЕЛЁВ, г. Пенза.

ВТОРОЙ ПРИЗ (500 рублей)
получает О. В. ИСТОМИНА, г. Железнодорожск.

ТРЕТИЙ ПРИЗ (300 рублей)
получает П. С. ФИЛАТОВА, г. Саратов.

Поздравляем! Желаем удачи!





По горизонтали: фа, аллерго, киви, аттик, НАТО, плац, обоя, оном, стон, кода, манс, остров, Альпы, тарантас, иже, помка, вика, заир, жана, иод, киса, астероид, озон, коран, Двина.

По вертикали: атом, жираф, пшон, ава, га, алиси, Ри, «Фат», стаж, топ, Нева, «Лото», база, Аника, останки, цент, аорта, Ра, колхоз, крое, сров, мафизии, лаки, Сион, окали, азы, Ариадна.

ОТВЕТЫ НА СКАНВОРД