

ПРЕСС

ежемесячное издание
для женщин

Коктейль

август 2012

Летний
бум

РАСТИ,
КОСА!

О ЛЮБВИ
НЕ ГОВОРИ

Армения
НА ВКУС

АННА НЕТРЕБКО:
«Я своё возьму!»



«Пресс-Коктейль» журнал для женщин

Досрочная подписка
на I полугодие 2013 года

Стоимость на полугодие
(без учёта почтовых услуг)

57 рублей

Каталог «Почта России» – 60073



Удовольствие в каждой странице!

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

Ваш выход	4	Успеть отметить лето	Стр. 4
Модная шпаргалка	6	Мамино платье
Девичник	7	Секреты красоты	
Фитнес-клуб	8	Вопрос-ответ	
Будь в форме	9	«Большой брат» следит за тобой	
Чистим пёрышки	10	Раста, коса, до пояса...	
Здоровье	11	Летний бум	
Маленькая страна	12	Игры в песочнице	
Анатомия чувств	14	Временно свободна	
Душевный доктор	15	Истории в конверте	
Анатомия чувств	16	«Погасло солнце...»	
Мужчина в фокусе	18	«Он любил её до слёз...»	
В постельных тонах	20	«Я привыкаю к несовпадению...»	Стр. 20
Между прочим	22	«Очень я это богатство люблю...»
Наука побеждать	24	«Блажен, кто вовремя созрел...»
Его точка зрения	26	«О любви не говори...»
За кадром	28	Приключения Буратино	
Проза жизни	30	Однажды много лет спустя	
Вокруг света	32	Армения	
Вечная любовь	34	Кортни Лав и Курт Кобейн	
История шедевра	36	Песня «Журавли»	
Женщины-легенды	38	Вирджиния Вульф	
Мифы и реальность	40	Иго, ты здесь стояло?	
Без грима	42	Анна Нетребко	Стр. 47
Незабываемые имена	44	Михаил Астангов
Вещь в себе	46	Кеды
Культопоход	47	Снежное шоу
Экспертиза	48	Волшебный котелок	
Мировая кухня	49	Восточный акцент
Кушать подано!	50	Бабушка-капуста
Делюсь рецептом!	51	«А я готовлю так!»	Стр. 49
У меня в садочке	52	Для вас, цветоводы!
Зверьё моё!	53	«Медвежонок» с характером	
Впрок	54	Простые советы	
Ручная работа	55	Прекрасные хищницы	
Копилка	56	Деньги к деньгам!	
Домашний адвокат	57	Законный вопрос	
Люди и звезды	58	Гороскоп на август	



УСПЕТЬ ОТМЕТИТЬ ЛЕТО

... то есть запечатлеть самые модные образы. Ведь каждый сезон гурь fashion-индустрии провозглашают на царствие тот или иной цвет, форму каблука или длину юбки. Но есть вещи, неподвластные мнению капризных дизайнеров и времени. Всё, что от вас требуется, успеть надеть их, пока на дворе «лето, ах, лето...» А если последуете нашим советам, то поймаете ультрамодную волну сезона



Все цветы на поляне

Вне времени: что за лето без ромашек и подсолнухов, разбросанных по подолом сарафанов и платьев? Они опять с нами. Скромничать не стоит: принт может быть ярким, неоновым или даже фактурным, смешанным с кружевом и прозрачной органзой.

Ультрамодно: в сезоне весна-лето-2012 у дизайнеров действует правило: чем больше цветов, тем лучше. В моду вошёл floral total look – образ, состоящий с ног до головы из одежды и/или аксессуаров с цветочным принтом. Стилисты настолько вошли во вкус, что разукрасили букетами даже свитера, обязательно с эффектом акварели или графики. Длину рукава варьируйте согласно погоде и настроению, в союзники призовите юбку-клёш и классическую рубашку с воротничком.



Белые одежды

Вне времени: абсолютный «маст хэв» летнего дамского гардероба на все времена – вещи белого цвета. С одной стороны, в вину им вменяется «полняющий» эффект, с другой – белоснежный колор полностью реабилитирован за неповторимую способность оттенять загар. Вы ещё раздумываете? Если только над тем, что предпочесть: дерзкую тунику, летящий сарафан, шикарную юбку или скромную майку.

Ультрамодно: белый брючный костюм. Если позволят внешние данные, отдайте дань лету и моде с помощью широких юбки-брюк, которые вернулись с небольшим дополнением – заложенными складками из ткани на талии.

Аф-ри-ка!

Вне времени: летом модницы традиционно «звереют» – животные принты мелькают тут и там. Босоножки «сработаны» под змеиную кожу, сумочка – под «крокодила», в нарядах – леопардовый раскрас, отношение к которому самое противоречивое.

Ультрамодно: чтобы отдать должное летним «зверским» тенденциям и соблюсти меру, укротите зверей: если аксессуары из ткани, имитирующей кожу рептилий или птичий «орнамент», то в наряде избегайте животного принта. Если душа просит «леопарда, гепарда или зебру», то только один элемент или небольшой фрагмент.

«Из дальних странствий возвратясь...»

Вне времени: что за лето без сарафана? Летящие, не сковывающие движений наряды уже несколько десятилетий позволяют преобразиться то в барышню-крестьянку, то в греческую богиню. Сарафан всегда прав: и в жаркий полдень, и на вечернем свидании, не знает ограничений по возрасту и комплекции модницы.

Ультрамодно: сделайте ставку на оригинальность, выбрав сарафан с этническим принтом, индийским или китайским. В комплект к нему – броские серьги, эффектные массивные браслеты. Обувь – римские сандалии или босоножки на пробковой танкетке.

Короче?!

Вне времени: лето благословляет максимальную открытость, это звездный час мини, на пляже короткие шорты носят даже те, кто в городской черте никогда бы не решился. В нынешнем сезоне без перемен: шортам – быты!..

Ультрамодно: помните, минимализм сдает позиции, самые актуальные модели длиной до середины бедра со свободным краем.

Стильный вопрос



«Мода проходит, стиль остаётся», — сказала Коко Шанель. Но не всем присущи от рождения чувство меры и чувство вкуса. В этой рубрике мы подскажем, как стать эталоном женственности и стиля

Какие сумки будут модными в этом сезоне?

Сумки с морской тематикой уже на протяжении многих лет в центре внимания. Сезон весна-лето-2012 не исключение: полоски и изображения якорей снова мелькают на ведущих подиумах мира. Если вы отдаёте предпочтение романтическому стилю, то сумка с цветочным принтом — необходимый элемент вашего образа. Не стоит забывать о маленьких сумочках на длинном ремешке через плечо. Длину ручки можно регулировать. Поэтому такая сумка подойдёт к любому комплекту одежды.

Месяц назад купила джинсы клёш, но не знаю с чем их носить. Подскажите, какие вещи подобрать, чтобы выглядеть модно и красиво?

Если вы хотите создать образ модной озорной девчонки, то лучшим выбором в пару к джинсам клёш будет рубашка в клетку. Вы можете повязать её под грудь. Если фигура этого не позволяет, просто заправьте рубашку в джинсы. Женственности образу придадут сабо на устойчивом каблучке или босоножки на пробковой

танкетке. Маленькая сумочка на длинном ремешке с бахромой и широкий кожаный браслет завершат комплект. Получается, так называемый, ковбойский стиль, в котором вы будете выглядеть современно.

Женщинам элегантного возраста лучше сочетать такую модель джинсов с туникой с модным асимметричным вырезом. Подчеркните образ тонким ремешком на бёдрах, греческими сандалиями и сумочкой через плечо. Добавьте массивный кулон на длинной цепочке или бусы в несколько рядов. Вы будете выглядеть свежо и стильно.

Я маленького роста. Обратила внимание, что в продаже много брюк длиной до щиколотки. Подойдёт ли мне такой фасон?

Обратите внимание на брюки в стиле 60-х годов из натуральных тканей, без стрейча, желателен сабо. Горизонтальные линии зрительно вытягивают силуэт. В вашем случае уместно надеть туфли на каблучке или танкетке, чтобы зрительно удлинить ноги. Визуально увеличить рост поможет заправленная в брюки майка или блуза. Обязательно дополните комплект тонким ремешком на талии. Для вечера можете надеть распахнутой кардиган без пуговиц длиной до середины бедра.

Хочу купить шорты, но есть проблема: у меня узкие бёдра. Какая модель мне подойдёт?

Ваша основная цель при выборе шорт — сделать фигуру максимально похожей на «песочные часы». Вы смело можете носить шорты в стиле милитари (напоминающий военную форму) с накладными карманами по бокам, которые, кстати, очень популярны в этом сезоне. Они идеально сочетаются с однотонным топом и обувью на плоской подошве.

Обратите внимание на модели с завышенной талией, но не облегающие. Под такие шорты прекрасно подойдут блузки свободного кроя или простые рубашки на пуговицах, заправленные в них. Туфли на высоком каблучке максимально подчеркнут красоту ног.

Недавно нашла в шкафу старое мамино платье бежевого цвета из шифона. Прочитала, что в этом сезоне такая вещь будет актуальна. Но я боюсь выглядеть старомодной. Как сделать платье современным?

Подберите к платью сабо телесного цвета. Сделать образ ярким и незабываемым вам помогут аксессуары в этническом стиле (с завитками): тонкий плетёный пояс и большие серьги. Их можно носить как вместе, так и раздельно — экспериментируйте. Завершить преображение старого платья поможет сумка-клатч.

Пресс-совет

Не все вещи можно хранить на вешалках. Платья вязаные, диагонального кроя, длинные вечерние, дизайнерские, топы с вышивкой бисером, будучи развешенными на плечики, растягиваются, теряют форму, «подметаю» подолом дно шкафа и приходят в негодность. Такую одежду правильнее аккуратно завернуть в тонкую бумагу или ткань и сложить во вместительные картонные коробки.



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

Внешний вопрос

Чтобы ногти росли быстрее, пользуюсь специальным лаком с витаминно-минеральными добавками, но пока средство разочаровывает. Что ещё можно предпринять?

Виктория Ф., г. Пенза.

Ногти – это отмерший кератиновый слой кожи, который не способен дышать и впитывать питательные вещества. Толк от лака в другом: ногтевая пластина становится нечувствительной к воздействию внешней среды (воды, стирально-моющих средств). Однако «спасывать» со счетов витамины и минералы нельзя: их недостаточность сказывается на состоянии ногтей. Обладательницам хрупких слабых ногтей косметологи советуют ввести в рацион блюда, насыщенные кальцием и желатином, это, помимо укрепления пластины, ускорит рост. Важна не только скорость «приращивания», но и здоровый вид ногтей, поэтому соблюдайте правила ухода. Систематически втирайте жирный крем вокруг ногтевого ложа независимо от того, красите вы ногти или нет. Делайте масляные ванночки с добавлением лимонного сока, при расслаивании – с морской солью. Соблюдайте «технику безопасности»: бытовую работу выполняйте только в перчатках, жидкостью для снятия лака пользуйтесь не чаще одного раза в неделю.



У меня есть привычка морщить лоб, «результат» – заметные продольные морщины в 25 лет. Можно отучить себя от этого? Инъекции ботокса пока не рассматриваю.

Мария БУТКО, г. Воркута.

В основном с морщинами на лбу нужно бороться механически, то есть сопротивляться им. Попробуйте несложную технику, понадобится полоска тонкой гладкой бумаги и эластичная повязка. Вырежьте из бумаги полоску чуть меньше лба, боковые края немного не достигают висков, верхний и нижний – линии волос и бровей. Пропитайте полоску маслом или обильно смажьте питательным кремом. Расправьте морщины пальцами, опустите брови и уголки глаз, приложите полоску ко лбу и плотно прижмите. Сверху зафиксируйте эластичной лентой таким образом, чтобы полоска не деформировалась на выпуклости лба, края должны быть свободными и ровными. Пока длится «процедура», можете заняться обычными делами. Повязка не позволяет морщить лоб, постепенно мышцы привыкают к покою. Эффект «фиксации» сохраняется и после снятия полоски. В первые дни продолжительность сеанса 15-20 минут, затем время увеличивают, повторять нужно ежедневно, по возможности, дважды в день. Применять технику следует до тех пор, пока не возникнет ощущение, что морщины больше не возникают.

У меня круглое полное лицо, в целом я этим довольна: кожа упругая и гладкая. Недавно обнаружилась, что морщины по-прежнему нет, но лицо стало словно «стекать». Как это обозначились щёки, хотя вес не набирала. Визит, обозначились?

Галина РОЖКОВА, г. Воронеж.

Хотя вы не указали свой возраст, всё-таки предположим, что вышеперечисленные явления – его визитная карточка. К слову, морщины не всегда бывают «приметами времени». Косметологи выделяют два типа старения: мелкоморщинистый и деформационный. Второй характерен для людей с полным лицом и проявляется такими «симптомами»: малочисленные, но очень глубокие морщины, деформация щёк, лёгкая отёчность, одутловатость, «сползание» лица вниз. Как видите, ваш случай. При деформационном типе старения обещаете правильных антивозрастной уход. В домашних процедуры включите лифтинг и лимфодренаж. В осенне-зимний период проводите курс пилингов – энзимных и с АНА-кислотами, концентрация которых не превышает 20%. Выбирайте кремы, которые улучшают микроциркуляцию, то есть с витаминами, экстрактами гинкго билоба, каштана и др. Ваша формула ухода за лицом: увлажнение – питание – защита – лимфодренаж – лифтинг – пилинг – кремы, улучшающие микроциркуляцию кожи.

Летом у меня часто отекают ноги, бывает, к концу рабочего дня даже обувь становится тесной. Можно ли этого избежать?

Светлана ВЯТЫХ, г. Киров.

Каждое утро начинайте с обливания прохладной водой: направьте сильную струю душа от колена до щиколотки, массируйте в течение одной минуты по всей поверхности ноги. На работе спасением от отека станут «марш-броски» по лестнице. Каждые три часа вставайте с рабочего места и 5-7 минут ходите по ступенькам вверх-вниз, после этого одну-две минуты постоите на носках. Не сидите, положив ногу на ногу – в таком положении сосуды пережимаются, и кровь застаивается. По возвращении домой на 10-15 минут прилягте, приподняв ноги на валик дивана или жесткую подушку. Перед сном сделайте ванночку, температура воды 35-40°C, добавьте 1 ст. ложку морской соли или сухой горчицы из расчета 1 ч. ложка на 1 литр воды. Поскольку в жаркую погоду ограничивать приём жидкости нежелательно, пейте отвары лекарственных трав, которые выводят из организма лишнюю воду. Вот один из рецептов: залейте 2 ст. ложки цветов липы 2 стаканами кипятка, дайте настояться в термосе 30 минут и пейте вместо обычного чая.

Вопрос - ОТВЕТ

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



Хочу начать бегать, но боюсь – можно ли совершать пробежки в летнюю жару?

Елена по e-mail

Елена, вы можете смело отправляться на пробежку, но лучше сделать это утром до 11 часов или вечером за 3-5 часов до сна. Бегать под палящим солнцем действительно не стоит, все внутренние процессы в организме ускоряются, и вы быстро устанете, не говоря о риске солнечного удара. Даже в утренние и вечерние часы старайтесь бегать там, где есть тень. Также желательно надеть бейсболку или другой головной убор с козырьком, чтобы на лицо и глаза не попадало солнце. В идеале выбрать для пробежек лесопарковую зону. Кроме того, летом особенно важно постоянно восполнять баланс жидкости в организме – пить воду часто и понемногу.

Если всё же у вас получается бегать только в дневные часы, помните, кроме вышеперечисленных правил, вашему организму понадобится время для адаптации к нагрузкам в жару. Начиная тренировки в медленном темпе, чтобы тело привыкло к высокой температуре. В очень жаркие дни уменьшайте нагрузку. В любом случае необходимо следить за самочувствием. Ваше тело подскажет вам, что для вас приемлемо, а что нет. Учитесь прислушиваться к себе.

У меня непропорциональная фигура – верх 44 размера, а бедра 46–48. Может быть, существует специальная гимнастика для коррекции? Подруга хвалит Пилатес. Поможет ли он мне?

Инга ФРАНЦОВА, Брянская обл.

Пилатес не совсем «ваш» тип фитнес-программы. Он, безусловно, хорош. И наряду с укреплением мышц спины и живота, улучшением гибкости и межмышечной координации со временем окажет положительное воздействие на мышцы бёдер. Но есть другие, более быстрые и эффективные способы коррекции вашего типа фигуры.

К сожалению, нельзя похудеть только в одной части тела. Приготовьтесь к тому, что потребуются немало времени и усилий для визуального эффекта. Но, регулярно работая над собой, в итоге вы увидите долгожданные изменения. Рекомендуем вам чередовать аэробные и силовые нагрузки, но обязательно с небольшим весом! При больших усилиях вы делаете меньше подходов, но тем самым будете идти наращивание мышц, что в вашем случае недопустимо. После силовой тренировки, которая запустит процесс сжигания жира, переходите к аэробной нагрузке (бег, быстрая ходьба, езда на велосипеде, роликах и т. п.). Заниматься желательно не менее трёх раз в неделю.

Необходимо перейти на диетическое питание и увеличить кровоток в проблемной области. Этой цели прекрасно служат растирание и разминание бёдер, обертывания, использование кремов с разогревающим эффектом, баня и массаж.

Обязательно выполняйте все рекомендации в комплексе.

Правда ли, что эффект от тренировок будет, если заниматься в одно и то же время? У меня ненормированный рабочий день и мне проблематично посещать фитнес-клуб в чётко определённые часы.

Екатерина ШАХОВА, г. Белгород.

Заниматься можно в любое время, главное, регулярно, оптимально – три раза в неделю. Более того, ваш свободный график поможет вам добиться лучших результатов, чем если бы вы приезжали в фитнес-клуб в одни и те же часы. Дело в том, что наш организм постепенно адаптируется к одному и тому же времени. Привыкнув, он начинает мобилизовать все свои резервы, смягчая тренировочный стресс, а значит, уменьшается и эффект для мышц. Однако не стоит допускать крайностей: рано утром организм ещё не готов к нагрузкам, поздно вечером интенсивные занятия могут привести к бессоннице. Лучше тренироваться до еды или часа через два после.

Время от времени хожу в бассейн, хотелось бы регулярно, но, к сожалению, утром после «дня плавания» чувствую себя растёкшейся по дивану амёбой, трудно не то что снова плавать, а руками-ногами шевелить! Что я делаю не так?

Игорь КОФАНОВ, г. Уфа.

Дело в том, что организму нужна дозированная и регулярная физическая нагрузка. Вы же в «день плавания» даёте организму разовую и очень интенсивную нагрузку, и вполне закономерно, что на следующий день у вас возникает сильная мышечная боль. Попробуйте для начала снизить интенсивность тренировок, уменьшить время плавания, но увеличить частоту занятий. По мере привыкания организма к нагрузкам мышечные волокна укрепятся, и боли уже появляться не будут. Если же бассейн не доступен для вас на регулярной основе, добавьте к вашей фитнес-программе, кроме плавания, какую-либо иную тренировку дома или в фитнес-клубе для общего укрепления мышц.

Как ни смешно прозвучит в мои 38 лет, но я мечтаю сесть на шпагат. Делаю упражнения на растяжку ног, однако пока безрезультатно. Может быть, прошло моё время?

Валентина А., по e-mail

Сесть на шпагат можно абсолютно в любом возрасте. Это вообще вопрос не возраста, а систематических грамотных тренировок. Безусловно, чем старше, тем сделать это сложнее, точнее – дольше, но это вполне реальная и достижимая цель, коль скоро вы ею задалась. Нужно только запастись терпением, и всё получится. Не забывайте простые правила грамотной растяжки:

- занятия должны быть регулярными
- упражнения – разнообразными
- дыхание должно быть спокойным и ровным
- упражнения на растяжку будут эффективнее утром
- удерживать каждую зону лучше не менее 30 секунд.

«Большой брат» следит за тобой



«Большой брат» – это, условно говоря, европейцы, которые с интересом поглядывают на столы азиатских «младших родственников»: а что если и нам отведают «блюдо диких животных»? «На здоровье!» – последует универсальный ответ

Строительная азиатская женщина – упрямый факт, однако это не повод превращаться в фанатичную почитательницу риса и соевых ростков. Целиком переходить на азиатский тип питания при нашем суровом климате, пищевых привычках и элементарной недоступности многих продуктов мучительно, а главное, бессмысленно. А вот перенять некоторые пищевые привычки разумно и «по-братски».

ПО ЗЁРНЫШКУ

«Не кусочничай!» – в детстве одергивали строгие мамы, запрещая перекусывать на ходу невразумительными бутербродами. Есть смысл пересмотреть запрет, но лишь частично: на бутерброды и прочую «быструю еду» табу сохраняется, а вот относительно «кусочка», как размера разовой порции, пусть мамы нас простят. И так, вслед за азиатскими гурманами столовые приборы заменяем палочками: так сложнее съесть лишнее. Если бамбуковый инструмент не даётся, ешьте мелкими кусочками. Делайте это медленно, берите пример с японских «собратьев»: какой суматошный день ни выпал бы этим трудолюбивым, выкроить время для неспешного ланча – святое. Что значит «медленно и вдумчиво», судите сами: чувство насыщения приходит через 20 минут, значит, ваша задача растянуть удовольствие от еды на это время. Кстати, о количестве «удовольствия»...

МАЛ МАЛА МЕНЬШЕ

Бывалые путешественники знают: порция, которая в странах Юго-Восточной Азии считается полноценным приёмом пищи, в Америке и Северной Европе едва сойдёт за «разминочный» салатик. Равнение на Азию! Замените обычные тарелки пиалами, причём объём самой крупной не должен превышать 200 мл – это для супов и лёгких салатов. Для более калорийных блюд подойдут десертные креманы и розетки. Съев положенное, о добавке не мечтайте, лёгкое чувство голода нормально, через час можно позволить себе чашку зелёного чая (без сахара) или яблоко. А вот времени на красочное оформление блюд не жалейте: смысл не в том, чтобы оторвать трапезу, а чтобы придать приёму пищи статус ритуала, «зафиксировать» в памяти. Ведь не секрет, что частая причина лишнего килограмма – бесконтрольные перекусы и «перехваты» на бегу, которые мы не берём в расчёт.

НЕ СЛАДКО...

Вот так «дикость»: даже современные азиаты колбасу едят, только когда становятся туристами, на родине колбасно-соси-

сочные изделия отсутствуют. Ну и молодцы: чем меньше в рационе рафинированной жирной пищи, тем тоньше талия. Сдобу и конфеты, традиционные в нашем чаепитии, азиаты заменяют сладостями из соевых бобов и желе из агар-агара. Батончиком из сои, конечно, душу не обманешь, но можно попробовать сделать это с помощью желе. Не покупайте готовые десерты в стаканчиках: полезный эффект напрочь убивается красителями, ароматизаторами и избыточным содержанием сахара. Приготовьте лакомство сами, по старому рецепту, с долгим растворением желатиновых кристаллов в воде. Для цвета и аромата используйте свежие (в зимний сезон – свежемороженые) фрукты, сахар добавляйте по минимуму.

ГРУБО! НО ПОЛЕЗНО

Огурцы, дайкон, редька, фасолевые ростки, листовая и кочанный салаты, капуста – эти продукты для азиатов то же, что для нас хлеб, каша и картофель. В этом «младший брат» мудрее: изобилие грубой клетчатки – верный путь к стройности. Китайцы, индусы и корейцы налегают на пищевые волокна, если верить статистике, потребляют втрое больше некрахмалистых овощей и толще не становятся. Культивируя в себе азиатскую тягу к овощам, учтите: чтобы вкус не приёдался, нужно варьировать его, здесь помогут приправы и соусы. Запаситесь готовыми заправками для фунчозы, капусты и моркови по-корейски, купите соевый соус естественного брожения: пусть не сразу, но войдёт во вкус. Включите ауто-тренинг: «В одной порции (15 мл) соевого соуса – 10 ккал., а в порции лёгкого майонеза – 45 ккал.» Кстати, ложку соевого соуса ещё нужно умудриться съесть, а вот майонез входит намного легче. И остаётся тяжким грузом на теле.

АЙ ДА ГРИБ!

Если овощами насытиться не удалось, «младшие братья» переключаются на грибы, которые на их столе занимают почётное место. Нет, это не сковородка с шампиньонами в сметане, это императорский гриб шиитаке. Крайков досье на объект: по составу уникален, приравнен к женьшеню, богат необходимыми аминокислотами, способен противостоять аллергии, атеросклерозу, гипертонии, старению и даже онкозаболеваниям. Наконец, просто вкусный. В сушёном виде целебные и вкусовые свойства шиитаке возрастают, и поскольку именно в таком виде гриб-император представлен в наших магазинах, грех не перенять полезную привычку.

Подготовила Наталья КРОЛЕВЕЦ.

«Расти, коса, до пояса...»

Каждый сезон стилисты провозглашают моду на короткие стрижки. Прекрасный пол мечтательно улыбается: «А мне бы пошёл дерзкий «боб»!» И тут же напугивают парикмахера: «Чуть-чуть подстригите кончики, я отпускаю волосы. Кстати, не подскажите, как это сделать побыстрее?» Подскажем, мотайте на ус, то есть на локон



ма на три процедуры в неделю, хорошо если вы хотя бы будете чередовать их. Тут подстерегает досадное обстоятельство: масляные маски вымывают красящий пигмент, что для обладательниц окрашенных волос отнюдь не благо. Поскольку частое окрашивание стойкими средствами на этом этапе нежелательно, обсудите с парикмахером, как выйти из ситуации. Возможно, мастер предложит лёгкое мелирование, мягкие оттеночные бальзамы или натуральные красители.

Даже не дуть

Утюжки и фены облегчают сушку и укладку, однако иссушивают и травмируют волосы. Ради их же здоровья придётся на время (в идеале навсегда) отказаться от приборов. Заведите привычку мыть голову вечером, когда есть время высушить её естественным способом. Утренняя «экспресс-головомойка» — настоящий стресс для волос, которые мокрыми попадают под струю горячего фена. Придадим эту процедуру анафеме. Вымытые волосы подержите 15-20 минут под полотенцем, чтобы удалить лишнюю влагу. Затем возьмите чистое сухое полотенце и неспешно промокайте им пряди по всей длине. Чтобы придать причёске объём, наклоните голову вниз, перебирайте локоны пальцами. Кстати, на укладочные средства запрет не распространяется, главное, соблюдать меру и выбирайте те, в составе которых d-пантенол, экстракты трав, ланолин и УФ-фильтры, но без спирта.

Даже не дуть

По головке погладить

Не просто погладить, а помассировать. Нельзя недооценивать стимулирующее действие массажа в деле роста шевелюры: увеличивает приток крови к волосным луковицам и укрепляет их. Надеемся, вы не забываете массировать кожу головы перед мытьём: подушечками пальчиков от ушей и основания затылка продвигайтесь вверх

лёгкими круговыми движениями. Возьмите за правило перед сном совершать 100, а лучше 200 взмахов расчёской. Наклонив голову вниз, зачёсывайте волосы с затылка вперёд, «против шерсти» — это первая часть процедуры. Столько же движений сделайте, поглаживая себя «по шёрстке», то есть в направлении роста волос. Массажная щётка должна быть из натуральных материалов, щетины или дерева.

Сво-бо-ду!

Решив отращивать волосы, предоставьте им свободу, носите распущенными. Это будет раздражать и, потянувшись за спасительной заколкой, напомните себе: любые стягивания и деформации плохо сказываются и на состоянии, и на росте шевелюры. Даже безвредные, казалось бы, невидимки и мягкие эластичные резинки повреждают структуру волоса, провоцируют натяжение у корня и тем самым ослабляют.

Ешь, и пусть растёт

Фраза «ты то, что ты ешь» на сто процентов относится к красоте и здоровью волос. Чтобы локоны росли быстро и радовали здоровым видом, полноценно питайтесь. Перечислим продукты, которые должны быть регулярно в рационе «златовласки»: крупы, зелёный горошек, шпинат, брокколи, лосось и рыба жирных сортов, куриные или перепелиные яйца, сливочное и растительное масла, говядина или телятина. Поскольку обеспечить сбалансированное питание не всегда удаётся, принимайте поливитаминные комплексы, которые предлагают аптечная сеть. Однако помните: флаконы с пилюлями — не панацея и не чудо-средство для шевелюры, а лишь вспомогательный фактор. Нет смысла тратить на дорогие импортные препараты, достаточно, чтобы в составе были витамины А, С, Е, В, магний, цинк, железо.

Наталья ГРЕБНЕВА.

Все, кто хотя бы раз хотел обзавестись кудрями, знают, сколько сложностей подстерегает на этом пути. Волосы растут медленно, а достигнув более-менее приличной длины, секутся и пушатся. Да и ходить с невразумительным «вороньем гнездом» на голове до тех пор, пока появится полноценная гривка, сомнительное удовольствие. Так и хочется пустить всё «под ножницы». Поэтому начнём с советов, как уберечь (и в дальнейшем приумножить) имеющуюся растительность.

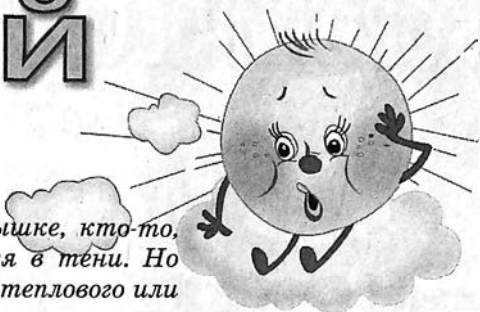
Строго по предписанию

Проведите ревизию полочки в ванной: требуется подобрать уход, соответствующий вашему типу волос. В магазине выберите шампунь, бальзам и маску одной серии. Необходимо ориентироваться на ассортимент супермаркетов, попользуйтесь счастьем с аптечными средствами. Как правило, органик-шампуни не содержат вредных для кожи головы лаурел сульфат.

Маска-рад

Какой бы дорогой шампунь вы ни приобрели, разочаруем: чуда и вау-эффекта ждать не стоит, слишком непродолжительно средство воздействует на кожу головы и волосы. Хорошо зарекомендовали себя маски для волос. Итак, для увлажнения волос раз в неделю нужно делать масляные маски (оливковое, репейное, зародышей пшеницы), для восстановления и роста — с дрожжами, витаминами А и Е и раствором алоэ (продаётся в аптеке), для стимуляции роста — с горчичным маслом или настойкой стручкового перца (аптечная настойка разводится с водой в пропорции 1:10). Вряд ли хватит времени и энтузиаз-

Летний «БУМ!»



Кто-то любит погреться на солнышке, кто-то, напротив, предпочитает оставаться в тени. Но ни те ни другие не застрахованы от теплового или солнечного удара

Опасное тепло

Тепловой удар есть не что иное, как перегрев организма в жаркую погоду. При сильной жаре мы просто физически не можем поддерживать нормальную температуру тела, что может спровоцировать нежелательные последствия, особенно у людей с сердечно-сосудистыми заболеваниями.

К перегреванию организма может привести всё, что нарушает нормальное потоотделение и его испарение: повышенные влажность воздуха и температура, физические нагрузки в одежде из синтетических тканей, длительное пребывание на солнце, утомление и переизбыток. Тепловой удар можно получить даже тогда, когда вы не находитесь на прямом солнце, так что соблюдайте осторожность: работайте в одежде, которая пропускает воздух, не находитесь слишком долго в душном помещении.

Признаки теплового удара: слабость, боль или шум в голове, сонливость. Температура тела при этом может повышаться до 40°C, лицо зачастую краснеет, возможен понос или рвота. Необходимо быстро устранить основные причины удара, поскольку у пострадавшего могут начаться галлюцинации, а в более тяжёлых случаях потеря сознания. Если человеку не оказать скорую медицинскую помощь, возможен летальный исход.

Солнечный удар — состояние, которое возникает при воздействии прямых солнечных лучей на голову человека. При этом происходит обильный приток крови к мозгу, из-за чего кровеносные сосуды сильно расширяются. Солнечный удар может спровоцировать разрыв одного

или нескольких мелких капилляров и вызвать инсульт.

Солнечному удару могут способствовать: переедание, душный воздух или злоупотребление спиртными напитками. Опасно засыпать в то время, когда вы загораете на пляже; если не уверены в себе, попросите отдыхающих разбудить вас.

Признаки солнечного удара: сильное покраснение лица, головокружение и невыносимая головная боль. Спустя некоторое время начинается темнеть в глазах, возможно носовое кровотечение и ухудшение зрения. Если не оказать немедленную помощь, он может потерять сознание. Часто солнечный удар сопровождается и ожогами кожи.

Первая помощь

При тепловом или солнечном ударе оказание первой помощи одинаковое.

ШАГ 1. Необходимо отнести пострадавшего в прохладное, хорошо проветриваемое место или на свежий воздух, но обязательно в тень.

ШАГ 2. Растегните воротник и манжеты одежды, а лучше

разденьте до пояса и уложите на спину, немного приподняв голову.

ШАГ 3. Охладите пострадавшего, положив ему на лоб компресс, смоченный в прохладной воде.

ШАГ 4. Если дыхание и сознание спутанные, дайте понюхать ватку, смоченную нашатырным спиртом, и протрите ею виски.

- В случае если пострадавший ведёт себя возбуждённо, ему нужно принять настойку валерианы или пустырника из расчёта 20 капель на 1/3 стакана воды. Для улучшения самочувствия можно положить таблетку валидола под язык
- Самый тяжёлый вариант развития событий: потеря сознания, остановка дыхания и пульса. Тем, кто оказался рядом с пострадавшим, необходимо немедленно, до приезда «Скорой помощи», сделать искусственное дыхание и закрытый массаж сердца.

Подготовил
Евгений РЫЛЬСКИЙ.

КАК УБЕРЕЧЬСЯ?

Для того чтобы спастись от коварного летнего солнца, достаточно выполнять простые и эффективные рекомендации. Однако не будет лишним их напомнить:

- чередуйте отдых на солнце с купанием
- не спите под прямыми солнечными лучами
- не загорайте и не совершайте долгих пеших прогулок с 12 до 16 часов
- головной убор летом обязателен для всех!
- пейте больше, лучше зелёный чай без сахара или воду.

КОРОЛИ ПЕСЧАНЫХ КАРЬЕРОВ



Летом каждый ребёнок может почувствовать себя повелителем песчаной стихии. Песочница во дворе или на даче, а то и целый песочный пляж превращаются в... А во что фантазии хватит!

ПЕРВЫЙ ОПЫТ

Малыши от полугода до полутора лет, ещё толком не умеющие говорить и ходить, уже могут играть в песочнице. Разумеется, вместе с мамой. Не надо бояться, что малыш испачкается, зато польза от игр в песке бесценна:

- Совершенствуются координация движений и мелкая моторика пальцев, что, в свою очередь, способствует развитию интеллекта

- Развиваются воображение, логическое мышление, волевые качества: упорство, стремление к достижению результата, терпение.

Это же просто радость! А что может быть полезнее для развития маленького человека, чем позитивные эмоции!

«Найди клад»

Мама закапывает маленькие пластмассовые игрушки, машинки в сухой песок и просит ребёнка найти их. Откапывать можно и лопаткой, но гораздо полезнее ручками.

«Лей, дождик!»

Малыш поливает песочек из лейки, а затем трогает ручками, как он изменился.

«Оставить след»

Малыш вслед за мамой оставляет на мокром песке отпечатки своих ножек и ручек.

«Эх, дороги!»

Мама вместе с малышом катает по мокрому песку машинки разных размеров, сопровождая соответствующими звуками и потом рассматривая и проговаривая ребёнку, какой след оставляет каждая из них: глубокий, широкий и т. д.

«Строим домик»

Мама показывает крохе, как в мокром песке можно вырыть ямку. Он пытается повторить. Это и есть первый в его жизни построенный лично «домик», пока для игрушки, которая может туда «забежать» и «спрятаться».

ФОРМЫ И СОДЕРЖАНИЕ

Примерно после полутора лет арсенал, который малыш приносит с собой в песочницу, расширяется: к лопаткам и небольшим игрушкам добавляются ведёрки и формочки разных размеров. Творческий процесс не стоит на месте, пришло время научиться наполнять пустые формы и создавать новое, доселе не существовавшее. Маленький «повторюшка» превращается в творца, однако помощь мамы по-прежнему необходима.

«Не ешь пирожок!»

Мама показывает, как ладошками можно сформировать «пирожок», объясняя малышу, что результата можно добиться только от мокрого песочка, поскольку сухой не держит форму. Затем малыш «печёт» самостоятельно.

ВНИМАНИЕ: не забудьте объяснить малышу, что даже самый аппетитный с виду «пирожок» нельзя есть!

«Праздник кулича»

Мама показывает, как лопаткой загрузить и утрамбовать песок в ведёрко, осторожно перевернуть и поднять его. Сначала ребёнок подключается к процессу на одной-двух стадиях: стучит лопаткой по перевернутому ведёрку, чтобы из него высыпался весь песочек, старается аккуратно его поднять, затем совершает весь ритуал «печенья куличей» самостоятельно. Не удивляйтесь, если только что испечённый продукт будет радостно затоптан ножками. Не ругайте кроху, разрушение – такой же творческий акт, как и создание. Вот только что нечто было, а вот его не стало, опять песок, из которого можно лепить заново. Со временем ребёнок перерастёт этот период и перейдёт к стадии «украшательства».

«Маленький декоратор»

Как правило, желание украсить «кулич» возникает у малыша без подсказки взрослого. В ход идут цветочки, травинки, палочки или ракушки и камушки. Даже если «декор» будет держаться на песочном «пироге» вкряк и вкось, задача мамы похвалить за фантазию и старание. И обязательно угостить предложенным кусочком. По-нарошку, разумеется.

САМ СЕБЕ СТРОИТЕЛЬ

После исполнения трёх лет ребёнку мама может позволить себе присесть рядом на скамейку и пообщаться с другими родителями или спокойно позагорать на солнышке. Когда она в качестве исполнителя хвалебных од понадобится малышу, он её позовёт. А сейчас дайте ребёнку простор для самостоятельного творчества. Вы удивитесь его полёту фантазии: замки, тоннели, гаражи, поляны «хлебобулочных изделий», неведомые зверушки – нет ничего на свете, чего нельзя было бы слепить из песка! Но главное – разыгранные вокруг этого сценки, речи и беседы с ровесниками.

Подготовила Наталья АНДРИЯЧЕНКО.



ВОПРОС - ОТВЕТ

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

НОЧНЫЕ ГОСТИ

Дочка (4 года) стала беспокойно спать - мечется, сбрасывает одеяло, хнычет во сне, даже вскрикивает. Будить её жалко, вставать в сад рано, но и как помочь в такие моменты - ума не приложу! Ничего экстраординарного в жизни нашей семьи не происходит, что могло вызвать у Леночки кошмары...

Анна БРЯНЦЕВА,
Курская обл.

Вы правильно сделали, что стали искать причины ночных кошмаров малышки в её дневной жизни. Однако если вы уверены их исключили, то следует обратить внимание на более глубокие слои психологии ребёнка. Во-первых, ваша дочка как раз в том возрасте (от трёх до пяти лет), когда появляются первые страшные сны,

причём корни их уходят в период вашей беременности и родов. Боязнь темноты и замкнутого пространства, острое чувство одиночества, даже угроза жизни, которые дети открывают в себе в этом возрасте — это проекция их внутриутробной жизни, и «пышным цветом» она «расцветает» именно в состоянии сна. Причём девочки особенно подвержены ночным кошмарам. Это объясняется более выраженным инстинктом самосохранения, присущим женскому полу в целом. Чем комфортнее вы переносили беременность, чем легче прошло появление малыша на свет, тем легче вам с Леной будет сейчас преодолеть ночные страхи. Заметили, что дочка начала метаться, постанывать, покрывалась испариной, подойдите к ней как можно скорее. Не теряйте самообладания. Не тормошите и не будите резко, так вы ещё сильнее её напугаете. Ласково погладьте по волосам, лобку, животу, спинке, тихим нежным голосом прошепчите: «Это просто сон, он сейчас уйдёт!» Скорее всего, дочка проснётся, но ещё не будет

понимать, где она и что с ней. Разбудите её окончательно, обнимите, поцелуйте, побудьте рядом. Можно включить свет, дать попить. Если девочка начнёт рассказывать, что ей приснилось, выслушайте обязательно. Успокойте её, объяснив, что это всего лишь плохой сон. Не стоит говорить, что вы прогнали чудовище (обычно детям снятся «страшные» персонажи сказок и мультфильмов), так вы подтвердите реальность приснившегося. Сегодня вы прогнали «страшилку», а что будет, если вас не окажется рядом завтра?

Если ребёнок сильно напуган и боится оставаться один, возьмите его в свою постель. Помогают пережить кошмары включённый ночник, любимая мягкая игрушка, приоткрытая дверь в родительскую спальню. Наутро обсудите произошедшее, однако если малышу не сможет вспомнить подробности сна, не настаивайте, просто уверьте его, что сегодня приснился добрый сон. Сочините подробный сюжет, это привлечёт, развеселит и настроит ребёнка на позитивные сновидения.

АХ ТЫ, ТАКОЙ-СЯКОЙ!

Сыннишка «принёс» из детского сада «нехорошее» слово. Да с таким удовольствием повторил его, что пришлось даже наказать, чтобы уговорился! Объясните, что привлекательное для ребёнка, которому нет и трёх лет, содержится в нецензурных словах и выражениях? Как втолковать ему раз и навсегда, что употреблять их нельзя?!

Семья АГИБАЛОВЫХ,
г. Воронеж.

Раз и навсегда вряд ли получится именно по той причине, которую вы сами обозначили: сквернословие обладает глубокой притягательностью для детей. Выделять в разговоре взрослых или в речи телевизионных героев, заиминать и произносить ругательства способен малыш, который ещё не способен цензурные слова освоить! Естествен-

но, он ещё не понимает, что означают «нехорошие» слова, но произносит их, как правило, радостно и вдохновенно, с чем вы и столкнулись. Во-первых, вашего сына, как и других его ровесников, привлекает эмоциональность, которую «излучает» человек, от которого они эти слова услышали. Ругающийся всегда взволнован, его голос громок, а жесты выразительны.

Во-вторых, узнав от недовольных родителей, что такие слова можно говорить только взрослым, малыш непременно начнёт повторять запрещённые выражения с ещё большим воодушевлением, ведь он во всём стремится походить на старших.

В-третьих, видя, что новые словечки в лексиконе шокируют домочадцев, ребёнок вполне может произносить их специально, чтобы позлить, подразнить, привлечь к себе внимание.

Ругать и наказывать несмышлёныша за использование неприличных слов или

запрещать их «навски вечные» бесполезно. Это делает ругательства ещё более привлекательными, возможно, ребёнок будет употреблять так,

чтобы родители не слышали, и тогда вам придётся краснеть перед воспитателями и учителями. Объясните своему чаду, что, используя такие слова, он обижает, оскорбляет тех, кто их слышит. Только невоспитанные люди, не уважающие своих собеседников произносят их.

В приличном обществе за употребление нецензурных слов наказывают — штрафуют или сажают в тюрьму. Естественно, родителям самим следует контролировать свою речь и если проскользнет «нехорошее» слово, раскрасьте вслух, извинитесь перед ребёнком и пообещайте, что больше такое не повторится. Так вы преподложите ему правильную модель поведения.





Итак, после нескольких лет совместной жизни тебя бросил любимый. Настроение и самооценка на таком низком уровне, что хочется, свернувшись калачиком «под лаской плюшевого пледа», умереть молодой и красивой. Но стоп! С этим всегда успеется. То, что произошло, — всего лишь неудача в сердечных делах, а помимо них, в жизни есть масса других важных сторон

Временно свободна

«Это не наш метод»

Известно, что у мужчин лучшим средством забыть неверную пассию считается средство пощаще менять любовниц. Но и многие женщины, оставшись в «гордом одиночестве», начинают бросаться из одной крайности в другую, лишь бы заглушить боль, а потом пожинать плоды того, что сама и натворила. Это не наш вариант — не усугубляй ситуацию никому не нужными телодвижениями: боль не уйдёт, а чувство омерзения, причём к самой себе, останется.

Не нужно задаваться вопросом: «Ну что он в ней нашёл? Чем я хуже?» Ты не хуже и не лучше, просто получилось так, как получилось. Не выслеживай его новую даму сердца для «серьёзного» разговора, не ищи её в социальных сетях, чтобы наставить ей «двоек».

И уж совсем не вариант пытаться стать похожей на неё: стричься «под эту мымру», делать макияж, «как у той жучки» и начинать шепелявить, как она.

Не трать время и деньги на гадалок, экстрасенсов и гипнотизёров. По тво-

ему потухшему взгляду и без этих «специалистов» понятно, что в личной жизни у тебя полный «аллес капут». И то, что одиночество не вечно и в будущем ты обязательно встретишь своего «трефового короля», ты, как разумный человек, тоже можешь предвидеть без помощи шарлатанов.

Удали его номер телефона, а лучше смени «симку». Всклипывания и вздохи в телефонную трубку могут превратить вполне интеллигентное расставание в кровавую драму похлеще «Техасской резни».

Средство от тоски

Постоянно накручивай себя, вспоминая все его недостатки и отрицательные черты. В конце концов тебе он надоест настолько, что самой захочется выбросить его из головы как можно скорее.

В книжных магазинах проходи мимо «умных» книжек по типу: «Как вернуть мужчину?» и «Как его удержать?». Пусть катятся на все четыре стороны и автор «опусов», и твой бывший.

Уйди с головой в рабо-

ту, тем более что работа более благодарная вещь, чем мужчины. Вспомни про великих людей — для многих из них несчастная любовь была стимулом к созданию лучших творений. Ведь когда сексуальная энергия переходит в творческую, человек просто горы может свернуть. Воспользуйся случаем, может, и в тебе откроются какие-то гениальные дарования. У многих женщин несчастная любовь совпадает со стартом в карьере, помнишь, как говорила героиня Веры Аленовой: «Если бы я не обожглась тогда так сильно, ничего из меня не получилось бы».

Утешение в работе — тот самый случай, когда женщина становится фанатом своего дела. Работай ради того, чтобы доказать самой себе свою негибкость, волю и моральную независимость от мужчин, и тогда твои обида и гнев уйдут в мирное русло.

Работа работой, но не забывай и о личной жизни. Обзвони ушедших на второй план из-за «великой любви» друзей и родственников, займись, наконец, своим здоровьем и своим любимым, но заброшенным делом —

будь то вышивание крестиком или прыжки через «козла».

Для тебя сейчас это и есть жизненно важные ценности, и, уделяя им внимание, времени у тебя останется только на то, чтобы есть и спать. Грустить будет некогда. Какой-то период так и должно быть.

Женское счастье

Не надейся, что на следующий день после разрыва тебе встретится принц на белом коне. Для того, чтобы это случилось, должно пройти время. Ведь расставание — это стресс, причём достаточно серьёзный. И, скорее всего, ты и сама долгое время не будешь обращать внимание на сильных пол. Это пройдёт, когда ты успокоишься, начнёшь радоваться жизни и перестанешь вспоминать своего обидчика. Не торопись — всё придёт само собой.

Самое главное для тебя то, что после пережитого у тебя будет иммунитет на несчастную любовь, ведь она редко случается у кого-либо повторно. Отдав той любви все силы и душевные муки, ты не будешь отдавать столько эмоций в следующем романе. И даже если он оборвётся, для тебя это не будет вселенской трагедией.

Набравшись опыта в несчастливом романе, в следующем, ты, как умная женщина, проанализируешь своё поведение и не повторишь ошибок, совершённых в прошлом. А значит, очередные разочарования тебе не грозят.

И вот когда ты пройдёшь все эти этапы, воскреснешь из пелла и пойдёшь по жизни с высоко поднятой головой, не забудь произнести слова благодарности. Не нам, нет. Своему бывшему, благодаря расставанию с которым, ты превзойдёшь саму себя.

Настя АЛЕКСЕЕВА.

Дорогие читатели! В своих письмах вы просите совета, как поступить в той или иной жизненной ситуации. Сегодня вам постарается помочь разобраться психолог Ирина ФУРЦОВА

Душевный доктор

Истории В конверте

Лениво жить

Полгода назад переехали в другой город. Муж каждое утро уходит на работу, а я остаюсь дома одна с грудным ребёнком. И тут на меня нападает лень. Я еле заставляю себя заняться малышкой, да ещё приготовить ужин к возвращению мужа. Остальное время смотрю телевизор – всё подряд. Ни родственников, ни друзей у меня здесь нет. От нечего делать так устаю, что ночью сплю как убитая. Начались скандалы, муж грозит разводом. Как мне выйти из этого состояния?

Лариса К., по e-mail

Вам будет полезно задать вопросы самой себе. Как давно появилось то, что вы называете «лень»? Это связано с переездом в чужой город, где не с кем даже поговорить? А почему вы до сих пор не обзавелись новыми знакомствами? Даже гуляя во дворе с ребёнком, есть возможность начать общаться с такими же мамочками, как вы. Вы пробовали познакомиться с соседями или найти друзей по интересам по Интернету? Возможно, ваше состояние на самом деле затянущаяся послеродовая депрессия. Но в любом случае контакты с новыми людьми делают жизнь более насыщенной и интересной. Попробуйте выйти за рамки собственного кокона и заговорить на детской площадке с другими родителями. Разве вам нечего обсудить? Или жизнь вашей малышки так же скучна, как ваша? Скоро она подрастёт, и к вашим обязанностям матери – покормить, погулять, купить – прибавится обеспечить её новыми возможностями для развития, новыми эмоциями, широким кругом общения. Может быть, это послужит стимулом для вас?

Что касается ваших сложностей во взаимоотношениях с супругом, то трудно представить, как можно уставить «от нечего делать». Скорее всего, дело не в усталости, а в других причинах, которые вы пока не осознаёте. Риску предположить, что вы избегаете близости с мужем. Вполне возможно, что корни вашего нежелания уходят опять-таки в последствия родов или в страх измены, ведь у него в отличие от вас активная жизнь вне дома. Скажите – его угрозы развестись усугубляют ваши подозрения? Попробуйте вместе с ним разобраться в истинных причинах сложившейся ситуации. Проанализируйте в выходные, которые проводите вместе, ваша лень покидает вас? Почему? Ответ наверняка поможет вам сохранять активность и в будние дни.

Всё это дым...

Кую уже пять лет. Бросала много раз, но максимум, на сколько меня хватало, неделя. Читала Алена Карра, не помогло. Планирую завести ребёнка, но даже это не мотивирует меня достаточно, чтобы избавиться от зависимости. Может, мне обратиться в наркологическую клинику? Я готова отдать любые деньги, лишь бы мне помогли. Сама я не справлюсь...

Марина ЛАРИНА, Воронежская обл.

Платить «любые деньги» пока не кому и не за что, уровень современных технологий не позволяет гарантированно бросить курить с помощью медикаментозного лечения. Вы, конечно, готовы обратиться к наркологу, однако есть куда более авторитетный специалист по вашей проблеме – это вы сами. Только вы можете и должны составить личный план отказа от курения.

- Шаг 1.** Попытайтесь сформулировать причину, по которой вы курите. Почему хотите бросить? Будущий ребёнок и его здоровье – для вас не достаточная мотивация. Что тогда вами движет? Курили бы дальше...
- Шаг 2.** Выберите дату, когда вы бросите курить. Объявите её всем родным, друзьям и коллегам.
- Шаг 3.** Найдите себе партнёра по отказу от курения, чтобы поддерживать друг друга во время всего процесса.
- Шаг 4.** Чётко определите основные «зацепки» – моменты, когда вам особенно хочется курить (стресс, в компании, после алкоголя и т.д.) В период отказа от курения вам нужно будет их избегать, поэтому заранее придумайте – как. Тягу закурить помогают снять, например, дыхательные и физические упражнения, но прежде всего самоконтроль. Камнем преткновения становится ощущение, когда некуда деть руки, не занятые сигаретой. Держите поблизости ручку, карандаш или даже чётки, они помогут облегчить это состояние. Помните, что сильный позыв закурить пройдёт уже через три-пять минут, надо просто перетерпеть.
- Шаг 5.** Будьте уверены в положительном результате. Вы потратили время и энергию на принятие решения и планирование процесса отказа от курения! Каждый день десятки тысяч человек во всем мире обретают свободу от никотина. Вы точно можете стать одним из них!



Могасла солнце...

В жизни любящей женщины однажды случается полоса сравнений. С его бывшей женой, подругой, наконец, симпатичной коллегой, о которой он почему-то говорит только в восторженном тоне. В общем, эта барышня идеальна или кажется такой. И ты всё чаще застываешь перед зеркалом, тайком разглядываешь её фото в социальных сетях. Жизнь становится не мила: она идеальна, а ты... Может, пора перестать сходить с ума?

Не стоит думать, что сомнения в собственных достоинствах навлекают лишь неуверенных девушек. Любовь — чувство вероломное, всегда будет казаться, что любимый мужчина — Аполлон и Энштейн в одном флаконе, а ты — обычная земная женщина. И его прежние (или, увы, нынешние) избранницы на голову выше и во сто крат умнее, красивее, образованнее. «Наверняка они замечательные хозяйки, умницы и лишены уязвимых мест», — в тревоге ты спускаешь краски. Давай всё-таки попробуем найти у «идеальной леди» ахиллесову пяту. Это нужно, чтобы рассыпалась крепость её величия, которую, в том числе, возвела и ты. А то, что объектом пристального внимания станут чужие недостатки, ничего страшного: в любви и на войне все средства хороши.

Алая буква

В сериале «Секс в большом городе» брошенная Кэрри Бредшоу переживала из-за совершенства новой пассии мистера Бига. Наташа была стройна, молода, работала у Ральфа Лорена, у её родителей имелся дом в престижном Хэмптонсе. Не женщина, а живой укор всем менее удачливым. Кэрри прочно увязала в комплексах и теряла веру в себя. Пока случайно не обнаружилось: и на солнце есть пятна, и у идеальной Наташи есть минусы. Падение с пьедестала произошло прозаично: Наташа прислала Кэрри записку с грамматической ошибкой, вместо «притий» написала «притти». И всё, уныние журналистки сменилось смехом, настрой «она божество, а я ничтожество» прошёл...

Жить нужно ярко

У Юли был роман с разведённым мужчиной, который приносил ей немало страданий. Кавалер бестактно нахваливал экс-супругу, какая она замечательная и красивая. Возможно даже, он до сих пор её любит, вот только в себе пока не разобрался. Юля тихо зверела и воображала на месте бывшей супруги топ-модель-полиглот и мать Терезу. Сравнения с бесплотной героиней изматывали. «Чтобы избавиться от страхов, нужно взглянуть им в лицо», — подумала Юля и потребовала, чтобы — мятежный ухаёр показал фотографии бывшей...

Мужчина радостно протянул паку фотоснимков, Юля перебирала их и... еле сдерживалась от смеха. Та, которая не давала спокойно жить, была запечатлена с двумя детьми в разных интерьерах и ситуациях. В глаза бросалось, что «идеальная» явно предпочитала стиль эпатажной Вивьен Вествуд. Вот она в оранжевой шляпе, голубых босоножках на платформе — и вдруг в сарафане в сиреневый горошек. Вот в красном платье и ослепительно белых сапогах. Дети поневоле разделяли материнскую страсть к полугайским расцветкам, правило «не сочетать в ансамбле больше трёх цветов» не соблюдалось. Особенно впечатлили розовые кроссовки с жёлтыми шнурками, в которые яркая женщина нарядила сына.

«Ну как?» — в расчёте на восхитённую похвалу поинтересовался гордый отец и бывший муж. «В глазах рябит», — честно призналась Юля. Она не оправдывалась, не боялась показаться злобной ревнивицей. Бывшая демонстрировала дурной вкус, королева оказалась... уж лучше бы оказалась голыш, чем облаченной в шутовские наряды. И мужчина сдуплся, как воздушный шарик: «Ну одевается она своеобразно, не спорю. Но ведь она красавица, да?» Юля не стала щадить его чувства: «На любителя». Мужчина покорно проглотил и это откровение...

Что было потом? Мужчину прекратил «цикл воспоминаний о прекрасной», а Юля поверила, что она достойна самого лучшего. По крайней мере она умеет сочетать цвета при выборе туалета — уже половина победы.

«Ты не одна»

Маша тяжело пережиала развод в основном потому, что его инициатором был муж Стасик, которого не устраивало в Маше абсолютно всё, «не такая», что поделаешь. Маша отпустила Стасика на свободу, однако личная жизнь бывшего супруга оставалась очевидной для неё. Этот «казанова» зарегистрировался во всевозможных социальных сетях, где указывал, с кем состоит в

отношениях. Маша нервничала и подолгу рассматривала предмет увлечения. «Предмет» казался хрупким, красивым, стройным, гламурным, в общем, полной Машинной противоположностью. Маша снова и снова заходила на страничку соперницы, счётчик посещений предательски это фиксировал... Однажды после очередного «визита» Машу подкараулило сообщение от «предмета»: «Что вас так заинтересовало?» Маша вздохнула и созналась: «Общий знакомый». Девушка капризно потребовала:

«Больше не тревожьте меня, вас таких много. Мне это неприятно... И тут Маша рассмеялась: истеричность барышни говорила, что её утомило пристальное женское внимание, которое обеспечивал дамский угодник Стасик... Маша снова вздохнула, но теперь с облегчением: дело было не в ней, дело было в Стасиковом «постоянстве». Единственным человеком, кому он никогда не изменял, был он сам.

...Спрашивается, какой недостаток капризной барышни открыл Маше глаза? Наверное, недостаток ума и чрезмерная общительность: выставив себя на всеобщее обозрение и заводя роман с ловеласом, нужно быть готовой к повышенному вниманию окружающих. И не сетовать на судьбу.

«В моей руке твоя рука»

Иногда, чтобы глядеть на мир веселее, достаточно сушей мелочи, например, детали на фотографии. Ведь «Бог в нюансах», нужно только видеть их.

Аня с Игорем поссорились, она думала, это пустяк, а он обиделся всерьёз и даже закрытил роман с другой. Взрослой женщиной Мариной, старше его почти на десятилетие. «Тётя Марина», как её называла Аня, так обрадовалась запоздалому женскому счастью, что часто «останавливала» его мгновения цифровым фотоаппаратом. И щедро делилась пережитым «выставками» в социальных сетях... Естественно, Аня не могла не посещать «экспозицию». И пригорюнилась: несмотря на возрастное «преимущество», выглядела «тётя Марина» замечательно. Ей к лицу были даже «тигровые» платья и «леопардовая» водолазка, а Игорь не казался младшим братом, выступал как вполне уважаемый спутник. Вот они набирают воду из родника,

вот стоят у памятника...

Аня тихо оплакивала привлекательность посторонней женщины и собственное разбитое сердце.

Пока однажды не прозре- ла: на всех снимках

Игорь выглядел отстранённо, а Марина, напротив, подчеркивала причастность к нему. То цепко держит под локоть, то сжимает его ладонь в своей, то прильнёт к груди. А он безучастный, даже не обнимает в ответ...

Аня стыдила себя, упрекала, дескать, «каждый видит то, что хочет». А она хотела видеть, что бывший, но попрежнему любимый мужчина, сгорая наломом дров. И рад бы прервать связь, да не может совладать с настырной дамой... Так чужое тщеславие помогло девушке поверить, что рано ещё ставить точку. И что даже «тигровое» платье вкупе с «леопардовой» водолазкой не заставят одну женщину полюбить, а другую забыть.

«А тот, кто рядом с нею был...»

Настя совершила преступление против женской солидарности, влюбившись в женатого Виталия. Разум и моральные принципы меркнут перед страстью, тем более Виталий охотно соглашался на приятное взаимное общение. Только почему-то перемещал его рассказы о своей идеальной жене Татьяне. Очень скоро Настя знала, что ужинает безукоризненная соперница кефиром, на досуге вяжет шапки и увлекается холотропным дыханием. А Настя могла съесть на ночь полтора, дышала не по методике и вообще, в свободное от романа с чужими мужьями время, вела обычную жизнь. «Никогда мне не быть, как Татьяна!» — кручинилась Настя и пыталась правильно дышать. «Он тебя не полюбит!» — беззвучно укорял Настю кривенький вазанный шарфик...

Крепость Таниного всемогущества рухнула в её же день рождения. «Уга-

дай, что я сейчас делаю?! — радостно булькал в трубке Виталий. — Я читаю, как готовить осетра!» Настя поинтересовалась, каким образом рыбака вторглась в жизненный уклад ненаглядного.

«Танюшке сегодня 37 лет исполнилось! — заливался восторгом Виталик, — я приготовлю для неё шашлык из осетрины! Значит, так, чтобы осетра почистить, его сначала нужно опустить в кипяток, а потом снять кожицу!..»

Настя покорно дослушала кулинарные секреты, попорочалась с Виталиком, мысленно поздравила идеальную Татьяну и навсегда вычеркнула эту историю из жизни.

Дело в том, что у совершенной женщины Тани был далеко не идеальный муж Виталик. Который не только допускал супружескую неверность, но и нарушал весь джентльменский «устав»: в присутствии одной дамы осыпал комплиментами другую, сравнивал и делал выводы, не понимая, что обижает и унижает обеих. И ещё он называл женский возраст, непростительный промах. Словом, возможно, Татьяна была идеальной, но Насте больше не хотелось быть на неё похожей, чтобы, не дай Бог, не заполучить в спутники такого же «деревянного» супруга.

Иногда нас покидает вера в собственную уникальность, в свои силы. Это происходит, когда предаёшь любовь или когда любишь слишком сильно, так боишься потерять, что соперниц видишь даже в его бывших подружках по пионерскому лагерю. И почему-то они кажутся прекрасными и достойными твоего

Аполлона, а ты... Ты накручиваешь себя, подумываешь, не сделать ли причёску а-ля «его бывшая».

Ты победишь, когда, увидев явный недостаток соперницы, великодушно улыбнёшься: «Она милая, ей идёт оранжевая шляпа». И скажешь это искренне, от души.

«Чтобы прекратить терзания, нужно осознать несколько простых вещей: во-первых, идеальных людей не бывает. Во-вторых, любят отнюдь не за достоинства, скорее даже, наоборот. Наконец, ты победишь не тогда, когда будешь уверена в своей неотразимости, уме, хозяйственности, идеальности. А когда, увидев явный недостаток соперницы, великодушно улыбнёшься: «Она милая, ей идёт оранжевая шляпа». И скажешь это искренне, от души.

Наталья ГРЕБНЕВА.



«Он любил её до слёз...»

Знаете, как это бывает? Поклонник или законный супруг неустанно твердит о своей любви, но почему-то она не окрыляет, как обещает классическая литература, а пудовой гирей виснет на плечах. Вечный спутник этой любви – хроническое чувство вины, главным образом за то, что вы не любите его с такой же силой. Или вообще не любите. Проиллюстрируем сценами из жизни.

Сцена №1: «Не огорчай меня»

– Заяц, где ты так задержалась? Я волновался, звонил сто раз, телефон не отвечает, – взывает к совести нервный мужчина. Избранница оправдывается:

– Я спешила домой, телефон разрядился, попала в пробку.

– Заяц, разве так можно? Опять не проверила, заряжен ли телефон. А я нервничаю. Знаешь ведь, что люблю тебя больше жизни.

Возразить нечего. То есть, конечно, можно сказать в оправдание, что иногда «гаджеты и девайсы» подводят, что действительно не проверила уровень зарядки, так как заматалась на работе, что не способна предвидеть заторы на дороге, да и сама не меньше переживала. Но толкать речи в свою защиту означает ещё больше расстроить бесконечно любящего, а то и подтолкнуть к долгим обличительным монологам. Разве можно?.. Лучше признать себя забывчивой недотепой, нажать махровый невроз, таскать в сумке зарядное устройство и запасной телефон, но не подвергать его чувства испытанию.

Сцена №2: «Слушай меня»

– Малыш, ты всегда приезжаешь от мамы (подруги) взвинченная! Они наговорят гадостей, а ты веришь. Неужели ты не понимаешь, что они нам завидуют, им есть дело до нашего счастья, а ты всё принимаешь за чистую монету. Мне это больно слышать, ведь я так люблю тебя, – он уютно мурлычет ей в плечо, и женщина успокаивается. Припоминая, что подруга после развода третий год одна-одинёшенька, мама открыто терпеть не может дочкиного ухажёра, в общем, они лица заинтересованные в разладе пары. И если бы он сейчас вскипел, запустил в адрес обидчиц крепким словом, да и левоверной всыпал бы за доверчивость – это одно. Но он любит, он обижен, он борется за своё чувство и их общее счастье. А посему не надо слушать маму и верить подруге, которых нацепить розовые очки не заставит ни один офтальмолог.

Сцена №3: «Просто рядом»

– Солнышко, заканчивай болтать по телефону, давай кино смотреть! – увещевает он.

– Это Светка, мы сто лет не созванивались, смотри фильм без меня, – скороговоркой отвечает она и получает испепеляющий взгляд. К концу разговора «со Светкой» мужчина сидит насупившись, женщина ластится:

– Ну я же говорила, смотри кино без меня!

«Он меня шантажирует», – говорит заплаканная женщина. Сразу и не поймёшь о чём речь. Спутник жизни, как многие нынче, отбирает ребёнка?.. Знает нечто неблаговидное о спутнице?.. Грозится обнародовать её откровенные фото?.. «Шантажирует любовью», – уточняет несчастная, и опять непонятно: то ли пожалеть её, то ли позавидовать

– Как ты не понимаешь, что я люблю тебя и без тебя мне не хочется ни фильмы смотреть, ни ужинать, ни-че-го мне не нужно!

На первый взгляд, трогательно. Вроде бы умиляет. Но однажды встанут попереки горла его неспособность и нежелание делать что-либо в её отсутствие. Непросмотренные им фильмы («без тебя неинтересно»), несъеденные ужины («без тебя кусок в горло не лезет») воспринимаются как укор, заставляют чувствовать себя холодной эгоисткой. А ответственность за чужое счастье и комфорт очень утомляет.

Унять сердечный пыл

Без лишних рассуждений выложим «козырь» от психологов: шантаж любовью – чистой воды манипуляция. Тот, кто заявляет об исполненном чувстве, на самом деле преследует сугубо личные интересы: чтобы ему было комфортно. Чтобы он не дёргался из-за опозданий избранницы. Чтобы она не давала поводов для ревности, зато позволяла себя контролировать. Чтобы ужины и просмотр телепрограмм проходили в удобное для него время и в привычном антураже: она под боком, рядышком. Но честно сказать «хочу удобства» – как-то мелко и приземленно, то ли дело надрывно молвить: «Ты делаешь мне больно, ты убиваешь мою любовь!» Если собственника-эгоиста можно приструнить или игнорировать, то с безмерно любящим сложнее: неловко, всё же человек не дурью мается, любит на износ. Придётся не опаздывать, круглосуточно держать телефон возле уха, не слушать маму и предать

забвению подруг... Ну и как вам такая жизнь? Не велика ли цена за чью-то «любовь»? Даже если сейчас так не кажется, будьте уверены, со временем одолеют мысли о «переплате».

Дабы однажды не поймав себя на мучительно: «Я от всего отказалась ради его любви, живу только его интересами», нужна сущая малость: не отказываться от всего. Не признавать свою вину там, где её нет. Претензии из-за опоздания отметить фразой: «Да, милый, телефон разрядился, потому что на работе мне некогда думать об этом. Я зарабатываю деньги для нас, ведь я тоже тебя люблю». Или: «Да, не слышала твои звонки, щебетала с подружками, я же женщина, за это ты меня и любишь». Укоры из-за «опоздания к просмотру» отстреливать с лету задорным смехом: «Милый, так не годится. А если со мной что-то случится, ты станешь угрюмым отшельником и протянешь ноги с голоду? Но это глупо!» Нужно методично и регулярно давать понять «помешанному на любви»: вы цените его чувство и готовы порой идти на уступки, однако не позволите доводить ситуацию до абсурда. В ходе работы «субъект» обычно ослабляет тиски.

Сложнее с теми, кто грозит свести счеты с жизнью. Например:

— Если ты меня разлюбишь (не будешь встречаться/уйдешь), я с собой что-нибудь сделаю! — умоляет и угрожает одержимый. — Люблю!..

На первых порах отчаянное чувство поклонника даже кружит голову: ничего себе, с каким размахом, готов хоть в петлю. Но со временем приходит прозрение: а может, это вовсе не любовь? Может ли святое чувство так «якорить»? Он и впрямь готов прыгнуть в пропасть или?..

Опасная категория

В книге «Травматология любви» психолог Владимир Леви приводит случаи: «Однажды Марину Цветаеву спросили, что бы она сказала тому, кто в ответ на отказ угрожал бы ей застрелиться. Ответ: «Стреляйся. Немедленно». Если не повезло заиметь навязчивого, решительного и, увы, не симпатичного вам поклонника, не

призываем брать пример с поэтессы, так и до греха недалеко. Попробуем разобраться, что предпринять, если вам всё до лампочки, а так и норовит прогуляться по краю пропасти назло «коварной». Итак, в каких случаях дело может закончиться трагедией, «роковой выстрел» обязательно грянет, но риск высок:

«сто раз «да», затем «нет»: если вы обнадёживали влюбленного, дескать, «однажды точно буду с тобой», а потом отказали;

«с тобой? Да лучше одной!»: если отказ от отношений прозвучал грубо и унизительно;

«милый мальчик»: если поклонник юный. Или не юный, но эгоистич-

попытаемся снизить накал чувств. Если встреч избежать не удастся, то:

- не старайтесь выглядеть привлекательно. Женственность и ухоженность для вас обычное дело, для него — испытание, поэтому придётся ради своего же блага немного «подпортить картину». Взырванный вид и спортивный костюм приветствуются
- не лгите во спасение, щадя мужчину, не давайте обманчивых надежд. Внимание, в глазах смертельно влюбленного поводом для смелых фантазий становится даже согласие на беседу и доброжелательный тон
- «рубить хвост по частям» — неправильная тактика разрыва, щадящая лишь на первый взгляд. Если сегодня вы «просто так, из жалости», согласились сходить с ним в кино, будьте уверены, что на завтра и «на потом» у поклонника более серьезные планы, отказ он не воспримет. Систематическое и категоричное «нет» — ваш единственный ответ

● не провоцируйте. Коль разговоры о смертоубийстве на почве вашей красоты и жестокости звучат вновь и вновь, не подкачивайте: «Тот, кто говорит об этом вслух, никогда не делает». Действительно, по мнению психологов, публичные разговоры преследуют цель «испугать и

надавить на жалость», однако чем чёрт не шутит. Уходите от темы, не комментируйте намерение, «оглохните», когда озвучиваются страшные намерения

● контролируйте эмоции. Пусть всерьёз пугают планы мужчины, вы не имеете права даже на сочувственный взгляд и жесты вроде утешительных поглаживаний и сжатия ладони. Дадите слабину — будет держать на крючке страха и жалости

● не драматизируйте и не романтизируйте ситуацию. Вы не первая и не последняя столкнулись с «африканскими страстями»

● почаще (желательно постоянно) напоминайте себе, что дело не в вашей фатальной неотразимости, а в слабой психике партнёра. Кстати, к любви его поведение не имеет никакого отношения.

Наталья КРОЛЕВЕЦ.



...но почему-то любовь его не окрыляет, как обещает классическая литература.

ный и/или инфантильный;

«всё зашло слишком далеко»: когда отношения всё же случились, поклонник прикипел вплоть до невротической зависимости, а тут — резкий разрыв или измена возлюбленной;

«у-у ты какой!»: если мужчина по макушку напичкан комплексами, мстительным нравом и тягой к казням, пусть даже самого себя в отместку;

«отягощён пороками»: нет уверенности в полной адекватности поклонника, так как в анамнезе приставки к алкоголю или запрещённым препаратам.

Ушла. Не говорю

Итак, вы в курсе, что поклонник «увяз как пчела в сиропе». Его чувства не взаимны, намерения прервать свою жизнь, дабы омрачить вашу, заявлены. Для начала

«Я привыкаю к несовпадению...»



Если вам довелось услышать жалобу подруги: «У нас с ним сексуальная несовместимость», не спешите горестно ммуриться и жалеть бедняжку. Подобно героине Людмилы Гурченко в фильме «Любовь и голуби» поинтересуйтесь: «Ты его любишь? Я спрашиваю, любишь ли ты этого человека?..»

Подруга, конечно, опешит. Вроде бы русским языком сказала, что избранник её не радует, замучил притязаниями, шокирует выходами или, наоборот, «не домогается». А вы вздумали про какую-то любовь песни петь! В ответ имеете полное право с улыбкой мудрого Каа молвить: «Сексуальная несовместимость — это миф, оправдание нелюбви. Её отталкивают тех, кого не хотят, и ничего не делают, чтобы это исправить». Подруга, скорее всего, возмутится: «Очень даже люблю! Но как быть, если он...» Стоп, дальше мы сами. Разберём ситуацию и поищем пути выхода. Если любовь всё-таки есть.

Все леди делают это

В силу пуританского воспитания и до определённого возраста некоторые думают, что есть запретные темы и неприкосновенные зоны (на теле). Эти возвышенные личности своим целомудрием способны затмить чопорных английских леди. В самом деле, как можно целовать «по-особенному», стонать, извиваться и так далее... И когда партнёр вдруг кидается ласкать «заповедные земли» или просит исполнить нечто пикантное, в ответ звучит ледяное: «Как ты можешь думать, я не такая!..» Вот оно, явное несовпадение взглядов на границы дозволенного!

Разрушая мифы: не надо думать, что избранник — испорченный мальчик, дело как раз не в нём, а в слишком правильной девочке. На этот счёт сексологи давно высказались: чем больше у человека запретов, ограничений и «заморожек», тем преснее его жизнь, в первую очередь интимная. Нет ничего скучнее путины, которая не знает и не хочет знать, как доставить спутнику (и себе) удовольствие. Но это поправимо: если есть чувства к «затейнику», можно выслушать его и исполнить желаемое, проштудировать литературу и эротические фильмы. Недаром один из вариантов любовных признаний звучит: «Я для тебя всё сделаю». Значит, и «это» тоже.

Много ли мало ли...

Физиология — следующий камень преткновения. Природа либо слишком щедро одарила избранника, либо поскромничала — и то и другое способно доставить барышне дискомфорт. В первом случае контакт с ним болезненный, во втором — бесчувственный, нет, так называемых, «внутренних» ощущений. Если оптимизировать отношения не хочется, ссылайтесь на сексуальную несовместимость.

Разрушая мифы: мужчин с выдающейся половой анатомией, равно как и с удручающе скромной, на свете мало. Остальные варианты «плюс-минус» можно корректировать.

Во-первых, женское тело создано для любви и для мужчины. Заветные дамские органы эластичны, способны при необходимости растягиваться, главное, выбрать правильные позы и контролировать натиск. А для «бесчувственных» женщин есть упражнения Кегеля и опять же удобные позы. Кстати, в обоих случаях подходят альтернативные способы получить оргазменную разрядку. То бишь не привлекая к делу «орудие раздора». Намёк понятен?

Без перерыва или строго по графику?

А теперь противоречия посерьёзнее. Ему «это» нужно трижды в день, вам — трижды в квартал. Или, напротив: вы себя чувствуете ненасытной нимфоманкой рядом с чересчур уравновешенным партнёром. В общем, разница температур и половых конституций налицо. Ну что, «резать к чёртовой матери» или?..

Разрушая мифы: женщинам, чья чувственность зашкаливает, вспомнить бы замечательное понятие «сублимация» — преобразование энергии одного вида в другой. Например, сексуальной — в спортивную, творческую. Допустим, вам приспичило, а его не раскатать. Не закатывать же скандал! Обувайте кроссовки и — на пробежку. Или рисуйте, шейте, лепите из пластилина, клеите обои.

Если же спутник слишком охоч до ласки, а вы «ледышка», придётся закрывать глаза на некоторые его шалости. На то, что он часто закрывается в ванной с журналами «для взрослых». Или по ночам в гордом одиночестве смотрит фильмы из той же категории. Думаете, возмутительное поведение? Отнюдь, если сравнить с перспективой появления более пылкой соперницы. Почему мы назвали несовпадение температурам самым серьёзным испытанием? Потому что сказать легко, а осуществить не очень. Как без обид принять, что любимый не хочет вас 24 часа в сутки не потому, что не любит, а из-за скромных сексуальных возможностей? Как спокойно пересаживать цветы, когда хочется душить его в объятиях? Как не поперкнуть его холодностью, не спровоцировать на ревность? Или другие терзания: зная о любвеобильности избранника, можно ли без смущения отправлять его в командировку? Да и просто оставить на пару часов в баре, где шнырять нахальные красотки... Преодолеть все эти сомнения и преграды получится лишь при наличии любви. Лишь тогда мантра: «Да, я буду лепить горшок из глины и жадать, когда он ответит взаимностью» действительно спасёт. От чего? От сексуальной несовместимости.

Определимся на месте



Сколько можно эксплуатировать «старые добрые» методы, которые позволяют вызвать мужской интерес! Все эти «ловила на губы, ловила на глазки» пора упразднить, туда же дорога глубоким декольте и мини-юбкам. Сделаем ставку на другие части тела, которые, казалось бы, изначально не отвечают за сексуальную притягательность обладательницы. Тем паче сезон «благословляет» открытия охоты

Сколько мы перелопатили...

Вообще-то мы были удивлены, узнав, что это «место» тоже притягивает заинтересованные мужские взгляды. Знакомьтесь, лопатки. Для непонятливых уточним: плоская кость треугольной формы, две штуки, обычно хорошо видны со спины. Во все лопатки, как правило, убегают чем-то восторженные личности, а ещё между ними пробегает холодок дурного предчувствия. Но умным женщинам они нужны для другого: если свести вместе, подав грудь вперёд, спина образует чудесный изгиб. И рыцари увидят изящные трогательные женские лопатки... Этот приём вовсе эксплуатируют обитательницы пляжей: то лягут на песок, сведя заветное «место» воедино, то эффектно встанут по тому же принципу... Демонстрировать лопатки можно не только в разгар легкомысленного лета, на наше дамское счастье существуют платья и блузки с открытой спиной, так что при наличии стройных форм и подobaющего случая дерзайте.

Верить уху

Между прочим у изящной Натальи Портман ушки лишены мочек. Она расстраивается, а поклонники мужского пола восторгаются: «Прелесть какая! Похоже на маленьких улиток!» У Кейт Хадсон уши напоминают, как бы помягче, миниатюрные локаторы. Актриса скрывает лопухость под причёской, а мужчины недоумевают: «Зачем? Это же озорно и мило!» В общем, от женских ушек требуется лишь, чтобы они были. Желательно, снабжённые серёжками. Будут ли это жемчужинки, кольца или длинные украшения, не столь важно.

По мнению мужчин, несексуально выглядят слишком громоздкие серёжки или их полное отсутствие — при наличии проколов в мочке. Если не можете подобрать правильные серёжки к наряду, наденьте крошечные «гвоздики», лишь бы «святое место не пустовало». Самое главное! Мужчины поголовно теряют эту самую голову от девушек, которые используют ушко по назначению, то есть чтобы слушать собеседника. При разговоре кокетливым жестом освободите ушко от локонов, поиграйте серёжкой и внимайте так, словно оратор — светоч мысли.

Лодыжка.

Она же щиколотка

Этими относительно благозвучными словами называются округлые шишки чуть выше ступни, бывают наружные и внутренние, нас интересуют те, что снаружи. Врачи утверждают, что щиколотка — крайне полезная «деталь» организма, внутри неё расположен «подшипник», который позволяет гнать ступни. Не будь лодыжек, человеческая походка напоминала бы передвижения робота. От себя добавим: миниатюрные шишечки нужны, чтобы носить на ножке сверкающие браслеты и провокационные босоножки. И, разумеется, дабы привлекать внимание мужчин, благо есть немало способов. Во-первых, щиколоток можно тереться о ногу интересующего вас супермена. Это более тонко, игриво и невесомо, нежели «лобовые» заигрывания большим пальцем ноги. Во-вторых, если вы сидите, закинув ногу на ногу,

прикажите своей щиколотке вытянуть ступню вперёд, словно в качестве профилактики онемения. На языке тела это обозначает то же, как если бы мужчина развернулся к вам корпусом и заложил большие пальцы рук за ремень. То есть очень серьёзные намерения... Наконец, задействуйте мощное средство флирта — шуз-плеинг, в простонародье «поигрывание туфелькой». Удерживая босоножку пальчиками стопы, покачивайте ножкой, чтобы обувь почти соскальзывала, обнажая ступню.

Игра в пятки

Если правильно оформить и выставить напоказ женские пяточки, они запросто станут мужской ахиллесовой пятой — слабым уязвимым местом. Шарообразная форма и нежно-розовый цвет гладких пяток навевают мужчинам приятные мысли о другой зоне, тоже круглой, правда, разделённой пополам. Поскольку летний зной благоприятствует обнажению ступней, «отрывайтесь» на открытой обуви без задника. Разумеется, внешний вид пяточек требует безупречности, вашими постоянными спутниками должны стать скрабы и увлажняющие кремы для ног. Это не сложно, не слишком хлопотно и стоит того, чтобы рыцари ходили по пятам.

Наталья ГРЕБНЕВА.

«Очень я это богатство люблю и уважаю!»

...Новостные таблоиды давно ввели рубрику «Новые наряды Надежды Кадышевой», заметив, какую бурю обсуждений вызвали снимки её новой отремонтированной квартиры. «Царские» интерьеры навели на мысли о страшной отдалённости певицы-народницы от этого самого народа. Также ей «вменялись в вину» роскошные до вульгарности платья. Хотя Кадышева не изобрела ничего нового: всего лишь удовлетворила тягу ко всему помпезно-вычурному. До неё этим путём уже ходили...



Человек-канделябр Влади Либераче

Мало кто слышал об основоположнике образа «дитя пафоса и китча» – Влади Либераче. В Америке его имя прочно уязвано с канделябром:

Либераче настолько тяготел к образу расфуфыренного романтика-стрельца, что

отказывался выступать без пары этих шутовских на декорациях.

Пианист родился в 1919 году в американском Висконсине. Музыкальная одарённость парнишки была предсказуема: мать-полячка играла на фортепьяно, папаша-итальянец – на валторне. Узрев, что маленький Уолтер неравнодушен к пианино, четырёх лет от роду его «упекли» за груду клавиш. Несомненно, толк из того вышел: уже в 17 наш герой солировал в Чикагском симфоническом оркестре – заоблачная высота!

Он был талантлив или божественно одарён – неизвестно, какое сравнение уместнее. Виртуозная техника позволяла ему веселить публику, исполняя «Вальс-минутку» Шопена, и без того требовавшего высочайшей техники игры, за 30 секунд. Первый концерт для фортепьяно с оркестром Либераче исполнял за четыре минуты. Но, как говорится, счастье публики было бы

не полным без фантастического образа Либераче. Наверное, он первый чудовищно злоупотребил пайетками, стразами, бриллиантами размером с кулак. Добавьте к этому белоснежное манто из норвежской лисы (стоимостью 300 тысяч долларов, кстати). Всё это великолепие восседало на сцене за хрустальным роялем, разумеется, под освещением канделябров, и музыкальные пальцы, унизанные перстнями, бегали по клавишам.

Всё, что связано с именем Либераче, уместно назвать массовым помешательством. Он был талантлив, признание нискал заслуженно – бесспорно. Но вообразите силу его обаяния, если газеты пели такие дифирамбы: «Либераче является вершиной секса, самым лучшим партнёром для особой мужского, женского и среднего рода. Он может сделать всё, что он, она или оно только могут пожелать».

И он делал. Нет, мы не откроем постельных тайн, известно, что пианист был приверженцем однополрой любви, но после его искусства и общения с ним мозги съезжали капитально: Элвис Пресли под влиянием Либераче переоделся в белое/обтягивающее/блестящее и начесал чуб-кок; Элтон Джон полюбил аккомпанировать себе на рояле, в 70-х тоже носил дикие костюмы «на вылом глаз» с разноцветными боа и 20-килограммовые парики в форме кораблей.

Самое поразительное: последователи не высмеивали и не пародировали «икону стиля» Влади Либераче. Они искренне верили, что выглядят на все сто...

Что стало с самим брильянтово-моховым кумиром? Судьба опять же предсказуема: в 1987 году умер



от СПИДа. А антикварная мебель, алмазы размером с голову ребёнка оказались бутафорией: мебель — из ДСП, камни — из стекла. Всё, что осталось после него, — хрустальный рояль да канделябры...

Страшный мужчина Сергей Пенкин

Недавно Сергей Пенкин отпраздновал 50-летний юбилей, естественно, с королевским размахом. Он и выглядит, как Король-Солнце, хотя сам себе присвоил титул «Принц Серебряный» — то ли из-за дивного голоса, то ли из любви к серебряным украшениям и серебристому блеску.

Путь на большую сцену дворнику Пенкину открыл кочегар Виктор Цой, более того, даже помогал пришить к штанам отвалившиеся блёстки. И пошло-поехало, протеже Цоя стал первым проповедником гламура на родных просторах.

Просто оборотило петь Сергею показалось мало, и он добавил эпатажа. Стал появляться в бархатных камзолах, в атласных тюрбанах и клипсах длиной до плеч. Зёрна упали на благодатную почву: в бывшем Союзе подобный имидж гарантировал всеобщий шок. Пенкин красил губы и веки, томно взмахивал ресницами, а потом негодовал, что молва причислила его к меньшинствам. Хотя, по словам посвящённых, Сергей гетеросексуален, а то, что бездетный, — так это гримасы злодейки-судьбы. В общем, парчовые плащи и жабо изумляли публику в начале 90-х, а потом нравы стали раскованнее, у Пенкина появились толпы подражателей. Правда, только в плане сценического образа, петь таким же голосом — силён и таланта маловато.

Хотя, по словам посвящённых, Сергей гетеросексуален, а то, что бездетный, — так это гримасы злодейки-судьбы. В общем, парчовые плащи и жабо изумляли публику в начале 90-х, а потом нравы стали раскованнее, у Пенкина появились толпы подражателей. Правда, только в плане сценического образа, петь таким же голосом — силён и таланта маловато.

Филипп Лучезарный: «Ой, мама, шика дам!»

Это сейчас обрусевший «болгарский перец» носит короткие стрижки и более-менее «человеческие» костюмы. В последнее время выкинул всего пару фортелей, выбрав на затылке затейливую звезду да сверкнув зад-

ними «прелестями» под килтом. А ещё недавно Филипп Киркоров запросто мог претендовать на звание «чуда в перьях» — очень уж любил роскошь в гипертрофированных объёмах. От его поджаков со стразами шуршили даже привычные, казалось бы, ромашки. Но кульминацией стал образ, позаимствованный из фильма «Фаринелли-кастрат», повествующий о судьбе итальянского певца Карло Броски. Чего стоила одна золотая маска с метровыми перьями по периметру! Однако как сам фильм о певце — весьма вольное толкование фактов, так и представленные в нём наряды — серьёзный перегиб. По мнению искусствоведов, Филипп превзошёл в роскоши тогдашнего Карло Броски. Одна лишь беда: периодически приходится обновлять сценический гардероб. Не потому, что морально устаревает или изнашивается, а из-за похудений звёздного тела.

буйный баянист-подпевала). Ведь почти 30-летний брак — дело опасное, рутина может затянуть. Вот Надежда и решила добавить в отношения огоньку. Что ж, «зажгла» на славу. Поблагодарить за причудливый декор нужно итальянца-дизайнера. «Перед встречей нас предупредили — если не пройдем фейсконтроль, мастер за работу не возьмётся. Он богатый человек и может себе позволить выбирать клиентов», — открывничала звезда. Как видим, волновалось семейство зря.

Если «погоду в доме» творил итальянец, то свои наряды Кадышева разрабатывает совместно с дизайнерами. Все эти корсеты, декольте, разрезы, кружево, по словам Кадышевой, «её гордость, часть души». Причиной смены имиджа стало похуждение звезды и внутренняя потребность в обновлении. Может, в костюмах теперь парчи-мехов и маловато, но всё компенсировано юношеской расцветкой и покроем «пожар в борделе».

Есть мнение...

Обратите внимание: судьба всех героев складывалась примерно одинаково — из грязи в князи, точнее, в стразы. Все начинали с низов, прошли суровую школу жизни. И чем громче порой урчало в животе от голода, тем ярче потом сияли пайетки на костюмах...

Психотерапевты,

взирая на массовое явление, заговорили о «синдроме провинциала» и о комплексах неполноценности. С одной стороны, хочется попробовать всех столичных изысков и соблазнов. С другой — надо потешить комплекс неполноценности: «Вы надо мной смеялись? Смотрите, сколько у меня добра! Больше всех!» Эту историю воплотил в образе украинский клопец Андрей Данилко. Его героиня Верка Сердючка в бытность проводницей любила блестящие беретки, а став телеведущей, оделась в «чешучатые» платья и головные уборы «звезда во лбу». Удивительно, что в повседневной жизни Данилко любит футболки и джинсы. Не по-звёздному как-то.

Подготовила
Наталья КРОЛЕВЦЕВ.



Надежда Кадышева: «Всё сверкает и искрится»

«Это просто праздник какой-то!» — обменивались циничные блогеры впечатлениями по поводу квартиры солистки «Золотого кольца» Надежды Кадышевой. Разумеется, Надежда ничего не звала в гости, она всего лишь дала интервью журналу. И по-несколько...

От внимания читателей не ускользнуло ничего: ни изобилие золотых бантиков и вензелей в декоре, ни пасторальные пейзажи на стенах, ни балдахин в опочивальне. Как искренне поведала владелица лепоты, на ремонт она решила, чтобы вернуть внимание мужа — Саши Костюка (широкому зрителю он известен как



«Блажен, кто вовремя созрел...»

... Когда мы впервые осознаём, что «осень жизни» уже не за горами? Когда любимый и, казалось, молодой актёр отмечает солидный юбилей. Когда видим, что бывший одноклассник обзавёлся тремя детьми, очками, залысинами и одышкой. Когда зеркало из друга превращается в неприятеля, а новые коллеги упорно называют по имени-отчеству... Не будем лукавить — эти «открытия» никого не радуют. Но если правильно к ним относиться, то получится, как в песне — «благодарно принимать»

Выбрать свой сценарий

Страх, боязнь — вот точные чувства, которые внушает слово «возраст» и его жестокий синоним «старость». Страшно стать ненужной, некрасивой, больной, одинокой, сварливой. Да, такое случается. Но ведь есть и другие сценарии жизненного финала. Взгляните на сияющую мудростью Элину Быстрицкую; отдайте должное неуявляющей Софи Лорен, вспомните энергичную Татьяну Пельтцер, восхититесь добродушной и окружённой внуками соседкой и порадайтесь за свою умиротворённую маму, которая носит седину, как серебряную корону... Разве в их «исполнении» возраст трагичен? Отнюдь. И что радует, по-королевски величественный и обаятельный «за-

кат» — не Божья милость и не дар, это выбор. А значит, тем же путём могут пойти и другие.

Упражнение: выберите человека, которому года пошли на пользу, и перечислите его достоинства. Так возникнет образ радостной волевоустроенной личности, открытой людям, способной передать знания юным. Сознательно «защекитесь», сконцентрируйтесь на этом образе, как единственным варианте. Ваше взросление будет таким и никаким иначе. Просто поверьте.

Научиться принимать потери

Бессмысленно оспаривать факт, что время несёт потери. Сколько бы мы ни хранились и ни повторяли эту истину, столкнувшись на деле, все

равно испытываем обиду и разочарование. Уже нет сил на покорение головокружительных вершин, не хочется испытывать мир на прочность, любая борьба кажется глупой тратой сил. А если взглянуть по-другому? Да, совершается меньше действий — но каждое из них осознанно. Стало меньше впечатлений, но они качественно лучше и тем ценнее. Вы уже не стремитесь быть на виду, в окружении поклонников и приятельниц, но есть один человек, который заменяет весь мир (возможно, даже это вы, одиночество тоже бывает самодостаточным и благословенным). Словом, идут на убыль физическая сила и привлекательность, но растут духовные приобретения... Приобретения, дарованные временем, это мудрость суждений и взвешенность поступков, способность видеть истинную красоту, ценить людей по делам, умение прощать и жалеть других.

Упражнение: возьмите лист бумаги и разделите на две части. На одной стороне разместите негативные образы возраста, на другой — позитивные. Пусть вами руководит внутренний ребёнок, вписывайте слова и наклеивайте картинки в каждый раздел. Отрицательные символы будут даваться с внутренним сопротивлением, не пугайтесь. Зато светлые образы вызовут улыбку и радость. Это — начало внутреннего примирения между собой и возрастом.

Отпустить обиды

Молодость — это умение и любить до одури, и ненавидеть взахлёб. Она не жалует усилий на негативные эмоции, легко поддаётся гневу. Зрелость уже не столь щедра на отрицательные чувства — при условии, что вы правильно в неё «входите». Избавиться от обид и переживаний — единственно верный путь, если вы хотите жить в покое и гармонии. Спокойные женщины, наполненные внутренним светом, похожи на сказочных добрых фей, неуравновешенные и обидчивые — на фурий. Выбор очевиден.

Упражнение: бумажный лист разбейте на три графы: «сожаления», «переживания» и «обиды». И в них, словно в чемоданы, сложите всё, что гложет душу. Но перед тем как поместить воспоминание в ячейку, подумайте, не пора ли его утилизировать. Может, не надо сожалеть, что когда-то вы упустили шанс, выбрали не того мужчину, работу, образование? Может быть, всё и так сложилось благополучно? Так же с обидами: стоит ли терзаться из-за давней размолвки с подругой,

дочкой, коллегой. Не проще ли помириться? Ваша цель — облегчить «чемоданы», ведь вам их нести с собой дальше. А когда руки заняты чем-то тяжёлым и грустным, невозможно взять хорошее и радостное.

У зеркала два лица

Да, теперь отражение в зеркале всё чаще преподносит грустные сюрпризы: овал лица уже не тот, «лучики» у глаз, «бороздки гнева» на лбу. И снова есть выбор: оплакивать увядание, повторять, что «больше никогда...», снова и снова мучительно переживать. Можно махнуть на всё рукой, дескать, печат времени, что поделать. А можно собраться с духом и решить проблему. Наши средства и хорошего специалиста, который исправит досадные изменения, благо возможности эстетической медицины в наши дни поразительны. Если вам действительно мешают радоваться жизни мешки под глазами и «бороздки», не ставьте вопрос об обоснованности трат и усилий. Ведь на весах ваше самоощущение, уверенность в себе, ежедневное настроение и общий настрой.

Упражнение:

возьмите в руки зеркало, посмотрите в него прямо — это вы сегодня. Закиньте голову назад и посмотрите — это вы десять лет назад. Опустите лицо и поднесите зеркало снизу — так вы будете выглядеть через десять лет, если не будете прилагать усилий. Если всё устраивает — расслабьтесь, если хотите выглядеть по-другому — самое время нанести визит к косметологу. И введите в расписание 15 минут для ежедневного ухода за собой.

Старайтесь сохранять радостное умиротворённое самоощущение. Помощь косметологов и визажистов — хорошее подспорье, но сами по себе эти процедуры без соответствующего внутреннего ощущения молодости не могут совершить чудеса. Чудеса вообще штука редкая, они не живут в баночках с кремами, операционных и косметических кабинетах. Они живут только в самом человеке. Уважительно относитесь к законам природы, не игнорируйте

неизбежность изменений, знайте меру.

«Вечная молодость» — миф

Нашим мамам и бабушкам было легче принимать течение времени: над ними не довлел мощный культ молодости, который достался нынешнему поколению. Кажется, что современный мир принадлежит вечному юным нимфам, для них — гламурные издания и модные коллекции, солнце над головой и океаны любви. А для женщин зрелого и эlegantного возраста в лучшем случае — тактичное молчание, в худшем — плохо скрываемое сочувствие и снисходительность. И сколько бы ни билась психологи и социологи, сколько бы ни твердили о красоте зрелости — «воз и ныне там». Изменить систему в одночасье не удастся, но каждая из нас может правильно относиться к идее «вечных 17-ти».



...это время наслаждаться жизнью!

Упражнение: когда листаете глянцевого журнала или смотрите на «рекламных» красавиц, напоминайте себе:

- ГлANCE — это миф о вечной молодости. Именно миф, а не реальность. Сохранить сияние внешней молодости удалось лишь Снежной Королеве и Спящей красавице. Правда, персонажи эти сказочные — раз; даже в сказке они не живые, это мёртвая природа — два. Как холодные богини не имеют ничего общего с земными женщинами, так и глянцева отфотошопленная «вечная юность» нереальна
- «возрастные» медийные персоны, поражающие гладкостью и под-

тянутостью, вынуждены бороться за внешнюю молодость. И когда вы сравниваете собственные морщинки с кукольным личиком певицы-ровесницы, не верьте её словам про здоровый образ жизни и хорошую наследственность. Удел дивы — борьба, вечный бой со временем, где задействованы деньги, болезненные и порой рискованные процедуры. И отчаянный страх «выйти в тираж». Вас же никто не загоняет в колесо, как несчастную белку? Порадитесь своей свободе, в конце концов ваша востребованность и доходы не зависят от несчастных морщинок.

Найти источник радости

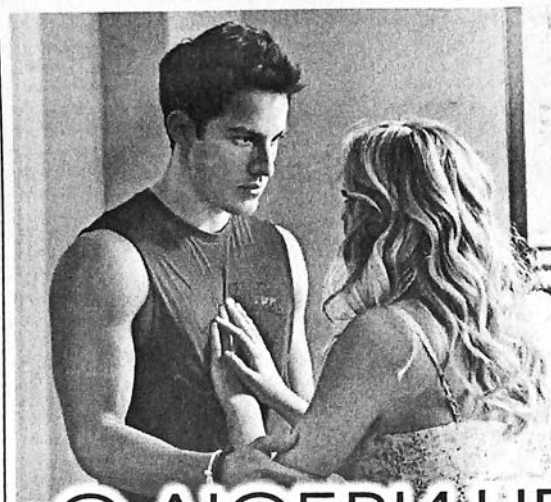
В фильме «Старики-разбойники» есть сцена: герою Евгения Евстигнеева, выходящему на пенсию, вручают «джентльменский набор»: удочку, самовар, шахматы... Набор подарков напрямую ассоциируется с домо-

содством, размеренным темпом и, увы, пожилым возрастом. Пусть и с ноткой грусти, но резон в этом есть. Когда, как не в «осеннюю пору», заняться тем, что действительно по душе? Дети выросли, хлопот убавилось, можно взяться за отложенное...дцать лет назад вязание, наконец-то разбить цветник мечты, взяться за кисти и краски, пойти в школу танцев для сеньоров. Энергия

действия — очень важный фактор, нам необходимо чувствовать, что мы интересны, востребованы, способны созидать, окружены единомышленниками. Это время наслаждения жизнью.

Упражнение: оглянитесь вокруг, вспомните «возрастных» знакомых. Наверняка вы обнаружите, что они увлечены чем-либо: соседка выращивает на даче помидоры-чемпионы, коллега вышивает бисером, приятельница вдохновенно стрижёт собаку. Согласитесь, все они выглядят счастливыми, преобразуются, когда говорят об увлечении. Что мешает присоединиться? Подумайте, что приносит вам радость, и дерзайте.

Наталья КРОЛЕВЕЦ.



В женском лексиконе есть удивительно неприятные фразы. Например: «Ты хранишь», «Что тебе нужно было?», «Как можно смотреть футбол?» и «Над отношениями нужно работать!»

Конечно, это сущая ерунда по сравнению с тем, что мужской лексикон целиком состоит из глупых фраз и всего лишь горсти нормальных...

«О ЛЮБВИ НЕ ГОВОРИ, КОГДА ВСЁ СКАЗАНО...»

«Я тебя люблю», «Пиво — отравла» и «Нам срочно нужно пожениться!» Но никаких мужских слов не хватает, когда рыцаря гарпунят: «Давай обсудим, как мы будем работать над отношениями!» В этот момент ему меньше всего хочется обсуждать и работать, ибо становится скучно. Вы никогда не задумывались, что многие фразы в сфере «работы над отношениями» — лакмусовая бумажка, индикатор чувств?

«Поговорим о нас»

В моем, слава Богу, не близком окружении есть девушка Яна, которая виртуозно оперирует фразой: «Мы неправильно друг друга поняли, надо обсудить». Это магическое заклинание помогает ей и кредит получить (на пару часов взяла банковского менеджера в «заложники» обсуждений), и удержаться в браке. Из цепких Яниных ручек пятый год подряд не может вырваться хороший парень Иван. Потому что стоит ему заикнуться о желанной свободе, как Яна загоняет брови под чёлку:

— Милый, может, мы неправильно понимаем друг друга? Давай поговорим о нас.

Однажды я стал свидетелем этого «поговорим» и, признаюсь, сам остался с припорошенными мозгами. Яна ровно и убедительно, доброжелательным тоном внушала Ивану, что на самом деле

он её любит и хочет с ней жить, надо только поработать над отношениями. Например, дарить ей цветы, водить в рестораны, вешать на её шею столько драгметаллов, чтобы шее становилось страшно. «Аппетит приходит во время еды», — говорила Яна (и почему-то с ней не хотелось спорить). — Чем дорожит женщина, тем она дорожит сердцу мужчины». Я верил Яне ровно до тех пор, пока не вспомнил, как однажды вбухал полугодовой доход во вредную Наташку, которая вовсе не стала мне дорожкой, наоборот, возникло желание депортировать её из страны. Но Иван честно следовал советам жены. Он присылал ей сообщения с обращением «котёнок», купил дорожные духи и рассматривал Камасутру. Он пытался вызвать в себе слёзы умиления, когда Яна обычный ужин фигурно раскладывала на тарелке. Так прямо и выстраивал мысль: «Господи, какая же она милая, она же так старается ради меня». А потом прозрел: система не работает. «Пациент скорее мёртв, чем жив», и как они с Яной ни пытались бы воскресить былое, всё безнадежно. Не воскресается, они просто занимаются поледной понятией. То, что она не вызывает в нём трепета, люди усвоились считать «стабильной фазой». Желание метнуть в неё пельменницей — «притиркой характеров». Но истина очевидна: порыв купить ей букет больше не возникал спонтанно,

над этим приходилось «работать». В общем, сплошная имитация: он дарит подарок, она делает вид, что верит, якобы это по собственной воле и от души... Недавно, несмотря на противопожарные меры, вспыхнул конфликт: по вине Ивана испортилось жаркое, которое он забыл припрятать в холодильнике. Яна всплескивала руками, рассказывала о трёх часах, проведённых у плиты. Иван внимал и вдруг огоршил:

— Давай разведёмся.

Ораторша изумилась:

— Ванечка, ты больше меня не любишь?

— Уже не знаю, если честно...

Будь Яна теаксским гремучником, она хотя бы издала предупредительный злобный треск, чтобы окружающие успели спрятаться. Но Иван принял удар влет:

— Так. На работу сегодня опоздаем, не страшно. Милый, давай поговорим о нас...

По этому поводу блистательный циник Бегбедер высказался: «Две самые ужасные фразы в мире: «Мне надо с тобой поговорить» и «Надеюсь, мы останемся друзьями». Самое смешное, они всегда приводят к противоположному результату, ломая и беседу, и дружбу». Ну что сказать. Бегбедер — слабак, ему в собеседники не попадалась Яна. Случись это, чёрта с два удалось бы писателю и беседу сломать, и правдивые романы о любви навалять.

«А МОЖЕТ, ВСЁ ПОЛУЧИТСЯ?»

В интернет-дневнике одной проницательной барышни почерпнул хорошую мысль: всё, что требуется незавершенным отношениям, — завершить их. На ум пришла приятельница Маринка — непревзойдённый мастер «амурных многоточий». Её бывшие мужчины могут уже больше ничего в жизни не совершать, не сажать деревья и не строить дома, они и без того провернули невозможное: стали **бывшими** Маринки. Это сложно, поскольку она никогда не даёт шанса на ссору и расставание. Если пахнет жареным, Маринка улыбается:

— Зайчонок, я с тобой не ссорилась! А вот и не поругаемся!

Маринке и намекают, и прямым текстом говорят, мол, «всё, родная, финита ля комедия». А та хлопает глазами: «Разве я заслуживаю, чтобы меня обижали?» Обидчик должен усосветиться, притихнет и на этой волне союз продержится ещё какое-то время. Самые ретивые парни умудрялись выкроить отпуск на «отдохнуть от отношений, осмыслить». В эти недели Маринка ходила одинокая,

побыть одному». Сбежать от разговоров, избежать ссор значит всего лишь отсрочить неизбежное... Перезагрузка чувств — номер такой же дохлый, как те самые чувства.

«Что тебе нужно было?»

Также я очень «уважаю» обвинительные реплики по ушедшей любви. Когда барышня подкатывает глаза: «Я всё, всё для него делала! Свитера шерстяные (восемь штук плюс вязаная жилетка с оленями) вручную стирала. Научилась роллы и суши готовить. Брови выщипала аркой. Футбол смотрела. А он с какой-то там Нинкой снюхался! Что ему нужно было?»

На эту тему бесмысленно дискутировать. Я не могу ответить за весь мужской род, почему парни бегут от свежести свитеров в объятия сомнительной Нинки. Я не в курсе, чего им нужно, если дома «пэрдэйс». Но точно знаю, что им были до лампочки свитера, роллы, суши и выщипанные брови. Милые девочки, запомните грустное правило: любовь — самый рискованный бизнес для душевных, моральных и материальных вложений.



«В наших отношениях не точка, а запятая! Мы ещё будем вместе, это не конец...»

притихшая, но не сдающаяся:

— В наших отношениях не точка, а запятая! Мы ещё будем вместе, это не конец, — убеждала не то окружающих, не то себя. А потом неподдающаяся барышня вдруг встречала на улице своего бойфренда — вот тебе на, недвусмысленно идущего в обнимку с другой...

К чему я это? К тому, что не прибегайте к фразе: «Давай побудем какое-то время врозь, отдохнём и подумаем». Увы, если надо о чём-то думать, скорее всего, тут и думать не надо — не о чем. И не повторяйте Маринкины выкрутасы, не ныряйте в иллюзии «это запятая, а не точка», если услышали: «Мне нужно

Никто не гарантирует отдачи, пропорциональной достоинствам и подвигам любящего. Если бы так было, любили бы исключительно бравых, кристально честных генералов. Но вот оказия — генералы и рыцари обычно «в пролёте», зато на коне — всякие лейтенантики и несурзанные Нинки, которые «палец о палец не ударили».

И если вы вдруг физически, пудовым грузом на плечах ощутили скуку в браке и явную незаинтересованность избранника в продолжении «пэрдэйса», не усугубляйте ситуацию. Не спрашивайте: «Что тебе нужно было? Чего тебе не хватало?» Он процитирует вышесказанное:

Его точка зрения

«Я не могу ответить...» Потому что не знает, не в курсе. Ему просто больше не нужно то, что вы можете предоставить.

«Чего ты хочешь от наших отношений?»

Только честно! Признайтесь, много раз вы слышали эту фразу в мужском исполнении? Наверняка «раз-два и обчёлся». Зато прекрасный пол обожает тиранить рыцарей извечным вопросом: «Чего, чего ты хочешь?..» Подозреваю, в качестве ответа дамы желают слышать: «Я хочу, чтобы ты будила меня поцелуями, была моей навеки, вышла за меня замуж и родила пятерых сыновей. Чуть не забыл! И ещё я хочу не выпускать твою лапню из своей, вот».

Девушки, здесь таится опасный момент. Даже если избранник намеревался процитировать вышесказанные серьёзные намерения, то резко передумает после вступления: «Чего ты хочешь?» Потому что звучит оно агрессивно, с вызовом. И парень задумчиво чешет затылок: «Шут его знает! Сейчас ляпну про пятерых сыновей, а вдруг она ухмылнётся?» От безысходности он невразумительно мычит: «Ну я это... Хочу, чтобы ты была...» Чтобы мы встретились». А дальше, в зависимости от темперамента барышни, следует либо обиженное молчание, либо «громы и молнии»...

Леди, запомните, а лучше запишите: мужчина никогда не задумывается, чего он хочет от отношений. Хорошо ему с вами — пусть и дальше так будет, плохо — пора сматывать удочки. Всё просто, по-самурайски, действуем исходя из конкретных обстоятельств. Мужской мозг не способен генерировать мысли о будущем типа: «Я хочу, чтобы мы поженились и чтоб на мне костюм был с отливом». В общем, если хотите, чтобы всё продолжалось, не просите его «задекларировать намерения».

...Женский лексикон вмещает тысячи самых лучших волшебных фраз: «Ты поел?», «Ой, а тебе идёт лысинка!», «Нет, меня не раздражает твой храп», «Что бы я без тебя делала?!» Есть в нём и обескураживающие, сбивающие с толку обороты про всякие там «перспективы отношений» и «работу над собой». Правда в том, что если чаще прибегают к первой группе фраз, вторая не понадобится. С девушкой, которая не выясняет отношений, хочется одного: чтобы они были.

Алексей ПЕРЕВЕРЗЕВ.



«Я создан на радость людям!»
«С таким-то носом?» – смеялись над ним. Да, именно с таким – длинным и любопытным! И ещё с ямочками, задорным голоском и непоседливым характером. Фильм о его приключениях радовал нас в детстве и сейчас его не стыдно передать детям по наследству. Кажется, что его создали легко и весело, воскликнув лишь:

«Крекс! Фекс! Пекс!»

«СКАЖИТЕ, КАК ЕГО ЗОВУТ?!»

Конечно, Бу-Ра-Ти-Хо! Кто же его не знает? В 1975 году не знал никто, даже когда режиссёр Леонид Нечаев неожиданно-негаданно встретил Диму Иосифова в минской подземе, он подумал, что нашёл Арлекино. Мальчик, стараясь не выронить в толпе трубу из одной худенькой руки и удерживая тяжёлые коньки в другой, едва пел песенку за своей шустриной не по годам бабушкой. Голос, раздавшийся откуда-то свше, остановил обоих:

– Мальчик, хочешь в кино сниматься? (Образовавшийся удаче Нечаев).

– Не хочу. (Мрачный десятилетка мысленно уже был на катке, где он опять будет выписывать «па» один среди 30 девчонок).

– Милый-ый! Какое кино! Видишь с музыки на фигурно бежим, никогда нам! (Заботливая бабушка будущего актёра и режиссёра).

На пробы Диму всё же привели. Когда стали наряжать в костюм ромбиками, поняли – никакой это не гладкий да хваткий Арлекино, а вылитый деревянный мальчишка, руки-ноги палочки, даже суставы, словно маленькие шарниры. А уж улыбка! Рот до ушей – хоть завязочки пришей...

Тем временем в поезде Москва-Минск... шестилетняя блондинка с огромными голубыми глазами объявила соседям по купе: «Выступает народная артистка народного танца Татьяна Проценко!» И всю дорогу без прерыва – песни, стихи и даже пляски и сценки в одном лице. Ассистентка Нечаева вышла из того купе с твёрдым убеждением – Мальвина найдена. На вопрос режиссёра – почему именно эта

девочка, слишком всё же по возрасту мала для работы на площадке, повторяла одно: «А глаза-то, глаза!»

Остальных детей на роли кукол тоже нашли методом «научного тыка» – в обычных минских школах. Ни одного отпрыска из актёрской династии, попавшего в кадр благодаря заслуженному папе или прославленной маме, в титрах не найти.

С набором взрослых персонажей вышло не так чудесно. Почти все, кого режиссёр видел в определённых образах, отказались от участия в картине. По разным причинам. Кто-то хотел привести с собой на съёмочную площадку «Буратино» своего протеже и получил отказ Нечаева, кто-то оказался занят в другом фильме и бросать работу ради детской сказки не согласился – фамилии называть не будем. Фаина Раневская, которую пригласили на роль Черепахи Тортиллы, со свойственным ей сарказмом ответила, что согласится только в том случае, если съёмки будут проходить в подвезде её дома. Легенде отечественного кино простительно, она уже давно и тяжело болела. К счастью, Рина Зелёная с блеском её заменила, и другой Тортиллы зритель уже себе не представляет.

«ИЗ ТОЛСТЫХ КОШЕЛЬКОВ, МОЯ ДЕТОЧКА!»

Собственно, искать вообще никого не пришлось бы, если бы Нечаев в точности исполнил заказ киностудии «Экран», у которой в планах стоял... мультипликационный фильм «Приключения Буратино», причём в пяти сериях. Режиссёр, никогда мультфильмов не снимавший, почесал голову, подумал-подумал да и вырвал из сценария страницы с надпи-

сью «Первая серия», потом в мусорную корзину полетела «Вторая», остальные вольнодумец переписал и получилась двухсерийная музыкальная телевизионная комедия для детей, а также их родителей. Руководство сначала возмущённо кричало и топало ногами: «Такое нашим детям показывать нельзя!», но на кону была годовая премия, и фильм пропустили на экраны. Нечаев, как человек молодой и беспартийный, закулисные распри вокруг деревянного мальчишки вообще мимо ушей пропустил. Его даже не волновало, как он будет снимать феерическую сказку, полную музыкальных номеров и трюков, на копейки, которые ему выделили. Таких слов, как «продюсеры» и «спонсоры», в 1975 году и не слышали, вытаскивая золотые монеты из толстых кошельков богатых дяденек ещё не научились. Когда оказалось, что для сцен с Мальвиной денег нет вообще, мастерили домик девочки с голубыми волосами из того, что нашлось под рукой, всей съёмочной группой. Самой ценной вещью в реквизите был золотой (на самом деле бронзовый) ключик, который буквально все жаждали заполучить на память, так что режиссёру приходилось следить, как бы его кто не умыкнул. В итоге достался он самому Нечаеву. В последний съёмочный день после команды «Стоп! Снято!» он просто сунул его за пазуху и машинально унёс с собой. Позже возместил в кассу стоимость ключика и получил исторический документ – квитанцию: «Получено от Нечаева за реквизит «Ключ» 30 (тридцать) рублей». Это была огромная по тем временам сумма, актёры получали сто рублей в месяц. Дети, кстати, отдавали всё до копейки родителям. Как вспоминал гораздо позже Дмитрий Иосифов: «За девушками

ещё рано было ухаживать, а мороженое мне и так покупали!»

«Считаю до трёх, а потом как дам больно!»

Никаких каскадёров или дублёров у актёров «Приключения Буратино» не было и в помине. Все трюки придумывали и исполняли сами, даже младшие школьники. Единственное исключение возникло там, где коти и не ожидал. Арлекин (Гриша Светлорусов, будущий разведчик), который должен был радостно дубасить палкой Пьеро (Рому Столпарца, будущего педиатра), наотрез отказался: «Я не буду бить человека. Не мочи!» Пришлось искать дублёра, но и с этим Арлекин поспори, и сцену снимали в стиле театра теней с чисто символическими ударами.

А когда снимали сцену, в которой лиса и кот подвешивают главного героя за ноги вниз головой на ветку дерева, бабушка Димы, сопровождавшая его и на съёмочной площадке, категорически запретила сотворить это зверство с любимым внуком и потребовала уже, наконец, обеспечить дублёром! Божьего одуванчика обвели вокруг пальца. Нечаев подговорил Диму, и тот разнылся: «Есть хочу-у! Аж живот болит!» Актёрский талант сделал свое дело, бабушка помчалась в ближайший населённый пункт за продуктами, Буратино повесили на дерево, сцену сняли.

А помните, как длинноносый сорванец, сидя на листе кувшинки и стуча зубами, жалуетя лягушкам: «Все мальчишки и девочки написались тёплого молока и лежат в тёплых постельках, один я сижу на болоте!» Стучал он не по сценарию, стоял промозглый ноябрь, вся съёмочная группа облачилась в ветровки и тёплые шарфы, Буратино по-прежнему бегал в курточке из бумаги и колпачке из старого носка. Пару раз он перевернулся с кувшинки в ледяную воду (чтобы она плавала в специально вырытом под Заславлем прудике, её приклеили к обычной надутой камере). Под крик режиссёра «Стоп!!!» и причитания бабушки его вылавливали и растирали спиртом. За девочек-лягушек, которые и вовсе посинели от холода, вступилась

Черепаша Тортилла: «Не прекратите издеваться над детьми, уеду домой!»

На долю девочки с голубыми волосами выпали мучения иного характера. Она никак не могла заплакать в сцене, когда велела посадить Буратино в тёмный чулан с пауками. Ни капли в глаза, ни шинковка лука перед носом не помогали. День проходил впустую. И тогда Нечаев строго отчитал Танечку при всей съёмочной группе: «Какая выйдет из тебя актриса, если ты даже слезинки из себя выдать не можешь! Бездарь! Забудь о кино навсегда!» Шестилетняя девочка от обиды и стыда разрыдалась. Режиссёр, только того

зато сцена получилась потешная! Не до смеха было только водителю, который своим карманом отвечал за служебное имущество. Он с кулаками набросился на любимицу публики, и на некоторое время гримировать актёра под битого драного кота отпала необходимость.

Порой критические ситуации возникали и сами по себе. Карабас Барабас медленно ехал на крыше кареты, управляя за верёвочки сидящими в ней детьми. Карета катилась по склону, удерживаемая на канате десятеро человеками. Вдруг передняя ось сломалась,

и сказочное транспортное средство превратилось в неуправляемое орудие смерти. Операторы, гримёры, костюмеры замерли в ужасе, остановить несущуюся на скорости махину не представлялось возможным. Только по счастливому случаю она не перевернулась, и дети, отделавшись нелёгким испугом, вышли без единой царапины. «Лучший друг тарабарского короля» признался, что уже молился небесам...

Под занавес съёмок Владимир Этуш «заработал» — таки шишки от судьбы-злодейки. Он даже ходил жаловаться Нечаеву: «Какой злой мальчик этот Дима! Он ведь не просто шишки бросает, он мне в голову метит! Безобразие!» Режиссёр обещал заняться воспитанием Буратино, сам же при следующем дубле напутствовал словами: «В лоб, прямо в лоб целйся! Со всей силой!»

Но не стоит представлять себе Нечаева здаким Карабасом Барабасом, который не давал спуска актёрам, ставшим марионетками в его властных руках. 35-летнего режиссёра любили все: от мала до велика. Во время съёмок в Крыму он возглавлял ватагу детворы в любом начинании — купаться в море, играть в «казак-разбойников». Он вдохновил Булата Окуджаву на создание песен к фильму, на свой страх и риск уже после официального принятия картины приклеил к ленте знаменитую концовку, где дети-актёры в обычной одежде сидят в зрительном зале и аплодируют себе, наряжённым сказочным персонажам на сцене. Аплодируем и мы, этому настоящему Папе Карло кинематографического Буратино!

Подготовила
Наталья АНДРИЯЧЕНКО.



Режиссёр Леонид Нечаев



Пьеро (Рому Столпарца)



Базиллио (Ролан Быков)



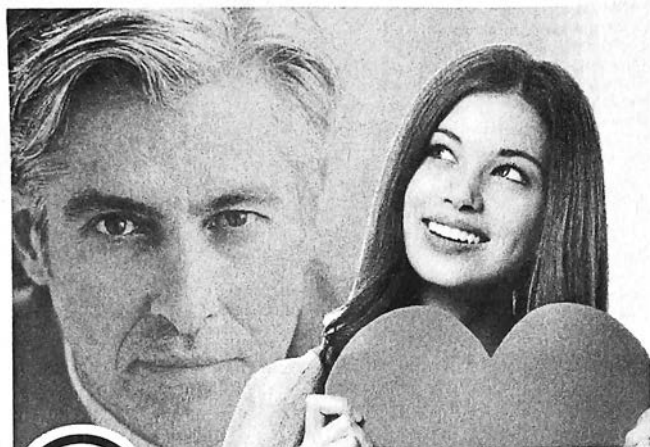
Мальвина (Ганя Проценко)



Карабас Барабас (Владимир Этуш)

и добивавшийся, сам схватил камеру и принялся снимать. Потом лично вытирал каждую слезинку и задабривал конфетами, утешая маленькую актрису (будущую, впрочем, поэтессу).

Нелёгче приходилось и взрослым лицевым. Ролан Быков так вошёл в роль Базиллио, что придумывал всё новые и новые трюки. Чтобы проехать по ступенькам, отсчитывая каждую собственную пятую точкой, с воплем: «Подайте слепому коту на пропитание!» он взял из автобуса съёмочной группы одно из сидений. Разордал его в клочья,



ОДНАЖДЫ много лет спустя

Мне было 17, а ему – безнадёжно больше. Сейчас, спустя почти два десятилетия, можно было бы махнуть рукой на временную дистанцию, но в ту пору разница казалась фатальной. Я выпускница, он – через седьмые руки знакомый нашей семьи. В которой «надо же, какое горе, девочка срезалась на вступительном экзамене!» Отырдав положенное, мама завела разговоры, что рабочая специальность – не конец света, главное, уважать своё дело. Бабушка ринулась продавать брошку с мутным камнем, дабы на вырученные деньги купить внучке высшее образование. Но фамильная драгоценность оказалась не настолько ценной, чтобы обеспечить диплом. И тут появился порхающий папа. Он редко возникал на горизонте, обижаясь на неуважительное отношение и прозвище «Мэри Поппинс», дарованное бабушкой: «А кто он, как не ветреная нянька? Чутко позовишься с ребёнком и – поминай как звали, улетел со сквозняками!» Папа разве что не звякнул шпорами:

– Лизка, не реветь! Поступать будем на следующий год, а пока перекачнулись в фирме у моего приятеля. На репетиторов зарабатываешь и опыта поднаберешься...

В людях

Через неделю я вышла на работу. «Набраться опыта» означало ничего конкретно и сразу всё: заваривать чай, отвечать на звонки, бегать на почту и, конечно, «работать в коллективе». Кол-

лектив – это много бестолковых людей и грозная главбух Ирина Алексеевна. Не менее бестолковая, но восполняющая пробел глаголами повелительного наклонения и надменным взглядом. Через минуту после знакомства я возненавидела имя Ира и счетоводство, она прониклась «взаимностью» к худым высоким барышням со странной причёской.

– И что, каждое утро «колышки» на голове укладываешь? – Ирина Алексеевна решила не томиться в приёмной молча, когда можно довести кого-нибудь до самоубийства.

– Каждое, – приветливо кивнула я.
– И как не надоедает, – хмыкнула она.
– Терпимо, – я отчаянно цеплялась за доброжелательность.

– На работу вообще-то так не ходят, – наступала она.

– А я не знала, что придётся работать, – лепетала я.

– Понятно, небось, думала замуж выскочить...

– А вот и нет! – распахнулась дверь директорского кабинета, и вдруг стало легко. – Лиза – девушка серьёзная, готовится поступать в институт, прошу любить и жаловать.

Спаситель широко улыбнулся, Ирина Алексеевна резко уменьшилась в объёме, а я... Я пропала. Потому что такие белые рубашки, шёлковые галстуки и неземные костюмы носят самые лучшие мужчины на свете. И плавать, что он директор, приятель моего папы и взрослый-превзрослый.

– Очень удачно, что я как раз вернулся

– Ежонок, – раздается за спиной, и я не спешу оборачиваться. Неужели помнит, неужто узнал?.. Теперешняя моя стрижка ничем не напоминает юношеские «колючки», стоявшие от геля, значит, он успел рассмотреть...

из отпуска, – Михаил Андреевич пожал мне руку. – С замом моим познакомилась?.. Заходи в кабинет, пообщаемся. Ирина Алексеевна, вас я позже вызову.

Перед тем как дверь его кабинета закрылась, в приёмной раздался щелчок. Я решила, что это знак Судьбы, словно стартовал незримый метроном. А может, просто Ирина Алексеевна резко сомкнула уста, распахнутые в изумлении.

Он. Он, он, он...

– Забавная причёска, – он весело разглядывал меня. – Значит, вот ты какая, Лиза-Лизавета. Быстро растут чужие дети! Отец твой рано женился, скоро тебя родил...

– И так же стремительно развёлся, – подытожила я.

– Ого, а мы колючие! Характер под стать волосам, чистый ежонок! – рассмеялся Михаил Андреевич. – Давай смотреть, как бы тебя нагрузить работой, чтобы зарплата хватало на девичьи радости и на подготовку к экзаменам время оставалось...

В тот же день я ушла с работы, когда электронное табло на стене в приёмной показывало «21:20». За пять минут до этого вышел импозантный босс. Вы, наверное, непристойности подумали? Хотелось бы, ан нет: он сидел в кабинете, а за дверью изнывала я, надеясь, что позовёт. Пусть по мелочи, по пустячному поводу вроде чашки чая, но позовёт. А он крикнул:

– Лизавета! С ума сошла? Почему ночь на работе встречаем?

– Я... Просто... Может быть... Я подумала...

– Марш домой, ежонки! Выставляешь меня эксплуататором детей!...

... На следующее утро ежиные колючки украшали мою голову с утра, а я сама – приёмную до глубокого вечера. Он может сколько угодно прогонять домой, бесполезно.

– Лизавета, – захныкал Михаил Андреевич, обнаружив верную барышню на рабочем месте. И это в половине восьмого, когда даже уборщица ушла!

Любимые мужчины всегда предпочитают женщин, которым они не нужны.

– Лизавета, так не годится, меня твой папаша утопит или подстрелит на охоте. Ну неужели нечем вечер занять? У такой красивой девушки наверняка полно кавалеров!...

Он всего лишь сказал дежурную фразу про девичью красу и ухажёров. А я отключилась от гулко го стука, потому что сердце сделалось вездесущим: пульс в горле, рокот в ушах, набатом по темени. Значит, я красивая. Значит, он меня ревнует...

На третий день он сдался и предложил подвезти до дому.

– А в этом кафе мороженое вкусное, – сказала я. – А ваша сотрудница голодная как волк. Или как тысяча ежей...

– Да? Раз так, идём есть мороженое, – ответил он.

Мороженое там подавали самое заурядное. Зато в кафе было многолюдно, можно рассматривать на присутствие общих знакомых, а ежики – они ведь хищники, пусть и милые до невозможности...

Назавтра – ужин во «взрослом» ресторане, потом – в загородном баре. Я праздновала победу. Он, понимая, что просто так не отвяжется, пытался скрывать. Связь, которой не хотел. Отношения, которых боялся: дочь приятеля, его подчинённая, 17-летняя нимфа с ногами, выросшими куда быстрее мозгов.

Когда подъехала к дому, я наклонилась и дерзко чмокнула его в щёку.

– Лиза-а-а, – нервно и нараспев призвал он к порядку, – хороших выходных тебе, ежонки.

– Отличный одеколон, – парировала я. – Как называется?

– Не помню, жена подарила...

Дурак, дурак как есть. Хоть и взрослый.

Взрослая жизнь

С понедельника я уходила с работы в 18-01. Он и того раньше: его жена, вторая и бесстыдно юная, вернулась с побывки у родителей, живущих в южном

городе. Увидев соперницу, я помрачнела: красивая. Стройная, загорелая и явно любимая. Золотистые волосы разложены по хрупким плечам, куда мне со своими «колючками». По-хозяйски взяла моего Михаила Андреевича под руку, столкнувшись у выхода с замком, кокетничала и картинно смеялась... А вокруг меня удручающими клубами сгустился невыносимый запах мужского одеколона. Популярный диоривский «Фаренгейт», дорогой и совершенно невыносимый в летней духоте. Красави-

ца-южанка не учла этот нюанс...

Я перестала укладывать волосы колючками на затылке. Юбки, каблучки, с первой же зарплаты – модный ярко-жёлтый костюм. Я питалась одним мороженым, но вместо ожидаемых щёк «выросли» бездонные горестные глаза. Подшивала документы вразнобой, в журнале исходящей корреспонденции регистрировала входящую и наоборот.

– Никак влюбилась девка, – угромо вздыхала Ирина Алексеевна и молча передёргивала. Воевать не стала, видимо, вчерашняя выпускница с

Увидев соперницу, я помрачнела: красивая. Стройная, загорелая и явно любимая.

сердечным ранением навывел даже её разжалобила... По вечерам красавица-южанка всё так же забирала пахнущий «Фаренгейтом» трофей и издевательски под руку вела мимо меня. Если по пути встречался зам, отчаянно кокетничала. «Любимые мужчины всегда предпочитают женщин, которым они не нужны», – набиралась я женской мудрости.

А потом она пропала. Перестала приходиться за моим Михаилом Андреевичем и хохотать в коридоре. Я затаилась и впервые распустила отросшие волосы.

«Всё»

– Ежонки, – наклонился он над столом, – а почему никого нет на работе?

– Потому что половина седьмого, я засиделась, у меня в семь встреча с подружкой, пятница же...

– Ага, с подружкой, – усмехнулся я и навалился ладонью на спинку кресла. – А отложить нельзя никак?

– Я... Михаил Андреевич, да о чём речи! Непременно! Если надо! Я и не хотела вовсе идти!

– Отлично, отменяй! – его вдруг повело в сторону, и я поняла, что босс навеселе...

Едва закрылась дверь кабинета, я налетела на него. Бормотала, целовала, вдыхала запах. Так, чтобы впрок. Чтобы, если не будет продолжения, надаться им навек. «Ежонки, – пытался он сопротивляться, – не надо, ежонки...»

Потом он курил, я водила пальчиком по спине:

– Это хорошо, что ты больше не пользуешься «Фаренгейтом», он тяжёлый.

И тут без диоривского парфюма стало нечем дышать:

– Не пользуюсь, потому что жену он раздражал. Тяжело носила беременность, токсикоз до последних дней был. Она потому и перестала приходиться, почти всё время на сохранении лежала. А сегодня дочь у меня родилась, хотел отметить. Мда, неловко получилось...

Всё закончилось в понедельник. Папа написал заявление, получил мой расчёт и отправил на подготовительные вузовские курсы. Я механически училась, деревянно ела, спала и опять укладывала «колючки» на голову. Купила флакон «Фаренгейта», чтобы возненавидеть всё с ним связанное. Конечно, знала, что больше никогда не полюблю. Он – единственный, кто будет нужен мне всегда...

«Колючки» давно не ношу, но локоны тоже не люблю. Первый, студенческий, брак через полгода вдребезги, второй – надёжный и основательный, с парой близнецов. В общем, дети прелестны, муж умница, жена и мама – красавица...

А у него другой парфюм, такой же удручающе-невыносимый в жару. Он всё так же хорош – для своего возраста. Целое мгновение пытаюсь отыскать в его лице мужчину, который «будет нужен мне всегда». А вижу ранние пигментные пятна, заискивающую улыбку с заметной искусственной верхней «трещиной», горестные носогубки.

– Ежонки, ты красавица, – говорит он много глупого и ненужного, на прощание протягивает визитку – лишнее, не воспользуюсь.

Он уходит, достаю зеркальце, припудриваю нос и мне становится грустно: пальцы спокойны, без дрожания. Почему-то становится жаль его жену: по словам папы, она старше меня всего на пять лет.

Наталья ГРЕБНЕВА.

В КРАЮ СОЛНЦА И Л

*Армения! Твой древний голос –
Как свежий ветер в летний зной:
Как бодро он взвывает волос,
И, как дождём омытый колос,
Я выпрямляюсь под грозой!*

Валерий Брюсов.

Первое впечатление

Когда впервые попадаешь на армянскую землю, кажется, что всё будет так, как слышал и читал, а не так. С первых же секунд это понимаешь. Ты как будто попадаешь в другой, особенный мир, который поглощает и удивляет снова и снова. Хочется радоваться и улыбаться, хочется дышать этим воздухом.

Дороги Армении непредсказуемы и извилисты. Они тянутся куда-то вдаль, к величественным горам, за пределы горизонта, захватывая дух путешественника. И города, и придорожные сёла удивительно красивы и хранят в себе непостижимую загадку. Армения, за долгие века впитавшая в себя и радости, и беды, именно то место, где начинаешь понимать истинное значение слов уют и гармония.

Добро пожаловать!

О гостеприимстве армяны знают, пожалуй, во всём мире. Здесь по каждому радостному случаю обязательно накрывают богатый стол и неважно – дома или на рабочем месте. Если армяне предлагают вам выпить или поесть – не отказывайтесь, поскольку это может быть воспринято как неуважение. Армяне искренне считают, что чем чаще ты накрываешь стол (неважно по какому поводу), тем больше тебе вернётся.

Даже простой поход за продуктами в



Ереван: Аэропорт.

Армении – одно удовольствие. Продавцы в магазине не будут спрашивать, нужен ли пакет, а сами бережно упакут продукты. Если же покупка окажется тяжёлой, помогут вам её донести. Приобретая шампанское или конфеты, по вашей просьбе их могут упаковать в подарочную бумагу, и это не будет вам ничего стоить. Даже бабушки, торгующие на рынке, предлагают бесплатные пакетики – мелочь, а приятно. Торговаться здесь не только можно, но и нужно, и не стоит скрывать, что вы приезжий, наоборот, вам могут сделать скидку побольше, узнав, что вы гость.

А если спросить дорогу у прохожего, то вам не только подробно объяснят, но ещё и проведут до нужного места. Навязчивость армянам несвойственна. Люди откликаются лишь тогда, когда действительно нужна помощь, зато если помогают, то помогают от души.



Ереван: Монумент «Мать-Армения».



Пещерный монастырь Айриванк (Гехард).

Семь «Я»

Армения – одна из тех стран, где до сих пор встречаются большие семьи (до 50 человек). В зависимости от возраста каждый член семьи имеет свои обязанности и права. Глава – самый старший мужчина в доме, который вправе распоряжаться не только всем имуществом, но и судьбой родственников. Когда старейшина входит в помещение, все, кто там находится, обязаны встать и поклониться и права. Глава не может начать разговор без его разрешения. Хозяин первым садится за стол и первым ложится спать.

Не меньшим уважением пользуется и самая старшая женщина в доме – его хозяйка. Именно от неё зависит судьба её сыновей. Она лично выбирает для них избранниц и принимает решение о женитьбе. Та же судьба ждёт дочерей. К хозяйке приходят сваты, одаривая её всевозможными подарками, и девушка не может отказаться от

женых, выбранной. Несмотря на то вносит свои правила общества, армяны кто хранит древни соблюдает их.

Смотри и
Достопримечательности вокруг Ереванского уголка памятники старинные они благодаря истории страны её Расположившись Раздан, в самом Ереване является не только одним из древних архитектурных ансамблей. В городе очень много музеев и залов с

м
м
с
и
а
р
А
к
н
с
а
н



«Армавир» Мемориал

вотали на защитный комплекс возведён усилиями архитектора Иосифа Меликяна в честь 50-летия торжественного события. Стоит из огромной 3-х колоны, символ погибших героев, по обе стороны двух башен – как образ с в жывых, которые охраняют покой усопших. Это величественный мемориальный стел, украшенная множеством. Памятник поразимая обширность



Храм Звартноц (храм Небесных Ангелов).

И ГОР

женых, выбранного матерью.

Несмотря на то, что современный мир привносит свои правила поведения в каждую ячейку общества, армянские семьи одни из немногих, кто хранит древние традиции, обычаи и строго соблюдает их.

Смотри и увидишь

Достопримечательности Армении сосредоточены вокруг Еревана, но можно и в самом отдалённом уголке страны увидеть уникальные памятники старинной архитектуры. Сохранились они благодаря уважительному отношению к истории страны её жителей.

Расположившись в среднем течении реки Раздан, в самом лоне Араратской равнины, Ереван является не только столицей Армении, но и одним из древнейших городов мира. Архитектурные ансамбли поражают своим величием. В городе очень много церквей, а по количеству музеев и залов с выставками Ереван вполне может поспорить с любой мировой столицей.

Приехавшим погостить в солнечную Армению будет интересно посмотреть на архитектурное сооружение, расположенное в 10 км от Армавира — мемориальный комплекс Сардарпат. Памятник посвящён победе армянского народа над турецкой армией, когда не только воины, но и дети, женщины и старики

парка, через который тянется аллея с гордыми фигурами орлов.

Одно из самых любимых путешественниками мест — пещерный монастырь Айраванк, или Гехард «копье», покоящийся на склоне величественной отвесной скалы, в котловине ущелья реки Гарни. Первое, что бросается в глаза, когда приближаешься к монастырю, — красивейший купол здания, обрамлённый парными колоннами, которые соединяются между собой аккуратными арками. Здесь геометрические орнаменты вырисовывают объёмные изображения птиц, животных и человеческих лиц-масок. Очень выразительно смотрится переход от сумрачной нижней части монастыря к более яркому пространству под куполом. По обе стороны сооружения расположились пещерные кельи монахов. Церкви монастыря стоят уже более 700 лет, и за последнее время не претерпели сильных изменений, разве что были благоустроены жилища монахов и внутренний двор, возведена трапезная.

Пробуй на вкус

Армения по праву считается колыбелью мирового виноделия, ведь именно эта страна одной из первых в мире стала производить вино: ещё тот самый библейский Ной выращивал виноград в предгорьях Арарата. Это искусство не только хранит свои славные традиции, но и развивается до сих пор. Многие марки армянских вин остаются непревзойдёнными, предлагая ценителям широкий выбор столовых и десертных напитков, а также гранатовое вино. Такими разными по вкусовым ощущениям армянские вина становятся благодаря уникальному климату Араратской долины, расположенной на высоте свыше 700 метров над уровнем моря. Заботливое солнце и щедрая земля делают виноград на редкость сладким и ароматным, к тому же здесь более 30 разновидностей почв, из-за чего один и тот же сорт может иметь разные оттенки вкуса.

Коньяк стал производиться в Армении около столетия назад. Многие из марок были отмечены золотыми и серебряными медалями на ведущих международных выставках. Армянские коньяки выдерживают от 6 до 50 лет.

Но не только винами и коньяком богата Армения. С глубокой древности известны армянские целебные минеральные источники, которых на территории страны насчитывается более 1300. Многие из них используются

в лечебно-медицинских целях при заболеваниях почек, печени, кишечника, желчного пузыря, при лечении опорно-двигательной системы и нервов. Возле самых крупных источников построены гостиницы и санаторные комплексы. Поправить здоровье сюда приезжают не только армяне, но и жители всего мира, ведь большую пользу на организм оказывает не только чудодейственная вода, но и благоприятный местный климат.

Подготовил Евгений РЫЛЬСКИЙ.

Письмо читателя

Армения: «Туда и обратно»

Мои друзья недавно вернулись из Армении. Они отъехали у знакомых и очень много интересного рассказывали о своём путешествии. Отпуск был не за горами, я подумала: «А почему бы и нет?» и решила своими глазами увидеть Армению. Мой выбор пал на столицу страны — Ереван. Что запомнилось больше всего? Во-первых, сам город — современный, чистый, светлый, с красивой архитектурой, множеством магазинов и живописных парков. Проблем с языком не возникло, так как здесь все говорит по-русски. Вечером, примерно с 9 до 11 часов, начинается феерическое представление: играет классическая музыка, и ей в такт бьют струны бесчисленного количества фонтанов — зрелище потрясающее. Впервые мне хотелось просто бродить по городу...

На следующий день я отправилась на экскурсию в крепость Амберт. Дорога пролегла через горный серпантин в ущелье — это незабываемо. Церкви, как произведения искусства, выстроенные из камней X века. Внутри всё строго, аскетично. Чистый и свежий горный воздух был поначалу неприятен, но вскоре организм приспособился. Практически из любой точки был виден гордый Арарат.

С утра я разговорила с местным гидом, и он предложил поехать в Татевский монастырь. Я согласилась. 300 километров от Еревана, трудная и долгая дорога через горы, час по серпантину, стук в ущелье, а потом подъём на высоту в 2000 метров — не каждому под силу, но оно того стоило: монастырь превзошёл все мои ожидания. Сооружение возвели на вершине скалы ещё в первых веках нашей эры. Под ним очень глубокое ущелье — вид невероятно захватывающий! Туристов группами сюда не возят из-за сложной и плохой дороги, но в этом есть своя прелесть — тишина и покой монастыря только украсили. В гостиницу я вернулась довольная приключением.

Армения оправдала самые лучшие мои ожидания, оставив в душе неизгладимые впечатления. Напоследок дам маленький совет: ехать лучше до октября, так как к этому времени может выпасть снег и замести горные дороги. На следующий год хочу поехать снова, поскольку за неделю отдыха я не успела увидеть всё, чего мне хотелось.

Мария КРАНОВА, г. Ростов-на-Дону.



Армавир. Мемориальный комплекс Сардарпат.

потали на защиту родины. комплекс возведён благодаря усилиям архитектора Липарита Израеляна в честь 50-летия исторического сражения. Он состоит из огромной 35-метровой колонны, символизирующей погибших героев, и стоящих по обе стороны двух крылатых бойцов — как образ оставшихся в живых, которые будут вечно охранять покой усопших. В центре этого величественного сооружения возвышается мемориальная стена — дань храбрости воинам, украшенная множеством красивейших барельефов. Памятник поражает своими масштабами, занимая обширную территорию общественного



санаторные комплексы. Поправить здоровье сюда приезжают не только армяне, но и жители всего мира, ведь большую пользу на организм оказывает не только чудодейственная вода, но и благоприятный местный климат.

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



Депрессивный и замкнутый «поэт нового времени» Курт Кобейн и скандальная дебоширка Кортни Лав, которая старалась всегда быть в центре общественного внимания, показали всему миру, что значит «любовь вне формата»

Всё это рок & ролл

«Ах эта свадьба...»

В 1992 году на Гавайских островах Кортни Лав и Курт Кобейн соединили свои судьбы узами брака. Они действительно любили друг друга, и это видели все. Сама свадьба была скромной, но очень трогательной и необычной: Курт нарядился в зелёную пижаму, а на Кортни было старое платье известной актрисы Франсис Фармер. Гости заметили отсутствие Криса Новоселича — друга Курта, с которым они основали «Нирвану». Он откровенно недолюбливал Кортни за пристрастие к наркотикам и считал её угрозой для группы. Но ничто не могло омрачить торжественное событие, Курт даже расплакался от счастья. «Я сейчас не такой нервный и психически неуравновешенный человек, каким когда-то был. Раньше я чувствовал себя совсем одиноким, хотя рядом были и друзья, и моя группа, с которыми мы с удовольствием проводили время. А сейчас со мной рядом человек, очень близкий мне по духу, который проявляет искренний интерес ко всему, что я делаю, и теперь мне не нужен кто-либо ещё».

Случайности не случайны

Курт Кобейн и Кортни Лав впервые встретились после концерта «Нирваны» в Портленде. Уставший от зажигательной феерии Курт шёл в бар, чтобы выпить пива и расслабиться, и увидел на своём пути недоловленную девушку. Она махала руками и нелестно высказывалась о концерте и о творческих способностях музыканта. Тот, придя в

бешенство от такой наглости, не нашёл ничего лучше, как поцеловать истеричку. «Мне просто хотелось, чтобы она заткнулась», — говорил позже сам Курт.

Для лидера «Нирваны» эта девушка была одной из многих поклонниц, и встречу с ней он вскоре забыл. Но Кортни Лав, не привыкшая сдаваться, понравившегося ей музыканта упустить не хотела и решила взять ситуацию в свои руки. Она сдружилась с барабанщиком «Нирваны» Дэвидом и уже тот снова их познакомил. Кортни прыгала от счастья и первым делом решила отправить музыканту подарок: красивую шкатулку в форме сердца, до отказа набитую дорогими для неё мелочами, перевязанную красной ленточкой и обильно политую изысканным парфюмом. Но к её глубокому разочарованию, никакого ответа на «валентинку» не последовало.

«Кортни появлялась как бы случайно в жизни «избранного». Она много времени убивала на то, чтобы узнать про тебя всё: пристрастия, хобби, привычки, то, что тебе нравится, от чего воротит, и умело пользовалась этим», — вспоминает один из бывших бой-френдов девушки.

Позже они несколько раз пересекались на концертах, но их встречи трудно было назвать романтическими: они кричали друг на друга, ругались, говорили гадости и спорили о том, кто из них больше прославится: «Я буду знаменитым, и моя жена будет усыпана драгоценностями», — кричал ей Курт, на что слышал в ответ: «Посмотри на себя, да кто за тебя выйдет замуж?» После очередной перепалки они ока-

зались в квартире Кортни, а точнее, в её кровати.

Никто и предположить не мог, что такие, казалось бы, несовместимые люди не только будут вместе, но и свяжут свою жизнь узами брака.

После чуда

Через шесть месяцев после бракосочетания пара ожидала рождения ребёнка. По уши влюблённый лидер «Нирваны» купил большой дом с прекраснейшей оранжереей, которую потом запомнят все, но это позже, а сейчас...

В то время, когда Кортни должна была вот-вот родить, музыкант лежал в соседнем отделении, добровольно сдавшись на лечение от той же самой наркотической зависимости, прекрасно понимая, что дурманящий омут может засосать его навсегда.

Для Курта рождение Франсис стало своего рода рождением его самого, по крайней мере ему хотелось в это верить. В день рождения дочери Курт пришёл проводить их с Кортни и долго сидел у кровати, взяв жену за руку.

«Я знал, что когда у меня будет ребёнок, всё изменится, и это чистая правда. Я не могу передать, как изменилась моя жизнь, когда у нас появилась Франсис. Когда держишь ребёнка на руках, ощущаешь, что это самый лучший наркотик в мире. Я очень не хочу, чтобы моей дочери говорили, когда она вырастет, что её родители были наркоманами».

Но отсутствие допинга оказалось чудовищней, чем он ожидал, и вскоре музыкант снова стал принимать нарко-

тики. «Уж лучше умереть от передозировки, чем всё это терпеть», — говорил он друзьям. Курт верил, что после рождения дочери его долг на этой земле выполнен, и ночью, валяясь на кровати и глядя в серый потолок, он думал о смерти, всё глубже и глубже погружаясь в депрессию. Теперь на обычный вопрос его знакомых: «Как твои дела?» — он с кислым лицом стал отвечать: «Я себя ненавижу и хочу умереть».

Курти Лав хотела жить по-максимуму и взять от жизни всё, что только можно. Она постоянно стремилась к тому, от чего Курт всеми силами пытался уйти. «Мне так хочется принять таблетку, которая позволила бы мне смотреть телевизор и балдеть от этого, довольствуясь прелестями простой жизни и не предъявлять к ней больших претензий. Возможно, я жду от неё слишком многого...» Курти жаждала находиться под прицелом камер и в центре внимания в отличие от её мужа, который хотел, чтобы его просто оставили в покое.

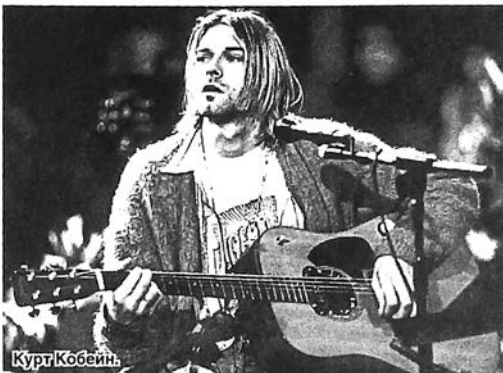
Наконец случилось то, о чём так долго мечтала Курти Лав, она попала в поле зрения СМИ, но не совсем в том ракурсе, в котором бы ей хотелось. Со всех сторон посыпались слухи, а потом и осуждения в том, что Курти во время беременности не прекращала принимать наркотики. И несмотря на то, что их дочь родилась здоровой, шумиха не прекращалась. Вздурораженная общественность выдвигала требования о полной изоляции ребёнка от «непугавых родителей», пока ещё не слишком поздно. Молодая мама, естественно, отказалась расставаться с дочерью, но согласилась пройти курс лечения в наркологической клинике.

Роковое наследство

1993 год был ознаменован выходом очередного альбома группы «Нирвана». Несмотря на очевидную депрессивность текстов и музыки, он разошёлся многотысячным тиражом по всему миру, безоговорочно закрепив статус «культовости» для группы. Через год «Нирвана» отправилась в тур по всей Европе, но, отыграв один концерт в Германии, Курт стал откладывать выступления одно за другим. Он выпал из поля зрения не только своих поклонников, но и жены. Вздурованная исчезновением мужа

Курти, так и не дождавшись от него известий, взяла с собой ребёнка и отправилась в Европу. Она нашла его в одной из гостиниц Рима в состоянии, вызванного передозировкой медикаментов. По официальной версии, Курт смешал алкоголь и таблетки. Курти нашла записку в рубашке мужа, но что там было написано, никто до сих пор не знает... Какие уж тут гастроли, испуганная жена как можно скорее увезла его домой, и Курт снова оказался на больничной койке в одной из

ружей, пистолетов, а также упаковки с патронами. Полиция выяснила, что один из пистолетов принадлежал другу музыканта Дилану Карлсону, который, будучи настоящим товарищем, решил оказать посильную помощь Курту. «На него давили со всех сторон, призывая взять себя в руки и образумиться, мол, хватит уже, завязывай с наркотиками, лечись! А может, он сам не хотел этого, может, ему так было лучше, ведь деньги у него всегда были, и не нужно было грабить банки или кого-то



Курт Кобейн.

убивать, зарабатывая на очередную дозу», — говорил позже тот самый «друг».

Курти практически не отходила от него, искренне надеясь, что Курт образумится. Ей удалось уговорить мужа продолжить лечение в одной из Лос-Анджелесских клиник, и вроде бы всё налаживалось, пока однажды не раздался звонок: «Неважно, что будет дальше, помни, что я тебя очень сильно люблю». До

смерти перепуганная Курти перевернула вверх дном весь Лос-Анджелес в поисках мужа. Она заблокировала его кредитки, обошла всех друзей, и даже побывала у нескольких торговцев наркотиками, но всё без толку...

Ушедший в нирвану

В это самое время Курт вошёл в цветочную оранжерею своего дома, наспех начеркал прощальную записку, закинул в себя все наркотики, которые удалось найти, приставил к себе полуавтоматический дробовик, закрыл глаза и нажал на курок...

Так ушёл из жизни один из самых значимых музыкантов своего времени. Перед смертью Курт пытался дозвониться Курти, но ему никто не ответил. После его самоубийства произошло ещё много значимых для вдовы Курта Кобейна событий: она стала обладательницей премии «Грэмми», были проданы тысячи пластинок с записями её группы, и она снялась в кино. Дом с оранжереей, в котором жила счастливая пара, был продан. Но Курти до сих пор не может себе простить того, что под рукой не оказалось телефона в тот момент, когда звонил он, возможно, всё было бы иначе, возможно, Курт был бы сейчас жив...



Курти и Курт вместе с дочерью Фрэнсис.

наркологических клиник. Но надолго он там не задержался, сбегав через пару дней и прихватив несколько упаковок наркотических препаратов. Взяв оружие и медикаменты, он залез в ванную и решил наконец-то вынести себе смертный приговор. И снова любящая жена буквально вытаскивает Курта с того света, непонятно как, выбив дверь в ванную и отобрав смертельные лекарства и целый арсенал

Подготовил
Евгений РЫЛЬСКИЙ.

«Журавли»: песня в сердцах



Если вам кажется, что сегодня не осталось ничего святого, есть верное средство побороть это наваждение. Вспомните, как люди слушают «Журавли» и подпевают, вспомните и себя в этот миг: «И превратились...» (маленькая пауза) «в белых...» (пауза), а дальше ком в горле. У всех...

И не так-то просто справиться со всхлипом и докончить первый же куплет: «...журавлей». У этой песни, ставшей для многих подобием молитвы о погибших воинах, «отцов» больше, чем обычно, — четверо. И все они — из поколения Второй мировой. Но их детище не признаёт не только пространственных, а и временных границ, обнимая прошлое и, увы, настоящее: можем ли мы вспомнить год, когда о «кровавых полях» не передают в выпусках новостей?

Солдат-девочка и солдат-актёр

В 60-е годы Расул Гамзатов был для Дагестана не только любимым поэтом, но и, несмотря на отнюдь не «аксакальские» годы, непревзойдённым духовным авторитетом. Ещё бы, в его стихах, без преувеличения, жила душа аварского народа. Отавжная, горячая, не ведающая компромиссов, как горная река не ведает берегов, мчась прямо по камням...

Но и для Расула Гамзатовича однажды настала тяжёлая пора. Находясь в составе советской де-

легации в Японии, он узнал душераздирающую историю Садако Сасаки, безвинной жертвы войны, страдавшей от лучевой болезни после бомбардировки Хиросимы. Девочка сражалась с недугом, из последних сил посвящая себя искусству, которое теперь известно во всём мире как оригами. То ли она и вправду верила в историю о том, что, сделав тысячу бумажных журавликов, можно осуществить самое заветное желание... То ли просто в свои двенадцать лет решила уйти красиво, с достоинством, по-самурайски...

«Когда я стоял в толпе в центре человеческого горя, — вспоминал позднее стихотворец, — в небе появились вдруг настоящие журавли. Говорили, что они прилетели из Сибири. Их стая была небольшая, и в этой стае я заметил маленький промежуток. Журавли с нашей родины в японском небе, откуда американцы сбросили атомную бомбу!»

И тут с малой родины аварца прилетело известие о смерти его матери. Возвращаясь в Россию, поэт был погружён в скорбные думы. О самом дорогом человеке и о двух своих братьях-моряхах, отдавших жизнь в Великую Отечественную, и о девяноста тысячах погибших земляков, и о малышке Садако с её журавликами. И сложи-

лись строки, в которых было много родных дагестанских мотивов. Давний, с первых послевоенных лет, друг Наум Гребнев, фронтовик, переводчик, подарил этому творению жизнь на русском языке. Перевёл пронзительно точно, потому что: «Этот стих обо мне и моих друзьях».

*Мне кажется порою, что
джигиты,
С кровавых не пришедшие
полей,
В могилах братских не были
зарыты,
А превратились в белых
журавлей...*

В таком виде стихотворение напечатал журнал «Новый мир». И надо же было случиться, что сизая его книжка оказалась в таком нерадостном месте, как онкологический центр в Москве, где находился любимый народом артист Марк Бернес. Не молодой уже кумир миллионов вёл такую же отчаянную битву со смертью, как маленькая японка. Только оружие у Марка Наумовича было другим, единственным, которое он признавал: песня...

Страсти по Марку

Он был самым, наверное, капризным исполнителем в СССР. Нет, не из-за требований к устрой-

телям концерта. Просто сын бухгалтера не терпел в своём деле никаких недочётов. Мучил поэтов, мучил композиторов, разя «железным» аргументом: «Вы написали, а мне петь!» То, посмотрев зарубежный фильм «Если бы парни всего

мстителям»: высокий, «в теле», с пышными усами и очень добрыми и грустными глазами. В войну он, тогда юный скрипач, «накинул» себе годков и попал на фронт. Тогда же вернулся уже как музыкант агитбригады после тяжёлого ранения и госпиталя. В



Р. Гамзатов

сочинили марш. И надолго лишился покоя, конечно, не иностранцев, а собственных друзей. То затеет конкурс на лучшую мелодию к понравившимся стихам «Я люблю тебя, жизнь», но даже победителю необычного состязания придётся сочинять второй вариант. Словом, из восьми десятков песен в репертуаре Бернеса примерно половина создана по его заказу и с его участием. Зато каждый завет и куплет отточен, как штык, ограничен, как драгоценность. «Не люблю сытых, благополучных песен, – говорил сам мастер. – Если несчастный человек станет чуть счастливее, если вдруг услышит, что кто-то разделит его одиночество, – значит, с моей песней всё обстоит благополучно». Звонки в Махачкалу: «Расул, ты не будешь против, если слово «джигиты» заменить словом «солдаты»? Всякому, кто имеет представление о кавказском характере, яснее ясного, сколь сложна задача – уговорить горца от чего-либо отступить! Но Расул Гамзатович согласился с Марком Наумовичем. Оставалось «окрылить» «Журавлей» мелодией. Времени у Бернеса оставалось до обидного мало. Помочь мог надёжнейший из надёжных. И таким человеком и композитором был Ян Френкель.

Его облик знаком каждому из нас хотя бы по «Неуловимым



М. Бернес

сотрудничестве с Бернесом была создана трагичная, бьющая по людской памяти песня о фашистских злодеяниях – «Последний урок». А теперь слово «последний» врывалось уже в дружбу двух замечательных артистов. Лишь раз они вдвоём опробовали плоды трудов на публике. Среди слушателей были высокопоставленные военные, в том числе прославленный маршал Иван Конев, тихо сказавший: «Спасибо. Как жаль, что нам отказано в праве плакать».

...Недавно Иосиф Кобзон вспоминал, как 8 июля 1969 года он приехал в оговоренный срок, чтобы поработать в студии звукозаписи. Но вдруг там появился старший товарищ...

О его роковой болезни было известно многим, и Кобзон, опережая просьбу Бернеса, уступил место у микрофона. Хватило одного дубля. На следующий день певец уже не смог бы спеть: наступили необратимые изменения в голосе. А через месяц с небольшим всенародного любимца провожали в последний путь на Новодевичье кладбище. Под запись «Журавлей».

С тех пор летящих журавлей можно увидеть на воинских мемориалах в разных уголках страны. Например, в Ленинграде, Саратове, Чернигове, Осетии, Курске, Курчатове. И, конечно, в Дагестане. Увы, в потоке почитания звучали и отдельные нелепые требования, а может, доносы, обращённые к выс-

шим партийным силам: запретить исполнение песни, мол, люди исполняют её как молитву в церквях, мечетях. Дошло до самого Леонида Брежнева. Тот порешил: «Можно исполнять. Но нечасто». Позднее, в свой последний вечер, генсек долго слушал пластинки с военными песнями. Может, и с «Журавлями»?

А в 1989-м преждевременно ушёл из жизни Ян Френкель. На его похоронах вместо траурного марша звучала пронзительная мелодия: «Настанет день, и с журавлиной стаей я поплыву в такой же сизой мгле...»

Павел ЗНАМЕНСКИЙ.

Журавли

Слова
Р. Гамзатова,
музыка
Я. Френкеля

Мне кажется порою,
что солдаты,
С кровавых не пришедшие полей,
Не в землю эту полегли когда-то,
А превратились в белых журавлей.

Они до сей поры с времён тех дальних
Летят и подают нам голоса.
Не потому ль так часто и печально
Мы замолкаем, глядя в небеса?

Летит, летит по небу клин усталый –
Летит в тумане на исходе дня,
И в том строю есть промежуток малый –
Быть может, это место для меня!

Настанет день, и с журавлиной стаей
Я поплыву в такой же сизой мгле,
Из-под небес по-птичьи окликаю
Всех вас, кого оставил на земле.

Представьте себе, что вы родились во времена, когда у большинства женщин не было ни образования, ни профессии, ни собственного дохода, ни единого шанса обрести свой дом, кроме как удачно выйти замуж. А вы... Вы не такая, как все, и никогда не станете обычной...

Тайная комната Вирджинии Вульф

Золотое детство

В доме Стефенсов царил безоблачная атмосфера любви, которую не омрачали ни ссоры, ни денежные проблемы. Глава семьи лорд Лесли Стефенс принадлежал к одной из самых богатых и знатных фамилий Британии, а посему мог вообще ничем не заниматься, кроме конного спорта или гребли, популярных у лондонских денди, однако предпочёл стать аристократом не только по праву рождения, но и аристократом духа — добился известности как писатель, критик и философ. Вместе с супругой Джулией Дакворт, светской красавицей, он у себя на дому создал литературный салон, где в конце XIX века собирались лучшие умы столицы, дабы обсудить новинки литературы и философии. Четверых детей супружеская пара никогда не ограничивала стенами детской комнаты, и две девочки — Ванесса и Вирджиния — и два мальчика — Тобиас и Эндрю — с младших ногтей находились в курсе модных

течений искусства. Родители обращались с ними, как с равными, гости пророчили блестящее будущее. Слово звезды на небосводе, эта дружная четвёрка блистала на небосводе жизни и, казалось, ничто приземлённое, обыденное, тем более трагическое, не может их коснуться.

Однажды поздним вечером 13-летняя Вирджиния долго не могла уснуть и прямо в ночной сорочке отправилась в папину библиотеку за очередным французским романом. На темной лестнице она наткнулась на двух гостивших у них дальних кузенов, вернувшихся с вечеринки в стельку пьяных молодых людей. Подзадорив друг друга, они набросились на девочку. Перепуганная до смерти она закричала и перебудила весь дом. Её не успели изнасиловать. Но душу сломили. Это был первый удар, который нанесла ей судьба, следующие не заставляли себя ждать. Мама, обожаемая мама, центр её вселенной, отчитала пунктовую от стыда Вирджинию так, что та прорыдала ночь

напролёт и запомнила её слова до конца своих дней: «В том, что случилось, ты виновата сама. Мужчина всегда прав, и если совершил оплошность, значит, женщина его спровоцировала... Тебе нужно понять раз и навсегда, моя девочка, что всё твоё существование в этом мире зависит от мужчины, сейчас от отца, потом от мужа. Ты должна будешь принимать мужа таким, какой он есть, ибо без него ты ничто. Кто будет кормить, одевать, заботиться о тебе, когда нас с отцом не станет?»

Через несколько месяцев мама скоропостижно скончалась. Вирджиния пыталась покончить с собой, но её удалось спасти. Детство кончилось, словно и не было.

Балансируя на грани

Ей снилось, как она кудрявой крошкой в кружевном платьице первой вбежала в родительскую гостиную, следом шла мама, высокая, красивая и элегантная, как всегда, потом гурьбой вле-

тали братья и сестрёнка, смеющиеся и нарядные, и отец гордо демонстрировал всё семейство гостям, а потом картинка рушилась, как картонный домик. Она просыпалась с криком отчаяния, но не могла успокоить себя: «Это просто страшный сон!», потому что наяву всё было то же самое, от семьи Стефенсов остались руины. В 1904 году умер отец, за ним следом в мир иной отправился брат Тобиас, заразившийся во время поездки в Грецию тифом. Ещё через год любимая сестра Ванесса, клявшаяся Вирджинии именем матери, что они обе никогда не выйдут замуж и всегда будут жить вместе, вдруг пошла под венец. Реакция Вирджинии на потерю близкого человека становилась предсказуемой — но попытка самоубийства каждый раз оказывалась неудачной. Жизнь не отпускала её, ведь она ещё не выполнила своего предназначения...

Было бы странно, если бы в доме литератора дети не попробовали тоже сочинять. Но для Вирджинии писать стало занятием особен-

ным — если удалось выплеснуть свои эмоции на бумагу, значит, кошмарные сны сегодня ночью не придут, и хотя бы во сне она получит передышку... Изданные позже её дневники составили четыре увесистых тома.

Между тем Лондон не принимал в расчёт мучения покаянной души, он требовал твёрдой валюты — фунты стерлингов. Вирджиния с младшим братом не могли содержать огромный родительский дом в аристократическом районе и переехали в квартал подешевле — Блумсбери. Здесь обитала богема — молодая, разношерстная, дружная и весёлая. В Вирджинию словно вдохнули новую душу. И, как прежде, в доме Стефенсов до поздней ночи горел свет, спорили о литературных стилях, сочиняли стихи и тут же критиковали их в пух и прах. Никто и не подозревал, что молодая хозяйка нового салона, сияющая красотой, доставшаяся от матери, искромётно остроумная, талантливая начинающая писательница — самоубийца со стажем. Позже она напишет в одном из своих романов: «У каждого человека есть своё прошлое, укрытое в нём, как страницы книги, известной только ему; а его друзья судят лишь по заглавию». Её воспринимали, как и положено, воспринимать молодую привлекательную девушку из приличной семьи, как подходящую партию для женитьбы. Тем более было очевидно, что одной ей не по карману выжить в Лондоне, особенно если она хочет посвятить себя литературе, нужна поддержка мужчины, мужа. И сама Вирджиния прекрасно это понимала, недаром участницы движения за независимость женщин любили повторять фразу её авторства: «У каждой женщины, если она собирается писать, должны быть средства и своя комната», но... Она даже не могла заставить себя подать руки особи противоположного пола. Тело, словно током, протреливал ужас 13-летней девчонки, по-прежнему жившей внутри неё. Ей несказанно повезло, что в

1912 году в её салон пришёл человек, который само принятие её такой, какая она есть. Леонард Вульф дал ей свою фамилию, дом, кабинет, возможность писать, не требуя взамен ничего. Он стал её лучшим другом и надёжным партнёром, вместе они основали издательство «Хогарт Пресс», где опубликовали прославившие её на весь мир романы: «Миссис Дэллоуэй», «На маяк», «Орландо». Друзья считали их брак «образцом душевного взаимопонимания и эмоциональной поддержки», завистники чуть не в лицо интересовались, а как же интимная сторона брака? Последних нет и не предвидится, спальни раздельные, даже взгляду стороннего наблюдателя очевидно, что чета Вульф — друзья, товарищи, союзники, а не любовники. Публичный скандал разгорелся после того как стали известны письма Вирджинии Вульф к её подруге Виктории Секивил-Уэст, которые иначе как любовными не назовёшь. До сих пор они считаются свидетельством нетрадиционной ориентации писательницы. И напрасно муж, сестра и друзья Вирджинии защищали её, объясняя — дружба может быть столь пламенной, что становится похожа на влюблённость! Начало XX века было временем свободы нравов, но даже раскрепощённые лондонцы недоумённо чesали затылки, читая строки Вульф: «Я не мужчина, и не женщина... Этот туманный мир литературных образов, похожий на сон, без любви, без сердца, без страсти, без секса — именно этот мир мне нравится, именно этот мир мне интересен». Слишком за пределами для понимания, чересчур интеллектуально для женщины. Что это за новый стиль такой — «поток сознания»? Может быть, лучше о продолжении рода задуматься? — критики не стеснялись в выражениях. Благо супруг журналист умел им блестяще парировать. Иначе ему снова пришлось бы вытаскивать миссис Вульф из петли. В её сознании словно была комната, войти в которую,

чтобы навести порядок, она не могла, зато дверь внезапно сама могла распахнуться в любой момент и выпустить наружу призраков прошлого, которые в очередной раз попытаются утащить её в преисподнюю...

Путь Офелии

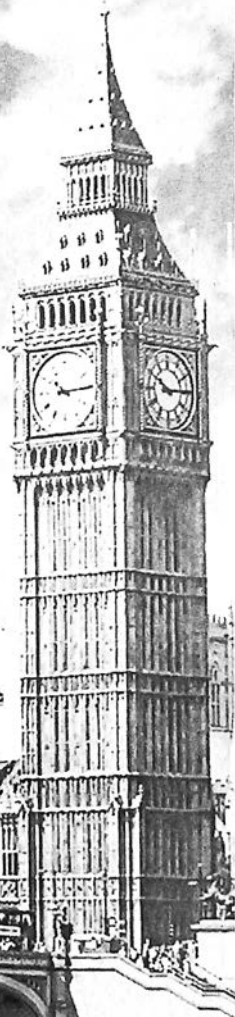
Вирджиния Вульф познала славу при жизни. Её романы очень быстро вышли за границы семейного издательства, разлетелись по всей Европе и Америке. Рядом с ней всегда были друзья по Блумсбери, любящая сестра и её дети, обожающие тётку, а главное — её муж, надёжный, как весь британский флот. Но... Вторая мировая война вывела Вирджинию из того хрупкого равновесия, которое всеми силами поддерживало её окружение. Леонард сам, как еврей, мог оказаться под ударом в любую минуту, а тут у Вирджинии обострения случались всё чаще и чаще. Лондон постоянно бомбили, и сам звук сирен, предупреждающих о приближении немецких самолётов, ввергал её в депрессию. А когда их дом в Лондоне превратился в руины и доставшаяся от родителей огромная библиотека рассыпалась в пепел, он уже не смог убедить супругу, что, слава Богу, сами остались живы. Он увёз её подальше от столицы, в провинцию, но было поздно, она жаловалась, что ей трудно писать, потому что мешают голоса птиц, поющих на оливах Древней Греции...

Последней каплей стала гибель племянника Джулиана в боях в Испании. Вирджиния любила его, как родного сына, и всячески поддерживала его стремление стать поэтом. Она ещё ходила, разговаривала, работала, но была уже не здесь. И как только поставила точку в новом романе «Между актами», принялась писать прошлые письма, одно — сестре, другое — мужу: «Ты дал мне величайшее из возможного счастья. Ты был во всех смыслах всем; чем кто-либо может быть. Я думаю, что два человека не могли бы быть более счастливы, чем

были мы с тобой... Если кто-то и мог спасти меня, это был ты. Я потеряла уверенность во всём, кроме твоей доброты. Я не могу разрушить твою жизнь дальше...»

Она ушла из дома 28 марта 1941 года, а 18 апреля её тело выловили в местной реке. Она выбрала воду, словно шекспировская Офелия, зашив в подол платья тяжёлые камни — чтобы на этот раз наверняка...

Наталья АНДРИЯЧЕНКО.





Сколько же повидали жители нашей страны за два с половиной десятилетия бесконечных перестроек и переоценок! Теперь, кажется, любую, самую сумасбродную сенсацию проглотят и переварят. А открытия так и сыплются. И вот уже немало россиян всерьёз твердят: не было на Руси никакого монголо-татарского ига! Попробуем разобраться, так ли это

ИГО, ТЕБЯ ЗДЕСЬ НЕ СТОЯЛО?

Горе луковое

«Они несли страх и ужас в каждую страну», — напоминает о неблагоприятных деяниях монголов песня «Чингисхан» из репертуара одноименного диско-ансамбля. Но вслушаемся в один из аргументов, который используют противники традиционного взгляда на иго: не бывает так, чтобы оккупация Руси, якобы растянувшаяся на два с половиной столетия, сопровождалась продолжением княжеских правящих династий, расцветом церковной жизни. А во второй половине ига «оккупанты» даже позволили Дмитрию без пяти минут Донскому собрать против себя самих огромную рать!

Конечно, русские и монголы вовсе не все эти 250 с лишним лет отчаянно бились друг против друга, но первый, завоевательный этап ига, связанный с именем Батая — внука Чингиз-хана (с 1237 года), был чудовищно жестоким со стороны кочевников! Из 74 городов Руси 49 были полностью разрушены захватчиками, 14 из них так и остались пепелищами, примерно столько же впоследствии возникли лишь как сёла. Исчезли многие ремёсла вместе с мастерами... Но как монголам, этим степным пастухам, удалось завоевать полмира?

Главный аргумент на войне — оружие (эту мысль даже отливали в стволах французских пушек). Каким

ноу-хау владели степняки Батая? Во-первых, уникальная структура вооружённых сил: «десятки» (куда входили родичи из одной семьи, из одной юрты), «сотни» (один род, или один аул), «тысячи» (два-три аула) и «тумены» (десять тысяч воинов). Малейшее проявление трусости, и за одного отступника казнили весь десяток, за прегрешения десятка — сотню...

Кроме того, в руках монголов было чудо XIII века — лук типа «саадак» с убийной силой на триста шагов — не спасал никакой, даже княжеский доспех! Добавим умение стрелять со скачущего коня (а монгол, как гласит местная пословица, рождается на коне, на коне и умирает). У русских воинов луки стреляли гораздо хуже...

Но что хуже всего: почти ни у кого из русских (за считанными исключениями — автор того же «Слова о полку...», например) в мыслях и в душе просто не было понятия «русский»!

«Коль живёт он в Рязанской губернии, так о Тульской он не хочет тужить», — писал о россиянах поэт уже XX века. Тем паче этот диагноз относится к поре, предшествовавшей катастрофе 1237 года. «Кровь отец и братья наша, аки воды многа землю напои...» — сокрушался по разорении русских княжеств святитель Серапим, епископ Владимирский. — «Множась же братья и чады наша в плен

выведены быша, сёла наши лядиною поросша». За что же, по мнению святого, пришла эта кара? За то, что «братию свою ограбляем, убиваем, в погань продаем». Да, уже после нашествия захватчиков уцелевшие правители быстро наладили с врагами своей родины партнёрские отношения, соревнуясь с соседями в лояльности монгольским властям. «Что день, то брат на брата в Орду несёт извет...», — писал о тогдашних нравах Алексей Толстой. Извет — донос!

Полная лафа

Сама государственность на Руси (понимаемой как совокупность отдельных княжеств, где население говорило на общем древнерусском языке), в том числе подобие небезызвестного понятия «вертикаль власти», установлена... монголами. Чиновник из покорённого Ордой Китая Елюй Чуцай ввёл на землях наших с вами предков переписи населения, централизованный сбор налогов, всеобщую воинскую повинность, почтовую («ямскую») службу...

Кстати, почему мы столько раз называем иго монгольским и ни разу — татарским? Да просто налицо путаница: изначально слово «татары» было названием одного из монгольских племён. Отца Темучина (будущего Чингиз-хана) отравил князёк, как предполагают, из племени татар.

Но в китайских источниках татарами звали всех монголов. Ну а титульная нация нынешнего Татарстана в ту эпоху была известна под совсем другим этнонимом – волжские буглары. И достало им от монголов не меньше бед, чем русским. И землякам Марата Башарова, и Алсу не стоит обижаться, находя в русскоязычных публикациях очередное упоминание о «монголо-татарском» иге. Это делается не со зла, а просто из-за многовековой путаницы.

Тем временем представители дру- гих покорённых монголами наций – арабы и персы – принесли на Русь ещё ряд терминов. Например, «деньги», «казна», «печатать», «папирус», «папка» (для бумаг). И даже жаргонное «лафа», что первоначально означало жалование.

Хотя, конечно, эти блага уже ничем не могли помочь жителям поголовно истреблённых городов, не сдавшихся до первой пуленной стрелы: Старой Рязани, Козельска и многих других. А ведь массовые истребления русских продолжались и позже, скажем, в 1293 году. Но после этой даты отношения двух сторон, завоевателей и завоеванных, стали смягчаться.

Например, росто- вские князья, подолгу жившие в Орде, вообще ота- тарились (точнее, омонголились). Это касается и всех владык, чьи сыно- вья, гарантируя от- цовскую лояльность оккупантам, подолгу находились в Орде в качестве заложников. Постепенно в русском языке появились слова, заимствованные у ордынцев: амбар, армяк, аршин, атаман, базар, башлык, богатырь (от «багатур», что было, между прочим, титулом отца самого Чингиз-хана), булат, диван, доха, карандаш, казак, караул, кирпич, ковер, колбаса, колчан, магазин, таможня, телега, товар, тюфяк, ура, уют, фитиль...

Мы по полю тихо пойдём...

В современной исторической науке ставится, наконец, и такой вопрос: а что, собственно, произошло на Куликовом поле, и происходило ли там что-либо вообще? Дело в том,

что традиционная, будем смотреть правде в глаза, изрядно мифологи- зированная картина, где несколько сотен тысяч (!) русичей громят Золо- тую Орду как раз на месте нынешнего мемориала, опровергается и внима- тельным изучением документов той поры, и данными археологических раскопок.

В 1980 году власти готовились торжественно отметить 600-летие Куликовской битвы, и организовали масштабные поиски артефактов с участием солдат, «вооружённых» металлоискателями. И что же? Да почти ничего! Но настоящее тульское Куликово поле немаленькое – его территория принадлежит аж семи административным районам. Первый исследователь битвы, тульский помещик Степан Нечаев, был энтузиастом, но, увы, не специалистом. В своих владениях он совершенно произволь- но назначил самый красивый холм местом ставки хана Мамай...



Так началась Куликовская битва: сошлись два богатыря – на жизнь, а на смерть... (И. Глазунов. «Поединок Пересвета с Челубеем» (фрагмент)).

Тот, кстати, и ханом не был: его должность звучала как «беклярбек» (управляющий областью, осуще- ствлявший руководство армией, внешними делами и Верховным судом). А по сути он был в Орде самозванцем среди Чингизидов. Вёл запутанную игру, свергая и назначая ханов: с 1360 по 1380 год их смени- лось 14. На Руси «международный террорист» также пытался распро- саряться, влезая в вопрос о канди- датурах митрополита и князей. С 1374 года длилось напряжение между Русью и Ордой – «великое рознорье». А в 1377-м объявился легитимный претендент на ордынский престол – хан Тохтамыш, родом из Чингизидов. Помогал ему войсками не кто-нибудь, а сам Тамерлан. Так называемые,

Синяя и Белая Орда пали, власть Ма- мая удерживалась лишь в Северном Причерноморье и Крыму. Всё это вре- мя положение мятежного «полевого командира» становилось всё более неустойчивым и на Руси. Например, в 1376 году русское войско во главе с Дмитрием Боброком-Волынским (бу- дущим героем Куликовской битвы) на Средней Волге установило контроль над таможенными постами, что ранее было прерогативой Мамай. Был и откровенный разгром отрядов мон- гола Бегича на реке Воже. Словом, мобилизация всех сил на месте сли- яния Дона и Непрядвы к сентябрю 1380 года стала по сути агонией режима Мамай – но отнюдь не Золотой Орды.

Когда Мамай решил обезопасить себе хотя бы тылы, предав огню и мечу Московское княжество, Дмитрий Иванович, вопреки пресловутой тра- диции междоусобиц, созвал воинов, включая ополченцев, из Брянска, Смоленска и многих других городов.

Всего собралось, по последним дан- ным, 5-6 тысяч сто- ронников.

Ход битвы, зна- комый по летопис- ям, в XXI веке не оспаривается. А вот место... Его уда- лось определить только с помощью палеоботаники – науки, установив- шей, что там, где в 1380-м на Кули- ковом поле было собственно поле, сейчас ещё и лес, и река. И первые же раскопки по уточнённому адре- су дали сенсацион- ный результат: археологи во гла-

ве с Олегом Двуреченским нашли несколько фрагментов доспехов и оружия, включая наконецный по- золоченного колья, которое могло принадлежать только самому Мамаю!

Стоит заметить, что после разгрома Мамаевой «сборной» Русь ещё ровно сто лет платила законным правителям Орды. Князья возвысив- шейся в ту эпоху Москвы хорошо помнили, что только ханы, увы, на тот момент могли быть гарантами поряд- ка в стране. Словом, недаром «отец русской истории» Николай Карамзин утверждал: «Россия обязана своим величием ханам». И вправду – уж лучше ханы, чем... хана. Это мы на монгольском заговорили, в смысле, конец стране.

Павел ЗНАМЕНСКИЙ



Эталон современного академического искусства, лауреат российских и международных фестивалей и конкурсов, любимица публики и просто красавица. На её концерты приходят сотни поклонников, ею восхищаются и буквально закидывают цветами. Артистический имидж, внутренняя раскрепощённость и непосредственность в лице выдающейся актрисы XXI века Анне Нетребко

Характер делает судьбу

Сказать на сто процентов, что Анну Нетребко ждала музыкальная судьба, нельзя, ведь будучи ещё школьницей, она уделяла внимание не только пению. Мало кто знает, что Анна получила разряд в лёгкой атлетике, звание «кандидат в мастера спорта» по гимнастике, а также выиграла региональный конкурс «Мисс Кубань» и всерьёз задумывалась о карьере модели. Однако ни спорт, ни модельный бизнес не стали в итоге её призванием.

Окончив школу, Анна отправилась в Ленинград, чтобы поступить в музыкальное училище. В то время она уже серьёзно занималась пением, и её прекрасный голос не остался незамеченным приёмной комиссией. Успешно сдав вступительные экзамены, Анна стала студенткой вокального отделения. На одном из практических занятий девушка вместе с группой попала на спектакль в Мариинский театр, и, впервые увидев оперу «изнутри», поняла, чего действительно хочет...

Успешно окончив училище и по-прежнему грезя оперой, Анна поступила в Санкт-Петербургскую консерваторию имени Римского-Корсакова. Она пела, безусловно, хорошо, но ключевую роль в её судьбе сыграли упорство и целеустремлённость. Её преподаватель Тамара Новиченко отмечала: «Анна обладала хорошими творческими данными, пусть и не уникальными, но её упорство, трудолюбие и желание добиться своего со временем позволили во многом обойти её более одарённых сокурсников». Для девушки было недостаточно просто постигать искусство, изучая теорию в классах, она хотела видеть закулисную жизнь театра. Недолго думая, Анна устроилась на работу в Мариинку. Во все не потому, что она не могла себе позволить посещать спектакли, просто ей хотелось иметь больше возможности, чтобы учиться и набираться опыта у лучших мастеров своего дела и видеть действо не только в день премьеры, но и на репетициях, в процессе создания.

Из золушки в королеву

На 4-м курсе консерватории Анна победила на Всероссийском конкурсе

вокалистов имени М. Глинки и решила попробовать свои силы в Мариинском театре, записавшись на пробы. Упорная девушка тщательно готовилась и разучила детально несколько партий.

«Я спела на одном прослушивании, всем понравилось. Мне сказали прийти ещё раз и спеть для Валерия Абисаловича Гергиева (художественный руководитель Мариинского театра) — я спела, ему тоже понравилось, и меня пригласили сыграть роль Барбарини в постановке «Свадьбы Фигаро». Недельку сидела на репетициях и смотрела первый акт «Фигаро», пока режиссёр однажды не сказал мне: «Осталось десять минут, я хочу посмотреть, как ты проявишь себя в роли Сюзанны». Я спела и сыграла без единой ошибки. С тех пор не была Барбарини, я играла Сюзанну».

«Сюзанна» Анны Нетребко в спектакле «Свадьба Фигаро» стала открытием сезона. На загадочную диву, которая лишь пробежала Театральную площадь от консерватории до театра, ходил смотреть весь Санкт-Петербург, так она заинтересовала собой всех.

Но находились и те, кто говорил: «Красивая, бесспорно, но красота-то тут причём, хорошо бы ей поучиться петь». Они вряд ли знали, что удостоенная любовью и восторгами публики Нетребко ни на минуту не прекращала совершенствовать свой вокал: «Конечно, нужно было продолжать учиться. Я с усердием готовилась к каждой партии, осваивая особенности немецкой, французской и итальянской вокальных школ. Это было очень непросто, но я с детства привыкла считать, что ничего не дается просто так. Переходя от сложной партии к ещё более сложной, моё мастерство пения росло вместе со мной».

Анна была удостоена внимания известного писателя Кирилла Веселого в его книге «Призраки оперы N-ска», как одна из главных героинь и первая красавица театра.

За границей

Анна Нетребко не хотела ограничивать свои достижения русской оперной сценой и в 1995 году она переехала в Америку. Билеты на выступления Анны Нетребко в Европе и Америке стоили очень дорого и, несмотря на это, разлетались в считанные минуты, просто любили её там. Что касается России, то тут дела обстояли гораздо хуже. Не то, чтобы далекие от искусства люди, а даже многие музыканты понятия не имели о том, кто такая Нетребко. Это была ещё одна причина, по которой Анна покинула родину. Тем не менее она оставила истинной патриоткой своей страны.

В плане житейском Анне пришлось довольно трудно — она плохо знала язык, ей не нравилась еда; да и вообще

она боялась всего «чужого». Но время оставило все точки над «и». Анна освоила английский язык, да и в Макдоналдс за компанию с друзьями теперь могла пойти без проблем.

Её «вторым домом» стал театр «Опера Сан-Франциско». Поначалу в её самостоятельные контракты входил исключительно русский репертуар, который певица не очень нравился. Но со временем Америка дала Анне всё, что только можно было пожелать. Она начала плавно переходить от русских произведений к операм Моцарта и репертуару итальянской сцены. И всё это время Нетребко преследовала одну цель.

Для оперных исполнителей высшей ступенью мастерства считается выступление в «Метрополитен-Опера», и именно здесь дебютировала Анна в 2002 году в образе Наташи Ростовой в «Войне и мире» Прокофьева. Но даже после этого исполнительнице приходилось участвовать в прослушиваниях, чтобы отстоять право исполнять французские, немецкие и итальянские произведения:

«Мне пришлось пройти через многое прежде чем меня приравнивали к европейским певцам. Мне долго и настойчиво предлагали петь именно русский репертуар. Если бы я была из Европы, такое вряд ли бы произошло. И дело не в настороженности, это, скорее, ревность, боязньпустить русских исполнителей на вокальный рынок». Но, несмотря на все препятствия, Анна Нетребко добилась своего. Ценители искусства теперь говорили о ней, как о «неотъемлемой части международной оперной сцены».

За кулисами

Долгое время певица называла себя «сбежавшей невестой», просто потому, что не хотела выходить замуж. Ее бойфренд Симон Альберджини, с которым они долго встречались, сделал предложение и даже купил кольцо с бриллиантом, но перспектива замужней женщины испугала Анну. Всё изменилось, когда она встретила Эрвина Шрота – баритона из Уругвая. В 2007 году они обручились, и у них родился сын, которого

назвали Тьяго Аруа. «Моё мнение о супружеской жизни сильно изменилось, когда мы с Эрвином полюбили друг друга. Оказалось, что жизнь в браке мне нравится. Конечно, нам с мужем иногда



Музыка их связала.



Анна с сыном Тьяго и мужем Эрвином.

бывает непросто найти общий язык, но мы находим его в простых вещах, например, когда готовим вместе или смотрим телевизор. Такое вот простое семейное счастье». Даже после рождения Тьяго Анна долгое время не прекращала выезжать на гастроли, из-за чего ребёнку первое время приходилось брать

с собой. Но через некоторое время не выдержав перевозов, певица решила сделать паузу, чтобы уделить мальчику больше внимания, хотя и не являлась приверженцем раннего развития: «Я вообще-то старомодна и считаю, что лучшее развитие – советское, то, которое было у нас. Чем проще воспитываешь малыша, тем лучше, не надо его перегружать. Эти школы, которые по 8 часов заставляют ребёнка учиться, – полная бессмыслица. Делать из детей гениев, лишая их детства, по-моему, глупо. Пускай лучше на улице с друзьями гуляют».

«Государственная опера с пониманием и большим сожалением встретила эту просьбу, но будет рада вновь увидеть Анну Нетребко в ноябре 2013 года», – гласило официальное заявление руководства театра в ответ на просьбу певицы предоставить ей отпуск.

P.S.

Анна Нетребко выделяется среди представительниц оперной сцены не только своими выдающимися вокальными данными, но и несравненной женственностью и красотой. Темперамент и харизма, которые достались Анне от предков-казаков, во время концертов заставляют смотреть на неё с замиранием сердца. В «деле» оперных певцов есть три очень важных момента: интеллект, техника, ну и, конечно, страсть. Этими качествами Анна Нетребко наделена сполна и демонстрирует это на каждом своём выступлении, отдавая всю себя любимой сцене.

«Вряд ли когда-нибудь успокоюсь. Для чего я выхожу на сцену? Просто я очень счастливый человек, потому что занимаюсь своим любимым делом. Я очень равнодушна к опере. И каждый раз счастлива, когда на сцене переживаю эти чувства. Но, с другой стороны, я всегда стремлюсь к большему, не хочу стоять на месте и не думаю, что когда-то остановлюсь».

Подготовил Евгений РЫЛЬСКИЙ.

Любит – не любит

- Очень любит веселиться
- Обожают ходить по магазинам
- Без ума от всяких женских прелестей – сумочек, каблучков и заколочек
- Из спиртных напитков предпочитает шампанское и красное марочное вино
- Любит посещать ночные клубы или дискотеки
- С удовольствием слушает эстрадную музыку
- Очень, очень любит получать подарки.
- Не любит, чтобы её ограничивали
- Не любит драгоценности, предпочитая их только в качестве дополнения своих театральных образов
- Раздражают длительные перелёты
- Против бесконечных разговоров о бизнесе
- Не нравится гольф
- Не любит делать то, чего хотят все, – сразу берётся за что-то другое.





Отчего-то этому уникаму со сценическим диапазоном от Ромео до Гамлета не давали играть на экране хороших людей. Мерзавцы, подлецы, Чудовище (в русском варианте, Чудище) из классической сказки, наконец, нелюдь из нелюдей Гитлер. С таким «багажом» вошёл актёр в историю кино

Михаил Астанов: «Чудовище» с горячим сердцем

Из юристов — в заоден

Как сыну своей эпохи, Михаилу Астанову приходилось начитывать для записи проникновенным голосом «шедевр» под названием «Владимир Ильич Ленин» и руководить странным коллективом — Московским театром нефтяников. Но душу свою он отдавал чтению Лермонтова и театру Вахтангова, где так блистал, что порой в троллейбусе, идущем по Арбату (в 60-е годы улица ещё не была пешеходной), можно было услышать из динамиков: «Следующая остановка — театр Астанова». О подобной путанице вспоминает и Александр Ширвиндт, как-то в сердцах бросивший безалаберным студентам: «У нас был артист Астанов, и когда он шёл мимо, мы бежали смотреть на него, а вы...» И тогда одна из подопечных произнесла: «Простите, мы не знали, что вы видели Вахтангова...»

Вообще-то настоящая фамилия будущего мэтра — Ружников. Родился он 3 ноября 1900 года в Варшаве в семье железнодорожного служащего. Людям этой профессии свойственны переезды, и к поре студенчества Михаила семья обитала уже в российской столице. Но учению в Московском университете несостоявшийся юрист не отдавал своего сердца, оно принадлежало театральной студии. Впрочем, одноклассники — Рубен Симонов, Осип Абдулов — вели себя не лучше. А когда старшая сестра отправилась пробоваться в студию Малого театра, Михаил ей по-брат-

ски подыграл на показе — и, как это порой случается, был принят сам. У настоящего Вахтангова Евгения Багратионовича Михаилу довелось поучиться. Но больше — у Леонида Леонидова, корифея МХАТа. В 1923-м 23-летний Астанов сыграл Чичикова в инсценировке «Мёртвых душ», создав образ раба безумной идеи, честолюбца, решившегося на самые отчаянные поступки.

Потом пришлось много поездить, набираясь мастерства, как говорится, из Керчи в Вологду. Случались громкие успехи. Например, в 1929-м в Ленинграде при постановке «Первой Конной» по пьесе Вишневского. Ему уже не в первый раз доверили играть врага — белогвардейского офицера, умного, но циничного и, конечно, обречённого.

Лишь в 1945 году, после ряда переездов, был обретен настоящий дом — Вахтанговский. Только здесь ему могли доверить превращение в 30-летнего принца Датского, когда самому исполнителю давно перевалило за полвека. Вообще-то «замешиваться на Вильяма нашего Шекспира» театральное руководство в тот сезон не собиралось. Но Астанов, очень хотевший сыграть Гамлета, произнёс бессмертный монолог прямо на сборе труппы. Пришлось изменить репертуар! Как вспоминают критики, восприятие этой работы было спорным, но все соглашались, что та великая сила таланта, актёрская мощь и глубина, с которой Астанов играл заветную, пусть и запоздало пришедшую роль, пересили-

вала возрастное несоответствие героя и исполнителя.

Прежде «Быть или не быть», конечно, актёру довелось произнести много текста, не принадлежащего к шедеврам драматургии. Но Астанова-киноактёра любили даже в неприглядных личинах. В 1936 году он сыграл Костю по прозвищу Капитан в картине с красноречивым названием «Заключённые». И даже эзк вышел не только эзком, а человеком. Кстати, на эпизод туда Астанов предложил взять парня из массовки Марка Бернеса, подсказав тому дорогу в большое кино. В те же годы он помог выбрать путь и другой будущей звезде — Ивану Перевезеву.

Говорили, что, работая над ролью, народный артист выходил из себя, если встречался со скучным приглашённым текстом. Даже в самых примитивных словах и выражениях искал мысль. Можно представить, каким счастьем стало предложение записать на радио один из лучших рассказов в русской литературе — «Господина из Сан-Франциско». «Его голос был подобен рукам, лепящим глину, — вспоминал современник. — Из эластичной и плотной массы звуков, богато модулированной, гибкой, послушной ему, выступало вдруг лицо господина из Сан-Франциско с холодным взглядом, зорким и невидящим, и равнодушно безгубым ртом; хрустальный фужер, задумчиво, как прозрачный аист, стоящий на тончайшей сверкающей ноге, и серая гранитная глыба, забитая в глухую стену,

отделяющую воду от набережной...»

А на вершину популярности актёр взмощ в поварском наряде Негоро. Как вспоминал режиссёр Василий Журавлёв, когда сразу после Победы он решил сделать хороший фильм для ребят, то пришёл в детскую библиотеку и попросил принести... самую зачитанную книгу. Ею и оказался приключения юного Дика Сенда и его друзей. Здесь Астангов вновь встретился с другом юности Осипом Абдуловым. «В жизни они были очень приветливыми людьми. Но лица их резко менялись, когда они входили в роль негодяев», — отмечал один из юных партнёров. Фильм популярен до сих пор, несмотря на чёрно-белое изображение и отнюдь не голливудский арсенал постановщиков. Говорят, когда фильм вышел на экран, за «Негоро» буквально гонялись мальчишки на улицах, угрожая отомстить ему за «пиратство», так что актёр вынужден был прятать лицо за шляпой, заведя детвору.

Гитлер не капут?!

Многие, как, скажем, сын режиссёра Александра Разумного Владимир, считали, что Михаил Астангов производил «впечатление сумрачного, замкнутого человека». Но мемуарист тотчас уточняет: «Только на первый взгляд, ибо в действительности, насколько я могу судить по многолетнему общению с ним, он был тонким и деликатным». Зато, увы, не отличались деликатностью многие предложения ролей для Михаила Фёдоровича. Ну что они, сговорились: Керенский, Аракчеев, король поляков в «Минине и Пожарском»?..

Стоит ли удивляться, что дошло и до Гитлера.

Поначалу актёр от участия в масштабном проекте «Сталинградская битва» отказался — из-за отсутствия интереса и чувства противности к этому человеку» (т. е. Гитлеру). Но режиссёр Владимир Петров добился согласия необычным способом: он увлек Михаила Фёдоровича многочасовым просмотром немецкой кинохроники 30-40-х, ныне широко известной по «Обыкновенному фашизму».

Главаря нацистов в ту пору другие советские актёры играли так, что выходила ожившая карикатура Кукрыникова. А вот работа Астангова привела всех почти в мистический трепет. Жутко стало, когда актёр стал настаивать на своём видении реквизита, пожелав для своего персонажа огромный письменный стол с картами полушарий. Ведь именно такой была обстановка в главном кабинете рейхстага! Пленные генералы-консультанты едва не потеряли сознание от ужаса, увидев Астангова в гриме, хлопавшим ладонью правой руки по кисти левой. Он сам придумал этот жест, а оказалось, что так делал настоящий фюрер...

Как лепить горбатого

О нём говорили: «Он был артистичен и не скрывал этого. В его запоминающейся внешности, в том, как он носил костюм, в широком и пластичном жесте было нечто броское, декоративное. На него обращались. И это нисколько не мешало ему быть простым и сердечным». Во время «борьбы с космополитизмом»

даже эпизодическое участие мэтра в фильме гарантировало от 15 до 25 миллионов зрителей. Но вал репрессий перемалывал и фигуры такого масштаба. Не помогло бы и звание лауреата Сталинских премий, каковых у него было три, и все — за образы врагов иностранцев.

Однако пережила страшную эпоху удасть. Когда не стало Сталина, по экранам шла новая работа Астангова. Правда, особого рода. Любимый мультфильм «Аленький цветочек» снят в технике со вкусом названием «эклер» (по-научному — ретоскопирование), когда снимали живых актёров на плёнку, а потом проецировали на бумагу, обводили контуры и разрисовывали. Вспоминает аниматор Леонид Шварцман: «Чудище играл великий Михаил Астангов. Ему сделали горб из подушки, нацепили какой-то халат, и он угрюмо бродил по сцене».

А что же личная жизнь, как складывалась она у всеосознано Чудища? Первая его жена, актриса Елена Адамайдис-Астангова, на восемь лет старше, умерла в 1956 году. Был роман с Лейлой (Еленой) Ашрафовой, работавшей в Мастерской сатиры и юмора Москонцерта. В этой эффектной особе сочелась русская и азербайджанская кровь. Вторая жена, Алла Владимировна, появилась в его судьбе уже незадолго до преждевременного ухода...

В 1964-м он играл очередное «чудище», «акулу капитализма» — Роллинга в фантастическом кино об инженере Гарине и его гиперлоиде. Но до премьеры не дожил. В апреле 1965-го его госпитализировали с заурадным аппендицитом в госпиталь имени Вишневецкого. И... не стали оперировать. Мол, пусть это сделает сам Вишневецкий-младший, когда приедет из заграничной командировки. Но «чем дольше пациент живёт до операции, тем меньше — после». Из мира искусства последним Астангова видел драматург Александр Крон: «Мы разговаривали о будущей постановке «Ричарда III» так, как будто не могло быть ни малейшего сомнения в том, что она состоится, — если не в назначенный срок, то несколько позже. Кто тут кого обманывал — трудно сказать. Может быть, никто никого. Я общался прийти на следующий день, и в этот момент, вероятно, мы оба верили, что встреча состоится. Наутро Астангова не стало».

Михаил Фёдорович похоронен в некрополе Донского монастыря. А недавно шуму в Москве наделал случай: на митинге полковник полиции в ответ на просьбу задержанного оппозиционера представиться произнес: «Себастьян Перейра!» Видно, страж порядка в детстве тоже любил жюльерную экранизацию, где Михаил Фёдорович воспеивал в образе преступного кока: «Я Себастьян Перейра — торговец чёрным деревом!»

Павел ЗНАМЕНСКИЙ.



среди её жертв был некогда знаменитый критик Иосиф Юзовский. И пока бывшие друзья-приятели боялись зайти, позвонить, даже просто поздороваться при встрече на улице, Астангов почти демонстративно продолжал наносить визиты опальному коллеге, ещё и обязательно прихватывая с собой что-нибудь вкусное. Да, он был кумиром,



В НОГУ СО ВРЕМЕНЕМ

Для многих из нас спортивная обувь давно стала чем-то обычным, ведь необязательно быть спортсменом, чтобы обеспечить себя комфортом. Среди «бегунков на каждый день» именно кеды впереди планеты всей

История истории

Американская компания «Раббер Компани» в конце 19-го века разработала принципиально новую спортивную обувь из парусиновой ткани с резиновой подошвой. Ноу-хау называли «keds». При производстве обуви использовали запатентованный метод «вулканизации», который применялся при производстве автомобильных покрышек. В то время в Америке активно развивался баскетбол, и игрокам нужна была подходящая обувь. Первыми на это откликнулись представители компании «Конверс», которые выкупили патент у «Раббер Компани», и запустили массовое производство в 1917 году. Многие профессиональные спортсмены полюбили кеды за их форму и материалы, из которых они изготавливались. Практичные, удобные, универсальные, лёгкие кеды сразу отодвинули на второй план появившиеся чуть позже кроссовки, но пик популярности для «ходунков» пришёлся на начало 70-х годов, когда они стали повседневной обувью.

Назови меня...

Само название обуви — «кеды» было позаимствовано из латиноамериканского сленга («педы» — ноги). Кеды изначально создавались как недорогая обувь, а

именно испано-говорящая часть населения Америки в то время была самой бедной.

После окончания первых олимпийских игр, на пике спортивного бума, обувь «keds» стала востребованной как никогда. К концу 19-го началу 20-го века американцы вывезли кеды в Европу, а уже оттуда они попали практически во все спортзалы мира. В Великобритании они назывались «trainers», в Болгарии — «кецове», а в Испании — «tenis». В самой Америке кеды называли «чакс» от имени баскетболиста Чака Тэйлора, который активно рекламировал и «продвигал» так понравившуюся ему резиновоподшовую обувь. Также их называли «конверс сникеры» («speakers» с англ. — обувь на резиновой подошве), «олд старс» (с англ. — «все звёзды») или просто «конверсы».

Безотходное производство

Кеды без проблем способны пережить несколько сезонов (конечно, если куплены они в специализированном магазине, а не на вьетнамском рынке). Но даже если они изнашивались, их не спешили выбрасывать в мусорный бак. Например, в Америке «негодные» кеды сразу же отправляли в цех для дальнейшей пере-

работки, где их разделяли на три части. Первую (тканевую) часть перемалывали и набивали ею подстилки для домашних питомцев или посыпали скаковые арены. Вторую (пенную прокладку) часть использовали в производстве искусственных покрытий. И, наконец, самая ценная — третья (резиновая подошва) — шла на изготовление теннисных кортов, картинговых треков и т. д.

Кеды для...

Для неформальных людей кеды нечто вроде символа. Ещё Курт Кобейн в своё время одевал «конверсы» на все концерты и носил их в повседневной жизни. Кеды любят музыканты, экстремалы и представители почти всех субкультур. Хиппи «тащали» кеды в знак протеста дорогой спортивной обуви. И даже гангстеры ходили в них в 50-60-х годах! Чтобы отличаться от собратьев по оружию из других бандитских групп, они раскрашивали кружок в области щиколотки в определённый цвет. Выбирали же кеды по двум причинам: во-первых, это очень удобная обувь, а во-вторых, так бандиты хотели показать свою независимость от общественных суждений.

Возвращение

Сложилось мнение, что дорогие кроссовки — это признак хорошего тона, а кеды — обувь для низших слоёв. Современные дизайнеры с этим явно не согласны. В течение нескольких сезонов кеды активно «засветились» на мировых подиумах. Это говорит о том, что «конверсы», не то что утратили свою популярность, а наоборот, набирают всё больше и больше поклонников. И даже те, кто был далек от этой обуви, обратили на неё своё внимание. Способствовали популяризации кед среди «не продвинутой» части населения известные бренды, например «Лакост» и «Гуччи». Больше всего удивили кеды... на каблучках, вместо удобной плоской подошвы! Кажется бы, они должны шокировать всех, но количество проданных образцов говорит об обратном. Для гламурных особ, коих в нынешнее время немало, дизайнеры придумали кеды на платформе, с пряжками, и даже со стразами.

USSR

В советское время существовали одни-единственные кеды — коричневые с красными полосками. Были они у всех школьников и использовались по назначению исключительно на уроках физкультуры (по улицам в них никто не ходил). Когда до нас всё-таки дошли кеды с Запада, то все очень удивились, ведь жители Советов считали обувь на резиновой подошве своим изобретением. Но вот в чём странность: выпускаемые в СССР кеды как две капли воды были похожи на американские «конверсы».

Подготовил Евгений РЫЛЬСКИЙ.

СНЕЖНАЯ СКАЗКА



Снег большими хлопьями падал с неба, заметая и сцену, и кресла зрительного зала. Дети и взрослые недоверчиво, даже немного растерянно занимали свои места, прямо в наваливших сугробах. Зал затих и очарованный ожиданием затаял дыхание...

Внезапно, подул резкий сильный ветер, и зазвучала громкая мрачно-вагата музыка, навеяная на всех страх. Но не прошло и минуты, как загорелся свет. Мелкими размеренными шажками на сцену вышел клоун в жёлтом безразмерном костюме и домашних тапочках красного цвета.

Началось снежное шоу Вячеслава Полунина. Зрители впервые увидели его в 1993 году на сцене Челябинского дворца культуры железнодорожников. Тогда ещё никто не знал, что спектакль, которому не пророчили признания и популярности, станет известным на весь мир. Для Полунина, который к тому времени покинул Санкт-Петербургский театр «Лицедеи», снежное шоу было чем-то особенным. Он, словно прыгая в глубокие неизвестности, отправился с представлением в турне с целью покори́ть мир... И он его покори́л.

АРТИСТИЧЕСКОЕ ДЕЙСТВО

На сцену выходит трогательный жёлтый клоун, за ним появляются чудачковатый зелёный, следом ещё один зелёный, потом снова жёлтый, и вскоре зелено-жёлтая суетящаяся гурьба покрывает сцену. Клоуны «знакомятся» со зрителем, рассматривают их и смешно гоняются по сцене, после чего разбредаются в разные стороны. Но не все, двое из них смелые остаются — первый не понимает, что вообще здесь происходит, и начинает ходить по кругу, чтобы лучше

всё рассмотреть, а второй, который, как бы проходил мимо и заинтересовался собранием такого большого количества людей. Они пробуют воздух на ощупь и передразнивают друг друга: стоят, скрестив руки на груди, причем рука одного из них постоянно «выпадает» из-под другой, что приводит зрителей в восторг и заставляет смеяться до слёз. Одно действие постоянно сменяется другим, и вот мы уже видим трёх артистов, которые поют ту самую песню, которую каждый из нас слышал хотя бы мельком — «блю блю блю канари!» под восторженные аплодисменты зрителей. На сцене возникает ещё один лицедей, который играет с палочкой, подкидывая ею большой красочный шар, всё это происходит на фоне красивой музыки, завораживающей и целиком погружающей зрителей в атмосферу таинственности. Потом идёт чудачковатая игра в морских волков, неистово ищущих земли с сокровищами. То и дело под кормой проплывает акула, готовая печальную участь неудачливый матросам. Наигравшись в морячков, клоуны отвязывают шторку, служившую им парусом, и тут же слышат стук в дверь. Немного жутковатая и атмосферная сце-



В. Полунин

на с метелью за дверью дома сменяется печальным полётом чёрных ангелов. И снова тот самый жёлтый клоун, но теперь уже израненный стрелами. Играет трагическая музыка, клоун изображает смертельно раненого, дополняя мимикой трагизм происходящего. Зрители напряжены, но угнетающая атмосфера отступает, когда он начинает пробираться по спинкам кресел в зрительный зал, разбрызгивая на собравшихся воду. И ещё много и много интересного; происходящее на сцене и музыкальное сопровождение настолько завораживают, что приходишь в себя в тот момент, когда в твоих руках оказывается паутина, которая тянется полотном со сцены по всему зрительному залу. Вдруг начинаешь понимать, что это и не представление вовсе — это есть жизнь, но другая жизнь, более красочная и необычная.

В антракте практически все остаются на своих местах, собирая с головы паутину и помогая режиссёру спуститься со сцены клоунам добраться до центра зрительного зала. А затаенники в это время дурачатся, кидаются бумажным снегом и всечески привлекают зрителей своим хулиганством, отчего те приходят в неописуемый восторг.

«Другой мир»

Снежное шоу — это целый мир, где нет никаких преград и ограничений, это свобода от однообразных рутинных дней, от бесконечности забот и обязанностей, от всего. Спектакль будет интересен всем: и родителям, и детям. Ребятишки, загребая горстями нарезанные листочки бумаги, фантазией превращают их в настоящий белый снег. Они так и норовят ухватиться за подолы костюмов снующих по залу и безобразничающих клоунов. Взрослые же, увлечённо наблюдая за происходящим на сцене, вспоминают своё детство. Как они играли в отважных капитанов, используя старую штору вместо паруса. Как плыли к новым приключениям в неведомые страны. Вспоминали и свои страхи, которые стрелами впились в самые потаённые уголки души. Прощание с детством и планы на жизнь: школа, университет, свадьба, дети, внуки... Здесь нет места лицемерию, здесь каждый артист открыт для зрителя, так же, как и зритель для артиста. Первая мысль, которая возникает, когда смотришь шоу: автор — гений, наделённый необыкновенными душевными качествами. Но что тут говорить, как гласит пословица: «Лучше один раз увидеть, чем сто раз услышать». Так что, до встречи на Снежном шоу.

Подготовил
Евгений РЫЛЬСКИЙ.

Волшебный котелок

Обычную встречу друзей или семейный ужин можно превратить в настоящий ритуал со своими традициями, ведь, как говорится, еда из одного котелка объединяет. А тем самым волшебным котелком может стать... фондюшница



В далёкой

Швейцарии...

Это теперь можно, вальяжно прогуливаясь вдоль витрин, выбирать подходящее блюдо для приготовления фондю (от французского — «расплавленный»). А семь веков тому назад швейцарские пастухи очень удивились бы, узнав, насколько популярным и модным стал походный котелок («кавелон»), в котором они плавили затвердевший сыр с небольшим количеством белого вина. В такую сытную и вкусную массу они обмакивали кусочки хлеба. Позднее блюдо получило огромную популярность в Испании, Франции и Италии. Добралось оно и до Китая. Только там в «общем котелке» готовили бульон или соус, в который окунали мясо. Во времена Французской революции швейцарское блюдо стало популярно и в США. С традиционным сырным фондю американцев ознакомили французский эмигрант Жан Ансельм Саварен.

Но поистине бешеной популярности это блюдо добилось в 1960 годы. Правда, к тому времени оно мало чем напоминало свой первоначальный вариант. Появилось бургундское фондю (кусочки мяса, приготовленные в разогретом оливковом масле) и даже шоколадное (!), которое подавали с кусочками фруктов, ягод и бисквитов. Настоящий рай для сладкоежек!

Тогда же появились и весёлые ритуалы фондю. Например, если женщина случайно роняла в котелок кусочек хлеба, она целовала всех сидящих мужчин. А мужчина, допустивший такую же оплошность, должен был компании бутылку вина. По тем же негласным правилам человек, уронивший кусочек дважды, брал на себя обязанность устроить следующий фондю-приём у себя дома, пригласив всех присутствующих.

Муки выбора

Современный набор фондю включает в себя кастрюлю на высоких ножках, специальные длинные вилки, чашечки для соусов, большое блюдо, палы на каждого

гостя и источник тепла. В его роли может выступать как обычная свеча (подойдёт для сладкого фондю), так и спиртовая горелка (для всего остального).

Материал, из которого сделана кастрюля (металл, керамика, глина), напрямую зависит от того, что вы собираетесь в ней готовить, а объём — от того, сколько человек будут радоваться необычному блюду. Наиболее часто встречающийся вариант — объём 1,5 литра, рассчитанный на 6 человек.

Керамические и глиняные котелки чаще всего используют, чтобы приготовить сырное или сладкое фондю, поскольку они имеют широкое горлышко, чтобы было удобно постоянно помешивать готовящуюся массу. Единственное правило: кастрюлю от него нельзя ставить на раскалённую плиту, иначе она лопнет. Используйте только горелку!

Если вы хотите готовить в своём котелке что-нибудь более сытное (мясное, рыбное и овощное фондю), обратите внимание на чугунные и стальные котелки. Помещённую в них смесь можно сначала нагреть на плите, а уже потом поставить на горелку. Обычно к таким котелкам прилагается ещё и крышечка.

В чугунной фондюшнице толстые стенки, поэтому блюдо в ней может долго оставаться горячим. В ней ничего не пригорает, так

что использовать её можно и для приготовления сырных и шоколадных фондю. Но не всё так гладко: из-за пористой структуры чугуна запах ранее приготовленной еды ещё долго сохраняется на стенках котелка. И может получиться так, что фондю шоколадное для романтической встречи будет отдавать «приятным» рыбным запахом от прошлой посиделки с друзьями. Котелок из нержавеющей стали подобных сюрпризов не преподнесёт. Готовить в нём можно абсолютно любые виды фондю, причём как на искусственном топливе, так и на обычной плите.

Наверняка любой продавец в магазине предложит вам набор электрического фондю, ведь с ним можно не беспокоиться о дополнительном источнике тепла. Кроме того, готовить с помощью такой «чудо-техники» значительно проще за счёт автоматической терморегуляции. Однако истинные ценители считают, что использование электрического аналога является нарушением давних традиций и неуважением к национальной кухне Швейцарии, ведь фондю — это прежде всего блюдо для общения, и его главная суть — вместе готовить, любящую «живым» пламенем, а после вкушать из «одного котелка», наслаждаясь непринуждённой дружеской или семейной беседой.

Подготовила Ксения ЗВЯГИНЦЕВА.

Пресс-совет

На брудершафт?

- Традиционно к фондю подают шинэпс или кири (вишнёвую водку) и сухое белое вино
- К мясным и рыбным фондю как нельзя кстати придутся красные, белые и розовые вина или сидр
- Усилить вкус шоколадного варианта швейцарского блюда можно с помощью игристого вина, а зимой можно поставить небольшие бокалы с персиковым, апельсиновым или кофейным ликёром
- Из безалкогольных напитков для фондю лучше всего подойдёт виноградный сок, горячий чай или сладкие напитки на основе трав.



Восточный акцент

Армянская кухня считается самой древней в Закавказье. За две с половиной тысячи лет технология приготовления большинства блюд не изменилась. Приготовьте и почувствуйте вкус времени...



Кололак «гехаркуни»

На 200 г говядины: 4 ст. ложки манной крупы, 1/2 небольшой луковицы, 3 ст. ложки топленого масла, 3 ст. ложки молока, 1 ч. ложка муки, 1/4 яйца, 2 ч. ложки водки или коньяка, соль, перец, зелень петрушки или кинзы по вкусу.

Мякоть говядины очищаем от сухожилий и жира и отбиваем деревянным молоточком до получения тестообразной массы. Посыпаем солью, перцем и продолжаем отбивать до тех пор, пока мясо не приобретёт белый оттенок. Массу выкладываем в широкую посуду, вливаем водку и продолжаем взбивать до разжижения. Добавляем в массу взбитое яйцо, кинзу, муку, вливаем молоко, тщательно перемешиваем и вновь взбиваем до тех пор, пока она не станет однородной и тягучей. Из костей варим бульон, процеживаем, солим и разливаем на две части. В бульон деревянной ложкой кладем порции приготовленной массы, стараясь придать ей округлую форму, и варим на медленном огне до тех пор, пока шарики не всплывут на поверхность. На оставшейся части бульона варим полужидкую кашу из пшеничной крупы. Репчатый лук мелко нарезаем и обжариваем в масле. Кололак подаём вместе с обжаренным луком, политым маслом. Кашу подаём отдельно.

Баклажаны с чесночной начинкой (схторац)

На 200 г (3-4 шт.) баклажанов: 1-2 зубчика чеснока, пучок петрушки и сельдерея, пучок кинзы и укропа, 1 помидор, соль, перец по вкусу.

Баклажаны очищаем от плодоножек, снимаем кожицу с одной стороны острым ножом, делаем продольный надрез и ложкой удаляем мякоть. Подготовленные баклажаны кладем в кипящую подсоленную воду на 10-15 минут, вынимаем их и отжимаем. Мякоть баклажанов нарезаем, добавляем очищенный от кожицы нарезанный чеснок, тщательно промываем и мелко нашинкованные кор-

енья петрушки и сельдерея, кинзу и укроп, солим, посыпая перцем, перемешиваем и поджариваем на растительном масле. Подготовленные баклажаны заполняем этой начинкой и укладываем надрезанной стороной вверх в один ряд на сковороду с разогретым растительным маслом. Добавляем очищенные от кожицы и нарезанные помидоры, солим, добавляем немного воды (1 ст. ложку на порцию), посыпая мелко нарезанной кинзой, укропом, закрываем крышкой и тушим 5 минут. Подаём баклажаны, полив соком, образовавшимся при тушении. Блюдо можно подавать как в холодном, так и в горячем виде.

Салат из сельдерея и перца с грибами

По 200 г грибов, перца сладкого красного, корня сельдерея, 2-4 ломтика свиного сала, 1 зубчик чеснока, 1 ст. ложка петрушки мелко рубленной, 2 ст. ложки масла растительного, 1 стакан красного сухого вина, соль по вкусу.

Грибы мелко нарезаем и обжариваем на сильном огне в масле. Добавляем толчёный чеснок, нарезанное маленькими кубиками сало и жарим ещё 2-3 минуты. Вливаем вино, доводим до кипения и кипятим 1 минуту, затем тушим на слабом огне ещё 5-7 минут. Добавляем петрушку, перемешиваем, снимаем с огня, солим и охлаждаем. Корень сельдерея и перец нарезаем мелкой соломкой, кладем в салатник, солим и перемешиваем, сверху укладываем остывшие грибы. Подаём в холодном виде.

Тыква фаршированная (хапама)

На одну тыкву весом 1,5 кг: 4 ст. ложки риса, 4 ст. ложки сливочного масла, 3 яйца, 1 ст. ложка сахара, 1 ст. ложка изюма, 1 среднее яблоко, толчёная корица, соль по вкусу.

Тыкву моем, срезаем верхушку, при помощи ложки удаляем плодую мякоть с семенами и ещё раз тщательно промываем. Мякоть отделяем от семян, мелко нарезаем, добавляем полутаваренный рис, промытый изюм, очищенную от

косточек алычу, нарезанные соломкой яблоки, сахар, толчёную корицу и хорошо перемешиваем.

Подготовленным фаршем наполняем тыкву, плотно закрываем её срезанной верхушкой, кладем на смазанный жиром противень и запекаем в духовом шкафу. Подаём фаршированную тыкву, разрезанную на куски и политую маслом. Крупные овощи теряют при варке меньше питательных веществ, чем мелкие, а целые меньше, чем порезанные кусочками.

Телятина с томатной подливкой

На 150 г телятины: 1,5 ст. ложки топленого масла, 3 ч. ложки томата-пюре, пучок репчатого лука, 1 ч. ложка муки, 1 ст. ложка красного вина, соль, красный перец, укроп по вкусу.

Мякоть телятины нарезаем мелкими кусочками, обжариваем, перекладываем в кастрюлю и заливаем водой так, чтобы она покрыла мясо. Кастрюлю закрываем крышкой и тушим мясо на слабом огне до готовности. Мелко нарезанный репчатый лук обжариваем вместе с томатом-пюре. Муку обжариваем в масле до тёмно-коричневого цвета, разводим небольшим количеством бульона, добавляем лук, томат, соль, красный перец и даём закипеть. Томатной подливкой заливаем куски телятины, добавляем красное вино и тушим ещё 10-15 минут. Перед подачей посыпая телятину укропом.

Салат из стручковой фасоли

250 г стручковой фасоли, 1 ст. ложка уксуса, 1 зубчик чеснока, соль и перец по вкусу.

Стручки фасоли перебираем, удаляем жилки и нарезаем тонкими полосками. Промываем и кладем в небольшое количество кипящей подсоленной воды. Припускаем до состояния готовности, а затем откидываем на сито. Перекладываем стручки фасоли в салатник, посыпая солью, перцем и поливая уксусом. Толчёный чеснок подаём отдельно.

Подготовил Евгений РЫЛЬСКИЙ.

На всех огородах объявлен массовый сбор капусты! С удивлением подсчитывая количество кочанов, вы ломаете голову: «Куда же деть всё это богатство?!»

Салат

«Весёлый капустник»

0,5 кг свежей капусты, 2-3 средних помидора, пучок зелени, 1 ст. ложка раст. масла, 1 ч. ложка яблочного или лимонного сока, соль, мёд – по вкусу.

Тонкую часть капустного листа шинкуем и перетираем руками с каменной солью. Складываем капусту аккуратной горкой в салатнице. Смешиваем растительное масло с соком лимона (яблока), добавляем мёд и поливаем полученной заправкой капусту. При подаче блюдо украшаем помидорами и посыпаем порубленной зеленью.

Капустная солянка

300 г свинины, 600 г свежей капусты, 1 луковица, 1 морковь, 2-3 солёных огурца, половина ст. ложки томатной пасты, 1 ст. ложка уксуса (9%), 1 ст. ложка (с верхом) муки, 2 дольки чеснока, зелень, половина банки маслин (100 г).

Нарезаем небольшими кусочками свинину и обжариваем на сковороде. Добавляем нарезанный кольцами лук и нарезанную соломкой морковь. Тушим на слабом огне 15-20 минут. Шинкуем капусту. Выкладываем в кастрюлю мясо и овощи. Добавляем капусту, томатную пасту и полстакана воды. Тушим на слабом огне под крышкой. Огурцы натираем на крупной тёрке. Выкладываем их в сковороду и заливаем водой, чтобы она покрыла огурцы. Тушим на слабом огне под крышкой 15-20 минут. Добавляем их в кастрюлю с капустой. В 100 мл холодной воды разводим уксус, всыпаем муку и хорошо перемешиваем. Смесь вливаем в кастрюлю, мешаем и тушим на слабом огне 5-10 минут. В конце приготовления добавляем измельчённый чеснок и зелень. Подаём с маслинами.

Пирожки с капустой

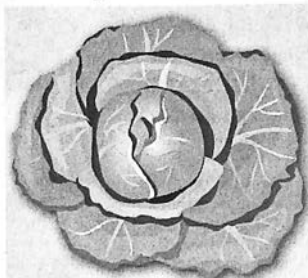
Для сметанного теста: 250 г сметаны, 1 пачка (200 г) сливочного маргарина, 15-16 ст. ложек муки.

Для капустного фарша: 200 г капусты, 1 головка репчатого лука, 2-3 шт. яич, 1 ст. ложка сахара, соль.

Хорошо перемешиваем сметану, размягчённый маргарин и муку. Если тесто получилось слишком мягким, добавляем ещё немного муки. Ставим в холодильник на час.

Готовим капустный фарш: измельчаем репчатый лук и обжариваем его в растительном масле. К луку добавляем

Бабушка-капуста кофт надела густо!



Капуста
белокочанная



Капуста
цветная



Капуста
кольраби



Капуста
брюссельская

нашинкованную капусту. Жарим всё вместе до готовности капусты. Солим, добавляем сахар. Сваренные яйца очищаем, режем и выкладываем в капусту.

Из холодильника вынимаем тесто и делим на равные части. Лепим пирожки, добавляя капустный фарш. Выкладываем на смазанный маслом противень и выпекаем в разогретой до 200°C духовке до образования румяной корочки.

Оладушки «С капустой»

Для теста: 1/2 пакетика сухих дрожжей, 1 л тёплой кипячёной воды, 1 ст. ложка соли, 1 ст. ложка сахара, 2-3 стакана муки.

500 г капусты, 1 морковь, 1 луковица, соль, несколько веточек укропа.

Замешиваем тесто, как на обычные оладьи. Ставим в тёплое место на 40 минут. Тем временем тушим капусту, лук и морковь. Солим, а в конце добавляем мелко порезанный укроп. Полученную смесь соединяем с тестом и жарим в растительном масле, выкладывая ложкой.

Щи из свежей капусты

500 г мяса, 500 г свежей капусты, 200 г лука, 2 ст. ложки масла, 2-3 помидора, 2 средние картофелины, пучок зелени, соль, лавровый лист – по вкусу.

Отвариваем мясо. Через полчаса-два часа варки достаём мясо, а бульон процеживаем в суповую кастрюлю. В неё кладем нарезанную капусту. Через 15 минут добавляем картофель. Когда бульон снова закипит, добавляем предварительно поджаренный лук, мясо и варим ещё 25-30 минут. За 5-10 минут до окончания варки добавляем перец, лавровый лист и соль. За три минуты до снятия кастрюли с плиты добавляем нарезанные дольками помидоры. Перед подачей на стол в каждую тарелку кладем порезанное мясо, сметану и зелень петрушки или укропа.

Капустные конвертики

1 кг белокочанной капусты, 4 ст. ложки муки, 0,5 стакана рафинированного раст. масла, 200 г сметаны, перец, соль – по желанию.

У очищенного кочана вырезать корочку, погрузить кочан в кипящую подсоленную воду и варить 15 минут.

Моем капусту и разбираем кочан на отдельные листья. Солим, перчим каждый из них и сворачиваем конвертиком. Панируем в муке и обжариваем с двух сторон до образования румяной корочки. На стол подаём со сметаной.

«Плов с тыквой и фруктами»

от Ирины ОДИНЦОВОЙ
из г. Минска.

На 1,5 стакана риса – 500 г тыквы, 200 г свежих яблок, 100 г изюма, 100 г сливочного масла.

Свежие яблоки очищаем от кожицы, удаляем семена и нарезаем кубиками. Смешиваем с промытым изюмом. Растапливаем половину масла и выливаем его на дно кастрюли. Покрываем его кусочками тыквы, сверху насыпаем 1/3 часть риса. Выкладываем слой фруктовой смеси, затем один слой риса, снова фрукты и последний слой риса. Всё это поливаем оставшимся маслом и заливаем подсоленной водой так, чтобы покрыть ею верхний слой риса. Накрываем кастрюлю крышкой и варим на слабом огне в течение одного часа.

«Фаршированные огурцы»

от Алёны ГОЛОДНИКОВОЙ
из г. Сыктывкара.

1 кг огурцов, 4 яйца, 2 пучка редиски, 500 г варёного языка, 1 ст. ложка рубленого укропа, 250 г густой сметаны, соль по вкусу.

Отбираем ровные небольшие огурцы, моем, разрезаем вдоль пополам, вычищаем зёрна и, если огурцы горькие, снимаем кожицу. Мелко нарезаем варёные яйца и трём на крупной тёрке редиску перемешиваем, добавляем укроп, рубленый зелёный лук. Всё перемешиваем со сметаной, солим. Отварной язык нарезаем тонкими ломтиками. Свободную от семян середину огурцов наполняем приготовленным салатом, сверху кладем ломтик языка, сложенный вдвое. С боков украшаем «розочками» из редиски.

Грибной соус

от Марии БОБОВНИКОВОЙ
из г. Курска.

200 г грибов, 1 средняя луковица, 3 ст. ложки муки, 1 ст. ложка сметаны или майонеза, несколько зубчиков чеснока, 1,5 стакана воды, соль, перец по вкусу.

Нарезаем лук и пассеруем его до прозрачности. Промываем и чистим грибы, обваливаем их в муке и обжариваем в течение нескольких минут. Смешиваем воду, соль, перец и зубчики чеснока и вливаем всё это в грибы. Тушим несколько ми-

нут, постоянно помешивая. Когда загустеет, добавляем сметану, доводим до кипения и выключаем огонь. Ждём 10 минут, пока соус «дойдёт». Вытаскиваем чеснок. Подходит к любому гарниру!

«Ромашка»

от Анастасии
РАЗИНОЙ

из Курской обл.

200 г крабовых палочек, 500 г грибов, 6 яиц, 1 большая головка лука, майонез по вкусу, зелень для украшения.

Нарезаем кружочками крабовые палочки. Жарим лук и грибы. Яйца отвариваем вкрутую. Оставляем 2 яйца для украшения, остальные четыре трём на тёрке. Выкладываем слоями, не забывая про майонез после каждого слоя: крабовые палочки, грибы, яйца, верхний слой майонеза украшаем «ромашками» из яиц и зелени.

«Изумрудный браслет»

от Кристины БАРАНОВОЙ
из Воронежской обл.

500 г куриной грудки (можно копчёной), 2-3 небольших свежих огурца, 200 г грецких орехов, 300 г твёрдого сыра, майонез, киви для украшения.

Ставим на блюдо стакан, вокруг него выкладываем слоё. Каждый смазываем майонезом: курица, огурцы (на крупной тёрке), сыр, орехи, нарезанные кольцами киви. Подаём на стол, убрав стакан.

Жаркое из мидий

от Евгении ОСИПОВОЙ
из г. Тобольска.

На 250 г мидий – 3-4 головки лука, 1-2 ст. ложки томатной пасты, 1-2 ст. ложки муки, зубчик чеснока, раст. масло для жарки, соль, перец по вкусу.



КОНКУРС

«А я готовлю так!»

Тщательно промываем замороженные мидии и отвариваем в течение 15-20 минут в кастрюле с закрытой крышкой, добавив душистые горошины чёрного перца. Готовые мидии разрезаем пополам, посыпая солью и перцем, обжариваем. В конце добавляем нашинкованный лук, томатную пасту и измельчённый чеснок. Доводим до кипения, тушим 5-7 минут на маленьком огне. Подаём с отварным или жареным картофелем, посыпав мелко нарезанной зеленью петрушки.

«Котлеты из фасоли»

от Марины БУБЛИКОВОЙ
из г. Алексеевки.

На 2 стакана фасоли: 3 ломтика белого хлеба, 1/4 стакана молока, 2 ст. ложки сухарей, 3 ст. ложки раст. масла.

Отварную фасоль смешиваем с замоченным в молоке хлебом, пропускаем через мясорубку, добавляем соль, сырые яйца и тщательно вымешиваем. Из полученной массы делаем котлеты, обваливаем их в сухарях и обжариваем на разогретой сковороде.

Условия конкурса

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

Ждём ваших писем!



Для вас, цветоводы!

Каждое утро Роза просила: «Будьте так добры, позаботьтесь обо мне». За старания Маленького Принца благодарная красавица «напоила благоуханием» всю его планету... А готовы ли вы постоянно заботиться о своём Астероиде Б-612?

В середине августа делите и пересаживайте пионы, обрабатывайте от вредителей розы и подвязывайте к опорам большие георгины, мальвы и гладиолусы.

В конце последнего летнего месяца, когда ночи становятся значительно холоднее, закалите черенки роз, флоксов и клематисов. Для этого снимите с укоренившихся черенков плёнку сначала на несколько часов, а потом (в хорошую погоду) уберите её совсем. Также не забывайте снимать цветы, удаляя с них увядшие части.

Пока осень окончательно не вошла в свои права, займитесь высадкой тюльпанов, крокусов и нарциссов. Перед этим не забудьте как следует подготовить почву, внеся в неё минеральные удобрения, или добавить песок и перегной. Мягкие участки на луковичках, предназначенных для посадки, срежьте, подсушите и покройте толчёным углем или золой, чтобы предотвратить гниение. Глубина посадки: примерно три размера самой луковички.

Семена соберите в сухую погоду до растрескивания корзинок. Подсушите их, упакуйте и подпишите название сорта. Хранить в сухом прохладном месте. Самый конец лета — наиболее подходящее время для посадки лилий. Лучше всего выбрать для них участок под тенью деревьев, а не на солнцепёке.

Также к осеннему сезону цветы помогут подготовить: постоянный полив, разрыхление и мульчирование почвы, фосфорные и калийные подкормки (азотные уже не годятся).

Не стоит пренебрегать и прополкой, ведь августовская пасмурная погода — повод для размножения сорняков. Удалить непрошенных гостей следует и за пределами огорода, ведь зачастую причиной их бурного роста является занесение семян сорняков ветром.

Лишь при правильном и старательном уходе у вас вырастут такие цветы, полюбоваться которыми захочет сам Маленький Принц.

Подготовила
Ксения ЗВЯГИНЦЕВА.

«Цветы слабые...»

Для каждого ценителя живой красоты его цветник — маленькая планета, которой постоянно требуется уход. Чтобы цветы радовали вас до поздней осени, заботиться о них надо всё лето, особенно в августе. Только тогда цветение будет не менее пышным, чем весной или в начале лета, поэтому нужно заняться проверкой здоровья растений, ведь, как говорил Маленький Принц: «Они слабые и простодушные». Внимательно осмотрите многолетние цветочки. Обнаружили на листьях бледноватый налёт? Это мучнистая роса. Увидели на них бурые, словно бы чем-то разбрызганные участки? «Напала» пятнистость. Удалите заражённые листья, опрыскайте «больных» Фундазолом или системным Фунгицидом. От мучнистой росы поможет раствор Топаса и концентрат из мыла и молотой серы. Смешайте чайную ложку серы со столовой ложкой хозяйственного мыла и залейте всё литром воды. Полученным раствором опрыскайте цветы. После проведённого лечения полив цветов следует уменьшить, поскольку одним из возбудителей этих болезней является повышенная влажность.

Дождливая погода также может стать причиной появления серо-бурых пятен и пушисто-серого налёта на растениях. Скорее всего, вы столкнулись с серой гнилью. Для её подавления используйте Фундазол или Азоцен в концентрации 0,2%. Для достижения максимально эффективного результата опрыскивайте не только сами цветы, но и грунт под ними.

Особое внимание стоит обратить на георгины. Они могут заболеть мозаикой или карликовой болезнью. Их симптомы: заторможенный рост, светло-зелёные пятна на листьях, мелкие соцветия. Лечить таких «пациентов» невозможно, более того, есть риск, что они заразят другие цветы. Чтобы избежать этого, поражённые растения необходимо убрать с грядки.

«Если любите цветы...»

Основные работы, которые требуется провести в августе: продление цветения однолетних растений, посадка луковичных, закаливание черенков и сбор семян.

В начале августа удалите увядшие соцветия у однолетних цветов (календулы, бархатцев и петуний) и подкормите почву минеральными удобрениями. Это поможет продлить их цветение. Можно провести черенкование клематисов, флоксов и роз. Но делать это надо лишь в первой половине месяца, иначе они не переживут заморозки. Перед цветением георгинов и астр подкормите их фосфорно-калийными удобрениями.

Пресс-совет

«Заготовки» на зиму

Заластесь воспоминаниями о лете и тепле для долгих зимних вечеров уже сейчас. Для того чтобы создать «зимние» букетики, цветущие растения следует срезать в сухую солнечную погоду. Соберите их в небольшие пучки по 7-10 экземпляров и подвесите для просушки головками вниз в тёмном хорошо проветриваемом помещении.



«МЕДВЕЖОНОК» С ХАРАКТЕРОМ

Собака, в которой бесстрашие и неутомимость охотника сочетаются с нежнейшим отношением к хозяину. Так было столетия назад и остаётся в наши дни. Эта порода ни во внешности, ни в повадках не менялась никогда

Разрешите представить – вельш-терьер

Терьерами (от латинского «терра» – земля) стали называть собак среднего размера, используемых для охоты на лисиц, барсуков и других норных зверей. Большинство пород выведено в Великобритании, исключением не стал и уэльский терьер, или вельш-терьер. Его предком считают жесткошёрстного чёрно-подпалого терьера, который более 400 лет назад проживал на полуострове Уэльс. Смелые, задорные и красивые, эти животные стали лучшими друзьями фермерских семей. Для мужчины вельш-терьер был верным охранником и неутомимым спутником в охоте. Для детей – озорным и терпеливым участником игр. А для хранительницы домашнего очага – поводом похвастаться перед соседками.

С течением времени мало что изменилось. Порода не подверглась никакой значительной селекции, поэтому и окрас, и основные привычки её представителей остались нетронутыми. Один из счастливых обладателей «уэльского самородка» как-то сказал: «Иногда, гуляя со своей собакой и внимательно за ней наблюдая, я мысленно переношусь на несколько веков назад, во времена тихой размеренной жизни фермеров старой Англии».

Современное название и стандарт породы были утверждены в 1886 году, когда появился первый клуб любителей вельш-терьеров. С того времени они стали путешествовать из одной страны в другую, покоряя сердца людей.

«Мы совпали с тобой, совпали!»

Посмотрев на цену вельш-терьера, можно воскликнуть: «До чего же милый плюшевый медвежонок!». В порыве удивления вы решаете взять «мини-копалого» себе. Но не забывайте: малыш вырастет и превратится в сильную взрослую собаку. Конечно, она и дальше будет радовать вас красотой, но вряд ли её получится потискать. А вот гулять и

играть на протяжении многих часов – пожалуйста! Эти собаки отличаются «вечной молодостью» и не теряют тягу к бравовству даже в зрелом возрасте.

Говоря по правде, вельш-терьеру должны соответствовать вы, ведь у «медвежат» весьма неоднозначный характер.

Не любите подолгу проводить время на свежем воздухе? Злитесь на любую проявленную шалость? Бойтесь выходить на улицу в плохую погоду и терпеть не можете неповиновения? Если хотя бы на один вопрос вы ответили «да», – эта собака не для вас.

Активный, любознательный, с хорошим чувством юмора, терпеливый, умеющий быть истинным лидером – вот описание идеального хозяина вельш-терьера.

Не сидим на месте

Выгуливать его необходимо, как минимум, два раза в день (утром и вечером). Причём очень желательно, чтобы хотя бы вечерняя прогулка длилась несколько часов – иначе питомец не успеет как следует порезвиться и будет «терроризировать» вас чрезмерной активностью до поздней ночи. К тому же эти собаки считаются лучшими спутниками путешественников. При правильном воспитании они могут сопровождать вас в любой поездке, стойко перенося все тяготы пути.

Познавая свою квартиру

Только с помощью любознательности вы сможете отыскать личные вещи, добродушно спрятанные шаловливым питомцем в самых неожиданных местах вашего (а теперь в первую очередь ЕГО) жилища. Во-вторых, наблюдать за вельш-терьером – очень интересное занятие! Никогда не унывающий, он ни дня не может прожить без какой-нибудь новой забавы.

«Улыбайтесь, господа!»

Адекватно реагировать на шалости любимца вас научит чувство юмора.



Без него пережить набирание носом чьего-нибудь номера с предварительным «добытого» телефона хозяина или утаскивание ключей от квартиры за пару минут до вашего выхода на работу будет непросто.

«Спокойствие, только спокойствие»

Для правильного воспитания вельш-терьера понадобится терпение. В прямом смысле этого слова дрессировать собаку не надо – от природы она сообразительная, сразу всё поймёт. Но дело в том, что склонность к самостоятельности у неё в крови. Ведь в давние времена хозяин, отправивший питомца в нору для охоты на зверя, просто не мог отдавать ему никаких команд. Вельш сам решал, как ему лучше поступить, чтобы достигнуть наилучшего результата. Ничего не изменилось и сейчас: получив команду, любящий сначала оценит её, соотнесёт со своими возможностями и только потом исполнит.

«Командовать парадом буду я!»

Тому, кто хочет приобрести собаку этой породы, очень важно научиться быть настоящим (внимательным, справедливым, умеренно требовательным, ответственным, заботящимся) лидером. Лишь тогда вельш-терьер будет не только слушаться, но и отвечать на всё для него сделанное искренней любовью, лаской и преданностью.

Ксения ЗВЯГИНЦЕВА.

В шкаф, где появились муравьи, положите испорченный лимон. Непрошенные гости исчезнут за день.

После варки картофель с коричневой и красной кожурой становится клейким, поэтому для приготовления хорошего пюре предпочтительнее овощи с гладкой желтой кожурой.

Пятно на ковролине нужно как можно скорее вытереть полотенцем или бумажной салфеткой. Затем нанести моющее средство для ковра и просушить. А чтобы ковровое покрытие высохло быстрее, на пятно положите несколько новых салфеток и прижмите их грузом.

В комнате, где пахнет краской, поставьте тарелку с солью, и запах вскоре исчезнет.

Для сохранения витаминов овощи при варке следует мешать деревянной ложкой.

Вмятину на ковре можно убрать так: потрите «ушибленное» место жесткой щеткой (чтобы приподнять ворс). Отпарьте вмятину утюгом, не касаясь ковра. После этого приподнимите пальцами его ворс и выровняйте. Избежать подобного впредь помогут специальные подставки для мебели.

Жареный картофель получается хрустящим, если сначала высушить его от воды салфеткой, а уже потом опустить в кипящее масло.

Печень становится вкусной, если перед приготовлением 2-3 часа подержать её в молоке и жарить, не добавляя соли (чтобы она не получилась жесткой).



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

Следите за состоянием воды в вазе со срезанными цветами, при необходимости подливайте свежую воду. Особенно это важно в жару или в домах с центральным отоплением, поскольку вода в таких случаях не только поглощается растениями, но и быстрее испаряется.

Цветы, купленные в букете, чаще всего бывают обезвожены. Поэтому сначала аккуратно удалите нижние листья, обновите стебли под струей воды и поставьте цветы в теплую воду. У растений с мягким стеблем сделайте длинный косой разрез, чтобы цветы лучше впитывали воду.

Не переносите цветы из прохладного воздуха в теплый: внезапная смена температуры может привести к тому, что они быстро завянут. Приучайте растения к повышению температуры: сначала оставьте их в более прохладном месте и только потом заносите в дом.

Никогда не ставьте букеты поблизости от радиаторов или под прямые солнечные лучи.

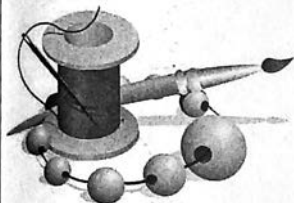
Добавьте в воду сахар, и цветы проживут на несколько дней дольше.

Регулярно опрыскивайте букет и удаляйте засохшие цветки.

Цветы (например, лилии) проживут дольше, а их лепестки не будут испачканы пылью, если вы удалите длинные тычинки. Выдерните их вручную или аккуратно отрежьте с помощью ножниц.

Чтобы продлить жизнь розы, удалите со стебля все шипы и лишние листья. Затем косо подрежьте низ стебля и расщепите его на две-три части, для увеличения поверхности впитывания воды. Помните: роза — цветок капризный и не признает никаких соседей, поэтому не ставьте её в одну вазу с другими цветами.

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



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

«Прекрасные хищницы»

Хочу поучаствовать в конкурсе. Думаю, каждая женщина стремится жить в красивом и уютном доме. Я предлагаю украсить интерьер картинами, выполненными из обрезков ткани, которые наверняка найдутся у любой рукодельницы. Как правило, их жалко выбрасывать. Чем фактурнее и ярче ткань, тем красивее получится картина. Выберите обрезки контрастных цветов натурального или искусственного шёлка, гипюра, бархата, парчи, искусственного меха. Из них можно изготовить букеты, пейзажи, даже портреты, всё зависит от вашей фантазии! Расскажу как я делала картину «Прекрасные хищницы».

Вам понадобятся:

- эскиз-картина, на основе которой будет выполняться тканевая аппликация. Можете взять понравившуюся вам иллюстрацию из журнала, книги или распечатанную репродукцию из Интернета. В данном случае был взят фрагмент росписи ширмы из книги по средневековому японскому прикладному искусству
- кусок картона, лист полупрозрачной бумаги, копировальная бумага
- простой карандаш, кисточка, ножницы, клей ПВА
- обрезки искусственного меха (для стеблей, листьев и рамки), флиса (стебли, листья), искусственный бархат (серединка цветка, бутон), шифона «под леопарда» (лепестки тигровых лилий).

Переведите рисунок с выбранной картинке-эскиза на картон и полупрозрачную бумагу. Из последней вырежьте детали будущей картины, чтобы затем по этим шаблонам вырезать детали уже из ткани. Далее

наклейте тканевые детали на картон в соответствии с рисунком. **Внимание:** детали из тонких тканей можно не приклеивать, а аккуратно пришить нитками в тон!

По желанию можно дополнительно украсить аппликацию бусинами, стразами и т. д.

Н. В. САМСОНОВА,
г. Воронеж.



«НА ВЫДУМКУ ХИТРЫ...»

Одной из первых поделок вашей дочки могут стать красивые бусы из... макарон. Благо на полках магазинов они есть всегда по доступной цене и самой разнообразной формы: ракушки, звездочки, колечки и т. д. Пока вы заняты приготовлением обеда, малышка тоже будет при деле: покрасит каждую макаронину в понравившийся цвет или даже в несколько (лучше акварелью), затем высушит на ровной поверхности и соберёт на длинную нитку. Модный аксессуар готов!



Деньги к деньгам!

Именно так приговаривает одна моя знакомая, не ленись нагибаться за монетками, которые встречаются на её пути. Свято верит – найденные денежки привлекут финансовый поток в её кошелек!



ЗОВ ПРЕДКОВ

Никто не учит нас верить в приметы, наоборот, следование, так называемым, суверениям, как правило, вызывает если не осуждение, то лёгкую презрительную улыбку: «Стоило ли университет заканчивать, чтобы потом копейки из дорожной пыли выковыривать или чёрных кошек бояться!» А кто их боится-то? Стоит сказать себе: «Чёрные кошки не к ЧП, а к деньгам!», как коварные мохнатые животные попрятчутся кто куда! А если серьёзно, то всё дело в генетической памяти. Хотите вы того или нет, но в каждой клеточке вашего организма запрограммированы знания сотен поколений ваших предков. Не верьте, смейтесь, игнорируйте народные приметы и ритуалы, в глубине души всё равно будет жить первобытный страх: «А вдруг! А вдруг! А вдруг! А вдруг! А правда? Прабабки и прадеды верили же не на пустом месте...» А почему бы действительно не попробовать обернуть древние неведомые силы себе во благо и не привлечь деньги в дом? Авось, повезёт!

ВОКРУГ СТОЛА

Лучше всего о достатке в доме расскажут яства, которые Бог послал откушать семье. Обеденный стол с давних времён – символ достатка. А посему за ним не просто ели-пили, а строго соблюдали целый список «НЕЛЬЗЯ»:

- Нельзя садиться на обеденный стол
- Нельзя оставлять на нём пустые бутылки, графины и вазы
- Нельзя класть пакеты и сумки с продуктами, только что принесёнными из магазина
- Нельзя после ухода гостей оставлять скатерть, за которой угащались. Следует её стряхнуть, а лучше помыть
- Нельзя оставлять на столе деньги, кошелек, ключи и ножи, особенно на ночь
- И, конечно же, нельзя свистеть за столом, да и вообще. Почему? Ребёнку известно – денег не будет.

СОР ИЗ ИЗБЫ

Древний завет: «Не выносите сор из избы!» в наши дни модернизировался в «Не выносите мусорное ведро, на ночь глядя». Остальные правила выветрились из памяти потомков, напомним, исключительно на пользу вашему кошельку:

- Пылесос, конечно, чудо прогресса, но в вашем хозяйстве обязательно должен быть веник. Единственный, иначе деньги быстро выметутся из дома
- Ставить его следует широким концом вверх, чтобы деньги в дом стекались
- Не подметайте и не занимайтесь прочими хозяйственными делами по вечерам, только при свете солнца
- Принявшись мыть полы, двигайтесь от окна, а не от порога
- Не выбрасывайте ничего в окно! Следом улетит весь семейный бюджет
- Не выбрасывайте старые вещи в пасмурную погоду.

ВСЕ КО МНЕ!

Мало соблюдать табу во избежание утечки денег из дома, не мешало бы сделать что-то для их привлечения. Можно, разумеется, начать трудиться от зари до зари, а можно подойти к делу с умом, то есть с ритуалами:

- Чтобы в доме завелись денежки, положите в каждый угол комнаты по небольшой стопке монет
- А вот купюры следует спрятать в ящики столов, комодов, шкафов и забыть о «мини-заначке» на веки вечные. Она не на «чёрный день», а, наоборот, для того, чтобы поскорее наступила светлая полоса
- Ещё одно удачное вложение денег – под скатерть
- Под порог дома нужно положить не простую монетку, а серебряную. А перешагивая через него, мысленно проговаривать: «Я иду домой, и деньги идут за мной»
- Срочно почините всю сантехнику в доме.

Да, такой вот ритуал, ведь с каждой подтекающей каплей воды из кухонного крана или унитаза утекают ваши финансы! Кстати, крышку унитаза всегда нужно закрывать.

РАСКРОЙ КОШЕЛЬ ШИРЕ!

- Кошелек порвался, немного, по шву, зашью, и видно не будет... Ответ из глубины веков – нет, никакого ремонта, пользоваться им больше нельзя. Но и выбрасывать негоже – спрячьте с глаз долой
- Избавляйтесь от мелких монет при каждом удобном случае. Не стесняйтесь расплатиться за проезд грудой мелочи, заведите копилку, но не держите в кошельке
- Освободитесь от старых, мятых или порванных купюр
- Не храните в кошельке ненужные счета, использованные билеты и прочий бумажный мусор
- Купюры должны быть аккуратно разложены в разные отделения согласно своему достоинству лицевой стороной к хозяину
- Не зря говорят: «Деньги счёт любят» – вы всегда должны точно знать сумму, которая у вас при себе
- Положите в кошелек деревянный или кожаный амулет, брелок. Именно эти природные материалы – дерево, кожа, а также мех, помогают привлечь вожделенные дензнаки. Соответственно и кошелек или портмоне должны быть из натуральной кожи (лучше красного цвета)
- В кошелек всегда должен быть «неразменный пятак» - купюра, которую вы не должны тратить ни при каких обстоятельствах!

С пожеланиями всегда полного денег кошелька,

Ольга АНИСИМОВА.

Законный вопрос



Уважаемые читатели!

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



Я хочу уйти в отпуск на 28 дней, чтобы на весь период отвезти ребёнка дошкольного возраста на море. Наш педиатр не рекомендует вывозить малыша в другой климат на меньший срок. Однако работодатель не идёт мне навстречу и предоставляет только две недели отдыха. Имеет ли он на это право и как мне добиться желаемого?

Ольга ИСКРОВА, по e-mail

Статья 114 Трудового кодекса РФ предусматривает, что: работникам предоставляется ежегодный отпуск с сохранением места работы (должности) и среднего заработка.

Согласно статье 115 ТК РФ ежегодный основной оплачиваемый отпуск предоставляется работникам продолжительностью 28 календарных дней.

Статья 125 ТК РФ предусматривает возможность разделения ежегодного оплачиваемого отпуска по соглашению между работником и работодателем. При этом хотя бы одна из частей этого отпуска должна быть не менее 14 календарных дней.

Отзыв работника из отпуска допускается только с его согласия. Неиспользованная в связи с этим часть отпуска должна быть предоставлена по выбору работника в удобное для него время в течение текущего рабочего года или присоединена к отпуску за следующий рабочий год.

Следовательно, если вы не согласны с отпуском сроком на две недели, то работодатель обязан вам предоставить его на срок 28 календарных дней.

Вам необходимо заранее написать заявление на отпуск и вручить его работодателю, на втором экземпляре поставить отметку о получении. Если он отказывается ставить отметку о получении, отправьте заявление заказным письмом с уведомлением о вручении. К заявлению приложите копию рекомендации врача, которую он напишет по вашей просьбе.

Затем за три дня до отпуска потребуйте ознакомить вас с приказом об отпуске, копию приказа получите на руки. Если работодатель отказывается от вручения вам приказа о предоставлении отпуска, то обратитесь в трудовую инспекцию по вашему городу или посылку с заявлением о нарушении ваших прав. Трудовые инспекторы проверяют ваше заявление и вынесут предписание работодателю об устранении нарушений. До разрешения вопроса о предоставлении вам отпуска рекомендую в отпуск не уезжать, так как ваше отсутствие на

работе может быть расценено и оформлено как прогул, за этим последует увольнение.



Развёлся с супругой больше года назад. Сохранить уважительные отношения не удалось. С момента развода бывшая жена ни разу не дала мне увидеться с ребёнком, хотя я очень этого хочу, исправно плачу алименты, не пью. Каковы мои шансы оформить единоличное опеку над 5-летним сыном и забрать его к себе на постоянное проживание? Как юридически грамотно его оформить?

Антон Е., г. Подольск.

Статья 61 Семейного кодекса РФ предусматривает, что:

1. Родители имеют равные права и несут равные обязанности в отношении своих детей (родительские права).

Статья 65 Семейного кодекса РФ:

2. Все вопросы, касающиеся воспитания и образования детей, решаются родителями по их взаимному согласию исходя из интересов детей и с учётом мнения детей. Родители (один из них) при наличии разногласий между ними вправе обратиться за разрешением этих разногласий в орган опеки и попечительства или в суд.

3. Место жительства детей при раздельном проживании родителей устанавливается соглашением родителей.

При отсутствии соглашения спор между родителями разрешается судом исходя из интересов детей и с учётом мнения детей. При этом суд учитывает привязанность ребёнка к каждому из родителей, братьям и сёстрам, возраст ребёнка, нравственные и иные личные качества родителей, отношения, существующие между каждым из родителей и ребёнком, возможность создания ребёнку условий для воспитания и развития (род деятельности, режим работы родителей, материальное и семейное положение родителей и другое).

Статья 66 СК РФ предусматривает:

1. Родитель, проживающий отдельно от ребёнка, имеет права на общение с ребёнком, участие в его воспитании и решении вопросов получения ребёнком образования.

Родитель, с которым проживает ребёнок, не должен препятствовать общению ребёнка с другим родителем, если такое общение не причиняет вред физическому и психическому здоровью ребёнка, его нравственному развитию.

2. Родители вправе заключить в письменной форме соглашение о порядке осуществления родительских прав родителем, проживающим отдельно от ребёнка.

Если родители не могут прийти к соглашению, спор разрешается судом с участием органа опеки и попечительства по требованию родителей (одного из них). По требованию родителей (одного из них) в порядке, установленном гражданским процессуальным законодательством, суд с обязательным участием органа опеки и попечительства вправе определить порядок осуществления родительских прав на период до вступления в законную силу судебного решения.

3. При невыполнении решения суда к виновному родителю применяются меры, предусмотренные гражданским процессуальным законодательством. При злостном невыполнении решения суда суд по требованию родителя, проживающего отдельно от ребёнка, может вынести решение о передаче ему ребёнка исходя из интересов ребёнка и с учётом его мнения.

Исходя из вышеизложенного вы, конечно, можете попытаться в судебном порядке определить постоянное место жительства вашего ребёнка – совместно с вами, отдельно от матери. Но для этого нужны достаточные основания (противоправное, аморальное поведение матери, плохие условия для жизни и т.д.)

В любом случае мать вашего сына не имеет права ограничивать ваше общение с ним. Для защиты своих родительских прав вы можете обратиться в суд с иском об определении порядка общения с ребёнком.

Гороскоп на август



Лев (23.07 – 23.08)

И в делах, и в личной жизни у вас всё складывается как нельзя лучше. Вас будут посещать новые идеи, которые вы без особого труда сможете применить в деле. Если вы склонны к творчеству, то самое время им заняться. Не стоит забывать и об отдыхе. Рутинная работа может обернуться усталостью, так что отложите её на потом. В конце месяца возможны расходы.

Овен (21.03 – 20.04)

Начало августа с головой окунёт вас в любовные приключения. Звёзды обещают вам новые знакомства, встречи и море романтики, а возможно, и отсчёт девяти месяцев в ожидании прибавления в семье. Вторая половина августа немного приглушит романтический настрой, подкинув проблем на работе. Но не стоит с головой бросаться на их раз решение, сначала взвесьте все за и против. Будьте готовы отстаивать свои взгляды и интересы.

Телец (21.04 – 20.05)

Для Тельцов август – время серьёзных и больших перемен, не стоит их бояться. Даже если изменившиеся обстоятельства покажутся вам не слишком комфортными, знайте, что всё складывается в вашу пользу. Перемены, скорее всего, коснутся и вашего места жительства в виде ремонта, перестановки, а возможно, и переезда в новую квартиру. Избегайте общения с неприятными для вас людьми и уделяйте больше времени семье.

Близнецы (21.05 – 22.06)

Если в начале месяца вам удастся сохранить деловой настрой и сконцентрироваться на работе, то ваши усилия будут компенсированы хорошей материальной прибавкой. К концу августа вы можете почувствовать сильную усталость или даже впасть в депрессию, так что не забывайте про отдых и уделяйте больше внимания своему здоровью. Поездки на дальние расстояния лучше отложить до следующего месяца.

Рак (22.06 – 22.07)

Глобальных планов Ракам в августе лучше не строить. Самое время довести до ума уже начатые проекты, которые, кстати, принесут вам в будущем много пользы. Что же касается отдыха, то вторая половина месяца в вашем полном распоряжении. Вас ждут и ночи под звёздным небом, и шум прибор, и отдых с палатками, и чувство влюблённости – всё что нужно, чтобы зарядиться энергией перед осенними буднями.

Дева (24.08 – 23.09)

Август для Дев будет весьма напряжённым. Избегайте излишней настойчивости и давления в общении с любимым человеком, попробуйте уступить, даже если считаете, что ваша точка зрения абсолютно правильная. Возможны встречи со старыми знакомыми, которые дадут хороший совет, если он вам необходим. В конце августа есть вероятность пищевого отравления мясом. Звёзды советуют вам ненадолго стать «травоядными».

Весы (24.09 – 23.10)

Желание завоевать авторитет на работе даст вам внушительный заряд энергии, способный разрушить все преграды. Не удивляйтесь, когда вернётесь из отпуска, вам предложат место начальника, о котором вы так долго мечтали. Но вы можете наткнуться на неодобрительные взгляды коллег. Не волнуйтесь, это не будет для вас помехой, звёзды на вашей стороне.

Скорпион (24.10 – 22.11)

В августе Скорпионов может охватить приступ депрессии, поэтому если позволяют график работы и

семейное положение, проведите как можно больше времени вдаль от городской суеты и знакомых лиц. После 20 числа вы снова будете полны сил и энергии и сможете отдать долги друзьям и семье. Именно в тёплом домашнем кругу, среди близких людей звёзды советуют вам провести последние дни лета.

Стрелец (23.11 – 21.12)

Ваши отношения как дружеские, так и любовные в августе обещают быть особенно запоминающимися, и неважно где вы в это время будете находиться – дома или на морском побережье. На работе тоже всё будет в полном порядке, но не стоит пускать всё на самотёк, как говорится, «куй железо, пока горячо». Не забывайте отдыхать, больше бывайте на свежем воздухе.

Козерог (22.12 – 20.01)

Август для Козерогов будет насыщенным. Но самое главное то, что вы будете знать, чего действительно хотите и как этого добиться. К середине месяца могут возникнуть неожиданные преграды, ломиться в закрытую дверь не стоит, лучше взять отпуск. Внимательно отнеситесь к новым знакомствам, не рассказывайте о своих проблемах никому из посторонних.

Водолей (21.01 – 20.02)

Водолеям в августе звёзды советуют вести себя более сдержанно. Излишняя придирка к людям, вы можете нажить себе врагов, так что держите себя в руках. Есть вероятность, что вам придётся бороться с какими-то искушениями или соблазнами. Лучше сто раз взвесить все за и против. Излишнее рвение на работе может подорвать ваше здоровье.

Рыбы (21.02 – 20.03)

Непонятно, что именно будет вас убаюкивать, то ли безмятежные морские волны, то ли волны делового общения, но у вас есть все шансы утратить бдительность и попасть в неприятную ситуацию, из которой придётся долго выкарабкиваться. В конце месяца вероятны непредвиденные денежные траты, связанные с визитом друзей или старых знакомых.

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



Александр, Алтайский край.
59 лет, рост 165 см, вес 70 кг. Разведен, детей нет, пенсионер. Увлечения: огород, рыбалка. Познакомлюсь с женщиной 55-59 лет, согласной на переезд.

Адрес: 659246, Алтайский край, Кытмановский р-н, с. Отрадное, ул. Нагорная, д. 15. **Александр МОРОЗОВ.**

Валентина, Курганская обл.
22 года, рост 162 см, вес 60 кг. Разведена, сыну 2,5 года. Добрая, нежная, хочу взаимопонимания и любви. Познакомлюсь с интересным хозяйственным мужчиной 27-35 лет. Надеюсь встретить заботливого нежного мужчину для создания семьи.

Адрес: 641495, Курганская обл., Зверингопольский район, с. Озёрное, ул. Центральная, д. 33. **Валентина Александровна БАТАЕВОЙ.**

Алексей, г. Курск.
39 лет (выгляжу моложе). О себе: одинокий холостяк, желающий создать семью с девушкой от 30 до 39 лет. Увлечения: кино, хроника военного времени, выживание и выпиливание по дереву, вязание на спицах и крючком. Неплохой фотограф, люблю животных, особенно собак. Буду рад знакомству, назначу встречу, согласен на переезд. Пишите, отвечу всем.

Адрес: 305000, г. Курск, ул. К. Зеленко, д. 6-а, кв. 70. **Алексей Александрович ЩУРОВ.**

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

Телефон 8-919-252-48-58.

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

чек для создания семьи.
Адрес: 442530, Пензенская обл., г. Кузнецк, г/п а/я 18.
Телефон 8-937-444-65-77.

Наталья, Тверская обл.
36 лет, рост 164 см. По гороскопу Телец. Разведена, воспитываю двоих дочерей. Симпатичная, добрая, скромная, стремящаяся к знаниям, с чувством юмора. Люблю детей, животных, природу и путешествия. Хорошая хозяйка, 15 лет жила в сельской местности. Познакомлюсь с умным порядочным мужчиной для серьезных отношений. Судимые, альфонсы, пьющие, не беспокойте.

Телефоны 8-903-034-24-28

Евгений, Ленинградская обл.
54 года, рост 180 см. Пенсионер, работаю. Люблю путешествия, книги, рисование. После развода живу у матери, но собираюсь покупать своё жильё. Познакомлюсь с умной, доброй, решительной и независимой женщиной, близкой по возрасту для серьезных отношений. Меня не испугают ни полнота, ни жизненный статус.

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

Женщина, Воронежская обл.
50 лет, рост 154 см, вес 75 кг. Имею дом с удобствами, люблю заниматься дизайном участка. Познакомлюсь для создания семьи с мужчиной 45-53 лет, любящим покой и уют в доме из Воронежской области, желательно с автомобилем и согласным на переезд ко мне. Для меня главное – взаимное уважение и понимание. Пьющие, не беспокойте.

Телефон 8-905-644-05-53.
На sms не отвечу.

Надежда МАЛЮГИНА, г. Ленинск-Кузнецкий.
56 лет, рост 157 см, вес 51 кг. Знак Зодиака Рак, вдова. Идеал по слуху П группы, на пенсии. Есть взрослые дети и внуки, живут отдельно. Трудолюбивая, хозяйственная, очень люблю детей. Нравится готовить, шить, вязать, возиться в огороде, петь и писать стихи. Ищу муж-

чину, близкого по возрасту, можно из сельской местности. Чтобы был честным, трудолюбивым, добрым и ласковым. Хочется взаимопонимания, любви и заботы друг о друге.

Адрес: 652518, Кемеровская обл., г. Ленинск-Кузнецкий, ул. Обская, д. 10-а, кв. 1. **Надежда Юрьевна МАЛЮГИНОЙ.**

Телефон 8-908-958-53-49 (для sms).

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

Телефон 8-906-458-41-65.

Лариса, Курская обл.
64 года, рост 165 см, средней полноты, бронетка. Характер спокойный, терпеливый, люблю печь, вязать. Дети живут отдельно. Познакомлюсь с высоким хозяйственным мужчиной 60-70 лет, желательно из Курска или Курской области. Хочется прожить оставшиеся годы с заботой друг о друге. Пьющие, судимые, не беспокойте.

Адрес: 307424, Курская обл., Кореневский р-н, с. Ветреное, д. 5. **Лариса СМЕРНОВОЙ.**

Виктор, Калужская обл.
60 лет, рост 174 см, вес 75 кг. Разведен, без вредных привычек, есть свой дом в сельской местности. Увлекаюсь садоводством, есть пасека. Нет любимого человека рядом, а так хочется, чтобы меня любили и понимали. Познакомлюсь с интересной, красивой, хозяйственной женщиной 45-55 лет.

Адрес: 248950, Калужская обл., Дзержинский р-н, п. Куровской, пр. Семёнова, д. 2.

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

— Сынок, быстро собери все разбросанные игрушки.
— Папа, что-то не хочется, лучше я сразу в углу постою.

Приходит парень в военкомат и говорит:

— Я мечтаю служить во флоте.
— Молодой человек, а вы плавать-то умеете?
— А что, у вас уже и кораблей нет?

— Есть у нас на заводе такая примета — если бригадир кричит, значит, опять не трактор собрали..
— А что тогда собрали?
— А вот что кричит, то и собрали.

Сын спрашивает отца:

— Папа, это правда, что в некоторых странах жених не знает, кто будет его женой, пока не женится?
— Это в любой стране, сынок.

Парень, вернувшийся из армии, на следующий день приходит в военкомат:

— Умоляю, заберите меня обратно!
— Вам что, так понравилось в армии?
— Не понравилось, но с тещей ещё хуже!

Сын с папой пошли в зоопарк. У клетки со львом сын спрашивает:

— Папа, а если он съест кого-нибудь из нас, на каком номере автобуса мне ехать домой?

Блондинке звонят родители и спрашивают:

— Доченька, почему ты нас, своих родителей, не пригласила на свою свадьбу?
— А вы меня на свою тоже не приглашали.

— Милый, ты меня любишь?
— Конечно, дорогая.
— А как?
— Как ни странно...



Врач, который считает, что у вас всё в порядке со здоровьем, работает только в военкомате.

— Как называется, когда блондинка красится под брюнетку?
— Искусственный интеллект.

Пятилетний Коля спрашивает отца:

— Папа, а ты знаешь, на сколько хватает одного тю-

бика зубной пасты?

— Не знаю, сынок.
— На весь коридор, зал и половину балкона.

— Ну, ребята, я сегодня точно выиграл в казино!
— У меня отец так говорил, когда у нас ещё квартира была.

— Ой, соль рассыпалась — это к ссоре...

— А может, обойдётся?
— Нет, дорогой. Я уже настроилась!

— Люся, смотри, звезда падает! Загадывай быстрее желание!
— Я хочу, чтобы ты на мне женился!
— Ой, смотри, она обратно вверх полетела!

Вовочка: «Мне картошки не надо, мама. Дай мне пустую тарелку, полную котлет».



Денис (3 года 9 месяцев).
Увидел первый снег и рассуждает:
— Сейчас холодно. Потом станет темно, и мы все выйдем, как мамонты.

Марина (4 года 3 месяца).
Мама с дочкой убирают в комнате:
— Смотри, я нашла подкову! Ты знаешь, что это значит? — спрашивает мама.

Марина грустно отвечает:
— Знаю, беда где-то бедная лошадка босиком!

Антон (4 года 5 месяцев).
Бабушка рассказывает сказку тихим голосом.
— Бабушка, включись погромче.

Олеся (4 года 11 месяцев).
— Скажи, мамочка, у меня скоро день рождения?
— Да, моя радость, скоро. А почему ты об этом спрашиваешь?
— Просто хочу знать, не пора ли мне уже стать хорошей девочкой.

Афоризмы

В нашу жизнь приходит радость, когда у нас есть чем заняться, есть кого любить и есть на что надеяться.

Весь смысл жизни заключается в бесконечном завоевании неизвестного, в вечном усилии познать больше.

К сожалению, иногда только разлука учит любви родного человека.

Глупый ищет ошибки у других, умный — у себя, а мудрый всех прощает.

Чтобы быть любимой, лучше всего быть красивой. Но чтобы быть красивой, нужно быть любимой.



Лингвистам посвящается

Как придумали французский язык:
— А давай половина букв будет читаться бог знает как, а половина вообще не будет!

— Палки сверху не забудь.

Как придумали английский язык:
— А давай букв будет немного, все они простые, но гласные пусть читаются как попало.

— И чтобы значение слова менялось непредсказуемо в зависимости от предлогов и социального статуса говорящего/пишущего!

Как придумали итальянский язык:
— А давай все слова будут заканчиваться на гласные!

— И руками махать. А то жарко.

Испанский язык:
— А давай поприкалываемся над итальянским языком!

Русский язык:
— А давай писать слова в случайном порядке, а смысл передавать интонациями!

— Приставки и суффиксы не забудь!

Болгарский язык:
— А давай поприкалываемся над русским языком!

— Точно! Будем разговаривать, как русские дети.

Польский язык:
— А давай говорить по-славянски, но по западноевропейским правилам?

Немецкий язык:
— А зачем нам пробыли?
— Буквы добавь!

Китайский язык:
— А давай вместо слов использовать звуки природы!

— Смотри, какую я калыку-малыку нарисовал. Вот тут как бы Солнце, вот тут быки пахнут землей, и пусть это означает стол!

Японский язык:
— А давай говорить все звуки с одной интонацией?

— Как собака лает. Чтобы все боялись.

Невыдуманнные истории

Настоящие друзья

У наших знакомых жила овчарка Леда. Как-то раз, выводя любимицу на прогулку, хозяин обнаружил у дверей крошечного котенка. При появлении собаки котенок не орел. Спинку выгнул дугой, зашипел. Леда не обиделась, а начала нежно вылизывать малыша. Сердце хозяйки дрогнуло, и кот поселился в квартире, получив кличку Палкан. Прошло время. Палкаша подрос. В один из вечеров жена хозяина напекла оладьев. Вышла из кухни на минутку, чтобы «оторвать» мужа с детьми от телевизора и заманить на ужин. Возвращается жена на кухню и видит: Палкан сидит на столе, аккуратно поддевает оладьи лапкой и сбрасывает по одному на пол (сам оладьи не ест — фигуру бережет!) У стола сидит Леда и мгновенно оладьи проглатывает. И так у них слаженно получается! Наказывать друзей не стали. Просто от души посмеялись.



Тяжелая служба

У моей подруги живут попугай и овчарка. Приходя с работы, она стала замечать, что собака уставшая, с трудом выходит на прогулку, а всем играм предпочитает глубокий сон. Взволнованная хозяйка обратилась в ветлечебницу. Ветеринар сказал, что собака здорова. Причина выяснилась случайно. Однажды хозяйка пришла с работы пораньше. Открыла дверь, услышала громкие команды попугай: — Сидеть. Лежать. Сидеть. Лежать.

Дачница

С цветами, вплетёнными в косы, Хожу, зацелована летом. И пахнут вечерние росы Малиной и липовым цветом. Нехитрые радости дачи: В окошко — счастливые

в браке —

Разнеженно куры кудахчут, И брешут лениво собаки, И в кронах стрекочут цикады. Вдруг выплыла томно и пьяно «Шарманка». Из дома

с мансардой

Подпело, бренча, фортепьяно. И — всё. Ни отнять,

ни прибавить.

В улыбке вспорхнули ресницы.

И времени тихая заводь,

Где главное — не торопиться.

Когда, растворясь в ароматах,

Растают дневные проблемы,

Счастливые, в ситцах измятых

Зачнут стихи и поэмы —

(Как сладко бродить у истоков!)

Дождём — из как будто пустого:

Прохлады, пыльцы,

из намёков —

Возникнут, польются медово На молодь, живнёт и покосы... И вот уже строфы, как соты... Земные мои медоносы. Мои неземные высоты.

Ольга АЛЬТОВСКАЯ.

Шмель

Спит захмелевшая земля, Ручей беззвучный серебрит. Большая радужная птица Сидит на камне у ручья.

Гудень грузного шмеля, Как глас воззавшего

в пустыне,

Звучит. И на пригорке стунут В помятых шляпах тополя.

Ещё не скошены луга, Хлеба не смётаны в стога, Земля беспечна и нагрета, Но угасающего лета Улыбка светлая строга. И грустный шмель гудит

об этом.

Марта СИНЕЛЬНИКОВА.



ПРИЗОВОЙ

Любимый жанр И.Баха	Рама со стеклом	Вотчина монарха	8						Дамская гостиня
			Стихийное восстание		Напарник Бродягуза по словарю				1
Артиллерийское орудие	4	Достоинство цепной собаки	Галоген зубных паст						
Посол в дом невесты			Обманчивые речи		Американская кинопремия				
	Город - порт на Дону	Никогда не лезь на ...				9			
			5	Обычное для кузнеца занятие	Надремлющее ...	Гибнущее море-озеро			
	Сорт плавленого сыра	Единица веса					Дама для Адама	Речной придаток	
7				Тропическая пальма				10	Бог солнца
Грустное ампула	Неотвратимая судьбина	Обшивка для очков							Птичий «нос»
Французская повица		Прежнее имя Таиланда	3	Род забастовки					
Материнский отпуск	Непреклонная истина	Сорт конфет «... на Севере»			Скамейка без спинки	Убывшее количество чего-либо	Главный звук лада		Поставщик птичьего «меха»
			Пушкинский реиница	«Горилка» грузинского разлива	Гладильный прибор				
					Былинный корольевич				
			Футбольная дуэль	Казахский бард			6	Трудовые капли	
			Он же - неведка	Звезда в Большой Медведице		«Фальшивое» дерево			
	2				Китайский актёр, каратист		Отец у тюрок		

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

Среди приславших правильный ответ будут разыграны призы.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10



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

Желаем удачи!

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

В следующем номере:

Екатерина Великая: АМУРНЫЙ СПИСОК

Она всегда и всем нравилась с первого взгляда, не прилагая к тому никаких усилий. Список её сердечных побед поспорил бы с донжуанским...



БОРИС БАБОЧКИН: ЧАПАЕВ И... ПУСТОТА

Сколько слёз пролито над тонущим Чапаевым! И не только барышнями, закалённые в боях солдаты рыдали. Между тем гениальный актёр, его сыгравший, тонул в другой реке — Лете...



Пресс-Коктейль

для женщин

(ежемесячное издание)

8 (101) Август 2012 год

Учредитель: ИВАНОВ А. С.

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

Издатель: ИП ИВАНОВ А.С.

Светлана ИВАНОВА —

главный редактор

Наталья АНДРИЯЧЕНКО —

выпускающий редактор

Руслан СТАРЫГИН —

дизайн и верстка

Наталья ГРЕБЕНКА —

редактор раздела

моды и красоты

Евгений РЫЛЬСКИЙ —

редактор раздела

социальных проблем

Ксения ЗВЯГИНЦЕВА —

редактор раздела

культуры

Адрес редакции:

305044, г. Курск,

ул. Ухтомского, 43.

Телефон для справок

(4712) 34-25-31,

факс (4712) 34-25-31.

E-mail: press-kokteyl@list.ru

Газета зарегистрирована

в Федеральной службе по надзору

в сфере массовых коммуникаций,

связи и охраны культурного

наследия.

Свидетельство о регистрации

ПИ №ФС 77-29572 от 21.09.07.

Редакция знакомится с письмами

читателей, не вступая в переписку.

Мнение редакции

не всегда совпадает с мнением

авторов.

Присланные по почте рукописи

не рецензируются и не возвращаются.

Литературная

обработка писем осуществляется

редакционным коллективом.

Использование материалов

без письменного разрешения

редакции запрещено.

Ссылка на ежемесячник

«Пресс-Коктейль» при цитировании

обязательна.

При подготовке номера

использовались материалы

следующих изданий и Интернет-сайтов:

Cosmopolitan, Elle,

Glamour, travel.ru, peoples.ru,

www.anekdoti.mail.ru, www.

humor-advice.narod.ru, www.1det.

org.ru, www.podkat.ru.

Номер подписан в печать 20.06.12.

Заказ № 162. Время сдачи по графику — 17.00, фактически — 17.00.

Газета отпечатана в типографии

«Пресс-Лайн»: г. Курск, ул.

Ухтомского, 43.

По всем случаям полиграфического

брака обращаться в типографию.

Телефон производственного

отдела (4712) 34-25-31.

Тираж 70 000 экз.

Цена свободная.

Подписной индекс

в каталоге «Пресса России» — 83254,

в каталоге «Почта России» — 60073.

РАСПРОСТРАНЕНИЕ:

Курск: (4712) 34-25-31;

Алматы (727) 270-70-28;

E-mail: buduar_press@mail.ru.



Не опоздай на раздачу слонов

Спасибо всем, кто прислал правильный ответ на призовой сканворд, опубликованный в № 6 (июнь).

Троих победителей определил жребий

ПЕРВЫЙ ПРИЗ (700 рублей)

получает В. М. ЗАМАШНАЯ, г. Воронеж.

ВТОРОЙ ПРИЗ (500 рублей)

получает Г. А. КУДРЯВЦЕВА, Ленинградская обл.

ТРЕТИЙ ПРИЗ (300 рублей)

получает С. В. СЕРГИЕНКО, г. Тамбов.

Поздравляем! Желаем удачи!



ТАБЛИЦА УЧАСТНИКОВ КОНКУРСА

«А я готовлю так!»

«Плов с тыквой и фруктами» от Ирины ОДИНЦОВОЙ	
Жаркое из мидий от Евгении ОСИПОВОЙ	
«Ромашка» от Анастасии РАЗИНОЙ	
Грибной соус от Марии БОБОВНИКОВОЙ	
«Изумрудный браслет» от Кристины БАРАНОВОЙ	
«Котлеты из фасоли» от Марины БУБЛИКОВОЙ	
«Фаршированные огурцы» от Алёны ГОЛОДНИКОВОЙ	

