

ПРЕСС

ежемесячное издание  
для женщин

# Коктейль

январь

2013

**ОХОТНИКИ  
ЗА ГОЛОВАМИ**

16+

❄️  
**КРИЗИС 30:  
как пережить?**

❄️  
**КОНФЕТКИ НА  
КАЖДОЙ ВЕТКЕ**

❄️  
**АППЕТИТ  
ПОД КОНТРОЛЬ**

❄️ ❄️  
**ПАВЕЛ КАДОЧНИКОВ:**

«И тигры у ног его сели...»



# Подписка-2013

«Пресс-Коктейль» для женщин

*Получите удовольствие от  
жизни вместе с нами!*

Стоимость на полугодие  
(без учёта почтовых услуг)

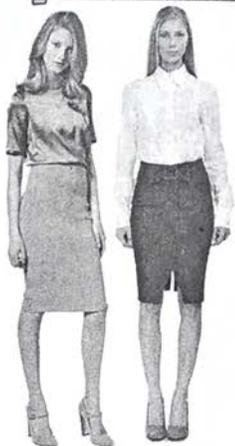
**57** **Рублей**

Каталог «Почта России» – **60073**

Каталог «Пресса России» – **83254**

Ваш выход	4	Всё включено! • • • • •
Модная шпарталка	6	Стильный вопрос • • • • •
Девичник	7	Конкурс «Свет мой зеркальце...» • • • • •
	8	Гуру стиля советует • • • • •
Фитнес-клуб	9	Вопрос-ответ
Будь в форме	10	Аппетит – под контроль!
Здоровье	11	Выходи себя!
Маленькая страна	12	Спи, моя радость!
	13	Вопрос-ответ
Душевный доктор	14	Истории в конверте
Прошу слова!	15	Почувствуй себя Женщиной
Анатомия чувств	16	От венца!
Мужчина в фокусе	18	Забракованный, заштампованный
В постельных тонах	20	Он не трус, но он боится
	21	Вопрос «ниже пояса»
Его точка зрения	22	«Упс! Не ждали...»
Наука побеждать	24	Программа «Антикризис 30+»
Карьера	26	Хедхантеры
	27	Под крышей дома...
Без грима	28	«М» значит Джуди Денч
Проза жизни	30	«Дорогой дневник!..»
Вокруг света	32	Три поездки на Кипр
Вечная любовь	34	Андрей Вознесенский и Оза
Предания старины	36	Кушай, баба, кашу!
История шедевра	37	«Светлого мая привет!»
За кадром	38	Фильм «Реальная любовь»
Женщины-легенды	40	Эльза Скиапарелли • • • • •
Непознанное	42	Мы окружены!
Незабываемые имена	44	Павел Кадочников
Культпоход	46	Смотрим. Слушаем. Читаем
В родном краю	47	Великий Новгород
Мировая кухня	48	Остров разносолов
Кушать подано!	49	Конфетки на каждой ветке
Мама-повар	50	А что сегодня вкусенького?
Экспертиза	51	Мультиварка • • • • •
Копилка	52	Удачных покупок!
Домашний адвокат	53	Законный вопрос
Ручная работа	54	Домашняя мастерская
Впрок	55	Простые советы
Живая красота	56	«Спасибо» зелёного цвета
Зверьё моё	57	Командую здесь... я? • • • • •

Стр. 4



Стр. 40



Стр. 51



Стр. 57

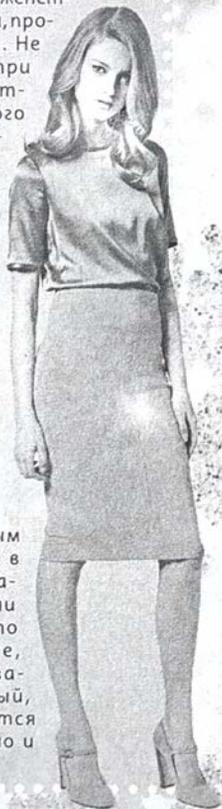
# Всё включено!

**Т**ак приятно меняться! Особенно в начале нового года. Элегантная, стильная, романтическая, строгая, сексуальная... Как быть разной без особых усилий? Достать из шкафа юбку-карандаш

## Мисс Совершенство

«Юбка-карандаш = женственность» – аксиома, проверенная временем. Не забываем об этом при составлении собственного элегантного ансамбля, отдавая предпочтение исключительно классической модели этой вещи: с обязательной длиной строго до середины колена и завышенной талией. Красиво заправляем под неё сорочку или шелковую рубашку с принтом, и образ утончённой леди можно считать завершенным.

**Цвета:** идеальным базовым цветом в таком случае станет чёрный, но если вы желаете что-то более интересное, его можно легко заменить на бежевый, который смотрится не менее элегантно и практично.



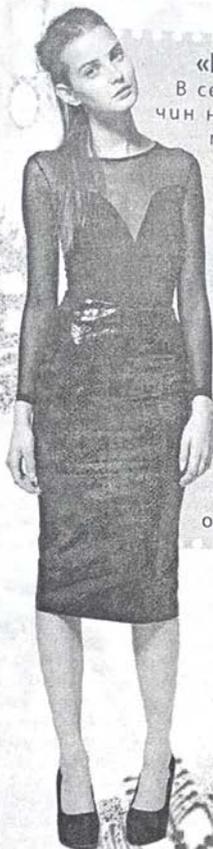
## В романтическом сиянии...

Думаете, ходить на свидание в юбке-карандаш слишком скучно? А послушайте мнение мужчин: «Нет ничего более трогательного! Шаги в этой юбке у женщины маленькие, и это её украшает». Развеели ваши сомнения? Тогда приступаем к выбору модели. Конечно же, на свидании всё должно быть совершенным. Поэтому идеальным здесь будет самый плотно облегающий вариант (небольшой объём допускается только на талии или в верхней части бедра) обязательно ниже колена. Если говорить о рисунке, то наиболее выигрышно будет смотреться юбка «в цветочек» либо с мелким графическим принтом, либо с зеркальным рисунком или принтом в этническом стиле. Сочетаем такую юбку с топом (можно удлиненным), либо туникой спокойных оттенков.



### «Покоряя и маня...»

В секрете соблазнения мужчин нет ничего сверхъестественного. Достаточно подобрать к зауженному низу юбки-карандаш объёмный лёгкий верх в виде полупрозрачной блузки или блузки с аккуратным вырезом на спине, и вы готовы очаровывать. Не менее действенный эффект будет достигнут при сочетании: строгая юбка-карандаш + изящный корсет. Здесь вместо колготок надеваем чулки. Обязательный атрибут в обоих случаях – обувь на очень высокой шпильке.



### Выбор года

Юбку-карандаш по праву можно назвать «стильным бестселлером мировых показов», ведь многие известные дизайнеры почитают за честь работу с этим фасоном. На этот раз истинным модницам они советуют поаплодировать себя, отдав предпочтение юбке-карандаш, скроенной из гладкой натуральной кожи. Женщина в ней никого не оставит равнодушным! Только при выборе следите, чтобы юбка-карандаш идеально сидела на фигуре.



### «Подруга» бизнес-леди

Составляя ощутимую конкуренцию брючному костюму, юбка-карандаш выдержит правила любого дресс-кода. Носите её с трогательными блузками в цветочек и шёлковыми рубашками. А дополнить образ помогут жакет сдержанного фасона, лаконичная деловая сумка и неброская бижутерия. Главное – подбирайте всё это строго по цветовой палитре. Приверженцам офисного стиля, которые ищут необычные решения для делового гардероба, советуем выбирать юбку-карандаш с нетипичным кроем.



# Стильный вопрос



*«Мода проходит, стиль остается», – 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*

**Посоветуйте, как выбрать пальто. Я руководитель отдела в крупной компании, где есть дресс-код. На верхнюю одежду ограничения не распространяются, тем не менее хотелось бы выглядеть строго, при этом элегантно и женственно, отличаться от коллег-мужчин в чёрных пальто.**

**Ольга САМОЙЛОВА, г. Краснодар.**

Деловой стиль вовсе не подразумевает, что нужно одеваться неженственно. Женщинам на руководящих должностях стилисты советуют даже носить ювелирные украшения, дабы «разбавить» лаконичный офисный образ. Обратите внимание на удлиненные пальто классического фасона с поясом. Допустимы спортивные и демократичные элементы – отстроченные швы, крупные накладные карманы, большие пуговицы, нестандартный широкий воротник. Избегайте застёжки-молнии, металлических пуговиц, тканей с рисунком и обильной отделки – вышивки и кантов. Можете выбрать светлый нейтральный цвет – жемчужно-серый, тёплый коричневый, бежевый или насыщенный цвет – бордовый, тёмно-синий, хвойно-зелёный. Вместо привычного шерстяного шарфа подберите мягкую однотонную пашмину светлого цвета, которая вам к лицу.

**Есть какие-либо правила ношения колготок? Что с чем сочетать по узору, цвету, форме, стилю?**

**Анна Ф., Кировская обл.**

Начнём с правил для делового стиля. Чем более официальный и строгий костюм, тем нейтральнее и незаметнее должны быть колготки: средней плотности, матовые, без рисунка и фактурных элементов, одного цвета с костюмом или обувью. К женственному образу, будь то нарядное платье или комплект с юбкой, подойдут тонкие (20 den) чулочные изделия с лёгким блеском, без сплошного рисунка, но возможен отдельный мелкий мотив или шов-стрелка сзади. Цвет – телесный или чёрный, если обувь тёмных тонов.

Колготки цветные или с рисунком вносят элемент игривости и инфантильности в образ. Яркие контрастные изделия стилисты «приписывают» в пару к однотонной одежде простого покроя, например, серое платье-футляр и бордовые колготки. Если выбираете вариант с рисунком, то, по мнению профи, мотив должен утрированно повториться в одежде: более крупная клетка, более широкая «ёлочка». Учтите, крупный принт противопоказан при субтильности и, наоборот, весьма пышно телосложению, к тому же полу-

чившийся образ нужно соотносить с характером мероприятия, ради которого вы старались. Чёрные и цветные чулки в сеточку, ажурные с широкими кружевными подвязками, которые видны из-под одежды, стилисты рекомендуют оставить для сугубо пикантных случаев и одного «зрителя».

Купила клетчатую расклешённую юбку. Ткань красная, клетка среднего размера – пересечения тонких жёлтых полосок и чёрных пошире. С чем её можно сочетать (свитера, блузки), интересуют цвет и фасон.

**Евгения Р., г. Курган.**

Предложим несколько вариантов. Самый простой: однотонная водолазка или лёгкий джемпер одного из цветов, которые есть в рисунке юбки плюс, при желании, жакет или кардиган (например, красный джемпер и чёрный жакет). Второй: нейтральный верх белого, серого, бежевого цветов, если вы хотите сделать образ более сдержанным. Третий: пойти на контраст и надеть однотонный верх тёмно-зелёного, фиолетового или оранжевого цвета – комплект получится неформальный, подходящий для выходных дней и походов в гости. Самый модный и самый сложный вариант – подобрать топ в полосу или с цветочным рисунком в тех же тонах, что и юбка. Это рискованно, потребует времени и усилий, но при удачной комбинации получите ультрамодный свежий образ.

**Примеряю одежду из Европы и Америки, замечаю путаницу с размерами. Бывает, взяв вещь, соответствующую моему 46 размеру, «утапую» в объёме, словно ношу 44-й. В чём дело?**

**Анна, по e-mail.**

Не стоит безоговорочно доверять этикеткам магазинной одежды. На сегодняшний день актуален принцип: главное не размер, а то, как вещь на вас сидит, примерка перед покупкой обязательна! Каждая компания-изготовитель устанавливает свои стандарты, некоторые используют, так называемую, инфляцию размеров. Изготовители добавляют несколько сантиметров при пошиве, дабы вам пришлась в пору меньший размер – косвенный способ польстить и «завербовать» покупателя. Подобные ухищрения мало помогают, поэтому не гонитесь за маломерными показателями, значение имеет лишь то, как одежда сидит на фигуре.

## Пресс-совет:

*Какой бы ни была фигура, необходимо делать акцент на талии. Подчёркнутая талия выгодно выделяет грудь, бедра при этом выглядят более аккуратными, силуэт в целом более стройным и пропорциональным.*

**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

**Г**оворят, духи по-разному раскрываются на людях, это зависит от кожи. Если она удерживает аромат, то духи образуют «шлейф». Так ли это?

Дарьяна КУЗЬМЕНКО, г. Тверь.

Такое мнение не более чем миф, наличие «шлейфа» – свойство аромата, а не индивидуального типа кожи. Шлейфовые запахи в основном относятся к восточному семейству, они густые, пронзительные, сладковатые или терпкие. Однако можно создать и шлейф лёгкого аромата, например, цветочного или океанического: надо не ограничиваться спреем, а использовать всю серию парфюма – гель для душа, молочко для тела и туалетную воду.

Это позволяет создать деликатный, но в то же время достаточно стойкий «след» запаха: 10 часов против обычных 3-4. Ещё один секрет: наносите ароматы не только на верхнюю часть тела (на шею и за ушками), но и ниже. Тепло нашего тела идёт снизу вверх, и если наносить парфюм под коленями, на живот, зону декольте, он раскроется и создаст шлейф. Для восточных ароматов этим правилом лучше пренебречь: запах многослойный сам по себе.



**М**ода на короткую чёлку не проходит. У меня длинные тёмные волосы, думаю, может, тоже сделать «коротышку». Что посоветуете?

Ольга ШАПОВАЛОВА, г. Воронеж.

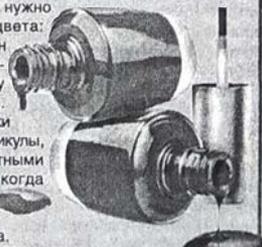
Вопрос, какую чёлку предпочесть, в последнюю очередь нужно соотносить с длиной и цветом волос, правильнее ориентироваться на форму лица. Поскольку вы не описали себя, обозначим общие правила. Итак, девушкам с ярко выраженными скулами стилисты советуют носить короткую чёлку, которая выгодно подчеркнёт фактуру их лица. А вот круглолицым девушкам она не идёт, так как придаёт образу ненужную комичность. Наиболее выигрышно короткая чёлка смотрится на гладких волосах насыщенных оттенков. Полукруглая чёлка, как правило, подходит к любому типу лица. Главное условие: запрет на редкие чёлки невнятной формы, в моде лишь густые и четкие варианты. Вне зависимости от вашего выбора не советуем заниматься преобразованием самостоятельно, обратитесь к профессионалу.

**П**рочитала, что в моде градиентное окрашивание волос, расскажите подробнее.  
Вероника Л., Воронежская обл.

Этот тренд называют по-разному: градиентный окрас, ombre (англ.) и т. д. Градиент – плавный переход из одного цвета в другой, причём цвета могут быть как одной гаммы, так и контрастными. Вертикальный градиент давно используется в одежде, но теперь он на пике моды в окрашивании волос, придаёт цвету глубину и объём причёске. Как правило, используется схема – от тёмных корней к светлым концам – наиболее популярный и естественный вариант, возникает впечатление, словно нижняя часть прядей выгорела на солнце. Иногда волосы колорируют зелёным, пепельным, фиолетовым и розовым цветом с переходом от глубоких тонов к ненасыщенным, бледным. Получается интересный, но экстремально яркий образ. Использовать градиент можно и в короткой стрижке, однако более эффектно он выглядит на длинных. Важно добиться именно плавного перетекания цвета. Резкий контраст выглядит как отросшие тёмные корни обесцвеченных/окрашенных прядей.

**У**видела необычный маникюр: на улице и в тёплом помещении цвет ногтей изменялся, словно хамелеон. Знаете что-либо о новинке?  
Маргарита КОМАРИНА, г. Курск.

Судя по всему, речь о термоллаке. Это действительно новый продукт ногтевой индустрии. Материал покрытия изменяет цвет в зависимости от температуры – как окружающей среды, так и рук. Обычно он темнеет от холода, светлеет и становится ярче от тепла. Мгновенное «перекрашивание» обеспечено даже во время обычного мытья посуды под водой разной температуры. Более того, цвет неоднороден и на ногте: у основания он ярче, нежели на кончиках, так как зона свободного края холоднее области кутикулы. Именно эта особенность обеспечила термоллаку популярность, её нужно учитывать при выборе цвета: тон лака, который виден сквозь стекло флакона, будет на кончиках ногтей, а у основания он окажется ярче. Правила нанесения новинки те же: сделав отступ от кутикулы, нанести средство аккуратными быстрыми движениями, когда высохнет первый слой – накрашивать повторно, удалять жидкостью без ацетона.



## КОНКУРС «Свет мой зеркальце...»

Дорогие читатели! Мы с удовольствием работаем, чтобы сделать вас ещё краше. Ищем способы волшебных преобразований, делимся «бабушкиными рецептами» кремов для лица и масок для роскошных волос, консультируемся с профессионалами. Может быть, у вас есть не только вопросы, но готовые ответы и добрые советы? Настало время поделиться знаниями о красоте! Присылайте любые советы, благодаря которым зеркальное отражение радует глаз. Количество и темы не ограничены. Самого активного участника ждёт приз – набор кистей для макияжа.

# Гуру стиля советует

Безусловно, вы и сами умеете подбирать гардероб, чтобы зеркало радовало, а окружающие дарили комплименты. Однако добрый совет, как выглядеть не протго эффектно, но безупречно, не помешает. Особенно если его даёт признанный специалист в мире моды. О шагах на пути к совершенному образу рассказывает модный редактор журналов «Elle» и «Marie Claire» Нина-Гарсия



спасли не одну ситуацию «нечего надеть». Возрастные ограничения на джинсы давно сняты, равно как и нет «цензуры» на комплекцию дамы: универсальная модель Boot Cut (ткань облегает бедра, штанина слегка расширена ниже колена, закрывает ботинки на два пальца) идет всем.

## Белая рубашка

Вещь на все времена, поэтому имеет смысл потратить время и деньги на поиски качественной, безупречно сшитой белой рубашки. Достаточно жёсткая ткань и хороший крой – вот два «кита» белоснежной одежды. Плотная ткань хорошо держит форму, словно затягивает в корсет несовершенство фигуры, зрительно стройнит, белый цвет освежает лицо, а значит, вы будете в форме и ослепительны.

Есть вещи, которые стоят своей цены, как правило, немало. По «удивительному» совпадению, они притягивают взоры и становятся вашей личной «особой приметой». И дают понять: их обладательница – стильная штука, которая предпочитает простоту, но одновременно отдаёт должное изысканности. Итак, поговорим о том, на что стоит потратиться.

## Кашемировый свитер

Коко Шанель наверняка подрашмвала кашемир, сказав: «Люкс должен быть удобен, иначе это не роскошь». Такое волокно называют алмазом среди шерсти, на протяжении веков кашемир был привилегией королевских домов и элитных сословий. Кашемировый свитер – одна из базовых вещей элегантно гардероба. Надев его с джинсами, получите повседневный вариант для работы или прогулки. А в сочетании с блестящей юбкой или брюками – вариант для вечеринки. Без аксессуаров не обойтись, так как свитер сам по себе довольно аскетичен. Будьте осторожны: тончайшая шерсть не выносит соседства с грубым металлом или

кожей: лучше «оживить» её жемчужной нитью, нежели металлическим украшением.

## Вечернее платье

Неожиданно, не так ли? Тем не менее финансовые траты оправданы: шикарный наряд нужен хотя бы в качестве профилактики стрессов и «лифта» хорошего настроения. А ещё это надёжный стимул держать себя в тонусе. Примерьте платье перед зеркалом, и «фронт работы» станет очевиден: подтянуться, следить за осанкой, привести в порядок причёску. Наконец, в жизни всегда есть место празднику – будьте к нему готовы!

## Шёлковый платок

Уточним: «хороший шёлковый платок». Подразумевается, что изделие должно быть лаконичной расцветки и принадлежать известному бренду. Платком можно украсить шею, голову, заплести, сумку: такую роль у Миранды Пристли, героини романа «Дьявол носит Prada», выполнял культовый белый шарф от Hermes.

## Коктейльное кольцо

Коктейльные кольца вкупе с одноимёнными платьями

вошли в моду во времена «сухого закона» 20-х годов. Строжайший запрет алкоголя породил засекреченные вечеринки – «коктейльные посиделки». Участники нелегальных встреч были вынуждены отказываться от длинных вечерних платьев, которые бросаются в глаза и неудобны при побеге, так и появился урезанный вариант наряда – пришлось «обфаксировать» крупными эффектными украшениями. Броскость делает коктейльное кольцо самым заметным и значимым аксессуаром, поэтому одежда не имеет права вступать с ним в борьбу за внимание – оно и так приковано к вам. Отдавайте предпочтение искусственным камням, бижутерии, более того, носить массивное кольцо из натурального камня считается дурным тоном. Серьжки и колье в паре не нужны: это исключительно сильное выступление кольца.

## Джинсы

О джинсах можно спорить много, но несколько пар идеально сидящих джинсовых брюк



## Сумка-инвестиция

Неважно, одержимы вы «страстью» к сумкам или нет, но одна качественная дорогая сумка в арсенале быть должна: именно она вытянет на нужный уровень даже средние комплекты одежды. Предпочтительный материал – кожа; цвет – чёрный, коричневый, кремовый; форма – строгая, лаконичная, объёмная или геометрическая.

## Туфли на шпильке

Отговорки вроде «Не могу ходить на каблуках» не принимаются. Потому что ставка высока, если верить Мерилин Монро, уверявшей: «Дайте женщине пару туфель на шпильке, и она покори мир». Так что вы обязаны для начала покорить «отрыв от земли» в 11 см – такова лучшая высота шпильки. Приподнимитесь над реальностью с помощью каблук-шпильки – и бонусом получите царственную осанку, гордую походку, длинные ноги и визуально построенные бедра. Идеальный цвет лодочек – чёрный и бежевый.



Наталья КРОЛЕВЕЦ



# 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

*Купил абонемент в фитнес-клуб, начитавшись о пользе групповых тренировок. Пришёл, а на занятиях одни женщины... Мне как-то неловко одному среди них. Скажите, есть ли разделения на мужские и женские виды тренировок? И кому что больше подходит?*

**Игорь ПЕТРОВ, по e-mail.**

Чёткого разделения на мужские и женские тренировки не существует, каждый выбирает себе по душе и по показаниям, но некоторая статистика всё же прослеживается. В последние годы из обилия групповых тренировок мужчины всё чаще выбирают йогу, во втором месте по популярности стоит сайклинг (или байк-кардио-тренинг – занятия на велотренажёрах), всегда в почёте силовые направления. Реже посещаются аэробные виды тренировок, например, степ, восточные и современные танцы, тренировки на нестабильных платформах типа босу. Но от этого данные виды тренировок не становятся менее эффективными. Безусловно, продолжать занятия или нет – решать вам, но я бы настоятельно советовала вам популяризировать групповые программы для мужчин! Благо что их разнообразие позволит выбрать действительно подходящие именно вам.

*Можно ли накачать ягодицы дома? Подскажите комплекс упражнений для красивых ягодиц.*

**Наталья МИЩЕНКО, г. Туапсе.**

Ягодицы, как и все другие мышцы, при большом желании можно накачать дома. Для этого необходимы гантели или другие утяжелители (подручный материал).

**1-е упражнение: приседания с гантелями в руках.** Стать спиной к стулу, ноги на ширине бёдер, присядайте, слегка касаясь ягодицами стула. Выполните 3 подхода по 15 раз. Со временем увеличивайте количество приседаний и вес.

**2-е упражнение: приседания в разном весе в руках.** Из положения ног на ширине бёдер сделайте широкий шаг назад. Оставаясь в этом положении, опускайте колено позади находящейся ноги к полу. Выполните 2-3 подхода по 15 раз с каждой ноги.

**3-е упражнение: махи.** Стоя на четвереньках, захватите гантель под коленом. Поднимайте согнутую ногу с весом как можно выше, удерживая поясницу ровной. Втягивайте живот. Выполните по 2-3 подхода по 15 повторам.

Выполняя данный комплекс не реже трёх раз в неделю в течение нескольких месяцев, вы сможете ощутить результат.

*В каком возрасте можно начинать ходить в тренажёрный зал? Сыну 13, боюсь, что рано, что-нибудь повредит себе, но он прямо-таки рвётся туда...*

**Мария ГОРЛОВА, Курская обл.**

Неспроста в большинстве фитнес-клубов существует ограничение на занятия в тренажёрном зале – посещение возможно с 14 лет, в некоторых и того позже. Конечно, клубы подстраховываются, так как подросток среди железных машин – это большая ответственность, да и врачи на всякий случай дают общую рекомендацию – не спешить. Однако к каждому подростку нужно подходить индивидуально. Если парню действительно нравится, если он работает с грамотным инструктором, соблюдает технику безопасности, не превышает определённой для его комплекции нагрузки, то почему бы и нет, на здоровье – пусть укрепляет мышечный корсет, смолоду формируя здоровую привычку.

*У меня проблемы со спиной, записалась в спортивный клуб, но подруга пугает, дескать, с травмированной спиной нельзя заниматься. Права ли она?*

**Ирина ВОЛОБУЕВА, г. Пермь.**

Травмы спины бывают разные, но в период обострения любой из них действительно стоит воздержаться от физических нагрузок. А вот во время ремиссии большинства заболеваний спины просто показано идти в фитнес-клуб для коррекции или даже полного устранения проблемы. К основным видам реабилитационных фитнес-направлений при травмах спины относятся Пилатес, йога для начинающих, плавание. Следует избегать прыжков, силовых упражнений стоя, больших весов. Идеальный вариант – персональная тренировка с опытным инструктором.

*Что такое функциональный тренинг и чем он отличается от обычного?*

**Альберт ЛЬВУТИН, г. Краснодар.**

Функциональный тренинг появился сравнительно недавно, как наиболее приспособленное к условиям жизни направление, то есть упражнения как бы повторяют некоторые повседневные движения, подготавливают нас к нагрузкам окружающего мира. Ведь не всегда мы прыгаем на двух ногах сразу или несём в обеих руках сумки с одинаковым весом в гололёд, не всегда выполняем какую-либо физическую работу синхронно всем телом, обеими руками и т. д., как это в идеальном варианте происходит на обычной фитнес-тренировке. Поэтому в функциональном тренинге используется много упражнений на баланс, с разным весом, асимметричных жимов, тяг, диагональных выпадов и т. д. Отсюда и оборудование, которое используется в данном направлении: резиновые амортизаторы, нестабильные платформы, мячи.



# Аппетит ПОД КОНТРОЛЬ!

«Все мамы и бабушки считают, что я положительный, потому что у меня хороший аппетит», — говорил пухлощёкий Фима Королёв в фильме «Гостя из будущего». А мы готовы пожертвовать авторитетом среди старшего поколения, лишь бы не обрести формы положительного Фимы. Аппетит — коварная штука, обуздать его нелегко, но обмануть можно

«Ешь, не оставяй ни кусочка на тарелке, а то силы не будет!» — увещевали заблуждённые родители и в сущности были правы: мы едим, чтобы пополнить энергетические резервы. Жаль только, что зачастую содержимое тарелки многократно превосходит потребности организма. А всё потому, что еда не только «топливо», но ещё и удовольствие, тут уж надеяться на чувство меры наивно. Чтобы не совершать опустошительные набегии на холодильник, попробуем питаться с умом и по правилам.

## «А кому — щи пустые...»

Пища для размышлений: исследователи-диетологи обнаружили, что те, кто съедает первое блюдо, обычно за обедом потребляют на 30% калорий меньше, но дольше остаются сытыми. В принципе «открытие» новым не назвать, стакан воды перед едой — азы «советам худеющим». Но врачи сомневаются в пользе воды перед или во время трапезы, считая, что это нарушает процесс пищеварения. Более разумный выход — предварительная порция жидкой пищи, которая усмирит аппетит. Важное условие: блюдо должно быть не слишком калорийным. Выбирая между лёгким овощным супчиком и наваристым харчо, остановитесь на первом.

## Лучше больше, да меньше

Не удивляйтесь провозглашённому противоречию: больше, да меньше — так условно выглядит принцип вольфометрики, одного из модных диетологических подходов. Объясним популярно: замените маленькие порции высококалорийных продуктов большими объёмами низкокалорийных. Заполучив «всего и побольше», желудок «радуется» количеству, аппетит усмирен. Эффект достигается за счёт избытка клетчатки и содержащейся в пище воды. Допустим, блюдо тушёной капусты с копчёностями замените гигантской порцией капустного салата с морковью, каплей масла и лимонного сока. Сравним: тушёное мясное блюдо тянет на 440 ккал, за 100 граммов, а салат — около 50 ккал. Разница почти десятикратная, к тому же после салата сложно съесть что-то вдогонку.

## В час по чайной ложке

— причём в буквально смысле. Дабы не переждать, нужно растягивать трапезу — это позволит быстрее насытиться и меньше съесть. Правило давно известно и подтверждено колоссально накопленным опытом: если мы едим на бегу, хватая что под руку попадёт, то способны соперничать с обжорой Гаргантюа. Усвойте несколько простых методик: садясь за стол, сконцентрируйтесь исключительно на процессе, смакуйте пищу, не спешите. Не отвлекайтесь на чтение, просмотр телевизора, беседу — так вы не пропустите чувство насыщения. Или разделите обед/ужин на несколько маленьких порций, съев одну, идите на кухню за добавкой. Эффективный способ — взять пример с китайцев и есть палочками, поистине медитативное занятие.

## Никаких разносолов!

Подумайте: где выше риск съесть лишнее: за щедрым уставленным столом или при более однообразном меню? Ответ очевиден, избыток чревато: соблазнительные ломтики и куски разных блюд — солёные, кислые, сладкие и острые — пробуждают различные мозговые центры. И пока каждый из них не «успокоится», насыщение не наступит. Этим объясняется желание съесть десерт даже после обильного застолья. Если же вкусовое разнообразие ограничено, мы насыщаемся и прекращаем трапезу быстрее. Это вовсе не подразумевает монодиету, но развести по времени горячее, салат и десерт стоит. Не стремитесь уставлять стол закусками (пусть даже крошечными) разного вкуса и будьте осторожнее с приправами — провокаторами аппетита.

## Курочка по зёрнышку

Аппетит буквально звереет, если мы впадаем в крайности, например, морим себя голодом в надежде на похудение. Что бывает потом, все в курсе — бесконтрольное опустошение кастрюль. При таком «графике» замедляется обмен веществ и капитулирует способность мозга различать признаки наступления сытости. Чтобы обуздать голод, ешьте часто, но понемногу. Классическая схема выглядит так: 5-6 приёмов пищи в день, из которых три основательные трапезы — завтрак, обед и ужин плюс два-три перекуса, примерно по 100-150 ккал. каждый. Стоит организму усвоить, что перебоев с поставкой пищи не будет, он охотнее сжигает калории, но оставляет их про запас на случай внезапного приступа голода. Кстати, при столь упорядоченном графике обострения аппетита менее вероятны, так как энергетический баланс организма стабилизируется.

## В сердцах — за шоколадку

Все мы в курсе, что рука так и тянется к печенью или шоколадке, когда на душе тревога. Эмоциональный голод под влиянием стресса и отрицательных переживаний — штука коварная, но и на неё есть управа. Во-первых, почувствовав желание поесть после волнения, спросите себя: «Я действительно хочу есть или просто от скуки (досады, обиды)?» Научительное разграничить эмоциональный и физиологический голод. Скорее всего, возникнут сложности, ибо в момент тревоги сложно рационально рассуждать. Подготовьтесь к спонтанному перекусу заранее, специально на этот случай держите под рукой полезные продукты — йогурт, хлебцы, яблоко, морковь.

Наталья ГРЕБНЕВА

Известный писатель-сатирик ещё десятилетия назад глаголил истину: «Лечить у нас умеют, выживать – не всегда». И вина в том в первую голову самих болящих граждан. Сознание твердит: некогда болеть, подведу начальство, коллег, запорю дело, проект, переговоры, нужно зарабатывать деньги и прочее-прочее. А организм отвечает: «Я же только третьего дня был атакован вирусом, ещё не восстановился толком, а на меня опять сваливается огромная нагрузка! Не выдержу я!» И оказывается прав.

### Как аукнется...

Преждевременный выход с рабочего, кроме риска заразить сослуживцев, о которых вы печётесь, может иметь серьёзные последствия лично для вас:

- **повторное инфицирование ОРВИ.** Организм ослаблен, а значит, открыт для любых других вирусов и бактерий. Причём рано радоваться, если не свалитесь с жаром в ближайшую пару дней. Риск заражения высок в течение трёх недель

- **трахеит, бронхит, пневмония.** Вирусная инфекция спускается из носоглотки и поражает дыхательные пути. Как далеко она зайдёт в вашем конкретном случае, зависит от многих факторов, прежде всего силы индивидуального иммунитета. Могут быть поражены трахея, бронхи, лёгкие – и по очереди, и все органы разом

- **поражение центральной нервной системы.** И не стоит отмахиваться: даже спокойна, как десять тысяч удавов! Дело не в душевном равновесии. Обратите внимание на учатившиеся головные боли, ломоту в суставах, головокружение, чёрные точки перед глазами, ничем не устранимую бессоницу. Подобные перемены сигнализируют о нешуточных хворях: полиневрите, энцефалите, невралгии. За точным диагнозом – срочно к врачу-неврологу!

### Оставьте меня в покое!

Вывод, собственно, очевиден: необходимо дать организму возможность полностью вылечиться и восстановиться. Установите себе если не постельный, то щадящий режим жизни.

- Как физическую, так и умственную нагрузку по возможности ограничьте походами на кухню и чтением беллетристики

- В объятия Морфея удаляйтесь не только на всю ночь (8-10 часов), но и,

На дворе сезон ОРВИ. Нет бы поваляться под одеялом, попить чаю с мёдом, насладиться заботой близких, а мы?!.. Температуру сбили – и вперёд, на работу!



# Выходи себя!

как в раннем детстве, днём. Не забыли ещё о «тихом часе»?

- Питаться следует небольшими порциями, но часто. Нет аппетита, а принимать дополнительные медикаменты не хочется? Есть натуральные ферменты, например, кисломолочные продукты: кефир, бифидок, ряженка. И пищеварение нормализуют, и иммунитет укрепят. Не забывайте о природных витаминах, прежде всего на стадии восстановления необходимы те, что под литерой «А»: морковь, облепиха, сливочное масло и «С»: цитрусовые, чёрная смородина, капуста. В меню должны быть легко

усваивающиеся белки и углеводы: нежирные сорта мяса, морская рыба, яичный желток, мёд

- Регулярно проветривайте комнату, удаляясь на время в другие уголки квартиры – сквозняки вам сейчас ни к чему, а вот свежий прохладный воздух по возвращении в постель – обязательный фактор полного выздоровления.

Чтобы вернуться к обычному рабочему ритму после ОРВИ, организм потребует примерно две-три недели.

Подготовила  
Ольга АНИСИМОВА.

### Вопрос-ответ

#### Не в бровь, а в глаз!

*После родов у меня ухудшилось зрение. Пришлось начать носить очки. Регулярно делаю упражнения для глаз. Может быть, ещё пропить курс витаминов с черникой? Говорят, ягода очень полезна при близорукости.*

Марина ПЛАДКИХ, Пермский край.

Безусловно, курс комплексных витаминов не будет во вред, но вы должны отдавать себе отчёт, что там содержится всего лишь экстракт черники. Пить чай с черничным вареньем, а тем более есть в сезон свежие ягоды гораздо полезнее, однако чуда прозрения, увы, не произойдёт. Благодаря рекламе (или по её вине!) черника стала приписывать чуть ли не волшебные свойства в деле восстановления зрения. Да, давно известно, что эта ягода – кладёжь витаминов, микроэлементов и антиоксидантов, а следовательно, прекрасное лечебно-профилактическое средство для всего организма. Но она отнюдь не является лекарством от заболевания глаз. Черника не в силах остановить прогрессирующую миопию, равно как и остановить развитие дальнозоркости или астигматизма. Максимум, в чём она может помочь, улучшить кровоток сетчатки ваших «окон души», а следовательно, уменьшить накопившуюся за день усталость.



**Спи, моя радость!**

**Совместный сон с грудничком – тема, которая всегда вызывает жаркие споры. Попробуем спокойно взвесить все «за» и «против». Заранее оговорим, что мнение автора не обязывает вас становиться на его сторону, решение в каждой семье принимается самостоятельно**

### ПЛЮСЫ СС:

#### • Малыш лучше засыпает

В первые дни, а то и месяцы жизни, новорождённому для погружения в сон необходимо чувствовать ритм сердца матери, её дыхание, тепло, запах, максимально приближенные к тому комфортному состоянию, к которому он привык за девять месяцев у мамы в животике. А посему совместный сон (в дальнейшем СС) предпочтительнее, нежели одинокое пребывание в отдельной кроватке.

#### • Ребёнок реже просыпается

Сон крохи вопреки бытующему мнению неглубок, поверхностен, новорождённый легко пробуждается от малейшего дискомфорта, причём способен делать это чуть не каждый час. Где уж тут родителям выспаться, если приходится мчаться к кроватке ребёнка и заново его укладывать. В одной с ними постели малыш если и просыпается (мама и папа могут этого даже и не заметить), то тихо-мирно засыпает вновь, убедившись, что всё в порядке.

#### • Маме легче кормить грудью

Лежа у мамочки на руке, лицом к её груди, малышу постоянно открыт доступ к любимому молочку. Когда ему понадобится приложиться, он прекрасно справится самостоятельно, маме для «стыковки» не нужно даже пробуждаться. И, наоборот, если мама проснётся от прилива молока, она может покормить грудничка в пограничном состоянии между сном и бодрствованием. А ведь именно эти ночные и, главное, подутренние кормления особенно важны для стабильной лактации.

### МИНУСЫ СС:

• **Ребёнок не научится засыпать самостоятельно**  
Этот аргумент «против» совместного сна кажется на первый взгляд разумным. Но засыпание в одиночестве поначалу крохе и не нужно, и даже противопоказано. Есть, конечно, дети, которые предпочитают мусолить пустышку одновременно с отчаянным плачем, вместо того чтобы уплыть в сон у материнской груди. Здесь очевидны серьёзные проблемы в этой семье. Когда придёт время (обычно после двухлетия), ребёнок спокойно будет спать в собственной кроватке.

#### • Мать может «приспать» кроху

Если сознание матери не одурманено алкоголем, наркотиками или медикаментозными препаратами, то центры «сторожа» в её головном мозгу работают чётко, и она чутко реагирует на каждый вздох малыша. С отцом ситуация посложнее, он вполне может во сне опустить, например, тяжёлую руку на кроху. Однако эту опасность легко обойти, придвинув кроватку малыша вплотную к супружеской постели со стороны мамы.

#### • О сексе родители могут забыть

Бывалые папы и мамы, напротив, утверждают, что их интимные отношения стали разнообразнее и ярче с рождением малыша. Подключите воображение, в квартире есть и другие места для занятий любовью, кроме постели.

Како бы решение вы ни приняли: мирно почитать втроём на широкой постели или отселить малыша в специально приобретённую чудесную кроватку-маятник с коксовым матрасиком и шёлковым балдахинчиком, вам следует принять его совместно с супругом. А уж малыш скорректирует ваши намерения под себя, не сомневайтесь! Сладких снов!

Татьяна ГРАНКИНА,  
консультант по грудному вскармливанию.

### Вопрос-ответ

#### УБИРАЕМ ЛАКТОСТАЗ

Во время очередного кормления почувствовала дискомфорт в груди, а буквально через полчаса образовалась шишка. Болит всё сильнее и кажется поднимается температура. Пытаюсь размять шишку руками, но ничего не получается, она словно каменная! Что делать?

Ирина МАСИНА, по e-mail

Разминать грудь с силой, давить ни в коем случае не нужно! Приложите ребёнка к большой груди так, чтобы подбородочек крохи был повернут к шишке. Если окажется, что малышу трудно «рассосать» застоявшееся молоко, слегка сядите, а затем снова приложите ребёнка. После того как он наестся, то есть «выкачает» молоко из протоков, наложите на эту грудь либо компресс (ткань, смоченную в холодной воде), либо капустный лист, слегка отбитый молотком, на 20-30 минут. Не бойтесь холода, он снимет отёк. Если поднимается температура, то после кормления примите жаропонижающее средство, например, детский парацетамол. Учтите, после приёма лекарства нельзя будет кормить ребёнка час. Не ограничивайте себя в питье из опасения переполнить грудь и спровоцировать увеличение шишки, пейте по потребности. На ночь снова приложите капустный лист. Прикладывайте к большой груди как можно чаще, лучший ваш доктор сейчас – активный малыш «сосун». Скорее всего, к утру, максимум через пару дней, вы уже позабудете о лактостазе. Проанализируйте, по какой причине могла возникнуть шишка. Чаще всего это сон матери на животе, соответственно и груди, или кормление ребёнка в одной и той же позе длительное время.



# ВОПРОС - ОТВЕТ

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

## ВЫСТУПАЕМ ПЕРЕД МАМОЙ

Сыннische в детском садике поручили ответственную роль на новогоднем утреннике — снеговика. Проблемы с тем, чтобы запомнить пространное стихотворение у него не возникло, но выступить Стёпа категорически отказывается. Что делать? Праздник на носу!

Ирина МАКСАКОВА, по e-mail.

**О**чевидно, для начала нужно выяснить причины отказа, а о них знает только ваш сын. Поговорите с ним по душам, пообещайте, что не будете смеяться или ругать его. И судите слово, какую бы, с вашей точки зрения, пустяковую проблему сын ни озвучил, помните, что для Стёпы она очень серьёзна. Возможно, выяс-

нится, что он хотел получить другую роль или у него был опыт неудачного публичного выступления в детском саду, о котором вы не знаете. А может быть, ему просто не нравится костюм? Эта проблема легко разрешима! В любом случае поддержите малыша, убедите, что очень его любите и гордитесь им, что хотели бы, чтобы все окружающие узнали о том,

какой у вас растёт замечательный, красивый и талантливый сын! Стоит рассказать о своём детском опыте, как вы боялись выступать на сцене будучи маленькой девочкой, но справились со страхом, ведь благодарные аплодисменты зрителей — это так здорово! Проиграйте с сынишкой его выступление заранее в домашней обстановке. Вы можете выступить как в роли активного зрителя, так и помочь Стёпе на импровизированной сцене, подавая реплики, например, за Снегурочку. Раскройте малышку маленькую хитрость, которая помогла выступать перед публикой многим известным людям, успешным актёрам: когда он выйдет, чтобы проинести своё стихотворение, пусть найдёт глазами в зале вас.

## ГОЛОВА В ОБЛАКАХ

Мне приходится по несколько раз повторять дочке (Ане 4 года), к примеру: «Иди сюда, пора одеваться!» прежде чем она меня услышит и оторвётся от кукол. Я даже думала, что у неё после перенесённого полгода назад отита снизился слух, но поход к лору не подтвердил мои опасения. Может быть, стоит посетить невролога? По опыту подруг знаю, что у детей с рассеянным вниманием серьёзные проблемы с обучением в школе...

Екатерина СТЕБЛОВА, г. Воронеж.

**Н**е торопитесь с диагнозами, скорее всего, ваша дочь просто фантазёрка! Она так увлекается игрой, что действительно не слышит вас. Чтобы привлечь её внимание к необходимому действию, придётся и вам напрячь своё воображение. Скорее всего, то, что вы предлагаете вместо придуманной ею виртуальной жизни кукол, Ане неинтересно: одеваться, куда-то идти, ехать или чистить зубы перед сном — всё это механические поступки, повторяющаяся изо дня в день рутина. Рекомендую использовать волшебные для четырёхлетки

фразы: «А давай вместе поиграем! Мы с тобой феи из клуба Винкс, и сейчас нам нужно срочно отправиться туда-то...» Разумеется, подобные художественные изощрения потребуют от вас гораздо больших эмоциональных затрат, нежели общаться с ребёнком в повелительном наклонении: «Одеваемся!» или «Ложись спать!» Зато результат приятно удивит: вы действительно сблизитесь с дочерью, она наконец услышит вас и отблагодарит желанным послушанием, ведь как можно не отозваться на призыв феи Блум лететь спасать подруг?!

## ГИМНАСТИКА ДЛЯ ЯЗЫЧКА

Для того чтобы подготовить ротик вашего «годовасика» к правильной постановке звуков, регулярно выполняйте с ним артикуляционные упражнения. Вы покажите, кроха повторяет.

### «Выгляни в окошко»

Широко открыть ротик, высунуть язычок как можно дальше вперёд, поддержать так 2-3 секунды и спрятать в ротик. Повторить 5 раз.

### «Интересное вокруг»

Усложните первое упражнение: теперь язычок должен не просто «выглянуть из окошка», а «посмотреть» направо-налево и вверх-вниз (повторить 3-5 раз каждое движение).

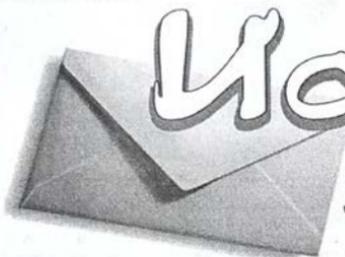
### «Как вкусно!»

Кончиком язычка облизать нижнюю губку, затем верхнюю (это сделать будет труднее).

### «Непослушный болтун»

Открыть ротик, высунуть язычок и слегка покусать его зубками (следите, чтобы малыш действовал осторожно и не причинил себе боль!), как бы в наказание.

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



# История в конверте

## Этот волшебный трансёрфинг...

Прочла книгу Вадима Зеланда «Трансёрфинг реальности». Интересно, конечно, но не работают его идеи! Я никак не могу материализовать мысль, которая показалась сначала вполне разумной — о правильной мотивации на исполнение желания. Грубо говоря, Зеланд советует: перестаньте хотеть так сильно, и всё сбудется само собой. Я так и поступила, но всё равно ничего не выходит! Обидно, злость на себя, что поверила в этот якобы волшебный «трансёрфинг».

Алёна КАСАТКИНА, г. Орёл.

Идея о том, что когда мы слишком горячо чего-то хотим, желание не просто не сбывается, а даже отдаляется от нас всё дальше, собственно, не нова. Зеланд верно подметил эту житейскую закономерность, однако, как показывает практика, не всё учёл. Например, с вами, Алёна, как и с целой группой людей, она не сработала, и злиться тут не на кого. Если уж занялись трансёрфингом, будьте последовательны, внесите коррективы и действуйте до достижения желаемого результата, ведь трансёрфинг реальности вовсе не эфемерное волшебство, а практический курс обучения целеустремлённости и позитивному отношению к жизни! Я рекомендую внести всего одну поправку: учесть собственный темперамент. Если вы флегматик, то вам как раз нужно захотеть так сильно, насколько это вообще возможно! Может быть, даже напугать саму себя, например, последствиями неисполнения конкретного желания. Мотивация страхом, как это ни странно звучит, прекрасно действует на флегматиков, выводит их из привычного состояния душевной спячки. Для того чтобы сбылась мечта сангвиника, ему мало хотеть сильно, нужно делать это постоянно, ежеминутно. Распишите свою мечту в деталях, носите бумажку с собой и перечитывайте при каждой возможности. Холерику повезло больше остальных. Ему достаточно объявлять своё желание вслух каждому встречному, и оно непременно сбудется!

Риску предположить, что вы меланхолик («обидно», «злость на себя», «поверила в якобы...») Это единственный тип темперамента, которому противопоказано и малейшим образом мечтать! Даже скромное, по меркам других типов, желание вызывает у вас шквал эмоций, а то, что оно не исполнилось незамедлительно — негативные переживания. Тем самым вы вредите и своей мечте, и настроению, и в конечном итоге всему организму. Вам лучше всего вообще забыть о «обычье мечт» по Зеланду. Не разочаровывайтесь в книге или

корить себя за излишнюю доверчивость, а забыть о самой идее! Только тогда всё сбудется естественным путём.

## Назад в детство

Мне уже скоро 40, но до сих пор, когда я общаюсь с родителями, робею, не могу настаивать на своём, даже если твёрдо уверена в своей правоте! Отношения у нас сейчас достаточно тёплые, так что причин так зажиматься у меня вроде бы и нет.

Лариса Г., Краснодарский край.

Очевидно, корни вашей проблемы уходят глубоко в детство. Вы пишете, что «сейчас отношения тёплые... вроде бы...», из этого можно сделать вывод, что так было не всегда. Жаль, что вы не рассказали о взаимоотношениях с родителями в те времена, когда вы были маленькой девочкой. Почему? Тоже почувствовали неуверенность в себе, «зажалась»? Попробуйте разыскать в себе ту малышку. Это поможет выпустить наружу давно похороненные переживания. Представьте себя ребёнком. Вот вы сидите на стульчике напротив. Как выглядит эта девочка? Во что одета? У неё косички или её коротко остригли? Что вы чувствуете, глядя на неё? Может возникнуть целая гамма чувств: от нежности до враждебности. Сразу хочу предупредить, что закомплексованные люди зачастую испытывают негативные эмоции, не пугайтесь их. Это те самые эмоции, которые по отношению к вам проявляли ваши родители. Позовите девочку по имени. Уменьшительно-ласкательному. Вам лучше знать, как вас звали в детстве. Или как бы вам хотелось, чтобы называли. Скажите ей те слова, которые так желаете услышать. В конце концов всё, что сейчас есть в вашей жизни хорошее, стало возможным только благодаря её стараниям. Она проделала большую работу и заслуживает того, чтобы вы ею гордились. Скажите ей, что вы её любите и никогда не оставите одну. Возьмите её на руки и прижмите к себе покрепче. Впустите её в своё сердце. Этот ребёнок — вы сами, оставшаяся в душе своего той же беззащитной крохой. Лелейте иногда в душе своего «себя-ребёнка» с той нежностью, какую ему никто, кроме вас, не сможет подарить. Выполните свои заветные детские желания. Например, завтра возьмите и купите самой себе, ко всеобщему удивлению, воздушный шар, которого вы когда-то не дождались от родителей, и вы увидите, что ваши потребности взрослого человека тоже будут во многом удовлетворены. Полюбив себя, вы отбросите так мешающую вам скованность. От чего вам робеть — вы же такая замечательная девочка!

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

## Почувствуй себя Женщиной

Наверное, накопело! Недавно в беседе с подругами мы затронули тему, долгое время не дававшую мне покоя. А разговор наш шёл о женственности. Казалось бы, элементарнее некуда. Да и сказано о ней уже столько, что впору соревноваться с собранием сочинений Толстого или Камю. Но не всё так просто. Лично я не могу с ходу ответить: «Что такое женственность? Как развить в себе это качество?» И подруги мои не ответили тоже. Лишь наперебой твердили: никак! Никак! Мужчины нравятся именно такие. На сей счёт у меня возмущение мужчин такой какой есть? Ладно, допустим, идеалов нет, и мне надо стать чутько женственнее. Можно ли достичь этого, даже чисто теоретически? Вдруг это сродни таланту – либо есть, либо нет? Столько закрытых вопросов... Самое время найти к ним ключи.

Первым делом я почему-то открыла Интернет. Наверное, по привычке. Изучила десятка три статей. Даже и не знаю, зачем я всё это читала! Ссылки, ссылки, в которых извечное: «Полюби радость». В общем, «будь такой, будь сякой», и всё, кроме того, что действительно помогло бы понять... Да и подобный подход к делу, на мой взгляд, невероятно банален, поскольку никак не затрагивает настоящее положение вещей. Ведь без лишней доли скромности можно сказать, что современная женщина научилась справляться практически с любой работой сильного пола, чем у мужчин. И, честно говоря, меня это несколько озадачивает. Потому что не понимаю, как у нас может получаться быть сильной, самостоятельной, независимой и в то же время очаровательной, манящей, загадочной – истинной Женщиной в самом прекрасном смысле этого слова.

Ломя голову уже над этим вопросом, я решила опросить знакомых этого слова. Судить, что такое женственность? Путём нехитрых манипуляций получила довольно разные ответы. Кто-то из них был по-научному строг, точно зная цену собственному слову: «Женщина – индивидум, включающий в себя: 1. Манеру общения (ведение разговора «мягко», ласково и исходящего, переминание эмоций окружающих на себя, мягкость и деликатность в разговоре). Кто-то мечтательно-романтичен: «Настоящая женщина – это мать: нежная, заботливая, милая... внутренняя гармония и естественность». А некоторые мужчины отвечали достаточно категорично: «Минимум косметики на лице, отсутствие вредных привычек. Быть женщиной – значит слушать мужчину, позволяя себе быть беззащитной, слабой, но при этом хозяйственной и сильной в его отсутствие».

Опросив сверстников, я решила узнать мнение... мамы. Она внимательно выслушала все мои доводы и сказала: «Сейчас для женщины главное – всегда оставаться собой, не доказывая, что она во всём равна мужчине, и не показывая, какая она «мужик в юбке», а, наоборот, даже за. Ведь от кого, если не от нас, они смогут получить жизненно необходимое им тепло, нежность и красоту».

Её мнение оказалось ближе к моим понятиям о женственности. А ко всем качествам, о которых мне рассказали мужчины, от себя я бы добавила ещё интуицию и умение вдохновлять, ничего осознанного не делая. Конечно, с этим можно согласиться, а можно поспорить или дополнить что-то своё: неопределённого пола! Ведь в каждой из нас заложена частичка волшебства, из века в век манящая и очаровывающая даже самых сильных и бесстрашных мира сего...

Нелли НЕКРАСОВА, г. Железнодорожск.

*В гибельном фоллианте нету соблазна для  
Женщины. – Ars Amandi. Женщине – вся земля.*

*Сердце – любовных зелий, земле – вернее всех,  
Женщина с крыльями чей-нибудь смертный грех.*

*Ах, далеко до неба! Губы – близки во мгле...*

*– Бог, не суди! – Ты не был Женщиной на земле!*

(Марина ЦВЕТАЕВА).



## От венца!

Когда в фильме «Сбежавшая невеста» Джулия Робертс убегает из-под венца на мотоцикле, грузовике или лошади, большинство зрительниц осуждают: «Во, даёт!» Но есть такие, которые всерьёз изгибают бровь: «А что, если?..»

Шальная мысль так или иначе сорвать собственную свадьбу приходила в каждую девичью голову. Лично меня эта идея впервые посетила лет в 12 после просмотра турецкого фильма «Королёк — птичка певчая». Ну очень хотелось оставить трагическое напутствие: «Кямран, я всё знаю о «желтой магнолии». Не ищи меня». И подпись: «Уже не твоя Фериде. То есть Наташа». Представилось, как подлый, но красиво-усатый Кямран (можно заменить безумным одноклассником Воробьёвым) рыдал после

прочтения и рвал на себе галстук-бабочку. Дальше по сюжету возникали сложности: бежать было некуда, кроме как к тётке Вере, а она стопроцентно вернула бы беглянку домой, что потом — даже подумать страшно. Мою подругу Нику посетила аналогичная мысль позже, в 20 лет, когда она стояла на ворсистом загосковском ковре. «Вы согласны, невеста?» — спросила восторженная сотрудница учреждения. «И тут я подумала, что будешь, если скажу «нет»? — позже призналась Ника. — Мысль сразу откинула, потому что на мне платье неудоб-

ное, запуталась бы, убегая. Да и мужа жалко...»

Идея сорвать бракосочетание может настигнуть по самым разным причинам: накануне поссорилась с женихом; не вернулась с девичника в Лас-Вегасе; вспомнила, что всю жизнь любила Серёжу А., а замуж почему-то собралась за Сашу Б. Как показывает многолетний опыт, всё перечисленное — «суета суёт и томление духа», не повод расстраивать гостей, маму и дядю Витю из Саратова. На самом деле есть только один достойный мотив: вы хотите на время стать местной легендой. Потому что испортить поход под венец — «во-первых, это красиво», во-вторых, необычно. Ибо все предшественницы от звонка до звонка прошли этот путь: выкуп невесты, лимузин, загс, развоз букетов по памятникам, преодоление семи мостов с невестой на руках... Скучно. А вот если — р-р-раз! — и как Джулия Робертс унести прочь, ваша выходка запомнится. Но! Прежде чем воплощать злодейство в жизнь, задумайтесь, сойдёт ли это с рук и есть ли шансы, что вам ещё раз предложат руку и сердце невзирая на репутацию барышни «с приветом». Кроме того, необязательно проваливать церемонию бракосочетания тотально, можно слегка подпортить, чтобы воспоминания вызвали лишь одну реакцию: «Больше никогда!» Итак, как сказку сделать былью. В смысле, страшную сказку — драмой в нескольких актах.

### «Ввиду неявки соперника...»

Дано: вдруг захотелось мелодрамы с голливудским размахом, и вот вы уже срываете свадебное платье, приклеиваете фальшивую бороду и спешно гарцуете в уличной толпе к вокзалу. Для жениха оставлена исчерпывающе бесполовая записка: «Витя! Я не могу тебе простить Олю, с которой ты встречался за четыре года до нашей встречи. Прости, если сможешь». Или: «Витя! Я поняла, что не люблю тебя, будь счастливым, меня забудь».

Не возбраняется указать, что вы спонтанно полюбили другого — так эффектнее.

**Детали:** для зрелищности и массовости срывать свадьбу нужно, когда гости уже на пороге, а шампанское в ведёрке со льдом. Забрать заявление заранее и вернуть кольцо жениху — не засчитывается.

**Эффект:** после того как страсти улягутся, можно возвращаться из добровольной далёкой ссылки. Если жених при случайной встрече не покалечит, можно немного взгрустнуть: хороший человек, жаль, что упустили. Из приятных бонусов: дети и внуки (если кто-то всё же согласится завести общих отпрысков) будут вами восхищаться и немного теряться при вопросе: «Были ли в роду сумасшедшие?» Приготовьтесь, что придётся раз 200 ответить на вопрос подруг: «Мать, ты скажи, какая муха тебя укусила?» Также можете рассчитывать, что в жизни по крайней мере одного мужчины вы оставите неизгладимый след.

### «Девичник-девичник, мужчина здесь лишний!»

Дано: настоящий девичник положено устраивать в день, предшествующий свадьбе. Русская традиция предписывает во время мероприятия плакать, петь песни Тани Булановой, расплести косы. Но одним лишь плаксивым репертуаром свадьбу не сорвать, тут нужны сноровка и исполнительское здоровье. Для подрывной деятельности потребуются: бесшабашные подружки, море шампанского, зазорные малоизвестные парни. Торт с выпрыгивающим стриптизером — по желанию. В общем, должно быть так весело, что остановить это могло бы только стихийное бедствие или «выбытие» участников по естественным причинам (помним про море шампанского). Чтобы на следующий день вы и не вспомнили о такой глупости как смена фамилии и статуса.

**Детали:** не возбраня-

ется укатить в Лас-Вегас или просто за город, дабы банально не успеть прибыть в загс. А вот попадания на страницы криминальной хроники желательно избежать.

**Эффект:** оправдываться за учинённую вакханалию придётся только с родителями и особо докучливыми приглашёнными. Жених, скорее всего, слушать не станет: либо отправит вас «моментально в море», либо не пожелает больше видеть.

## Привет из прошлого

**Дано:** очень хорошо способствуя запоминанию свадьбы, как непрерывного кошмара, приглашение или самовольный визит бывшего кавалера. В первом случае это будет драматически-красиво, как в старой песне Андрея Державина «Чужая свадьба». Во втором – страшно, как в фольклорных сказаниях про обманутого парня, который взялся мстить вероломой, явился на торжество и – «всех в капуту порубил».

**Детали:** невесту гарантированно будут отвлечать от главного события тоскливые или насмешливые взгляды экс-ухажёра. Вы наверняка смутитесь, когда он скажет тост с намёком про «другому отдана». Загрёте, когда заиграет романтическая мелодия, а он двинется в вашу сторону. Вы испытаете неожиданную досаду, когда на ваших глазах он примется окучивать подружку невесты. И выпьете три подряд бокала игристого, когда он скажет вашему новоиспечённому мужу: «Выйдем-ка. Поговорить надо...»

**Эффект:** если жених в курсе, кем вам доводится этот назойливый парень, чувствительные толчки в бок локтем, злобное шипение и нервный разговор обеспечены. *Незабываемо!*

## «Родные мои!..»

**Дано:** если вы безнадёжно неталантливый в плане запуска под откос собственного бракосочетания, доверьте это родственникам. В дело годятся разухабистые дяди-чапушечники, наиболее голосистые и бесцеремонные тётушки, альтернативно одарённые кузены и кузины.

**Детали:** для достижения поставленной цели поить-кормить нужно щедро, по первому желанию предоставлять песни Верки

## «Выступает без ансамбля...»

**Дано:** стоит замешкаться, сосредоточившись на выборе платья, как мама пригвоздит к полу: «Дочь, я пригласила дядю Славу, он тамада, будет весело. Ведь гости не знакомы между собой, дядя Слава оживит атмосферу». Вы тут же вспомните изобилие интернет-роликов с садистскими свадебными конкурсами, скорее всего, без основания. Потому что тамада – это профессионал по части несмешных шуток и получасовых тостов. «Элита»

чтобы по вашей свадьбе можно было писать пособие. На вас воздушное платье с тугим корсетом и гигантским шлейфом, вы механически улыбаётесь, чтобы даже на случайных фотографиях «светиться искренним счастьем».

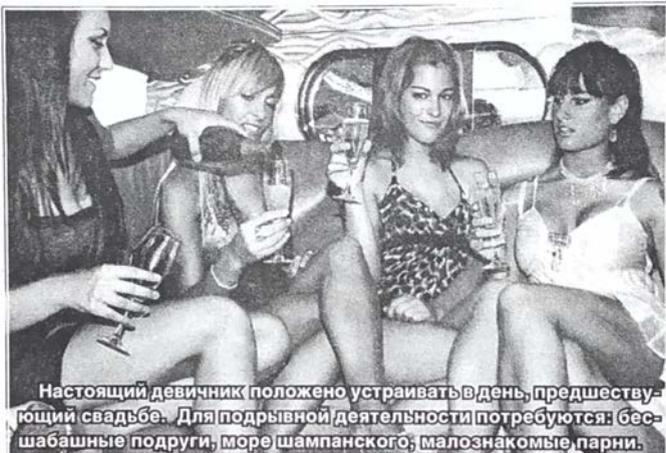
**Детали:** вся процедура расписана в минутах и деталях, словно дипломатический протокол. Первый танец молодых запоминается струнно-натянутой спиной и врезавшимися в отёкшие ноги туфлями (а как без этого). В минуты, когда хочется прекратить действие и уснуть в торте и кружеве шлейфа, напоминаете себе, что впереди брачная ночь. А там тоже всё должно быть безупречно.

**Эффект:** «Больше – никогда!»

...Зачем мы собрали антологию свадебных кошмаров? Чтобы вы прочитали, улыбнулись и отказались от мысли сбежать из-за дурацких смонений или устроили девичник накануне. Чтобы вы укоротили шлейф на платье и рашнуровали корсет; доброжелательно

наблюдали за танцами тамады и дяди Вити из Саратова. Срывая свадьбу из желания «стать местной легендой» – глупо, потому что впереди вас ждёт пусть не сказка, но счастливая быль с любимым мужчиной. Пережить из-за накладок и сбоев в ходе мероприятия – бессмысленно, они всё равно случатся, поэтому будьте готовы к любым оборотам. Главное, чтобы свадьба запомнилась не тем, что «горячее подали холодным» или гости заблудились «на природе». Пусть в памяти останутся его взгляд, ваше счастливое сердцебиение, слова «молодая семья» и самое первое: «Горько-о-о!» Ведь «больше никогда», «один раз и на всю жизнь», правда же?

Наталья КРОЛЕВЕЦ.



Настоящий девичник положено устраивать в день, предшествующий свадьбе. Для подрывной деятельности потребуются: бесшабашные подружки, море шампанского, малознакомые парни.

Сердючки для залихватских танцев, микрофон для бесконечных тостов и воспоминаний, что вытворяла невеста в младенческом возрасте. Кузены в ответе за приставание к гостям с задушевными разговорами.

**Эффект:** каждый раз, когда дядя Жора будет изображать «сальто Дэлчева» над праздничным столом, вы зададитесь вопросом: «Почему Вито Кривонос из «Крёстного отца» так дорожил семейными узами? Одно слово – сицилийцы!» Также гарантированы размышления, повлияет ли родство с арктичными натурами на вашу семейную жизнь, не станет ли супруг укорять: «Ты громогласна, как тётя Зоя!»

обучена изуверским навыкам игры на баяне (для бабушки и соседок) и вокальному пению шансона (для души). Самые рьяные норвят считать до миллиона, когда молодые целуются, а гости вразнобой кричат: «Горько-о-о!»

**Детали:** нюансы мероприятия сознательно опустим. Бывалые в курсе, что иногда гостям удаётся расквитаться с «заводилой» путём серьёзных разговоров или методичного: «Давай до дна за молодых!»

**Эффект:** Забыть не удастся. «Дяди Славы» упоминаются ярче первой брачной ночи.

## «Чтобы всё красиво!»

**Дано:** вы задались целью сделать всё безупречно,



...Едва завидев Шурика, я резко сворачиваю, стараясь не столкнуться даже взглядом. Он — бывший муж Юльки, которой оставил на память сына. До неё пребывал в законном браке с Оксаной.

А ей предшествовала Ира — её наследник также носит фамилию Шурика и его нос... Знаете, почему я спасаюсь бегством? А ну как он стрельнёт глазами, обволочёт речами, позовёт в загс, а я не устою... Есть отдельный вид мужчин, которым поставить штамп в паспорте всё равно что побриться

## «Забракованный, заштампованный...»

Взять хотя бы маститого композитора, нававшего «Городские цветы»: семь раз человек ходил под венец! Непонятно, то ли восторгаться музыкантом, мол, экая глыба, каждый раз любил как последний, то ли пожимать плечами — зачем штампы-то ставить, зная свою натуру?

По примеру композитора продолжают следовать обычные граждане. Пока одних ничем не убедишь «ныне, присно и во веки веков», другие словно с цепи сорвались. Знаете, почему?..

### Подвид: абсурдно честный

Возьмём того же Шурика. Стать супругом Юльки он решил сразу после первой совместной ночи. Так прямо и заявил, не отрывая головы от подушки:

— Считаю, что, как чест-

ный человек, должен во всём признаться жене, — пафосно изрёк греховодник.

— Зачем? — смалодушничала Юлька, вдруг уверовавшая в святость семейных уз.

— Чтобы жениться на тебе! Измена — это низко, — сверкнул Шурик очами и поцеловал Юльку.

А она растаяла и поверила. И подумала, что всё случившееся до неё, все эти нелепые жены и несурзные дети — суета и томление духа, а вот с ней Шурик пройдёт земной путь рука об руку, не сворачивая налево вплоть до гробовой доски. Потому что предшественницы были земные женщины, не смогли удержать его, а Юлька — богиня, ей под силу составить единственное счастье патологически честного мужчины...

Спустя пару лет однажды Шурик не пришёл ночевать. Угадайте, что он молвил в оправдание.

**Узнать:** вычислить абсурдно честного мужчину (читай «с зависимостью от брачных регистраций») можно по хвосту разводов, детей и заявлениям о безнравственности измен/нравственности женитб. Скорее всего, он перманентно женат, в свободном состоянии не бывает, из одних женских рук переходит в другие. Если вы принципиально воздерживаетесь от связей с женатыми, возможно, Бог милует.

**Уберечься:** коль случилась оказия и он настроен серьёзно, осеките благородный порыв фразами, что ещё рано что-то решать, нужно всё взвесить, нельзя отправлять семейную жизнь коту под хвост из-за одной (101-й) ночи. А уж если «пучина поглотила» и вы уже проштампованы с многого разовым брачующимся, постарайтесь не обзаводиться потомством — многое усложняет.

**Урезонить:** если всё-таки

захотелось навеки приписаться к своему берегу товарища, подождите, пока он дозреет до 40-45 годков. Обычно в этом возрасте те, кто вёл себя примерно, пускаются во все тяжкие — тот самый «бес в ребро». Зато их антиподы, доселе искавшие «единственную» в каждой встречной, берутся за ум и норовят остепениться. Вот тут-то и надо брать их «тёплыми».

### «И мстя его страшна...»

Знакомьтесь, Дима: около 40, женат пять раз, остановиться хотел бы, да вряд ли сможет. Впервые Дима женился назло Наташке, которая вроде бы любила, да иди к алтарю отказалась. В браке опомнился, заподозрил неладное во взаимном скоропалительном согласии супруги, изболочил, что она вышла замуж «назло бывшему», развелся и снова женился повторно... Дальше сценарий под копирку — так Дима обнаружил себя в пятом браке. Конечно же, рядом с нелюбимой и нелюбимой супругой. На взъероленный Димин взгляд, она недостаточно трепетно к нему относилась, не называла «котиком» и не умирала от одного его вида. В итоге он снова в поиске... Мы, девы на выданье, кидаемся враспыльную, едва он возникнет на горизонте. Не дай Бог, толкнёт нелёгкая, сходим с Димкой в загс (с ним это без проблем), а потом выслушивай про «мало любви» и «это я назло бывшей на тебе женился».

**Узнать:** за ним также вьётся шлейф бывших браков, об экс-супругах отзывается неслестно, выставляет себя жертвой обмана и страсти роковой. Скорее всего, с порога скажет, что вы и есть «та самая, которую искал, стирая ноги до коленей». Матримониальное предложение прозвучит стремительно, если откажете, потускнеет взором, намекает, что вокруг масса желающих, на них-то он и женится — вам назло.

**Уберечься:** не вляпаться в это «счастье» легко — держите голову на плечах и оценивайте кавалера крити-

чески. Тот, кто легко ставит печать «зарегистрирован брак», с той же легкостью его расторгает. Не отменяйте согласие сразу и не теряйте самообладание, если он напустит словесного тумана, скажет жить вместе: Предложите подождать и лучше узнать друг друга, если человек ненадёжный, отсеется быстро.

**Урезонить:** неужели всерьёз хотите оставить мстителя рядом надолго? Тогда заявите, что развода он не получит. Мужчины этого подвида страшно не любят трудности, поэтому, вероятно, его метания прекратятся. Однако будьте готовы, что ампула мстителя он сменит на роль жертвы, так что «амуры» на стороне продолжатся.

### «Я – хороший мальчик!»

Лёша в свои 46 лет подтянутый, кудрявый и даже румяный. Подозреваем, что он нашёл-таки эликсир вечной молодости, ведь даже ведёт себя, словно подросток. Он восторженно отдаётся приятным хобби: катанию на велосипеде, стрельбе из арбалета, утренним пробежкам и – частым женитьбам.

Лёшина инфантильность ни для кого не секрет: начальник, и тот называет его Лёликом. Среди избранных Лёлика сплошь сильные женщины: если кто-то поначалу не подорожает в себе недоюжных талантов и широких плеч, приходится возвращать и отрачивать. Так как на Лёшу надежды никакой: у него другая миссия: украшать собой мир, радовать и числиться в чьих-то мужьях. Иногда он подолгу задерживается в мужьях: при наличии удобных условий, беспроблемного питания и невмешательства жены в его арбалетно-велосипедную жизнь. Если супруга дерзнёт навязывать Лёше роль кормилицы и главы семьи, он забирает телом, соберёт имущество и пойдёт искать новую тихую гавань. Говорите, офици-

альный брак? Лёлик двумя руками за! Если есть место на чьей-то шее...

**Узнать:** вычислить многоженца-инфантила несложно, он обескураживающе «молод душой». Поёт о романтике походов на байдарках, увлечении фотографией и прочей эстетике. Как правило, но слишком успешен в карьере. Бывших жён вспоминает тепло: «Вера? Она хорошая, просто мы разные». В общении сюсюкает, заглядывает в глаза, излучает такое умиление и обаяние, что кинь клубок

### «Вас много, я один»

Встречая Андрея, я взяла за правило не запоминать имена и внешность его спутниц. Потому что фраза: «Познакомься, это моя жена» всякий раз относится к новой женщине, самая верная тактика здесь кивнуть и улыбнуться: «Очень приятно!» Андрей хорош собой, финансово успешен и востребован на брачном рынке. К тому же легко соглашается узаконить союз, при этом умудряется сохранить добрые отношения

характеризуют кавалера не только как ответственного и заботливого, но и как «брачнозависимого».

**Уберечься:** поищите друга. Пусть скучнее, беднее, скромнее, но надёжнее. А с брачным благодетелем можно просто дружить. В качестве друга ему цены нет.

**Урезонить:** стать последней в брачном списке многоженца-благодетеля получится только с обретением статуса вдовы. Пока у него есть желание, возможности и финансы, марш Мендельсона будет рингтоном его биографии.



Вычислить многоженца-инфантила несложно, он обескураживающе «молод душой». Поёт о романтике походов на байдарках, увлечении фотографией и прочей эстетикой.

### Плюс и минусы

Прописаться в биографии многоразового мужа вы сумеете без проблем, которые, однако, непременно возникнут после акта регистрации женатого состояния. Вот лидеры хит-парада в категории «видели очи, что брали». В-первых, б/у супруг будет вас постоянно с кем-то сравнивать – неизвестно по каким параметрам и по какому поводу. Это страшнее хрестоматийного: «А вот моя мама делает не так...», поскольку маму (то есть свекровь) в постели ни с кем не сопоставляют.

Во-вторых, придется слушать диковатые фигуры речи: «Когда мы с моей третьей женой выбрали полочку» – весьма сомнительное удовольствие, словно звучит монолог Си-ней Борды. В-третьих, не очень приятно ощущать себя пятой или шестой женой, невольно приходят на ум потребительские ассоциации. Кроме того, предстоит смириться, что внушительная часть его заработка уходит на алименты. Вместо со временем, которое он тоже тратит на наследников от других браков. Устраивает скандал бесполезно, рефреном всегда будет звучать оскорблённое: «Я же всех бросил ради тебя»...

Есть ли плюсы в этой ситуации? Бессспорно. Он же всё-таки женился...

Наталья ГРЕБНЕВА.

ниток – примется играть, мурлыка.

**Уберечься:** проанализируйте, как много на вас тратит поклонник, любит ли делать подарки – инфантила не упрекнуть в излишнем альтруизме. Почаще говорите: «Ты же мужчина! Тебе и нести ответственность (расходы, тяготы, лишения)». Давайте поручения, просите об одолжении, услуге, помощи – сам растворится.

**Урезонить:** если противостоять его обаянию нет сил и хочется задержать подле себя, постройте дом и посадите дерево. С рождением сына можно не торопиться, достаточно выйти замуж за «многоразового» «вечного подростка». В принципе, он будет верным и преданным, жаль только, истинно мужских поступков от него не стоит ждать.

с предыдущими жёнами, помогает воспитывать детей. Была бы его воля и разрешённое многоженство, он содержал бы гарем. Измены и новые романы – его вечный сценарий, его законная супруга узнаёт и настаивает на разводе, Андрей разводится. И снова женится – и так по кругу. Чудесный, незаменимый человек, если вам нужен формальный брак или опыт супружеской жизни, он – замечательный вариант. Андрей и сам признаёт: «Я бы на всех женился! Жалко девчонок, все замуж хотят, а хороших мужиков не хватает!»

**Узнать:** если кавалер красиво ухаживает, способен на широкие жесты, но часто пропадает без объяснений, не игнорируйте вспыхнувший в мозгу сигнал тревоги. Фразы: «Я всем своим детям помогаю!» и «Не бросаю бывших жён»

## «А если это любовь...»

«Секс – всего лишь одна из форм общения», – считает расхожая писательница Кэндес Бушнелл, автор «Секса в большом городе». Журналистку поддерживает большинство мужчин, мол: «Правильно, уважаемая Кэндес! Если мы с барышней переспали, это не повод строчить мне ласково-собственнические SMS и знакомить с родней из Калуги. А то она планы строит, а мне стыдно, неудобно и не хочется продолжения». Однако и на старуху бывает проруха: иногда мужчина даже хочет продолжения и знакомства с калужскими родственниками, но барышня иронично изгибает бровь: «Милый, мы всего лишь переспали». Словом, мужчины бояться лечь в постель одним человеком (прагматичным и холодным), а встать другим – трепетным и пылким, при этом пожар чувств бушует только в его сердце.

## «А у неё опять 36,5»

Чрезмерно хладнокровная женщина – вот почему у мужчин синхронно кровь в жилах стывает. Когда он над ней и так и этак, со словами и без слов, а она обескураживает: «Хм, бывало и получше, может, будем просто друзьями...» Избранница, извивающаяся от наслаждения, прекрасное зрелище, оно будоражит и заводит мужчину. А вот если его старания никак не приводят даму в извивающееся состояние, грядёт паника: «Не смей, я никомушный любовник, она меня не хочет, мир на грани гибели»...

## «Он точно ничего не чувствует?»

Один киношный остряк утверждал, что интим во время беременности не проходит бесследно для потомства, иначе откуда эти ямочки на щеках малышей... Шутки шутками, а будущие отцы и впрямь сторонятся своих спутниц в интересном положении. Потому что «а вдруг тебе станет плохо», «а вдруг малышу больно», «а вдруг мне будет плохо и больно». Как ни объясняй автору предстоящего события, что устройство женского организма исключает вредоносное палино, так сказать, влияние, пале всё равно страшно. Зато его точно не упрекнуть, что он не переживает за жену и ребёнка.

## «Не делайте мне больно, госпожа»

В принципе это явление можно назвать агрессивной сексуальностью или сексуальной агрессией. Мужчинам не нравится, когда женщина доминирует, задаёт темп и способ занятия любовью. Рядом с леди-доминатрикс «подневольный» партнёр чувствует себя беззащитным – «вы только подумайте! – используйте меня». Вероятно, мужчинам не так страшно получить травму во время брутальных постельных игр, как необходимость подчиниться слабому полу.

## «У Мими это впервые»

Говорят, есть на свете разнужданные испорченные товарищи, готовые выложить кругленькую сумму за интим с невинной девушкой. Секс с девственницей – целое направление секс-индустрии, причём с внушительным сроком давности. Однако большинство наших современников и соотечественников страшатся этого события: причинить барышне боль, оставить дурные воспоминания, заложить безразличие или отвращение к мужчинам – волосы дыбом при одной лишь мысли. Если вдуматься, резонно: в руках одного человека судьба и его последователь, и беззащитной феи. Поневоле испугаешься.

## «Брюки превращаются...»

У женщин есть масса поводов благодарить деятелей лёгкой промышленности: за бюстгалтеры пуш-ап, за трусики с накладными силиконовыми ягодицами и утягивающие колготки. Даже за накладные шиньоны и ресницы – земной им поклон. По странному совпадению, именно за эти преобразующие штучковины создателей люто ненавидят мужчины, а нас за них же – бояться. Потому что страшно спустя две минуты близких отношений обнаружить в постели несколько иную женщину, без пуш-апов и искусственных дополнительных объёмов.

Наталья ГРЕБНЕВА.



# Он не трус, но он боится

Спорим, все девушки боятся яркого света, словно родственницы Эдварда Каллена из «Сумерек»? Правда, только если дело касается интима: кому же понравится предаваться любви будто в операционной. Также мы боимся оказаться в постели без эпиляции, опасаемся неприятных последствий, страшимся выглядеть нелепо. Между прочим мужчинам тоже страшно, и вот почему...

Давно известно, что сильный пол внутренне обмирает и обливается холодным потом при мысли, что в самый ответственный момент подведёт «верный друг» – размером или отсутствием решимости, что финал наступит раньше времени, что не возникнет желание. Но картина будет неполной, если мы не назовём другие причины тоскливого ужаса и нехороших предчувствий, которые завладевают мужчинами в момент овладения желанной.

## «Сюрприз будет...»

Поговорку, что мужская голова не работает в определенных обстоятельствах, придумали совсем уж циничные особы. Рыцари не меньше нашего боятся, что спустя время после соития прилетит весточка: «Милый, ты не страдаешь бесплодием!» Разумеется, страх подкашивает не всех, некоторые, напротив, жаждут подобных новостей, но если близость происходит сугубо для удовольствия, в какой-то момент всхлиывает красный свет: «Стоп! А вдруг улучшу демографическую ситуацию?» Итак, незапланированная и/или нежелательная беременность – лидер «хит-парада».

**В**первые цивилизованный разговор коснулся темы женской интимности, точнее, правил ухода за ней, в середине прошлого века. А до того никаких вразумительных подробностей дамского туалета не было, кроме наставлений не забывать о водных процедурах. Причём поколения наших бабушек и мам советовали выбирать для этого средства поядреннее – вроде хозяйственного мыла. В итоге мифов и страшилок родилось в избытке, наша задача подтвердить или опровергнуть. Итак, правда ли, что...

*...«там» полным-полно бактерий*

Правда, и это нормально. В состав нормальной флоры входит огромное количество микроорганизмов, которые мирно сосуществуют друг с другом. Перечень этого дружного семейства достаточно постоянен и индивидуален, в нём обязательно присутствуют лактобактерии. Именно они, вырабатывая молочную кислоту, создают мощный защитный барьер для вагинальных инфекций. Если баланс нарушится, откроется путь любимым микробам, что чревато воспалением.

*...можно подхватить половую инфекцию в бассейне*

Чтобы это случилось, нужно постараться, но ущерб интимному здоровью не исключается. Кислотно-щелочной баланс деликатной зоны может нарушиться по многим причинам: приём антибиотиков, близость, беременность, ношение тесного белья, хронические заболевания. Хлорированная вода бассейна, особенно при частых посещениях, тоже способна вызвать нарушение баланса, о последствиях вы знаете. Первыми вестниками того, что «случилось страшное», станут дискомфортные ощущения в известной области – зуд, жжение, покраснение. Время принимать меры!

*...можно купить лекарство от урогенитальной инфекции без рецепта врача*

Можно, благо аптечный ассорти-

...Даже близкие подружки обходят эту тему стороной, считая слишком личной или непристойной. И впрямь: интимная гигиена – понятие сокровенное. Однако их игры в молчанку здесь ни к чему, есть моменты, о которых стоит замолвить слово

## Вопрос «ниже пояса»



мент богат, а реклама назойлива. Фармацевты предлагают различные мази и вагинальные свечи, они помогают избавиться от инфекции, снимают зуд и раздражение. Натуральные компоненты в составе, например, прополис, ускоряют заживление мелких ранок и трещин слизистой. Но помните: с инфекциями шутки плохи, запущенное заболевание чревато самыми неприятными последствиями вплоть до бесплодия. Если неприятные симптомы не исчезнут через 3-4 дня, немедленно к гинекологу.

*...использовать для интимной гигиены обычное мыло вредно*

Об однозначном вреде говорить нельзя, многие женщины практикуют это без малейшего дискомфорта. Но факт остаётся фактом: обычное туалетное мыло создаёт щелочную среду, что приводит к изменению уровня кислотности в интимной зоне. От этого количество бактерий молочной кислоты уменьшается, естественная защита и здоровье под угрозой. Разумнее приобрести специальные средства, особенно если есть склонность к аллергическим

реакциям. Жидкости и гели для интимной гигиены можно использовать ежедневно, они увлажняют кожу и снимают раздражение благодаря входящей в состав молочной кислоте, а растительные экстракты в составе завершают положительное «досье» на эти средства.

*...толстые прокладки надёжнее тонких*

Спорное заявление. Если, уповав на натуральность материалов, вы предпочитаете прокладки традиционной толщины, то заблуждаетесь: при изготовлении в ход идёт синтетика, но более деликатная, сродни хлопку. Увы, объём – сомнительное преимущество, поскольку толстые прокладки не впитывают влагу, а удерживают под поверхностью. Тонкие прокладки не выглядят надёжно и солидно, зато гораздо эффективнее. Верхний пористый слой пропускает влагу, исключая её, так сказать, возвращение обратно, а внутри прокладки жидкость превращается в гель – и вы застрахованы от конфузлов.

Врач-гинеколог  
Вера СИРЕНКО.



## «Упс! Не ждали...»

– Макс, катастрофа, – проблеял Вадик и рухнул мне на руки. Ну ладно, вру, просто прошагал Железным Дровосеком по офисному ламинату и закурил прямо в кабинете. – Что случилось? – со звенящим от напряжения спокойствием спросил я. – Ты обанкротил нашу компанию? – Нет, – взглянул менеджер мутным взором. – Ирка сказала, что беременна. – А ты что? – опять прозвенел я. – А я сказал: «Извини, я нечаянно, я не знал...»

Очнувшись от приступа хохота, взрослый начотдела Пожарский с гусарским цинизмом принялся пытать юного 27-летнего сотрудника:

– Ты не знал, что от этого бывают дети?

– Нет, я знал, то есть... Я думал... В общем, я не ожидал.

– Понятно. Надеюсь, ты хотя бы не сморозил извечное мужское: «А это точно от меня?..»

– Нет. А как может быть? Мы же вместе с Иркой живём в одной квартире!

– Бывает – я про идиотский вопрос. В общем, Вадик, поздравляю, с тобой произошло самое обычное, а может, и самое главное событие в жизни мужчины. В принципе испытание ты прошёл достойно, бывает и похуже.

– Куда хуже-то? – прорыдал Вадик из начальственного кресла, между прочим, моего, но Вадику в момент душевного потрясения можно.

А теперь о том, как это бывает: мужчина вдруг узнаёт, что зное время назад известным способом он оставил след в генофонде человечества. И

вскоре благодарный потомок лично приветствует «наследившего». Короче, как мужчина реагирует на известие о беременности партнёрши. Уточню – незапланированной беременности, пары со стажем и серьёзными намерениями, равно как и случайные любовники не рассматриваются.

### «Аист, здравствуй, аист...»

Первое, что испытывает любой человек, в том числе мужчина, узнав, что жить ему осталось недолго, – шок. Я имею в виду, что мужчине осталось всего ничего – ходить в спортбары, демонстрировать характер, недовольно ворчать: «Ты же знаешь, со мной по утрам лучше не разговаривать», планировать отпуск в Прибалтике. И вообще считать, что «он в этом мире главный актёр, он сценарист и он режиссёр» – тоже пора завязывать. Потому что после роковой фразы будущее окутано мраком неизвестности. Точнее, если верить рассказам бывалых, дальше ад

кромешный – это младенческие крики, ужас, безденежье и бессонница. И ещё какая-то напасть под названием «животики и зубки»... И всем этим козням предшествует не менее жуткое испытание – беременность избраницы. По свидетельствам очевидцев, в данный период даже самые нежные феи превращаются в буйно помешанных фурий, поедющих мозг мужчины вопреку с солёными огурцами. Дамы на сносях беспрестанно капризничают, переходят на инопланетянский язык («пузьяка», «няшка», «мимими») и плачут струйками, как клоуны в цирке.

В общем, согласно бессмертным легендам беременность в жизни мужчины – явление более страшное, чем илотека. Ибо у долговой кабалы есть сроки, а у отцовства – никаких вариантов «досрочного освобождения». И почему-то всегда кажется, что наследник вится не через месяцы, а прямо в сию минуту!

Кстати, есть страх и перед младенцем – а его ждать от неизвестного существа, которого никто в глаза не видел, но все уже заговорили ради него на инопланетянском. Несмотря на то, что ещё ни одна женщина не разрешилась от бремени Годзиллой или хотя бы лемуром, всё равно боязно – вдруг именно твой и откроет список.

«Я беременна!» Нет, вы вдумайтесь в фразу. Человек, который так зазорно хохотал, отвечал на поцелуй, томно млея под ласками, оказывается, уже не тот, что был вчера. А вам-то не видно этих перемен, но, говорят, они фатальные.

Шок, чистый шок. Ради Бога, наймите орнитолога, чтобы ни один аист в округе не пролетел!..

А если серьёзно, я призываю девушек написать огромный кредит снисхождения будущему отцу. Месяцев на семь-восемь, пока дойдёт до человека, что никакой там не годзиллёнок и не лемуур. А хоть и лемуур – ну и что? Он же наш, значит, хоро-о-о-шенький!

В общем, «шок – это по-нашему» – Буквально.

### «Мы так не договаривались...»

На ум пришла Наташка, девушка красивая и категоричная. У Наташки приключились именные сердца – румяный крепыш Лёшка. И всё-то с Лёшкой было хорошо, хоть в рамочку «сердечком» ставь: шутил забойно, хохотал заразительно, салатики в ресторанах выбирал вкусные, эсэмэски на ночь присылал нежные. Всего пара месяцев свиданий, и 26-летняя Наташка поймала себя на мысли: «А что?.. Может, и пора уже, думаю, папа из него получится замечательный...»

Но розовощёкий богатырь сыграл на опережение, причём неожиданным образом. На очередное свидание явился с румянцем розовее обычного и с порога

«включил бензопилу «Дружба»:  
 – Нет, ты представляешь, – кипятился он и хватался за ту сторону организма, где у обычных людей сердце, – у Вована подружка забеременела!..  
 – Поздравляю, – просярнула Наташка и подумала, как же кстати незнакомка подобрала «информационный повод».  
 – С чем? – набирал обороты Лёшка. – Да за такое... я не знаю... вожжами удавить надо!  
 – За какое? – насторожилась Наташка.  
 – За предательство! Вован ни сном ни духом, они на такое не договаривались, а она – хоп! – и сюрприз. Да ещё плачет, как будто это неожиданность. Небось всё просчитала и специально забеременела!  
 – Зачем? – оторопела Наташка.  
 – Чтобы шантажировать ребёнком! – сверкнул глазами Лёшка...  
 ...Он больше не казался ей богатырём – просто толстый лысеющий человек мужского пола. Он уже не казался зрелым – человеку 35 лет, пора поумнеть. И его румянец теперь не полыхал поэтически: обычный гипертонический багрянец – а что удивляться, Лёшка за один присест полукилограммовую пиццу съедает... Мысли конём Будённого пронесли в голове, Наташка опять поблагодарила незнакомку в интересном положении. Чьё-то «ожидание прибавления» избавило Наташку от многого – лишнего разговора, иллюзий, от мужчины с пиццей вместо мозгов и репой – вместо сердца. А заодно и от потенциальных наследников со склонностью к переданию.  
 Лёшка ещё долго брюзжал, раздавались слова «шантаж», «корыстный умысел», «удавить». Наташка дослушала, взяла пластиковую рамочку «сердечком» – Лёшкин подарок, и ждала в ладони, пока та не хрустнула беспомощно... Крепыш узрел, понял, что не прав, но уточнять не стал, ретировался молча.  
 ...Вована, который пал «жертвой шантажа», она встретила спустя год: гулял под руку с привлекательной барышней, катал коляску и вовсе не походил на несчастного «захомутанного». Лёшка Наташка тоже недавно видела: «Развелся до «Камаза!» – мстительные резюмировала.  
 Увы, негативная реакция наблюдается нередко. Пожалуй, даже очень часто.

Может, Фрейд как-то объяснял повальный страх и ощущение «использованности», которые накрывают мужчин, – я не исследовал. Но слышал, что в России только 15% разведённых мужчин платят алименты, остальные «воздерживаются»... Наверное, из вышеназванных румяных крепышей пошли. Обижены, что их «не спросили, обманули и родили, чтобы шантажировать».  
 А теперь, дамы, перечислим для вас и сомлевого Вадика остальные варианты мужской реакции на весть о грядущем отцовстве. Быстро и тезисно, как говорил один вузовский преподаватель.

Поскольку используется местоимение «ты» вместо «мы», есть небеспопеченные подозрения, что второй участник процесса самоустранился. Не надо оправдываться, не лепечите извинения, скажите, что пока не знаете, есть время подумать – оно и впрямь нужно обом.

«Как ты? Ты в порядке? Видишь меня? Сколько пальцев показываю?» – реакция забавная, редкая и, прямо скажем, дурацкая. Если избранник резидент «Comedy Club», то, напротив, очень даже логичная. Вероятность, что именно вы услышите набор фраз, нулевая – и прекрасно.



Пошёл пятнами от перевозбуждения, принялся звонить родителям с радостной вестью о внуке, кинулся в цветочную лавку, завопил: «Я назову его Павликом!»

**Упал в обморок, очухавшись, закружил вас на руках,** пошёл пятнами от перевозбуждения, принялся звонить родителям с радостной вестью о внуке, кинулся в цветочную лавку скупать ассортимент, завопил: «Я назову его Павликом!» – наверное, всё это крайне желательная реакция. Если верить сериалам, порядочные молодые миллионеры-красавцы так и поступают. От земных мужчин, обитающих в наших широтах, ждать не стоит.  
 ...Выпроводив ватного Вадика за цветами (надо же как-то исправлять ситуацию), я задумался. Потом нырнул на форумы. Потом вспомнил...

**«Это точно?»**  
 – звучит иногда сурово, порой ласково, иногда робко, но почти всегда. Уточнения понятны – а то сиганёшь на лестру с поздравлениями, а потом окажется ложная тревога. В ответ совету продемонстрировать пожимание плечами и молвить: «Тест и врач сказали «да».  
**«Ура!»**  
 – сопровождается поцелуем, пожатием рук и намерением откупорить шампанское. Либо рад, либо за плечами мхатовская школа. Глоток искристого напитка, принимайте и целуйте и поздравления.  
**«Сейчас не время...»**  
 – успокойте ненаглядного, что «прямо сейчас» это не произойдёт – вы и хотели бы, да не в состоянии. А что касается «не время», так его никогда не бывает – то диплом, то скутер купить, то обои недоклеены.  
**«Что ты собираешься делать?»**  
 – ужасный вопрос. Потому что универсального ответа на него не существует.

Моё мнение не свежо и не оригинально, а возможно, и сурово, но озвучу.  
 Если интересное положение не планировалось двумя партнёрами, не стоит рассчитывать, что оно станет приятным сюрпризом, а потенциальный отец захлебнётся от нежности. Это событие и для женщины – гром среди ясного неба, а для мужчины вовсе молотком по темени. Можно сколько угодно рассуждать, что дети – самое естественное событие, что жизнь должна продолжаться, что взрослые люди несут ответственность за свои поступки, общая картина не изменится. Коль у поступка обнаружилась последствие, взрослый мужской человек скажет: «Что от меня требуется? Чем я могу помочь?» Неважно, требуется подать ли носовой платок сию минуту, помочь финансово чуть позже, дать своё имя и поддержку на всю жизнь, предложить помощь – единственно возможная реакция настоящего мужчины.  
 Не отвечайте сразу. Подумайте, в каком объёме вы готовы её принять – вы ведь тоже ничего «такого» не планировали.

Макс ПОЖАРСКИЙ.



## Программа «Антикризис 30 плюс»

*«Земную жизнь пройдя до половины, я очутился в сумрачном лесу...» — с горечью констатировал Данте в рассветные, казалось бы, 35 лет. С того далёкого XIV века ничего для думающих людей не изменилось, только название для душевных мучений придумали не такое поэтичное — «кризис среднего возраста»*

Мало ли женщины за свою жизнь переживают негативных эмоций, слова «депрессия», «стресс», «гормональный сбой» нынче популярны. А тут ещё кризис какой-то на наши головы. Увы, о кризисе, так называемого, среднего возраста всё же придётся задуматься. Ибо вопросы он ставит не минутные, от ответов на них зависит дальнейший ход жизни: «Для чего я живу?», «Туда ли повернула на жизненном пути?», «Чего хочу достичь в будущем?»

— парировала позитивно настроенная в свои 33 года Дарья на возмущение мамы, зачем она, «взрослая детина», опять нацепила на работу «тинейджерские» джинсы. Однако полюбовавшись на себя в зеркало, хихикать перестала и переодевалась, всё-таки не офисный стиль, не комифо... Или что-то другое, куда более серьёзное, нежели дресс-код, забрезжило в сознании? «А мама права, я искусственно омолаживаю себя, словно прячусь за вещами не по возрасту от этого самого возраста...»

Когда он наступает, средний возраст, требующий от человека переосмысления прежней системы ценностей: от глобальных вопросов жизни и смерти, добра и зла до «не пора ли завязывать с футболками, украшенными прикольными надписями?» Христос пошёл в народ проповедовать в ставшие хрестоматийными 33,

вышеупомянутый Данте задумался на два года позже, ещё «пятiletка» позади, и кризис уже цветёт махровым цветом у большинства, так называемых, творческих личностей, склонных к саморефлексии. Но и простые смертные не отстают — психологи отмечают, что «диагноз» значительно помолодел. У поколения наших родителей, если и возникали смутные сомнения в правильности выбранного пути, то годам к 40, когда основные пункты жизненного списка а-ля «маст хэв» уже были успешно выполнены: должность с приличным окладом есть, квартира обустроена, семья, дети имеются. Сейчас молодые люди и девушки к 26-30 годам в силу современных реалий чаще всего не успевают создать столь полной картины бытия, но попробовать успевают очень много, мир XXI века полон соблазнов: меняются места работы, партнёры мелькают, как в калейдоскопе, разочарование растёт, а оно и является первой «ласточкой» кризиса среднего возраста. Можно ли его избежать? Наверное. При условии полной потери самосознания. Для «хомо сапиенса» же это естественный этап взросления.

### Доля моя, доля материнская

«Ой, ну какие кризисы могут быть у нас, у женщин — то беременеешь, то рожаешь, то растишь — ни вздохнуть ни охнуть. В чём смысл жизни — думает она, ты что, Гамлет? Это у мужчин думы-метания, а наша судьба раз и навсегда заведённая!» — возмущается моя 36-летняя приятельница Ирка, то есть Ирина Николаевна, поскольку параллельно вышеперечисленному успела получить два высших образования и занять кресло коммерческого директора солидной конторы.

Увы, то, что кризис среднего возраста накрывает, как волна, только «гамлетов», то бишь мужчин — заблуждение. Просто прекрасной половине человечества дан уникальный дар — материнство. Именно оно способно наполнить смыслом жизнь женщины, даже если иные смыслы утрачены. Но если вдруг программа, заложенная природой, даёт сбой, то держитесь, психологи! Мучительные размышления и адовы переживания по поводу собственной якобы ничтожности, которые претерпевает в 30 с хвостиком женщина, не создавшая семьи, самому «божественному» Данте не снились.

Однако не стоит думать, что если у вас семеро по лавкам, то страдания на тему «кто я, где я, зачем я?» вас минуют. В зоне риска также женщи-

### Да минует меня чаша сия!

«Ты ещё тёткой меня обзови... Лично мне рано думать о возрасте, до «сороковника» масса времени, вот это я понимаю — время подводить итоги! А там и 45 — баба ягодка опять, ты сама говорила!»

ны, вкусившие радость материнства в довольно юном возрасте: им как раз «стукнет» 35-40 лет, когда их дети готовы упорхнуть из гнезда. Хлопоты по смене подгузников, выборе школы, устройству в институт полади, что дальше? Душевная ниша, годами заполняемая детьми, становится пуста, и чем её заполнить – непонятно. Радость стать бабушкой в молодом по сути возрасте? Большинство не готово к этой новой роли, равно как и к любой другой.

Существует и третий вариант, в наши дни получающий всё больше распространение. Женщина увлечена учёбой, потом карьерой, а может быть, просто не может найти того самого единственного, ради которого готова решиться родить, но вот наконец свершилось – вождельный пост обозначен в трудовой книжке, желанный мужчина рядом, венец творения – ребёнок у груди. А в духе вместо ожидаемого счастья полный крах представлений о жизни. Что делать-то с навалившимся счастьем, если привыкла искать и не сдаваться, бороться и добиваться? Раньше всегда выглядела, как с обложки журнала – вдруг зайдёшь в троллейбус, а там ОН! А теперь нет времени даже в душ сбегать. Послеродовая депрессия пройдёт – утешают подруги, родившие лет 15 назад. Ан нет, не проходит, с каждым днём всё хуже – кризис «середины пути» не гормонами обусловлен...

## Выйти из сумрака!

Размышления о своём месте в мире – занятие, конечно, достойное мыслящего человека, но увлекаться не стоит, рискуете завязнуть на долгие годы, а там впереди, между прочим, новые, не менее интересные, кризисы ждут, берегите силы. Подойдём к возникшей проблеме по-деловому, как взрослые люди в самом расцвете сил. Открываем записную книжку, и все мысли берём «под карандаш».

● **Синдром отличницы.** Иногда в него нундо искусство «впадать»! Ведь оценивать прошедшие годы можно по-разному, сейчас ваша задача вспомнить только хорошее и похвалить себя за успехи. Перечислите 100 (да, так много, а кто сказал, что будет легко?) главных достижений к данному моменту: от умения говорить в полтора года предложениями (мама не даст соврать!) до рождения самой чудесной девочки на свете в 35 лет

● **Человек-капуста.** Выясняется из получившегося списка, что, оказывается, «а ещё я крестиком вышивать умею!» или пеку феноменальные яблочные пироги, или

увлекаюсь историей так, что могу назвать дату Куликовской битвы, не моргнув глазом! Только всё в прошлом, сейчас дела-дела-дела... Вспомните себя прежнюю и выведите её «за ушко да на солнышко!» Или найдите новое увлекательное занятие, о котором и мечтать не смели, в самом деле, сколько можно жить, не умея танцевать сальсо! Человек, как капуста, должен быть многослойным, и тогда, утратив по тем или иным причинам один из лепестков своей личности, он заполнит душу пестовыми оставшихся

● **Бабушкино лукошко.** Расширьте круг своего общения с людьми старше себя, теми, кто уже давно и, судя по всему, благополучно пережил пресловутый кризис среднего возраста. Они с лёгкостью на примерах докажут вам, что вы – по сути ещё девочка и всё-то у вас впереди! А кризиса бояться не нужно, детка, он даже необходим. Когда его переживёшь, жизнь станет ценнее, солнце ярче, трава зеленее. Это бесценный опыт, который дарит тебе судьба, сложи его в «лукошко» мудрости и скажи спасибо Богу, себе, близким за то, что выдержала испытание

● **Держкая какая!** Эффектным способом выйти из «зоны комфорта», в которой в состоянии кризиса становится очень тоскливо и неприятно, может стать неожиданный для самой себя и окружающих поступок. Тут трудно предлагать варианты, вам на помощь придёт фантазия: для кого-то сменить маршрут от дома до работы уже приключение, а кто-то внезапно решится полетать на дельтаплане, вопя во всё горло и отпуская на волю накопившиеся эмоции

● **Детский мир.** Все мудрецы мира в один голос твердят: будьте, как дети, учитесь у них. Точнее Паоло Козлю не сформулируешь: «Ребёнок может научить взрослого трём вещам: радоваться безо всякой причины, всегда находить себе занятие и настаивать на своём»

● **Королева в восторге!** А теперь давайте позабудем серьёзное слово «кризис», оно само уже способно вернуть в пучину депрессии. Пускай пресловутый кризис «прогнётся» под вас, а не вы под него. Ваш девиз отныне: «Я знаю! Я умею! Я могу! Наконец-то!»

Считайте, что вы вступили в увлекательный возраст совершенно новых возможностей, сохранив при этом молодость, красоту и накопленный опыт. И это не очередная психологическая теория, это востину так!

Наталья АНДРИЯЧЕНКО.

## РАБОТА НЕ ВОЛК?

Я постоянно опаздываю на работу. Нотации и штрафы со стороны руководства не изменили ситуацию к лучшему. Сам не понимаю – почему так происходит...

Евгений АРДОВ, по e-mail.

Вы попытались выйти из ситуации самостоятельно, результат нулевой. На вас попробовали воздействовать извне: выговоры, штрафы – и потерпели фиаско. Очевидно, истинная причина ваших опозданий лежит гораздо глубже, нежели обычная недисциплинированность. Например, это глубоко спрятанное внутри нежелание изо дня в день возвращаться на рабочее место, к людям, которых вы не любите, не уважаете, не хотите видеть. Представьте себя на месте начальства и коллег. Вряд ли им комфортно работать с необязательным человеком, демонстрирующим неуважение к общему делу. А возможно, напротив, вы стремитесь привлечь их взгляды к себе, заходя в кабинет позже остальных. Подумайте – зачем вам это нужно? Может быть, есть другие более конструктивные способы быть в центре внимания?

## ПОД КОЛПАКОМ

Не складываются отношения с начальницей, она контролирует каждый мой шаг. Хотя к работе претензий нет, меня даже премировали недавно, но создаётся впечатление, что она вечно мною недовольна. В итоге мне тяжело сосредоточиться на деле...

Марина В., г. Калуга.

Коль работаете вы отменно и начальство по достоинству это ценит (доказательство – премия), то вашей карьере ничто не угрожает. Вы должны чувствовать себя на рабочем месте как рыба в воде! Но мешает излишний, на ваш взгляд, контроль со стороны непосредственного руководителя. А вы не задумывались над тем, что контролировать вашу работу – это её служебная обязанность? Возможно, причина вашего беспокойного состояния, которое уже даже стало мешать делу, вовсе не в начальнице, а в вас? Ваше письмо напоминает жалобу школьницы на придирки невзлюбившего вас учителя. Видимо, пора осознать, что вы давно не за парты и вольны поменять «школу», если находиться там для вас стало невыносимо.

# Хедхантеры:

## «На вас объявлена охота»

*«Вами интересуется «охотник за головами!» – кажется, от такой новости положено впасть в панику и спастись бегством. А вот и нет: в наши дни это профессиональный комплимент. Если вас «взял на мушку» хедхантер, значит, ваша голова дорого стоит – как специалиста*

**Ч**ем занимаются хедхантеры? В широком смысле торгуют людьми. Сколь жутко ни звучало бы, стать «добычей» хедхантера – лестное событие. Потому что «охотники за головами» мелкой рыбёшкой не интересуются, в карьерном океане высматривают акул бизнеса и «китов» своего дела, то есть очень достойных специалистов. Последних можно узнать по громкому имени (в определённой сфере), блестящей деловой репутации, серьёзным профессиональным успехам и солидному доходу – это не афишируется, но респектабельность не утаишь. В основном хедхантеры ориентируются на асов бухгалтерии, торговых/финансовых бонз, юристов и руководителей, но в последнее время расширили горизонты. Чтобы удостоиться внимания «охотника», нужно: быть опытным профессионалом, знать по крайней мере один иностранный язык и непрерывно совершенствоваться. Если ваше имя гремит на весь финансовый или юридический мир, хедхантеры сами выйдут на связь: за ценную «добычу» работодатели раскошеливаются на вознаграждение в три-четыре оклада, уготованных специалисту. А можно «ловцам» немного помочь, выйдя из профессиональной тени. Поскольку они всё-таки охотники, стоит соблюдать правила: чтобы попасться быстрее.

### «Вызываю огонь на себя»

С хедхантерами нужно дружить, то есть заводить и поддерживать связи. Надеясь, вы понимаете разницу между «познакомиться в непринуждённой обстановке» и «настойчиво искать знакомства» – первое предпочтительнее. Искредка напоминайте хантеру о себе, исподволь рассказывайте о карьерных переменах и никогда не озадачивайте просьбой: «Найди мне хорошую работу, не в службу, а в дружбу!»

### «Хочу о себе рассказать»

Кадровые агентства промышленляют хедхантингом, поэтому есть смысл ознакомить их со своими трудовыми достижениями. В банки резюме стекаются досье на тех, кто ищет работу получше и зарплату повыше. Даже если в настоящий момент вы довольны занимаемым креслом и окладом, то ничего не потеряете, разместив резюме на крупном профессиональном Интернет-ресурсе, например: [www.headhunter.ru](http://www.headhunter.ru), [www.e-executive.ru](http://www.e-executive.ru), [www.26.ru](http://www.26.ru), [www.zarplata.ru](http://www.zarplata.ru), [www.personalservis.ru](http://www.personalservis.ru). Приглашает на собеседование – не отказывайтесь, поскольку личное знакомство задел на будущее. Если заинтересуете хедхантера, он продолжит отслеживать ваши карьерные этапы и, возможно, однажды сделает предложение, от которого невозможно отказаться.

### Без суеты

Воздержитесь от чрезмерной активности и буной само-рекламы. «Охотники» исходят из простых позиций: хороший товар в рекламе не нуждается. Толковый опытный специалист ведёт себя солидно, время от времени (не чаще раза в пару месяцев) обновляет резюме, вносит обновления. Но не позволяет себе терять хедхантер звонками: «Возьмите меня, готов работать за еду!»

### Лучшее – враг хорошего

Отшлифованный, безупречный кандидат отнюдь не предел «охотничьих» мечтаний. Потому что иде-

альный специалист знает себе цену, и её далеко не всегда готовы заплатить работодатели. А ещё, будучи в курсе собственной востребованности, блестящий сотрудник вряд ли станет фанатично держаться за рабочее место: малейшие препоны – и «по собственному желанию». Следовательно, если хедхантер не сможет вас «продать», нет и смысла связываться с обладателем безупречной трудовой биографии. Поэтому, направляя резюме, оставляйте пути отступления: иные «охотники» бывают очень назойливы, желая заполучить ценный кадр.

### Спрячьте инженера!

Вообще-то понятие «хедхантинга» заметно изменилось с момента возникновения: почти 70 лет назад американские бизнес-воротилы «заказывали» хантерам конкретного специалиста, которого предполагалось переманить в свою «вотчину». Нынешние руководители стараются ограничить ценных сотрудников от «охотничьих» посягательств, например, в крупных компаниях запрещено размещать в открытом доступе контакты ключевых специалистов, не разрешается упоминать о профессиональных достижениях в социальных сетях и даже дозвониться через секретаря до «главного инженера-энергетика, кстати, как его зовут» – невозможно.

### Один на один с «ОХОТНИКОМ»

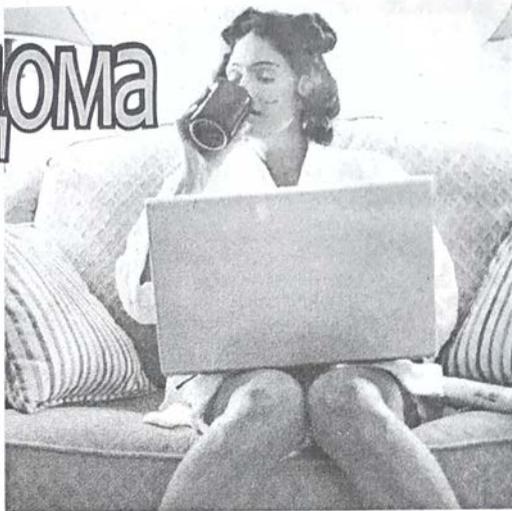
В большинстве компаний ситуация выгоднее, и это значит, что однажды вы «рискуете попасться в охотничьи лапы». Чего ждать от встречи: хедхантер задаст несколько блиц-вопросов, дабы выявить вашу компетентность, стрессоустойчивость, харизматичность и уровень притязаний. Будьте готовы к прощупываниям: «Отказывались ли вы когда-нибудь выполнять поручения руководителя?» Ответ «да» может охарактеризовать вас как конфликтную персону, «нет» – слабохарактерного человека, так что проявляйте благоразумие. Напоследок железное правило: никогда не давайте негативных оценок компании, где вы трудились и/или работаете по сей день. Поэтому заранее обдумайте, что сказать в ответ на вопрос: «Почему вы хотите сменить место работы?» Обычная формулировка: «Я достиг профессионального потолка, хочу расти дальше, вот и...» уже отдаёт нафталином, придумайте нечто оригинальное и более-менее честное.

Наталья КРОЛЕВЕЦ.



# Под крышей дома

Как порой не хочется подниматься с постели и спешить на работу, особенно в понедельник. Чего уж там, и в остальные дни возникает желание позвать знакомого крановщика, который подцепил бы тебя тросом и вытащил из-под мягкого одеяла. Умыться, побриться, собраться, раскачаться и как-нибудь, ну хоть как-нибудь доплестись до работы. Знакомая ситуация?



**И**менно в такие моменты появляется зависть к людям, которые могут работать под родной крышей. Ни езды в общественном транспорте, ни извечной «давки», ни общения с начальником... Достоинства надомной работы можно перечислять и перечислять, но, как показывает практика, есть особенности, к которым нелегко привыкнуть.

## 7 правил успешной работы на дому

**1** Объяснить «домашним», что вам действительно придётся работать и что в это время вас нельзя отвлекать точно так же, как если бы вы находились вне дома. Как вы себе представляете звонок в офис с просьбой присмотреть за убегающими пельменями или сходить за картошкой к бабушке Наде? А стали бы вам напоминать про пуховик, который нужно забрать из химчистки, туфли из ремонта и, что крайне важно, забежать по дороге в супермаркет за чем-нибудь к чаю?

Работник, который трудится дома, воспринимается домашними и друзьями как человек, у которого куча свободного времени. Ну разве ему так сложно записать на флешку пару программ, посмотреть в Интернете погоду или поболтать с сестрой по телефону — всё равно дома сидит. И почему-то никто не принимает в расчёт тот факт, что для качественного и своевременного выполнения работы необходимы, как минимум сосредоточенность и внимательность. О какой сосредоточенности можно говорить, когда вас то и дело о чём-то спрашивают, просят совета или дают ЦУ о том, что вам ещё сегодня нужно сделать по дому?

**2** Ни в коем случае не сообщайте соседям, что вы будете дома весь день, даже если они у вас самые лучшие на всём белом свете. Попробуйте потом объяснить Марь Иванне, что у вас не будет времени, чтобы выгулять её собаку или сходить за квитанциями в ЖЭК. «Ну ты же целый день дома! Разве нет? А-а-а, работаешь. Да с собакой погулять минут 20, не больше. Да и ЖЭК в паре домов от нас, ты молодая, а мне уже трудно походы даются. Разве это так сложно?»

**3** «Ну ещё пять минут...» Эта отговорка — самый злейший враг, с которым нужно бороться. «Да ладно, ещё пять минут посмотрю сериал и точно сяду за отчёт». «Ещё пять минут и точно встану с кровати». «Ещё пять минут попользую кофе и точно сяду за статью». Продолжать? В итоге отчёт так и остаётся в стадии «не завершено», пять минут «полежу» в кровати превратились в два часа сна, вставать закончилось, не успев начаться, а монитор сплошь покрылся паутиной.

**4** Самоконтроль. Когда никто не стоит над душой и не подгоняет плёткой, дабы успеть всё вовремя, приходится контролировать самого себя, а иначе работа попросту «зависнет». Порой это бывает тяжелее, нежели выслушивать недовольство начальника. Сам с собою ведь спорить не будешь, да и перехитрить себя любимого не получится. Конечно, контролировать время труда или нет — личное дело каждого, но, думаю, работать по восемь часов в день дома вряд ли у кого-то получится (хотя, кто сказал, что в офисе люди только и занимаются тем, что работают?)

Порой нам тяжело справиться с работой, сидя в офисе, так что об одной на дому и говорить нечего. Дома нам никто не дышит в затылок, не подбадривает и не подгоняет. А с кем нам советоваться, ежели возникнут сложности? Чтобы продуктивно трудиться, находясь в родных стенах, человек должен успевать всё делать вовремя, быть ответственным и организованным. Не «вылететь» из графика поможет ежедневный или еженедельный план работы.

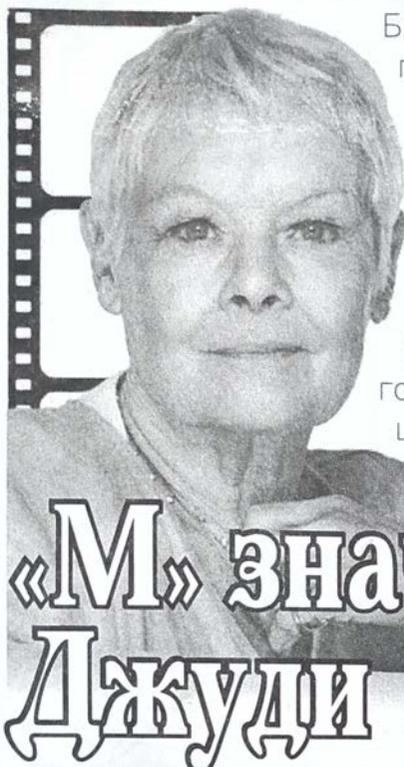
**5** Не оставляйте рабочее место (компьютер, чертежи, документы) без присмотра. В особенности компьютер, ведь для вас это не только «место», но и средство связи. Что будет, например, если ваш малыш захочет внести свои коррективы в годовую отчёт или решит, что злому дяде начальнику непременно понравится новая забавная картинка, которую он отправил? А сколько интересных вещей в документе могут оставить лапки кота, вы даже не представляете.

**6** Никогда не давайте заказчикам или клиентам номер домашнего телефона (лучше уж мобильный, поверьте). Есть такие интересные люди, которые любят названивать по вечерам, чего уж там, вы то всё равно дома, а то, что ваш рабочий день закончился несколько часов назад, — неважно. Бывает, и ночью звонят.

Ну коли уж допустили оплошность и выдали заветный номер, то обязательно оговаривайте то время, когда вам можно звонить. Научите «домашних» вежливо общаться с теми, кто звонит, вне зависимости от времени. Конечно, мало кто сможет выдержать постоянные звонки посторонних людей. Помните, что вести диалог грамотно умеет не каждый секретарь, что говорить о ваших близких, порядком уставших от постоянных звонков.

**7** Если вы карьерист, то дом как место работы вам совершенно не подходит. Возвращайтесь-ка в офис!

Подготовил Евгений РЫЛЬСКИЙ.



# «М» значит Джуди Денч

## «М» значит Мастер

Отец маленькой непоседы Джудит Оливи служил врачом в Королевском театре родного Йорка. Когда понадобилась толковая малышка на роль улитки, она постаралась умерить природный пыл и выползти на сцену медленнее остальных претенденток. С той поры карьера Денч так и идёт – не спеша, но верно, с паузами (на замужество и материнство), зато с абсолютным попаданием в образы. Ещё будучи молодой театралью актрисой Джуди переиграла все роли, о которых другие годы могут только мечтать – Джульетту, Офелию, леди Макбет, Деву Марию, мамашу Кураж, Клеопатру. В 27 лет её приняли в Королевский Шекспировский театр «Old Vic» (для сравнения – для русского актёра этот факт биографии равнозначен попаданию в легендарный МХАТ). Денч уже потеряла счёт prizam имени Лоуренса Оливе – высшей театральной награды Великобритании, когда в 1988 году родина неожиданно отметила её так, как ни одну актрису ни до ни после – за роль королевы Британской империи университета Йорка, Уорвика, Бирмингема и Лоуборо присвоили ей докторское звание. Тот же персонаж – первая дама Великобритании

Благодаря мегапопулярной «Бондиане» британскую актрису узнали во всём мире как «М», но что скрывается под этой литерой, ломал (и чуть не сломал) голову даже её лучший агент – Бонд, Джеймс Бонд...

Елизавета, но уже не на театральных подмостках, а в кинофильме «Влюблённый Шекспир» (1999 год), принёс Денч «Оскара». Всего-навсего восемь (!) минут в кадре, и вожделенная молодость да рьяными золотая статуетка оказалась в руках перешагнувшей 60-летний рубеж англичанки. Казалось бы, десятилетия успешной работы за плечами, а она волновалась, как девчонка! Оказалось, что для Кавалера ордена Почёта, офицера и Дамы-командор (аналог титула «рыцарь») ордена Британской империи (да-да, есть и такие награды в послужном списке актрисы!) Джудит Оливи Денч с годами выходить на сцену или вставать перед камерой всё страшнее! Ведь чем большего актёр достиг, тем большего от него ждут. Однако она не была бы Дамой-командор, если бы не научилась использовать этот страх как энергию, как горячее, волнение перед оценкой придирчивого зрителя не парализует её, а мобилизует. Сейчас Джуди – 78, и она дала себе слово: как только почувствует, что превращается в здакую приму, выходящую на подмостки ради самолюбования и производящую текст роли на автомате, то сразу покинет профессию. Пока же она способна поистине на чудеса: читает только

что написанный двухстраничный монолог и сразу же работает на камеру, произнося его без запинки, с ходу расставляя нужные акценты и интонации. Съёмочная группа аллодирует и идёт пить чай – сцена снята с первого дубля! Во время съёмки нового фильма «Бондианы» «007: «Координаты «Скайфолл» никто и не догадался, что их «железная леди» только и способна разглядеть, что буквы у самых глаз, а вот лица партнёра по сцене, да ещё при ослепительном свете осветительных приборов, уже нет – так прогрессирует полученное от матери заболевание глаз.

## «М» значит Майкл

Денч ещё в подростковом возрасте сознательно и добровольно приняла веру родителей – квакерство. В XX веке мало кто решается вступить в «Религиозное общество друзей», слишком уж радикальным, чересчур суровым кажется современной молодёжи это направление протестантизма. Для Джуди его принципы: благоговейный трепет перед Господом, отрицание любого насилия, абсолютная честность во всём, верность до гроба супругу – оказались по душе. Немудрено, что она долго выбирала себе спутника жизни. В первый и последний раз отправилась под венец в 37 лет, да и то опоздала: пришлось втолковать другому претенденту на её руку и сердце, явившемуся на свадьбу с обручальным кольцом, почему она выходит замуж именно за Майкла Уильямса. И почему же? Идеальный муж – это лучший друг, проверенный годами. А они с Майклом оба актёры, оба поклонники Шекспира, оба созрели для ребёнка, они, как пазлы, дополняют друг друга по темпераменту, цитируя его самого: «Я рак, который пытается в темноту, а Джуди верхом на скакуне несётся к свету!» Удерживая друг друга где-то на золотой середине, они счастливо прожили ровно 30 лет, рак их и разлучил – Майкл скончался от этой страшной болезни на руках у супруги, и вот уже 11 лет как она вдова. Каждый вечер Джуди мысленно рассказывает ему, в какие ещё светлые дали занесла её лошадка-судьба. Знает, любимый не позавидует успеху, как это часто происходит в актёрских семьях. С его потрясающим чувством юмора «звёздная болезнь» ей точно не грозила, мигом спускал с небес на землю. Она не может не прыснуть со смеху, представляя, вот если бы Майкл видел, как после выхода в прокат нового фильма об агенте 007 мальчишки бегают за ней по улице, прося автограф! Выдал бы что-то вроде: «Дети, не

верьте ей, если бы она действительно стала «М», у мира не было бы шанса на спасение! Какие там штучки-дрючки от Кью для связи с Бондом, она же сотовый телефон от пульта для телевизора отличить не в состоянии!» Как же ей не хватало его тёплой иронии... А ведь когда-то на заре их совместной жизни она за подобными спичи супруга выплеснула в него чашку горячего чая, правда, промахнулась. Его хохот до сих пор раздаётся в её памяти....

## «М» значит мама

Через год после свадьбы в семье Денч-Уильямс появилась крошка Тара Крессида Френчес, или попросту Финти. Восторженная новоиспечённая мамаша заявила, что покинет сцену, пока не вырастит дочь, на что новоиспечённый здоровый слящ и папаша ответил: «С твоим

темпераментом мне только не хватает, чтобы ты с ума сошла без работы!» На помощь пришла свекровь, благо дружно жили одним домом, как и положено квакерам. И Джуди, покормив и уложив маленькую Финти, могла позволить себе отправляться блистать в вечернем спектакле. В три годика дочурка уже вовсю бегала за сценой, с передавшей по наследству от мамы экспрессией выкрикивала монолог короля Лира: «Дуй ветер! Дуй, пока не лопнут щёки! Лей дождь, как из ведра, и затопи верушки флюгеров и колоколен! Вы, стрелы молний, быстрые, как мысль, деревья расщепляющие, жгите мою седую голову!» Неудивительно, что сейчас в свои 40 Финти Уильямс – известная в Британии актриса, мама может гордиться. Впрочем, родители никогда не стремились к тому, чтобы их единственная дочь продолжила семейное дело. Воспитание строилось на одном-единственном принципе: пусть делает что хочет, лишь бы была счастлива. А поему Майкл и Джуди с поистине британским стоицизмом принимали все сюрпризы, которые преподносило им чадо. То пожар в родном доме устроила, спалив особняк в Хэмпстеде дотла – хвала Господу, сама жива осталась!

То родила неизвестно от кого... Что ж, зато внук получился на славу! Из последних выходов – вождение машины в нетрезвом виде да ещё с ребёнком в салоне, ещё раз такое повторится, и Финти отправится за решётку. Денч комментировала инцидент со спокойствием вдовствующей императрицы-матери: «Моя дочь справится, она гораздо мудрее меня в её годы. А пинта-другая эля никому ещё не повредила!»

Её материнская мудрость, готовность поддержать в любой ситуации, принять маленькие человеческие слабости и чудачества распростра-

очаровала его, предложив называть просто Джуди. В одной из сцен Бонд, проходя тест на профпригодность, должен был называть ассоциации на слова: «День? – Прошёл зря! «М» – Дрянь!» Правда, под занавес отношение секретного агента к железобетонной начальнице кардинально меняется, ради неё он рискует жизнью, на его руках «М» уходит в мир иной, и суровый Бонд впервые за историю «Бондианы» плачет... За кадром Дэниэл Крэйг с нежностью признаётся: «Денч как актриса – национальное достояние Великобритании! Но лично для меня «М» теперь значит «мама».



С мужем Майклом Уильямсом:

## «М» значит молодость

Короткой, чуть растрёпанной стрижкой она на восьмом десятке смахивает на озорного «Гавроша», а всегда прямая осанка, твёрдый взгляд, изысканные наряды напоминают, что перед нами Дама ордена Британской империи. Она может ночь напролёт веселиться в модном



С Дэниэлом Крэйгом на презентации фильма 007: Координаты «Скайфол».

няются и за пределы семьи, на молодых коллег по цеху. Когда актёр Кеннет Брана, которого привыкли видеть в комедийных ролях, создал «Компанию возрождения» для восстановления классических спектаклей по Шекспиру, она – признанный шекспировед, автор хита продаж книги «Шекспир для идиотов» – первой поддержала идею. И даже решила на творческий эксперимент: не только в качестве актрисы сыграла в его версии «Гамлета», а ещё в качестве режиссёра поставила в «Компани» три спектакля. Хавьер Бардем – ведущий испанский актёр, сыгравший в «Координатах «Скайфолл» злодея Сильву, слово боялся молвить при «великой мадам Денч», которая в отличие от него – новичка в «Бондиане», играет «М» с 1995 года. И напрасно, она с ходу

клубе в обнимку с партнёршей по фильму «Айрис» (о писательнице, известной своей нетрадиционной ориентацией, Айрис Мёрдок) Кейт Уинслет, намеренно шокируя публику, и не быть вовлечённой в очередной околоскопный скандал. Даже вездесущие папарацци относятся к ней с благоговением, а бывальные мачо – партнёры по фильмам влюбляются с первого взгляда. Душа её остаётся юной, ум ясным и ироничным. Секрет, по словам Денч, прост как мир: «Меня с детства учили, что главное в жизни – внутренний свет, который дарует нам Бог».

Наталья АНДРИЯЧЕНКО.



# «Дорогой дневник!..»

**З**а окном темно, снежно и ветрено. Ни одного прохожего, да и немудрено – ночь на дворе. Кажется, что я одна на белом свете. Но это же не так, правда? Ведь где-то, не на краю земли, а всего-то на другом конце города обитаешь ты. Наверняка сейчас спишь и даже не подозреваешь, что я уже две недели схожу с ума... Где мои глаза раньше были? Занятия в университете начались в сентябре, только спустя полтора месяца я обнаружила, что в параллельной группе учишься ты. Высокий, красивый и невыносимо серьезный... Две недели «охочусь» на тебя, то стою за тобой в библиотеке, то на два человека опережаю в студенческой столовке. А ты «в упор не видишь».

Сейчас ты спишь, а я разговариваю с дневником. Вообще-то полная чушь писать эти заметки, но так учит книжка по психологии, которую я купила вместе с пособием «Способы завоевать мужчину». Честно-честно, мне даже не жалко полстипендии. Хотя, наверное, лучше было потратиться на тени для глаз и суперские колготки... Нет, это глупости. Мне не привлечь тебя надо, а завоевать. Непривычно писать шариковой ручкой, на компьютере удобнее, но книжка уверяет, что это успокаивает. Оно и видно, третий час ночи, а тут сна ни в одном глазу... Ужасно глупо обращаться к блокноту «дорогой дневник», а потом писать для тебя... Господи, теперь уже точно завтра засну на лекции.

## Дорогой дневник!

Три дня назад я призналась тебе в любви. То есть не тебе, но ты – это как бы он. И с тех пор не двинулась ни на шаг. Хотя всё делала по книге «Способы...» Первый способ – игнорировать мужчину, если им все восторгаются! Понятия не имею, восторгаются ли им, то есть тобой, однокурсницы. Но на всякий случай игнорировала. В читальном зале ты уткнул нос в книжку, я повернулась в твою сторону всего несколько раз... У тебя такой красивый профиль и тонкие пальцы! А потом рядом с тобой села тощая девица и принялась шушать и шептать что-то. Я встала и ушла.

Способ «не обращать на него внимания» не действует. Теперь книга советует «быть ближе к нему, войти в его окружение». А что ещё остаётся?..

## Дорогой дневник!

Я ужас какая счастливая, обожаю тебя! Получилось, получилось! Уже два дня, точнее, вечера, бываю рядом с тобой. Ну не прямо с тобой, а в одной компании – не всё ли равно? А было так: староста объявила о наборе команды КВН. Все желающие – милости просим. Ты записался, а уж я тем более!.. Были две репетиции, вместе готовим новогодний огонёк. И если повезёт, праздник будем встречать вместе. Ведь не просто же так ты ко мне обратился? «Эй, ты, кажется, Даша, поддержи ватман и фломастеры». И надел мне на го-

лову корону из фольги. Это же знак, правда? Бумагу мог подержать кто угодно, а доверил мне. И меня же короновал...

В прихожей не зеркало, а лгун или лгунья, не знаю, как правильно называть врущие предметы среднего рода. Если ему верить, у меня лишний вес, прыщ на подбородке и лёгкое косоглазие. Хотя нет, если взглянуть резко, исподлобья и чуть вбок, косоглазия нет. Но прыщ реален, а сверху джинсов нависают противные валики, если ущипнуть пальцами и оттянуть кожу. Срочно худеть! Буду как та тощая девица, которая всё время вертится возле тебя.

## Дорогой дневник!

Уже три недели питаюсь капустой и аптечными витаминами. Лицо трагически осунулось, но мне идёт страдальческий вид. На репетициях «огонька» забываю текст, на лекциях всё время думаю о еде. И хочу спать: приходится вставать ни свет ни заря, чтобы сделать гимнастику и «накачаться». Но я не ропщу: любовь – это всегда мука и испытание. «Способы завоевать» теперь советуют «всегда быть рядом с мужчиной, поддакивать ему, сфотографироваться вместе». Сфоткаться получилось без проблем, я стою через пять человек от тебя на общем снимке казённой команды. Рядом стать не удалось, отстегнула тощая, но прыщеватая девица. Та самая гримза.

Со «слушать и поддакивать» не всё гладко. Во-первых, ты говоришь тихо, а я не имею «доступа к телу» из-за вздуряющей гримзы. Во-вторых, когда я услышала-таки, восторженно поддакивать было плохо. Ты сказал: «А как насчёт лица после репетиции? Есть хочю, как Бобик с помойки!» И чем тут восторгаться?

Всей ватагой вы пошли в пиццерию, я попелась домой. Потому что пицца – воспитательно ужасное, бесподобно преступное блюдо. Тесто, грибы, мясо, сыр, майонез – это прекрасно... А меня ждёт капуста, чай без сахара и вечерний концерт в исполнении живота. Джинсы красиво сползают с бёдер и висят... эээ, пониже спины. Зато вечернее платье открывает тонкие плечи и руки-веточки. Мама ругается и заставляет меня есть! «Скоро сессия, а ты светишься вся! Завалишь экзамены – не проси милости!» Ах, кто не любит, не поймёт.

## Дорогой дневник!

«Выработайте кошачьи движения, будьте кокетливы, говорите негромко и нежно». Наверное, тени и колготки всё-таки были бы надёжнее. Потому что книжные советы не имеют ничего

общего с реальной жизнью. Интересно, где я должна показывать тебе кошачью пластику и мурлыкать, если мы постоянно окружены толпой, а рядом бродит тощая гримза? Ладно, если бы у меня был номер в «огоньке», но ведь я всего лишь отвечаю за реквизит с лёгкой руки сценариста Миши, рыжего верзилы, который распределяет роли и распоряжается чужими судьбами, злодей. Тебе с гримзой Юной (даже имя у неё нечеловеческое) выпала честь играть Деда Мороза и Снегурочку. Вот и ходите сладкой парочкой, а я как привязанная сижу с Мишей. Встретить Новый год общей компанией не удастся: ты сказала, что уезжаешь с родителями.

Капустный рацион пришлось разнообразить на радость маме. Говорит, что только благодаря рыбе, бутербродам с маслом и шоколаду я сдала три экзамена на отлично.

### Дорогой дневник!

«Выслушайте его, проявите понимание». Ничего не скажешь, вовремя подоспел совет. Правда, герой оказался не тот. Вместо тебя каждый вечер слушаю Мишу: он вдруг взял моду провожать меня после репетиций. Вдруг хулиганы обидят такого «ценного специалиста по реквизиту»? Рыжий верзился бубнит про постановку к 23 февраля, декламирует какие-то стихи и спрашивает: «Ну как тебе? Сам написал!» Мне, если честно, никак. Потому что это не ты.

«Ловите его на голос, позвоните ему», — не удивляется книга с советами. Я набрала твой номер, ты сначала даже не вспомнил, кто такая Даша, а потом огорчил: «Даша? А чего звонишь? Репетицию, что ли, отменили?» Пришлось бормотать, что потеряла Мишин номер...

Всё равно я не сдаюсь. В мобильнике на твоё имя поставила Диму Билана — «На берегу неба». Когда-нибудь обязательно услышу любимую мелодию «по поводу». А пока включаю её в плеере и трушу. И часто вздрагиваю от звуков «Собачьего вальса». Это буйный Миша опять написал стихи...

### Дорогой дневник!

Давай сразу договоримся: ты — это ты. И никто больше. Потому что он официально стал моим поражением. Из-за того, что гримза Юна стала официально его девушкой... Хорошо хоть никто не в курсе, что Хорошо хоть никто не в курсе, что Юна полгода умирала по тебе. То есть по нему... Только дневник и знал. Теперь понимаю, почему психо-

логическая книга учила доверять только бумажным страницам. Там же наткнулась на полезное правило: «Бесполезно и не нужно объяснять любовь и нелюбовь». И на том спасибо. Не буду тратить время на глупые вопросы: «Почему он не любит меня» и «За что полюбил Юну».

Подлое пособие «Способы завоевать мужчину» я подложила под ножку качающегося стеллажа — больше проку. Осталось сдать летнюю сессию и здравствуй, заслуженный отдых. Правда, ещё практика в лагере, но это мелочи. Так что отправляюсь в долгий ящик, мой бумажный слушатель.

### Дорогой дневник!

Ужас, сколько скопилось новостей.

Во-первых, летом я похудела безо всяких диет! Это чудо! Хотя мама говорит, что я просто выросла. А ещё, в лагере я была с Мишей и... И с ним. Представляешь, его гримза Юна в первую же неделю подцепила какую-то инфекцию и отправилась домой!.. Правда, побыть вместе не получалось. Повсюду за нами таскался рыжий Миша-сценарист и донимал талантами, которых у него хоть отбавляй...

Знаешь, дневник, а он совсем не такой, как я представляла. Не очень смешной и не очень весёлый. И ещё ужасно брезгливый. Прямо, как девчонка. Угостила яблоком — не ест, пока не помоем, попросила откусить от его бутерброда — скорчил гримасу, будто умирает, но дал. А потом сказал нервно: «Нет уж, Даша, теперь доедай». В общем, дневник, может, мне вырвать или заклеймить странички, где я говорю о нём?..

### Дорогой дневник!

Всё так странно, непонятно. Мы опять готовим новогодний номер.

Рыжий сценарист смиловался и назначил меня Феей снежинок, а его — Декабрём. А тощая Юна вообще отказалась участвовать. Они расстались. На репетиции она приходит только, чтобы посидеть с Мишей... Ну что за манера всегда отнимать чужое?

Миша всё время одергивает и поучает меня. Как будто знает, как должна вести себя настоящая Фея снежинок. А он интересный, этот рыжий верзлик. Отстригал волосы, проколол ухо, носит стильные джинсы и глухой чёрный свитер. Ещё чуть-чуть — и вылитый Данила Поляков. Правда, модель Данила —

бесноватый, а Миша умный и талантливый.

Уже три раза мой мобильный исполнял Диму Билана: он звонил и приглашал в кино. Посмотрели «Сумерки», какой-то глупый мультфильм, посидели в пиццерии. Скучно. Что со мной, дорогой дневник?

### Дорогой дневник!

...За окном темно, снежно и ветрено. Кажется, я одна на белом свете. Но это же не так, правда? Ведь где-то, не на краю земли, а всего-то в трёх кварталах обитает он...

Завтра Новый год, а сегодня мы с мамой весь день убрали квартиру. Знаешь, я всё-таки вытаскала из-под штацкого стеллажа «Способы завоевать мужчину». Там остался последний совет: «Честно признайтесь в своих чувствах». Вообще-то, все советы оказались глупыми, но чем черт не шутит.

Набираю сообщение: «Привет. С наступающим! Желаю счастья и успехов в новом году. Решимости, чтобы затевать новое. Куража,

чтобы продолжать начатое. Хладнокровия, чтобы встречать трудности. Великодушия и щедрости со стороны любимых. Много солнца,

вдоволь дождя и снега. Ты мне очень нравишься». Отправляю.

Так много чистых листов в дневнике, а мне совсем нечего писать. Всё сложится само собой, без книжек и капустных диет. Пора спать, завтра зачёт, а я вырезаю бумажную снежинку...

Ночную тишину разрывает мелодия, а это — Собачья вальса. Мне звонят не с края земли, гораздо ближе. И ничего нет приятнее звуков «Собачьего вальса» посреди снежной ночи.

Одно дело читать рекламные хвалебные оды стране, в которую собираетесь поехать, на сайтах и проспектах и совсем другое внимательно, затаив дыхание перед теми, кто побывал уже там, и не раз, бывалым путешественникам, закалённым «турхайердалам». Кому верить – решать вам. Возьмём, к примеру, Кипр...

## «Как отдохнули? – Душевно!»

«Ты знаешь, мы любим и на пляже погреться, и походить, поглазеть, а природа около Полиса из всех уголков Кипра самая разнообразная: тут тебе и море, и горы, и зелени много. Мы жили в рыбацкой деревне, вернее деревушке, Лачи называется, почти на берегу моря, минут 15 прогулочным шагом. Даже чтобы по территории отеля передвигаться, приходилось всё время подниматься и спускаться по лесенкам или наклонным дорожкам. Мышцы накачали будь здоров! А воздух какой там, райский аромат моря чувствовался везде. К морю можно было, собственно, и не ходить – три бассейна в твоём распоряжении, в том числе с морской водой. А море что, Средиземное везде одинаковое, чистое-чистое, тем более любоваться на него можно было прямо из окна нашего бунгало... Бунгало? Домик как домик, правда, кондиционер платный. Ресторан рядом. Спасибо что у них там нет нашей российской привычки включать музыку на полную громкость. За столиком вполне можно беседы вести, а в номере и вообще ничего не слышно было. Питание? Порции здоровенные! Мы опять выбрали «всё включено» и, знаешь, пожалели! Завтрака и ужина было бы достаточно. Рыбу тамешню до сих пор вспоминаем, объедение. Экскурсии? Да ты понимаешь, особого желания и не было, расслабляешься там очень, живёшь, как в заповеднике... А! В заповеднике как раз были, рядышком он совсем. Вот где красота-лепота! Дикий пляж, купальня Афродиты. Ну да, говорят, самой богини. С Адонисом она там резвилась... Там, веришь, атмосфера располагает. Спокойно так, солнышко пригревает, вода в гроте, как парное молоко, вокруг лес сказочный...»

# Три визита



Полис Христуос – небольшой город в северо-западной части острова Кипр.

Пафос – город-памятник.

Из воспоминаний приятельницы, известной в узких кругах под именем Лилу, в миру **Лилия ПАШКОВА, г. Воронеж.**

## Даю справку!

Полис, или Полис Христуос – небольшой город в северо-западной части острова Кипр, что в восточной части Средиземного моря, Полис омывается заливом Христуос, окружён миндальными рощами и табачными плантациями. Служит портом для рыбаков из соседней деревни Лачи. Известен рыбными ярмарками и состязаниями по яхтспорту. Чтобы лучше представить себе историю города от неолита (уже тогда здесь жили люди!) до наших дней, рекомендуется посетить музей Марион-Арсиноя. Ещё один плюс для туристического бизнеса Полиса то, что он расположен недалеко от заповедника на полуострове Акамас. Это уникальное место, с точки зрения геологии, флоры и фауны. Особенно неожиданно для российских туристов бывает попасть в настоящие сосновые чащи. А купальня (грот с водопадом) Афродиты окружена вековыми эвкалиптами.

## Непафосный Пафос

«Нет, ты присмотришь к фоткам, видишь, что там в основном загорает? 90% – пенсионеры, от 60 и старше! Немцы в основном, у них скидki там какие-то предусмотрены специальные, пенсионные, представляешь? Мо-

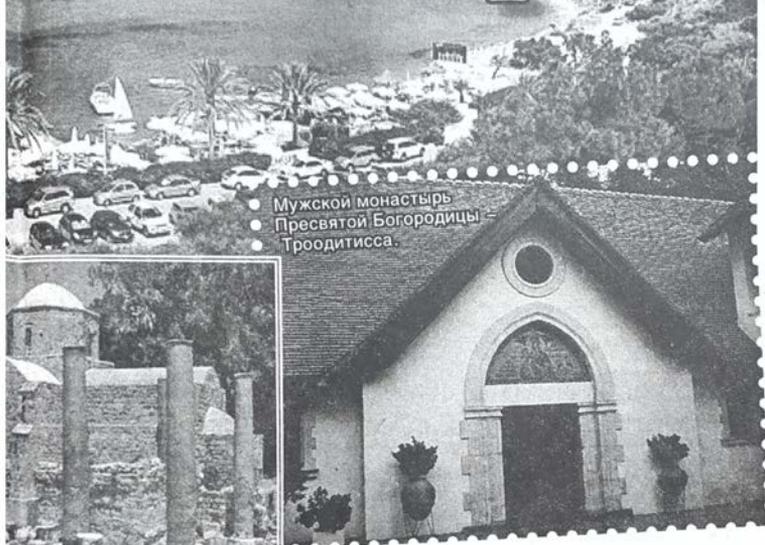
лодёжи очень

мало. Откровенно говоря, тусоваться там и негде... С начала рассказывать? Приехали. Заселились в бунгало. Нет, это они так трёхэтажный корпус называли, представляешь? И сплошь наши, «руссо туристо». Мебель, сантехника – всё очень скромненько. Нет, функционирует исправно, не оставляю ощущения, что скоро развалится. Ленивые всё-таки киприоты... И за что ни возьмись – деньги давай! Пляжное полотенце – платно! Пульт от телевизора – 10 у. е. Интернет за бешеные евро, и только на ресепшене. Лежаки на пляже, само собой, тоже нехалляные, несмотря на то, что очень и очень б/у. Спасибо, вода в море бесплатная и всего в двух минутах от бунгало. Пляж весь в осколках кораллов, так что босиком не походишь и ножки в горячем песочке не погреешь... Вечером там особо нечем заняться. Аниматор работал, но русского не знал, музыку крутил одну и ту же. Попляшешь разок-другой, потом уже скучно, идёшь спать, тем более что алкоголь запредельно дорогой. Выйти за территорию отеля некуда. Можно, конечно, в центр Пафоса рвануть, всего-то 15 минут на такси или автобусе, который даже по ночам курсировал. Но оказалось, что клубы там работают только по пятницам и субботам! В общем, захочешь тишины и одиночества, лети на Кипр, всё равно что на необитаемый

блюдат просто Пафосское, ловила! Эх, АКИН (г. ватьсь соватьсь глядиш

Дак Пафос части Кипра мировой древней остр курорт с пляжи и встреча двух час город пр положен ведует, города – ный. Ни собой пр кивоплис зона в дс

# а на Кипр



- Мужской монастырь
- Пресвятой Богородицы
- Троодитисса.



остров па-  
даёшь!  
Хотя на-

блюдал, что семьи с маленькими детьми просто в ладоши хлопали от радости, что Пафос выбрали. Море прозрачное, неглубоко, рыбки плавают – малышня руками ловила!»

Эх, Алёша, Алёша, он же **Алексей ШАЙКИН** (г. Тула), а стоило всё же воспользоваться услугами ресепшена и поинтересоваться в Интернете, чем славен Пафос. Глядишь, отдых прошёл бы насыщеннее...

## Даю справку!

Пафос – город-памятник в юго-западной части Кипра. Включён в список объектов мирового культурного наследия ЮНЕСКО. В древние времена Пафос долго был столицей острова. В наши дни прекрасный тихий курорт с красивыми заливами, оборудованными пляжами и широким выбором отелей. Пляжи Пафоса в основном каменистые, но встречаются и песчаные. Город состоит из двух частей – Нижний и Верхний. Нижний город протянут вдоль побережья; здесь расположены многие достопримечательности, ведутся раскопки. Верхний город, или центр города – деловой, офисный и развлекательный. Низ и верх Пафоса связаны между собой проспектом Апостола Павла. Самым живописным местом в Пафосе считается зона вдоль причала в городской гавани.

Здесь можно прогуливаться, не только наблюдая жизнь порта, но и рассматривая руины старинного пирса и средневековой крепости. Поблизости протянулся археологический парк с множеством интересных памятников. На Пафосе можно посетить музей Византии, Окружной музей, виллу Тесея, дом Диониса с его знаменитыми древними мозаиками.

## «Уйду в монастырь! В мужской!»

«Пешком вряд ли бы мы с супругой добрались, а вот взять в аренду автомобиль на Кипре оказалось вполне по карману. Выехали из Пафоса с утра пораньше. Навигатор имелся, но мы, следуя ему, скоро заблудились среди каких-то совершенно патриархальных деревушек. Свернули где-то с основной трассы на щебёнку, забыв, что на острове движение левостороннее. Вскоре началась даже не дорога, а тропа среди гор Троодос. Хорошо что на Кипре всегда сухо, дожди крайне редки, а то застряли бы там в горной глуши. А так, с Божией помощью, часок пропетляв по серпантину, добрались до деревеньки под названием Платрес, а там местные рассказали, куда дальше ехать. Ну что значит «рассказали», жестами, разумеется, международный – английский тут не в чести, а русских они и вовсе в первый раз в жизни видели. Обрадовались, узнав, что мы

православные... Оказалось, что ехать нужно дальше наверх, к горным вершинам, под облака. Страшновато, но назад уже не повернёшь. Выбравшись на крошечную ровную площадку среди сосен, стоящих стеной, с облегчением увидели нужный указатель к монастырю. Выбрались из многоуровневой машины, потопали пешком. Цель наша была близка, в пяти сотнях метров – мужской монастырь Троодитисса. Мы о нём уже немало знали: назван в честь иконы Богородицы, которую киприоты называют Троодитиссой. Считается, что она защищает от гнева Божиего. Когда во время императора Константина в Византии начались гонения на христиан, икону спрятали тут, в горах, в пещере. Монастырь на этом месте построили позже, в XIII веке. Любый человек может прийти к Троодитиссе и попросить заступничества, вот и мы добрались... Удивительно, и, возможно, вы не поверите, но как только вошли на территорию монастыря, хочется говорить чуть ли не шёпотом. Там царит благоговейная тишина... О чём попросили Богородицу? Это очень личное, извините, могу только сказать – не зря мы рисковали на горном серпантине...»

Семья **АКИНШИННЫХ**, г. Нижний Новгород.

## Даю справку!

Большинство населения Кипра – этнические греки, они исповедуют православное христианство. Всего на острове более 500 храмов, то есть почти в каждой деревне, и девять крупных монастырей. Самый высокогорный – Троодитисса (высота 1392 метра над уровнем моря). Название переводится как «Живущая в горах Трудоса». Одна из главных реликвий – кожаный пояс, украшенный золотом и серебром, якобы принадлежавший самой Деве Марии. По преданию, он помогает женщинам познать счастье материнства. Надеть его позволяют лишь той, которая имеет на это веские причины, поэтому посетительниц в монастыре, как правило, немного. Над просящей читается специальная молитва с непременно добавление, что каждая получает здесь по вере своей.

Чудотворная икона Божией Матери Троодитисса ещё известна и тем, что исцеляет женщин от недугов, прежде всего бесплодия. Это одна из немногих икон в мире, на которой Царица Небесная изображена не скорбной, а с лёгкой улыбкой на устах. Монахи бережно хранят письма с фотографиями тех малышек, которые появились после посещения их родителями Троодитиссы. Обратные адреса: Греция, Германия, Дания, Россия, даже Южная Африка.

Подготовила  
Наталья АНДРИЯЧЕНКО.

# «Слушаю дыхание Твое...»

*В его стихи я влюблена с юности. Её же увидела в одной из телепередач, уже после страшного события. Такой мне она и представлялась: немного сгорбившаяся женщина с грустными, но живыми глазами. Оза изредка прерывала свой рассказ-воспоминание, мужественно борясь с новым натиском слёз...*

## «Разве знал я, циник и паец?..»

Зоя Богуславская счастлива в браке. Вместе с мужем, Борисом Каганом, они дружно воспитывают сына. На момент знакомства с Вознесенским она уже состоялась в профессии: успешный литературный критик, драматург, автор нескольких книг... Менять привычный уклад не собиралась. Да и, как признавалась сама Зоя Богуславская, была далеко не из тех, кто смог бы бросить всё и утонуть в «пучине страсти». Так что поначалу до влюблённого поэта ей не было никакого дела. Совсем иначе всё обстояло с Андреем. С первого взгляда он понял: «Только Зоя». Его судьба, его муза, его счастье, его спасение...

Как говорится в одном из стихотворений Андрея Андреевича: «В любви все поступки чисты». На адрес Зои Борисовны полетела бесконечная череда телеграмм. Когда это не возымело действия, Андрей Андреевич стал буквально обрывать звонками её телефон. Когда не помогло и это, поэт пытался любыми способами встретиться с ней, хоть на минутку! Эти действия вызвали противоположный эффект. Зоя не только игнорировала навязчивого ухажёра, но и старалась не быть там, где их пути (пусть даже потенциально) могли бы пересечься. Но, как говорится, «случай решает всё». Особенно в сочетании с безумным поступком и если это касается жизни настоящего Поэта.

## «Может, её называют Оза?»

Богуславская вместе с сыном Лёшей отправилась в теплоходное путешествие по Волге. На одной из остановок заместитель капитана подошёл к ничего не подозревающей женщине, держа в руках огромный букет. «От товарища Вознесенского!» – сказал он с лукавой улыбкой на лице. Она не приняла букет, крепче взяла за руку сына и пошла на палубу. Каково же было удивление не только Зои, но и всех остальных туристов, когда это стало повторяться на каждой станции! Да ещё о каждом подарке объявлял чей-то бодрый голос из радиорубки, обязательно указывая на то, кому именно предназначался букет.

Вспоминая об этом случае, она сказала: «Мне было нельзя даже выйти из каюты – настолько это была тотальная атака». На причале в Петрозаводске (конечной станции) её встречал Андрей Андреевич. Как оказалось,

в ожидании он провёл целые сутки без сна и еды, полный томления, тайных дум, страхов и надежды. Наивный, он полагал, что сломил непреступную музу, и уже был готов принять её в свои объятия. Но... вместо Психеи, сражённой любовью Купидона, поэт увидел разгневанную Афины Палладу, которую публично прозвизг его копьём из неслетных слов в его адрес. Зоя Борисовна была разъярена так, что в обидной форме попросила Вознесенского навсегда забыть её и перестать дискредитировать перед семьёй и обществом. Поражённого поэта сразило отчаяние... Бесцветным голосом он пообещал, что больше никогда не будет её преследовать, и кинулся прочь. В таком безнадёжном состоянии Зоя не видела его никогда. Она не на шутку испугалась за жизнь поэта и, терзаемая чувством глубокой вины, послала ему телеграмму примирительного содержания. Это была «первая веточка, потянувшаяся от меня к нему». Спустя какое-то время они договорились о встрече. Через пару недель Зоя под диктовку Андрея пишет в загс прошение о разводе. Судьба с чувством абсолютной победы громко аплодировала себе и влюблённым.

## «Мы – как формула жизни двоякая»

Никто не мог поверить в реальность случившегося: Зоя Богуславская принципиальная, серьёзная, «бескомпромиссная по отношению к мужчинам», вдруг связала жизнь с легкомысленным поэтом, да ещё Вознесенским, которого не так давно гнал прочь из страны сам товарищ Хрущёв. Ей стали звонить многочисленные поклонницы поэта: кто с угрозами, кто с мольбой, кто с оскорблениями. Из-за связи с опальным поэтом Зое отказывали в деловых встречах и всячески мешали публикации статей. Категорически не принимала новость Антонина Сергеевна, мать игом». Бывший муж без жалоб и упреков попросил её сомневаться в том, что она не проживёт с Андреем и вопреки всему и всем Богуславская и Вознесенский были неразлучны практически полвека... Поэт взял новую женщину – Оза!

## «Как ты, милая, спишься!..»

В одном из интервью на вопрос: «Посвящал ли ей стихи Вознесенский?» Богуславская скромно ответила: «Я и так рядом с ним всегда, зачем посвящать мне стихи?» Но никто не забыл, что в 1964 году из-под восторженного пера поэта вышла поэма, написанная в её честь. Нетрудно догадаться, как она называлась...

Вы: микробы, люди, паровозы,  
Умоляю – бережнее с нею.  
Дай тебе не ведашь потрясений,  
Аве, Оза...

Мало кому известно, что Андрей Андреевич считал эту поэму несовершенной – по его мнению, в ней недоставало

Андрей Вознесенский  
и Зоя Богуславская.



последней главы. И виноватой в этой оплошности была... сама героиня.

Впервые «Оза» должна была быть прочитана в Большом зале консерватории. Но автор и не собирался приезжать туда – было не до того! Из Ялты, где он находился в то время, прислал телеграмму, адресованную Богуславской: «Милая, приехать не могу, цветёт миндаль». На что Зоя Борисовна сильно обиделась и «высказала своё мнение». Вознесенский тут же прилетел, но после ещё много лет обвинял жену, что не дописал поэму из-за её «чрезмерной ответственности перед публикой». Конечно же, этот случай совсем не помешал ему и дальше посвящать произведения своей возлюбленной. Так, в одном из последующих стихотворений он написал:

Нас с тобой никто не расколёт.  
Но когда тебя обнимаю –  
Обнимаю с такой тоскою,  
Будто кто-то тебя отнимает.

Их действительно вряд ли что-то могло различить. Так чувствовал поэт, в это твёрдо верила Зоя Борисовна – слишком крепко судьба связала воедино их жизни. Крепко до тех пор, пока против их любви не выступила «госпожа» смерть...

## «Тебя не опечалят строки эти?..»

В первый раз она попыталась различить их в Переделькино. Приемник Бориса Пастернака – Вознесенский души не чаял в этом месте с его чудесным пейзажем, так вдохновлявшим

на творчество создателя бессмертного доктора Живаго. Андрей Андреевич и Оза просто не могли не построить здесь собственный домик. Кремовые шторы, «высокомерные лампы», знаменитые видеомагнитофоны, памятные подарки от всемирно известных друзей, стеклянная лестница, ведущая прямо на 2-й этаж, – всё это хранилось и создавалось парой с особой трепетностью и любовью. Наверное, поэтому всем, кто побывал в их доме хоть раз, хотелось не просто прийти снова, но и навсегда остаться здесь жить. Тем удивительнее стало появление в доме грабителей. В тот день смерть решила взяться за Зою Борисовну. Андрей Андреевич спал на 2-м этаже. Богуславская всячески пыталась сделать всё, чтобы мужа не разбудили: всячески спускалась вниз – увидит, что она стоит одна ночью под ножом троих мужиков... Каким-то чудом ей удалось уговорить их взять всё необходимое и уйти прочь. С того момента Зою Богуславскую стали считать самой отважной женщиной Советского Союза.

Потом было нападение собачьей своры, которая накинулась на поэта, любившего «выстукивать стихи» при прогулках. Вовремя подоспел какой-то дачник и прогнал собак... Спустился несколько лет – автомобильная авария... Вознесенского тогда спасал знаменитый Левон Бадалаян, не раз вытаскивавший из цепких лап смерти Высоцкого.

Самое страшное случилось на Кипре в 1995-м. Андрей Андреевич уплыл в море, Оза задержалась на берегу, о чём-то задумавшись. Мысли прервали крики бегущих к ней людей: «Ваш муж тонет!» Женщина помчалась к воде и с трудом вытащила его на берег. Счастливые, они улыбались – «просто свело ногу», ещё не зная, что это



Андрей Вознесенский читает стихи.

был самый сильный ход дамы с разящей косой. С того момента началась многолетняя борьба с болезнью сроком в 15 лет. Как говорила Оза: «Борьба за каждый участок его организма». Атипичный Паркинсон. Все эти годы они искали лучших консультантов и опытных массажистов из международных оздоровительных центров, доставали редкие лекарства, собирали деньги на очередную дорогостоящую операцию. Конечно, при всём этом они никогда не сдавались, продолжая любить и верить друг в друга, но смерть не знает проигрышей. Сначала этой болезнью она забрала голос Андрея Андреевича, потом ему стало трудно передвигаться, есть, дышать...

«В последние годы он свято верил в то, что я найду выход, сумею ему помочь. У него была психологическая иллюзия, что когда я рядом – ничего плохого не случится. Он и умер на моих руках».

«Дай тебе не ведашь, как грущу. Я тебя не огорчу собою. Даже смертью не обеспокою, даже жизнью не отягощу...»

Подготовила  
Ксения ЗВЯГИНЦЕВА.

# КУШАЙ, БАВКА, КАШУ!



8 января – красный день календаря. Да, да, для каждого из нас, поскольку когда вы или я, или сосед дядя Петя появлялись на свет, в наш главный праздник – день рождения рядом с нами и новоиспечённой мамой непременно была она – бабка!

Речь, разумеется, идёт не о маме вашей мамы или папы, родной бабушке, а о бабке-повитухе, именуемой сейчас акушеркой. В наши дни это, говоря официальным языком, сотрудник роддома, в былые времена разговаривали на языке сердца и считали повивальную бабку родным человеком всей деревни. 8 января к её дому очередь стояла из целых семейств. Приносили богатые подарки, щедрое угощение, недаром праздник носил название «Бабьи каши». К слову сказать, повитухи на Руси не бедствовали. Более того, считалось, что представительницы этой всегда актуальной профессии должны жить в достатке, дабы не отказывали в помощи никому, в том числе тем семьям, которые не могут себе позволить достойно оплатить её работу. А посему за тем, чтобы уровень благосостояния у бабок не понижался, следили всем миром. Такова была норма тех времён, тем милее сердцу любой повитухи была благодарность не материальная, а от души. Народ, с дарами приходящий 8 января, долго и низко кланялся, руки целовал, вспоминал, как у кого наследник на свет появился – богатырь! – а всё благодаря благодетель-

нице! Матери просили благословить детей, молодые женщины, только что вышедшие замуж, жаждали советов, как зачать да как выносить, чтобы произвести на свет здоровое потомство...

## Золотые руки

Благо если бабка, «обслуживающая» деревню, не только ведала обо всех тонкостях, так сказать, мистической тонкой стороны появления нового человека на свет Божий, но и поднаторела с практической точки зрения, была «с руками». В родах ведь всякое случается в любые времена, только вот об УЗИ, скальпеле или антибиотиках тогда слыхом не слыхивали. А стимулирующие родовой процесс средства имелись. Нет, разумеется, не капельницы с окситоцином, столь популярные в наших роддомах. Если роженица чересчур долго мучилась, её переносили из дома в жарко натопленную баню (жарким летом – на открытый пригорок, поближе к солнцу). В ход шли специальные, веками наработанные причитания, песнопения, даже кричать бабка заставляла будущую мамочку на особый манер. Давала пить

травяной отвар, рецепт которого передавался из поколения в поколение представительницами её профессии. Зажигала бессмертник, полынь и прочие ей одной известные «гербарии», одымляла мученицу, снимая тем самым хотя бы часть боли.

## Крепкая связь

Почему бабку величали бабкой понятно. Как правило, повитухой трудилась женщина в летах, опытная, мудрая, зачастую вдова. Хотя встречались и исключения в возрастном цензе, молодые «бабки», получившие бесценные знания о беременности и родах по наследству. А вот что означает «повивальная», «повитуха»? Когда акушерка тех стародавних времён принимала новорождённого из материнского чрева, она пеленала его не в пелёнки, а в отцовскую рубаху, причём не в свежесывиранную да нарядную, а в ту же снятую с новоиспечённого папаша, потную да мятую (а какая она будет на мучаемом мужчине, присутствующем на священнодействии – родах?) А сверху, чтобы туго закрепили ручки и ножки крохи, перевязывала широкой тесьмой – повивальником. Само действие называлось не пеленание, а повивание. Не просто одна из процедур родовспоможения, это был сакральный ритуал. Верили, что так устанавливается связь между отцом и ребёнком. Чем крепче бабка повяжет вокруг тельца малыша отцовскую рубашку повивальником, тем прочнее будет их связь, глубже любовь папы, слаще сон младенца.

Потом повитуха поднимала ребёнка к «матице» – бабке поперёк дома, на которую опирается в избах потолок. Место центральное, священное, основа дома, семья. Это был заключительный аккорд – новорождённый человек «привязывался» ко всему роду, росшему под этой крышей.

После принятия православия на Руси повитухи были вынуждены исполнять часть своих функций – сакральные ритуалы – в строжайшей секретности либо мимикрировать под новые условия жизни. Теперь младенцев не поднимали к матице, за это можно было схлопотать клеймо колдуньи и анафему, зато бабка обрела новую историю – крёстной матери своих подопечных. Именно её каждый селянин старался пригласить в храм на таинство крещения в качестве главного действующего лица после батюшки.

С профессиональным праздником вас, представительницы древнейшей профессии – «бабки» вы наши, золотые руки!

Наталья АНДРИЯЧЕНКО.

# «Светлого мая привет!»



Автор должна признаться честно, долгое время думала, что популярная песня «Ландыши» – такой же трофей, привезённый нашими доблестными солдатами из освобождённой от фашизма Германии, как швейная машинка «Зингер» или дрезденские фарфоровые статуэтки

В заблуждение ввела группа «Мегаполис» во главе с Олегом Нестеровым, который исполнил «Ландыши» на чистом немецком языке с берлинским акцентом и показал на фестивале «Покорение-94» клип «Karl-Marx-Stadt». Успех был феерический, первый приз «Золотое яблоко» получен заслуженно. Песня в мгновение ока вылетела за границы нашей родины и весь май 1995 года круглыми сутками транслировалась в Европе, причём в Германии её приняли с особой теплотой. Собственно, ничего удивительного – для Нестерова немецкий практически родной язык, он учил его не только в спецшколе, но и отшлифовал, пожив ещё в детстве в ГДР, как тогда было принято, в немецкой семье «по

## Откуда корни растут...

«Ландыши» «выросли» ещё в 1955 году стараниями двух талантливых «цветоводов» – поэтессы Ольги Фадеевой (Кляйнер) и композитора Оскара



Гелена Великанова.

Фельцмана, а «расцвели» благодаря чистому, нежному и незаслуженно забытому в наши дни голосу Гелены Великановой.

*«Ты сегодня мне принёс*

*Не букет из пышных роз,*

*Не тюльпаны и не лилии...*» – распеваала вся Москва, а через пару недель Советский Союз.

Если Фадеевой такая популярность была уже не в новинку (её перу при-

надлежат известные песни «Есть на Волге городок», «Лесная сказка», «Малыш», «Студенческая застольная», знаменитая ария мистера Икс), то для Фельцмана прорывом стало испытание. Нет, головокружения от успеха не случилось, напротив, молодой композитор испугался надеть на него лавров: за взлётом всегда следует падение, а ну как снесут голову вместе с теми лаврами... Предчувствия его не

обманули – не прошло и полугодия после дебюта «Ландышей», как заголовки газет запестрели обвинениями авторов в пошлости и даже в подрыве устоев советской морали. Клеймо «образчика безкусицы» на ни в чём не повинных милейших «Ландышах» висело ещё лет 20, Оскар Борисович успел стать мэтром отечественной эстрады. Все знают и любят (по крайней мере старшее поколение точно) его произведения: «Ходит песенка по кругу», «На тебе сошёл клином белый свет», «За полчаса до весны». Но удивительное дело: композитор объездил весь мир и везде – от Чехословакии до Канарских островов – исполняют именно его многогратные «Ландыши» на местных наречиях! Когда же Фельцман услышал вариант «Мегаполиса», он, вопреки ожиданиям его старых поклонников, не стал ворчать, мол, что позволяет себе молодёжь: «Если что-то делается с тактом и любовью, то получается хорошо!» Классик прав: главное, что «Ландыши» продолжают цвести и радовать нас!

Подготовила

Наталья АНДРИЯЧЕНКО.

## Ландыши

Слова О. Фадеева,  
музыка О. Фельцмана

Ты сегодня мне принёс  
Не букет из пышных роз,  
Не тюльпаны и не лилии.  
Протянул мне робко ты  
Очень скромные цветы,  
Но они такие милые.

### Припев:

Ландыши, ландыши,  
Светлого мая привет.  
Ландыши, ландыши,  
Белый букет.

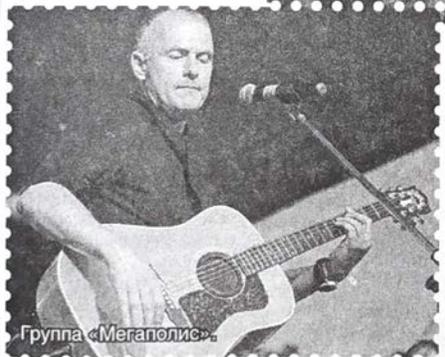
Пусть неярк'их наряд,  
Но так нежен аромат,  
В них весны очарование.  
Словно песенка без слов,  
Словно первая любовь,  
Словно первое признание.

### Припев:

Я не верю, что года  
Гасят чувства иногда,—  
У меня другое мнение.  
Верю, будешь каждый год,  
Пусть хоть много лет пройдёт,  
Ты дарить мне в дни весенне.

### Припев:

Ландыши, ландыши,  
Светлого мая привет.  
Ландыши, ландыши,  
Белый букет.



Группа «Мегаполис».

обмену». К чести Нестерова, отметим, что популярность, которую «Мегаполис» обрёл благодаря немецкоязычным «Ландышам», не вскрыла ему голову «звёздной болезнью», как это зачастую случается. Певец никогда не приписывал себе авторство ни слов песни, ни мелодии. Однако и заимствованной из немецкой эстрады песней «Ландыши» не являются, «Мегаполис» перевёл её с русского языка...



## Еще раз про любовь

С этих рассуждений за кадром одного из героев начинается вышедший на большой экран в 2003 году фильм «Love Actually» (название переводят и как «Любовь вокруг нас», и «Любовь повсюду фактически», и «Реальная любовь»). Собственно, под цитатой можно поставить имя любого персонажа картины и прежде всего её главного творца — сценариста и режиссёра Ричарда Кёртиса. За его плечами уже были такие шедевры в жанре романтической комедии как «Четыре свадьбы и одни похороны», «Ноттинг Хилл», «Дневник Бриджит Джонс», но во всех проектах Кёртис выступал в качестве сценариста. Что заставило успешного «писавчука» сменить амплуа и самому стать у руля материализации текстов? А надоело, что на каждую картину уходит по три-четыре года работы — так жизни не хватит, чтобы реализовать все задумки, роящиеся в его светлой голове! Сниму-ка я сразу несколько фильмов, а смонтирую один, да посмотрю что получится! Сумасбродная идея? Зато в духе типично британского юмора. Кёртису удалось переплести сюжет из 10 параллельно развивающихся историй. Это то, что мы увидели в итоге, а ведь за кадром осталось ещё целых 80 минут бурных событий! Американские зрители получили ещё более скромный вариант — минус три «ласторы». Распутать весь амурный клубок предоставляем вам самим — одни персонажи приходятся друг другу родственниками, другие сослуживцами, некоторые пересекутся лишь

раз и то случайно. Разбираться «ху из ху» — дополнительный бонус чудесной сказки для взрослых. Поверьте, «Реальная любовь» — фильм обязательный к просмотру в сочельник! И хотя по сути в картине нет главных и второстепенных персонажей, я «пройдусь» лишь по тем, кто зажёг в моём сердце самые тёплые чувства...

- Меня осенило.
- И какая мысль тебя осенила? Насчёт Рождества? Ты понял, что оно вокруг нас?
- Нет, Джо, я понял, что в Рождество нужно быть только с теми, кого любишь.

Откровенно потасканный, некогда популярный, но давно вышедший в тираж, певец-рокер Билли Мэк возвращается на сцену накануне Рождества, чтобы записать ремейк старой песенки «Любовь повсюду». Его толстый и с виду недалёкий менеджер Джо придумал «фишку» — заменить в тексте слово «Love» на «Рождество» и тем самым «настричь» под занавес творческого пути немного фунтов стерлингов с активно готовящихся к любимому празднику соотечественников. Билли не нравится ни сама идея, ни в целом необходимость снова становиться к микрофону. Ему петь на всех включая Джо, который посвятил его карьере всю свою жизнь, не создав ни собственного бизнеса, ни семьи. Переживший бурные 70-е певец будто возвращается в то бес-

«Согласно общему мнению мы живём в мире ненависти и алчности. Но я не согласен... Зачастую любовь не очень заметна и торжественна, но она повсюду... Отцы и сыновья, матери и дочери, мужа и жёны, любовники, любовницы, закадычные друзья. В телефонных звонках из башен-близнецов, в которые врезались самолёты, не было ненависти или мести, только признания в любви. И если присмотреться, то возникнет подозрение, что любовь реально повсюду...»

шабашное время: натягивает узкие кожаные брючки, ругается и отпускает смачные шуточки в прямом эфире, заставляя краснеть привыкших к политкорректности ведущих и зрителей: «Привет, детки. Есть сообщение от дядюшки Билла. Не покупайте наркотики. Становитесь поп-звездами... и получите наркоту даром!» При этом «дядюшка Билл» абсолютно уверен, что победит в рождественском хит-параде. Так и случилось, причём не только в кино, но и в реальной жизни — на то и волшебный праздник! Но главное не это, а то, что на наших глазах произошло новое рождение самого Билли. Циничный, прожжённый рокер, от одного вида которого душу воротит, к собственному удивлению абсолютно искренне в Рождественскую ночь признаётся в любви...

### МАСКИ ПРОЧЬ: Билл Найи

— актёр, так точно сыгравший стареющую эпатажную рок-звезду, лишь его тёзка, во всём остальном разительно отличается от своего персонажа. Правда, первым серьёзным увлечением юного Уильяма тоже был рок-н-ролл, и сейчас он известен в Британии как ярый поклонник «Rolling Stones», знание их закулисной жизни очень помогло актёру в создании образа Билла Мэка. Однако его самого судьба быстро вывела из рок-тусовки на театральные подмостки, где он и преуспел. В 1981 году состоялся дебют Найи в кинематографе, и снова аплодисменты зрителю. Серьёзных провалов или долгих лет небытия, как у Мэка, у актёра не

случилось. В личной жизни тоже тишь да благодать: 27 лет счастливой семейной жизни с актрисой Дайаной Куик, подарившей ему дочь Мэри. Однако в 2008 году пара рассталась. Причины развода широкой публике остались неизвестны в отличие от своего эпатажного героя Билл Найи — по-британски личность закрытая, сор из избы не выносящая. Уважение к приватной жизни для него — основа любви, даже если она уже в прошлом.

— Как вы, господин премьер-министр?

— Как всегда... Всемогущ.

Как известно, «Всё могут короли, и судьбы всей Земли вершат они порой, но что ни говори, жениться по любви не может ни один, ни один король!» А вот премьер-министр Великобритании способен и на такое сумасбродство как влюбиться в собственную секретаршу. И даже дать отпор ещё более могущественному президенту США, когда тот распустил руки в сторону её весьма привлекательной филиейной части. И даже поехать искать её по Лондону, не зная точного адреса. И подвести на школьный спектакль младшего братишки всё её шумное семейство. И — о, ужас! — целоваться с ней за сценой! Как не влюбиться в такого премьер-министра,

говорят, что в сентябре 2011 года у Гранта родилась дочь, но кто её мать, как зовут малышку, а главное, каким образом строится семейная жизнь актёра, если она вообще существует — тайна за семью печатями, охраняемая специальным судебным решением, которого Хью добился. Хотя и не премьер-министр, но кое-какой в родной Британии вес имеет.

Кстати, штрих к портрету: в «Реальной любви» приёмного сына Лиам Нисона, мальчишку, который ради любимой одноклассницы в скоростное время научился играть на барабанах, сыграл



Премьер-министр (Хью Грант)



Томас Сангстер (справа).

племянник Хью Гранта — Томас Сангстер. Но не стоит думать, что по протекции обожающего дядюшки. Томас и сам по себе уже был в кинематографических кругах величиной значимой, вовсю снимался в сериалах. Мама — актриса, папа — музыкант, их любви и поддержки вполне хватило, чтобы стать «звёздным мальчиком».



Билл Найи в роли Билли Мэка.

особенно если учесть, что сыграл его ловелас номер один всего туманного Альбиона.

### МАСКИ ПРОЧЬ: Хью Грант

хотя и снискал славу героя-любовника не только в кино, но и в реальной жизни, счастья в личной жизни так и не обрёл. 13 лет он, говоря по-русски «матросил», и в итоге бросил красавицу Элизабет Хёрли. Ей бы уйти первой, но влюблённая в его печальные глаза сенбернара и тонкую улыбку истинного джентльмена — не могла. Даже когда Хью застучали в машине с проституткой и его фото из полицейского участка облетели весь мир — простила. Ныне Хёрли уже и замужем побывала, и сына родила, и снова под венец собирается, а один из 100 самых сексуальных звёзд XX века всё неприкаянный. Правда,

когда они произносят одинаковые фразы на разных языках. Оно же бросает их в ледяную воду озера: её — чтобы спасти тонущие листы его романа, его — чтобы спасти её. К слову, водоём, в котором демонстрировали свою физическую форму герои Лусии Мониц и Колина Фёрта, был глубиной от силы 45 сантиметров, попробуй поплескайся так,

чтобы зрители верили в глубину чувств! Вдобавок Фёрта так искусали москиты, что пришлось вызывать на съёмочную площадку врача, а потом продолжать играть любовь с опухшей, видимо, от страданий физиономией... Что могла посоветовать сестра Аурелии, когда британский красавец нагрнул в Португалию просить руки возлюбленной? Понятное дело, лишь: «Говори «да!», тощая дура!»

### МАСКИ ПРОЧЬ: Колин

Фёрт, удивительно, но факт, и в реальности счастливо женат на иностранке, только не на португалке, а итальянке — Ливии Джуджолли, режиссёре-документалисте, и живёт на два дома — в Италии и Лондоне. Пара растит двоих сыновей. При этом актёр поддерживает дружеские отношения с бывшей партнёршей Мег Тилли, от которой у него тоже сын. Мег, кстати, американка, очевидно, Колин питает слабость к иноземным красавицам. А вот к писательскому труду на отношения не имеет, его муки над печатной машинкой — чистой воды актёрское мастерство. За пределами съёмки увлечения Фёрта вообще крайне неожиданны для британца, как правило, замкнутого на своём доме — своей крепости: в 2007 году совместно с супругой открыл в английской столице магазин экологически чистых товаров. А ещё он уже многие годы является добровольным послем организацией, которая оказывает помощь развивающимся странам, и это не прихоть знаменитости, которой некуда девать время и деньги — с подачи журнала «Time» Колин Фёрт включён в список 100 наиболее влиятельных людей мира! Помогает нуждающимся и знает не знающих тебя, как киношную суперзвезду, не это ли ещё одна сторона любви, которая повсюду...

Наталья АНДРИЯЧЕНКО.

- Это роман?
- Нет.
- Триллер, детектив?
- Да... Детектив! Убийства...
- Страшный?
- Страшно... Да, бывает и страшно, а бывает и нет. В основном пугает то, как паршиво написано...

Ещё одна странная пара, ещё один хэппи-энд: английский писатель Джеми, полный лузер в личной жизни, и его временная домработница из Португалии Аурелия. Он ни слова не понимает на её родном языке, она начисто лишена азов «инглиша». Но любви всё равно. Вспыхнувшее чувство заставляет их вступать в беседу, не понимая друг друга, даже



# Эльза Скиапарелли: его величество случай

«Что за ребёнок! Эрнесто, ты знаешь, что она вытворила?!» — разорялась мама, вопль метался по коридорам фамильного особняка. «Клянусь, в неё веселился какой-то дух!» — не унималась родительница. «Кто бы говорил», — вздыхала наследница...

Что за семья ей досталась? Мама — неистовая неаполитанка, безумная как в любви, так и в ненависти. Помешательство на эзотерике заставляло её всюду видеть мистический след, чуть что — проклинать Князя Тьмы или призывать на помощь Создателя. В противовес материнскому буйству — консерватизм отца. А чего ещё ждать от директора Римской библиотеки? Может, папа и хотел прогарцевать козликом или съехать по перилам, но положение обязывало — династийный учёный, нумизмат, переводчик с нескольких мудрёных языков. Единственная родственная душа в этом клубке противоречий — дядя-астроном. Золотой человек! Разглядывая в теле-

скоп холодный красный Марс, обнаружил ледяные каналы: «Я же говорил! Там есть жизни!» Дядюшка обнаружил и кое-что любопытное вблизи — узор Большой Медведицы на щеке племянницы, «сотканный» из родинки. «Бамбина, они принесут удачу!» — утешал он, когда маленькая Эльза горевала...

А поводы вздыхать были. Странные эти взрослые! Сначала настает в доме книжке одна другая интереснее, причудливей, а потом наказывают!.. Увлёкшись персоной Леонардо да Винчи, Эльза пришла в восторг от парашюта, разглядывала набросок великого соотечественника и... поглядывала на зонтик: чем не мини-парашют? Схватила его, раскрыла над головой и прыгнула с подоконника... И вот пожалуйста: мама в крик, папа в горестные раздумья. Поскольку выхода не была первой и вряд ли стала бы последней, родители спроводили сумасбродку в католический пансион для девочек — от греха и с глаз

...Во многом её поступки, решения, успех определял Господин Случай. Неожиданная встреча, мимолётная мысль, скользнувший взгляд — и судьба делает новый поворот. Но, несмотря на частые случайности, легендой высокой моды и стиля она стала абсолютно закономерно. Так и бывает, когда за дело берётся настоящий Творец...

конечно, самый возраст — 14 лет!

«Она превосходно осваивает программу, но... — потел от нелюбости настоятель пансиона, — она же пишет стихи! Почитайте, что это за поэзия!..» Оды и вирши уже были опубликованы: публика в восторге, критики рассыпались в похвалах, руководство пансиона и родители дружно поселились от ужаса — в строчках было столько жизнелюбия и откровенного эротизма, сколько не могли позволить суровые католические устои. Итог — исключение из пансиона. Вот такой досадный случай...

«Поклонницу Эрато» вернули в Рим, образование продолжилось: философия, живопись, история искусств, мировая литература. А тут ещё «пришла пора, она влюбилась» — в самого лучшего мужчину на земле. Так считала Эльза, но не её сужженная от условностей семья: «Не пара!» — вынесли приговор родственники. Эльза рассталась с возлюбленным, а заодно и с семьёй: на кой чёрт нужна родня, которая щедрна только на оплеухи?

## «Я еду жить в Лондон!»

Поездка в Нью-Йорк, дабы развеяться — забавно, но не «город мечты». Отъезд в Англию на место гувернантки — вот первые шаги взрослой Эльзы. По пути в Лондон она заглянула в Париж: о, вот это интересно, это по ней!.. «Будет время, снова загляну сюда!» — думала Эльза и даже представить не могла, насколько основательно «заглянет». А пока — Лондон.

Музеи, выставки, лекции по скульптуре — вот это жизнь! Ей 23 прекрасных года, новый XX век всего на десятилетие моложе: грандиозное сочетание. Общественность падка до всего нового, публику перекашивает то в мистицизм, то в археологию — главное, найти себя! На этом пёстром фоне самый волнующий персонаж — граф Уильям де Вент де Керпол. Импульзант, умен, красноречив: будучи теософом, мог любого заговорить до счастливого обморока рассуждениями о странностях души. Эльза была обречена: влюбилась и сама заговорила графа — до законного брака. Семейство Скиапарелли опять встало на дыбы, но девушка была непреклонна: хватит уже — она тоже

подальше, в Швейцарию.

«Право слово, странная эта Эльза — откуда взялась? И мать, и бабка, и тётки — писанные красавицы, а эта... как бы помягче, гадкий утёнок, даже неловко за такой «промах». Ну разве что огонь в глазах привлекает, да эти родинки на щеке», — примерно так думали родственники.

... Потом спустя годы Эльза Скиапарелли увековечит свою «Большую Медведицу» где только можно: на обивке мебели, на подоле платьев, на любимой броши. А с неординарной внешностью подружились, хлёсто уев всех изнемогающих от красоты: «20% женщин страдают от комплекса неполноценности, остальные 80 от собственных иллюзий»...

Там, на чужбине, Эльзе не хватало родительской любви и ласки: его и дома-то не было, но за сотни верст накапывала тоска и по тем скудным крупичкам человеческого тепла. И Эльза писала стихи о любви,

итальянка, сумеет дать отпор! Скиапарелли смирились... Жаль только, что граф не оценил широты натуры супруги, куда больше его занимали её приданое и связи семьи.

Так и жили: молодая жена в трудах и любви, зрелый муж — в развлечениях, лекциях, карточной игре и тоже любви — правда, на стороне... Эльза поначалу бунтовала, да смирилась — лишь бы на пользу карьеры обожаемого мужа. А там грянула Первая мировая, спрос на теософию резко упал, да и вообще в Европе наступили лихие времена... Что ж, встречай, Америка, граф и графиня де Керлор ступили на берег...

Эльзе было 29, графу намного больше, но он оставался удручающе юн душой и верен привязанностям. Снова успех краснойбашки, снова триумф ловеласа — умудрился даже Айседоре Дункан голову вскружить. Когда Эльза родила дочь, графа давно и след простыл... Она навсегда запретила даже имя его произносить — недостойн.

закинул в гости к Скьяп американку, одетую в милый свитер: чёрный фон, на нём искусно вывязанный белый бант. Кто-то бы не обратил внимания, а Эльза заказала копию одной мастерце. Заполучив, надела и отправилась на званный обед. Результат — фурур и заказ на большую партию вязаных свитеров с бантиком... Наняла целую бригаду вязальщиц, две недели — всё готово! Так

будут в форме гимнастов! Она придумала духи для женщин в форме обнажённой дамской фигурки и для мужчин в форме трубки, идеи заимствовались другими дизайнерами спустя полвека. Она ввела в моду и запатентовала яркий розовый цвет — шокинг. Шляпки из перьев, шляпка — ирис, шляпка — туфля, платье-скелет, вечернее платье с шарфом, перчатки с «ногтями», платье-лобстер, знаменитые свитера с бантиком, в конце концов, подплечики, делавшие дамские стати изящнее благодаря контрасту с тонкой талией — это всё Эльза. Мода на стеклянные бриллианты и ожерелье из «таблеток аспирина» — она же. Наконец, изначально Эльза делала карьеру без помощи кого-либо, не благодаря, а вопреки обстоятельствам — отказавшись

ный жемчуг (он не стал менее возрастным), альдегидные духи со спорным ароматом, скучные пиджаки и юбки, которые мягко отверг Голливуд — не смотрятся на экране... Надо отметить коммерческий успех Шанель — он беспспорный, но к Высокой моде, к искусству её деятельность не имела никакого отношения...

Творчество Скиапарелли по сей день изучают будущие дизайнеры. В свою очередь, сотрудники Дома Шанель твердят о неизменности традиции и ищут способы новой рекламы убийственной «Шанели №5». Одна стала легендой, создателем. Вторая — продаваемым брендом. Как сравнивать коммерцию и полёт высь?

## «Жизнь в розовом цвете»

Ноябрь, опять ноябрь... Скиапарелли 83 года, век по-прежнему на 10-летие моложе. Пусть за окном хмуро, на то и осень, с ней хватит — если уходить, то в ноябрь, все поймут... И всё же это было чертовски захватывающее путешествие!..

Было мало любви — но когда ты отдаёшься искусству, будь готова, что мужчины останутся лишь друзьями. Не было мужа: мужчины не любят сильных. Был успех. Было обожание. Признание. Банкротство. Разочарование. Работа, много работы — всё это было вовремя.

Уже 20 лет она не выходила в свет, не навязывала идеи, не хваталась за уходящую популярность. С тех пор как Диор провозгласил культ «ню-лук», она, будучи умной женщиной, отошла в сторону — тоже надо уметь. Легенды не должны заканчиваться досадными подробностями угасания, они всегда недосказаны.

Вот и сейчас пора — ноябрь. Для последней церемонии надо только подготовить шёлковый костюм цвета яркой фуксии. Если жизнь прошла в розовом цвете, то и...

Наталья ГРЕБНЕВА.



Скиапарелли в примерочной своего салона.

## Чистый сюр

Развод, бедность, у дочки Марисы обнаружен церебральный паралич... Куда съезжать от этого? С головой в работу. Господин Случай уже нацелу: Эльза познакомилась с Габриэлем Пикабия, экс-женой французского художника. А той как раз требовалась талантливая помощница — в Париже Габриэль открывала модный магазин. Спрос на утончённый вкус, блестящее образование и идеи удовлетворила одинолично Эльза — и отправилась в Париж.

А там — «праздник, который всегда с тобой». И на этом празднике не чужие художники, скульпторы, литераторы. Они для неё стали друзьями, она для них просто Скьяп, умница и прелесть... Потом взаимные симпатии и сотрудничество принесут чудные плоды: вышивки для платьев рисовал Жан Кокто, идеи для платьев подсказывал Сальвадор Дали, правук Юго мастерил пуговицы — кусочки рафинада и насекомые...

В 1927 году Господин Случай

пришли первые деньги, а с ними куда проще добиться успеха...

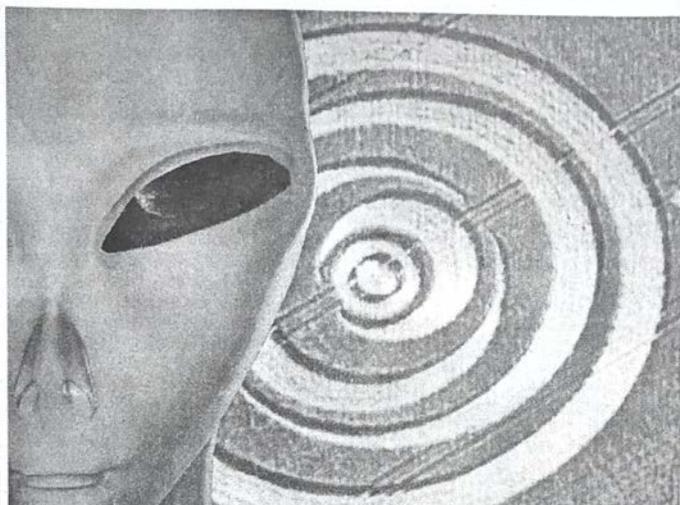
## Дуэль длиною в жизнь

Через год у неё был первый бутик, следом первый модный показ, карьера одной из известнейших женщин-кутюрье XX века стартовала... А другой была «заклятая подруга» Эльзы — Коко Шанель. «Художница, которая шьёт платья», — Шанель презрительно отзывалась о Скьяп, та смеялась. Но давайте пройдемся по вехам биографии. Эльза Скиапарелли была мастеров, искала новые идеи, о ней Жан Кокто говорил: «Эльза умеет зайти слишком далеко». Эльза сыпала новыми роскошными, практичными, революционными, женственными нарядами как из рога изобилия. Её модные показы становились настоящими зрелищными шоу: если коллекция называлась «Цирк», то даже пуговицы



Эльза в юбке-орюках.

от мужской поддержки, самостоятельно воспитывая дочь... А что может противопоставить Коко? Оборотистая портниха, открывшая ателье на деньги лобовника — сценарий куда уж «оригинальнее». Шанель ратовала за простоту и экономичность — сказывалось скудное детство, нарядила мир в чёрный цвет, популяризировала прямой силуэт, по сути превратив барышень в мальчиков. Ввела в моду искусствен-



# Мы окружены!

**Круг. Всё и ничего. Бесконечность любви, свёрнутая в обручальное колечко, и зловещие круги Дантова ада. Круговые движения планет по орбите, подсмотренные в телескопы, и привычные глазу водовороты в омутах. Круг розы ветров и круговой узор снежинки... Круги совершенны и вездесущи. А некоторые ещё и совершенно необъяснимы**

«Господи, да мне же никто не поверит! – примерно такие мысли посетили голову некоего американца. – Надо срочно сфотографировать! Но как, кто ты, сотворивший это, человек, ангел или дьявол?..»

Понять обескураженного очевидца можно: раннее мартовское утро, северный штат Коннектикут, частный пруд – и на тебе! Примерно в метре от берегов по ледяной поверхности водоёма проходит шестисантиметровая гладкая кромка, которая замыкается в гигантский круг. Вокруг кромки – сантиметры воды, будто лёд расплавился от горячего «карандаша», талая жижа чуть прихвачена морозцем. «Может, шутник какой нарисовал?» – почесал затылок очевидец. Но на льду не нашлось отметин чьего-либо пребывания: ни следов ног, ни точек опоры.

К тому же по соседству обитают

исключительно солидные пожилые граждане: кому взбредёт в голову ночью в 20-градусный мороз чертить узоры на замерзшем пруду? И ведь как сработано, словно выгравировано, будто нарисовано огромным циркулем! Кстати, точки, куда опирались бы условные острии геометрического инструмента, тоже нет! Да и лёд, несмотря на ночной мороз, уж больно тонок, такой и ребёнка не выдержит.

«А может, что-то большое плхнулось в воду, пошли круги, их-то морозом и прихватило?» – снова схватился за спасительную версию очевидец. И тут же усмехнулся: куда там, все знают, что волны замерзают неравно, рваными ледяными рубцами, а тут – филигранная работа. «На что это похоже? Будто на замерзший пруд поставили огромную тарелку с раскалённым дном!» – сбивчиво

объяснил американец полицейским...

...Ледяные круги навещают не только жителей Коннектикута, они распространены по всему свету, где есть водные просторы, низкие температуры и что-то ещё, до сей поры неизвестное. Диаметр окружностей четыре-шесть метров, встречаются 20-метровые «здоровяки», и все они словно «вырезаны» в ледяном полотне, иногда ритмично вращаются по часовой стрелке. Явление там и сям наблюдали много лет – почему-то без особого энтузиазма. И только ажиотаж вокруг их «коллег»-пиктограмм на злаковых полях заставил учёных задуматься – стоп, кажется, «круговые отметины» на полях и озёрах явления одного рода. Вопрос только, какого...

## Байкал + Марс =?..

Неизвестно, можно ли этим хвастать, однако свои ледяные «блины» есть и у нас – да какие! В апреле прошлого года поступила любопытная весточка из космоса от «постояльцев» МКС, мол, «эй, земляне, мы тут Байкал сфотографировали, не желаете полюбопытствовать?» Оказалось, что на поверхности крупнейшего пресноводного озера появились два чётких круга, у южной оконечности и посредине озера. Размеры серьёзные – плюс-минус четыре километра. Всё, что можно сказать о феномене, – лёд в зоне круговой линии намного тоньше окружающего, настолько, что это заметно с высоты 350 км. Примерно месяц «блины» всех интриговали, а потом растаяли. Уфологи на этот счёт высказались, что круги остались от «доннышек» летающих тарелок. Скептически учёные ответили версией, дескать, якобы явление имеет геотермальную природу, то есть лёд круговую растопили тёплые источники, однако где они находятся – неизвестно, глубина Байкала свыше полутора километров. Или это следы донного выброса метана. Или таким образом даёт о себе знать нефть, запрятанная в земных недрах...

Даже если принять на веру любую из гипотез, остаётся поистине «неубиваемый» вопрос: почему следы любой активности проявляются в виде идеальных кругов? И больше, заметьте, никак себя не проявляют – ни звуком, ни запахом...

Ледяные «блины» на Байкале возникли не впервые, такое уже случилось в 1999 году, а может, происходит регулярно, но не каждый раз попадает в поле зрения заинтересованных лиц.

Интриги добавляет тот факт, что у байкальских «блинов» есть двойники – ни много ни мало на Марсе. Ещё 30 лет назад космические исследователи сделали снимок, на котором явно видно колоссальное тёмное кольцо близ Южного полюса красной планеты. Тогда официальная наука сочла правильным воздержаться от толкований, откуда на Марсовой поверхности взялась четырёхкилометровая окружность. В 2007 году в руки учёных попал снимок с высоким разрешением – и снова специалисты НАСА пожалы плечами: «Всё, что мы можем сказать, – это не кратер, то есть круг не является следом удара космического тела». Уфологи, которым дай всюду прилести НЛО, усмехнулись: ведь очевидно же, что круги – следы летающих тарелок, недаром диаметры совпадают. Ясно же: на Марсе инопланетяне высаживались – отсюда и мятина, которая на твёрдой поверхности может храниться вечно. А на наш Байкал иноземные гости боялись приземляться из-за хрупкого льда, лишь зависли над поверхностью: мощное тепловое излучение подтопило ледяную панцирь по кругу...

## Дымный хоровод

Круги на льду – явление устойчивое, их можно щупать, наблюдать, отслеживать достаточно долго. Но таинственные окружности не унимаются, появляясь в такой зыбкой среде как воздух...

Пять лет назад жителям австралийского местечка Мёрфи Крик довелось поднять головы и добрые полчаса наблюдать, как в небе парило странное тёмное кольцо. Оно то изгибалось до овала, то вновь «группировалось» в круг. «Может, где-то что-то взорвалось?!» – переспрашивали друг у друга очевидцы. Действительно, с земли было видно, что тёмное кольцо состоит из капель пара или дыма. Однако все с детства в курсе, как ведёт себя испарение или дым в воздухе – улетучиваются, не заботясь о сохранении формы.

Местный метеоролог сказал, что зрелище напоминает вихревое кольцо – редкое природное явление. Все не раз его лицезрели, наблюдая, например, за кольцами табачного дыма. Но вот в чём загвоздка: чтобы пылевые или дымные взвеси застыли в воздухе, нужен первоисточник – пожар, извержение вулкана, взрыв... В тот день, впрочем, как всегда, ничего подобного в окрестностях Мёрфи Крик не наблюдалось.

И опять высказались уфологи,

оценив видеозапись чёрного кольца в воздухе: «Это убедительные доказательства аномальной активности». Лаконично, и не поспорить.

## «Кто рисовал тебя палкой на снегу?»

В чешском городке Рудольтице в середине прошлого века случилась оказия: возле замка под названием Новый возник двухметровый круг. Обнаружилось кольцо, естественно, зимой: внутри растаял снег, и даже пробилась зелёная травка. «Ха! – сказали бы недоверчивые товарищи, – у нас таких феноменов сколько угодно возле теплотрасс!» В том-то и дело, что горячих источников и коммуни-



Круги на полях

кационных сооружений поблизости не имелось. Тепловое кольцо немного поизумляло очевидцев и исчезло...

А спустя более половины века снова явилось. Опять на снегу, того же диаметра, с зелёной травой посреди лютотой стужи. Владелец Нового замка округляет глаза: «Загадка вернулась!» и показывает следы разоблачительных раскопок: должно же что-то свидетельствовать о сейсмической активности и точке обогрева!.. Пока таковые не найдены, и туристы толпами идут поглазеть на обыкновенное чудо.

## «Да пшеницу кто-то топчет...»

Конечно, нельзя не упомянуть самые растиражированные явления – круги на полях. Феномен так популярен, что появилась наука – цереология в честь богини плодородия Цереры. Эта категория кругов выбирает для «высадки» злаковые поля, не мелочится в размерах – бывал размах

до 300 метров в диаметре. Им присвоено название «пиктограммы», выдвинуты сотни версий возникновения – от свадебных хороводов ёжиков и микроторнадо до следов пребывания инопланетных цивилизаций. Кстати, круги разбросаны по всему миру, где произрастают пшеница, ячмень и прочие колосья, но преимущественно отдаёт старушке Англии – 90% «рисунков» возникает там.

Голливудские режиссёры тем временем снимают фильмы, предлагая версию, что круги на полях – знаки для космического десанта, и пока «зелёные человечки» не прибыли, лучше не снимать шапочку из фольги...

Английские фермеры пусть и ропщут на таинственных злоумышленников, что те вытравливают посевы непонятными рисунками, но втихую радостно потирают ручки: наплыв туристов окулает потери урожая с лихвой. Английская королева, местные газеты и исследовательские организации предлагают крупные денежные вознаграждения тому, кто разгадает пиктограммы...

Меж тем круги можно считать таковыми условно: в пос-



Ледяной круг

леднее время узоры усложняются, всё чаще это сложные комплексные образования из квадратов, линий, эллипсов, ромбов. Кстати, ромб считается символом нового времени.

Что говорят уфологи? Как обычно. Пиктограммы имеют две природы возникновения: во-первых, это энергетические порталы особой конфигурации, во-вторых, это информативные рисунки. Кому же предназначены послания? Исследователи вынужденно признают: «По всей видимости, мы не одиноки во Вселенной».

Наталья ГРЕБНЕВА.



# Обаяние «оборотня»

Нет, это не ошибка, статья не из рубрики «Непознанное». Просто речь пойдёт об актёре, которого за высочайшее искусство перевоплощения с лёгкой руки мэтра отечественного кинематографа Сергея Эйзенштейна так прозвали – «оборотень». Его имя напомнит старшему поколению множество созданных им ярких образов – Павел Кадочников

## «Во артист!»

Когда пятилетний Павлуша услышал эту фразу в свой адрес, расплакался от обиды. В селе Бикбарда Пермской губернии, куда родители увезли его из родного, охваченного революцией Петрограда, артистами именovali ловкачём да жуликом. Он же никого не обманывал, а честно на вопрос мамы: «Что видел на ярмарке?» показал в лицах зажиточных мужиков, продававших

коров, торгующихся баб с малышами, держащимися за юбки, даже самих коров. Да так потешно и точно, что хоть самого на ярмарке за деньги показывай!

## «Как он поёт? Душу вынимает...»

Девичьи сердца Театрального института в начале 30-х годов принадлежали одному молодому человеку. Он

был чудо как хорош собой, носил бархатную толстовку и бабочку и сладчайшим баритоном исполнял неаполитанские песенки. Мог и стихи почитать, причём собственного сочинения. Поговаривали, что ещё и рисует, что куда там вашему Леонардо. Звали уникама, разумеется, Павел. И было ему всего-навсего пятнадцать лет.

## «Кадочников, ну ты вообще!»

Только одна студентка оставалась к чарам юного Павла равнодушна. Не просила песен, не любовалась кудрями, не отвечала на его лучезарную улыбку. Но житья не давала, замучила его... комсомольскими поручениями. Правда, он ни единого не выполнил, отмахивался от активистки с экзотическим именем Розалия, как от назойливой мухи. Каждый раз она слов не находила от возмущения: «Кадочников, ну ты! Ну ты вообще!» Каково же было удивление однокурсников, когда сразу после окончания института Кадочников и Котович поженились! Обаятели «неаполитанец» суровую комсомолку, которая, кстати, собиралась замуж совсем за другого – серьёзного друга.

## Берегите лицо

Снимаясь в ставшей классической нашего кино картине «Укротительница тигров», Кадочников отказался от дублёра. В эпизоде схватки за дверь тигр с такой мощью пытался открыть её, что актёр, профессионально занимавшийся боксом, едва мог противостоять. Съёмочная группа не на шутку перепугалась. Знаменитая дрессировщица Маргарита Назарова, консультант картины и дублёр Людмила Касаткиной, умоляла: «Павел Петрович, лицо, лицо берегите! Пурш поранит вас!» Режиссёр перекрывал своим басом её крик: «Кадочников, ближе к тигру, ближе, вы из кадра выходите!» На весь этот гвалт актёр отреагировал невозмутимо: «Не забудьте, у меня жена и дети» и выполнил команду режиссёра.

## Больше нет никого?!

В картине «Яков Свердлов» режиссёр Сергей Юткевич предложил Кадочникову сразу две абсолютно разные роли – рабочего паренька Лёньку и пролетарского писателя Максима Горького. Павел с лёгкостью согласился, а вот худсовет опешил: «У нас, что, в стране талантливый актёров больше нет?!» Юткевич гнев начальства съёз безропотно, а сделал по-своему – «Лёньку» в обстановке строжайшей секретности гримировали под Горького. Кинематографическое руководство, посмотрев готовый фильм, похвалило: «Совершенно другое дело! Есть же актёры, кроме вашего любимца!»

Увы, самому Кадочникову категорически не понравилась собственная физиономия на киноплёнке. Актёр долго отказывался сниматься, тем более что ТЮЗ, в котором он служил, предоставил ему полную свободу творчества. Как-то в театр нагрянула проверяющая комиссия.

– Похвально, что в театре юного зрителя работают и опытные актёры! – заявил её председатель, сам в летах, увидев в спектакле «Сказки Пушкина» преклонных лет персонажа.

Режиссёр, едва сдерживая смех:

– Павлуш, подойди сюда! Сними-ка бороду!

Всёй правды товарищи из комиссии так и не узнали: Кадочников играл в том спектакле сразу восемь ролей!

## На войне как на войне

Мысль о том, что он занимается фиглярством, в то время как другие проливают кровь на фронте, не давала Павлу покоя с первого дня войны. Но когда он попросился в народное ополчение, его вызвали в соответствующие структуры и провели политинформацию: «Ты, Кадочников, воевать хочешь? Вот тебе боевое задание – снимешься в «Обороне Царьцына» и «Походе Ворошилова». Это фильмы

оборонного значения. Шагом марш на студию!»

## Настоящий человечиче

Чтобы почувствовать мучения своего персонажа — героя Советского Союза,

лётчика Маресьева, потерявшего обе ноги, Кадочников попросил прикрепить ему на ноги настоящие протезы и не снимал их во время съёмки. Образ получился настолько достоверным, что на фильм «Повесть о настоящем человеке» зрители ходили чуть не десятки раз. Сам Маресьев во время просмотра сцены, где «он» пляшет с красавицей Целиковской, обронил: «Тяжеловато танцует!» Больше нареканий не было.

## «Павел, держись!»

Поклонники буквально носили Кадочникова на руках. Однажды вместе с машиной, Розалия, не успевшая сесть в авто, бежала рядом и кричала: «Павел, держись! Немедленно поставьте автомобиль на землю!» Когда просьбу удовлетворили, актёр вышел и без тени раздражения сказал: «Я и так подписал бы автографы всем. Только имена называйте...» Из толпы выбежала одна из воздыхательниц и, потеряв остатки самообладания оттого, что так близко стоит рядом с кумиром, возопила: «Девочки, как меня зовут, подскажите, я забыла!»

## Нет слов

В 1961 году газета «Труд» опубликовала фельетон «Автограф на судебной повестке», в котором клеймила Кадочникова за то, что им «завладел дух стяжательства и наживы». И лимузин-то у

него барский — ЗИМ, а в нём, небось, ещё и самый лучший аппаратик имеется! А тут совсем некстати огудили администратора «Ленфильма», который организовывал для актёров «левые» концерты, давая им возможность подработать. И среди прочих



Павел Кадочников с женой Розалией.

на них выступал и Кадочников. По просьбам, собственно, трудящихся, но это уже никого не интересовало, актёра принялись ругать на партсобраниях, следом полетели повестки. От нервного



Кадр из фильма «Повесть о настоящем человеке». Павел в роли Маресьева.

потрясения Павел Петрович потерял дар речи. Буквально. Отказали голосовые связки. Пришлось пойти на серьёзную, на тот момент уникальную операцию, причём без наркоза. По окончании доктор попросил: «Скажите самое дорогое слово!» Тоненьким, срывающимся голосом пятилетнего босоногого Павлуши актёр выдал из себя: «Мама».

## Старший сын

Однажды, открыв на звонок дверь в квартиру, Розалия Ивановна увидела перед собой копию юного Кадочникова. Ещё до женитьбы, на заре беспечной юности, у будущей знаменитости случился роман с дамой гораздо старше его. Плод их любви и стоял сейчас на пороге. «Я — сын Павла Петровича!» — «Это я вижу. Заходи». Так 14-летний Константин Никитин навсегда вошёл в семью Павла и Розалии Кадочниковых. Когда их общий сынишка Петя узнал, что «большой мальчик», частенько ставший приходит к папе



С сыном Петей.

в гости, — это ещё один его сын, только от другой мамы, с ним случилась истерика. Павел Петрович и Розалия Ивановна перепугались не на шутку. В тот же вечер Костя снова пришёл, Петенька с дикими воплями рванул ему навстречу, родители не успели удержать, и что же они услышали? «Братик! Мой братик!» Настоящими братьями, самыми близкими друзьями Константин и Пётр стали на всю жизнь.

## Надо работать

Пётр погиб в 1981 году. Непонятно, нелепо. Говорили, разбился, упав с дерева во время похода на прибалтийские озёра. Через три года не стало Константина — инфаркт. На Кадочникова было

страшно смотреть — резко постарел, похудел, посерел. Работал без устали и как актёр, и как режиссёр, только съёмки могли как-то отвлекать, да старая закалка советского трудяги давала о себе знать — выполнять свой долг нужно не взирая ни на что: «Зритель заплатит три рубля за билет, и его не интересует, кто у тебя умер». В 1985 году ему присвоили звание Героя Социалистического Труда. Герой приползал домой, и начиналась другая трудовая вахта. Раньше всегда при параде: платье, причёска, макияж, Розалия Ивановна махнула на себя рукой, замкнулась. Пять десятков лет брака она ухаживала за супругом, теперь он хлопотал над ней, как наседка над цыплёнком. Даже внукам спуска не давал, если казалось, что недостаточно уважительно на бабушку взглянули. Вдохнул в неё жизнь, но слёг сам...

## Завтра увидимся?

В апреле 1988 года Кадочников попал на больницу койку с сердечным приступом. Боль пронзила его, как будто потерял третьего ребёнка, когда ему вручили повестку в суд: якобы он украл сценарий своего нового фильма «Серебряные струны» у некоего Георгия Смирнова. «Он же Гога, он же Жора» трудился рабочим сцены в съёмочной группе Кадочникова. Мэтр привлек простого паренька к работе над текстом только потому, что был впечатлён несбыточной мечтой Смирнова — писать! На время судебного разбирательства картину арестовали... 2 мая Розалия Ивановна, как и каждый день, пришла проводить мужа в палату. На прощание он, улыбнувшись своей трогательной улыбкой, сделавшей его предметом обожания всех женщин СССР, сказал: «Надеюсь, завтра увидимся!» Завтра для Павла Петровича не наступило. Едва Розалия Ивановна переступила порог дома, как раздался телефонный звонок с последней о нём вестью...

Подготовила  
Наталья АНДРИЯЧЕНКО.

## Смотрим...

## БОНД. ДЖЕЙМС БОНД

Новый фильм «007: Координаты «Скайфолл» неожиданно порадовал. Начало (ещё до титров!) динамичное, с юмором, с потрясающим видеорядом под чарующую песню — всё в лучших традициях бондианы, ура! А вот последние кадры ввергли в пучину грусти: «Как же Крайг постарел... Наверное, скоро сменят его на посту Бонда». Но потом вдруг открылась истина — это же и есть основная идея фильма, его нестандартный поворот! Смертельно раненный Бонд воскресший, но силы в полной мере так и не восстановивший, уставший, разочаровавшийся, более того — ненужный стране, которой отдал жизнь! Даже «Девушки Бонда» — «фишки» любой серии, роль, за которую всегда бились первые красотики мира — у этого Бонда нет. Тут же всплывает



памяти жалобное пана Поняковского: «Меня девушки не любят!» Бонда ещё периодически любят, и очень эффектные (Беренис Марло хороша, как статуетка!) Да только он отдаёт свою душу боссу — несгибаемой «М». Правда, не такой уж она оказалась «железной леди»... Молчу, всё увидите сами! Зато «Злодей» не подкачал! Хавьер Бардем войдёт в классику киношного злодейства со своими ужимками, шуточками и, конечно же, начальным диалогом между ним и Бондом с намёком на эротизм (зал лёг от смеха)... Хотя «Казино Рояль» попржему «номер один» в современной бондиане для меня, «Скайфолл» занял более чем почётное 2-е место. Жду продолжения, Крайга-Бонда рано списывать со счетов!

Наталья КОРОГОВА, г. Курск.

## Слушаем...

## ВРЕМЯ ВОЛШЕБСТВА

Моё знакомство с Вивальди началось с самого красиво оформленного диска, который я видел (ситуация не изменилась до сих пор). Портрет загадочной незнакомки на чёрном фоне по сути никак не связан с музыкой, которая скрывалась под ним, но настроение создавал соответствующее — ожидание чуда. Оно и произошло. Я слушал «Времена года» за рулём, дома, перед сном и сразу после пробуждения — сутками напролёт. Спроси меня: «Какой из четырёх концертов, они же сезоны, понравился больше? Меланхоличная осень? Дивная брахматная весна?» Не знаю, я не разделял музыку на куски. Знаю другое: я научился произносить такие слова как «дивная». Что-то новенькое в 37 годов... В порыве восхищения дал послушать диск другу, который в своё время окончил «музыкалку» и свалился в наш круг как знаток классики. Тот вернулся на следующее же утро. Что такое? Переписал себе? Или уже слышал? Ну, конечно, это я новичок в мире музыки,



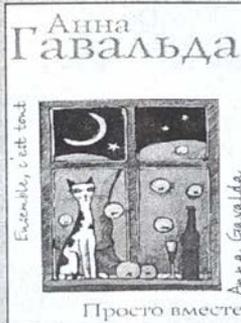
а для таких как он, «Времена года» Вивальди — это школьная программа... «Что за трио бандуристов ты мне дал!» — неожиданно возмутился приятель. — «Это же не Вивальди!» — «Как не...? Вот же написано!» — опешил я. «То есть Вивальди, конечно, — внёс поправки он. — Но в джазовую обработку! Кошунство! Слушать невыносимо!» С того случая я больше никому не даю свой дивный диск, предпочитаю слушать в наушниках. Мне всё равно, как называется музыка, которую я слушаю, просто хочу, чтобы никто не потревожил мой общение с волшебством.

Алексей ИЛЬИН, г. Москва.

## Читаем...

## ПРОСТО ВМЕСТЕ

О книге Анны Гавальды «Просто вместе» я слышала от приятельницы давно, но читать отказывалась принципиально. Мне казалось, что это чтиво сродни тем женским романам, от которых прогибаются полки в привокзальных книжных ларьках — слащавое и вместе с тем занудное, а главное, пошлое. И вот получила белый томик в подарок, пришлось открыть, а открыв, прочла на одном духу. Сначала, чтобы понять, как автор свяжет между собой персонажей: молоденькую женщину, двух мужчин и старушку — абсолютно разных и совершенно одиноких. Потом зацепило кое-



что поважнее. Книга вообще про две главные в жизни вещи: одиночество и любовь. Любовь, как водится, и привела героев к хэппи-энду, который в исполнении Гавальды вовсе не оказался натужным и пошлым, напротив, реальным и заслуженным. Если уж люди, только что стоявшие на грани жизни и смерти, смогли создать пусть со стороны выглядящую странновато, но по сути настоящую семью, то что мешает нам жить во взаимопонимании, тепле и уюте?! Не стану пересказывать, процитирую: «И вообще, что такое «разные»? Я не умею даже яйца сварить — и провела с тобой день на кухне, ты слушаешь только техно и засыпаешь под Вивальди. Жить вместе людям мешает их глупость, а вовсе не различия».

Ирина ЗАПЛАТОВА, г. Омск.

# СВЯТО МЕСТО

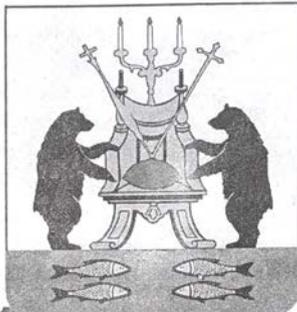
Люди, его населявшие, жили в убеждении, что ими управляет сама Премудрость Божия. А посему им нет равных на земле, и ничего дурного с ними случиться не может. Нет, это не жители Иерусалима или Ватикана, а древние новгородцы!

859 год официально велено считать нам, новгородцам, датой основания родного города. На самом деле каждый ребенок знает, что к тому времени Новгород Великий уже давно и крепко стоял на земле. А вот к середине IX века богатейшее братство – купцы восстали, наконец, против варягов, издревле приплывавших за данью вооружённым до зубов. Прогнав их за моря, новгородцы «сами себе владыки и город ставити», однако что-то не поделили, перессорились – передрались и вынуждены были вновь обратиться к иноземцам, дабы порядок и дисциплину восстановить. Так на реку Волхов явились якобы «из немец» (не то шведы, не то голландцы, не то «иные норманны и англ») три брата: Рюрик, Синеус и Трувор

со всем своим многочисленным родом. Двое последних отправились на небеса уже через пару лет, и у руля остался один Рюрик. Насколько единолично и жёстко правил сей легендарный муж неведомо, зато доподлинно известно, что очень скоро князь на новгородской земле превратился в фигуру чисто номинальную, а все вопросы успешно решало вече, то бишь народное собрание. А вопросов стояло немало, ведь Новгород тогда уже не ограничивался городскими крепостными стенами. Новгородская республика включала в себя часть Прибалтики, большую часть Карелии, южную часть современной Финляндии, южное побережье Ладоги, Обонежье, Северную Двину и северные земли вплоть до Урала! Каков размах! По европейским меркам – целая империя!

988 год – князь Киевский Владимир, вошедший в историю как Владимир Святой, послал новгородцам своего уполномоченного посла – митрополита Михаила. Поскольку цель стояла чёткая – принять в лоно православной церкви, то бишь присоединить к Киевской Руси, чересчур самостоятельный Новгород во что бы то ни стало, то Михаил прибыл не один. Во главе вооружённого отряда стояли два товарища – воевода Добрыня и тысяцкий Путята. Они прекрасно помнили, что новгородцы всегда отвечали на вторжения чужаков силой оружия, а

посему были готовы крестить огнём и мечом. Так и случилось. Новгородский люд наотрез отказался принять православие, аргументируя копыями да палицами. В ответ Добрыня пошёл на совершенно бандитский поступок – поджёг посёлок и дола воинственного Перуна – языческого божка, которому поклонялись в Новгороде испокон веков, – скинул в Волхов. Новгородцы, как народ прагматичный, рассудили здраво: сопротивление бесполезно, и потянулись на крещение, приговаривая, правда, что батюшка Перун измены не простит... Сработал ли страх перед мстительным древним божеством или столь же давнее внутреннее убеждение в своей исключительности, сидевшее в каждом новгородце глубоко и неистребимо, но уже примерно с века XI горожане уверяли любого, кто имел уши, что их земля защищена и управляется непосредственно Софией, Премудростью Божией. С одной стороны, отмахнёмся мы, жители XXI столетия, типичная для Средневековья мистика: ну нравилось так новгородцам думать, и Господь с ними! Но с другой, удивительно то равенство, с которым они пытались превратить эту идею на деле. И удавалось! Сохранилась грамота 1326 года – договор между Новгородской республикой и Норвегией об установлении границы между ними, в которой гарантами её неизбежности норвежцы называли своего



Собор Святой Софии.



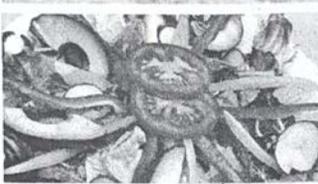
Памятник «Тысячелетие России».

непосредственного руководителя – короля, как и принято, собственно, в официальных документах, а новгородцы – кого? Уж точно не князя Московского, считавшего, что одолел Господина Великий Новгород, и даже не вече с городским посадником во главе, а ни много ни мало – Всеышнего. На монетах того времени иллюстрировалась та же мысль – посадник получал символы власти непосредственно от святой Софии. Главу местной церкви новгородцы не принимали из Киева, а избирали самостоятельно, причём с помощью жребия – а как ещё можно узнать волю Господа?! И сосредоточение Мудрости Божией, разумеется, находилось в соборе Святой Софии. А быть может, и до сих пор находится, ведь и сейчас жива в народе присказка: «Где София, там и Новгород!»

Однако всё вышесказанное – огромные земельные владения, европейское величие, собственная религия, особый уклад жизни – в прошлом. А чем же славен Новгород в наши дни? Чем он может быть привлекателен для гостей сегодня? Да, уникальные храмы, но это тоже наследие предков, да, «белые» ночи, но это дар природы... Хотелось бы, чтобы в новгородцах проснулся прежний дух, и они явили стране новые свидетельства того, что их земля под опекой самой Софии...

Константин АЛЁШИН,  
г. Великий Новгород.

# Остров разносолов



Давным-давно кипрские пастухи, по бедности позволяющие себе отведать мяса лишь изредка, готовили его украдкой, закопав в землю и разведя костёр сверху. Сегодня киприоты радушно накрывают столы для всех прибывающих в их пенаты

## Макаронеры из печи

На 900 г макаронных изделий – 100 г слив. масла, 2 луковицы, 650 г говяжьего фарша, 5-6 помидоров, 2 ст. ложки томатной пасты, 100 г сыра (желательно мягкого), 1/2 ч. ложки корицы, 1 ст. ложка сахара, щепотка мускатного ореха, перец, соль по вкусу.

**Для белого соуса:** 2-3 ст. ложки слив. масла, 2 ст. ложки муки, 2 стакана молока, 3 яйца, перец, соль по вкусу.

Лук шинкуем и пассеруем в масле, добавляем специи, перемешиваем, выкладываем фарш и обжариваем всё 10 минут, помешивая. Помидоры очищаем от кожицы и разминаем вилкой до состояния пюре, добавляем к фаршу. Туда же кладем томатную пасту и сахар. Тушим 10-15 минут под крышкой.

Для приготовления соуса растапливаем масло, добавляем муку, пассеруем 2-3 минуты, получаем основу. Яйца взбиваем, добавляем к ним 1 ст. ложку горячей основы, тщательно перемешиваем и выливаем получившуюся смесь в соусную основу. Аккуратно сливаем молоко, солим, перчим и варим соус на слабом огне пять минут, постоянно помешивая.

Макаронеры отвариваем в кипящей подсоленной воде меньше обычного, они должны быть слегка недозаварены. Выкладываем половину макарон на смазанный маслом противень, посыпаем тёртым сыром, сверху распределяем фарш, смешанный с 2 ст. ложками соуса. Выкладываем вторую половину макарон, тоже присыпаем тёртым

сыром и заливаем соусом. Запекаем в разогретой до 200°C духовке до появления хрустящей корочки.

## Луковый салат

3 красные луковицы, 1 банка маслин без косточек.

**Для маринада:** 1 ст. ложка мёда, 1/2 ст. ложки уксуса, 5 ст. ложек оливкового масла, перец, соль по вкусу.

Тщательно смешиваем все ингредиенты для маринада. Лук нарезаем, как можно мельче и заливаем маринадом на час-полтора. Перед подачей на стол добавляем маслины.

## Свинина «Афелия»

На 1 кг постной свинины без костей – 1 стакан (200 мл) красного вина, 1-2 ст. ложки молотого кориандра, 1/2 ч. ложки молотой корицы, 6 ст. ложек растительного масла, вода, молотый чёрный перец, соль по вкусу.

Свинину нарезаем небольшими кубиками, заливаем вином, смешанным со специями, минимум на четыре часа. Вынимаем и просушиваем бумажным полотенцем. Маринад не выливаем! Нагреваем в кастрюле с толстым дном масло и обжариваем мясо до золотистой корочки. По мере необходимости масло можно добавлять. Потом выливаем туда маринад, добавляем немного холодной воды столько, чтобы жидкость покрывала мясо целиком. Закрываем кастрюлю крышкой и тушим полчаса на слабом огне. После этого крышку снимаем и готовим ещё 10 минут. Вся жидкость должна выпариться. На стол подаём с несладким йогуртом.

## Рагу из фасоли

2 стакана фасоли, 3 ст. ложки оливкового масла, 2 моркови, 2 луковицы, 2 картофелины, 2 ст. ложки томатной пасты, 2 зубчика чеснока, 1 ч. ложка сахара, вода, молотый чёрный перец, соль по вкусу.

Фасоль замачиваем в воде на ночь. Лук и чеснок мелко нарезаем и обжариваем на оливковом масле. Выкладываем к ним порезанные кубиками картофель и морковь, перемешиваем. Жарим пять минут, добавляем томатную пасту, сахар и тушим ещё 5-7 минут. Перекладываем овощи в кастрюлю, добавляем фасоль, заливаем водой и варим на слабом огне около получаса. Готовое блюдо подаётся как горячим, так и холодным.

## Горячий салат

7 луковиц, 2 пучка зелёного лука, 4 зубчика чеснока, 4 помидора, 2 ст. ложки оливкового масла, 1 ч. ложка тимьяна, 4 ст. ложки белого сухого вина, вода, маслины, молотый чёрный перец, соль по вкусу.

Лук нарезаем кубиками примерно по 5 см, заливаем холодной водой, солим и варим 15 минут до мягкости. Чеснок измельчаем и обжариваем на оливковом масле на очень слабом огне. Когда он станет золотистого цвета, вынимаем из сковороды, а кладем туда мелко нарезанные помидоры, тимьян и вино. Варим 10-15 минут, пока вино не испарится. Потом солим, перчим и перемешиваем. Отварной лук выкладываем в салатник, сверху тушённые в вине помидоры, затем чеснок (по желанию). Украшаем маслинами. Подаём с поджаренным хлебом.

## Мясо в фольге «Клефтико»

400 г филе свинины (баранины, курицы), 2 картофелины, 1 морковь, 1 стебель сельдерея, 6 горошин чёрного перца, 2 лавровых листа, 1 луковица, 2 зубчика чеснока, 2 ст. ложки оливкового масла, лимонный сок, молотый чёрный перец, соль по вкусу.

Мясо отбиваем молоточком, натираем солью, перцем и лимонным соком. Перекладываем в кастрюлю, закрываем крышкой и оставляем на 5-6 часов. Картофель очищаем и нарезаем каждую пополам. То же самое делаем с морковью, луком, сельдереем. Мясо делим на равные части, каждую выкладываем на отдельный лист фольги. К куску мяса добавляем по две половинки картофеля, одной половинке моркови, лука и сельдерея, 3 горошины чёрного перца, зубчик чеснока и лавровому листу. Солим, перчим, поливаем оливковым маслом. Заворачиваем в фольгу и укладываем на противень в разогретую до 180°C духовку. Запекаем полчаса. Подаём, не разворачивая.

## Разноцветные звёзды из леденцов

На 15 звёздочек:

150 г муки, 100 г размягчённого сливочного масла, 8 ч. ложек сахарной пудры, примерно 15 разноцветных леденцов (лучше всего подойдут «Бон Пари»).

Делаем тесто, смешивая муку, сахарную пудру и масло, раскатываем его до толщины 3 мм на столе, предварительно посыпанном мукой. Разогреваем духовку до 180°C и выкладываем два противня бумагой для выпечки, тщательно смазываем их маслом. Используя форму для печенья, вырезаем звёздочки – сначала большие, потом (по центру) маленькие. Последние убираем (их место займут расплавленные леденцы). Вырезанные печенья выкладываем на противни. Крошим леденцы, стараясь не смешивать цвета, и помещаем их в середину каждой звезды (главное – не переборщить!) Выпекаем в духовке примерно 10 минут до появления золотистого цвета и полного расплавления леденцов. Пока печенье не остыло, делаем сверху небольшие отверстия. Ждём примерно 10 минут, посыпаем сахарной пудрой, продаваем в них тесьму или разноцветные ленточки и вешаем на ёлку.

## Миндальное печенье

На 12-14 штук

**Для теста:** 100 г миндаля, половина пачки сливочного масла, 5 ст. ложек сахарной пудры, 1 яйцо, 2 ч. ложки кипячёной воды, 1 ч. ложка ванильного экстракта, 1,5 стакана муки, 1/2 ч. ложки пекарского порошка, соль.

**Для украшения:** 9 ст. ложек сахарной пудры, 1-2 ст. ложки лимонного сока, сахарные шарики, конфетки «M&M».

Сливочное масло взбиваем с сахаром, постепенно добавляя яйца и ваниль. Муку просеиваем вместе с пекарским порошком и 1/2 ч. ложки соли. Все сухие ингредиенты перемешиваем вместе с маслом и сахаром до получения мягкого теста. Заворачиваем его в плёнку и ставим на полчаса в холодильник. Духовку разогреваем до 180°C, тесто раскатываем на посыпанном мукой столе до толщины 5 мм. Вырезанные фигурки перекладываем на смазанный маслом противень и посыпаем миндалём. Перед запеканием наверху каждого печенья продельваем отверстие такой величины, чтобы можно было продеть ленточку. Запекаем 10 минут и перекладываем на решётку, давая остыть. Потом делаем основу для украшения: вливаем в сахарную пудру лимонный сок и мешаем до тех пор, пока не получится густая паста (если слишком густо, добавляем ещё сок). Смесь перекладываем в кондитерский шприц и украшаем ею печенье. Сверху на получившуюся пасту приклеиваем шарики и «M&M». В сделанные отверстия продаваем ленточки и вешаем печенье на ёлку.

## Сахарная мастика

Стакан сухого молока, банка сгущённого молока (200 г), стакан сахарной пудры, 2 ч. ложки лимонного сока.

Лучше готовить накануне праздника, тогда печенье дольше будет свежим и мягким. Соединяем сухое молоко и сахарную пудру, просеиваем, высыпаяем горкой на стол и постепенно добавляем в массу сгущённое молоко. Всё тщательно замешиваем до тех пор, пока тесто не примет консистенцию мягкого пластилина. Если липнет к рукам, добавляем ещё немного сахарной пудры, если крошится – сок лимона. Покрываем стол пищевой плёнкой, на ней раскатываем мастику в пласт толщиной 3 мм и вырезаем сказочных существ (ножом или трубочкой для напитков).

## Фигурки из корицы

На 30 штук

**Для теста:** 2 яичных белка, стакан (с горкой) сахарной пудры, 400 г молотого миндаля, 2 ч. ложки ванильного сахара, 1 ч. ложка молотой корицы, сливочное масло для смазывания.

# Конфетки на каждой ветке



*Многие женщины любят облачаться в новые наряды, особенно на праздники. Не лишайте этого удовольствия и ёлку – главную героиню-красавицу зимних торжеств. Самое время превратить её из новогодней в рождественскую, украсив съедобными игрушками*

**Для крема:** 1/2 стакана сахара, стакан воды, 2 белка, 100 мл воды, щепотка соли.

Разогреваем духовку до 130°C, противень выкладываем пергаментом, тщательно смазываем сливочным маслом. 2 белка помещаем в холодильник (чтобы получился крем, они должны быть охлаждёнными). Остальные взбиваем в крутую пену, включив миксер на самую высокую скорость, и постепенно высыпаяем в миску сахарную пудру (по 2 ст. ложки за раз). Туда же добавляем ванильный сахар, корицу и половину молотого миндаля. Снова взбиваем всё миксером, включённым уже на медленную скорость. Вмешиваем туда миндаль, следя за тем, чтобы тесто стало густым. Посыпаем стол сахарной пудрой и раскатываем получившееся тесто до толщины 5 мм. Формочками вырезаем всевозможные фигурки, делаем наверху небольшие отверстия и выкладываем печенье на противень. Запекаем в разогретой до 130°C духовке 25-30 минут, потом перекладываем на решётку и даём остыть. В сделанные отверстия продаваем тесьму. Сахар смешиваем с водой в кастрюле и ставим её на средний огонь. Получившийся сироп доводим до кипения, постоянно помешивая (крем должен приобрести густую консистенцию). Охлаждённые белки немного солим, взбиваем до пышной пены и, не прекращая взбивания, тонкой струйкой непрерывно вливаем горячий сироп. Продолжаем взбивать до полного охлаждения крема. Этим же украшаем новогодние шедевры!



## А ЧТО СЕГОДНЯ ВКУСНЕНЬКОГО?

Хотя новогоднее торжество позади, зимние каникулы – та прекрасная пора, когда вы можете устраивать для своих маленьких любимок праздник хоть каждый день! Достаточно одного, даже простого, но ярко украшенного блюда, чтобы он удался

### «Чупа-чупс»

Помидоры черри, 2-3 ст. ложки воды, 1/2 стакана сахара, кунжут, тонкие хлебные палочки или соломка.

Растворяем сахар в воде и доводим на огне до загустения. Сироп должен приобрести золотистый цвет. Помидоры нанизываем на соломку, обмакиваем каждый в сироп, а затем панируем в кунжуте. Перед подачей на стол охлаждаем.

### «Светофор»

200 г клубники (можно замороженной), 2 банана, 2 киви, сахар (сахарная пудра).

Взбиваем в блендере каждый ингредиент отдельно. В замороженную клубнику можно добавить немного сахара или сахарной пудры по вкусу. Выкладываем в высокий стакан по очереди: пюре киви, потом пюре банана, сверху клубничную массу.

### «Гнёздышки»

На 1 порцию: 3 ст. ложки картофельного пюре, 1 перепелиное яйцо (или маленькое куриное), 1 ч. ложка тёртого сыра, рубленая зелень, сливочное масло.

Смазываем формочки для кексиков маслом, наполняем картофельным пюре так, чтобы в центре осталось углубление. Вбиваем яйцо, посыпав сыром и зеленью. Запекаем 20 минут при температуре 200°C.

### «Поросята»

3 картофелины, 1 морковь, 2 яйца, 2 ст. ложки молока, 3 ст. ложки манной крупы, 2 ст. ложки сливочного масла, чёрный перец горошком, соль по вкусу.

Картофель отвариваем и натираем на тёрке. Морковь слегка обжариваем на сливочном масле, добавляем молоко, манную крупу и тушим до загустения. Остужаем и смешиваем с картофелем, добавляем одно яйцо. Из получившейся массы формируем поросят. Пятачки, хвостики и глазки делаем из чёрного перца горошком. Выкладываем поросят на смазанный растительным маслом противень, каждого сверху смазываем желтком и запекаем 15 минут при температуре 180°C.

### «Паучки»

300 г мясного фарша, 3 ст. ложки растительного масла, 1 красный болгарский перец, твёрдый сыр, маслины, спагетти, панировочные сухари, растительное масло, зелень по вкусу.

Формируем из фарша небольшие круглые котлеты, обваливаем их в панировочных сухарях и поджариваем на растительном масле до золотистого цвета. Вырезаем из болгарского перца лапки паучков, по шесть штук на каждого. Глазки делаем из твёрдого сыра. Зрачками послужат кусочки маслин. Ротки можно сделать из перца или помидора. Перед подачей украшаем тарелку зеленью, а сверху выкладываем «паутину» – отваренные спагетти, на которые усаживаем «паучков».

### «Божья коровка»

300 г куриного филе, 4 картофелины, 150 г консервированной кукурузы, 150 г зелёного горошка, 1 свежий огурец, 2 небольшие свёклы, 250 г сметаны, чернослив без косточек.

Свёклу и картофель отвариваем, очищаем от кожуры, натираем на крупной тёрке. Огурцы тоже натираем на тёрке. Отварное куриное филе и чернослив нарезаем кусочками. Выкладываем в салатницу слоями, каждый слой промазывая сметаной: сначала картофель, потом мясо, кукуруза, горошек, огурец. Верхний слой формируем в виде крыльев божьей коровки из свёклы, смешанной с небольшим количеством сметаны. Её «головкой» станут два целых чернослива, глазки делаем из сметаны, а чёрные точки на крылышках из нарезанного чернослива.

### «Колобки»

2 яйца, 2 стакана муки, 500 г творога, 1 стакан сахара, 1 ч. ложка соды, уксус, шоколад, растительное масло для жарки.

Яйца растираем с сахаром, добавляем творог, муку и погашенную уксусом соду. Из получившейся массы формируем небольшие шарики. Обжариваем в кипящем растительном масле в небольшой кастрюле до румяной корочки. Перед подачей кусочками шоколада обозначаем глазки, носики и ротки колобков.

### «Грибочки»

500 г картофеля, 150 г сметаны, 100 г красной икры, 1 пучок зелёного лука, 1 пучок укропа.

Каждую картофелину разрезаем на две половинки и запекаем в духовке до золотистой корочки. Достаём, смазываем сметаной, сверху покрываем слоем икры и выкладываем «грибочки» на «поляну» – густо посыпанное зеленью плоское блюдо.

### «Киндер-пунш»

1 стакан воды, 2/3 стакана сахара, 1 щепотка молотой гвоздики, 1 щепотка корицы, 3 стакана яблочного сока, 1 лимон.

В кастрюле доводим до кипения воду, сахар и пряности. Добавляем сок, перемешиваем и хорошо прогреваем, но не кипятим! Переливаем в графин с ломтиками лимона на дне. Подаём тёплым.

Подготовила Наталья АНДРИЯЧЕНКО.

# Горшочек, вари!

Именно так включался в сказке волшебный прибор по бесперебойному производству каши. А как отключить его – однажды позабыли. С прибавлением детей в нашем семействе я тоже уже не могла вспомнить жизнь без кашеварки, тушения и запекания, только всё это в суровой реальности не желало делаться само, без моего участия...

Волшебство пришло в дом с появлением мультиварки. Очередной бытовой прибор, забава для скачущих домохозяек – возможно, скажете вы и будете внесены в список моих личных врагов. Мультиварка – настоящая повариха, она умеет всё: варить, печь, тушить, готовить на пару. Технические это своего рода электронный горшок или кастрюля со съёмной чашей внутри. Почему съёмной? Чтобы её мыть было удобнее. На этом хлопоты с мультиваркой, собственно, и ограничатся. Сверху, как и положено, крышка, которая герметично соединена с корпусом с помощью клапана, препятствующего попаданию воздуха внутрь мультиварки. Зачем герметично? Чтобы не дать продуктам, которые вы заложите в чашу, кипеть. Иными словами, блюдо, которое вы хотите в итоге получить на обеденный стол, не будет подвержено механическому воздействию кипящей воды и сохранит не только приятную форму, но и полезные свойства – витамины и прочие микроэлементы. Вам необходимо лишь набрать комбинацию цифр на дисплее, который подаёт команды микропроцессору, спрятанному в недрах «горшочка». Цифры представляют собой вовсе не зашифрованное колдовское заклинание, а чёткие сведения о времени и температуре приготовления той же каши и прочих яств. Вашего возвращения «горшочек» возжелает ровно



через заданное время, о чём сообщит с помощью специального звукового сигнала, а до той поры вы свободны!

## Мультипаспорт

Отправляясь в магазин бытовой техники за мультиваркой, запомните основные моменты, на которые нужно обратить внимание:

– **Мощность.** Она может быть различной: 490 Вт, 670 Вт, 1400 Вт. Чем выше, тем быстрее «горшочек» будет варить.

– **Объём чаши.** Варьируется от 2,5 до 4,5 литров. Самая большая решительно настроена накормить голодную ораву из 10 человек.

– **Программы готовки.** Для разнообразного меню достаточно шести стандартных: «Гречка», «Плов», «Молочная каша», «Выпечка», «Тушение», «Варка на пару». А как же суп?! Спокойно, открою вам секрет: прекрасно готовится в режиме «Тушение».

– **Внутреннее покрытие:** антипригарное или пятислойное с мраморным напылением. Собственно, не пригорит и то и другое. Износостойкость тоже на высоте у обоих. Мраморное напыление, быть может, чуть легче отмывать.

– **Ручки.** Или есть у кастрюльки, или нет. Удобнее, разумеется, первый вариант.

– **Голосовой гид.** Для тех, кому трудно самостоятельно нажимать на кнопки дисплея, на которых и без того всё «разжёвано» в виде цифр и картинок.

– **Функция автоматического перехода в режим подогрева.** Как правило, уже внедрена в процессоры всех моделей, но проверьте на всякий случай.

– **Фирма-производитель.** Этот пункт должен для вас оставаться последним в списке приоритетов. И хотя, чего греха таить, наибольшее число женских сердец отдано «Панасонику», на самом деле не стоит переплачивать только за «имя». Заранее убедитесь, что в вашем городе работает сервисный центр выбранной вами фирмы, чтобы обратиться, если обнаружите сервисный брак, или вашей помощи потребует ремонт.

– **Книга рецептов.** Желательно, чтобы она прилагалась к покупке, но если нет – не беда! В Интернете предостаточно сайтов фанатов мультиварки, которые всегда рады поделиться классическими и изобретёнными самостоятельно рецептами.

## «А поутру они проснулись...»

Начните общение с «мульти» с простого, но необходимого каждое утро – с каши. Итак, делайте, как я, делайте со мной, а в перспективе, возможно, и лучше. Рассказываю пошагово: накануне вечером, часиков примерно в 10, уложите детей спать, я отправляюсь на кухню. Насыпаю в чашу один мультистакан (прилагается к мультиварке) геркулеса, заливаю литром молока, туда же кладу 2-3 ст. ложки сахара, 0,5 ч. ложки соли и кусочек сливочного масла шириной примерно 2 см. Осторожно перемешиваю силиконовой лопаточкой (обязательно приобретите, дабы не поцарапать чашу!) Закрываю крышку и выставляю на дисплее время: каша мне понадобится через 9,5 часа. Старт для «горшочка», сон для меня. Утром просыпаюсь, с кухни доносится тонкий аромат каши, как будто там кашеварит заботливая повариха! Бужу детей, умываю – и за стол!..

Что там у нас на обед? Рататуй и манник? Горшочек вари!

Подготовила  
Ольга АНИСИМОВА.

### Укротить стихию

Первое, на что вы должны ориентироваться, увидев заветные слова «скидки», «распродажа», «акция» – реальные потребности. Все в курсе, что сиреневые туфли, купленные лишь потому, что «дешевле некуда, авось надену», приводят к глобальным тратам и полной смене гардероба. А вот если синхронно с распродажным бумом вышли из строя сапожки или блендер, имеете полное право прогуляться по торговому залу.

### Смотреть куда надо

Маркетологи и мерчендайзеры – ушлый народ, знают, как заставить вас уйти с покупкой. Это согласно их коварным замыслам самый, так сказать, посредственный (или дорогой, или некачественный, то есть требующий первоочередного сбыта) товар располагается там, куда чаще всего падает взгляд – на средних полках стеллажей, у кассы, сразу у входа-выхода. То, что повышает качеством и адекватной стоимости, прячется наверху или внизу стеллажей. Вы поняли, куда обратить взоры?

### «Терзают смутные сомнения...»

Искомая вещь в ваших руках? Внимательно осмотрите её, задействуйте разум. Ответьте, покупку действительно можно назвать выгодной или вы даже не потрудились сравнить цены до «распродажи» и после, носу не казали в соседние магазины? Стоит ли она своей цене? Для удобства переведите цену в трудочасы, трудодни или привычную для вас альтернативную валюту – недёло питаться, купить те самые «авторские варежки», два абонемена в фитнес-клуб?.. Если ответы вселяют уверенный оптимизм, что товар дельный, оплачивайте.

### «Скажите, тетя, ведь недаром?..»

Потрасящая юбка стоит просто копейки? Не подозревайте продавцов в наивности, наверняка тут есть секрет, призовите их к ответу, с чего вдруг «аттракцион несильной щедрости»? Возможно, ткань

«Как я могла купить это?» – сокрушается вы, разглядывая дома приобретение. Свитер однозначно «ни подо что», у халата не хватает пуговицы. На ум приходят оправдания: либо продавец владеет гипнозом, либо вы снова прельстились низкой ценой и словом «распродажа». Чтобы раз и навсегда прекратить постшопинговые страдания, запомните правила умных покупок

красится или катастрофически садится после первой же стирки, или вещице строго противопоказана стирка – есть риск обанкротиться на химчистке. Вероятно, предыдущие покупатели уже жаловались или возвращали товар, отсюда снижение цены. Если продавец честно скажет, что вещь с браком, отложите её: носить это вы не будете (или будете, но редко и без удовольствия), а вернуть бракованный товар, будучи предупреждённым об изъяне, нельзя.

### Вечные ценности

Не будем оригинальны – в плане одежды предпочитайте классику, даже если ультрамодная вещица стоит дешевле. Потому что траты на вещи «вне времени» оправдают себя и вас представят в выгодном свете, как обладательницу хорошего вкуса.

### Защищённая статья расходов

Во время распродаж не купитесь на вещи первой необходимости: топы нейтральных тонов, бельё «повседневных» вариантов, колготки – они первыми выходят из строя, поэтому лишними не бывают. Вышеуказанный товар можно и

нужно покупать впрок, на этом и впрямь удастся сэкономить в перспективе.

### «Я не скупой, я домовитый»

Выбирайте практичные материалы и цвета: белый свитер из пушистой ангоры, безусловно, превращает вас одновременно в ангела и снежинку, но это метаморфоза с ограниченным сроком действия в пару-тройку стирок. Более надёжное вложение денег – шерстяные вещи с добавлением синтетического волокна. Так же обстоит дело с замшевой обувью и аксессуарами: выглядят роскошно, но в кожаном исполнении прослужат дольше. Как показывает обширный опыт, не имеет смысла покупать вещи, которые малы на пару сантиметров или по размерам. Расчёт «как раз собиралась худеть, вот и стимул», никогда не оправдывается.

### По рукам?

На распродаже вы имеете полное право спросить: «Это окончательная цена?», даже если красуется бирка «Скидка 50%», не факт, что это окончательный показатель. Если у платья нет пояса, неряшливо выглядит белосерая вышивка или обнаружен другой дефект, вы можете попросить снизить цену со скидкой.

### Глазом не верю!

Зачастую мы влюбляемся в вещи, надетые на манекены, и приобретаем их. Аккуратнее, это одна из маркетинговых манипуляций: стройные девушки из пластика обладают точными фигурами и, увы, нечеловеческими пропорциями, на них часто надевают не самый ходовой товар, зная, что кукольные изгибы «вытянут» самое безнадёжное платье. Перед покупкой примеряйте одежду, к вещам с «манекенным плечом» предъявляйте самые строгие претензии.

### Очевидное, вероятное

Всегда сохраняйте чек! Это самый главный документ, по которому потребители могут отстаивать свои права. Если вещь куплена на распродаже, возврат возможен, за границей – тоже, чек – всему голова.

### «Хочу знать»

Возникло ощущение, что кое-где работники торговли нарушают закон? Специально для бдительных покупателей Роспотребнадзор завёл горячую линию: 8-800-100-0004 (ежедневно с 10 до 17 часов, звонок по России бесплатный). Звоните, и добрые подготовленные люди дадут разъяснения, выслушают жалобы и предложения.

Наталья КРОЛЕВЕЦ.

# Удачных покупок!



# 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](mailto:press-kokteyl@list.ru). Ответит на них наш консультант – адвокат Наталья КОЛЕСНИКОВА



Подскажите, пожалуйста, как лишить родительских прав отца моего ребёнка? В законном браке мы с ним не состоим, вместе не живём, но есть документ об установлении отцовства (настоящая я, теперь очень жалею).

Алёна Б., г. Подольск.

Согласно статье 65 Семейного кодекса РФ родительские права не могут осуществляться в противоречии с интересами детей. Обеспечение интересов детей должно быть предметом основной заботы их родителей.

При осуществлении родительских прав родители не вправе причинять вред физическому и психическому здоровью детей, их нравственному развитию. Способы воспитания детей должны исключать пренебрежительное, жестокое, грубое, унижающее человеческое достоинство обращение, оскорбление или эксплуатацию детей.

Родители, осуществляющие родительские права в ущерб правам и интересам детей, несут ответственность в установленном законом порядке.

Статья 69 СК РФ предусматривает: родители (один из них) могут быть лишены родительских прав, если они:

- уклоняются от выполнения обязанностей родителей, в том числе при злостном уклонении от уплаты алиментов
- отказываются без уважительных причин взять своего ребёнка из родильного дома (отделения) либо из иного лечебного учреждения, воспитательного учреждения, учреждения социальной защиты населения или из аналогичных организаций
- злоупотребляют своими родительскими правами
- жестоко обращаются с детьми, в том числе осуществляют физическое или психическое насилие над ними, покушаются на их половую неприкосновенность
- являются больными хроническим алкоголизмом или наркоманией

● совершили умышленное преступление против жизни или здоровья своих детей либо против жизни или здоровья супруга.

Следовательно, если в действиях отца вашего ребёнка есть какие-либо признаки, описанные в ст. 69 СК РФ, то вы имеете право, собрав достаточно доказательств, обратиться в суд с заявлением о лишении родительских прав.

Статья 70 СК РФ предусматривает порядок лишения родительских прав:

● Лишение родительских прав производится в судебном порядке

Дела о лишении родительских прав рассматриваются по заявлению одного из родителей или лиц, их заменяющих, заявлению прокурора, а также по заявлениям органов или организаций, на которые возложены обязанности по охране прав несовершеннолетних детей (органов опеки и попечительства, комиссий по делам несовершеннолетних, организаций для детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей, и других)

● Дела о лишении родительских прав рассматриваются с участием прокурора и органа опеки и попечительства

● При рассмотрении дела о лишении родительских прав суд решает вопрос о взыскании алиментов на ребёнка с родителей (одного из них), лишённых родительских прав

● Если суд при рассмотрении дела о лишении родительских прав обнаружит в действиях родителей (одного из них) признаки уголовно наказуемого деяния, он обязан уведомить об этом прокурора

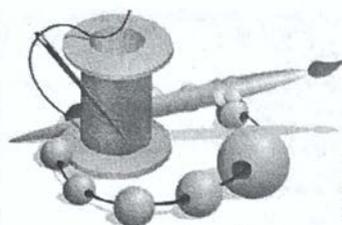
● Суд обязан в течение трёх дней со дня вступления в законную силу решения суда о лишении родительских прав направить выписку из этого решения суда в орган записи актов гражданского состояния по месту государственной регистрации рождения ребёнка.



Председатель ГСК на собрании членов ГСК постановил, что плата за ввод в эксплуатацию двух новых гаражей будет разделена пропорционально на всех членов ГСК. Сослался на некий приказ Минэкономразвития. Но когда я попросил у него дать ссылку на конкретный закон, по которому я обязан сдать немалую сумму, то председатель не смог этого сделать. Однако деньги он продолжает требовать, звонит каждый день. Прав ли он? И где искать на него управу?

Антон СМЕХОВ, по e-mail.

Деятельность ГСК регулируется ФЗ «О производственных кооперативах», «О кооперации в СССР». Основным документом, регламентирующим деятельность кооператива является устав. Именно в данном документе прописаны права и обязанности членов кооператива, в том числе обязанности по оплате каких-либо расходов либо взносов. Если обязанность по возложению дополнительных расходов по введению в эксплуатацию новых гаражей не предусмотрена в уставе, нет подобного решения общего собрания членов кооператива, то вы не обязаны нести дополнительные расходы. Возможно, председатель планирует продать гаражи и разделить прибыль между членами гаражного кооператива либо возместить вам понесённые расходы. Если решение общего собрания о распределении расходов на введение новых гаражей в эксплуатацию существует, то вы можете обжаловать данное решение в суде.



## Январские чудеса

После новогодних праздников у меня появляется чувство усталости: всё приготовлено, украшено, подарено... Вернуть ощущение чуда мне помогает создание всевозможных поделок. Некоторыми из них хотелось бы поделиться. Ведь так приятно продлевать торжество вместе!

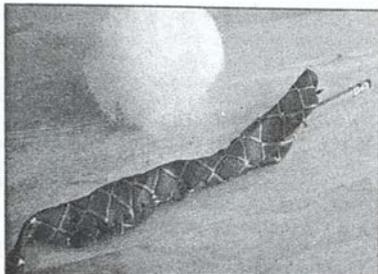
Валентина АЛЮШИНА, г. Архангельск.

### Змеи прямо с шеи

Понадобятся: старый галстук, кусочек ткани красного цвета (для языка), вата, карандаш или другой тонкий длинный предмет для удобства при набивке, клей, игрушечные глазки или обыкновенные пуговицы.

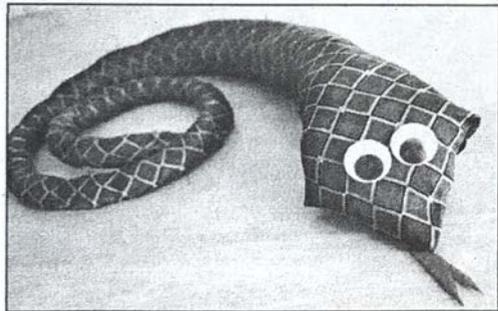
#### Шаг 1

Набиваем будущую змею, как показано на фотографии.



#### Шаг 2

Делаем мордочку нашего зверя – для этого пришиваем язычок и глазки (при наличии покупных, а не пуговиц – их аккуратно приклеиваем).



### Снег и пламя

Понадобятся: гладкий стеклянный стакан, кисточка, клей для декупажа (подойдет канцелярский или ПВА), обычная кухонная соль, бесцветный лак для ногтей (либо разведённый акриловый лак), свеча.

#### Шаг 1

Поверхность стакана обезжириваем (либо спиртом, либо обычным средством для мытья посуды). Тщательно вытираем насухо и наносим первый слой клея.



#### Шаг 2

Щедро посыпаем солью стол (любую ровную поверхность) и прокатываем по ней будущий подсвечник. Затем аккуратно покрываем его акриловым лаком или лаком для ногтей, чтобы соль не осыпалась.

**Пресс-совет:** чтобы готовое изделие получилось сияюще-белоснежным, вместо обычной соли используем кристаллизированную.

#### Шаг 3

На дно стакана помещаем свечку и наслаждаемся заснеженным видом.



## На выдушку хитры...

Рождество – прежде всего семейный праздник. В прозрачные ёлочные шары поместите любимые семейные фотографии, развесьте их по старшинству, и аналог генеалогического дерева готов!



Почему бы, помимо традиционной ёлки, не поставить и несколько «неформальных» красавиц? Одну – из ярких стеклянных шаров, лент и вешалок, другую – из длинных пластмассовых бус и правильно расставленных книжек.



Силиконовую форму для выпекания опытные кулинары советуют использовать и в качестве основы для украшения слоёных салатов. Просто при приготовлении этого блюда выкладываете его не на тарелку, а в формочку. А чтобы салат плотно закрепился, каждый слой смазываете смесью из майонеза и разведённого желатина. На 15 минут поставьте форму в холодильник, после этого аккуратно выложите блюдо на привычную тарелку.

# Простые советы



Рис. Елены Жигулёвой.

Чтобы высушить намокший сотовый телефон:

1. Достаём аккумулятор, sim-карту, карту памяти и все периферийные устройства.

2. Протираем телефон сухой, впитывающей влагу тряпкой, стараясь избегать чрезмерной тряски телефона (иначе жидкость переместится в труднодоступные участки, а это значительно осложнит работу).

3. Пылесосим телефон (ни в коем случае не сушим феном, поскольку воздух от него лишь переместит воду, а не выпарит её).

4. На сутки кладем «утропленника» в рис. Только после этого в телефон вставляем батарею и включаем его.

Как быстро убрать и экономно потратить, легко отстирать и аккуратно погладить, вкусно приготовить и аппетитно подать — об этом и другом читайте в нашей рубрике

Укрепить щетину щётки для обуви или одежды можно, положив её в тёплую подсолённую воду (1/2 ст. ложки соли на 1/2 л воды).

Только что приготовленный компот или кисель можно легко охладить, если поставить остывшую кастрюлю в таз с холодной подсолённой водой.

Высушенные апельсиновые корки можно использовать в качестве метода по воспитанию котов — любителей грызть домашние растения. Положите парочку высушенных корочек в цветочный горшок и больше не волнуйтесь о сохранности растения: коты не выносят запах этого цитрусового.

При заморозке фруктов и овощей немного полейте их свежевыжатым лимонным соком. Так продукты, отправляемые в морозилку, не потеряют вкуса и свежести.

Паркетные полы хорошо время от времени протирать влажной тряпкой, смоченной в холодной воде с добавлением глицерина (1 ст. ложка на стакан воды).

Расплавленный шоколад может получиться непривлекательным на вид (с комками). Чтобы этого не произошло, при приготовлении добавьте в него ложку молока или воды, и, нагревая, размешайте.

Следы от сока моркови на пластмассовой посуде легко очищаются при помощи бумажной салфетки, смоченной растительным маслом.

В целях экономии времени на капитальную чистку после каждого выпекания блюд в духовке протирайте её тряпкой, смоченной в смеси уксуса и воды.

Морковь или горошек для гарнира станут более ароматными, если при варке добавить в воду высушенную лимонную или апельсиновую корку, порезанную на маленькие кусочки.

Во избежание окисления, вредного для человеческого организма, все рыбные консервы после вскрытия необходимо сразу переложить в фарфоровую или стеклянную посуду.

Краны в ванной и кухне будут блестеть, если протереть их свежей коркой лимона, а после этого сполоснуть водой и вытереть сухой тряпкой.

Чтобы подошва обуви медленнее изнашивалась, протрите её касторовым или льняным маслом.

Чтобы свечи не текли, перед зажиганием окуните их на два часа в раствор слабосоленой воды.



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





# «Спасибо» зелёного цвета

## О тайнах, врачах и семейном счастье

Прогуляемся по квартире обычного горожанина. В ней нет ничего экзотического — только наиболее распространённые и недорогие растения, знакомые ещё с детства. В прихожей, царски раскинув мясистые листочки-монетки, расположилась красула (толстянка). Один вид этого растения наводит на мысли о благосостоянии и достатке, за что оно получило название «денежное дерево». Толстянку можно смело называть конкурентом алоэ, ведь она обладает такими же бактерицидными, противовирусными и противовоспалительными свойствами. Ещё толстянка умеет хранить секреты. До сих пор нет научного ответа, почему она вянет, если кто-то из людей в доме болеет, и какова причина, когда растение становится лучше лишь спустя пару недель после выздоровления человека. Предполагают, что всю отрицательную энергию красула забирает себе. Может, поэтому оно так спешит вырасти большим и сильным? Думаем, но идём дальше.

В просторном зале, защищённом от попадания прямых солнечных лучей, стоит красавец антуриум со смешными «носатыми» цветами и насыщенно-зелёными листочками. Помимо источника эстетической радости, это растение является природным фильтром. Антуриум перерабатывает и делает безвредными толуол и ксилол — токсичные вещества, входящие в состав современных строительных материалов. И это растение — настоящий друг борцов с курительщиками, ведь антуриум поглощает вредный аммиак, содержащийся в сигаретном дыме, и снижает таким образом вероятность заболевания органов дыхания всех членов семьи.

Здесь же растёт изящная драцена, которая нейтрализует до 70% химических примесей, вредных для человека (помимо уже названных — бензол, формальдегид и трихлорэтилен). Также она благодаря своим бактерицидным свойствам вполне справляется с ролью заботливого доктора, помогающего победить симптомы простуды и легче перенести её в случае заболевания.

Какой же уважающий себя зал обойдётся без

всеми любимого фикуса! В нашем случае этот двухметровый «добряк» стоит на самом почётном месте. Его называют «цветком бабушек» и оберегом семьи. Считается, что все виды этого растения (и наш великан, и утончённый, похожий на берёзку, фикус Бенджамина) не только очищают воздух, превращая химические соединения в аминокислоты или сахара, но и благотворно влияют на атмосферу дома. Существует даже поверье: если у семейной пары долго нет детей, им обязательно нужно посадить фикус...

## О котах, бодрости и космонавтах

Переходя из комнаты в комнату, нельзя не заметить обилие английского плюща (хедеры), изящно сползающего по стенам. Знает ли всеобщий любимец семьи, большой и пушистый кот, что своей благополучной жизнью в доме он обязан этому растению? Ведь хедера борется с возбудителями аллергии на шерсть, которой страдает хозяин квартиры.

Можно относиться к комнатным растениям по-разному: снисходительно («Растут да растут»), ответственно («Не забыть бы полить»), с умилением («Как красиво цветёт!»), однако давайте вспомним и о чувстве благодарности...

В рабочем кабинете нашего горожанина стоят бегония и аспарагус перистый. Оба растения способствуют увеличению работоспособности, улучшают настроение и борются со стрессом. Аспарагус поглощает тяжёлые металлы, избыток которых вызывает головную боль, а бегония уничтожает стафилококк и выделяет бодрящие организм фитонциды.

Добравшись до кухни, спешим ознакомиться с хлорофитумом. Это растение не только лучше всяких вытяжек устраняет излишки бытового газа, появляющиеся при работе за кухонной плитой, но и активнее всех остальных растений поглощает токсины и убивает вредоносные бактерии. Хлорофитум смело можно назвать «любимцем космонавтов», поскольку специалисты НАСА, исследовав его свойства, предложили использовать растение для очистки воздуха в космических кораблях. Вот такое повсеместное признание! А он растёт тут, и, кроме своевременного полива, за каждодневный нелёгкий труд ничего никогда не требует...

Ксения ЗВЯГИНЦЕВА.



# Командую здесь... я?

Конечно, покупка питомца – дело приятное. Но гарантии, что вы купили верное и послушное животное, а не мохнатого диктатора, нет. Удастся ли вам правильно воспитать его и показать, кто в доме главный? Раздумываем над этим вопросом, знакомясь с историями читателей

## Миловидная катастрофа

Как-то раз мы с подружкой договорились познакомиться наших любимцев – домашних хорьков Кусью и Яхона. Пока они дружелюбно играли, я слушал жалобы Маши. «Управы на Яхона нет! Со мной уже третью неделю. Кормлю, убираю, люблю, наконец! Никой благодарности в ответ. Ведёт себя так, словно я – враг номер один. Я уже смирилась, что он не идёт ко мне на руки. Но возникает такое чувство, что этот хорь всё делает мне назло, постоянно обдумывая, что бы ещё испортить. После нескольких покушений на дорожку вазу я закрыла дверь в комнату, где она находилась. Так он каким-то чудом пролез туда и всё-таки разбил раритет! Ругала его – безрезультатно. Ещё он прычет за диван всё, что пригланётся. Там у меня уже настоящее «кладбище потерянных вещей». Но больше всего мне не нравится, когда он залезает в угловой диванчик на кухне – внутри него есть полочки, на которых я храню крупы. Узнав об этом, Яхон при любом удобном случае бежит туда, чтобы затоптать все припасы. Естественно, ничего приготовить из этого уже нельзя. Что я только не делала! И отпугивала, и запрящала, и ругалась, даже носилась за ним по всей квартире с газетой. Не животное, а катастрофа и для дома, и для моей нервной системы. Неужели у тебя то же самое с Кусей?»

Пока она всё это рассказывала, моя уставшая фретка растянулась на диване и уснула, доверительно положив голову мне на колени. Это окончательно



расстроило Машу – её милотная катастрофа даже и не думала подходить. Я попытался помочь подружке, рассказав про особенности поведения хорьков и нюансах их воспитания. Она внимательно выслушала и, как мне показалось, всё поняла. Но через две недели Маша вручила подарок в виде шокдливого Яхона. Мне удалось воспитать его правильно (хорошо что на тот момент хорьку было чуть больше трёх месяцев). И теперь в моём доме счастливо живут два прекрасных и ласковых существа. Конечно, случается, что Яхон шалит, но ничего такого, о чём мне рассказывала подружка, не происходит. Кто ж знает, почему у ней не получилось найти общий язык с ним...

Игорь ОВСЯННИКОВ, г. Киров.

## Разбираем ошибки:

Любое животное надо воспитывать, учитывая особенности его характера. Делая всё назло хозяйке и совершенно не слушаясь, хорь проверял её, решал: «Кто кого?» В такие моменты было очень важно правильно проявить себя. Что Маша сделала не так? Во-первых, с её стороны было неправильно показывать питомцу свою неуверенность. Во-вторых, все предпринятые ею меры по воспитанию хорька были непоследовательными, из-за чего Яхон и решил, что для него она не сможет стать вожаком и уже тем более объектом для обожания.

## Правила хорошего тона

Этот случай произошёл ещё в школьные годы. На переносках одноклассница Ира не устала нахваливать недавно появившегося питомца – 6-месячного ротвейлера Стэна. Спустя пару дней я была удостоена совместной прогулки с ними. Пошли мы в сосновые посадка, находившиеся недалеко от моего дома. Людей не встретишь, свежий воздух, много поломанных палок – Стэну должно было там понравиться. Ира стала с ним играть. После очередной попытки вытащить палку из пасти пса ротвейлер злобно зарычал на хозяйку. Это было первое, что меня насторожило. Второе – то, что она боялась кормить его лакомством с руки, резко убирая её от морды пса. Кульминацией нашей прогулки стала занимательная игра «Спаси – догони» с участием Стэна, меня и аппетитных курочек соседки. Увидев птиц, собака сорвалась у Иры с поводка и пустилась в погону. На моё: «Надо же его остановить!» последовало виноватое и робкое: «Не могу, я его боюсь». Делать было нечего – куры и дружба с соседкой в беде! – и правилам хорошего тона учить собаку пришлось мне, остановив её, поймав и наказав. Тогда ни одно живое существо не пострадало. Но на следующий день я посоветовала Ире найти хорошего дрессировщика, на предложение ещё раз погулять ответила категоричным отказом.

Евгения КУЗНЕЦОВА, г. Липецк.

## Разбираем ошибки:

В ситуации, сложившейся у Иры, нет ничего удивительного. Ротвейлеры – собаки довольно упрямые и самостоятельные, поэтому воспитывать их должны взрослые. К тому же Стэна взяли в возрасте шести месяцев, а в это время характер щенка уже практически сформирован. Лучше всего брать собаку в возрасте от 2 до 4 месяцев, чтобы она могла не только привязаться к хозяину, но и постепенно осознать, что делать можно, а что – нет.



# Гороскоп на январь



## Козерог (22.12 - 30.01)

Почему в переводе с турецкого январь называется «печь» («камин»), лучше всех прочих знаков Зодиака поймут Козероги. Ведь для вас этот месяц будет по-домашнему тёплым, уютным и с рождественской романтикой. В работе вы увидите новые возможности и с большим воодушевлением приметесь воплощать их в жизнь. Желайте и дерзайте – удача на вашей стороне!

## Овен (21.03 - 20.04)



Январь «подложит дров» в печку Овнам, обещая быть довольно насыщенным. Но разве не этого вы так долго ждали? Зарядившись новогодним позитивом, не бойтесь экспериментировать. Особенно плодотворной станет профессиональная деятельность. Только в порыве деловых забот не забывайте о договорённостях, годовщинах и днях рождения близких людей.

## Телец (21.04 - 20.05)



В народе говорили: «С января солнце на лето переворачивает». Больше всего это увеличение солнечной активности повлияет на Тельцов, наполнив их столь необходимой энергией. Воспользуйтесь ею грамотно, занявшись налаживанием отношений со второй половинкой или поиском таковой. В работе вам лучше всего воспользоваться старинной мудростью: «Сделай дело – гуляй смело». Только в этом случае можете рассчитывать на похвалу начальства в виде приятного материального сюрприза.

## Близнецы (21.05 - 21.06)



Перемен будут требовать сердца Близнецов. Причём в январе вас будет одолевать желание изменить не что-то, а абсолютно ВСЁ. Что неудивительно, ведь «в январе и горшок на печи замерзает». Как следует проанализируйте ситуацию и правильно расставьте приоритеты. Также звёзды советуют использовать январь для налаживания контактов и договорённостей и не бояться участвовать в новых рабочих проектах.

## Рак (22.06 - 22.07)



В январе спокойная жизнь Раков может подвергнуться серьёзному испытанию в виде бурных романтических отношений. Есть риск не просто опуститься на дно любовного омуты, а нырнуть в него с головой. Реально оценить обстановку поможет работа. Есть вероятность, что вы захотите сменить сферу профессиональной деятельности, сконцентрировав всё внимание на чём-то более интересном.

## Лев (23.07 - 23.08)



«Месяц январь – зиме государь». Эта поговорка в точности отражает ситуацию, сложившуюся в начале года у Львов. Пришла пора вальяжно положить руки на подлокотники трона и, хорошо подумав, расставить всё на свои места. Разрешите себе необременительные аудиенции с друзьями, подпишите пакт о ненападении на любовно-семейном фронте и отдохните от несправностей и сложностей на работе. В этом месяце успех принесут любые ваши начинания.

## Дева (24.08 - 23.09)



Что в этом январе общего у Дев и римлян? А то, что для них он станет месяцем, полным безмятежности и гармонии. Не зря ведь древние называли его в честь бога мира Януса. Вам будет везти как в профессиональном, так и личном плане. Начальство одобрит любое начинание, а родные и близкие подарят тепло и заботу. Только не переутомляйтесь на работе, иначе это может плохо сказаться на вашем здоровье.

## Весы (24.09 - 23.10)



Лучшая позиция для Весов в этом январе – нейтралитет. Не вмешивайтесь ни в какие интриги. Уделите внимание дружескому общению и родным людям, ведь сейчас наиболее удачный период для укрепления старых контактов. Спешите воспользоваться благоприятным временем для карьерного роста. Если покажете себя человеком ответственным, в ваш двор «не снега надует, а хлеба прибудет», несмотря на середину зимы.

## Скорпион (24.10 - 22.11)



Для Скорпионов более точное название этого месяца – «проси-нец». Так называли январь славяне, связывая это с приближением солнечного света, белая полоса ожидает и вас. Астрологи считают, что это время наиболее удачное для признаний в любви и предложениях руки и сердца. Только не возвращайтесь к ошибкам прошлого, лучше подумайте, чего вы на самом деле хотите от жизни и попытайтесь достичь поставленных целей – звёзды помогут осуществить задуманное.

## Стрелец (23.11 - 21.12)



Чувство юмора и оптимизм Стрельцов помогут избежать конфликтных ситуаций. Главное, не расслабляйтесь, пускай всё на самотёк, ведь не зря говорят, что «январский мороз шутить не любит». Будьте напористым – любое действие лучше равнодушного бездействия, претворяйте в жизнь собственные идеи, и в конце января начальство оценит вас по достоинству.

## Водолей (21.01 - 20.02)



В январском воздухе Водолеи почувствуют манящий запах авантюры, от которых вряд ли получится отказаться. Чтобы не попасть впросак, чаще прислушивайтесь к советам людей, которым доверяете. Но даже если столкнётесь с трудностями, вспомните о давней народной примете: «Чем больше сосулек-препятствий висит в январе, тем лучше будет урожай». Сбор плодов ваших усилий не за горами!

## Рыбы (21.02 - 20.03)



В январе звёздный дом Рыб посетят Луна и Венера, поэтому в области чувств этот месяц будет более чем интересным. Вашей благосклонности станут добиваться как друзья, так и представители противоположного пола. Так что не удивляйтесь, если, придя в гости, вы узнаете от них о давней народной примете: «Перед гостем на стол – и грибы, и разносол». А вот с началом будьте осторожнее: на него ваше обаяние не подействует, лучше добросовестно выполняйте все порученные задания.

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



**Олег, г. Старый Оскол.**  
48 лет, рост 185 см. По характеру спокойный, добрый, надежный. Не пью, не курю, женат не был, детей нет. Буду рад познакомиться с девушкой для серьезных отношений.  
Адрес: 309510, Белгородская обл., г. Ст. Оскол, п/о 10 а/я 1279.  
Телефон 8-906-601-75-36.

**Любовь, г. Короча.**  
51 год, рост 160 см, 68 кг, средней внешности. Познакомлюсь с порядочным и добрым мужчиной для создания семьи.  
Телефон 8-951-150-02-46.

**Юлия, г. Нальчик.**  
39 лет, рост 190 см. По гороскопу Скорпион. Воспитываю дочку 2-х лет. Симпатичная, добрая, скромная. Люблю природу, животных и активный отдых. Познакомлюсь с высоким мужчиной от 45 лет. Добрым, отзывчивым, можно с одним или двумя детьми. Согласна на переезд. Пьющие, альфонсы, из МЛС, не беспокойте.  
Адрес: 360024, Кабардино-Балкария, г. Нальчик, ул. Неделина, д. 12-а, кв. 42.

**Денис, Кировская обл.**  
25 лет, рост 165 см, холостой, живу в деревне с матерью. Хобби: рыбалка, сбор грибов и ягод. Люблю слушать музыку. Вредные привычки в меру. Ищу для серьезных отношений молодую, стройную, невысокую девушку от 18 до 25 лет. Можно с ребёнком. Кто не любит работать, не пишите.  
Телефон 8-909-720-99-26.

**Татьяна, Курская обл.**  
Кому за 60 и очень одиноко, отзовитесь для дружбы и общения. Звоните, у кого нет родных и близких. Хитрые, пьющие, не беспокойте.  
Телефон 8-951-317-61-44.

**Ольга, Архангельская обл.**  
Порядочная, добрая, хозяйственная пенсионерка без жилищных и материальных проблем познакомится с одиноким, непьющим, добрым и хозяйственным мужчиной 65-70 лет.  
Телефон 8-950-254-85-85 (звонок с 19 до 20 часов).

**Игорь, Курская обл.**  
31 год, рост 176 см, по гороскопу Телец. Женат не был, образование среднее. Порядочный, без в/п. Инвалид II группы, на пенсии. Живу с тётей, детей нет. Познакомлюсь с приятной женщиной для создания семьи. Согласен на переезд.  
Адрес: 306600, Курская обл., Советский р-н, деревня Волжанчик, д. 388. КЛЫКОВУ Игорю Ивановичу.  
Телефон 8-904-524-04-80.

**Надежда, Волгоградская обл.**  
40 лет, рост 167 см, вес 70 кг, инвалид II группы. Добрая, домашняя, скромная, без в/п, образование высшее, детей нет. Буду рада познакомиться с самостоятельным мужчиной от 45 лет, высокого роста, желающим создать семью.  
Телефон 8-937-561-43-04 (с 14.00).

**Константин, Воронежская обл.**  
42 года, рост 180, вес 75. Симпатичный, с высшим образованием, спортивного телосложения, по национальности русский. Познакомлюсь с серьёзной порядочной женщиной 30-45 лет для создания семьи. Ваш ребёнок будет желанным. Согласен на переезд.  
Телефон 8-952-105-19-66.

**Елена, г. Липецк.**  
21 год, рост 173 см, вес 60 кг. Симпатичная блондинка. По знаку зодиака Весы. Среднее специальное образование. Работаю поваром. Люблю спорт, отдых на природе, кино. Хочу познакомиться с симпатич-

ным брюнетом из Липецка от 28 до 30 лет для серьёзных отношений и создания семьи. Трудолюбивым, с чувством юмора, без вредных привычек. Пьющие, судимые, не беспокойте!

Телефон 8-950-801-49-78.  
**Николай, Тамбовская обл.**  
64 года, рост 165, вес 65. Простой, добрый, без вредных привычек. Мои увлечения: рыбалка, грибы, ягоды. Познакомлюсь с честной порядочной женщиной. Предпочтение отдам той, у которой трудности с жильём.  
Адрес: 393360, Тамбовская обл., г. Кирсанов, ул. Рабоче-Крестьянская, д. 42, кв. 3.  
Николаю Фёдоровичу МЕР-ЗЕЛИКИНУ.

**Ирина Глинка, г. Оренбург.**  
40 лет. Живу одна в своей квартире. Дети выросли. Очень хочется тепла и любви, дарить свою любовь и заботу. Я работающая, заботливая, терпеливая и весёлая. Внешне симпатичная, худенькая. Согласна на переезд.  
Адрес: 460041, г. Оренбург, пос. им. Куйбышева, ул. Ветеранов труда, д. 1-а, кв. 7.

**Сергей, г. Архангельск.**  
45 лет, рост 165 см, вес 62 кг. Живу один в большой квартире. Есть частный дом, дача за городом и автомобиль. У меня хорошее здоровье, есть своё дело. Если вам 18-45 лет, хотите любви, взаимопонимания и заботы, пишите! Вашим детям буду очень рад.  
Адрес: 163009, Архангельск-9, а/я 69, Сергею ПЕРХУРОВУ.

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](mailto:press-kokteyl@list.ru) с пометкой «Знакомство».



## Эти забавные животные



Два года назад у нас повилились соседи (живём в частном секторе). Не сказать, что вредные: не шумят, мусор не оставляют, но никогда не здороваются, даже не отвечают на наши дружелюбные приветствия. Как-то раз я недовольно ворчала на них при муже и заметила, что меня очень внимательно слушает наша кошка Рада... Следующее утро началось с истошного вопля соседки. Выглянув в окно, я увидела на их крыльце две здоровенные крысы. На следующее утро – то же самое, только на этот раз на их пороге лежала мышка. В тот же день, как стемнело, я увидела такую картину: Радка воровато поглядела по сторонам и, убедившись, что свидетелей нет, понесла новую крысу, бросила её соседям на крыльцо и ушла с чувством выполненного долга.

## Женские фразочки

«Нет, я не против, только не согласна!»  
 «И вредной быть по-своему полезно...»  
 «Не распускайся, милый, ты не роза».  
 «Смысл жизни с кухни выглядит иначе».  
 «Как много лишних слов, как мало лишних денег...»

## Примеры современных аббревиатур

**ВИНО** – Высший институт народного образования (находится в Киеве).

**ПУПС** – Петербургский университет путей сообщения.

**ВАХ** – вольт-амперная характеристика.

**СРЯ** – современный русский язык.

## Невыдуманнные истории

### Будьте проще, господа!

Наши приятели привели в школу сына. «Специально обученная» тётя попросила 6-летнего Андрюшу рассказать ей, чем автобус отличается от троллейбуса.

Смышлёный мальчик не стал ничего скрывать от тёти и честно сказал ей, что автобус работает на двигателе внутреннего сгорания, а троллейбус на силе переменного тока.

Оказалось, Андрюша ошибся. И всё дело в том, что троллейбус с рогами, а автобус – без. И нечего морочить тёте голову!

### Осторожно: дети!

Проходил по Б. Грузинской улице и через ограду зоопарка разглядел объявление: «На барьер детей не ставить!» Видимо, нужного эффекта оно не возымело, поскольку содержание второго объявления, расположенного на несколько сантиметров левее, было более грозным: «Просьба не кормить животных». Весёлые люди работают в Московском зоопарке!

### «Не виноватая я!»

Одна семья поехала за грибами и взяла с собой сторожевого пса – чтобы охранял машину во время их отсутствия. Собака заперта в машине, хозяева со спокойной душой гуляют себе по лесу... Возвращаются через пару часов и видят такую картину: громко воющий пёс, машина без четырёх колёс, на лобовом стекле, под дворником, записка: «Собака не виновата – она лаяла!»



## Продлеваем жизнь В стихах

Бывает, проснёшься, как птица,  
 Крылатой пружиной на взводе,  
 И хочется жить и трудиться,  
 Но к завтраку это проходит...  
 ♦♦♦  
 Скоро вновь у нас зарплата,  
 Три часа у банкомата,  
 В магазине один час –  
 Снова денег нет у нас!  
 ♦♦♦  
 Вновь жена глазёнки прячет...  
 Знаю я, что это значит.  
 Нет, она не изменила,  
 Что-нибудь себе купила!  
 ♦♦♦  
 Чем муж и жена меж собой различаются?  
 Жена – это та, кто всегда подчиняется,  
 А муж – это тот, кто сильнее,  
 И делает всё, что захочет жена!

Ночь прошла, настал рассвет,  
 Я включаю Интернет!  
 Там ведь все мои друзья...  
 Здравствуй, секта! ЭТО Я!

♦♦♦  
 Дети спят – они устали.  
 Вот и я стирать не стала.  
 И к плитке не подхожу.  
 Я упала и лежу.

♦♦♦  
 Что мне снег,  
 Что мне зной,  
 Что мне дождик проливной,  
 Когда медведь бежит за мной!

♦♦♦  
 Если взять цветной бумаги,  
 Ручки, ножницы и клей,  
 И ещё чуть-чуть отваги  
 Можно сделать 100 рублей.

♦♦♦  
 Олег был маленькой улиткой  
 И трогал рожками росу.  
 Но ночь прошла, Олег  
 проснулся,  
 Одедся и поехал в банк.



# В следующем номере:

## Проклятие Джеймса Кука



Помните, как вопрошал бард в шутовой песенке: «Почему аборигены съели Кука? Молчит наука...» А мы переспросим! Только бы ответ нас не обескуражил – мало того, что величайший путешественник погиб сам, так ещё и весь его род был проклят...

## ТЫ СЕБЕ ПОМОГИ!

Сколько раз в жизни тем, кто рядом, требуется помощь? И сколько раз мы не помогаем и успокаиваем совесть: «Ну а что я могу?!» Пустые слова соболезнования всё равно не помогут, а одним махом узел чужих проблем развеем разрушь? Что же делать?



## У НАС ВСЕ ДОМА!

Заманчиво иметь подтянутую фигуру, но то нет подходящего для утренних пробежек костюма, то время посещения фитнес-клуба не устраивает... А что если поработать над собой «не отходя от кассы», то бишь дома на досуге?



## «Она была актрисой...»

На дворе сезон ОРВИ. Нет бы поваляться под одеялом, попить чайку с малиной, насладиться заботой близких, а мы температуру сбили – и вперёд, на работу! Чем грозит организму преждевременный выход с больничного – расскажем в рубрике «Здоровье»



## Пресс-Коктейль для женщин

(ежемесячное издание)

1 (106) Январь 2013 год

Учредитель: ИВАНОВ А. С.

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

Издатель: ИП ИВАНОВ А.С.

Светлана ИВАНОВА - главный редактор

Наталья АНДРИЯЧЕНКО - выпускающий редактор

Дмитрий ДУБИНИН - дизайнер и вёрстка

Наталья ГРЕБНЕВА - редактор раздела психологии

Евгений РЫЛЬСКИЙ - редактор раздела культуры

Ксения ЗВЯГИНЦЕВА - редактор раздела моды и красоты

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

Телефон для справок (4712) 34-25-31, факс (4712) 34-25-31.

E-mail: [press-kokteyl@list.ru](mailto: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 вступаю в переписку. Мнение редакции не всегда совпадает с мнением авторов.

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

Использование материалов без письменного разрешения редакции запрещено.

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

При подготовке номера использовались материалы следующих изданий и Интернет-сайтов: Cosmopolitan, Elle, Glamour, travel.ru, peoples.ru, [www.anekdot.mail.ru](http://www.anekdot.mail.ru), [www.humor-advices.narod.ru](http://www.humor-advices.narod.ru), [www.lidet.org.ru](http://www.lidet.org.ru), [www.podkat.ru](http://www.podkat.ru).

Номер подписан в печать 23.11.12. Заказ № 177. 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: [bdubar\\_press@mail.ru](mailto:bdubar_press@mail.ru).



## Не опоздай на раздачу слонов

Спасибо всем, кто прислал правильный ответ на призовую сканворд, опубликованный в № 11 (ноябрь).

Троих победителей определил жребий

**ПЕРВЫЙ ПРИЗ (700 рублей)**

получает **Т. С. ШИЛОВА**, г. Кирово-Чепецк.

**ВТОРОЙ ПРИЗ (500 рублей)**

получает **Г. Д. ТАРМОСЕЕВА**, г. Венев.

**ТРЕТИЙ ПРИЗ (300 рублей)**

получает **О. И. ЛОГОВЦОВА**, Яковлевский р-н, село Дмитриевка.

*Поздравляем! Желаем удачи!*

Ж	П	П	О	П	Л	А	В	О	К
М	А	Т	Е	Т					А
Р	С	К	О	П	А				Р
А	Р	Т	О	А					Т
Е	И	С	О	Д	А	П	А	Н	И
В	Е	Ч	Е	Б	С	С	Н		Н
Р	Ч	Б	О	К	С	У	Т	Ю	Г
О	Т	И	Т	Д	И	О	Р	А	М
И	М	Н	А	З	А	Р			Т
Г	Р	И	Н	Г	О	И	Р		Р
Р	У	Н	А	В	И	С	К	О	З
Н	С	Р	Е	Д	А	Р	Л		Л
К	Р	Ы	С	А	Д	И	П	Т	И
Б				Э	О	И	Н	О	К
Б				С	У	М	А	Т	О
А				С	А	О	К	О	П
Б	О	Б	С	Л	Е	И	К	В	О
Э	К	С	К	А	В	А	Т	О	Р

