

ПРЕСС

ежемесячное издание
для женщин

Коктейль

Май 2015

Сама себе
СТИЛИСТ

Я ЖЕНЩИНА,
а значит,
я должна?

СТАТУС:
«ВСЁ СЛОЖНО»

ШАШЛЫК —
это святое!

Гоша Куценко:
«Открываю в себе новое»

16+



Ваш выход	4	Малой ценой
Модная шпаргалка	6	Сама себе стилист
Девичник	7	Внешний вопрос
Будь в форме	8	Невидимый тыл
Здоровье	9	Во власти этих дней
Маленькая страна	10	Чудо двух проколов
	11	Не выдумывайте!
	12	Возраст «НЕТ»!
	13	Вопрос-ответ
Душевный доктор	14	Истории в конверте
Прошу слова!	15	Я женщина, а значит, я должна?
Анатомия чувств	16	«Всё сложно»
Мужчина в фокусе	18	Не в меру упитанный
В постельных тонах	20	«Надышаться» тобой
	21	«Залп» до команды
Его точка зрения	22	Градус высокий
Наука побеждать	24	Сказки о потерянном времени
Карьера	26	Офисные лайфхаки
	27	В гуще событий
Без грима	28	Гоша Куценко: «Открываю в себе новое»
Проза жизни	30	«Она не твоя»
Вокруг света	32	Поверь в мечту... И в путь!
Ещё раз о любви	34	Говори мне о любви
Незабываемые имена	36	Игорь Кваша. «Вдох. Выдох»
Непознанное	38	Там, за облаками...
Имя ей Женщина	40	Исчезнувшая без следа
Герой времени	42	Людвиг: вначале было слово!
Между прочим	44	Отдых со смыслом
Культипоход	46	Смотрим. Слушаем. Читаем
История шедевра	47	За нашу победу!
Кушать подано!	48	Русский дух Вильяма
Делюсь рецептом	49	Шашлык – это святое!
Мама-повар	50	Проще пареной репы
Мировая кухня	51	Любителям остренького
Экспертиза	52	Все на пикник!
Домашний адвокат	53	Законный вопрос
Ручная работа	54	Есть идея!
Впрок	55	Справляйтесь с пятнами правильно!
У меня в садочке	56	Сладка ягодка!
Зверьё моё	57	Пернатые кошки.ночи
Люди и звёзды	58	Гороскоп
Есть контакт!	59	Знакомства
Не соскучишься!	60	Досуг

Стр. 4



Стр. 28



Стр. 48



Стр. 57

Продолжается
ПОДПИСКА
на II полугодие 2015 года

ПРЕСС Коктейль

СТОИМОСТЬ НА ПОЛУГОДИЕ
(без учёта почтовых услуг) **144** рубля

Каталог «Почта России» – 60073

ВНИМАНИЕ!

ТРИ ИЗДАНИЯ
В ОДНОМ КОМПЛЕКТЕ:

«Будуар»
«Будуар. Здоровье»
«Пресс-Коктейль»

СТОИМОСТЬ НА ПОЛУГОДИЕ
(без учёта почтовых услуг)

306 рублей

Каталог «Почта России» – 83440

Приглашаем к сотрудничеству
частных распространителей.
Обращаться по тел. (4712) 342-531



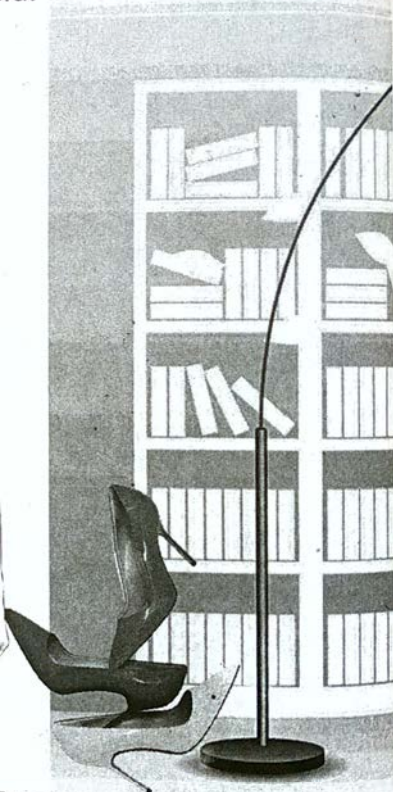
*Получите
удовольствие
от жизни
вместе с нами!*





Малой

Порой для создания настроения достаточно одного небольшого штриха. Особенно выручает это правило, когда требуется празднично-весеннее настроение. Дело за вдохновляющими акцентами!



Палочка-выручалочка

Одним взмахом волшебного отреза ткани повседневный образ превращается... В элегантный и свежий. Всевозможные шарфы, палантины, горжетки и снуды способны творить чудеса перевоплощения. Яркий летящий и окутывающий, он задаст тон всему образу: небрежно закиньте его на плечи, замотайте в несколько оборотов или вальяжно пропустите через пояс. Обратите внимание на расцветки этой весны – нежно-зелёные, жёлтые, небесные, фиалковые оттенки.

ИДЕЙНЫЙ ЦЕНТР: свежую нотку внесёт модный приём сочетания нескольких лёгких шарфов в одном ансамбле. Соедините однотонный с цветным, небрежно закрутив их в свободный жгут. Захотелось оригинальности – непременно добавьте в двойной аксессуар третье звено. Приобретите длинную нитку жемчуга в тон одного из шарфов. Пустите гирлянду из бус поверх шарфиков. Учтите: такая сложная конструкция не терпит соседства других аксессуаров, только лаконичные ансамбли.

Много не бывает

Почему бы не открыть тёплый сезон новой парой обуви? Необязательно выкладывать баснословную сумму за обувь из кожи молодого ягнёнка с ортопедической стелькой, сегодня довольно просто порадовать себя стоящей недорогой обновкой. Отслеживайте модели по последним мировым тенденциям на сайтах демократичных марок, где ещё практикуются дни хороших скидочек в разгар сезона. Главное правило этой покупки-акцента – необычный дизайн и расцветка.

ИДЕЙНЫЙ ЦЕНТР: оцените новинку в виде открытых ботильонов челси. Открытость проявляется в отсутствии традиционной резинки по бокам. Если наметили покупку очередных ярких лодочек, обратите внимание на скошенную форму носа и элегантную внутреннюю волну.

ценой

СТИЛЬНЫЕ НАВОДКИ

В арсенале у моды ещё много идей и стильных инструкций на весенне-летний сезон.

Полоска. Не знаете, с чего начать преобразование, выручит полосатый принт. Чёрно-белое платье или топ в сочетании с жакетом цвета горчицы определённо оживят атмосферу вокруг.

Шифон. Летящие шифоновые ткани – палантины, сарафаны, блузки, – даже соседствуя с кожаной косухой, напомнят окружающим о смене времён года.

Кружева. Желательно израсходовать полупрозрачный кружевной лимит образа на юбку длины миди с коротким соблазнительным чехлом.

Сумка. Обязательно обновить, тем более в моду вновь вернулись бесформенные сумки-мешки или шопперы, а нам столько всего нужно в неё положить. Делаем упор на лаконичный дизайн, спокойную расцветку и качественные материалы.



Необычное в обычном

Вместо выбора очередного крупного кольца или браслета посмотрите к украшениям из разряда нестандартных. Их, как правило, можно найти в отделах дизайнерских аксессуаров либо сделать самим. Необычность сложных украшений в их непривычной форме: кожаная портупея состоит из нескольких ремешков, соединяющих шею (плечи) с талией, пояс-баска – из «кокетки» на поясе. Сочетать подобные аксессуары лучше с однотонными и простыми по форме вещами.

ИДЕЙНЫЙ ЦЕНТР: если поиски необычных украшений затянулись, создайте их сами. Достаточно пары ремешков и вашей смекалки, чтобы получился эксклюзив.

Летние сани

Нам было мало трёх сезонов подряд, решили и летом не вылезать из любимого пальто. С одной лишь поправкой на тонкие дышащие ткани. По форме и крою лёгкое пальто остаётся неизменным своим утеплённым братьям. Напоминающее конок, без воротника, с рукавом 3/4 – таковы особенности популярного кроя. Пальто полностью берёт на себя роль яркого весеннего акцента и определённо разбавит даже скучный офисный комплект.

ИДЕЙНЫЙ ЦЕНТР: носите его в паре с длинными перчатками из тонкой ткани, летящими цветными платьями и туфлями-леденцами.

Подготовила Наталья ДРЮЧИНА.

Сама себе СТИЛИСТ

ФОРМУЛЫ СТИЛЯ

70/30

Екатерина Малярова работает по собственнo выведенной формуле идеального гардероба. В её основе нехитрый расчёт — отбирая вещи для комплектов, руководствуясь соотношением 70/30. Это значит, что на 70% ваш гардероб должен состоять из базовой одежды, так называемый фундамент дома. Остальные 30% предполагается отдать на расходный материал, то есть вещи по последнему слову моды, они призваны разбавлять и оживлять основу.

Имиджмейкер гарантирует, что, опираясь на эту формулу, вам удастся заметно сократить расходы на шопинг, бездумное гуляние по магазинам заменится детальным планированием покупок, а навыки компоновки образов начнут доставлять удовольствие. Таким образом, в сезон нужно будет обновлять не больше 20% гардероба.

1 + 1

«Чтобы воспитать в себе чувство стиля, нужно мыслить образом, а не конкретной вещью» — советует стилист. В голове должен родиться законченный образ, а шопинг — предвзятый в жизнь задуманный и ни в коем случае не сбиваться с курса.

Однако, заглянув в шкаф, вы наверняка отыщете несколько вещей, которым так и не нашлась достойная пара и которые обречены на одиночество. Если после долгой спячки экземпляры ещё годны для модной эксплуатации, отправляйтесь на поиски дополнительных деталей.



«Гардероб — это дом, в котором мы живём, поэтому его строительство должно идти строго по плану», — утверждает профессиональный имиджмейкер Екатерина МАЛЯРОВА. Чтобы научиться получать удовольствие от формирования гардероба, для начала нужна чёткая инструкция



В ранг базовых аксессуаров давно вошли крупные кольца и браслеты, только носят их отдельно друг от друга. Сумки, ремни и обувь по-прежнему подчиняются правилу: лучше потратиться на одну натуральную и качественную вещь, чем размениваться на несколько классов ниже.

К ПРАКТИКЕ

- ✓ Базовый гардероб не должен быть в чёрно-белых тонах: формируйте его, опираясь на свой цветотип. Например, синие или бордовые брюки прямого кроя тоже приравниваются к основе
- ✓ Рубашку необязательно выбирать кипельно-белую с классическим воротником и рядом безликих пуговиц. Оттенок подбирается в гармонии с вашим цветом кожи, глаз и волос, считается, вещь не должна быть блее улыбки обладательницы. Непринципиален и покрой, главное, базовая вещь должна быть качественной, так как приобретается не на один сезон и предполагает частую носку
- ✓ Базовость конкретной вещи можно проверить, соединив с вещами разного стиля. Например, правильные джинсы с одинаковым успехом впишутся как в ансамбль с ботинками челси и ковбойской рубашкой, так и в компанию лодочек и смокингов
- ✓ Сочетание «фундамента» и «расходного материала» в одном образе происходит в том же соотношении 70/30. На вас может быть лаконичное платье, плотные колготки в тон и невообразимой формы накидка-кардиган крупной вязки и взрывного оттенка. Между прочим неон возвращает утраченные позиции.





Каковы секреты омолаживающего макияжа



После 40 лет создание ежедневного макияжа превращается в искусство. Меняются состав косметички и техника нанесения новых средств.

Тон. Его теперь необходимо заменить продуктом с лифтинг эффектом. Перед нанесением разогрейте пару горошин на подушечках пальцев и распределите от центра лица более плотным покрытием к периферии тонким полупрозрачным слоем.

Сияния коже добавит светлый оттенок теней из базовой палетки. Добавьте немного на косточку под бровью, спинку носа, верхнюю часть скул и галочку над верхней губой. Растушуйте.

Брови. С возрастом брови светлеют, поэтому так важно следить за их оттенком и поддерживать аккуратную естественную форму. В этом вам помогут карандаши и тени для бровей максимально приближенного к нынешнему оттенку волос.

Веки. Если раньше нанесение теней было обязательным пунктом, то сейчас они незаменимы, так как помогают сделать кожу век более совершенной и подтянутой. Выбирайте естественные матовые оттенки, избегая мерцающих текстур.

Ресницы. Дабы не подчёркивать мелкие морщинки под глазами, используйте тушь только для верхних ресниц.

Губы. Обычный бальзам для губ перед нанесением помады придаст сочности. Помаду или блеск выбирайте с полуматовым финишем. Кстати, классический красный цвет актуален в любом возрасте, поэтому не отказывайтесь от яркой помады.

Внешний вопрос

Как подготовить кожу к загару



Очищение. Чтобы наслаждаться в купальном сезоне ровным золотистым оттенком кожи, подготовиться нужно заранее – за 2-3 недели до официального лета. Первым делом избавиться от ороговевшего слоя кожи. Подойдут кофейные и солевые скрабы с добавлением оливкового масла. Массируйте всё тело антицеллюлитной перчаткой или щёткой 10-15 минут, затем смойте водой.

Увлажнение. Защитой от воздействия УФ-лучей, без которых не получится загара, станет предварительный курс увлажнения. Запаситесь косметической глиной, измельчёнными водорослями. Смешайте сухую смесь с маслом жожоба, оливковым или кокосовым, нанесите на тело и обернитесь плёнкой на 15-20 минут.

SPF-защита. Во время первых лучей солнца и подготовки к загару лучше обезопасить кожу с помощью средств с функцией SPF-защитой. Выбирайте уровень не ниже 30.

Витаминная поддержка. Для лучшего результата не помешает подготовиться и изнутри. За ровный здоровый оттенок и продолжительное действие загара отвечает витамин А – его поставки обеспечит стакан морковного сока в день. Защитит от фотостарения витамин С, принимайте по аскорбинке 3 раза в день.

Как правильно пользоваться кистью кабуки



В отличие от веерной или обычной кисти кабуки представляет собой плотно набитый в ручку короткий ворс, имеет округлую или скошенную форму. Поэтому и способ нанесения ею косметических продуктов будет отличаться. Если рассыпчатую пудру мы привыкли распылять по лицу, то кабуки равномерно и аккуратно «вбивает» её. Эта технология нанесения считается более совершенной и профессиональной.

При условии, что ваша кабуки из натуральных качественных волокон и не доставляет коже дискомфорта (не царапает).



Каковы последние тенденции в педикюре грядущего сезона



Кардинальных перемен не случилось – по-прежнему актуально покрытие гель-лаком и глиттером (лаком с блёстками). В отличие от прошлых сезонов наметился курс на однотонность и короткие ухоженные ногти. Главные цвета этого лета – красный, мятный, оранжевый, зелёный и розовый. Также не потеряли позиций классический френч и мягкий градиент. В домашних условиях всегда выручат нюдовые оттенки лака.

Невидимый тыл



Ухоженный вид современной женщины – заслуга не только умной косметики, дорогого парфюма и салонов красоты, настоящими тружениками по праву можно считать инструменты, которыми всё это создаётся. Проверим, все ли на месте, и что готовить на замену

Косметичка

Подобно театру, который начинается с вешалки, преобразование прекрасной половины начинается с открытия косметички. Поэтому и к её выбору нужно подходить серьёзно. Косметичка – это инвестиция в имидж, поэтому на качестве экономить не стоит. Обращайте внимание на наличие подкладки, ровность стежков и функциональность внешней отделки – без лишних украшений, которые будут цепляться за сумку и её содержимое, из плотной непромокаемой ткани. Кстати, визажисты советуют хранить декоративную косметику в раскладном несесерфе. Отделения должны быть как прозрачные, так и из плотной ткани для хранения средств гигиены.

В идеале косметичек должно быть три: основная для полного арсенала косметики, повседневная для сумочки, дорожная для путешествий.

Пресс-совет: НАБОР ДЛЯ ПУТЕШЕСТВИЙ

Зачем везти за тридевять земель большие тубы косметических средств, если можно разлить всё по компактным баночкам. Для этих нужд многие компании выпускают специальную тару, а для любимых духов, так называемые, атомайзеры – флаконы-распылители. Затеиловые косметологи пошли дальше: для перевозки небольшого количества кремов и сывороток они используют обычный шприц с иглой.

Расчёска

От качественных аксессуаров для укладки волос во многом зависит их внешний вид и состояние. С помощью профессиональных щёток, гребней и расчёсок можно придать объём волосам, выпрямить непослушные кудряшки, прочесать узелки, избавить волосы от статического электричества. Следите за чистотой своей помощницы и состоянием ворса. По нормам гигиены менять расчёску рекомендуется каждый год.

В идеале надо иметь не менее трёх видов расчёсок: массажную для ежедневного ухода, браш для укладки и гребень для умиротворения отдельных прядей.

Пинцет

Казалось бы, что нового можно сказать о пинцете: и так понятно, он должен быть острым со скошенными концами и желателен с золотым напылением. Однако инновации затронули и его. Появились автоматические пинцеты,

которые удаляют волосок с первого раза, не травмируя кожу. Неважно, каким пользуетесь вы, главное, чтобы его действие отражалось на ухоженных бровях.

В идеале корректировать брови нужно один раз в неделю в первой половине дня, когда дневное освещение позволяет разглядеть даже невидимые волоски.

Кисти

Пожалуй, одна из важных единиц косметической техники. Запас дорогой и профессиональной косметики автоматически не превратит вас в фарфоровую Анджелину Джоли с обложки глянца, ею нужно научиться правильно пользоваться, а главные помощники в этом – хорошие кисти для макияжа.

В идеале достаточно иметь три кисти. Тонкую для теней и корректоров: хорошо растущий веко мягкая кисть из искусственного шелковистого ворса полукруглой или скошенной формы. Среднюю для тонального средства, она должна быть из полусинтетических волокон. И, наконец, большую кисть для сухого тона: пудровые текстуры лучше всего наносятся с помощью плотно набитой кабуки из натурального ворса. Гигиеническое сопровождение – не реже одного раза в неделю, кисти хорошо отмываются мылом и водой, но можно и специальными жидкостями для очищения косметического инвентаря.

Пилки

Поддерживать ухоженный вид ногтей без частых походов в салон – забота хорошей пилки, баффера и ножниц. На пике популярности керамические пилки. Они не травмируют ноготь, деликатно подпиливают и при этом весьма гигиеничны, поскольку легко моются.

Бафферы нужны для шлифовки и придания блеска ногтевой пластине. Они представляют собой двух-, четырёх- или шестисторонний блок с разной степенью шлифующих покрытий. После шлифовки лаки и закрепители ложатся на поверхность как при профессиональном маникюре.

В идеале для кутикулы мастера нейл-арта советуют выбирать апельсиновые палочки вместо ножниц, специальные размягчающие карандаши, то есть отказаться от обрезного маникюра в пользу европейского необрезного.



Во власти ЭТИХ ДНЕЙ

Бывают дни, когда кажется – всё против нас! Тренировки изматывают, а тело как будто наливается свинцом. В другие дни, наоборот, мы полны активности и внутренней лёгкости. Что происходит?

Хотим мы того или нет, но от ежемесячной гормональной перестройки зависят наш метаболизм и физическая выносливость. Разные фазы цикла дают разные показатели, поэтому большинство диетологов и фитнес-тренеров советуют прекрасной половине поддерживать форму, учитывая особенности своего менструального цикла. Тогда лёгкость не покинет в течение всего цикла, не произойдёт «плановая» прибавка в весе.

ПЕРВАЯ ФАЗА

Начало цикла (с первого дня месячных) – самый тяжёлый период, когда диеты не работают, а физические нагрузки вызывают лишь усталость. В эти дни в организме

падает уровень эстрогена, который принимает участие в выработке серотонина – гормона счастья. Неудивительно, что в начале цикла депрессивное состояние мы пытаемся подавить чем-нибудь сладеньким.

Питание: заменяем вредные углеводы на полезные: фрукты, овощи, каши, мёд. На время стоит отказаться от мясных бульонов, кофе, чая и шоколада.

Вес: удерживаемся от соблазна проверить вес. В первой фазе организм склонен накапливать лишнюю жидкость (+1-1,5 кг), которая покинет его через 5-7 дней, когда обмен веществ придёт в норму.

Физическая активность: в эти дни любая нагрузка даётся тяжело, особенно тем, у кого болезненные месячные. Однако специалисты отговаривают и от пассивного отдыха. Это снижает тонус матки, усиливая болевые ощущения. Поэтому отправляйтесь на прогулку. Даже получасовая ходьба улучшит кровоснабжение органов малого таза и снимет спазмы. Выбирайте лёгкие тренировки – покрутите обруч, сделайте упражнения на растяжку, выполните несколько простых асан йоги.

СЕРЕДИНА ЦИКЛА (ОВУЛЯЦИЯ)

На 12-14-й день цикла природа запланировала наступление беременности, а потому наш организм производит большое количество андрогенов – мужских половых гормонов. Под их влиянием усиливается обмен веществ, который как нельзя лучше влияет на поддержание прекрасной формы.

Питание: в этой фазе организм настроен сжигать жир, а он, как известно, сгорает в огне углеводов. В рационе должно быть достаточно сложных углеводов: рис, варёный картофель, зерновой хлеб. Осторожнее с жирами и простыми углеводами (особенно с сахаром) – легко наберёте вес. Маленькие слабости в виде мучного или копчёного позволительны в первой половине дня.

Вес: идеальный период для взвешивания. Гормональный фон меняется в сторону эстрогенов. Лишняя жидкость выводится, и вес возвращается в норму.

Физическая активность: овуляция – лучшее время для рекордов и максимальных нагрузок. Во всём теле чувствуется лёгкость, мы становимся более выносливыми. На этот период рекомендуется планировать усиленные тренировки, освоение новых программ.

ВТОРАЯ ФАЗА

Период с 15-го по 20-й день цикла считается идеальным для «уничтожения» жировых отложений. С 20-го по 28 (30)-й день происходит созревание фолликула (выход жёлтого тела из яичника), на что организму требуется дополнительная энергия.

Питание: в первые 5 дней устраиваем разгрузочные дни или переходим на диетическое питание. Однако за неделю до начала менструации можно почувствовать повышение аппетита. Лучше воздержаться от простых углеводов (сладостей и мучных продуктов), отдать предпочтение сложным (цельные каши, хлеб из муки грубого помола) и белкам (мясо, рыба). Уменьшаем количество потребляемой воды и соли. Пьём мочегонные чаи (берёзовые почки, каркаде, малиновый или липовый).

Вес: если следовали всем рекомендациям, то к концу цикла смело вставайте на весы. Серьёзного перевеса наблюдаться не должно.

Физическая активность: первая половина второй фазы благоволит к силовым тренировкам – упражнения на все группы мышц, занятия на фитболе, приседания со штангой. Ближе к концу цикла под действием гормонов физические нагрузки даются тяжелее, эффективность их снижается. Не стоит себя заставлять заниматься спортом, так как это может закончиться повышением давления или головной болью.

Наталья НИКОЛАЕВА.

Если переводить дословно, то лапароскопия означает не что иное, как «смотреть в живот». Инновационный метод позволяет специалистам взглянуть на внутренние органы посредством всего пары проколов. Брюшная полость заполняется углекислым газом, расширяя пространство для манипуляций. Один прокол предназначен для введения лапароскопа — оптической трубки, на конце которой установлена видеокамера (она — глаза хирурга), второй и, если понадобится, третий проколы нужны для оперирующих инструментов. Лапароскопия, как правило, проводится под общим наркозом, длится от 30 минут до 1,5 часов, все внутренние манипуляции проходят без кровотечений благодаря прижигующим устройствам.

Внематочная беременность

Помимо того что внематочная беременность считается одним из самых сложных диагнозов в гинекологии, она никогда не проходит бесследно для женщины. Как правило, обнаружить её удавалось только тогда, когда выросший плод разрывал трубу, в итоге она удалялась. Если последующая беременность была тоже внематочной, то шансы в дальнейшем зачать естественным путём были равны нулю.

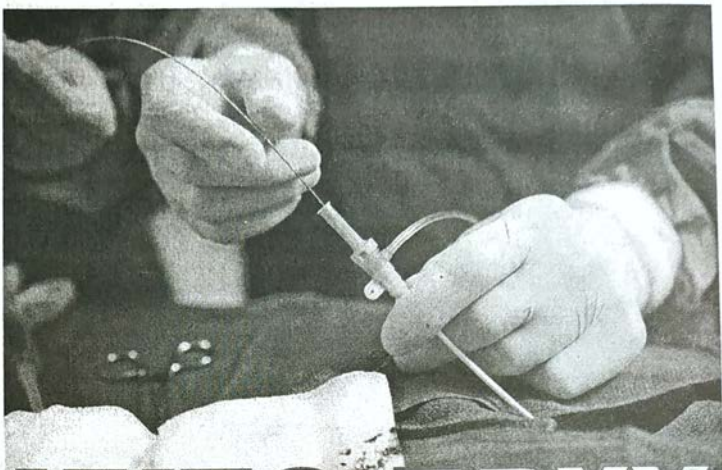
Лапароскопия позволяет проводить операции внутри трубы: на раннем сроке врач аккуратно удаляет из неё нежизнеспособный плод, тем самым сохраняя важный орган на своём месте и его функции.

Киста яичника

Полостная операция иссекала до половины функционирующего яичника, оставляя небольшие шансы на то, что он когда-нибудь сможет работать. Новый метод позволяет аккуратно удалить инородное образование с минимальными потерями ткани самих яичников. Причём женщинам репродуктивного возраста на обоих яичниках делаются надсечки, помогающие выводить яйцеклетки для будущего оплодотворения. Тем самым развеивается миф о том, что после удаления кисты женщине трудно забеременеть.

Непроходимость труб

Спаyki в трубах — одна из частых проблем, по которой многим женщинам совсем недавно ставили безрадостный диагноз «бесплодие». Сегодня спаyki и проблемой назвать трудно. Метод проколов успешно прочищает каналы для будущих первопродцев: при остром воспалении трубы вскрываются и промываются, в очаг



ЧУДО ДВУХ ПРОКОЛОВ

Решение проблем «по-женски», требующих хирургического вмешательства, многие привыкли откладывать: пугают полостной метод, долгая реабилитация, неприятные последствия. У нас хорошие новости — существует щадящий вид операции, который лишён всех этих недостатков

воспаления вводятся необходимые лекарства. В особых случаях восстановление труб может занять около года и потребовать повторной операции, но главное — орган сохраняется и сможет в дальнейшем полноценно функционировать.

Перекрут придатков

Как ни печально, но перекрут придатков чаще происходит именно у молодых женщин. В этом возрасте бывают удлинённые связки, «подвешивающие» придатки. Раньше при таком диагнозе делали полостную операцию. Сохранить перекрученные органы удавалось редко. Другое дело — современная лапароскопия. Во время процедуры врач оценивает состояние придатков: насколько они изменены, насколько нарушено их питание. Смотрит, что явилось причиной перекрута. И во многих случаях детородные органы сохраняют. Так, если в перекруте повинно доброкачественное или функциональное образование типа кисты жёлтого тела, а ткань яичника при этом не пострадала, придатки

раскручивают, а кисты удаляют. Во избежание повторного перекрута иногда врачи укорачивают связки.

Наружный эндометриоз

Если обычный эндометриоз (разрастание эндометрия в мышечном слое матки) идентифицируется как УЗИ, так и гинекологическим осмотром, то нарастание ткани снаружи матки увидеть не так просто. Диагностировать это заболевание тоже помогает лапароскопия. Во время этой процедуры глаз хирурга приближается к больному органу максимально близко. Лапароскопии под силу не просто диагностировать эндометриоз, но и вылечить эту неприятную болезнь. В одних случаях участки «проросшей» ткани иссекаются, в других — прижигаются с помощью тока или лазера. После операции болевые ощущения должны исчезнуть. А главное — после восстановления возможны нормализация цикла и беременность.

Подготовила
Наталья ДРЮЧИНА.

Не выдумывайте!

Люди пьют алкоголь, чтобы согреться, развеселиться, отметить событие, с горя, от нечего делать, для усиления аппетита, снятия усталости... Сколько людей, столько и мнений. Но среди них существует немало мифов об алкоголе и его свойствах, которые пора развенчать



МИФ №1.

Алкоголь согревает

Спиртное ещё называют горячительным напитком, поскольку многие уверены в его согревающем действии. На самом деле согревают только первые 50 г крепкого алкоголя — водки, коньяка, виски. Именно такая доза расширяет сосуды и улучшает кровообращение. Последующие порции усиливают приток крови к коже сверх нормы, поэтому кожа нагревается. Это, в свою очередь, усиливает процесс теплоотдачи, в результате чего организм быстро остывает.

МИФ №2.

Уменьшает стресс

Только при минимальной дозировке: 30 г водки или коньяка, 40 г вина. Спиртное в большем объёме приводит к противоположному результату — усугублению депрессии, ещё большей усталости, снижению тонуса. Одним из последствий злоупотребления такой антистрессовой «политикой» может стать алкогольная эйфория, грозящая перерасти в нервный срыв.

МИФ №3.

Увеличивает работоспособность

Люди, принявшие «на грудь» 50–100 г градусного напитка, действительно отмечают улучшение мыслительных и двигательных реакций. Однако эти реакции часто бывают ошибочными, поскольку алкоголь снижает концентрацию внимания и логичность умозаключений.

МИФ №4.

Снижает артериальное давление

Люди, страдающие гипертонией, уверены, что алкоголь расширяет сосуды и за счёт этого снижается кровяное давление. В небольшом количестве он действительно ослабляет тонус сосудистой стенки. Но одновременно с этим спирт усиливает частоту сердечных сокращений. Учащённое сердцебиение приводит к тому, что в артерии выталкивается больше крови, а это влечёт за собой повышение давления.

МИФ №5.

Качественный алкоголь не вреден

Только в том смысле, что снижает риск отравления «левым» спиртом. В целом же независимо от качества алкоголь всегда оказывает отравляющее действие на организм, особенно на печень. Выпитый алкогольный напиток распадается на химические составляющие, а одним из продуктов распада спирта является уксусный альдегид. Именно он служит причиной большинства алкогольных отравлений, в том числе цирроза печени.

МИФ №6.

Крепкий алкоголь помогает при простуде

Лечить простуду крепкими спиртовыми настояками в корне неверно. Алкоголь плохо влияет на ослабленный болезнью организм: снижает иммунитет, отрицательно воздействует на воспалённое горло. Врачи разрешают выпить в качестве лекарства лишь 100 г подогретого крас-

ного вина, поскольку оно стимулирует работу иммунной системы.

МИФ №7.

Пиво — не алкоголь

Пиво — напиток слабоалкогольный, но не безобидный для здоровья. Пиво вызывает такое же привыкание, как и любой другой вид спиртного. Более того, медики многих стран всё чаще говорят о пивном алкоголизме. Хмелевой напиток «сажает» печень и сердце.

МИФ №8.

В алкоголе мало калорий

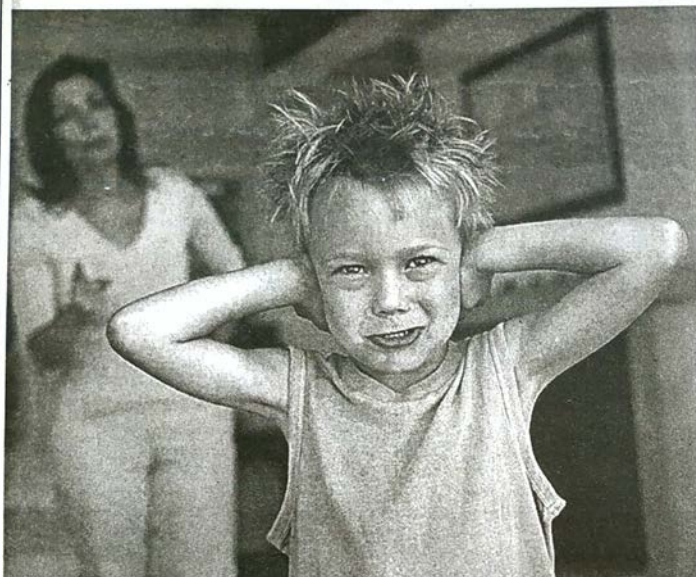
Калорийность алкогольного напитка зависит от его крепости. Наибольшей калорийностью обладает водка, поскольку в ней самый высокий процент спирта. Вина, как правило, насыщены за счёт содержащихся в них углеводов, которые, к счастью, легко расщепляются и сгорают. Однако к выпитым калориям прибавляются ещё и съеденные. Алкоголь требует хорошей закуски, иначе можно быстро потерять ориентацию в пространстве.

МИФ №9.

Сливочное масло помогает не пьянеть

Жиры действительно обволакивают стенки желудка и замедляют действие алкоголя приблизительно на 40–45 минут. Но алкогольное воздействие при этом не нейтрализуется, а затормаживается. Спустя час после рассасывания жировой плёнки весь выпитый алкоголь массово устремляется в кровь, и опьянения не избежать.

Наталья НИКОЛАЕВА.



Возраст «НЕТ»!

В одно прекрасное утро аккурат после весёлого отмечаия двухлетия моей дочери она принялась самостоятельно натягивать колготки, с негодованием отвергнув мою помощь: «НЕТ! Я!» Приплыли, кризис же в три года обещали...

Пришлось освежить свои познания в области детской психологии. И что вы думаете, неожиданно прояснилось: первый в жизни личностный кризис, так называемый «кризис трёх лет» начинается в два года! Всё логично: именно к этому возрасту ребёнок осознает себя как целостную личность, он уже научился ходить, бегать, прыгать, контролировать свои естественные отправления, то бишь самостоятельно ходить на горшок, и вообразил, что может управлять не только своим телом, но и мамой, и всей семьёй, и всем миром вокруг. Все ваши предложения встречаются в штыки, коротко, зато громко: «Нет!» Для тех мамочек, которые не поняли с первого раза, закатывается истерика во всей своей «преlestи». Психологи даже вывели норму истерик двухлетки: два-три полноценных, эмоционально насыщенных взрыва в день. Кто-то уже умеет заявлять: «Я сам!» Некоторые дерутся. Классический пример пресловутого кризиса: одеваете двухлетку гулять, а он от вас с воплями убегает. Моя, впрочем, с демоническим хохотом. Нормальное дитя. Ах, простите, личность. Извольте считаться. Своим

убеганием эта личность демонстрирует свою отдельность от вас. Он сам по себе, сам себе актёр, сценарист и режиссёр. Дышите глубже, зрители, насладитесь красотой игры!

Советы бывалых

Что, серьёзно? Просто смотреть, что двухлетний ребёнок творит и выпторяет?!

1. Стоп! Не подключайтесь к эмоциям малыша. Если он возмущённо орёт, срываясь на слёзы, не желая уходить из песочницы, это не означает, что вы должны кричать в ответ. Спокойнее, взрослый здесь вы, и вы прекрасно понимаете, что происходит.

2. Доброжелательным тоном объясните ситуацию ребёнку: «Тёма, ты расстроен и сердился, потому что не хочешь уходить домой. Но, понимаешь, какое дело...» И далее аргументы, которые действуют на ваше разбушевавшееся дитя: дома ждёт любимая бабушка или скучает обожаемый плюшевый мишка, вкусный обед тоже сам себя не съест, а ещё — мама устала гулять и хочет домой, это тоже аргумент.

3. Ой, да кому там объяснять! Оно же неразумное, да ещё и в состоянии аффекта.

А бывалые мамы вкупе с детскими психологами и не обещают моментального эффекта, двухлетка мгновенно не перестроится, не соберёт лопаточки в ведро и не заявит: «Да, мамочка, я всё понимаю! Скорей домой!» Наоборот, он может разрыдаться пуще прежнего, и лопаточки полетят вслед за ведром. Приголубьте, утешьте, но продолжайте свою линию. Со временем он научится вас слышать, учитывать ваши пожелания и чувства других людей и корректировать своё поведение.

4. Будьте уверены в собственных силах, как родитель, и взаимопонимание с ребёнком придёт. Это как раз тот случай, когда маме вредна самокритика. Вы — лучшая мама для своего двухлетки, и никаких «нет»!

✓ Цитата в поддержку!

«Успех женщины в материнстве зависит от того, насколько она верит, что хороша. Ваши усилия никакого отношения к вашей оценке не имеют. Сколько бы вы ни делали, вы можете чувствовать себя всё равно отвергнутыми. Сколько бы вы ни вкладывали в ребёнка, вы можете чувствовать себя всё равно плохой мамой. Вы делаете ещё больше и всё равно чувствуете себя никудышной матерью, усталой, раздражительной. Замечали такую схему? Запомните: женщина успешна как мать только тогда, когда она верит, что делает всё, что в её силах. Вы хороши сами по себе! Вы хороши. Если бы вы ещё что-то делали, вам бы вообще цены не было!»

Из лекции
Руслана НАРУШЕВИЧА,
консультанта
по семейным отношениям.

5. Можно повторять мантру: «Я хорошая мама, я хорошая мамаша!», дабы сохранять спокойствие в то время, когда двухлетка бунтует. Но гораздо эффективнее, чтобы ваше окружение не комментировало ситуацию, например, так: «Что ж ты за мать, ребёнка успокоить не можешь!» или «Если он в два года так себя ведёт, что будет в подростковом возрасте?!» Ваша задача — окружить себя такими людьми, родными и подругами, которые оказывали бы вам поддержку. Нет должного понимания в семье, ищите единомышленниц в клубах для молодых мам, на семейных сайтах и форумах, сейчас они создаются во многих городах. Вы — не единственная мама двухлетки, и ваш ребёнок переживает не что-то сверхъестественное, а естественный для своей возрастной группы этап развития.

Наталья АНДРИЯЧЕНКО.

ВОПРОС-ОТВЕТ



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

Не хочу учиться!

В начальной школе сын учился из-под палки, а сейчас и вовсе нахватав двоек, исправлять не хочет и даже не волнуется по этому поводу! Целыми днями сидит за компьютером... Я училась на «отлично» и в школе, и в университете, муж недавно защитил кандидатскую, в кого Арсений такой, не понимаю! Умный ведь! Наверное, просто подростковая лень... Водила его к школьному психологу, толку ноль... Подскажите, что делать?

Ирина ЯКИМОВА, г. Тула.

Возможно, ключевое слово в вашем письме, Ирина, «из-под палки». Если ребёнок изначально не заинтересовался учебным процессом, но вместо того, чтобы мотивировать чем-то интересным, его принялись заставлять «грызть гранит науки», неудивительно, что к подростковому возрасту назрел протест против школы в целом. Ситуация запущенная, вам предстоит долгая и кропотливая работа по выяснению: а что же интересно вашему сыну? Разговоры с подростком на болезненную для него тему могут обернуться против вас. Хотите сэкономить время и нервы, загляните в его любимый компьютер. Почему он сидит за ним, как вы пишете, целыми днями? Общается с приятелями? Играет в «стрелялки» и «бродилки»? А быть может, читает научную фантастику или создаёт собственную программу по успешному прохождению ЕГЭ? Ваше с мужем образование позволяет судить, что сын умён, теперь подключите к делу родительскую любовь и постарайтесь понять: как он использует свой интеллект, если по школьным предметам двойки? Наверняка вас ждут прелюбопытные открытия! А в них — ключ к решению проблемы. Отличные оценки не являются для Арсения мотивом для получения школьного образования (иначе бы он уже давно исправил свои «пары»), ваш личный пример тоже его не вдохновляет, поэтому необходимо задействовать его истинные интересы, его талант, в чём бы он ни состоял!

Стеснение прочь?

Наша Сонечка очень стеснительная девочка. Скоро она начнёт ходить в садик, и боюсь, что её там будут обижать. А в школе застенчивым детям и вовсе не комфортно, над ними жестоко насмехаются. Не хочу такой жизни для доченьки! Нужно срочно научить её преодолевать стеснение, но как?

Ангелина КИРИЛЕНКО, по e-mail

Написаны целые полки книг о том, как преодолевать смущение, выработать уверенность в себе и т. п. Маленьким девочкам постоянно говорят: «Ну что ты застенялась, иди, познакомься с мальчиком! Вот ещё бояка какая, так и будешь за мамкину юбку держаться?!» А спустя годы те же мамы приходят на консультацию к психологу и возмущаются выросшими дочерьми: «Совсем стыд потеряла! Мне дерзит, парней как перчатки меняет!» Так ли страшна застенчивость, как кажется? Надо ли прямо-таки объявлять ей борьбу сейчас, в столь нежном возрасте? Подумайте об этом, Ангелина. Возможно, права старая поговорка, и «скромность украшает», и застенчивость вашей доченьки станет ей защитой в будущем?..

Однако вы правы в том, что хотите помочь адаптироваться малышке к незнакомой среде, где она впервые останется без вашего присутствия и должна будет научиться контактировать с другими взрослыми и детьми. Заведите традицию рассказывать о том, что случилось за день. Сейчас вы, конечно, это и так знаете, но нужно выработать у девочки навык вербализировать свои эмоции. Пусть, как сможет, рассказывает вам перед сном, что её порадовало сегодня, а что, напротив, огорчило или испугало. Когда Сонечка пойдёт в детский садик, подобный «разбор полётов» будет помогать ей переживать возникающие ситуации, а вы всегда будете держать руку на пульсе и вовремя её поддержите.

ПОССОРИЛИСЬ? ПОМИРИТЕСЬ!



Помните, как было просто в детстве — чуть ли не подрались в песочнице, потом сцепились мизинчиками, протараторили заветный стишок и снова друзья навеки! Попробуйте внедрить эту методику в отношения с собственным ребёнком, увидите — всё ещё работает.

Мирись, мирись,
Больше не дерись.
Если будешь драться,
Я буду кусаться.
А кусаться — ни при чём,
Будем драться кирпичом.
Нам кирпич не нужен,
Давай с тобой подружим!
А кусаться нам нельзя,
Потому что мы друзья!

В нашем обществе принято считать, что застенчивость — это скорее недостаток, нежели достоинство.

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

Истории в конверте

С мужем живём вместе три года. Если раньше нас можно было назвать активной, всем интересующейся парой, то сейчас каждый занимается своими делами. Я — рисую, он — пропадает на репетициях со своей музыкальной группой. Когда оба свободны, мы смотрим какой-нибудь фильм или сериал. И всё... Никуда вместе не ходим, ничего не делаем творческого, что могло бы заинтересовать одновременно и его, и меня. Я пыталась проявить инициативу, найти общее занятие, но все мои попытки оказались тщетны. Предлагаю пойти в кафе — «Ты готовишь вкуснее, так зачем тратишь деньги»; в кино — «Я смотрела афишу, там ничего хорошего не идёт. Да и можно же посмотреть всё дома»; в театр — «Там неинтересно»; просто погулять — «А что мы будем делать на улице? Это скучно». Несмотря на все отказы, недавно он пожаловался, что мы, находясь вместе, не развиваемся, поддерживая друг друга во всех начинаниях, а только «деградируем, уставившись в монитор». Подскажите, как нам решить эту проблему? Мне так хочется, чтобы мы снова чем-нибудь заинтересовались...

Юлия, по эл. почте.

Юлия, из письма видна ваша неудовлетворённость друг другом. Вы обижаетесь, что все ваши предложения отвергаются мужем. Муж, в свою очередь, говорит, что вы «деградируете как пара». Похоже, вам свойственно друг друга критиковать, высказывать претензии, вместо того чтобы совместно решать возникшие проблемы. Вы разговариваете друг с другом загадками, отсюда и проблемы в общении. Говорить надо прямо, как есть. Понимаете ли вы сами, чего хотите от брака? Когда выходили замуж, были ли у вас общая почва, общие интересы, чего ожидали от брака и партнёра? Что изменилось спустя три года? Быть может, есть смысл поделиться друг с другом своими ожиданиями от брака, возможно, они не сбылись. Или же есть некое представление о роли жены, которое не соответствует действительности. Например, в глазах мужа жена должна ждать его дома, готовить вкусный ужин, смотреть с восхищением и уважением. А у жены другая счастливая картинка семейной жизни в голове: каждый вечер непременно где-нибудь гулять и общаться с мужем, как с подружкой. Как понимаете, счастье в этот дом вряд ли поступит. Выход один: говорить без стеснения о своих потребностях и желаниях от лица «я», а не «мы», но и слышать, понимать потребности любимого человека. Я хочу быть с ним, а значит, буду стараться сделать его счастливым. Ценить и быть

благодарной за то, что для тебя делают, — это основа крепкого брака. А для этого совсем необязательно искусственно искать совместные зоны интереса, их может и не быть. Цените то, что имеете.

Ещё в юности я решила: если к 30 годам не найду достойного мужчину, которого полюблю, рожу ребёнка для себя. Не желая вдаваться в подробности собственной личной жизни, скажу только, что так и получилось, и сейчас я одна воспитываю чудесную дочку Настю. Ей девять лет, и растёт она сообразительной девочкой. Я понимаю, совсем скоро меня ждёт неизбежный вопрос: «А где мой папа?» Что ответить ей — ума не приложу. Моя мама советует придумать байку в стиле: «Отец был военным, красивым-здоровым, да героически погиб при исполнении служебных обязанностей». С одной стороны, мне не хочется обманывать дочь, всё же она — один из самых близких для меня людей. С другой стороны, говоря правду, боюсь, что не смогу подобрать подходящих, не ранящих её сердце слов. Подскажите, как поступить?

Надежда ФЕДОСОВА, г. Курчатова.

Надежда, удивлена, что ваша дочь до сих пор не задавала вопросов о своём отце. Обычно дети задают их намного раньше. Коль так, разговор не за горами. Если ребёнок задал вопрос, значит, необходимо удовлетворить его любопытство. Не удовлетворите вы, дочь будет искать ответ в другом месте. Я за то, чтобы говорить детям правду, рано или поздно она всё равно откроется. В разговоре с детьми есть несколько маленьких нюансов. Не надо вводить рассказов, отхождения от темы. Например, дочь спрашивает: «Мама, а кто мой папа?» Если вы хорошо знаете ответ на вопрос, расскажите: «Твой отец юрист». — «Почему он с нами не живёт?» — «Знаешь, такое бывает в жизни, когда мужчина с женщиной не живут вместе. Я очень хотела и мечтала о такой девочке, как ты. Твой папа мне казался добрым, сильным, и я его выбрала». Или подобрать другие слова, которые соответствуют реальности.

Нет повода думать, что ваши слова могут ранить дочь. Ваша дочь живёт в любви. И любовь одного родителя не меньше любви в полной семье. Многие родители винят себя за то, что недостаточно сделали для своих детей. Это ошибка. Самое большое, что вы можете дать своей дочери, — быть счастливой. Что бы ни говорили, ребёнок будет брать пример не со слов, а с ваших действий.

Дорогие читатели!

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

Я женщина, а значит, я должна?

Недавно встречалась с однокурсниками, много лет уткло со времени нашей совместной учёбы, но так получилось, что я приехала в родной университет на встречу выпускников в первый раз. Сколько эмоций, воспоминаний, а новостей! У кого-то ребёнок скоро в школу пойдёт, а у кого-то скоро своих в первый класс поведёт, по-разному сложилась жизнь, по-всякому... Интересно было узнавать судьбы студенческих подружек, а одна фраза, обречённая вечной блондинкой Светкой, pardon, уже Светланой Георгиевной, неожиданно зацепила сильнее любых жизненных многоходовок и покоя мне не даёт! «Свадьба, роддом, детсад, школа, уроки, кружки, болячки, делать прививки или нет, не дружи с этим мальчиком, дружи с тем, не мешай папе, ужин на столе... Скажите, а мне, вот мне – жене, маме, да просто женщине – жить когда?!» – воскликнула она уже в ресторане, далеко после официальной части в актовом зале универа. И пауза повисла над столом. «Светке больше не наливать!» – попытался кто-то разрядить обстановку, и разговор худо-бедно вернулся в прежнее русло. А знаете, что было в глазах моих дорогих сокурсниц? Священный ужас. Я почувствовала то же самое. Как она, очень удачно вышедшая замуж, мать двоих детей, ухоженная дама только посмела такое сказать?! Ей, что, любящий и заботливый муж и детки-лапочки, судя по фотографиям, которые она показывала нам в своём сотовом последней модели, жить мешают? О какой-то такой жизни для себя она грезит?!

Перед тем как попороться до новой встречи выпускников, я не выдержала и подошла к ней: «Светлана, опомнись, Бога не гневи, у тебя всё есть!» Она вспыхнула, как спичка: «Ты про смартфон и маникюр? Первое досталось от мужа, он себе ещё круче купил. Второе сделала впервые за несколько лет, готовилась к сегодняшнему дню. Но дело не в деньгах, не в вещах... Как ты не понимаешь?! Вот что... Ты завтра, когда пойдёшь за продуктами, прислушайся к себе – чего бы тебе хотелось съесть в одиночестве? Тебе одной, поняла?» Я не поняла, но кивнула...

И вот я в супермаркете. И понимание обрушилось на меня лавиной. Я НЕ ЗНАЮ, ЧЕГО Я ХОЧУ. В моей тележке для продуктов молоко для детей, любимое печенье старшей дочери и обожаемый младшей зефир в шоколаде, десерт после ужина у нас обязательная программа. Сейчас поверну в тот ряд за отбивными для мужа... И не забыть пачку чая купить, для всех... А я? А мне? Кровь судорожно била в виски молоточками, не может быть, чтобы я не помнила, что люблю я. Конфеты «Птичье молоко»! Вот! Ага! В квадратной коричневой коробочке! Помню, с каждой стипендии покупала себе. Ого-гошеньки, нынче цена какая! Ну нет, я не могу себе позволить... То есть в полугодные студенческие годы могла, а сейчас, будучи начальником отдела, нет?! Логика убила наповал...

И всё-таки я не купила для себя конфет. Даже не посмотрела срок годности, зачем? И дело ведь не в деньгах, Светка 157 раз права. Дело в том, что мне жалко для себя. Этих денег, времени, усилий. Мне жалко для себя радостных эмоций, которые могло подарить мне пресловутое «Птичье молоко», мне жалко для себя любви, в конечном итоге мне жалко тратить жизнь на себя. Я трачу её на семью, не считая. Я могу купить ненавистную мне и супердорогую куклу «Монстер Хай», даже две, потому что у меня две дочери и обе её хотят, и ни одну нельзя обделить, упаси Господи. Но чтобы купить себе новое платье на встречу выпускников, мне пришлось себя за шиворот тащить в магазин. Конечно, я искала ценники со скидкой! Я тоже готовилась, Светочка, прости меня, и тоже экономила на себе изо всех сил, но не признавалась себе... Боже мой, да я даже сериал не смотрю просто так! Это же пустая трата времени! Мать не должна развлекаться! Она должна работать, служить! И я вяжу в кресле перед телевизором мужу модный снуд...

Я никого не обвиняю, не подумайте. Никто не сел мне на шею и не свесил ножки. Я люблю своих родных, а они меня, поверьте. Просто все мы немножечко забыли, что мама и жена – в первую очередь женщина. А вернее будет сказать – я сама себя прела забвению...

Не ждите, что в моей семье свершилась революция, и примерная супруга, ответственная мать пустилась во все тяжкие, навёрстывая упущенное. Нет, я смиренно подала десерт и довязала снуд. Чудесный вечер в кругу семьи. Но конфеты я себе на следующий день в тележку положила. Да и на маникюр записаться не грех...

Елена БОЕВА, г. Сургут.



Сколько было шуток по поводу этого статуса отношений в соцсетях! Всё сложно – на данный момент, и перспектива туманна. Контакт нарушен, взаимопонимание утрачено, порой вспыхивают конфликты, их сменяет гнетущее многодневное молчание. Да уж, завидовать нечему. А утешить – есть чем



«ВСЁ СЛОЖНО»

Плохо вам сейчас? Сочувствуем. Однако это бывает со всеми: люди влюбляются, сближаются, мечтают жизнь прожить вместе на той же высокой ноте, а не – получите порцию разочарований и страданий. Их горе вам понятно, всех жалко, а себя, как известно, больше остальных. В настоящее время утешитесь тем, что страдальцы продолжают жить – и вы продолжите.

А чтобы чуточку снизить накал эмоций, напомните себе или узнайте старые истины об обратной стороне человеческой близости.

Тяжёлое испытание

В Интернете гуляет текст, что настоящие отношения просты как три копейки. Не бывает затяжных ссор, недоумков, эмоциональных выяснений, кто как посмотрел и кто что ответил. Под разными заголовками вроде: «Уроки жизни от мудрой женщины» возникает то на одном, то на другом сайте ода простым отношениям, где каждый знает, чего хочет, оба получают по потребностям, отдают по возможностям. Шквал восторженных голосов растёт, читатели неистово ставят «класс» и прочие знаки одобрения.

И почему-то никто не вспоминает неслухом правду: любые отношения – тяжёлый труд, рутинный и ежедневный. Бывают, конечно, счастливые исключения, когда двое живут душа в душу – но это лишь подтверждает общее правило. Свести воедино двух разных людей, две вселенные, отличных по темпераменту, биоритмам, взглядам, – может ли это пройти ровно и гладко?

Брак (или долгие близкие отношения) – это тяжёлый труд. Переживать время от времени кризисы – нормально.

«Притяженья больше нет»

Раньше вы ходили на цыпочках по дому, если он спит, а теперь даже мысль не возникает. Не тянет умиляться, глядя на спящего партнёра, напротив, картина так и гвоздит к полу – вот вам и шарканье. Раньше откликались на малейшее движение души и тела с его стороны, а теперь будто оловянная – неохота, хоты ты тресни. Видно, «любовь ушла, завяли помидоры»...

Стоп, не драматизируйте. Влечение не бывает вечным, это циклическая опция – то нарастает, то спадает. Очарование сменяется узнаванием, открываются неожиданные и неприятные моменты: казался лучшим, оказался обычным. Так что лёгкий (и нелёгкий) холодок понятен. Самое интересное – это пройдёт, ситуация может измениться в течение дня и даже часа.

«Глаза б не видели»

Нет влечения – это ещё цветочки. Прямо скажем, партнёр вызывает отвращение. То, как он ест, чешет затылок, смеётся – за всё это без суда и следствия можно выносить смертный приговор, думаете вы. Заодно размышляя, где же были ваши глаза раньше.

А ну-ка хватит. Он не стал хуже, не превратился из первосортного мужчины в бестолковщину, никаких метаморфоз не произошло. Ваше «фэ и фу» – прямой, точнее побочный эффект долгого пребывания рядом с человеком.

«Я не люблю»

Сказали вслух и ужаснулись. Потому что это правда. По крайней мере на данный момент. Нет ощущения парения в воздухе, нет тепла в области сердца – в общем, разлюбили.

Стоп, не бегите впереди паровоза. Есть хороший афоризм: чтобы полюбить по-настоящему, нужно разлюбить. Уточним: нужно пережить влюблённость. Она уйдёт, это неминуемо. Но на смену придёт следующий этап – настоящей любви. Если, конечно, приложите усилия.

СПАСАЙСЯ, КТО МОЖЕТ

Итак, вы в затяжном или остром кризисе, будущее туманно, настоящее невыносимо. Самое время сесть и подумать, как быть. Хорошо бы дистанцироваться, разехать по разным точкам. Во-первых, большое видится на расстоянии. Во-вторых, чтобы услышать себя, нужны дни тишины.

Можно всё бросить к чёртовой бабшке. В самом деле, сколько можно, вы достойны большего...

Прежде чем принять решение разорвать узел, сходите в гости к друзьям. Посмотрите трезвым взглядом на их уклад – точно ли нет шероховатостей? Посидите на женских форумах, почитайте откровения. Можно дать голову на отсечение, что не раз покроетесь мурашками: «Батюшки, как люди живут! Да я бы ни секунды с таким не оста-

ласы!» Это напомнит сцену из фильма «Бриджет Джонс. Грани разумного». Там есть момент, когда главная героиня откровенничает с сокамерницами тайской тюрьмы. Девушки рассказывают, как с ними обращаются партнёры — заставляют торговать наркотиками и собой, избивают, изменяют. А потом спрашивают Бриджет, какие изъяны у её мужчины. Вспомните её замешательство и прозрение. Не рискуете ли оказаться в подобной ситуации?

Кроме того, после разрыва вам предстоит долго приходить в себя, затем вы снова вступите в отношения. И опять станете на граблях: полёты во сне и наяву, счастье через край, привыкание, разочарование и — правильно! — «всё сложно».

Между людьми всегда будут возникать проблемы, те или иные. Рано или поздно ярые сторонники перемен приходят к выводу: все не без изъяна, в каждом партнёре будет выводить из себя какая-то черта.

Чтобы сберечь союз, нужно подстраиваться, укрощать свою немирность.

А прекращать «ление дуэтом» нужно лишь в том случае, если без избранника действительно по-честному — легче, лучше, спокойнее или веселее, нежели с ним.

НЕ ДЛЯ ТЕБЯ. А ДЛЯ НАС

Может, правильнее ещё раз попробовать? Дать вам обоим второй шанс? Где-то глубоко внутри, даже после болезненной ссоры каждый надеется, что партнёр сделает первый шаг — правда, до момента, который именуется как «точка невозврата».

Если сейчас опять станете в позу,

мол: «Почему я должна первая» — лучше дальше не читайте, поделом вам «всё сложно». Если дорожите отношениями, «считалки» в сторону.

Смотреть со стороны

Впредь, прежде чем что-то сделать или сказать, примерьте на себя — как бы вы отреагировали. Если болезненно — воздержитесь. До поры до времени нам прощаются неосторожные слова и поступки, но это не длится вечно. Однажды даже самое любящее сердце устанет и отвернется.

Видеть лучшее

Перестаньте выискивать в партнёре недостатки, расфокусируйте этот угол зрения. Как известно, кто-то видит розу в вазе, а кто-то — пыль на столике. Научитесь прозревать и слепнуть правильно. Ведь чем больше вы осуждаете, тем меньше видите хорошего и любите.

Дарить внимание

Бессспорно, вы много работаете — на благо вашей пары. Вы зарабатываете, чтобы обеспечить уют и комфорт. Избраннику не нравится, что вы постоянно где-то пропадаете, но это он «с жиру бесится» и «проявляет черты мелкого тирана». А ещё вы фанат чистоты, диктатор стирки и кухонный «наполеон». Ибо семья — это пироги, чистые простыни и скрипящие тарелки.

А вот правда жизни: нам всем от другого нужно только одно — внимание. Садитесь и думайте.

Не жадничайте

«Он на меня с утра фыркнул, а я должна ему вечером улыбаться? Ага, разогналась!» — узнаёте ситуацию? Пусть с утра ненаглядный был не в духе, вы продолжайте его любить. Но подавляете, гасите нежное чувство. На спонтанную агрессию отвечаете агрес-

сией осознанной, конфликт нарастает. Стоп, немедленно прекратите.

Во-первых, вспомните мультфильм «Кто живёт в пруду». Если маленький енот замахивается палкой — отражение отвечает тем же. Если улыбаются — улыбается и тот, кто живёт в пруду.

Дарите любовь без оглядки, без бухгалтерии, кто кому сколько раз улыбнулся и сделал чаю. Чтобы осчастливить человека, нужно делать всего три вещи: уделять внимание, не скрывать влечение и выражать поощрение.

Избирательно

«отключаясь»

Не принимайте всё происходящее на свой счёт. Иногда избранник «клацает зубами», а вы вроде бы и ни при чём. Но подхватываете волну агрессии, вас несёт, вот и полноценная ссора. Впредь постарайтесь быть умнее, уйдите в сторону: слишком часто люди делают что-то из личных эмоций, неприятностей и желаний. Дурное настроение избранника отнюдь не всегда связано с вами. А то, что он не умеет оставлять тяготы дня за пределами дома, — ну у всех свои особенности. В конце концов, где ещё расслабиться и выплеснуть эмоции, как не дома. На то вы фея домашнего тепла и уюта, чтобы помочь человеку.

Без драмы

Любая проблема разрастается ровно до таких размеров, какие ей будут позволены. Ваша жизнь не определяется погодой и стихийными обстоятельствами — почему же вы пускаете её на самотёк? В отношениях с близким человеком назрел кризис, вы под минорную музыку в сотый раз пересказываете всем желающим, «какой он ко...», и выставляете статус «всё сложно».

Не драматизируйте. Не тратьте время, сравнивая свои страдания с надрытыми переживаниями книжных или киногероев. Анализируйте, ищите пути решения. И держитесь подальше от тех, кто склонен драматизировать, это заразно.

«Не отрекаются любя...»

«Больше — никогда! Ни за что не полюблю! И этого супостата разлюблю сейчас же!» Никто не спорит, иногда чувства причиняют боль. Любовь делает нас уязвимыми, мы острее воспринимаем поступки желанного человека. Ещё раз прочитайте: мы острее воспринимаем. Понимаете? Любимый порой не делает ничего криминального, а мы даже задыхаемся от возмущения — да как он посмел? Позволил себе отвернуться, когда вы с ним разговаривали. Громко хлопнул дверью во время ссоры. Сухо и сдержанно поблагодарил за подарок... Как?

Любовь — это дружба, но с морем ожиданий. Это доверие, взаимопонимание, прощение и взаимопомощь. Она неидеальна, но придаёт вам сил, а всему в жизни — смысл.

Наталья КРОЛЕВЕЦ



Чтобы осчастливить человека, нужно делать всего три вещи: уделять внимание, не скрывать влечение и выражать поощрение.

«Миром правят симпатичные крепыши», — говорил Александр Цекало на заре карьеры Кабаре-дюзта «Академия». Пел про «Тома-Тома, выходи из дома», бегал по сцене симпатичным шариком в жёлто-чёрном пиджаке и разве что не подставлял поклонницам брюшко — чтоб почесали. А потом развёлся с Политой, женился на эффектной блондинке, стал отцом дочери — и похудел. Хотя по всем приметам (всё-таки годы берут своё) должен был раздобыть пищу прежнего. Наверное, понял, что мир всё-таки принадлежит не крепышам, а стройным подтянутым рыцарям. Потому что а) это красиво, б) здорово (от слова «здоровье»).

А как быть, если ваш ненаглядный по сей день цитирует раннего Цекало? Мало того, ещё и воплощает — стремительно круглеет и одобряюще поглаживает себя по растущему пузику?

В общем, парни с лишним весом, мы по вашей душе. Точнее тело.

«Фигурально выражаясь...»

Общее мнение медиков таково: раньше 35 лет мужчинам полнеть непозволительно. Если бока милого округлились, а живот наводит на мысли о противостоестественном «интересном положении», пора бить тревогу — искать заболевание или придирчиво считать калории в меню.

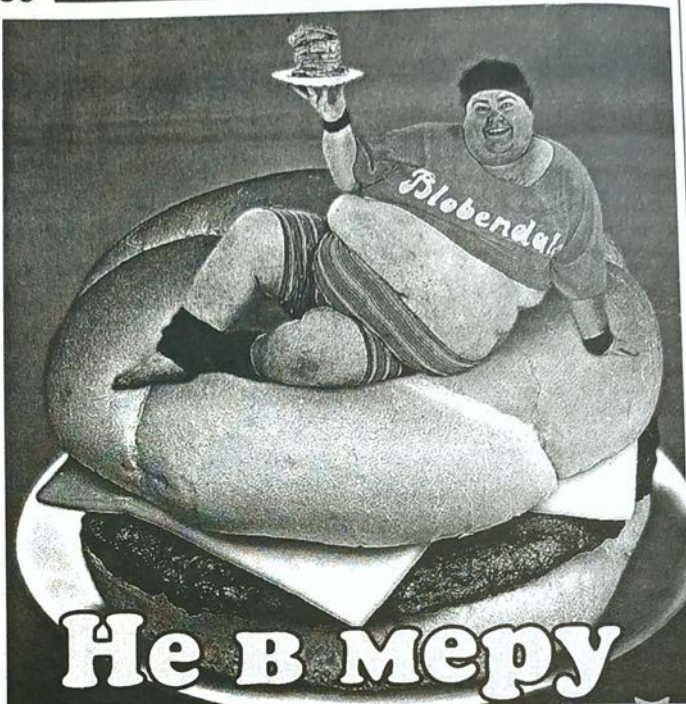
Мужчины устроены идеально, есть чему позавидовать: в их теле больший, по сравнению с женским, процент мышечной массы, который обеспечивает быстрый обмен веществ и почти мгновенное сжигание калорий. И если молодой человек приятной наружности разрастается до округлости, будем искать причину методом исключения. Итак, загибаем пальцы.

Предрасположенность. «У нас в породе все такие, мы крупные!» — может выдвинуть оправдание ваш крепыш. Посмотрите на членов его семьи, довод весомый, 10% случаев лишнего веса — наша дань генетике. Кстати, пухленьким ваш «медвежонок» может быть и в маму, исследуйте не только мужскую линию.

Кардиозаболевание. Если есть проблемы с сердцем, рано или поздно наступает атрофия мышц, а там и лишние кило набегают. Посетите кардиолога.

Гормональный сбой — тоже мощный фактор. Если в мужском организме вдруг берут верх женские гормоны, появление «валиков» на бёдрах и талии — вопрос времени, причём скорого. Эндокринолог скажет, есть ли нарушения, обследовав щитовидную железу — от неё очень много зависит.

Следующий враг — стресс. Если не-



Не в меру УПИТАННЫЙ

«Хорошего человека должно быть много!» — скажет он с обезоруживающей улыбкой, съест тазик провизии и «заяжет на боковую». Он действительно очень хороший. Но его слишком много

наглядный буквально горит на работе или вы ему устраиваете «райскую жизнь», то не удивляйтесь, что он часто гремит крышками кастрюль и ныряет в холодильник. Заедание стресса — частая причина оплывших мужских фигур.

А далее наша любимая и, так сказать, традиционная забава — **переведение и малоподвижный образ жизни**. Мужской род ест обильно, калорийно, не отказывает себе в фастфуде и жирных соусах. Чтобы избавиться от последствий одной такой трапезы, следовало бы неделю гоняться за мамонтом по лесу. А наши мужчины садятся за руль или на диван, результат налицо — а также на живот, бока, руки.

С причинами разобрались, переходим к страшилкам — чем чреват жировой «спасательный круг», помимо смены гардероба на более просторный.

«Ничего не хочу. Только есть и спать...»

Во-первых, крепыш, может, на словах и радуется, что стрелка весов устремилась в сторону серьёзных величин. Но на самом деле переживает и волнуется. Потому что не хуже нас с вами знает, чем может обернуться прибавка.

Главная зона опасений — мужская сила. Поскольку жировые прослойки атакуют низ живота, влияние на мочеполовую систему однозначно есть. Пережимаются кровеносные сосуды, слабющий гормональный фон вносит свою лепту — и в сторону женщин даже смотреть неохота. Потенция слабеет — и желание, и возможности потихоньку капитулируют.

Вторая область риска — сердечно-сосудистая система. Опасения представляют всё те же кровеносные

сосуды, которые из-за лишнего кило удлиняются, истончаются и хуже снабжаются кровью. На сердце ложится двойная нагрузка, а в результате – угроза тромбозов, инсультов и инфарктов.

Третий фронт, который переживает атаку жировых отложений, – позвоночник, конкретно поясничный отдел. Как мы уже выяснили, у мужчин в первую очередь появляется живот, возросшую массу тела надо удерживать, эту массу принимает на себя главный костный стержень организма. Плюс суставы, коим тоже приходится несладко.

Как видим, мало не покажется. Самочувствие ухудшается, вялость и апатия не добавляют ярких красок в картину, а вот агрессия и раздражительность прогрессируют. И как-то получается, что человека-то стало много. А вот хорошего мало.

«А ну пошевеливайся!»

Что будем делать? Выручать и со-боща исправлять положение. Вы раскормили или поспособствовали – вам и сгонять лишнее с боков ненаглядного.

Делай раз!

Идём к врачу. Для начала нанесём визит терапевту, который направит к эндокринологу и кардиологу. Помните, во всём цивилизованном мире лишнего вес сводят на нет под чётким наблюдением врача. Не потому, что, сидя на диете, есть риск умереть голодной смертью, а потому, что процесс похудения увеличит нагрузку на печень. Капитулируя, жировые слои napocлeдoк выбросят резервы токсичных веществ, а справляться с ними предстоит главному «санитару» организма – поэтому шагом марш по докторам.

Идеально, если среди списка врачей окажется диетолог. Специалист сможет составить сбалансированный рацион, даже сделает его щадящим, чтобы не пришлось резко отказываться от любимых продуктов: часто начинание идёт прахом не из-за постоянного голода, а тотального запрета на макароны по-флотски с майонезом.

Диетолог милостиво разрешит калорийные блюда – но по праздникам. А у вас, второй половинки и главной помощницы, появится железное алиби: «Милый, тебе же нельзя, врач сказал, раз в две недели...»

Делай два!

Идём. Или бежим. Или едем на велосипеде. Короче, увеличиваем физическую активность. Если ваш крепкий из тех, что даже до мусорки ездит на авто, ставим человека на ноги. То есть ориентируем в сторону пеших прогулок. За компанию придётся гулять и вам, тот самый случай, когда «доверяй, но проверяй» – чтобы избежать рецидивов,

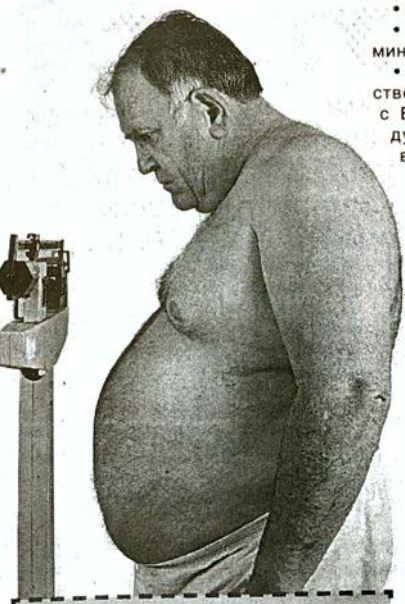
например, посещения пиццерии, пока вы не видите.

Длительность ежевечерних прогулок варьируется от возможностей вашего «подопечного», однако минимальный маршрут тоже серьёзен – 5 км.

Далее определяем крепыша в спортзал, будьте готовы приобрести абонемент на двоих: вы идёте в качестве стимула, который подбадривает: «Спорим, слабо?!» и подбадривает «Ты сможешь!».

А теперь самый сложный случай – как быть, когда график работы избранника не позволяет втиснуть роскошь прогулок и походов в спортзал. Единного ответа нет, попробуйте подстроить пространство под ваши нужды – гантели, турник в квартире или на лестничной площадке, беговая дорожка или велотренажёр на балконе. Помните: кто хочет – ищет возможности, кто не хочет – ищет причины. Вы должны искать возможности.

Стараемся не травмировать психику толстячка страшной правдой, если он задаётся вопросом: «Когда это закончится?» Точный ответ неизвестен, но примерный объём работ фитнес-инструкторы предлагают рассчитывать из формулы: то, что «нагуляли» на боках в течение полугодия, грамотно сбрасывается за два года.



Стараемся не травмировать психику толстячка страшной правдой, если он задаётся вопросом: «Когда это закончится?» Точный ответ неизвестен.

Делай три!

Питание, еда, хлеб насущный. Приготовимся к тому, что тема на какое-то время станет болезненной, ведь голодный мужчина – зверь. А он у вас будет голодным. Потому что привык к пищевому хулиганству – есть, не задумываясь о последствиях, и без церемоний, не выбирая куски попросте.

Сама мысль, что отныне ему уготована скудная трапеза, будет отвращать человека существование. Вспомним себя на диете: может, запретных пирожных и не хотелось бы, но будь они запретными. Но мы женщины, нам легче. А он мужчина, любые табу для этого охотника – источник ежечасных злобствований.

Облегчить участь можно, отвлекая ненаглядного. Фильмы, книги, прогулки, беседы, интим. Трудно, но нужно справиться. Кстати, вы наверняка понимаете, что из солидарности с худеющим лишены права лопать в три горла. Если хочется перехватить чего-то запретного, делайте это не на виду у него.

Делай четыре!

Эмоциональная атмосфера, или моральный климат. На самом деле пункт едва ли не первостепенной важности. Именно вы сейчас балансируете на грани, которую можно назвать НЕ:

- не шутить по поводу лишнего веса
- не нагнетать ситуацию, не напоминая лишней раз о проблеме
- не рассказывать друзьям и родственникам, как вы вместе боретесь с ЕГО лишним весом. Проявите душевную чуткость, публичность в этом вопросе для мужчины острее ножа. Вы – самый близкий человек, который делает из его слабого места аттракцион, доступный всем зевакам. Так что рот на замок
- не сочувствуйте, мол, «бедный, как тебе трудно». Мужчины терпеть не могут жалости, они и при смерти остаются завоевателями
- не напоминайте об изъянах внешности даже в пылу ссоры
- не отказывайте в интиме, потому как малейшую холодность он свяжет со своей пышной наружностью. С другой стороны, не переборщите с инициативой секса, из-за сниженной потенции мужчина ощущает свою ущербность
- не ревнуйте, когда по завершении похудательного марафона вы увидите стройного эффектного мужчину. Он преобразился благодаря вашей любви и стальной воле – оба заслужили кусочек праздничного торта.

Наталья ГРЕБНЕВА.

Организм неустанно трудится, выделяет систему продуцирует новые порции выделений — постарайтесь прочесть эти строчки, не морщась. Подмышки, область гениталий, волосы — эти зоны постоянно выделяют пот, приплюсуйте слюну, железы внутренней секреции, гормональные «ноты» в зависимости от фазы цикла — женское тело пахнет очень остро. И заманчиво. Между прочим этот секрет использовали опытные рыбаки: женский волос наматывали возле крючка — и рыбки слетались хлеще, чем на самую щедрую подкормку.

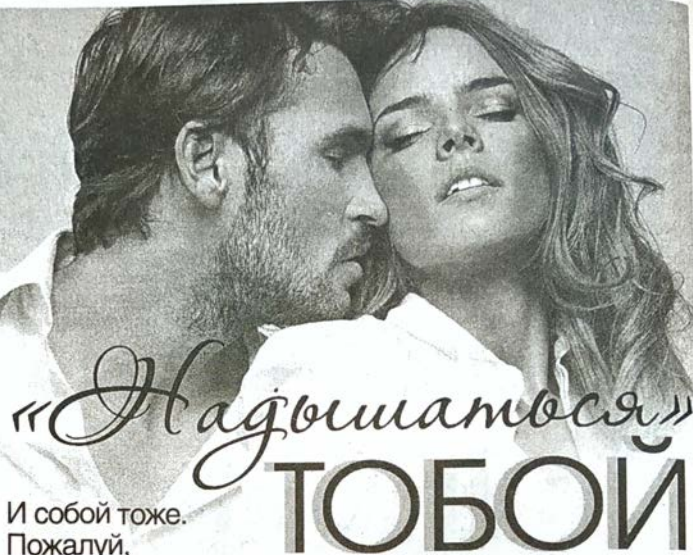
Естественные женские запахи не просто возбуждают мужчин, но сводят с ума. Можно сослаться на пикантные письма Наполеона, который просил любимую Жозефину воздержаться от приёма ванны. Недельки эдак на две — ну чтобы надыхаться любимой полностью. Не верите Наполеону — не надо, слово американским учёным. Они подметили, что люди, утратившие обоняние, уже в течение трёх месяцев теряли и интерес к сексу. Не могли возбудиться без «посторонней помощи» — лекарственных препаратов и фильмов для взрослых.

А вот и хорошая новость: естественный запах тела — самый сильный афродизиах, его действие не ослабевает даже спустя 10-15 лет совместной жизни, когда капитулируют внешние факторы и тот самый «эффект новизны». Учёные до сих пор не могут понять, каким образом человеческий нос улавливает феромоны — те самые «волшебные» молекулы аромата, которые отвечают за влечение. Вероятно, эту миссию выполняет крошечный участок площадью 1 мм в глубине пазух. И едва этот «малый золотник» выходит из строя, на сексе можно ставить крест.

Разумный минимум

Наполеон и американские учёные молодцы, однако как быть с тем, что естественный запах тела остаётся свежим и приятным весьма недолго? Причём с возрастом это время катастрофически уменьшается: если вдохнуть запах подростка и взрослого мужчины в конце дня, ощущения будут разные. Запах пота, несвежого и нездорового дыхания, органов выделения и интимной зоны — всё это считается неприличным. И сколько ни тверди о «праве на индивидуальность», появление в транспорте пахучего попутчика никого не радует.

Соблюдать гигиену — один из видов обычной вежливости, который распространяется на постельный этикет. Это означает, что достаточно принять душ и почистить зубы перед интимной встречей. Фанатизм вроде



И собой тоже.

Пожалуй,

только косматые пращурь из каменного века воспринимали запахи тела спокойно. Потомки из этого создали поле битвы — все средства против собственных запахов, а значит, и тела

обливания насыщенным парфюмом, чтобы полностью заглушить свой запах, излещен. Туалетное мыло с нейтральным ароматом, молочко для тела без отдушек или с минимальными нотами — и вперед на ложе любви.

Парфюмных дел мастера

Кстати, эту тему — естественные запахи тела — с недавних пор взяли на вооружение парфюмеры. Сначала возникли мужские одеколоны с нотами пота, дальше больше. Почти десятилетие назад в парфюмерную индустрию пришёл предпринимчивый малый — выходец из ЮАР. С нечеловечески красивым именем Этьен де Свардт. Месье де Свардт решил работать не только делом, но и словом. Его компания работает под девизом «Парфюм умер, да здравствует парфюм!» — и чего там только не вытворяют. Во-первых, сотрудники «Свободной Оранжевой Республики» создают принципиально новые композиции: в ход идут ноты попки, запах жёлтой проводки, кирзы и сигаретного дыма. Насочиняв аромат, единомышленники де Свардта дают подходящее название. И

по странному совпадению темы всегда околосексуальны. Сами смотрите, то есть читайте: «Божественный пупок», «Тореадор и Девственница», «Натуральная блондинка», «Животное», «Я — мужчина». Изюминкой парфюмерных экспериментов, а может, и искусства, стали духи «Secretions magnifiques» — «Чарующие секреции». В этой композиции аккорды йода, адреналина, крови, мужского семени переплетаются с нотами кокоса и сандалового дерева. Говорят, даже капля «Секретов» пробуждает в человеке желание немедленно заняться сексом...

Вдохнуть и выдохнуть

Утвердите личную конституцию вашего тела и соблюдайте её законы.

Не гонитесь за модными парфюмерными новинками: они поголовно, то бишь пофактно безлики. Создатели духов давно признались, что сами провозглашают моду на те или иные ноты и сами же ей следуют — в этом сезоне роза, в следующем ваниль... Чтобы не слиться с толпой, а остаться собой, которую близкий мужчина узнает по запаху, храните верность любимым духам.

Если запах мужчины вам неприятен, не надейтесь, что сможете со временем привыкнуть. На симпатию или отторжение не повлияют ни доход, ни ум, ни внешность. Если не переносите на дух, «сворачивайтесь».

Слова: «Мне нравится твой запах» равноценны откровению «Ты желанна». Почтите за комплимент. Если вам не нравится собственный запах, не беда. Вероятно, он сводит с ума вашего партнёра. Если влечение взаимно, у союза хорошая перспектива.

Наталья ДУМЧИКОВА

«ДЫША ДУХАМИ И ТУМАНАМИ...»

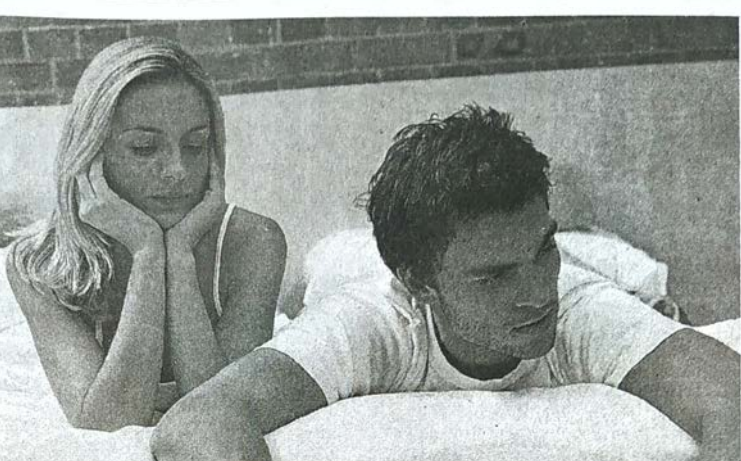
ПОЧИТАТЬ: Патрик ЗЮСКИНД «Парфюмер»

От рождения Жан-Батист Гренуй лишен запаха тела, но обладает очень чувствительным носом. Он уверен: человеческая красота — прежде всего запах. Если создать совершенный аромат, можно подчинить себе весь мир. Ради великой цели Парфюмер не останавливается ни перед чем.

ПОСМОТРЕТЬ: реж. Улико МЕДЕМ «Комната в Риме»

История короткой яркой встречи в Риме двух девушек — испанки Альбы и россиянки Наташи. Всего ночь и утро вместе — и ближе некуда, не знакомство, а сплетение судеб. О запахах там не рассуждают, однако доходчиво показано: всё, что естественно и желанно, — прекрасно.

«Ничего страшного, это бывает. Сейчас дам салфетку», — обескураженная Керри Брэдшоу успокаивала партнёра в одной из серий «Секса в БГ». Его досрочный финиш выбил из колеи даже искушённую хладнокровную штучку. Что уж говорить о неопытных и любящих женщинах — случись им столкнуться...



«Залп» до команды

Преждевременная эякуляция — проблема серьёзная. Треть мужчин сталкиваются с этой напастью: вот-вот всё произойдёт, близость только стартовала — а мужчина уже финишировал. Ему неловко, партнёрше обидно, страдают оба. Если не принять меры, пару ожидает печальный финал — расставание. Вот что чувствуют женщины, став героинями такой ситуации.

АКЦИЯ — РЕАКЦИЯ

ОБИДА. Что тут непонятного: девушка рассчитывала получить удовольствие, да не тут-то было. Партнёр эгоистично получил желанный оргазм, а она не у дел. «Чувствовала себя использованной» — вот общее самочувствие барышень, переживших подобное.

УЯЗВЛЁННОЕ САМОЛЮБИЕ. Увы, досрочный оргазм мужчины больно ранит женское самолюбие. Выходит, она недорога и неинтересна, её эмоции не волнуют партнёра. «Может, он специально так, чтобы не мнила себя желанной и красивой?» — роятся мысли в женской голове.

СОМНЕНИЯ. Ситуация с преждевременным финишем сама по себе тяжёлая, а усложнить её может манипулятор-партнёр, попавшись вам такой. Например, он способен сказать: «Не успела ничего ощутить? Милая, дело не во мне, а в тебе! Раньше такого не было, никто не жаловался». И добро пожаловать, комплексы неполноценности и мысли о вероятной фригидности.

СПОКОЙСТВИЕ. Есть счастливицы (или бедняжки?), которым проникающий секс не доставляет особой радости. Зато

долгая прелюдия, нежные прикосновения, поцелуи приносят удовольствие — вплоть до оргазма. Так что ситуации, когда партнёр сыграл на опережение, их не тревожат.

РЕШИМОСТЬ. Честь и хвала дамам, которые трезво оценивают ситуацию и не считают её исключительно мужской проблемой. Если страдает пара — вдвоём нужно и решать. Рассудительные женщины берут партнёра за руку и ведут к сексологу. А оттуда, спустя несколько сеансов, напрямую к вершинам оргазмов — обоим и одновременно.

СДЕРЖИВАЮЩИЕ МЕРЫ

Преждевременная эякуляция стоит на двух китах — физиологии и психологии. Мужчины реагируют бурно и досрочно, потому что эмоциональны, восприимчивы к ласкам, а вот механизмы контроля отработать не умеют или не хотят. С одной стороны, можно поздравить: тонко чувствующий и чувствительный партнёр — настоящий подарок судьбы. С другой — никакой это не подарок, мы выше говорили.

Психологи дают всего один совет, зато поистине бесценный. Научитесь доверительно и доброжелательно обсуждать произошедшее. Не обвиняя, не предвзято, не высмеивая. А нежно и откровенно: «Малыш, у нас всё неплохо получается. Но может быть просто прекрасно». И так далее, потихоньку, внимательно отслеживая реакцию партнёра на слова, чуть ослабляя и усиливая натиск убеждений исходя из его поведения.

Сексологи более изобретательны в

наставлениях. Во-первых, говорят они, уведите акцент с телесного на духовное, возвышенное. Разбавляйте прелюдию словами, говорите о чувствах, описывайте ощущения. Проще говоря, отвлекайте от дел плотских и слишком ярких ощущений, но делайте это с душой, на высоком уровне.

Второе — снизьте тактильные ощущения. Множество мужчин теряют голову и досрочно финишируют, видя и ощущая абсолютную женскую наготу. Лишите его такой возможности, но опять-таки грамотно и красиво. Во время ласк не снимайте лёгкий халатик, пеньюар, белую мужскую рубашку — и возбуждение сбавит обороты. Кроме того, воздерживайтесь от ласк его особо чувствительных зон. Отыскать их помогут ваша внимательность и доверительные откровенные беседы: дайте человеку слово, пусть сам скажет, где именно у него «заповедные места».

Воспользуйтесь следующим приёмом: едва близость стартует, попросите сделать паузу. Манёвр позволит опять-таки снизить накал страсти. Привыкнув к ощущениям, мужчина не столь быстро достигнет оргазма — чего и добивались.

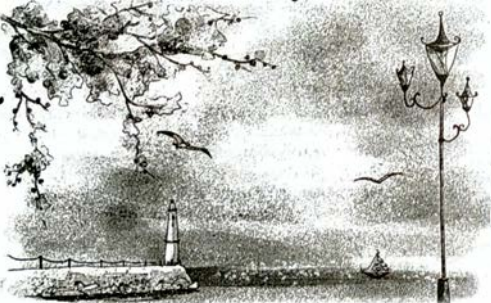
Кроме того, не давайте ему активничать. Когда мужчина выступает лидером, кураж придаёт дополнительное возбуждение, вот и «сюрприз», отнюдь не приятный. Так что любовные атаки отменяются, в бой вступает прекрасный пол. Предотвратит нежелательные последствия удобнее всего в позе, когда мужчина лежит на спине, а женщина занимает положение сверху.

Наталья КРОЛЕВЕЦ.



Впереди лето, море, пальмы, песок. А также прекрасные незнакомки. Этот факт волнует, озадачивает, интригует мужчин. Одни женаты, другие – нет. Кольцо на пальце очень влияет на такое явление, как курортный роман

«Кольцо? В такую жару?!»



Я человек семейный, поэтому настаиваю на анонимности. Пусть для вас останусь Доброжелателем – и как благородный джентльмен расскажу, почему любой курортный роман – абсолютное зло. Из лучших побуждений и в ваших же интересах.

Счастливого курортного романа не бывает. Горстка восторженных новобранцев – то самое исключение, которое подтверждает правило. Это выигрышные лотерейные билеты, призовые коды под крышкой, приманка для новых туристов. Якобы под южным солнцем страсть ударит в голову, поведёт к алтарю и вовек не покинет...

На самом деле курортный роман бывает двух видов. Первый – потому что так положено. Мужчина молод и горяч, вино рекой, вокруг загорелые девы, над головой палит солнце, по ночам луна в полнеба. Напитки и жара создают нужную ат-

мосферу: всё можно. И даже если не очень-то хочется – надо. Курорт всё-таки. Словом, этот роман вспоминать не хочется, а иногда даже не получается. Кто-то был переполнен вином, а кто-то – желанием лёгких побед. А утром оба прячут глаза: она – с чёрными кругами от туши, он – с «мешками» от накануне выпитого.

Второй вид – это когда ощущаешь себя героем клипа. Вот парочка идёт по берегу, под ноги им катится ласковая волна, вокруг дивная флора – лианы с резными листьями. В ветвях сидит разноцветный попугай, с горы низвергается водопад... Мужчина подхватывает девушку на руки, кружит, она хохочет и обвивает его шею руками, поцелуй крупным планом. Всё так. Ты чувствуешь себя внутри клипа, и самое ужасное – тебе всё нравится. Ты счастлив. Попугай не выглядит бутафорским, резные листья не кажутся вульгарными, джунгли не пугают москитами и змеями. Небо покрыто ослепительными звёздами величинной с кулак. А рядом – самая желанная, восхитительная девушка во всей Вселенной. И ждёт вас долгое безмятежное счастье...

В том-то и подвох, что ждёт вас неминуемое расставание. Через пять, максимум десять дней. Она улетит в свой Воронеж, ты – в Новосибирск. Конечно, вы покладнётесь встретиться, первое время будете постоянно торчать в соцсетях и регулярно созваниваться. А дальше не будет ничего. Возможно, даже с Новым годом, который всего лишь через полгода, поздравите друг друга в тех же соцсетях. Никто не прилетит и не позвонит.

Но ты пока ещё не знаешь или не веришь. Ты в холле отеля, номере, аэропорту – и ты располосинен. Потому что находишься в терминальной стадии влюблённости, обрёл свою половинку – и покидаешь. Или она покидает. Кому-то из вас коротать дни отпуска, кому-то предстоит взмыть в небо или сесть в поезд. Найти и тут же потерять. Обрести смысл жизни и пережить тяжелейшую утрату. В общем, сначала тебе хорошо пару не-

дель, потом плохо — всю жизнь или очень долго. Так что этот вид курортного романа похуже первого, его тоже вспоминать не хочется — да куда не денешься...

Кстати, хочу заметить, что романтический отдых «поразному» я переживал, будучи «неокольцованным». Представьте, насколько усложнится ситуация при наличии семьи. Вот так отдохнёт рыцарь отдельно от жены и чад, напится солнцем и впечатлениями, а впереди — встреча с родными. Заранее стереть компрометирующие фотки, смотреть в родные глаза, обнимать близкую женщину, загонять в дальний угол воспоминания о лете... Ох, экстремальный отдых с такими же последствиями.

Но был один курортный роман, который вспоминаю с теплотой... Нам предстояли две недели на южном побережье, в хорошем отеле, в шезлонгах у бассейна. А вокруг — смуглые мажоры и стройные девы в бикини. Я не переживал из-за поджарых конкурентов, а вот жена, видимо, мучилась сомнениями... Нет, я не поступился бы супружеской верностью, однако без внимания красавиц тоже не оставил. Не самая приятная перспектива для женщины — видеть, как законный и всё ещё любимый супруг провожает взглядом почти обнажённых прелестниц.

И за месяц до отъезда жена покинула меня. Без ссор, скандалов и сбора чемоданов. «Отцу нездоровится, я должна быть рядом», — с тихой улыбкой чмокнула на прощание и на время переехала к пожилому родителю.

Я, наивный, принял всё за чистую монету. Верил, что тесть хворает, а она вертится с пилюлями и компрессами. «Приедешь на выходные?» — спрашивал с надеждой и получал прохладный вежливый отказ. Она редко звонила, не всегда отвечала на мои звонки, не позволяла встречать по вечерам — и я забеспокоился. Кажется, чьё-то семейное благополучие под угрозой... Наверняка придётся сдавать путёвки, если она даже в родной дом к родному мужу не хочет.


Семейная жизнь — штука хорошая. За исключением одного побочного эффекта. Нежная близость наскучивает и превращается в рутину, люди устают друг от друга. Совместный отпуск вносит оживление, но это всего лишь смена декораций. Более выигрышный ход — соскучиться друг по другу, устать не друг от друга, но от разлуки. Встретиться на вокзале или в аэропорту — и к морю-океану!..

Я не отходил от неё ни на шаг. Она похудела, взгляд приобрёл какую-то загадочность — она стала чужой, оставшись самой близкой. Я раз за разом хотел подтверждения, что вот эта красивая женщина — моя. И впервые нервничал из-за смуглых мажор близости с ней... Удачный курортный роман бывает — то самое исключение, которое подтверждает правило.

Доброжелатель, 38 лет.

«Не женат и свободен, как ветер!»



 Семьи у меня пока нет даже в планах. Так же нет постоянных отношений: то времени не хватает, то симпатии и привязанности. Но каждое лето переживаю большую яркую влюблённость, воспоминаниями сыт до следующего лета. Я из тех, кто благословляет курортный роман. Если угодно, назовите Ловцом Солнца...

Первое лето в Крыму, Коктебель, Кара-Даг, степь, вино и море. Я молод и бесшабашен, но хочу быть сильным и смелым. Хочу спасти принцесс от драконов. Кто помешает?..

Она снимала комнату по соседству. Две подружки, похожие острыми лопатками на хрупких спинах и дерзкими «хвостиками». И разные, как две галактики. Одна бойкая, хвостая, по-мальчишески поджарая. Вторая — прозрачная, неспешная, неземная. Сами понимаете, кому «угрожали драконы».

Я собрал букеты, катал на яхте, жарил шашлык и вудил в ночную степь любоваться звёздами. Она смотрела огромными глазами: «Ты настоящий мужчина. Ты сильный, смелый... Самый лучший». И я верил. А в то, что боюсь прививок, сторонюсь больших собак, обожаю шумные уличные компании — больше не верил. Я был рыцарем, понимаете?.. А потом вернулся в родной город и стал простым лицом в толпе. Обычным менеджером с рядовой биографией и средним доходом.

Другое лето, Севастополь, утёс Фиолент, посёлок творческой элиты. Вокруг художники, поэты, парочка киношников, один писатель и толпа музыкантов. Вечерами посидели в саду под сливой, парни с шевелюрами до плеч терзали тамбурины и ситары, курится ароматный дымок, потрескивает костёр, малиново мерцает «Изабелла» в тонких стаканах...

И тут — она. Смолые волосы, профиль — хоть монеты чекань, осанка, лёгкая поступь. Я не мог оставаться менеджером из заштатного городка. Начал писать стихи, читал мой музе, умыкнув на прогулку. Шагал рядом, растворялся в таинствах южной ночи, декламировал стихи. И она поверила, что я тоже родом из неземного братства, слагаю песни и снимаю фильмы. Целых две недели поднимался по ступеням к Парнасу, безумствовал с мой Афродитой... А потом кончились деньги, вдохновение и отпуск.

Ещё одно лето, Сочи. Это был щедрый отпуск. Накануне наш покорный слуга много работал и достойно зарабатывал, словом, активы имелись. Их я инвестировал в воплощение мечты — побыть тайным миллионером. Она помогла: жила напротив, скупала, заплетала рыжие волосы в тугую косичку и прятала под соломенную шляпку.

...Я надевал полинявшие шорты и майку, приглашал рыжую фею на прогулку — и в итоге «воровал» на целый день. Поездка в горы, купание в речках, заросли ежевики — а потом ужин в роскошном ресторане. В тех же шортах и майке. И она в той же шляпке...

Арендовал яхту, колоритный морской волк увозил нас в открытое море — прыгающие дельфины, пламенеющий закат, столик на двоих при свечах. Коллекционное вино, икра, сыры для гурманов, виноградные россыпи. И наконец — «вишенка на торте». В последнюю нашу встречу подарил ей красную бархатную коробочку. Она онемела, раскрыла — а там ошеломительные сережки с крохотными бриллиантами. Расплакалась, «Ах, спасибо, ты лучший»... Я не мог подарить ей кольцо и позвать под венец. Но поблагодарить за «сбычу мечты» был обязан.

Через двое суток тайный миллионер выслушивал распоряжения босса и неистово зарабатывал...

Впереди ещё одно лето. В нынешнем сезоне изменю традициям и отправлюсь ловить солнце на север, в Питер. Заброшу в рюкзак пару футболок, надену кеды, нацеплю прикольные очки, подверну по-модному джинсы — и отправлюсь на поиски какой-нибудь интеллектуалки. Будем бродить с ней, держась за ручки, вдоль Невы, целоваться на мосту, слушать музыку белых ночей... Мне чуть за 30 — а в душе 17. Хочу вернуть юность, хочу превратиться в студента.

Возможно, это моё финальное лето. Потом остепенюсь, заведу семью, отращу живот и усы. Всё это произойдёт, когда точно пойму, кто я — романтик, рыцарь, хипстер или вечный бродяга. Ведь однажды случится курортный роман-откровение, который подарит не новую роль, а меня самого, настоящего.

В общем, мои летние романы вовсе не марафон по постелям. И не турне по городам. Это мой путь к себе.

Ловец Солнца, 31 год.

Записала Наталья ГРЕБНЕВА.



**Жалуетесь
на извечный
цейтнот?
Отставить
столь
бесполезное
занятие!**

Сказка о потерянном времени

**Вместо того, чтобы с
тревогой поглядывать
на часы, присядьте
и посмотрите
на собственный
распорядок дня.
Наверняка в нём
найдётся пара-тройка
мешающих вам
занятий, крадущих
столь драгоценные
минуты. Давайте
избавимся от них,
чтобы успевать делать
всё, а может быть,
немного больше**

Пункт 1 РАБОТА

Вначале поговорим о месте, на пребывание в котором мы тратим едва ли не большую часть личного времени. Итак, придя утром в офис:

Не отвлекайтесь!

Знаете ли вы, что любому человеку, который переключился с одного дела на другое, в среднем на восстановление концентрации требуется четыре минуты? Тому пример: если часто проверяете служебную почту, страдает продуктивность работы.

ВЫХОД: если не хотите вместо похода домой заниматься доделыванием оставшейся работы, научитесь каждому делу отводить определённый промежуток времени: вместо того, чтобы просматривать почту дважды в час, делайте это не чаще пяти раз в день.

Останавливайте себя!

Если сотрудник идеально выполняет рабочее задание, не факт, что при

этом он столь же идеально расходует отведённое на это время. В качестве примера рассмотрим типичный принцип работы перфекциониста. Какое-то время (допустим 4 часа) он тратит на выполнение отчёта. Затем, естественно, его перепроверяет и, решив, что в нём недостаточно фактов, дополняет свою работу, тратя на это 2 часа 35 минут. Снова перечитывает отчёт, перфекционисту кажется, что теперь в нём слишком часто употребляется одно и то же слово. Он тратит ещё 1 час 24 минуты на поиск синонимов. В итоге на простое задание он тратит практически весь рабочий день. А сколько отчётов ему ещё предстоит?!

ВЫХОД: если в этом описании вы узнали себя, срочно вооружайтесь ручкой и записывайте: «10.00-14.00 – сделать отчёт и сдать его». И впредь следуйте этому правилу неотступно.

Расставляйте приоритеты

Наверное, каждый сталкивается с такой проблемой – нужно доделать работу, но постоянно откладываете её, поскольку задание не из простых. В итоге из-за этого страдаете и вы сами, мучаясь от чувства вины, и рабочее время, проводимое за чем угодно, только не за работой. Как же быть?

ВЫХОД: большинство экспертов по тайм-менеджменту в этом случае советуют... «съесть лягушку». В качестве земноводного здесь выступает то самое неприятное и трудозатратное дело, которое так хочется отложить. Только «приниматься за трапезу» следует в период повышенной трудоспособности. Иными словами, если вы «сова», не приступайте к сложному заданию утром – сначала концентрируйтесь на простых задачах, «к лягушке» же приступайте после полудня. В противном случае есть риск провести утро в моральной подготовке к сложному делу, не выполнив и половину рабочей нормы.

Не болтайте!

По данным Института организационного консультирования, в российских компаниях примерно 40% людей тратят рабочее время на беседы с коллегами. Поэтому неудивительно, что практически каждому третьему из нас приходится задерживаться на работе допоздна: когда-то же надо и делами заниматься! Закусив губу, признайтесь за собой сей проступок?

ВЫХОД: если у вас на столе лежат сладости – срочно уберите их в стол. Иначе коллеги постоянно будут отвлекать вас разговорами, заодно прихватив какую-нибудь сладость. Всё уже давно убрано «в закрома»? В этом случае помогут наушники. Причём необязательно вставленные в штекер компьютера. Удивительно, но факт! Праздношатающимся коллегам проще отвлечь вас от работы, нежели вырвать из плена звуков.

Пункт 2 ДОМА

Считаете, у женщин, которые успевают следить за собой, готовить и видеться с подругами, обсуждая прочитанные книги, где-то спрятана запасная пара рук? Ничего подобного, они:

Не занимаются «интернет-сёрфингом»

Не будем тратить время на чтение вводной информации, просто приведём цифры: по статистическим данным, отказавшись от «ВКонтакте», «Одноклассников» и «Фейсбука», вы сэкономите шесть часов в течение месяца. За эти шесть часов можно: сделать маникюр, сходить в парикмахерскую или побеседовать в кафе с симпатичным мужчиной в лице знакомого или любимого мужа. Теперь, когда вы об этом узнали, расходовать часы на посты «Нет времени даже сходить на свидание» просто неприлично!

ВЫХОД: бездумное сидение за компьютером непременно затягивает. И если с этой проблемой не можете справиться сами, значит, за вас это должен сделать кто-то другой. В Интернете есть много программ (например, «Time Tracker») по составлению графиков и диаграмм занятий. Однажды вы поймёте, что каждый день тратите два часа своей жизни, и желание пересмотреть график своих занятий появится непременно. Если же не помогает и это, излечить столь серьёзную зависимость поможет таймер (к примеру, простейшая программа «Chameleon Clock»), бесстрастно выключающий компьютер спустя заданное время. И ему неважно, сохранились ли вы на третьем уровне приложения, записали ли рецепт шоколадного торта от Маши-49 на форуме «Любителей сладкого». Зато вашим близким уж точно не всё равно, ведь вы обратили на них внимание.

Спят «по науке»

Немалую часть жизни мы проводим во сне, и это замечательно. Экономить на сладких грёзах не будем, а расскажем, как спать так, чтобы утром быть полными сил.

ВЫХОД: выиграть время можно, если падать в объятия Морфея правильно. Дело в том, что сон разделяется на две фазы – быструю и медленную. И если будильник вырывает из сладкой дремы во время второй, считайте, весь день насмарку: вы будете чувствовать себя слабой и разбитой. Чтобы этого избежать, ведите отчёт собственного сна, воспользовавшись специальным калькулятором (например, размещённым на сайте www.sleepy.net). Благодаря ему вы сможете рассчитать, сколько длится каждая из фаз сна, а «умная программа» составит индивидуальный



О ГЛАВНОМ



Ларри Дорси, автор книги «Пространство, время, медицина», считает ключевой ошибкой не успевающих людей – в том,

что из-за современного темпа жизни мы научились торопиться, сами не зная, почему и зачем.

Поэтому, прежде чем заниматься организацией собственного времени, максимально честно ответьте на вопрос: «На что это время я потрачу?» Ведь, милые читательницы, не забывайте: зачастую одна лишь постановка конкретной цели позволяет выкроить гораздо больше свободных часов, чем любые хитрости и приёмы.

график пробуждений, следуя которому вы будете просыпаться в быстрой фазе сна.

Не балуют, а радуют «домашних»

Большую часть времени женщины дома отводят на уборку за другими. Рассставив книги, разбросанные дочерью, положить в стиральную машинку вещи мужа, помыть посуду и т. д. Как результат – много потраченного на уборку времени и обида на близких за их неопрятность.

ВЫХОД: даже не думайте продолжать в таком духе! Вы – мама и любимая женщина, а не домработница. Поэтому и для вас, и для них будет куда полезнее, если они уберут за собой сами. Хотя бы иногда позволяйте себе «отлынивать» от домашних дел, посвящая время только своим желаниям. Мировой катастрофы не случится, если вы дружно поужинаете пиццей

или если ребёнок вечером самостоятельно почистит свою грязную обувь, пока вы делаете маникюр.

Занимаются электронным шопингом

Что только не сделает женщина ради более выгодной цены какой-нибудь вещи! А ведь нередко на это можно «убить» целый вечер, так и не найдя ничего подходящего. Но кто же мешает вам – современной и «продвинутой» – экономить дважды?

ВЫХОД: купить товар по скидке, при этом сохранив личное время, можно, если делать покупки в электронных магазинах или хотя бы изучать цену товаров в Интернете. Сейчас практически у каждой уважающей себя фирмы одежды есть собственный сайт. Прибегнув к этой хитрости, вы будете точно знать, зачем идёте в магазин, не тратя время на блуждание по рядам и «допрос с пристрастием» продавцов-консультантов.

Пункт 3 ОБЩЕСТВЕННЫЕ МЕСТА

Не стать героями известного рассказа Евгения Шварца, о котором мы упоминаем в заголовке статьи, также можно, грамотно используя время, проведённое в общественных местах. Что нужно делать?

Читать в маршрутках (пробках)

Пока другие дамы тратят время на бесполезные разговоры, доставайте любимую книгу. И в следующий раз, когда вы всё же выкроите время на беседу с друзьями (а с нашими советами теперь у вас точно это получится), не придётся краснеть из-за того, что вы не читали ни одного современного автора, не отличив Михаила Шишкина от его живописного однофамильца.

Забыть про очереди

Если для большинства женщин часовой стояние друг за другом при оплате коммунальных услуг давно стало национальным видом спорта – не мешайте им становиться в нём победителями. Воспомните про блага цивилизации и автоматизируйте ежемесячные выплаты. Сделать это можно так: оформите в банке услугу неотложного платежа, определите дату перевода средств и положенную сумму. А если всё же избежать большой очереди не удалось – смотри предыдущий абзац.

Ксения ЗВЯГИНЦЕВА.

В 2004 году британский журналист Денни О'Брайен придумал термин, дословно означающий «взрыв жизни». На деле это оказались хитрости, которые заметно упрощают нашу жизнь. Сегодня лайфхак готов дать совет на тему нелёгкой офисной жизни



Офисные лайфхаки

качественный кипятилок (без лишней накипи), после того как вскипятите его, оставьте на нём стикер с точным временем кипения. Для следующих за вами на «водопой».

Профессиональный имидж

Запоминаемость. Вас легко запомнят клиенты и партнёры, если адрес вашей электронной почты будет простым в написании и связан с вашей фамилией или названием фирмы: hmt@mail.ru или Ivanov@yandex.ru

На опережение. Если часто пользуетесь своей флешкой на чужих компьютерах, сохраните в ней документ с вашими данными – номером телефона, адресом. При возможной потере нашёлся всегда сможет вас отыскать.

Краткость – ваша сестра. Быстрее завершить нудный телефонный разговор с подругой в декрете в разгар рабочего дня помогут фразы типа: «Через 5 минут я уезжаю», «В телефоне садится батарея».

С иголки в любой ситуации. Находясь в командировке и не имея под рукой утюга, разгладить вещи для деловой встречи поможет горячая вода. Откройте кран на полную, неподалёку поставьте стул с одеждой. Она разгладится от пара.

Всегда бодр и весел. Даже если ночь накануне провели в душном вагоне. Чтобы выспаться в поезде и не чувствовать себя после дороги уставшей и разбитой, нужно знать некоторые особенности вагонной романтики: в электричке греют только нечётные вагоны. Садитесь во второй,

четвёртый, шестой и восьмой – и грохот вас не достанет. Второе – обзаведитесь перед поездкой мониторными наушниками с хорошей звукоизоляцией. Даже если не включать музыку, «ушки» уменьшат шум и позволят вам доухват с максимальным комфортом. Третье – не занимайте место на солнечной стороне. Держитесь подальше от шумных соседей. Кстати, солнечные очки тоже помогут побыстрее уснуть и не отвлекаться на мельтешащую за окном флору.

Личная выгода

Дополнительный заработок. Всегда быть при деньгах, не дожидаясь зарплаты, помогут дисконтные карты. Если вам доверено руководством закупать материалы, инвентарь или канцтовары для офиса, выберите один магазин, в котором действует система скидок для постоянных покупателей. Товарный чек пробивается на полную сумму, а разница по скидке возвращается лично вам.

Своя клиентская база. Используйте фирменные канцтовары (ручки, блокноты, карандаши) в личных целях: раздавайте друзьям и новым знакомым, чтобы они не забыли, где вы работаете, и по необходимости обращались за помощью в вашу фирму.

Корпоративные колёса. Не упускайте возможности «сесть на хвост» после работы коллеге-автовладельцу. Заметно сократите время. И не забывайте выручать тех, кто помогает вам.

Организация пространства

Без путаницы. Шнуры любого типа любят расплестись и запутываться между собой. Чтобы этого не происходило, используйте большие канцелярские скрепки. Прикрепите их в ряд к столу и насадите на них шнуры в нужной последовательности.

Порядок на столе. Все бумажные завалы на столе можно перевести в электронный вид посредством сканирования, разложить по папкам, а от макулатуры избавиться.

Образцовое место. Чтобы не пачкать рабочее место липкими кругами от чашки, используйте ненужный сидик в качестве подставки.

Операция «спасти обед». Корпоративная кухня – странный объект: еду положил, а в обед кто-то съел. Возьмите чистый пакет, изобразите на нём зелёным маркером в некоторых местах имитацию плесени. Заверните в пакет свежий бутерброд, и прожорливые коллеги точно его не тронут.

Послания из прошлого. Чтобы офисный чайник долгое время служил вам верой и правдой и выдавал только

Подготовила

Наталья ДРЮЧИНА.

В ГУЩЕ СОБЫТИЙ

РЕАЛЬНО ЛИ УВОЛИТЬСЯ БЕЗ ОТРАБОТКИ ДВУХ НЕДЕЛЬ?

По закону Трудового кодекса РФ работник обязан оповестить руководителя о намерении уволиться не менее чем за две недели. Однако избежать добровольно-принудительного труда можно. Вы можете сразу после заявления паковать вещи, если получите разрешение от начальства, которое войдет в ваше положение и отпустит без отработки временного долга. Также закон на вашей стороне, если вы студент, поступивший в учебное заведение, пенсионер, беременная женщина, многодетная мать или имеете ребенка в возрасте до 14 лет. На освобождение должности формально даётся три рабочих дня.

Чтобы избежать отработки двух недель на прежней работе, в заявлении об увольнении вы должны указать причину, по которой вы можете этого сделать. В список причин попадают смена места жительства, большие родственники, ухудшение собственного здоровья, длительная командировка супруга. Во избежание проблем с трудовым договором все эти сведения в заявлении вы должны подкрепить официальным документом.

Можно воспользоваться и служебным положением: если вы не ходили в отпуск, оформить его в день подачи заявления об уходе либо взять официальный больничный на время отработки.

КАК ЗАПОЛНИТЬ ГРАФУ «ДОСТИЖЕНИЯ» В ПРЕДЛАГАЕМОМ РЕЗЮМЕ?

Чаще всего в строке «достижения» кандидаты пишут «выполнение плана», «расширение клиентской базы» или «преодоление трудностей в работе». Но по сути все эти общие фразы и есть прямые служебные обязанности. О подмене понятия достижения понятием служебных обязанностей говорят многие кадровики. Грамотный соискатель в качестве достижений укажет:

- профессиональные успехи (реализованные задачи и проекты, стремительный карьерный рост, получение грамот или премий)
- успешная личная жизнь (хобби или крепкая семья)
- активная общественная позиция (участие в социальных акциях и мероприятиях).

Конечно же, работодателей интересуют профессиональные достижения — в основном это проявление соискателем инициативы, которая принесла компании дополнительный доход или вывела её на новый уровень. В качестве такой инициативы может выступить как самостоятельное изучение какой-либо программы, которая

Успешная карьера зависит от множества факторов, один из них — быть всегда в курсе событий не только своей отрасли, но и положения дел на рынке труда. Отвечаем на самые актуальные вопросы



в дальнейшем была внедрена в производственный процесс, так и внесённые креативные предложения или звания, которых соискатель был удостоен.

КАКИЕ ПРОФЕССИИ БУДУТ ВОСТРЕБОВАНЫ ЧЕРЕЗ 5 ЛЕТ?

Актуальный вопрос для тех, кто в ближайшее время планирует сменить квалификацию либо ратует за чад на пороге окончания школы. Естественно, востребованность — одна из первых в списке пожеланий к будущей профессии.

Инженеры. Острая нехватка специалистов из этой области наблюдается уже сегодня. Для страны необходимы грамотные инженеры строительной направленности, инженеры-электрики, инженеры-технологи.

IT-специалисты. В век технологий организациям нужны грамотные системные администраторы. Поскольку рынок IT-технологий стремительно развивается, основные знания приходится получать на дополнительных курсах.

Медики. Нехватка именно узкопрофильных специалистов (офтальмологов, отоларингологов, логопедов, эндокринологов, диетологов, аллергологов, хирургов по различным направлениям).

Химики. Человечество столкнулось с энергетической проблемой. Именно учёные-химики хотят разрешить её, но пока решение ими не найдено.

Личные консультанты и психологи. Эти профессии востребованы не только в поликлиниках и учреждениях образования, но и на крупных предприятиях, а также растёт число частных кабинетов.

Специалисты PR. Специалисты по раскрутке чего-либо или кого-либо на-

расхват. В этом деле главное не образование, а чутьё, хватка, интерес к делу.

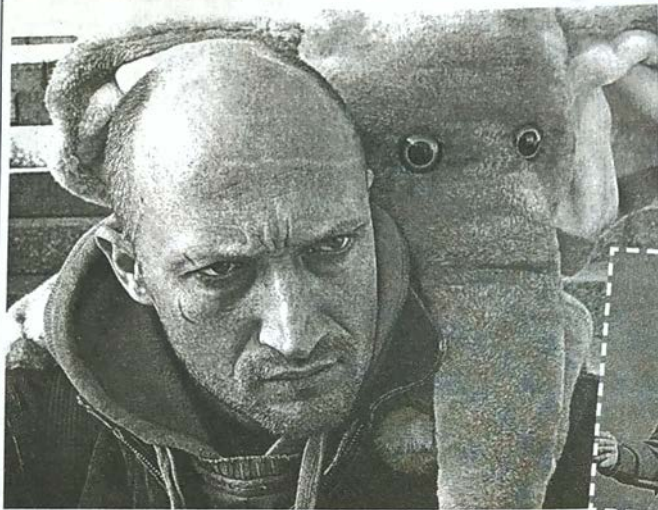
Специалисты по нанотехнологиям. С развитием науки всё больший интерес направлен на расширение области применения нанотехнологий.

КАК ОПРАВДАТЬ БОЛЬШОЙ ПЕРЕРЫВ В КАРЬЕРЕ?

— Для рядового сотрудника приемлемый размер пробела в трудовой биографии без должного обоснования составляет не более 4-х месяцев, — поясняет независимый консультант по управлению персоналом Павел Цыпин. — Именно столько времени отводит общественное мнение сейчас на поиск нового места работы. Пробел более 4-х месяцев необходимо уже аргументировать. Для руководителей различных рангов и ведущих специалистов, имеющих относительно высокие зарплаты, вполне допускается годовой «период безделья».

Причин перерыва в работе может быть много, поэтому каждую ситуацию рекрутер будет рассматривать индивидуально. Её определение «по семейным обстоятельствам», как правило, не вызывает доверия у работодателей. В то же время при действительно уважительных причинах пропуск в работе может способствовать установлению контакта с собеседником. Даже у самых строгих руководителей есть родственники, которые иногда болеют, родители, которым нужна помощь; они также ходят в декрет и иногда берут больничный. Акцентируйте внимание на том, что период без работы был потрачен не зря и за это время вы чему-то смогли научиться.

Наталья НИКОЛАЕВА.



его не окончил. Через два года решил поступать на актёрское в МХАТ. Отец тут же позвонил в деканат Школы-Студии и потребовал, чтобы «Юрия Георгиевича Куценко, этого картавого идиота, не смели даже принимать». Судьба распорядилась иначе...

НА ПУТИ ТВОРЧЕСКОГО БЕЗОБРАЗИЯ

Получив профессию, Куценко не сразу нашёл призвание. Почти десять лет актёр перебивался случайными заработками и эпизодическими ролями, о которых даже самый фанатичный поклонник сегодня вряд ли вспомнит. Неудачи глушили тусовками с такими же невестованными актёрами: «От безделья мы устраивали диковые



хэппенинги. Могли надеть узбекские тобетейки и халаты и, разгуливая по Москве с магнитофонами, спрашивать с тарабарским акцентом у прохожих, как пройти на Казанский вокзал».

В тот же период темпераментный актёр добился расположения мхатовской третьекурсницы Марии Порошиной. Как это случается в пору ветреной молодости, неожиданно они становятся родителями, на свет появляется дочка Полина. На Гошу свалилась ещё и слава: в начале нулевых его пригласили на главную роль криминального фильма «Антикиллер». После узнаваемости Куценко резко возросла, и предложения сняться в других картинах посыпались как из рога изобилия. Понятно, семья отошла на второй план: «У деятелей искусства зачастую всё вместе, эдакая образная каша. И я избрал путь

Гоша Куценко:

«Только открываю в себе непознанные вещи!»

Брутальная лысина и орлиный нос в тандеме с неслащавым обаянием – его визитная карточка. Однако в жизни Гоша Куценко трогательный папа и форменный ребёнок, да и не Гоша он вовсе...

ВМЕСТО БУКВЫ «Р»

Родители назвали сына в честь знаменитого советского космонавта Юрия Гагарина, но маме нравилось дома называть его ласково Гошей. С учётом сильной картавости маленькому Юре тоже было проще называть себя Гошей. В театральном умилились этой истории и зачислили на первый курс. С карьерой

оказалось сложнее: она отказывалась покоряться молодому актёру ещё долгих десять лет, но обо всём по порядку...

Гоша Куценко родился и вырос на Украине, в Запорожье, потом переехали во Львов. От воспоминаний актёра отвлечь не так уж и легко: «Украина – щедрая душа, особенно тогда. Вольно растущая шелковица, черешня. Доступный мальчишеским вольностям Днепр, бычки на асфальте. Первая любовь. Велосипед. Я занимался вольной борьбой в спортивной секции... Всегда с трудом засыпал, потому что утром мне нужно было обменять две марки на две пуговицы... Мальчишеские заботы... В детстве я был богом. Я мог всё, что угодно. Всё кроме химии. По химии была тройка!» Впрочем, так он живёт и по сей день: «Завидую людям, которые ведут размеренный образ жизни. Может, даст Бог, к старости и я так смогу».

Куценко из интеллигентной семьи: мама – врач-рентгенолог, папа работал в министерстве радиопромышленности, поэтому единственный сын получал должное воспитание и развитие во всех сферах. Как и планировалось отцом, Гоша поступил в Московский институт радиотехники (на тот момент семья Куценко уже переехала в столицу) в связи с повышением отца по службе, но так



Первая жена Гоши Куценко – актриса Мария Порошина.

творческого безобразия». Отношения с Порошиной длились около пяти лет, затем пара окончательно распалась. Однако бывшим супругам удалось сохранить тёплые отношения: «Все понимали, что произошло что-то страшное, развалилась семья. Но мы с Машей сумели сохранить взаимопонимание и, наверное, даже нечто большее — самые близкие родственные связи. Маша по-настоящему родной мне человек».

Воспитание дочери развивалось нестандартно. Хотя Гоша всегда был где-то поблизости, Полина всё-таки росла в Машинной семье. «Я не воспитывал дочь. Упустил самое чудесное время своей жизни. Полина росла без меня, потому что я в тот момент пытался обогнать скорость света. Единственное, чему успел её научить, — быстро говорить с палкой по телефону, только по делу. Не тянуть время, как она это любит делать». Полина пошла по родительским стопам, теперь она студентка театрального вуза. Гоша старается поддерживать дочь в карьерном плане, задействует её в небольших эпизодах: «Для начинающего актёра полезны маленькие роли. Более серьёзные мы с Машей помогаем дочери не будем. Пусть пробует сама».

На пути исправления безответственности Гоша начал становиться ближе к 45 годам: «Мама, уходя из жизни, очень хотела, чтобы я стал взрослым. Было удивительно слушать её слова, ведь мне было уже 40. Казалось, я самый взрослый на Земле. Но когда не стало моих родителей, понял, что я — ребёнок. Сейчас пытаюсь жить по-взрослому...»

НОВАЯ ЖИЗНЬ

«С возрастом в какой-то момент начинаешь смотреть на жизнь по-новому. И то, что делал тысячу раз, делаешь как в первый... Первые поцелуи у меня именно сейчас. Сейчас всё удивляет впервые. Видимо, это позабылось в сравнении». За последние пару лет у Гоши Куценко многое поменялось. Во-первых, он наконец-то женился. За почти полувековую жизнь актёр никогда не состоял в официальном браке, на этом у него



Со второй женой
Ириной Скриниченко.

был психологический барьер: «Столько раз делал это на экране, а в жизни не мог решиться». А в один самый обычный день взял за руку свою избранницу Ирину и повёл в загс. «Мы расписались в окружении пары близких людей. Потом праздновали от силы два часа и разъехались каждый по своим делам. Медового месяца тоже не было. Был медовый вечер».

Почему он всё-таки женился? «В одном хорошем фильме главная героиня, расставаясь со своим любимым, говорит: «Помни, ты теряешь очень хорошего человека». Когда мы с Ирой только познакомились, десять лет назад, и поругались в первый раз, она сказала: «Я уйду от тебя. Но знай: ты теряешь очень хорошего человека». Я её возвращал. К тому же мне было 45 лет! И у меня странный комплекс неполноценности относительно женитбы».

Во-вторых, жить по-новому актёра заставила полугодовалая Женечка, их с Ириной дочь. «Это событие повлияло на всё! Если раньше, когда я возвращался в Москву, сразу ехал в студию и к друзьям, то сейчас, как только выпадает свободная минута, я сразу мчусь домой. Нам пока несколько месяцев, у нас огромные глаза, и мы тянемся к жизни».

О младшей дочке он готов говорить часами, и хотя бы половину искренних признаний некогда циничного Гоши не записали невозможно: «Я бы никогда не мог подумать: рож-

дается ребёнок, и ты обретаешь весь пакет, необходимый для работы с душой. Недавно мы остались вместе с ней в комнате и просто смотрели друг на друга. Оказалось, за этим занятием прошло полчаса! Полчаса я смотрел в её глаза, а она — в мои. Женя делает ап-грейд моей души. Наверное, в этом смысл самосовершенствования человека. Крохотная дочь — мой самый большой учитель сейчас».

С недавних пор актёр философствует на многие извечные темы: «Вот из чего состоят наши души — из любви наших родителей. Как молекула ДНК: эти два витка — любовь матери и отца, между которыми душа ребёнка... Когда у меня родилась первая дочь, мама разрешала общаться и высказывать свою любовь только тогда, когда дочка спала, говорила: вот сейчас можешь любить её. Страх расставания приучал держать дистанцию между родителями и детьми. Чтобы потом не было нереально больно».

Гоша полюбил спокойствие, его любовную лодку больше не штормит, а в отношении женщин он перестал быть ловецком: «Идеала женщины нет. Каждый мужчина, по-моему, должен сказать спасибо Богу, что именно эта ему досталась. Какова рыба, таковы и сети. Например, я за спокойствие: в жизни и так хватает раздражителей. А женщина пусть больше ласкает».



Со старшей дочерью Полиной.

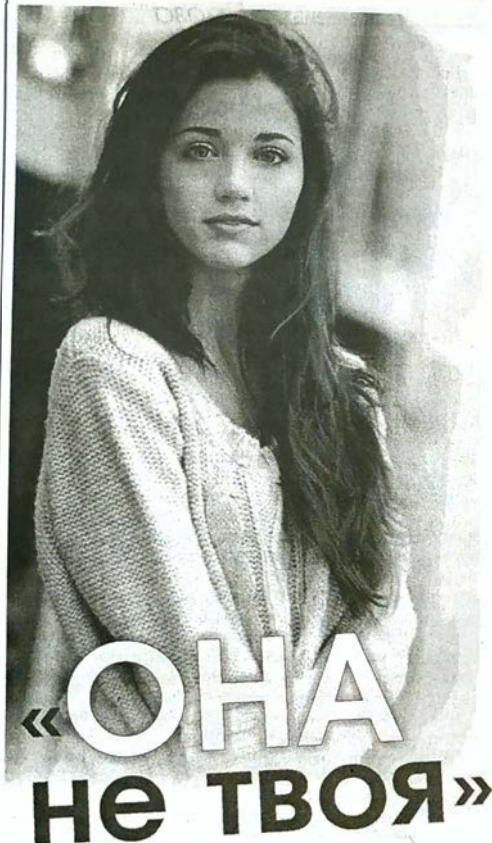
ОСОБОЕ ОТНОШЕНИЕ

К войне. «Для меня это боль — десятки людей погибли на моей родине. Я думаю, те, кто их убил, в детстве не занимались в театральной студии. С ними никто о любви не говорил. Поэтому они живут по другим законам». В день, когда у Гоши родилась вторая дочь, в новостях показали, как на Украине убили ребёнка. «Мне стало страшно, и я ответил стихами протестной песни «Господин президент».

К музыке. Последнее время Гоша всерьёз увлёкся музыкой, но мало кто знает, что с детства у него проблемы с голосом. Были серьёзно нарушены голосовые связки, верхние ноты не давались вообще, и только недавно актёр сделал операцию, с помощью которой убрал ненавистные узелки, мешающие петь. Во всём оригинальный Куценко даже к названию нового альбома («Музыка») подошёл креативно: «Музыка — это мой самый откровенный способ самовыражения. Такое банальное название — идеальное выражение нужной информации».

К проявлению чувств. Мужчины тоже люди и легко могут поддаться эмоциям: «Я слишком чувствительный человек. Все близко воспринимаю. Если расстраиваюсь, то до слёз, радости тоже не случаются без них. В общем, это нормально, но иногда это даже пугает».

К собственному дому. У Гоши есть мечта построить дом, только не «золотой» с тремя этажами, лепниной и прочими премудростями, а простой: «В районе Можайска у реки — я же родился на Днепре. Одноэтажный, плоский, небольшой. Не люблю лестниц! Мороза с ними — за детей будешь волноваться, чтобы не упали...»



«ОНА НЕ ТВОЯ»

... Ну зачем она тебе? Тонкая, звонкая, нежная, юная. Угроздило же нас потерять голову от одной и той же, как будто женщин на свете мало. Хотя при чём здесь другие. Она единственная. Добром прошу, отступи, приятель. Как ни крути, на моей стороне...

Опыт

Мне за 40, есть семья, дом — полная чаша, надёжная жена и дети. Дети как дети, что с них взять. Растут, требуют хлеба, зрелищ и денег. Жена — тем более нечего говорить. Брак, проверенный водой, огнём и медными трубами. Труднее всего дались «медные трубы». Когда я после хронического безденежья вдруг пошёл вверх, хлынули все болезни роста. Посиделки в компаниях, девушки, сомнительные развлечения. Естественно, были на грани развода, жена не знала, как образумить. Заклинала детьми, плакала, грозила, что не увижу сына и дочь. Подействовало, хотя понимал, что блефует. Ну кому она с двумя детьми нужна... Тем более привыкла к сытой жизни. Я хоть

и куролесил, но кормильцем был добросовестным.

А тут мы второй раз на грани развода. Причём я готов довести до финала, поставить штамп и уйти. Если бы та, из-за которой вся эта катавасия, дала бы гарантию, что будет со мной. Но у неё есть он. Ну вот зачем она тебе, птенец желторотый? Что ты сделаешь для неё? Прокатишь на папиной машине? А если не на папиной — на бюджетной марке, за которую тебе ещё кредит пять лет платить.

Отступи, парень. Одумайся. Зарабатывай и даже не смотри в сторону таких, как она.

Молодость

...Она будет моей — и точка. Потому что красивая, смешная, лучшая. Знаю, у неё есть дядя на красивой машине. Ну и что? У кого из красивых девочек его нет. На них как мухи на мёд слетаются «папики». Прокатить на авто, тайком от жены сводить в ресторан, самые дерзкие везут в Турцию, если доход позволяет, в Европу. И всё, девочки, на этом аттракцион окончен, уступите место новеньким-свеженьким.

Но моя-то не такая. Она умная, понимает, что красота пройдёт, «папики» укатят на своих машинах, а я останусь. Мы с ней в одном дворе выросли, в одной школе учились, я её ещё в старших классах заметил. Думаешь, отдам? И не мечтай, дядя.

И что, кстати, ты ей можешь дать? Рестораны, быстрые встречи украдкой, унижительное положение любовницы?.. Не пойдёт на это.

А если и разведёшься, всё равно — зачем ей это? Взрослые дети, истерики бывшей жены, её родители тоже плещь проедят ей. И самое главное — ты старый, она молодая. Прочь с дороги, дядя.

Опыт

Как-то звоню ей: «На улице классный вечер, поехали покатаемся». Выпорхнула из дома в джинсах, кедах, ветровке, с озорным хвостиком на макушке. И мне тоже 20 лет, как на неё смотрю.

А потом вдруг вскинет глаза, посмотрит с нездешней тоской — батюшки, да передо мной женщина. Из-за таких объявлялись войны и шли на плаху. И я тоже готов хоть на войну, хоть на эшафот.

Сидим с ней в машине, вокруг поздние сумерки, фиолетовая чернота. Сами понимаете, зачем обычно парочки уединяются в таких пейзажах. А я даже дотронуться до неё не могу, пальцы дрожат. Нет, не от желания. От робости. «Смотри», — говорит она и в небо показывает. А там точка движется, как сигнальный огонёк на крыле самолёта. Только явно не самолёт: зелёная точка плывёт то ниже, то выше, то резко даёт в сторону — громадная техника так не летает. А потом и вовсе дивное: точка покраснела, взвилась резко вверх, потом шархнула в сторону.

— Что это? — обомлел я.

— Не знаю, — улыбнулась она. — Может, кто-то лазерную указку добыл. А может, инопланетяне.

— А ты за какой вариант? — спрашиваю.

— За инопланетян, конечно.

— Почему? Это же страшно, вдруг они захватчики. Охотятся за красивыми девушками, например.

Она улыбнулась, помотала головой.

— Нет, наши девушки точно им неинтересны. Они знают, что мы есть, что мы здесь — и даром не нужны. Они уже на миллионы лет вперёд шагнули, освоили заумные технологии, мы им до лампочки.

— Совсем-совсем неинтересны, думаешь?..

Усмехнулась, накрутила хвостик на тонкий палец.

— Смотри, там за лесом деревня. За ней ещё и ещё, почти безлюдные, Богом забытые места. Мы с тобой здесь, в твоей крутой машине, ткни кнопку — включишь

фары, компьютер, кондиционер. В общем, все блага цивилизации. А там, за деревьями и холмами — они... Ты сейчас поехал бы туда? Тебе было бы это интересно?..

Обомлел. Она ведь маленькая ещё, вон как рассуждает. Так и не смог дотронуться, думал о зелёной точке, которой мы даром не нужны...

Странное дело: вроде бы рядом с юной девочкой думать вообще не надо, там иные радости — молодое

Но у неё есть он. Ну вот зачем она тебе, птенец желторотый? Что ты сделаешь для неё? Прокатишь на папиной машине?

тело и лёгкость общения. А у меня всё по-другому, размышляю о вещах, которые раньше и во внимание не брал. Например, если бы у нас родился ребёнок, каким бы он был? Когда с женой ждали сына, потом дочку, голову над этим не ломали: купить коляску, кроватку, придумать имя — всё. А с этой как целину вспахиваю. Может, это и есть настоящее?..

Молодость

Всё просто: она рядом — и я спокоен. Уверен, крут, успешен. Правда, она редко соглашается на встречи. В кино посидеть или в общей компании — куда ни шло. А вдвоём побить, погулять — без энтузиазма. Спрашиваю, мол, чего дичишься. А она:

— В кино хотя бы есть экран и зрители. Когда мы с друзьями — есть собеседники. А какой интерес с тобой вдвоём находиться? Ты молчишь и смотришь исподлобья. Или не молчишь, спрашиваешь, вместе ли мы, всерьёз ли у нас.

— Ха, а что ещё остаётся, если ты не соглашаешься.

— На что мне соглашаться? Сказать «да», идти под венец, а потом жить с твоими родителями? Или квартиру снимать, по чужим углам мыкаться?..

В такие моменты хочется свернуть ей шею. Но держусь, сорвался лишь однажды. Сказал, мол, раз такое дело, иди к своему женатому. У него всё есть — и где жить, и на чём есть-спать.

Она поблуднела, закусил губу, ушла. Потом сама позвонила: «Пойдём в кино».

...Встретились, вложила свою ладошку в мою руку, улыбалась. А сама как мёртвая.

Ничего, всё получится. Сказал же, моя будет. И точка.

Опыт

Нездешняя девочка, абсолютно неземная. Сидим в пиццерии, краем глаза замечаю её ровесниц. Накладные ногги-котти, фальшивые манеры, глупый смех. Суетливо стреляют глазами по сторонам в поисках кавалеров, нужны им были эти пицца и кофе, им другое надо. А моя сосредоточенно отрезает кусочек, внимательно растягивает расплавленный сыр, чтобы не испачкаться.

— Что серьёзная такая? Опять с мамой поссорилась?

— Угу, поссорились.

— Обо мне спрашивала?

— О тебе.

— Ну и ответила бы ей, что у нас всё серьёзно. Если хочешь, познакомлюсь с твоей мамой...

— Не надо, не сейчас.

Опять двадцать пять. Третий месяц слышу это «не надо, потом». Она вообще понимает, какое счастье привалило? Нормальный мужчина, по нынешним меркам, молодой ещё. Вплотне себе состоятельный, настроенный на семью и детей, наконец, любящий. Да я феномен, таких не сыскать. А ей как будто и не нужно всё это. И ладно, если бы равнодушные были наигранные, чтобы завлечь мужчину, — я бы понял. Ей действительно не слишком заманчивы мои

предложения. И фиолетово, что завоевала такого мужика.

Всё-таки молодость и красота — бесценные активы. Дают уверенность, что впереди удача покрупнее. А уверенность покрупнее красоты будет...

— Давай серьёзно поговорим. Ты понимаешь, что это не может продолжаться долго?

— Понимаю.

— Ты в курсе, что я знаю про мальчика, с которым в кино за ручку ходишь?

— В курсе.

— По-твоему, сколько ещё я буду это терпеть?

— Не знаю.

— Хорошо. Предлагаю тебе остаться со мной. Давай так: ты скажешь об этом маме и своему влюблённому мальчику. Я скажу жене. И закончим всё это.

— Не надо, не сейчас.

Да чёрт возьми! Сжал пластиковый стаканчик кофе, остатки напитка растеклись по столу. Она грустно улыбнулась, промкнула кофейную лужу салфетками.

— Ну ты можешь объяснить, почему медлишь? Уже медовый месяц проводили бы где-нибудь у океана, а мы всё по кругу ходим.

И тут она опять подняла глаза:

— Потому что ты не уйдёшь от неё. Веришь, что сможешь, но не уйдёшь. Понимаешь, мама говорит, всё это сложно — новая семья, ребёнок, опять проходить эти трудности. А с ней вы уже всё прошли, испытали, выжили. К тому же знаешь, что она всё тебе простит, ничем не рискуешь, даже если признаешься. А мне хочется настоящей истории. Чтобы у него и у меня всё впервые: дети, дом, поездки. Чтобы вместе жить — и вместе состариться. И чтобы он не ушёл от меня к молодой девчонке, когда я стану не такой привлекательной...

Я сидел огушенный. На какое обвинение ответить? Залепетал, как ребёнок:

— Не веришь, что смогу уйти от неё? Да хоть сегодня, хоть сейчас...

Улыбнулась грустно:

— Не надо, не сейчас.

— А когда?

— Мне пора.

Говорил же, будет моей. Встречаемся каждый день, она повеселела, разговаривает, даже осталась на ночь.

Молодость

Говорил же, будет моей. Встречаемся каждый день, она повеселела, разговаривает, даже осталась на ночь. Пытался вычислить, может, тайком встречается с дядей на дорожной машине — нет, не обнаружил следов. Каждый вечер у нас по-новому, сегодня фильм посмотрим, завтра гуляем по местам, которые она выбирает. Удивительно, сколько знает о городе, в котором я тоже родился и вырос. А я не знаю.

Дождусь подходящего праздника, например, её или моего дня рождения, — и буду свататься.

Опыт

Я её видел. Выходила из университета, пощebetала с подружками, помахала рукой и пошла в сторону остановки. «Повернись, увидь меня», — взмолился беззвучно. Словно услышала, посмотрела в мою сторону. Увидела. Не дернула, не изменилась в лице. Абсолютная безучастность — как будто знает, что там, за деревьями, есть Богом забытые места. Они есть, но ей неинтересны. И через пару минут уехала.

Егор ПОЛУЯНОВ.

ПОВЕРЬ В МЕЧТУ... И В ПУТЬ!

Все мои друзья и знакомые на вопрос «Куда полететь в отпуск?» единогласно голосуют за Пхукет. Этот тайский остров буквально околдовал соотечественников. У каждого третьего фотографии на фоне статуи Будды или бирюзовых бухт. Значит, райское удовольствие из рекламы стало доступнее?

Что обязательно посмотреть?

За время стандартного тура вы не успеете увидеть и половины красот Пхукета. Самый большой остров Тайланда просто перенасыщен разного рода маршрутами для туристов. Обязательно нужно посетить маленькие островки вокруг Пхукета. Самые популярные из них — Симиланские острова и архипелаг Пхи-Пхи. Путешествие на Симиланы представляет собой организованную экскурсию с остановками на некоторых островах (всего их одиннадцать), купанием в чистейших водах трёх островов и обед на берегу. Примечательно, что на этих островах нет ни одного отеля или ресторана, места считаются заповедными. Симиланы — ещё и лучшее место для дайвинга и снорклинга (ныряние с маской и ластами) в Тайланде. Однако посещение островов ограничивается сезоном, например, с мая по октябрь экскурсии туда запрещены. Шторм более всего властвует на Симиланах, поэтому в это время находиться там небезопасно, а внешний вид после бурь оставляет желать лучшего.

Пхи-Пхи — территория национального парка, обитаем только один самый большой остров Пхи-Пхи-Дон. Второй по площади Пхи-Пхи-Лей известен миру, как площадка для съёмок фильма «Пляж» с Леонардо Ди-Каприо. Архипелаг интересен своим подводным миром, прозрачными пляжами.

Вдохновились заморскими красотоми, пора ознакомиться с тайской культурой. Лучшее всего её характеризует буддийский храм. Самый большой и знаменитый в Пхукете храм Ват Чалонг. Величественный символ буддизма — 29-метровая статуя большого Будды у храма Шри Сунтон. Здесь всегда много туристов, поэтому можно спокойно посидеть в тени деревьев и помедитировать, а удачное расположение храма на холме представляет собой и смотровой площадкой. Перед входом в любой тайский храм принято снимать обувь,

лениями. Ваша задача — отследить и забронировать выгодные билеты и подобрать подходящий отель или бунгало. Самые выгодные авиабилеты, как правило, появляются на сайтах авиакомпаний

за 7-10 дней до вылета, рабочие будни — время, когда появляются скидки на популярные рейсы, в выходные перелёты всегда дороже.

Практически все отели и частные комплексы имеют свои сайты, связаться с ними можно напрямую. Выбирая место проживания, особенно в частном секторе, учитывайте отдалённость от моря, наличие охраны, необходимых удобств. Как правило, в слишком дешёвые предложения не включены основные тарифы либо половина удобств не предусмотрена. Поэтому выбирайте что-то среднее — точно не прогадаете.

Какой пляж выбрать?

Остров условно поделён на пляжи. Каждый отличается своим ландшафтом и атмосферой. В зависимости от того, какой отдых вы предпочитаете, стоит выбрать и пляж, то есть бронировать проживание.

Если отдых на Лагуна-Бич с его 5-звёздочными отелями могут позволить себе состоятельные единицы, то уютный Сурин с атмосферой тайской деревушки будет по карману большинству. Также для спокойного размеренного отдыха на уровне 3-4 звёзд подойдёт Камала-Бич. А вот шуметь и развлекаться на полную катушку предлагает Патонг — самый популярный и многолюдный пляж острова. Здесь расположены многочисленные отели и гестхаусы, рестораны и бары, массажные салоны и дискотеки. Вся ночная жизнь острова сосредоточена на улице Bangla Road (благодаря этой улице Патонг даже прозвали «маленькой Паттайей»). Молодёжная должна понравиться уединённая бухта Найн-Харн на самом юге Пхукета. Там всего один отель и пара ресторанов.

безвизовый. На границе ставится бесплатный штамп, который действителен 30 дней. Для более длительного пребывания в Сиамакском королевстве потребуются специальный тип визы.

Какое время года выбрать для поездки?

Приток туристов в Пхукет не убавляется круглый год. И даже такое понятие, как «сезон дождей», не помешает отдыху. На курортах Андаманского моря наблюдаются три основных сезона. Период с ноября по февраль считается прохладным, однако пригодным для отдыха: море спокойное, погода солнечная, а небо голубое. Март и апрель — жаркое время для тех, кому не терпится погреться на солнышке после продолжительных морозов. С мая по октябрь наступает официальный сезон дождей в Андаманском море, но для истинных любителей Тайланда он совсем не страшен: много солнечных дней, тёплая погода.

В Пхукет по путёвке или самостоятельно?

Безусловно, одностороннего перевеса в сторону одного или другого нет. Если цена не имеет значения и заморачиваться с подбором билетов и бронированием жилья нет никакого желания, то заказывайте удобный во всех смыслах тур у оператора. Самостоятельное планирование путешествия потребует сил и времени, зато они оправдаются более низкой стоимостью и ни с чем не сравнимыми впечат-

Нужна ли виза?

Россияне пользуются преимуществом при въезде в Тайланд, для нас режим

Если пару веков назад о Пхукете знали лишь индийские торговцы, на пути которых располагался остров, то сегодня тайская провинция — мекка туризма. Пхукет настолько разноплановый, что способен удовлетворить любые пожелания отдыхающих. Кто-то едет сюда вдохновиться белоснежными песчаными пляжами Андаманского моря, богатейшей флорой и горными видами, а кто-то — за активным отдыхом (дайвинг, серфинг), третьих привлекают шумные вечеринки и бурная ночная жизнь острова. Раз это место настолько популярно, не мешало бы выяснить все тонкости туризма на земле буддистов.





**юм друзья и знакомые на
с «Куда полететь в отпуск?»
огласно голосуют за Пхукет.
гайский остров буквально
течественников. У каждого
графии на фоне статуи Будды
х бухт. Значит, райское
из рекламы стало доступнее?**

Что обязательно посмотреть?

За время стандартного тура вы не успеете увидеть и половины красот Пхукета. Самый большой остров Тайланда просто перенасыщен разного рода маршрутами для туристов. Обязательно нужно посетить маленькие островки вокруг Пхукета. Самые популярные из них – Симиланские острова и архипелаг Пхи-Пхи. Путешествие на Симиланы представляет собой организованную экскурсию с остановками на некоторых островах (всего их одиннадцать), купанием в чистейших водах трёх островов и обед на берегу. Примечательно, что на этих островах нет ни одного отеля или ресторана, места считаются заповедными. Симиланы – ещё и лучшее место для дайвинга и снорклинга (ныряние с маской и ластами) в Тайланде. Однако посещение островов ограничивается сезоном, например, с мая по октябрь экскурсии туда запрещены. Шторм более всего властвует на Симиланах, поэтому в это время находиться там небезопасно, а внешний вид после бурь оставляет желать лучшего.

Пхи-Пхи – территория национального парка, обитаем только один самый большой остров Пхи-Пхи-Дон. Второй по площади Пхи-Пхи-Лей известен миру, как площадка для съёмок фильма «Пляж» с Леонардо Ди-Каприо. Архипелаг интересен своим подводным миром, прозрачными пляжами.

Вдохновились заморскими красотами, пора ознакомиться с тайской культурой. Лучшее всего её характеризует буддийский храм. Самый большой и знаменитый в Пхукете храм Ват Чалонг. Величественный символ буддизма – 29-метровая статуя большого Будды у храма Шри Сунтон. Здесь всегда много туристов, поэтому можно спокойно посидеть в тени деревьев и помедитировать, а удачное расположение храма на холме представляется ещё и смотровой площадкой. Перед входом в любой тайский храм принято снимать обувь,

необходимо убедиться, что ваша одежда достаточно закрыта (плечи, ноги, живот).

Остальные экскурсии и достопримечательности лучше посещать и осматривать исходя из того места, где вы остановились.

Куда отправиться на шоппинг?

Бытует мнение, что на Пхукете отличный шоппинг и всё стоит копейки. На самом деле это зависит от того, что вы хотите купить. Действительно выгодно покупать на острове ювелирные украшения. Фабрика Wang Talang занимается изготовлением и продажей сертифицированных изделий из драгоценных металлов. Причём камни добываются в Тайланде, следовательно, и расходы на производство на фабрике гораздо ниже, чем при импорте из других стран. Например, цена на нитку жемчуга стартует от 25 долларов, на некоторый товар действуют хорошие скидки.

Даже шоппинг подобно европейскому под силу тайской провинции. Район Кату – это скопление торговых центров и целых улиц шоппинга: Централ Фестивал, Джанг Цейлон, Премиум Аутлет. Скидки на одежду мировых брендов нужно отслеживать в зависимости от сезона на большой земле.

Ещё одна достопримечательность острова – производство 100% натурального рома из тростникового сахара. Приобрести бутылочку и узнать секреты приготовления можно на фабрике Chalong Bay Rum, расположенной в районе Чалонг. К вашим услугам дегустационные залы, открытая винокурня, коктейльные мастер-классы, бар и магазин.

Что попробовать из тайской кухни?

Не секрет, что тайская кухня считается одной из самых острых в мире. Не всякий житель соседних стран Юго-Восточной Азии, а уж тем более европеец, может сказать, что тайские блюда ему по вкусу. Поэтому в туристических городах трудно найти рестораны с «настоящей» тайской кухней, для европейцев обычно подают менее острый вариант.

Самое важное место в рационе тайцев занимает рис, его подают как гарнир ко всем блюдам, про него слагают пословицы, местные верят, что он защищает от злых духов. Кстати, рис в Тайланде принято есть ложкой, в отдельных поселениях – руками. Горячий блюдец, закусок и салатов в меню любого ресторана великое множество, однако несколько традиционных попробовать должны все гости королевства:

- острый суп с креветками Том Ям Кунг
- острый салат из зелёной папайи с арахисом Сом Там
- жареный рис с яйцом, овощами и крабовым мясом Кхау Пхат Пу
- десерт из спелого манго и клейкого риса Кхау Ниао Мамуанг.

Остроту выбранных блюд вы можете регулировать сами, достаточно сказать официанту «Нюу спайси» или по-тайски «Май Пхет», и вам принесут специальный неострый вариант.

Подготовила
Наталья ДРЮЧИНА.

ПРАВИЛА безопасного питания

Считается, в таких тропических странах, как Тайланд, легко получить кишечное отравление. Риск определить есть, однако, следуя простым правилам, можно уменьшить этот процент.

1. Всегда мойте руки перед едой. Используйте бактерицидные салфетки.

2. Пейте только бутилированную очищенную воду либо хорошо прокипячённую. Пробовать воду из источников или водопровода опасно, какой бы кристальной она ни казалась.

3. Не пробуйте на улицах и рынках очищенные или нарезанные фрукты.

4. Избегайте всякого рода колбасок, особенно в дневное жаркое время. При мелкой рубке мяса или рыбы образуется много сока, который является средой для моментального размножения бактерий, выделяющих токсины.

5. Не соглашайтесь отвесть сырых устриц, даже в дорогом ресторане. Размножению бактерий на мёртвых морепродуктах препятствует только термическая обработка.

6. Подходите к тем лавкам на улице, возле которых толпится больше народа.

7. На рынках наблюдайте, как выбирают продукты местные хозяйки: они требуют продать мясо или рыбу не с прилавка, а из-под него, где продукты хранятся в коробках со льдом и без доступа мух.

8. Лучше съесть шашлык не там, где продают уже готовый и только разогревают, а там, где проводится весь процесс его приготовления. То же относится и к насекомым: хотите попробовать – на здоровье, но только если они зажарены при вас и лишь там, где их начинают продавать после захода солнца либо готовят из живых продуктов.



«ВЗЯЛ БЫ В РАЙ С СОБОЙ»

У Валентины, дочери известной артистки Клавдии Поповиковой, было всё, о чём только может мечтать девушка в 22 года: слава одной из самых ярких и успешных актрис Советского Союза, достаток и, конечно же, прекрасный возлюбленный! Анатолий Серов, Герой Советского Союза, лётчик-испытатель, покорила её сразу. Через восемь дней после знакомства они поженились. Именитый муж настолько обожал свою «лаперушку» (прозвал так Валентину в честь известного пролива), что мог утром ответить её на работу, а вечером — «на всех парусах» мчаться из дальнего уголка страны, чтобы успеть до окончания спектакля подарить ей букет любимых красных гвоздик. Но, к сожалению, беда не спрашивает позволения войти в чью-то жизнь, и идиллии влюблённых не суждено было длиться вечно... Известие о гибели Анатолия (непредвиденная поломка новой модели самолёта, что по прямому приказу Сталина испытывал лётчик) Валентина Серова получила за три минуты до начала спектакля. Увидев за кулисами переминающихся с ноги на ногу военных, она сразу поняла: «Что-то случилось с Толей». «Он жив?» — еле слышно спросила она у как-то сгорбившегося при её виде офицера в серой шинели. «Ваш муж погиб». От внезапной острой боли в груди других слов Валентина различить не смогла. Зрители, которым уже было известно о случившемся, смотрели на медленно поднимающуюся на сцену актрису так, словно увидели призрак. Спектакль она отыграла без запинки. Один Бог знал, чего это женщине стоило. Через четыре месяца судьба, так несправедливо отобравшая у Валентины любимого, подарила ей Анатолия-младшего, как две капли воды похожего на отца.

«ТАКОЙ Я РАНЬШЕ НЕ ВИДАЛ»

Чтобы дать сыну, своей единственной отраде, всё необходимое, актриса без устали трудилась. Однако в последнее время добросовестно отыгрывать роль ей мешал молодой человек с дерзкой улыбкой на красивом смуглом лице. На каждом спектакле он сидел в первом ряду и жадно следил буквально за каждым её вздохом. Видя, что это не производит на актрису никакого эффекта, поклонник стал часами простаивать возле служебного входа, ожидая, когда выйдет Валентина, раньше всех приходить на спектакли, чтобы передать ей записку с любовными стихами:

Будь хоть бедой в моей судьбе,

*Но кто б нас ни судил,
Я сам пожизненно к тебе
Себя приговорил.*



Сын Анатолий.



С первым мужем — Анатолием Серовым.

Говори мне О ЛЮБВИ

История любви, в которой действительно было всё: мучительная разлука и острая радость встреч, моменты величайшего счастья и разъедающего душу отчаяния, всепрощающее обожание и ледяное отчуждение. Неспроста ведь роман поэта Константина Симонова и актрисы Валентины Серовой считали одним из самых ярких в Советском Союзе

Сосредоточенной только на сыне и карьере, актрисе так и не было бы до него никакого дела. Но спустя несколько месяцев его представил женщине... сам директор театра! «Константин Симонов. Автор новой пьесы «История одной любви», в которой ты, Валечка, будешь играть главную роль», — лаконично объяснил директор. Сам сценарист держался абсолютно спокойно и уверенно. Несмотря на возраст (всего 24 года) Константин обладал прекрасной интуицией, которая подсказывала ему, что такую женщину, как Валентина, можно добиться только, проявив терпение и упорство. Постепенно его подход стал приносить свои плоды. Сначала они общались лишь по работе, немного позже — «по всяким пустякам», а однажды, к несказанной радости уже довольно знаменитого Симонова, она позволила ему проводить себя до дома... А некоторое время спустя целеустремлённому Константину удалось добиться расположения её сына Толика. Этот факт стал решающим — материнское сердце дрогнуло. Измученная болью утраты, Валентина осознала, что с беззаботно болтающим обо всём на свете Константином ей, пусть на время, становится легче. Она почувствовала, что в череде поклонников только с ним ей хотелось бывать чаще. Это были симпатия, благодарность, доверие, но совсем не то, что когда-то было у неё с Анатолием. Не желая давать напрасную надежду, Валентина честно сказала обо всём Константину. Ему, на тот момент уже безнадежно влюблённому, было достаточно того, что она разрешает находиться подле неё. Могло ли бескорыстное, по-мужски сильное чувство смягчить окаменевшее от потери сердце? Ответ на этот вопрос мы бы так и не узнали, если бы в жизнь обоих не вторглась Великая Отечественная война.

**Жди меня, и я вернусь,
Всем смертям назло.
Кто не ждал меня, тот пусть
Скажет: «Повезло».
Не понять, не ждавшим им,
Как среди огня
Ожиданием своим
Ты спасла меня.**

«НЕ ПОНЯТЬ НЕ ЖДАВШИМ»

По признанию воевавших солдат, стихи Симонова помогали им заглушать тоску по жёнам и возлюбленным, оставленным дома. Поэт вряд ли бы смог написать настолько пронзительные строки без своей любимой музыки. Разлука лишь укрепила его любовь к Валентине — теперь он был уверен, что ему нужна только она. Та, что при прощании на перроне вдруг сказала ему «люблю». Та, воспоминания о встречах с которой помогали Константину преодолевать все тяготы военной жизни. «После того, как всё это закончилось, — писал он Серовой в 1943 году, — прошу тебя стать моей женой. Мне плевать на слухи о твоих романах — красивых женщин всегда пытаются оклеветать злые языки». Адресат ответила на предложение согласием.



Со вторым мужем, Константином Симоновым и дочерью Машей.

ГДЕ ВЗЯТЬ МНЕ ТАКУЮ, ЧТОБ ВСЁ ЕЙ ПРОСТИТЬ?

Валентина искренне старалась полюбить мужа. Старалась так, что в первые годы супружеской жизни он поверил во взаимность. «Я считал, что исполняется сейчас, когда ты меня любишь», — писал он ей в то время. Они ездили за границу, жили в роскошной квартире. Но ни достаток и комфорт, ни дочь Маша, любимица отца, которая родилась через несколько лет после их свадьбы, всё же не могли принести в дом крепкое семейное счастье. С течением лет Валентину стали всё реже приглашать сниматься. А ведь ей, привыкшей к постоянной известности и вниманию, было просто необходимо блистать, появляться на публике! Без сцены, вынужденная постоянно заниматься детьми и бытовыми делами, она становилась всё грустнее. В их семье чаще случались ссоры. Симонов упрекал жену в мрачности и требовал доказательств взаимности. Усугубляло положение ещё и вечное отсутствие мужа из-за его приближенности к вождю. По его поручениям ведущий советский поэт был вынужден часто уезжать в командировки, оставляя Валентину совсем одну... А ведь только с Константином ей было спокойно. В минуты, когда она нуждалась в муже сильнее всего, его не было рядом. Окончательно испортило всё история с сыном. Константин прохладно относился к выросшему Анатолию. Слишком тот был похож на отца, к которому Симонов до сих пор ревновал Валентину. Да и сам мальчишка превратился в итоге в неблагополучного подростка. В 16 лет вместе с шайкой друзей он совершил грабёж с поджогом. Его отправили в колонию. Константину ничего не стоило замолвить за него словечко, но поэт этого не сделал. Обожающая сына мать простить такое мужу не смогла. В конечном итоге в 1957 году после 14 лет брака они развелись.

Казалось, поэт действительно любил Валентину и даже забыл, раз в 1975 году даже не пришёл на её похороны. Однако незадолго до своей смерти, уже находясь в больнице, писатель удивил дочку Машу просьбой привезти архив её матери. «В тот день он был таким же, как всегда, — собранным, отпускающим остроумные шутки, — вспоминала она. — Увидев архив мамы, попросил оставить его одного. Вернувшись, я не узнала его: за каких-то три дня он постарел на добрый десяток лет! Папа долго ходил из угла в угол палаты, потом резко остановился и сказал: «Прости, моя девочка, но то, что было у меня с твоей матерью, было самым большим счастьем в моей жизни. И самым большим горем... Я любил только её одну».

**Как я хочу придумать средство,
Чтоб счастье было впереди,
Чтоб хоть на час вернуться в детство,
Догнать, спасти, прижать к груди...**

Ксения ЗВЯГИНЦЕВА.

Игорь Кваша.

«Вдох. Выдох»

...Пожилой мужчина устало прикрыл глаза. Жена Танечка, его любимый Ёжик, говорит, что глаза у него остались те же: небесно-голубые и бесконечно любящие. Как тогда, в их первую встречу в Коктебеле...



Смежил веки — и замелькали картинки. Может, это общее свойство всех стариков, радость и проклятие — видеть моменты прошлого. Зная, что будущего осталось на воробьиный поскок. А может, сказывается киношная судьба, каждое событие — кадр, и так пока не пойдут финальные титры...

Кадр №1.

Письма с фронта

...Игорьку Кваше очень повезло с отцом: дядя Вова, как звала его соседская детвора, никогда не ругал сына. Хотя жалоб хватало: мама, Дора Захаровна, то и дело жаловалась, что мальчик шалит, плохо ест и не слушается. Папа выслушал претензии к отпрыску и вышел вон...

Какой толк ругать и наказывать арбатского мальчишку? В коммуналках попеременно с московской интеллигентней обитала самая что ни на есть шпана. В одну школу ходили и благовоспитанные еврейские мальчишки, с ровными чубчиками и скрипочками подмышкой, и дворовые авторитеты — с финками за кирзовым голенищем. Воспитывать надо идеологически!

Владимир Ильич Кваша зашёл в студию грамзаписи и «сочинил» звуковое письмо. Чтобы тайком включить патефон, а речь потечёт как из репродуктора. Заодно подговорил знакомых: чтобы позвонили, мол, тоже слышали «ужас про вашего мальчишка». И так, семейный ужин, репродуктор включён, Игорёк ни сном ни духом возит ложкой по тарелке. И тут...

— Говорит станция Коминтерна. Мы начинаем передачу про мальчика Игоря Квашу, который плохо себя ведёт, не ложится вовремя спать и отказывается есть!.. И шквал звонков от знакомых... Мальчик Игорь, про «художества» которого знала вся страна, присмирел на долгие недели. Как-то спросил маму: «Сталин в Кремле тоже про меня слышал?»...

Потом папа ушёл на фронт. У него была бронь доктора наук, однако Владимир Ильич воевал на передовой. Добился — взяли в московское ополчение. И за день до нового 1943 года погиб... Дора Захаровна утаила похоронку от сына. Держалась, отвечала что-то убедительное на его вопросы, почему нет писем от папы, потому что понимала: в этот день для Игорьки детство кончится. Так и случилось... Игорю было 12 лет.

Пожилой мужчина вздохнул, открыл глаза. Может, поэтому Игорь Владимирович и принял предложение стать ведущим программы «Жди меня». И 14 лет отда-

вался этому занятию полностью. Вместе с коллегами они помогли найти 40 тысячам человек, раскиданным Бог весть куда во время той страшной войны...

Кадр №2. Танечка

...Женился он рано. Со Светой Мизери вместе занимались в театральном кружке, потом в студии. Роман был светлый, юношеский, она казалась ему Джульеттой — отвёл в загс. А потом что-то неуповимо изменилось, Света стала другой. Официально они оставались мужем и женой, однако на деле брак распался...

В то лето Игорь Кваша, красавец с васильковыми глазами, отдыхал в Коктебеле. С подружкой по вузу и работе Галей Волчек. И та сосватала друга за глаза: «Не кишни! Скоро приедет мировая девчонка, тебе понравится!» Приехала. Таня Путиевская, выпускница медицинского, невеста перспективного физика (к слову, сейчас он выдающийся учёный). Отчимом Тани был знаменитый драматург Александр Штейн, в общем, Кваша всерьёз переживал, придётся ли он к дому... Тем более полноценно ухаживать под крымским небом не получилось, срочной телеграммой Игоря вызвали в Москву. Он уехал, Таня осталась с подружками и родителями в Коктебеле. Грустно раздумывая, не забыл ли о ней синеглазый красавец... Когда пришло время отъезда, Штейны с дочкой сели в поезд — и началось. На каждой станции по вагону бегал проводник: «Штейн, где здесь



Штейн? Вам телеграмма! А там — «Люблю. Скажу. Твой Игорь». Весёленькое путешествие полу-чилось... Игорь встретил Таню на вокзале с цветами, а на эскалаторе метро сделал предложение. Она тут же сказала «да». Потому что считала своей Судьбой.

Кстати, Татьяна сохранила свою фамилию — Путеевская. «Потому что если на двери врача написано Путеевская, он знает, что идёт к женщине. А если там будет указано Кваша — что человеку думать?! А пациенту это важно!» Поскольку речь прозвучала в суматохе загса, счастливый жених не стал спорить. А «в отместку» лишил её имени — стал называть Ёжиком. И в подтверждение вёз её со всех уголков планеты — хрустальных, стеклянных, деревянных...

Кадр №3.

Человек родился!

...Сын Вовка родился вскоре после официальной свадьбы. Молодые родители были заняты на работе, поэтому воспитание чада доверили бабушке Доре. Та была педагогом от Бога, всю жизнь проработала дефектологом, благодаря ей речь обретали даже безнадежные малыши... Дора Захаровна фанатично исполняла обязанности. Поскольку была до безумия чистоплотной, следила, чтобы крошечный Вовка ничего не тянул в рот. Доходило до абсурда. Парня угостили яблоком, бабушка отняла и побежала в кухню, чтобы обдать кипятком: стерильность — наше всё! Возвращается, а предатель Вовка лежит на полу и на пару с домашней любимцей собакой Дожой грызёт сырую кость. И вид у него такой счастливый.

Мужчина закашлялся, подожди, пока пройдёт приступ. Болезнь лёгких мучила который год, понемногу забирая жизнь. Не онкология, не сердечно-сосудистая хворь, а некая обструктивная болезнь лёгких. Конечно, казалось то, что курил он безбожно. А как не курить? Постановки в театрах, съёмки в кино. Ненадолго бросишь — там новый повод волноваться и хвататься за голову. И за пачку сигарет...

Игорь Владимирович улыбнулся, вспомнил новый кадр. На воспитание сына времени катастрофически не хватало, этим ведали Ёжик и Дора Захаровна. Но порой отец с энтузиазмом брал бразды правления в свои руки... В тот день сын Вовка ломал голову над сочинением. Тема была неслабая: «Что бы я сказал Владимиру Ильичу Ленину, если бы случайно встретил...»

— Представь, Вовка, — сказал отец, — идишь ты, а навстречу тебе Ленин. И ты ему говоришь: «Владимир Ильич, хочу построить завод или фабрику...»

— Папа, что я ему могу рассказать? Он

так давно умер и ничего про нашу жизнь не знает.

— А ты подумай, развивай фантазию.

...Сказал и вышел. А когда вернулся, сын спал сном праведника. На тетрадном листе красовалась одна строчка: «Владимир Ильич, за время вашего отсутствия в гробу...» Отец расхохотался в голос и больше не доставал наследника педагогикой...

Кадр №4.

Спасибо вам, мои друзья

Пожалуй, самой сложной фигурой в дружеском окружении Игоря Владимировича можно было назвать Олега Ефремова. Вместе начинали, вместе стояли у истоков «Современника». Ставили пьесы Виктора Розова, их спектаклю «Вечно живые»

ционно совмещали. Татьяна родилась 31 декабря, Игорь Владимирович — 4 февраля, в этот день и позвонил Горин:

— Игорь, во сколько нам приходить?

— Мы не будем праздновать, у меня плохое настроение.

Вечером стук в дверь. Входят Горин, Хайт и Миронов, одетые как оборванцы. С порога спрашивают:

— Сволочь дома?

Татьяна, жена и мать семейства, в шоке:

— Кто сволочь?!

— Твой муж сволочь. А ты, Танька, — жена сволочи, твой Вовка — сын сволочи, потому что не позвали нас на день рождения.

У Горина, одетого в ватник, на груди висит на верёвочке картонная табличка с надписью:

«Да, я хуже татарина» — наём на то, что он незваный гость. У Хайта в руках пакеты с продуктами и водкой. Зашли в большую комнату, разложили на полу газеты, сели кружком и стали угощаться. Именинник бежит вокруг, суется:

— Ребята, да вы что?! Пошли за стол, у нас есть еда, выпивка.

— Нам от тебя ничего не надо, ты нас на день рождения не позвал, мы сами будем праздновать, без тебя.

И продолжают произносить то-сты... Долго это продолжалось, все хохотали, и виновник торжества громче всех. В конце концов, сели за стол и продолжили праздновать...

Кадр №5.

«Жди меня...»

...Он не раздумывая принял предложение вести программу «Жди меня». Хотя знал, что не сможет отстраниться от чужого горя, не сможет скрывать слёзы от камеры. Вроде бы — чужие люди, герои программы, а каждый раз сердце сжималось — и от горя, и от радости. Как тогда, в детстве... Во время сибирской эвакуации они с мамой нашли продуктовые карточки. Вот оно, счастье! Можно купить хлеба, масла, сахара сверх скудного пайка. Но Дора Захаровна разыскала хозяев и вернула им «сокровище». Маленький Игорь навеки запомнил, как люди плакали от счастья...

Последние программы давались тяжело, снова и снова накатывали приступы кашля, приходилось ложиться в больницу. Но после улучшения он снова вставал в строй. Просил операторов программы об одном: не снимать крупным планом, когда навораживаются слёзы...

...Лето 2012 года заканчивалось. Как, видимо, и лента хроники, которую всё чаще просматривал 80-летний Игорь Владимирович Кваша. Муж, отец, актёр, ведущий. И просто душевный человек... Он без усилия сделал вдох — сегодня, 30 августа, на самочувствие вообще не было причин жаловаться. Выдохнул — и покинул здешние декорации.

Подготовила
Наталья КРОЛЕВЕЦ.



Большая дружная семья: Игорь Владимирович, его жена Татьяна Семёновна, сын Владимир с супругой и внука Анастасия.

рукоплескала вся Москва... Потом пути разошлись, и Игорь Кваша горестно думал: насколько он рад был знать молодого Ефремова, настолько хотел бы забыть, как тот изменился с возрастом. Это был борец, амбициозный и жестокий человек, когда речь шла о его интересах. «Пока идёшь с ним в одном направлении, души не чаёт. Затем куда-то всё уходит, словно в песок», — грустно улыбался Игорь Владимирович.

Зато были другие. Закадычные, бесподобные Григорий Горин, Аркадий Хайт, Андрей Миронов. Вспомнил замечательный яркий кадр...

День рождения они с Ёжиком tradi-

Там, за облаками...

«Щедра к нам, грешникам, земля, а небеса полны угрозы», — медово пел Арамис в «Трёх мушкетёрах». Спел три десятка лет назад, а повод чаще смотреть в заоблачные выси наступил недавно. И вовсе не из-за опасений кары Всевышнего. Там, вверху, беспокойно. Но очень интересно



...Англия, октябрь 2014 года. Около девяти часов вечера семейная пара вышла в сад подышать свежим воздухом. Взглянув в небо, супруги обомлели: над землёй завис странный светящийся шар. Испуская холодный свет, объект словно бесстрастно наблюдал: ни радужных переливов, ни движений по сторонам. Это не было похоже на Луну или яркую звезду. Вдоволь насмотревшись, шар бесследно исчез.

...Там же, двумя неделями ранее. Над Хэмпширом замечены странные следы — в небе. Подобную газовую дорожку оставляют самолёты, прямая линия с некоторыми отклонениями пересекает небосвод — как правило. Однако на этот раз инверсионный путь был извилистым и пересечённым, как если бы пилот не справился с управлением. Ни авиаторы, ни метеорологи сказать что-то правдоподобное на этот счёт не смогли. А вот досужие кумушки — очень даже. По словам наблюдательных жителей Хэмпшира, в последнее время небо над районом то и дело пестрит огнями — странными и, кажется, неземными.

...Тихий океан, побережье Таиланда, Камчатка. В летние месяцы с июня по август пилоты не раз замечали зловещее зарево в полнеба. Горизонт окрашен в огненные оттенки — от алого до багрового, вода тоже отсвечивает оранжевым цветом. Зрелище красоты необыкновенной, большинство из нас могут представить его по фильмам про апокалипсис. Но наяву лететь в алых небесах занятие отнюдь не приятное. Разумеется, стали искать разгадку. Сначала прозвучала версия, что небо окрасилось в багрянец из-за сигнальных вспышек рыболовных судов. Маловероятно: представьте мощность, с которой лодки и сейнера должны были «жечь» во всё небо. Потом придумали извержение подводного вулкана: мол, лава и выкрасила поднебесье во все оттенки красного, прихватив воду. Правда, непонятно, где следы п.п.ла и сейсмической активности, которые обычно бывают. Версию решили не развивать. Наконец, учёные уцепились за спасительную и более-менее разумную гипотезу светового загрязнения. Дескать, жители мегаполисов купаются в ночной иллюминации, рекламных огнях и световых

таблоидах, а над океаном видны отражённые последствия.

Дальше обозначим пунктирно. Восточная Сибирь — зафиксирована аномальная активность НЛО. Австралия — необъяснимые шары и «тарелки» то и дело летают или зависают над континентом. Южная Америка, Камчатка, Европа, Россия — тут и там нашествие с небес. Всё это напоминает сюжет фильма «Знаки»: если раньше мы наблюдали редкий десант, теперь идёт черёд смелых визитов. Лишь бы не вторжения...

«В интересах национальной безопасности...»

Говорят, небо над нашими головами кишит всякой всячиной, и всегда так было. Вспомните кадры из фильма «Пятый элемент», когда в воздушном пространстве над городом туда-сюда сновали разные средства передвижения: не столь оживлённо и шустро, но всё обстоит примерно так. Более того, главы всех государств

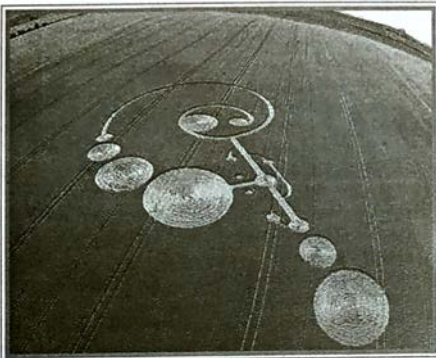
на официальном уровне знают, что инопланетяне существуют, готовы выйти или уже вышли на контакт.

Встречи и обмен информацией с внеземными формами жизни не редкость, однако информация строго засекречивается.

Журналисты не раз задавали каверзный вопрос президентам, королям и министрам, мол, как там «зелёные человечки», но всякий раз ответ звучит уклончиво: «Информация проверяется». Дотошные акулы пера снова не унимаются: почему скрываете случаи контактов, к чему эта секретность? И снова звучит неуловимый ответ: «Потому что люди пока не готовы психологически».

Как говорится, если уж начал говорить, то договаривай, фантазия-то дикая. Молчание правительственных структур породило кучу домыслов. Первая, конечно же, милитаристская и политическая: главы государств не хотят, чтобы о «дружбе в верхах» знали конкурирующие державы. Якобы руководству инопланетяне доверили секретные технологии, которыми не хочется делиться с другими.

Тем не менее кое-какая правда просачивается. И на её осно-



ве снимают фильмы. О том, что иноземные цивилизации сплошь захватчики и злодеи, Земля интересует их как сырьевая база, а человечество подлежит уничтожению. На этот счёт уфологи уверяют: если бы мы кого-то всерьёз интересовали, давно бы уже были атакованы.

Развивать тему можно бесконечно, остановимся на беспристрастных фактах: каждый космонавт видит НЛО, но признаются в этом единицы. В 1985 году астронавт Гордон Купер выступал с докладом в ООН. «Долгие годы я должен был хранить это в секрете. Теперь могу рассказать, что вся информация, касающаяся НЛО, засекречена, но каждый астронавт проходил специальный инструктаж на случай контакта с пришельцами. К тому же ежедневно радары США засекают объекты, не известные человечеству».

Астронавты Нил Армстронг, Базз Олдрин и Майкл Коллинз 20 июля 1969 года сели на поверхность Луны, пробыли там 21 час и 36 минут. Приземлились исследователи в Тихом океане, где их подобрал авианосец... Спустя 37 лет Базз Олдрин заявил, что NASA скрыла информацию об НЛО. «Мы видели в иллюминаторы небольшой объект кольцеобразной формы». Никто не поверил, но следующие слова Олдрина заставили задуматься: «А как вы можете объяснить тот факт, что сразу после этого правительства США и СССР свернули программу освоения Луны?»

Словом, выплывает суть: правительства не говорят об НЛО, потому что не хотят признать существование иных сил, куда более могущественных.

«Цель вашего визита, господа?»

Уж коль небесная синь безмятежна только на первый взгляд, полюбопытствуем, чего ждать от шаров и «тарелок».

«Чашка Петри»

Есть категория учёных, которая уверена, что мы для пришельцев представляем исследовательский интерес. Десятки тысяч людей рассказывают о контактах с инопланетянами и физиологических процедурах, которым подвергались в лабораториях. Забор крови, кожи, тканей, семенной жидкости производили безмолвные фигуры, ничего не предоставляя взамен. «Пытаются создать клонов, подменить живого человека своим представителем», — считают учёные. Эту гипотезу подтверждает режиссёр фильма «Жена астронавта». Идея интересная, тем паче во все времена существовали персоны, которые опережали современников по мышлению, двигали человечество вперёд.

Прививка человечности

Снова совершим кинозкскурс: многие ленты убеждают, что иноземные гости не прочь получить постоянную прописку на земле. Их планеты безжизненны, разорены войнами, истощены природные недра — вот и ищут новый оазис с водой, землёй и ресурсами. Но есть закавыка: организмы инопланетян чужеродны, их запросто может погубить элементарный вирус или бактерия, к которым земляне с рождения выработали иммунитет. Чтобы слиться со средой без проблем, внеземные специалисты разрабатывают сыворотку человечности — сродни обычной прививке.

А может, идут в изысканиях дальше, создавая гибрид человека и гуманоида. Чтобы на земле поселилось новое поколение то ли нелюдей, то ли сверхлюдей.



«Мы пришли дать вам волю»

Есть версия, которую отстаивает горстка гуманистов. Они уверены, что у пришельцев благая миссия: поделиться прогрессивными технологиями, подарить спасение от болезней, внедрить новые законы жизни, основанные на добре и справедливости. Звучит хорошо, однако идёт вразрез с интересами мировых правителей, глав всемирных корпораций и прочих властей предержащих. Поэтому сильные мира сего и утаивают, что есть другая жизнь, куда более заманчивая.

Иди и смотри

Самый лучший способ побороть страх — взглянуть ему в глаза. Указав в поисковике: «В небе видели НЛО», нажмите поиск. И не хватайтесь за голову, получите результаты. Объекты видели вчера, два дня назад, неделю, месяц — ежедневно и ежечасно. География тоже впечатляющая: Австралия, Крым, Урал, Таиланд, соседний город, ваш район. Они повсюду. Белые, зелёные точки, красные и оранжевые цилиндры — даже выглядят одинаково.

Уфологи говорят, это НЛО-патрули. Они бороздят небеса, мониторят события на земле, передают информацию в центр. Считается, что это беспилотники, однако летательные объекты оснащены «разумом» и сверхспособностью слышать мысли. Патрули летят невысоко, на уровне многэтажки или дерева, движение по прямой

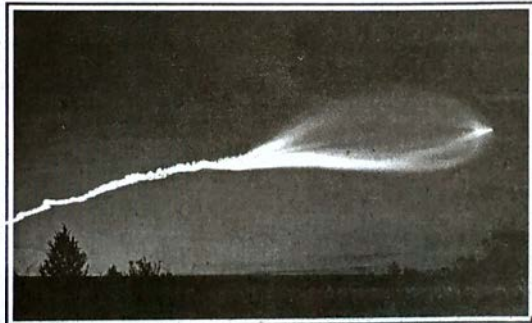
с некоторыми отклонениями, курс легко меняется на противоположный. С авиационной техникой их не спутать, однако, если настаивать на этой версии, беспилотник способен рассердиться и показать, чего он стоит и как умеет. Опровергнув версию, успокоится и исчезнет, включив невидимый режим.

Поскольку явление зафиксировано повсеместно, выяснили даже время включения огоньков в небесах — каждые полчаса.

Четверть каждого часа появляются и без четверти исчезают, когда открываются порталы в атмосферу земли. Хотите увидеть — дождитесь темноты, подходящей четверти и смотрите в оба, главное, не думайте слишком «громко», отключите телевизор.

Почему патрули усилили бдительность? С одной стороны, вероятно, «большой брат» всегда наблюдал за нами, но не было возможности щедро делиться информацией, а теперь — слава Интернету — всё на виду и на слуху. С другой стороны, мы, земные обитатели, сами нуждаемся в присмотре. Войны, склоки, вражда — нам нужна сторонняя сила, которая обуздает и припугнёт. Итак, выше голову, смотрим в небо...

Наталия ДУМЧИКОВА.





ИСЧЕЗНУВШАЯ БЕЗ СЛЕДА

Про любовь

Чего хотят женщины? Любви, конечно. Ну и так, по мелочи — красивых платьев, полного гардероба, отдыха на курортах, цветов, охапками и ещё, пожалуйста, вечной молодости. Только последний пункт сбился для Фанни Каплан, ей всегда будет 28 лет...

Её имя вызывало отторжение у миллионов советских людей долгие десятилетия. Нам ещё в школе рассказывали: Фанни Каплан покусилась на святое — она стреляла во Владимира Ильича Ленина. Сейчас, чтобы осознать масштаб злодеяния (хотя и так понятно, что покушение на убийство — тяжкое преступление и один из наиглавнейших грехов по всем канонам), нужно вспомнить, что значил для нас Ильич. Октябрьском моими любимыми книжками были рассказы о нём, самом добром и справедливым на свете человеке: «Общество чистых тарелок» и ещё тот, где маленький Ленин с братьями и сёстрами готовил маме на день рождения подарки, конечно, собственными руками. А эта Каплан, как у неё рука поднялась в Него стрелять?! О чём она думала вообще? За что могла Его так ненавидеть? Ууу, вражина! Или ненормальная, ку-ку... Так рассуждали мы на переменах.

Был ли при жизни Фанни Каплан кто-то, у кого её имя вызывало радость, нежность? Наверное, её должны были любить родители, ведь Господь всех младенцев создаёт милыми ангелочками, даже тех, кто потом пойдёт по пути страшного греха... Её на-

звали Фейга, что в переводе с идиша означает «птица». Фейга Хаимовна Ройтблат родилась в Волынской губернии в семье набожного учителя еврейской начальной школы. Туда, в хедер, ходили учиться грамоте четыре её брата, а саму её обучали на дому, как и ещё двух дочек. Домашняя девочка, худенькая, робкая, с серьёзными карими глазами, воспитанная в духе глубокой религиозности. Серенький воробушек, а вовсе никакой не коршун, задумавший выклевывать сердце вождя русского пролетариата. Что же могло случиться, чтобы скромная еврейская девушка Фейга очутилась 30 августа 1918 года на заводе Михельсона в Замоскворецком районе Москвы на митинге рабочих, где выступал Ленин?

Случилась, как водится, любовь. Она сотворила из Фейги Ройтблат анархистку, террористку, каторжанку Фанни Каплан. После первой русской революции 1905 года Россия наводнилась всякого рода агитаторами, вольнодумцами и псевдогероями, кричащими о спасении матушки Руси. Было очевидно, что революция не последняя. В волыньскую сонную глушь ветер перемен занёс группу анархистов. Долго они здесь не задержались, их целью была Одесса, всегда имевшая особое мнение по поводу и

без, но успели прихватить с собой «добычу» в виде барышни Ройтблат. Наивна дочь, ибо готова на всё: ради красивых глаз и пламенных речей Виктора Гарского, уже сделавшего себе имя среди анархистов, порвала с семьёй, уехала из родного города без денег, без образования, без профессии. Что ты натворила, птичка? Погубила себя в 16 лет. А думала, что взлетела до небес на крыльях любви...

Про курорт...

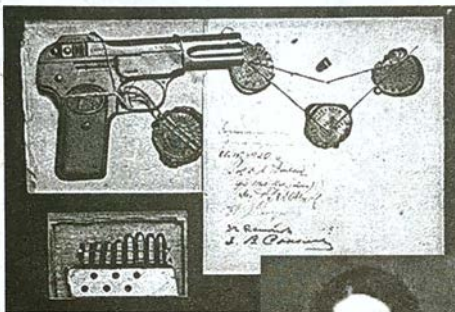
22 декабря 1906 года Киев потряс в прямом и переносном смысле взрыв в Купеческой гостинице. На месте преступления задержана совсем юная бомбометательница, как тогда газеты называли террористок-смертиц. Впрочем, было очевидно, что барышне толком не объяснили, на что она шла. Осколки серьёзно её ранили, а подельник — молодой мужчина — бросил, спасая собственную шкуру. Истекая кровью, она буквально упала в руки полицейских. На допросах упрямо молчала, но и без её показаний выяснили, что зовут её вовсе не Дора Каплан, как написано

в найденном при ней фальшивом паспорте, а Фейга Ройтблат, она член «Южной группы» анархистов, где заводила — хорошо уже известный полиции Гарский. Он часто использовал влюблённых в него девиц для реализации собственных целей. На этот раз целью было убийство киевского губернатора, который, впрочем, не пострадал, его даже не было поблизости, когда бомба рванула... Что с ней возмёт? У следователей тоже были дочери на выданье, они снисходительно смотрели на Фанни (уменьшительно-ласкательное от Фейги), тем более что зрелище было жалкое — её контузило (шрам над правой бровью остался навсегда), осколки попали ещё и в ногу. Военно-полевой суд сантиментов не ведал, вынесенный 8 января 1907 года приговор гласил — смертная казнь. Но поскольку Ройтблат была несовершеннолетней, её помиловали, заменив повешение пожизненной каторгой. «Каторга! Какая благодать!» — восклицал герой Бориса Пастернака, тоже избежавший смерти, но не Фанни, ещё и жизни-то не видевшая.

Понимала ли 17-летняя девочка, на какой «курорт» её отправляют? Пешком. В кандалах и на руках, и на ногах. Под усиленным надзором стражей порядка. За Байкал, в Нерчинск, страшивший даже бывалых преступников. «Везение» на этом не закончилось, Фанни угодила в самую мрачную тюрьму — Мальцевскую, здесь не только умирали от чахотки, словно мухи, здоровые мужчины, здесь сходили с ума в сырых, без лучика солнечного света каменных «мешках». Вскоре шрам над бровью принял нестерпимую болю, а потом Фанни ослепла. Симулировала, чтобы ослабили режим? Отправили в лазарет, доктора диагностировали последствия контузии, и тут Фанни прозрела. «Симулянтку» отправили обратно. Приступы слепоты повторялись



То самое место, где было совершено покушение на Ленина.



Архивное фото браунинга, из которого стреляла Фанни Каплан.

Вот такой она запечатлена на снимках перед расстрелом.



вновь и вновь, но чаще больше не вызвали. Головные боли усиливались, Фанни начала терять и слух. Через пару лет она очутилась в богадельне при Акатуйской каторжной тюрьме, где доживали свой век неизлечимо больные туберкулёзники и эпилептики. Она мечтала о смерти, но даже повеситься не могла, вокруг была непроглядная тьма.

Желание жить удалось растормошить лишь новому увлечению... женщине. Не стоит искать здесь иных подоплёк, кроме дружбы и даже скорее покровительства старшего, куда более опытного товарища по каторге. Мария Спиридонова — лидер левых эсеров, была столь харизматична, что везде привлекала к себе людей, словно гигантский магнит. Под её влиянием Фанни перестала называть себя анархисткой и затосковала по свободе, несмотря на то, что там, на воле, её никто не ждал — семья эмигрировала из России ещё пару лет назад за океан, в Америку...

Про вечную молодость...

В честь 300-летия царского дома Романовых в 1913 году объявили массовую амнистию. Тогда чуда не произошло, Каплан

не выпустили, лишь заменили пожизненную каторгу на двадцать лет срока. Большой вопрос — протянула бы она столько, но через четыре года грянула Февральская революция, и, говоря словами классика, оковы пали. Измученная, почти слепая Фанни очутилась на настоящем курорте — в Евпатории в Доме каторжан. Несмотря на унылое название, это был санаторий высокого класса, там отдыхал, например, Дмитрий Ульянов. Говорят, именно он направил Каплан к знаменитому в те времена профессору глазной клиники в Харькове, который очень удачно её прооперировал. А ещё говорят, между младшим братом Ленина и Фанни, которая чуть не отправила его на тот свет, буквально через год случился роман. Но это уже из области домыслов...

Впрочем, почему нет? Она впервые так комфортно жила, поправилась после многолетнего голода, зрение почти полностью вернулось, ещё немного — и она расцвела бы зрелой женской красотой и, глядишь, действительно устроила бы личную жизнь... И тут она случайно на улице столкнулась с Виктором Гарским. Он провёл с ней ночь и снова исчез. Потрясение было столь сильным, что к Каплан вернулись головные боли, зрение стремительно ухудшалось...

Позже следователи не могли понять, как почти слепая женщина дважды попала в Ленина из браунинга с приличного даже для меткого стрелка расстояния? Но главный вопрос другой и до сих пор остаётся без ответа: зачем она вообще это сделала? Вместо

того чтобы заявить, какую именно группу заговорщиков, ненавидящих власть большевиков, она представляет, Фанни несла какую-то чушь про шаль Спиридоновой, которая спасала её от морозов на каторге и которую она продала, чтобы купить мыло для ванны, наполненной для любимого Виктора... «Не прощу себе, никогда не прощу!»...

Большевики тоже не простили. 3 сентября 1918 года в 16 часов 00 минут комендант Кремля матрос Павел Мальков выстрелил Каплан в затылок. Ей было 28 лет. После неё на земле не осталось ничего: ни ребёнка, ни строчки, ни даже могилы. Тело казнённой положили в железную бочку, облили бензином и сожгли.

Впрочем, осталось имя. Имя, ей не принадлежавшее, — Фанни Каплан. Оно сразу стало обрывать легенды: дескать, помиловали её по личному приказу Ленина, даже есть свидетели, что встречали Фейгу Ройтблат на Соловках, собиравшаяся в Америку к родным, но печальная правда состоит в том, что семья бедная птичка встретила лишь на небесах...

Наталья АНДРИЯЧЕНКО.

ЛЮДВИГ: вначале было слово!

Каких мы представляем себе философа в обывательской жизни? Сидит себе такой в сторонке, никого не трогает, скандалов не устраивает, взирает на суетливую супругу, вопящих детишек и замороченных делами приятелей с лёгкой улыбкой Будды на спокойном лице. Сразу видно — человек принимает жизнь философически, ещё чуть-чуть и достигнет нирваны, эмоций ноль. А мыслей? Есть ли они вообще, или человек просто поставил невидимый заслон между собой и миром? Витгенштейн не нуждался в волшебном заклинании «Горшочек вари!», его «горшочек» постоянно выдавал идеи, одна парадоксальнее другой, только записывай! Но была и обратная сторона процесса — в том же «горшочке» кипели страсти, куда там шекспировским персонажам. Быть или не быть — не вопрос, а равнозначно правильные ответы! Если рассказывать о величайшем мыслителе XX века Людвиге Витгенштейне с помощью одних глаголов, то получится: Витгенштейн возмущался, Витгенштейн вспылывал, Витгенштейн послал всех к чёртовой бабушке! Вот вам и философ, вот вам и нирвана...

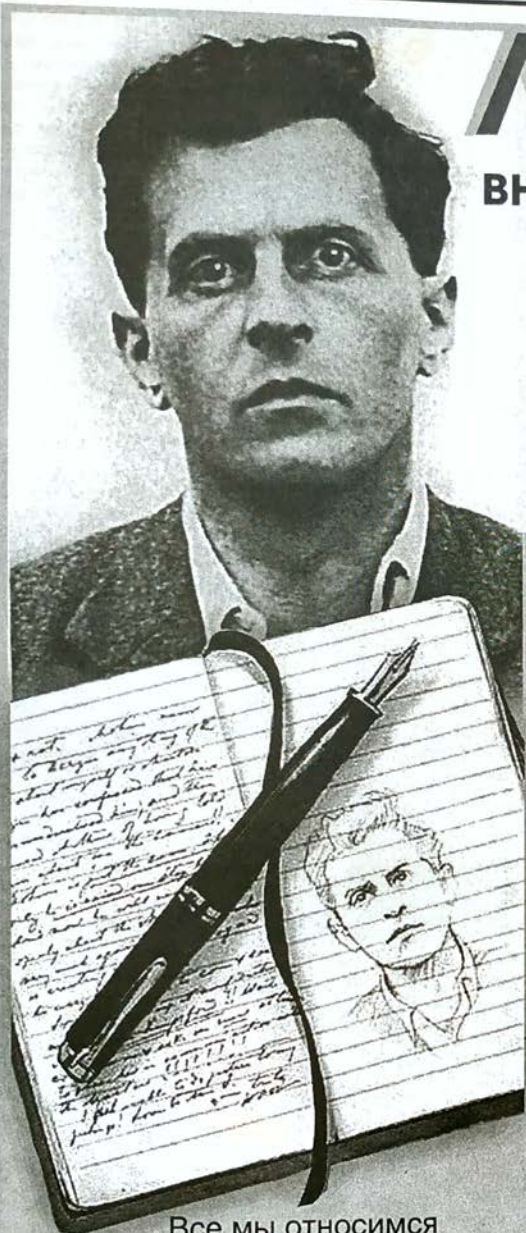
ДОМ ВВЕРХ ДНОМ

Людвиг Витгенштейн родился... Как же его бесил вопрос о дате рождения! Вы что, гороскоп составлять будете?! Или воображаете, что эти цифры оказали сколько-нибудь значимое влияние на ход его мыслей? Так принято начинать биографии? Сколько себя помнил, в его семье ничего не было так, «как принято». Бабушка и дедушка по отцу — чистокровные евреи, переехав в Вену, столицу мощнейшей Австро-Венгерской империи, ассимилировались столь успешно, что их внуков принимали за чистокровных арийцев. Отец Карл Витгенштейн, имея склонность к музыке, попал в учебники истории, как сталелитейный магнат, богатейший бизнесмен своего времени, сделавший сам себя и миллионное состояние. Родной дом Людвиг утонул в роскоши (одних роялей насчитывалось девять штук) и... горе. Трое из его четверых братьев покончили с собой. По разным причинам и разными способами, но дух суицида словно преследовал мужскую линию младших Витгенштейнов. Участь оставшегося в живых младшего брата не лучше смерти — считал Людвиг. Пауль мог стать тем, кем мечтал стать их отец, — знаменитым пианистом. Но злая судьба, словно в издёвку, сделала так, что на войне ему оторвало правую руку. Известные композиторы того времени писали для Пауля Витгенштейна музыкальные произведения только для левой руки. Знаменитый «Концерт для фортепиано с оркестром ре минор» Мориса Равеля из их числа. А Людвиг со свойственной ему убийственной прямоотой настаивал, что публика приходит на концерты Пауля лишь для того, чтобы поглазеть на однорукую пианиста! Жестоко? Тут обычно биографы упоминают: есть весьма достоверные сведения о том, что Людвиг Витгенштейн учился в одном классе с Адольфом Гитлером. Так что, не иначе как школа виновата, а о вопросах этики, добра и зла, милосердия и любви наш мыслитель мог лишь сказать, что конструировать модель воздухоплавательного пропеллера гораздо увлекательнее. Этим он с успехом и занялся, поступив по окончании средней школы в высшую техническую школу в Манчестере.

НА ВСЕ РУКИ МАСТЕР

Наш философ — технар? Неожиданно! Да, и очень даровитый, просто вундеркинд — в шесть лет сконструировал

Все мы относимся к виду Homo sapiens, Человек разумный, но кто из нас рискнул бы жить только лишь для того, чтобы думать? Не создать семьи, не сделать карьеры, отказаться от дружбы и любви ради мыслительного процесса! Безумству храброго поём мы песню — Людвигу Витгенштейну





швейную машинку. Но на самом деле Витгенштейн принадлежал к тому редкому типу, который называют «Человек эпохи Ренессанса», что вовсе не означает личное знакомство с Леонардо да Винчи, а свидетельствует о разносторонних талантах, сконцентрированных в одной личности. Людвиг профессионально играл на кларнете и собирался стать дирижёром. Он мастерски вылепил скульптурный бюст шведской красавицы, с которой безуспешно пытался построить нечто похожее на отношения. Проявил себя блестящим архитектором, построив особняк для сестры. Его первый научный труд «Логико-философский трактат» имел все шансы получить Нобелевскую премию. Сам же он отрицал в себе наличие художественного дарования, утверждая, что владеет лишь пониманием общего хода культуры. Да, он знает, как строить предложения и здания, но это чистой воды математика, а чтобы создать настоящий шедевр, из тебя на волю должен рваться дикий зверь!

Обратив взор на философию, Витгенштейн ужаснулся царившей в этой сфере академической зашоренности и скуке. Он явился на кафедру философии Оксфорда в шортах и с рюкзаком за плечами, чем вызвал замечание тамошнего профессора: «Боюсь, здесь собираются философы!» — «Я боюсь того же самого!» — без тени улыбки отвечивал Людвиг. Став преподавателем в Кембридже, он наотрез отказался надевать костюм и галстук, составлять положенные конспекты лекций и посещать заседания кафедры. Вскоре о нём поползли слухи: дескать, чудной препод, несёт полную отсебятину, комфортно развалившись перед студентами в шезлонге, сам себя перебивает криком: «Я дурак, всё не так!» и тут же выдвигает новую теорию, опровергающую предыдущую речь! Открыто признаёт, что не читал ни строчки Аристотеля, а ведь на нём построена вся европейская философия! Уговаривает собственных учеников бросить умственную деятельность, податься в

ремесленники и приносить пользу людям! И что вы думаете? Всё правда. Более того, над экцентричным новеньким не смеялись, его слушали, открыты рты, и слушались! Подающий большие надежды математик Фрэнсис Скиннер, послушавшись Витгенштейна, устроился работать слесарем. Философ Друри уволился из Кембриджа и занялся помощью безработным. Наш герой обладал столь мощной харизмой, что он ещё не написал ни строчки своего трактата, а известный на весь мир философ и преподаватель Бертран Рассел заявил приехавшей навестить Людвига сестре: «Мы ожидаем, что следующий значительный шаг в философии будет сделан вашим братом!»

НЕТ ПРОРОКА В СВОЁМ ОТЕЧЕСТВЕ

Но грянула Первая мировая, и Витгенштейн сделал то, чего от него никто не ожидал, — отправился на фронт добровольцем. Во-первых, нежеже гению под пули подставляться. Во-вторых, у него было освобождение от армии по состоянию здоровья, вот справка, вот круглая печать! В-третьих, после кончины отца Людвиг стал наследником несметного богатства и мог позволить себе мирную жизнь в любой точке земного шара, а не рисковать головой в самом настоящем аду: во время Брусиловского прорыва наших русских войск Австро-Венгрия потеряла полтора миллиона человек, и одним из них запросто мог оказаться Витгенштейн. Странно даже, что жив остался в той мясорубке! Его же беспокоило лишь, что он «потерял нить математического рассуждения»! Зато нескладно повезло — попала в руки книжечка одного русского графа, Льва Толстого под названием «Краткое изложение Евангелия». Людвиг был потрясён, он никогда раньше вопросами этики не увлекался, а тут на него снизошло откровение! Состояло оно в простом в сощности выводе — ему незачем жить. Под занавес войны Витгенштейн попал в плен, где молниеносно написал трактат, который от него так ждали и не дождался в мирную пору. Работа произвела на философский мир Европы тот же эффект разорвавшейся бомбы, что на него самого идеи Толстого. Витгенштейн заявил, больше ему в философии делать нечего, раздал свои богатства художникам, поэтам и родственникам до последней монетки и уехал в деревню, в глушь, учить чужазых детишек. Малолетние ученики его боготворили, их родители относились с подозрением: странный он, по виду господин, а живёт в ещё большей нищете, чем они сами, голодает, в чём только душа держится! Что ему надо? Испортил, поди, ребятишек-то! Начнут заумь всякую читать, кто на земле пахать будет? И Витгенштейна со скандалом прогнали...

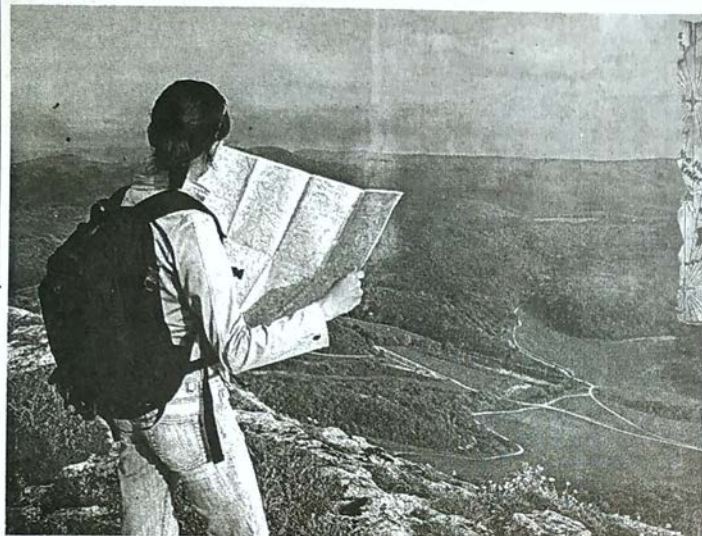
Кембридж принял его назад с простёртыми объятиями, гении на дороге не валяются. Здесь он жил вплоть до кончины в 1951 году от рака простаты. А в благодарность за принятый взят да и опроверг собственный трактат и создал принципиально новую теорию языка, которую и по сей день интерпретируют на все лады и растаскивают на цитаты...

Наталья АНДРИЯЧЕНКО.



АФОРИЗМЫ Витгенштейна

- Границы моего языка означают границы моего мира
- Люди, которые то и дело спрашивают «Почему?», похожи на туристов, стоящих перед зданием и читающих в своём путеводителе об истории его создания. Это мешает им видеть само здание
- Язык переодевает мысли
- Завершённое выражение — это произведение искусства
- Нужно разрушить здание собственной гордыни. А это ужасная работа!



ОТДЫХ СО СМЫСЛОМ

Ещё с самого детства нас влекли истории о приключениях к неизведанным местам, туда, где, возможно, сотни лет хранится клад, а карта чудесным образом оказалась в наших руках. На пути подстерегает множество опасностей, но дух приключений сильнее. Тема кладов всегда была окружена ореолом таинственности, а теперь, когда взрослая жизнь даёт возможность путешествовать, практически осуществима.

Только представьте себя на обрыве Гранд-Каньона в США: от потрясающего вида захватывает дыхание, а у вас тут ещё дела – нужно добыть клад, спрятанный на одном из выступов... Предлагаем главный вопрос: при чём тут клад и что такое геокэшинг? Это своего рода игра, которая помогает реализовать детские мечты по поиску клада. Она основана на открытии тайников в самых красивых уголках мира. Живописность места – одно из главных правил игры. Кто создаёт эти тайники? Такие же геокэшеры.

Дело с корнями

В 2000 году американский студент Дейф Алмер на одной из сетевых конференций предложил друзьям новую игру «Пряталки»: один человек создавал тайник, публиковал его GPS-

координаты в Интернете, а другие по этим координатам пробовали найти точное место. Сегодня клады зарыты приблизительно в два миллиона мест по всему земному шару. Первый тайник в истории российского геокэшинга был заложен в Подмоскowie, а сегодня в Московской области и Москве более 900 точек ждут своих открывателей. Чего тут только нет! Предлагается съездить на станцию, где бросилась под поезд Анна Каренина, побывать на бывших секретных объектах, прикоснуться к Велесову камню дохристианских времён. Авторы порой настолько творчески подходят к описанию тайника и самого задания, что пишут текст в стихах, в стиле «вредных советов», придумывают легенды и маленькие рассказы. Так что сайт напоминает художественно написанный экскурсионный путеводитель.

Пути к тайникам различаются уровнем сложности, могут быть традиционными, когда конечная точка задаётся координатами на местности и подсказками вроде: «Клад закопан под раздвоенной берёзой, спрятан в дупле дерева или даже закреплён на гусенице танка и т. д.» А бывают интеллектуальные задания: вопросы, головоломки, требующие разгадки на местности. Например, необходимо сосчитать количество

Стандартный отдых большинства туристов жидется на экскурсиях, ресторанах, валяниях на пляже или покорении горных массивов. Свежую струю в путешествие в лс-ой точке мира внесёт популярное развлечение геокэшинг!

колонн здания и перемножить их на вторую цифру в дате рождения какой-либо исторической личности, ответить на вопросы, посетив предварительно экскурсию. Ответ нужно послать автору тайника и модераторам игры, если он правильный – засчитывается, и вы получаете координаты клада.

Никогда не угадаешь, какой трофей достанется в награду: в качестве приза можно обнаружить и диски с музыкой, и книги, и одежду, и блокнот с ручкой – всё что угодно, только не деньги. Геокэшинг не преследует корыстных целей по обогащению карманов. Поэтому если у вас есть желание, свободное время, которое хочется провести с пользой, замечательная компания или, наоборот, её отсутствие – добро пожаловать в мир геокэшинга! Но для начала ознакомимся с некоторыми нюансами игры.

Новичкам в помощь!

ЗАРЕГИСТРИРУЙТЕСЬ

На официальном сайте игры. Сегодня самой крупной международной площадкой для геокэшинга является сайт Geocaching.com. Для российских путешественников он свой, для иностранных граждан – определённые порталы на английском языке. Если знание языка позволяет, можете реги-

стрироваться и на зарубежных сайтах. Регистрация даёт возможность выйти на связь с геокэшером, заложенный клад которого вы будете искать. Это на случай, если возникнут проблемы с поиском тайника. Вы сможете подобрать себе любое задание, отталкиваясь от своего местоположения и уровня сложности. Да и пообщаться с «коллегами» и подобрать себе компанию единомышленников никогда не помешает.

НУЖЕН НАВИГАТОР

Координаты тайника задаются именно по навигационной системе. Выбирайте своего GPS-помощника с наибольшим количеством опций, точностью и свежими картами. Это может быть отдельное устройство, а можно скачать навигационное приложение на свой смартфон.

ЗАХВАТИТЕ АТЛАС

Опытный турист не будет полагаться на одну лишь технику, она не редко даёт сбой, а проверенные печатные карты всегда с точностью до метра укажут в нужную точку. Плюс современная техника не отражает такие мелочи, как просека, болотце, просёлочные дороги. На картах ориентир более точен.

ПОДУМАЙТЕ,

КАКИЕ СОКРОВИЩА СПРЯЧЕТЕ ВЫ

Одним из главных правил игры является правило пополнения запасов: ваша задача взять понравившуюся вещь, а взамен положить нечто равноценное взятому «трофею».

СДЕЛАЙТЕ ПОМЕТКУ

После совершения ритуала обмена важными вещами и получения массы впечатлений, связанных с поиском и находкой, не забудьте отметить в блокноте тайника. Он находится тут же, в контейнере. Блокнот – обязательный атрибут геокэшинга: он содержит информацию о тайнике и его посетителях. Укажите, какую награду вы присвоили себе и что положили взамен. У любого тайника имеется также свой виртуальный блокнот, внесите и туда все необходимые сведения.

МАСКИРОВКА

На радостях не забудьте вновь спрятать обнаруженный тайник на то же самое место. Тщательно замаскируйте контейнер, чтобы ваши последователи также приложили усилия для его поиска.

Глазами профессионала

Проехав пару часов на электричке, пройти три километра по полям, побродить по лесу, с азартом заглядывая в каждое дупло, — и всё это ради символического «клада». Алексей Бородин —

один из таких заядлых геокэшеров из столицы. На этот раз ему выпало «взять тайник» в стенах Ямской башни Коломенского кремля. «Главная цель геокэшинга — не достать из тайника коробочку, а посмотреть то место, в котором он сделан, узнать о нём интересную информацию, проникнуться духом. Сколько на это уйдёт времени — неизвестно. Но



ПОЧЕМУ НЕЛЬЗЯ «КАБАНИТЬ» И «ПЫЛЕСОСИТЬ»?

Бывают сложности с объектами: вроде бы координаты верные, фото совпадает с реальностью, а найти контейнер не можешь. Некоторые начинают перекапывать всю близлежащую территорию. Это у геокэшеров называется «кабанить»: место закладки становится похоже на стоянку кабанов. Такой способ поиска среди геокэшеров считается неправильным, ведь так нарушается маскировка и наносится вред природе.

Ещё один термин геокэшинга: «пылесосить». Это значит собирать все тайники в одной области за короткое время. В этом случае спортивный интерес ради количества может затмить информационную составляющую. Например, чаще всего «пылесосят» геокэшеры в Крыму. Полуостров просто напичкан «тайниками».



важно уже то, что ты встал со стула и приехал сюда», — объясняет геокэшер.

Коломенское задание Алексея, судя по отзывам, сулило интересные приключения. Нужно было поговорить с местным городовым и ответить на вопросы о Коломне, ибо игра подразумевает не только поиск, но и туризм. Чтобы не упасть в грязь лицом, игрок накануне поездки в Коломну проштудировал статьи и материалы о подмосковном городе.

Итак, на навигаторе Алексея — координаты «первого шага» для взятия тайника Ямской башни. Дорога через Посадскую улицу, прямоком на улицу Зайцева, но Алексей не строго придерживается маршрута. Он заглядывает во все переулки и отмечает все детали: мемориальная доска фельдшеру, украшение на крыше аварийного дома, граффити по мотивам мультфильмов в подворотне, развод понтонного моста через Москва-реку. Порой тайник приходится искать по фото, опубликованному в задании, или просто по логике, анализируя детали местности. Поэтому любая информация может оказаться важной. Обойдя Кремль, геокэшер доходит до будки городского. По условиям задания он должен представиться как геокэшер и ответить на его вопросы о Коломне. Интеллектуальный уровень испытуемого на высоте, Алексей получает код от замка и подсказку ко второму шагу поиска, который будет проходить в стене Ямской башни.

Выставляет код на замке, и тяжёлая дверь открывается. Внутри темно. На полу — сундук с кодовым замком, в углу — большой железный транспортёр. Отмеряя на нём заданные углы, Алексей получает секретный код от замка на сундуке. Крышка поддалась — наконец, перед ним «клад»: геокэшерский блокнот, музыкальные диски, брелоки, ручки, игрушки, перочинный нож, магниты. Можно выбрать для себя какой-то предмет и положить взамен что-то другое. В ящик кладут не всё что угодно — это указано в правилах. Положите вещь хоть немного ценнее взятой. Это гарантия того, что контейнер не превратится в склад поломанных и ненужных вещей. Кстати, знатоки геокэшинга рекомендуют положить в ёмкость мешочек с силикагелем, который защитит тайник от лишней влаги, а рядом с контейнером — красный перец, который съест с толку диких животных и спасёт клад от разорения.

Подводя итог, парень улыбается: «Вот сколько полезных дел мы сегодня сделали: побывали в Коломне, ознакомились с её историей и достопримечательностями, пошвелили извилинами и нашли клад! Всё же лучше, чем сидеть дома за компьютером».

Подготовила

Наталья ДРЮЧИНА.

Памяти Робина Уильямса...

После известия о самоубийстве актёра решила посмотреть фильм с его участием. Впечатлили отзывы о нём: и комик мирового уровня, и человек хороший. Как же, думаю, я пропустила, ничего не видела, а его уж нет... Первым нашла фильм 1998 года выпуска – «Куда приводят мечты». Потрясение! Культурный шок! Где фанаты Уильямса увидели всего лишь комедийный талант? Надо же так узко мыслить – негодовала я! Это же Актёр с большой буквы, трагик, титан! История его героя длинная, но смотрела с перерывами не потому, а специально останавливая картину, чтобы поплакать... Так много сильных, глубоких моментов! Да вся картина проникновенная и вместе с тем яркая, как картина импрессионистов. Гениально сделанное кино, настоящее искусство. Не скоро сотрётся из памяти, а ведь так хочется пересмотреть... Продолжила ретроспективу и посмотрела «Двухсотлетнего человека» (1999 год). Вспомнила, что на заре юности видела его уже, но как-то не впечатлил, показалось, лёгкая фантастика, по Айзеку Азимову можно было снять нечто покруче. Но сейчас рассматривала и фильм, и Уильямса в нём с другой стороны... Задумалась, насколько мало мы уже отличаемся от роботов, и не настанут ли действительно времена, когда железзяка под номером NDR-114 будет человечнее своего хозяина... И снова не увидела комика Уильямса, скорее он здесь философ... «Этим утром в Нью-Йорке» – самый свежий фильм 2014 года. Видны усталость Уильямса, его разочарование в жизни, но, несмотря на это, игра отменная... Как жаль, что лучшие актёры уходят недооценёнными...

Анастасия ПАНОВА, г. Орёл.

СМОТРИМ...

Любите ли вы блюз?

Школьное прозвище Zuccherо (Дзуккерио, что значит «Сахар») для итальянского певца Адельмо Формачари стало знаковым. Под этим именем его узнали слушатели всего мира: от США до ЮАР. А я раньше думала, что в Италии песни поют только Адриано Челентано да Тото Кутуньо. Оказалось, итальянцы могут похвастаться ещё Сахарком, и не в качестве очередного сладкоголосого эстрадного идола, а композитора и исполнителя, которому подвластно буквально всё: и поп-музыка, и блюз, соул, баллады и даже старый добрый рок-н-ролл. Хотите диско в стиле 80-х – пожалуйста! А кто познакомил Италию с новомодным г'н'б? Оказывается, он, Сахарок! Но лично я равнодушна к подобным «пискам» музыкальной моды, мне подавай мелодичный и романтичный блюз. И тут лучше хрипловатого голоса Сахара не сыскать...

Эльвира ШАДРИНА, по e-mail.

СЛУШАЕМ...

Возвращение в Изумрудный город

Нам в пионерском детстве внушали правильную мысль: «Книга – лучший подарок», но мы её подзабыли. По крайней мере мне уже давно никто не дарил книги, и вдруг школьная подруга прислала по почте (не электронной, обычной!) внушительный томик. Разворачивала упаковочную бумагу, как в детстве – с ощущением на глазах происходящего чуда! И книга оказалась под стать внештатной ситуации: «Волшебник Изумрудного города» Александра Волкова. Подпись на внутренней стороне обложки «спрашивала» от имени одноклассницы: «А помнишь, Людочка, ты мне эту сказку в третьем классе на день рождения подарила? Дефицитная тогда книга! Возвращаю тебе с благодарностью «кусочек детства»! Перечитай на досуге...» Я не помнила. Да и сюжет с трудом могла бы пересказать. Дети выросли, разлетелись, я давно не подходила к оставшемуся стеллажу с их книгами, альбомами, игрушками, разве что пыль с полок стереть... А тут села и пропала... Элли, Тотошка, Страшила, Железные Дровосек, Трусливый Лев... Милые, бесконечно родные! Великий и Ужасный Гудвин, как я соскучилась по тебе! Мне снова девять лет! Я иду с компанией верных друзей по дороге из жёлтого кирпича, чтобы ты исполнил моё заветное желание!.. А иллюстрации! Те самые, хотя книга новенькая, только что из магазина – художника Л. Владимировского. Сколько любви в них, теплоты, внимания к деталям... Дорогие, уважаемые мои ровесники! Наверное, вам покажется смешным, нелепым, не уместным в нашей взрослой суете мой призыв, но, пожалуйста, найдите минутку – перечитайте свою любимую детскую книжку. Не пожалеете, поверьте!

Анна ГОГОРЕНКОВА, г. Брянск.



ЧИТАЕМ...



**Золото, платина, серебро, 148
бриллиантов суммарным весом 16
каратов, итого рыночная стоимость ордена
«Победа» заоблачна. В случае если бы
у кого-то поднялась рука его продать.
Ведь это не просто произведение
искусства и даже не только высшая
военная награда, это святыня
нашей страны**



ЗА НАШУ ПОБЕДУ!

НА ПЕРВЫЙ-ВТОРОЙ РАССЧИТАЙСЯ!

Орденом «Победа» награждали лучших из лучших советских военачальников, чей вклад в разгром фашизма неоспорим: Рокоссовский, Конев, Малиновский. Первыми «хозяевами» драгоценности стали Георгий Жуков и Александр Василевский, они же являются и первыми дважды кавалерами ордена. Причём Василевский даже в аванс: награждая его, Сталин подчеркнул, что благодарит его не только за уже произошедшее освобождение Украины и Донбасса, но и за предстоящее освобождение Крыма. Стоит ли говорить, что в Крыму очень скоро водрузили красное знамя.

Пять орденов вручили иностранцам, четверо из них доблестно сражались на благо общей победы, а вот пятого — короля Румынии Михая I — советское руководство так отблагодарило за то, что вывел свою страну из нацистского блока и вступил в союз с Объединёнными Нациями в августе 1944 года. На этом список не военных, а сугубо «политических» кавалеров не закрылся: дважды кавалером ордена был Иосиф Виссарионович Сталин. Впрочем, в годы награждения генералиссимуса его главенствующая роль в победе над фашизмом никем под сомнение не ставилась. А вот за какие заслуги через 32 года после окончания Великой Отечественной войны украсил себя орденом «Победа» Леонид Ильич Брежнев — совершенно непонятно. Просто любил человек ордена и медали самозабвенно. Он стал последним, семнадцатым кавалером в списке «Победа», и все включая ветеранов войны промолчали. Но по прошествии десяти лет справедливость таки восторжествовала. Указом Президиума Верховного Совета СССР награждение Брежнева орденом «Победа» отменили, как «противоречащее статусу ордена». На мемориальной доске со списком имён всех кавалеров, которую торжественно повесили на стену Кремля 9 мая 2000 года, Леонида Ильича нет. А сам орден где?

БРИЛЛЯНТОВОЕ СОВЕРШЕНСТВО

Если уж считать, то нужно вспомнить: орден не изготавливался персонально для будущего носителя, была выпущена партия из двадцати драгоценных шедевров. Причём не Монетным двором, который традиционно запускал производство всех отечественных наград, а Московской ювелирно-

часовой фабрикой. Эскиз для ордена продумывался долго и тщательно под контролем и непосредственным участием Сталина. Художник Алексей Кузнецов принёс Верховному главнокомандующему в общей сложности более пятнадцати вариантов внешнего вида награды. Сначала она называлась «За верность Родине», в центре пятиконечной звезды красовались барельефы Ленина и самого Иосифа Виссарионовича. До хрипоты можно спорить о культе личности Сталина, но именно он предложил заменить собственный профиль вкупе с изображением вождя всех времён и народов на Спасскую башню Кремля. Он же назвал орден «Победа» и призвал не скупиться на бриллианты. Его военачальники заслужили самую роскошную награду в мире. Шёл 1943 год, и, наконец-то, в кровопролитном боёвике намечался коренной перелом в нашу пользу, это нужно было отметить!

Команда специалистов подсчитала — необходимо с учётом порчи во время работы 180 бриллиантов и 300 граммов платины на каждый орден, а получила в своё распоряжение с лихвой — 5400 штук камней и девять килограммов платины. А вот от натуральных рубинов в украшении ордена пришлось отказаться. Мастер Казёнов обнаружил и доложил: эти драгоценные камни не похожи друг на друга, ордена получаются разных оттенков красного цвета — нехорошо! А должно было быть идеально, мастера вручную корпели над каждым нюансом, ордена вышли на загляденье!

ТАЙНА «ПОБЕДЫ»

И всё-таки рука поднялась. Один из орденов «Победа» был выставлен на знаменитом аукционе Сотби не менее знаменитой семьёй Рокфеллеров и куплен с молотка анонимным покупателем за два миллиона долларов. Это была награда короля Михая I, который продал «Победу» Джону Рокфеллеру-младшему всего-навсего за 800 тысяч «баксов». Попав в эмиграцию, юный бывший король очень нуждался в средствах, пока на его родине строили социализм...

Впрочем, у Михая есть и более рьяные защитники, которые уверяют, что Его Величество не мог так поступить с высокой наградой, орден и сейчас находится в его собственности. Однако, будучи приглашённым в Москву в 2005 году на 60-летие Победы, единственный живой кавалер легендарного ордена почему-то прибыл без него...

Наталья КОРОГОВОВА.

РУССКИЙ ДУХ

Вильяма



Похлёбкин, досконально изучивший кухни народов мира и написавший десятки книг по кулинарии, сам мог обходиться обычными блюдами. Теми, которые спокон веков готовились в каждой крестьянской избе на Руси, теми, что живы до сих пор, ибо русским духом пахнут!

Щи зелёные

500 г говяжьей грудки, 1,5 л воды, 1 морковь, 1 корень петрушки, 1 большой пучок шавеля, 1 пучок зелёного лука, 1 пучок зелени укропа, 1 зубчик молодого чеснока, 1 лавровый лист, чёрный молотый перец, соль по вкусу, 3 отварных яйца, сметана.

Из грудки варим бульон, добавив в кипящую подсоленную воду корень петрушки и морковь целиком. Сваренную до мягкости грудку вынимаем, отделяем мясо от костей. Бульон процеживаем и снова ставим на огонь. Шавель и лук мелко рубим, соединяем с мясом и кладем в кипящий бульон. Отваренную морковь мелко нарезаем и вновь возвращаем в бульон. Заправляем его перцем и лавровым листом, варим десять минут. Укроп мелко нарезаем, чеснок раздавливаем и добавляем в кастрюлю в самом конце варки. Выключаем огонь и даём щам настояться. Подаём со сметаной и ломтиками яиц.

Щука в сметане

1-1,5 кг щуки, 1-2 ч. ложки чёрного молотого перца, 2 ст. ложки раст. масла, 400-450 мл сметаны, 1 лимон, щепотка мускатного ореха.

Щуку очищаем, натираем перцем

снаружи и внутри, поливаем маслом и целиком укладываем в глубокую сковороду. Запекаем десять минут в разогретой заранее духовке, чтобы рыба подрумянилась. Потом перекладываем в более тесную форму, заливаем сметаной, закрываем крышкой и ставим в духовку на слабый огонь примерно на час. Готовую щуку выкладываем на блюдо, сбрызгиваем лимонным соком. Сметанную подливку, образовавшуюся в форме, прогреваем на плите до загустения, солим, добавляем мускатный орех и цедру лимона, тщательно перемешиваем и подаём к рыбе в соуснике.

Пшённая каша

1 стакан пшена, вода, 2 стакана молока, соль по вкусу.

Пшено тщательно промываем горячей водой, пока вода не станет прозрачной. Потом обдаём пшено кипятком, чтобы убрать горечь. После вновь заливаем стаканом кипятка, солим, ставим на сильный огонь и быстро выпариваем воду. Вливаем горячее молоко, перемешиваем, доводим до кипения, убавляем огонь до слабого и варим кашу до загустения. Готовую кашу заправляем простоквашей, сли-

вочным маслом или поджаркой из сала и лука.

Блины

3,5 стакана гречневой муки, 1,5 стакана пшеничной муки, 2,5 стакана тёплой воды, 2 стакана горячего молока, 25 г дрожжей, 25 г слив. масла, 2 яйца, 1 ст. ложка сахара, 1 ч. ложка соли, раст. масло для жарки.

Дрожжи разводим в тёплой воде, всыпаем пшеничную муку и половину гречневой, тщательно перемешиваем и даём подойти. Затем всыпаем оставшуюся гречневую муку, перемешиваем и снова оставляем подходить. Добавляем только что закипевшее молоко, растопленное масло, взбитые белки, сахар, соль и замешиваем тесто. Перед выпечкой каждого блина смазываем сковороду тонким слоем масла при помощи половинки луковицы, насаженной на вилку. Выпекаем блины с обеих сторон, сбавиваем сливочным маслом или сметаной, подаём с копчёной рыбой, красной икрой, творогом.

Домашний квас

1 кг ржаных сухарей разных сортов хлеба, вода, 2 ст. ложки сухой мяты, 10-15 листьев чёрной смородины, 750 г сахара, 2-3 ст. ложки жидких пивных дрожжей или 25 г хлебопекарных дрожжей, 50 г изюма.

Сухари подсушиваем в духовке, заливаем тремя литрами кипятка и оставляем настаиваться на 12 часов в тёплом месте. Отдельно завариваем кипятком мяту и отдельно смородиновые листья, настаиваем пять часов, после этого воду сливаем, а мяту с листьями кладем в сухарный настой. Сахар всыпаем в 0,5 л воды, доводим, помешивая, до кипения и переливаем в настой. Добавляем дрожжи, размешиваем и оставляем для брожения на четыре часа. Снимаем пену, настой процеживаем и разливаем по бутылкам, добавив в каждую изюм. Ставим квас для выдержки в холодильник на два дня.

Окрошка летняя

1 л кваса, 0,5 стакана огуречного рассола, 2 сваренные заранее репы, 2-3 отварные картофелины, 2 огурца, 1 стакан зелёного лука, 2 ст. ложки укропа, 0,5 ст. ложки петрушки, 1 ст. ложка хрена, 0,5 ч. ложки чёрного молотого перца, 3 сваренных яйца.

Охлаждённые репу и картофель, свежие огурцы нарезаем кубиками, добавляем мелко порубленную зелень лука, укропа, петрушки, перемешиваем, заливаем квасом и огуречным рассолом, заправляем хреном и перцем. Подаём окрошку, украсив в тарелке порубленными яйцами.



ШАШЛЫК – это святое!

Куски мяса, пожаренные над огнём, – блюдо настолько древнее, что уже невозможно определить, кто первым его придумал.

*Армянин, узбек, таджик
Вместе делали шашлык,
Долго спорили до крика:
Каждый жарит, как привык.*

Вот как любят на Руси шашлык, даже стихи посвящают! А рецептам, как и гостям, рады разным!

Шашлык по-карски

На 500 г баранины – 2 бараньи почки, 1 луковица, 1 пучок зелёного лука, 1 пучок зелени петрушки, 1 ст. ложка уксуса (сок 1/2 лимона), чёрный молотый перец, соль по вкусу.

Баранину моем, удаляем сухожилия, разрезаем на два куска по 250 г, делаем в них небольшие надрезы. Почки моем и разрезаем пополам. Складываем мясо и почки в большую миску, солим, перчим, посыпая мелко порезанной зеленью лука и петрушки, сбрызгиваем уксусом или лимонным соком, перемешиваем и оставляем на 3-4 часа мариноваться. Далее каждый кусок мяса нанизываем на отдельный шампур, с обеих сторон которого добавляем по половинке почки. Жарим над углями без открытого огня. Подаём со свежей зеленью и половинкой лимона.

Ана СУХОВА, г. Белогорск.

Шашлык по-узбекски

На 1 кг говядины – 250-300 г говяжьего или бараньего сала, 5 луковиц, 2 яйца, 1 лимон, 400 г огурцов, 400 г помидоров, чёрный молотый перец, молотый кориандр (кумин, зира, мускатный орех), соль по вкусу, листья салата.

Мякоть говядины нарезаем и пропускаем через мясорубку вместе с небольшим куском говяжьего или бараньего сала и тремя очищенными луковицами. Вбиваем в получившийся фарш яйца, смешиваем, солим, перчим, добавляем специи по вкусу, тщательно перемешиваем и лепим шарики (на один шампур – 6-8 шариков). Быстро обжариваем на огне, постоянно поворачивая шампуры. Оставшийся лук мелко рубим, поливаем лимонным соком и оставляем мариноваться. Огурцы и помидоры нарезаем, солим. Готовые мясные шарики снимаем с шампуров на листья зелёного салата. Замааринованный лук и салат из огурцов и помидоров подаём на гарнир.

Диляра БОЕВА, г. Таганрог.

Шашлык «Кавказский»

На 1,5 кг филе мяса (баранины, говядины) – 5 луковиц, 1 лимон, 0,5 ч. ложки чёрного молотого перца, 0,5 ч. ложки красного молотого перца, 3 зубчика чеснока, зелень и соль по вкусу.

Филе нарезаем кусочками, солим, перчим, перемешиваем. Добавляем лук, натёртый на мелкой тёрке, и измельчённый чеснок. Сверху поливаем соком лимона, снова перемешиваем и оставляем мариноваться на 6-8 часов. Далее мясо нанизываем на шампуры

и жарим до готовности, периодически поворачивая шампуры вокруг оси и сбрызгивая смесью воды и сока, выделившегося при мариновании мяса. Подаём с зеленью петрушки, базилика, кинзы, зелёного лука.

Алина РУДЕНКО,
г. Ростов.

Шашлык по-армянски

1 кг свиной шейки, 2-3 луковицы, 1 баклажан, 1-2 помидора, 1 болгарский перец, чёрный молотый перец, базилик, соль по вкусу.

Свиную шейку моем, обсушиваем и нарезаем небольшими кусочками. Каждый кусочек натираем солью. Сверху выкладываем порезанный кольцами лук. Перчим, добавляем измельчённый базилик и ставим мясо под гнёт в холодное место на два часа. После этого нанизываем кусочки на шампуры, чередуя с кольцами лука, и жарим на мангале с двух сторон до коричневого цвета. Затем нанизываем нарезанные овощи и жарим вместе с мясом на углях до готовности.

Марина КАЗАЯН,
Московская обл.

Шашлык «Дачный»

На 1,5 кг филе свинины – 0,5 кг красной смородины, чёрный молотый перец, соль по вкусу.

Свинину нарезаем на порционные куски. Ягоды перебираем, моем и раздавливаем пестиком или пюрируем блендером. Получившимся ягодным пюре заливаем мясо, солим, перчим, перемешиваем, оставляем на 2-3 часа. Жарим шашлык, как обычно. Подаём со свежими овощами.

Елена ИВАНЕНКО,
г. Курск.

Шашлык по-индонезийски

1 кг куриных грудок, 1 зубчик чеснока, 2 ст. ложки обжаренного толчёного арахиса, 1/2 луковицы, 1 ст. ложка раст. масла, красный молотый перец, соль по вкусу.

Чеснок растираем в кашку, лук мелко шинкуем, соединяем, добавляем толчёный арахис, растительное масло и хорошо перемешиваем. Куриное мясо нарезаем на небольшие кусочки, натираем получившейся смесью и оставляем мариноваться на полчаса. Далее солим, перчим и очень плотно насаживаем на шампуры. Обжариваем до готовности. Подаём с острым кетчупом.

Татьяна ГОЛИЦЫНА,
г. Мытищи.



Проще пареной репы

Спокон веков на Руси мамы готовили корнеплоды. Что может быть проще: выдернула из земли, помыла да в печь! И дети сыты, и горшок отмыть легко... А в наше время доказали ещё один «плюс»: в «подземных жителях» – залежи витаминов!

Пареная репа

4 репы, 6-8 ст. ложек воды, соль по вкусу, раст. масло, 1 пучок укропа (зелёного лука, петрушки). Сметана, варенье, мёд.

Репу моем, чистим, нарезаем тонкими кружочками, укладываем в горшок, солим и добавляем воду. Духовку разогреваем до 180°C и запекаем репу час-полтора. Или кладем нарезанную репу в рукав для запекания, делаем в нём прокол и запекаем на противне. Перед подачей сбрызгиваем маслом и посыпаем рубленой зеленью. Вариант для сладкоежек – подаём пареную репу со сметаной, мёдом или вареньем.

Свекольный салат

2 свёклы, 1 кисло-сладкое яблоко, 1/2 луковицы, горсть грецких орехов, раст. масло, соль по вкусу.

Свёклу отвариваем, очищаем и нарезаем маленькими кубиками. Яблоко очищаем, удаляем сердцевину и так же нарезаем. Соединяем в салатнике, до-

бавляем мелко нарезанный лук и измельченные орехи. Перемешиваем, солим и заправляем маслом.

Салат «Солнышко»

1 дайкон, 1 морковь, 1 грейпфрут, сахар, оливковое масло, чёрный молотый перец, соль по вкусу.

Дайкон и морковь очищаем и натираем на крупной тёрке. Грейпфрут очищаем от кожуры, перепонки и белой мякоти, разделяем на дольки, три четверти из них рвём на маленькие кусочки и слегка посыпаем сахаром. Соединяем ингредиенты в салатнике, формируя горку, слегка солим и перчим, поливаем маслом. Оставшимися дольками грейпфрута украшаем салат по кругу.

Пирог

«Мистер Морковь»

350 г моркови, 300 г муки, 0,5 ч. ложки соды, 1/2 пакетика разрыхлителя теста, 200-220 мл раст. масла, 250 г сахара, 3 яйца, горсть

изюма, ванильный сахар, 0,5 ч. ложки молотой корицы, соль по вкусу, панировочные сухари.

Морковь очищаем и натираем на средней тёрке. В муку добавляем соду, разрыхлитель и соль, аккуратно перемешиваем. Соединяем в миксере масло, сахар и яйца, взбиваем. Не выключая миксер, постепенно вводим натёртую морковь и муку. В конце кладем в тесто изюм, немного ванильного сахара и молотую корицу. Форму смазываем маслом, посыпаем панировочными сухарями и ставим в разогретую до 180°C духовку на 50 минут.

Котлеты из топинамбура

500 г топинамбура, 500 г моркови, 100 мл сливок, 2 яйца, 2 ст. ложки манной крупы, раст. масло, соль по вкусу.

Топинамбур и морковь очищаем, натираем на крупной тёрке, заливаем сливками и тушим под крышкой до готовности. В горячие корнеплоды добавляем яйца и манку, солим и быстро смешиваем до однородной массы. Формируем небольшие круглые котлеты и обжариваем с двух сторон.

Салат из топинамбура

4 клубня топинамбура, 2 моркови, 2 огурца, 100 г зелёного горошка, сметана, соль по вкусу.

Топинамбур и морковь очищаем и натираем на крупной тёрке, огурцы нарезаем тонкой соломкой. Соединяем всё в салатнике, добавляем горошек, солим и заправляем сметаной.

Окрошка «Для крошки»

На 1 л домашнего хлебного кваса – 2 картофелины, 2 огурца, 6 редисок, 1 пучок зелёного лука, 1 пучок укропа, сметана, соль по вкусу.

Картофель отвариваем в «мундире», остужаем, очищаем и нарезаем кубиками. Огурцы и редиску режем соломкой, зелень мелко рубим. Соединяем все ингредиенты в кастрюле, перемешиваем, солим и заливаем квасом. Ставим в холодильник на два часа. Перед подачей на стол в тарелки с окрошкой добавляем по ложке сметаны.

Творожок «Дружок»

1 пучок редиски, 400 г творога, 4 сваренных вкрутую яйца, 1 пучок зелёного лука, 1 пучок укропа, сметана, молотый красный перец, соль по вкусу.

Творог солим, перчим и тщательно разминаем вилкой. Добавляем натёртые на крупной тёрке яйца, мелко порезанную редиску, порубленную зелень лука и укропа, хорошо перемешиваем. Заправляем сметаной и снова перемешиваем.



Вкус тайских яств точно не определить: он и острый, и сладкий, и кислый, и солёный, и горький одновременно. Этот микс пяти вкусов и привлекает чужестранцев. Дегустируем и перенимаем опыт



Любителям ОСТРЕНЬКОГО

Тайский салат

с лапшой и креветками

250 г яичной лапши, 500 г очищенных варёных креветок, пучок зелёного лука, 2 ст. л. кориандра, 1 острый перец, 100 г стручкового горошка, лайм, 2 ст. л. имбиря, 6 ст. л. соевого соуса, 2 ст. л. кунжутного масла, 4 ст. л. винного уксуса, 1 ст. л. соуса чили сладкого, 2 зубчика чеснока.

Лапшу варим в кипящей воде 2 минуты до мягкости. Сливаем и оставляем остывать в большой миске. Смешиваем имбирь, соевый соус, кунжутное масло, уксус, соус чили, измельчённый чеснок. Соединяем получившийся соус с лапшой. Добавляем креветки, нашинкованный лук, кориандр, красный перец и горошек. Перемешиваем и подаём с дольками лайма.

Суп том ям кунг

1 стакан консервированных шампиньонов, 10 очищенных креветок, 1 ч. л. лимонной цедры, 2 ст. л. рыбного соуса, 2 ст. л. лимонного сока, 5 острых перцев чили, 1 л воды, веточки кориандра, соль.

Воду доводим до кипения, добавляем лимонную цедру и бросаем порезанные креветки. Варим 3 минуты. Далее кладем грибы, солим. Снимаем с огня, приправляем рыбным соусом, лимонным соком и красным перцем чили. Перед подачей украшаем веточками кориандра.

Сладкий соус чили

4 стручка чили, 2 зубчика чеснока, 1 стакан воды, 3 ст. л. рисового уксуса, 0,5 стакана сахара, 0,5 ст. л.

соли, 1 ст. л. кукурузного крахмала.

В блендере измельчаем чили и чеснок до однородной массы. В сотейнике доводим до кипения и варим в течение 3 минут рисовый уксус, сахар, соль, пюре из чили, предварительно разбавленные стаканом воды. В отдельной посуде смешиваем крахмал с 2 ст. ложками воды, вливаем эту смесь в соус и готовим ещё пару минут, пока соус слегка не загустеет. Подаём к закуске охлажденным.

Закуска

с крабом и авокадо

2 ст. л. сока лайма, 1 ч. л. имбиря, 1 ч. л. лимонной цедры, 5 ст. л. майонеза, 1 авокадо, 2 ломтя хлеба, 150 г крабового мяса, молотый чёрный перец, веточки кориандра.

Ложку лаймового сока соединяем с имбирём и лимонной цедрой, кладем майонез, перемешиваем. Получившуюся пасту намазываем на хлеб. Мякоть авокадо нарезаем тонкими дольками и укладываем на хлеб, сбрызгиваем соком лайма. Сверху выкладываем мясо краба и приправляем чёрным перцем. Украшаем веточками кориандра.

Рыбные биточки

по-тайски с гарниром

500 г рыбного филе, 250 г рисовой вермишели, огурец, 100 г замороженной стручковой фасоли, 4 острых перца чили, 1 зубчик чеснока, яичный белок, 2 ст. л. сока лайма, 2 ч. л. сахара, щепотка паприки, кинза, мята.

Мелко нарезаем рыбное филе, чеснок,

красный перец, кинзу и мяту. Яичный белок слегка взбиваем, добавляем к нему рыбу, чеснок, половину кинзы, мяты и перца. Делает фарш. Если он получится слишком жидким, всыпаем немного муки. Формируем биточки и выкладываем их на раскалённую сковороду. Жарим до образования хрустящей корочки.

Варим вермишель, как указано на упаковке, сливаем воду и оставляем в тёплом месте.

В небольшой кастрюле смешиваем сахар, сок лайма и паприку, ставим на огонь и готовим, пока сахар не растворится.

В отдельную посуду выкладываем нарезанные огурец и фасоль, оставшиеся кинзу, мяту и перец. Добавляем вермишель, перемешиваем и приправляем соусом из лайма и паприки. Подаём вместе с рыбными биточками и любимым салатом.

Рисовый десерт

1 стакан сахара, 1 стакан круглого риса, 500 мл воды, 3 спелых манго, щепотка соли, 100 мл кокосового молока, 1 ч. л. кунжутных семян. Для соуса: 1 ст. л. сахара, щепотка соли, 100 мл кокосового молока, 1 ст. л. крахмала.

Рис заливаем водой и варим до готовности. К кокосовому молоку добавляем соль и сахар, провариваем, помешивая, на слабом огне, до кипения. Далее соединяем эту массу с готовым рисом и оставляем на час. Соус: в сотейнике соединяем сахар, соль, молоко и крахмал, варим 10 минут на слабом огне.

Мякоть манго нарезаем кубиками. На блюдо выкладываем горкой клейкий рис, сверху манго, поливаем соусом и посыпаем кунжутными семечками.

Все на пикник!

Собираясь на природу, не забудьте прихватить с собой и наши полезные советы

ТОТ САМЫЙ ВКУС?

Многие, чтобы сэкономить время, покупают уже замоченный шашлык в магазине. Однако его качество (как и вкус) порой составляет желать лучшего. Как не ошибиться?

Место покупки. Готовый к обжариванию шашлык лучше всего покупать в крупных супермаркетах, в которых, во-первых, мясо проходит жесткий контроль качества. Во-вторых, много холодильников, что крайне важно, ведь хранится шашлык при температуре от 0 до -4°C.

Упаковка. Плотно закрытая крышечка, чгиде не «надула» и без потёков на стенках (указывают на то, что мясо замораживали несколько раз).

Срок годности. Максимум две недели. В свете организационных вопросов многие забывают об этой элементарной процедуре. Но при выборе такого скоропортящегося продукта, как шашлык, пренебрегать этим непростительно.

Состав. Чтобы не получить «ведёрко с сюрпризом», проверьте, нет ли в нём загустителей и консервантов. Единственные допустимые добавки — уксус, лимон или лимонная кислота.

Мясо. Хороший шашлык — это круп-

ные куски мяса с небольшим количеством белых прожилок. Его мякоть должна быть розово-красной и аппетитно блестящей. Если же кусочки беловатые и буквально тонут в маринаде, от такого продукта лучше отказаться.

Маринад. Ещё один показатель съедобности будущего шашлыка — цвет лука. Если он стал прозрачным, вялым или пожелтел — значит, товар лежит на

прилавке дольше положенного. На то же указывает и чрезмерное количество лимона, которым «забивают» запах испорченного мяса.

Запах. При малейшем подозрении на несвежесть как можно скорее вернитесь в магазин (естественно, с чеком) с требованием поменять товар или вернуть деньги.

ГОРИ, ГОРИ ЯСНО!

Практичная и эффективная жидкость для розжига — незаменимая вещь для современного любителя шашлыка. Сейчас в продаже есть два вида жидкости — парафиновая и углеводородная. Рекомендуем отдать предпочтение первой. Во-первых, она не выделяет в воздух горючее испарение. Во-вторых, зажжённые ею угли горят равномерно. Углеводородная жидкость резко вспыхивает (что может привести к ожогам) и после 2-3 минут горения практически затухает (из-за чего процесс жарки мяса занимает больше времени). Качественная жидкость разлита в прозрачный флакон и практически прозрачна. Если в составе написано, что жидкость изготовлена на основе парафина, но при этом имеет тёмный цвет, значит, производитель добавил туда опасные легковоспламеняющиеся вещества (тормозную жидкость, керосин или бензин).

Ксения ЗВЯГИНЦЕВА.

МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ

Во-первых, сбрызгивайте угли жидкостью, подождите 5 минут, пока она впитается. Во-вторых, не влияйте жидкостью в огонь и не разбрызгивайте её рядом с ним. В-третьих, поджигайте угли длинными каминными спичками, но не зажигалкой!

ПОМОЩНИК ГУРМАНА

От качества угля зависит и скорость приготовления, и аромат. Так что при покупке не забудьте, что у качественного товара.

1. Срок годности — не более двух лет.
2. Прочная упаковка, из которой при встряхивании ничего не высыпается.
3. Уранится он в сухом месте без резких запахов, которые угли могли впитать.
4. Лучший уголь — твёрдых пород дерева (берёза, яблоня, дуб), на упаковке которого написана марка «А» ГОСТ 7657-84, высший сорт.

НА ОСТРИЕ

Не последний, роль при приготовлении главного блюда пикника играют шампуры. И хотя действительно хорошие изделия стоят не меньше 1000 рублей, потратиться на них всё же стоит, ведь прослужат они дольше дешёвых аналогов, да и к тому же избавят вас от многих неудобств. Не нравится, когда шашлык сскакивает с шампура? Выбирайте изделия не круглого, а скрученного или квадратного сечения диаметром 2 мм. Неудобно переворачивать блюдо из-за жара огня? Выбирайте шампуры из нержавеющей стали с деревянной ручкой длиной на 20 см больше ширины мангала.




Законный вопрос?



Уважаемые читатели!


Присылайте письма с интересующими вас вопросами по адресу: 305044, г. Курск, ул. Ухтомского, 43 или по электронной почте: press-kokteyl@list.ru. Ответит на них наш консультант — юрист Ирина БЕЛОГОРОВА

 Купила в магазине серьги за 50 рублей. Не успела надеть, сломалась застежка. Продавец отказалась их менять, сказала, последняя пара и цена мизерная. Как быть?

kalina, по e-mail.

Закон не ограничивает процедуру возврата товара его стоимостью, такой привязки нет. Если вы купили бракованный товар, вам должны вернуть деньги, поменять или отремонтировать — ст. 18 Закона РФ «О защите прав потребителей».

Требуйте соблюдения ваших прав в письменном виде, передав продавцу претензию и добившись проставления отметки о принятии на своём экземпляре. Если магазин заупрямится, безусловно, дальнейшие шаги займут время. Обращение в суд, экспертиза качества — всё это хлопотно. Шансы отстоять свои права велики, однако пойдёте ли вы на это из-за 50 рублей.

 Хотела купить квартиру и обратилась в агентство недвижимости. Обещали подобрать подходящий вариант, взяли предоплату за услуги, заключили договор, но за два месяца так ничего и не нашли. Могу ли я вернуть деньги? Речь о довольно крупной сумме.


Ольга, г. Тамбов.

Да, можете, но многое зависит от условий договора возмездного оказания услуг, который вы заключили с агентством: стоит уточнить, что в документе говорится по поводу самой услуги, которую вам должны оказать, возникшей ситуации и иных проблем. В идеале контракт оговаривает порядок возврата уплаченной суммы или её части, если не подошёл ни один из вариантов квартир.

В целом по закону, если исполнитель не смог выполнить то, о чём вы с ним договорились по контракту, он должен вернуть вам деньги. Это прямо предусмотрено ст. 781 Гражданского кодекса РФ.

В законе есть оговорка: в случае, когда невозможность исполнения возникла по обстоятельствам, за которые ни одна из сторон не отвечает, заказчик возмещает исполнителю фактически понесённые им расходы, если иное не предусмотрено договором. Поэтому, если риэлторы понесли какие-то траты, например, на


рекламу вашего объявления о поиске подходящей квартиры или проезд для показа объекта, у вас могут вычест эти расходы. Но исполнитель должен предоставить доказательства трат, а не утверждать голословно, что им потрачено значное количество тысяч рублей. В случае серьёзных разногласий, особенно если в договоре прописано, что вам никто ничего не должен и нет никакой информации по этому вопросу, проблему можно решить в судебном порядке. На практике многие агентства ради доброго имени и сохранения клиента возвращают деньги, если помочь не удалось. Поэтому важно ещё на этапе выбора риэлторов поручить квартирный вопрос тем, кто помог вашим знакомым и не имеет дурной славы.

 Мне перечисляют зарплату на карту, но банк, выбранный нашей фирмой, не устраивает. Правда ли, что теперь работники могут выбирать банк для так называемой зарплатной карты? Значит, я могу сделать это самостоятельно?

Ирина, г. Липецк.

Да, такое нововведение действительно есть, поправки в закон вступили в силу 5 ноября 2014 года. Теперь, если деньги вам перечисляют безналично, вы вправе самостоятельно определять банк, через который вам сделают перевод на карту.


Просто напишите заявление в произвольной форме с указанием наименования банка и номера счёта. Но учтите: если вы решите получать деньги в финансовом учреждении по выбору, все затраты по обслуживанию карты лягут на вас. А если карта кредитная, за снятие средств в банкомате могут взять комиссию. И никакой роли не сыграет тот факт, что это ваша зарплата.

 Четыре года назад умер бывший муж. Наверное, его имущество досталось матери (он так больше и не женился, детей не было). Имеет ли право наша с ним общая дочь на наследство? Бабушку дочь навещает, хотя и нечасто. Нина Матвеевна, г. Саратов.

Дочь должна была принять наследство в срок до шести месяцев с даты смерти своего отца. Если на тот момент она была несовершеннолетней, это должны были сделать вы. Важный момент: если ей сейчас не более 18,5 лет, она может восстановить срок на принятие наследства и получить долю имущества умершего или взыскать деньги с других наследников.

Также, возможно, она приняла наследство фактически. Это вероятно, если дочка была зарегистрирована с отцом по одному адресу или она после смерти забрала себе какое-то имущество.

Обратитесь к нотариусу по последнему месту жительства умершего и уточните для начала, открывалось ли вообще наследственное дело. Все эти нюансы нужны для точной оценки ваших перспектив. А если отношения с бабушкой хорошие, то, может, она что-то оставит внучке.

 Два года жила с мужчиной в гражданском браке, потом разошлись. Теперь он снова предлагает жить вместе, но я не хочу. Он требует крупную сумму денег и грозит подать в суд, чтобы потреть в два раза больше. Говорит, когда мы жили вместе, он свою пенсию и зарплату отдавал мне. Что делать?

Екатерина Н., г. Орёл.

Вам ничего делать не надо. Заставить вас снова жить вместе он не может, даже если бы вы были официально расписаны. Поскольку брак не был зарегистрирован, то у каждого из вас было право только на своё имущество. Мужчина имел право на свои доходы, так что вряд ли сможет доказать, что отдавал их вам. Подтверждением передачи денег могут быть только письменные документы (чеки, расписки, переводы денег на ваш счёт). Если таких документов у него нет, не беспокойтесь, ничего по суду он не сможет взыскать.

Есть идея!

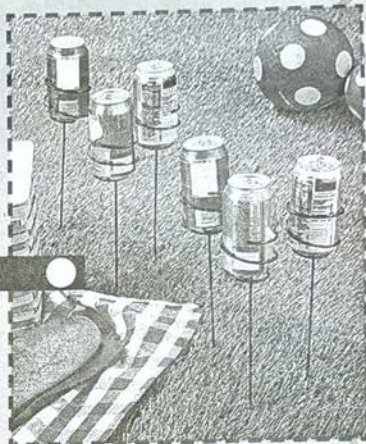
Майские праздники – великолепный повод вы-
браться на природу, открыть сезон шашлыков
и погреться на солнышке. Чтобы отдых удался
и ничего не отвлекло, возьмите на заметку не-
сколько простых рекомендаций

Держатели для напитков

Открытая газировка или бокал с вином на пледе для пикника
так и норовит завалиться на бок. Организуем удобную поддержку.

Вам понадобятся: толстая проволока, мужская сила.

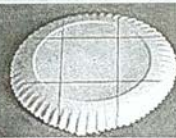
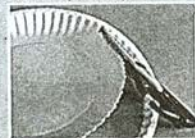
Загибаем проволоку по форме пружины (3-5 витков) так, чтобы в
неё поместился стакан. Остаток проволоки выпрямляем в струну,
которую втыкаем в землю по соседству с другой едой.



Экспресс-корзинка

Чтобы не брать с собой на природу громоздкие миски для
фруктов и овощей, можно соорудить их на месте.

Вам понадобятся: бумажные одноразовые тарелки, изо-
лента (скотч).



Шаг 1. Намечаем на обратной стороне
тарелки четыре места надреза. Делаем
надрезы для создания бортиков.

Шаг 2. Загибаем края
и укрепляем корзинку с
помощью изоленты.



ТУРИСТАМ НА ЗАМЕТКУ



Стеклянную тару лучше
транспортировать, пере-
вязав каждую тканевой сал-
феткой.

Чтобы в стаканы с напитка-
ми не попали насекомые, пе-
пел от костра и другой мусор,
накройте каждый рифлёными
салфетками для кексов, а в
середину вставьте трубочки.



Как шатёр для защиты еды
от насекомых можно использо-
вать большое сито.

СПРАВЛЯЙТЕСЬ С ПЯТНАМИ ПРАВИЛЬНО!

ТРАВА		Свежие пятна протереть тройным одеколоном. Застарелое пятно обработайте смесью из 30 мл одеколона и 10 мл нашатырного спирта.
ПОТ		На хлопке пятна можно вывести винным уксусом, на шёлке – чистым спиртом (из расчёта 1 ст. ложка спирта на стакан воды).
КРАСКА для волос		Смешайте перекись водорода с равным количеством нашатырного спирта. Промокните пятно тряпочкой или губкой.
ЖИРНЫЕ ПЯТНА НА КОВРАХ		Сделайте кашицу из бензина и синтетического стирального порошка и тщательно вотрите в пятно. Оставьте на ночь. После смойте горячей водой. Если пятно застарелое, повторите процедуру.
ГУАШЕВЫЕ КРАСКИ		Разведите стиральный порошок в холодной воде. Замочите место с пятном и оставьте на пару часов. Затем тщательно высушите вещь и аккуратно очистите щёткой.
КРОВЬ		Ни в коем случае не замачивайте ткань в горячей воде, в противном случае вывести пятно будет сложно. Замочите в холодной, а потом застирайте хозяйственным мылом.
ЙОД		Протрите пятно ватным тампоном, смоченным в нашатырном спирте.
КЛЕЙ		Нанесите на ватку жидкость для снятия лака (без ацетона!) и хорошо потрите пятно.
ЖВАЧКА		Нельзя ничего тереть! Положите вещь в морозилку на несколько часов. Жвачка легко отстанет от одежды.
ШОКОЛАД		Налейте в таз воду, добавьте в неё соль из расчёта 1 ст. ложка на литр. В этой воде застирайте одежду с пятном.
РАСТИТЕЛЬНОЕ МАСЛО		Посыпьте пятно зубным порошком и оставьте на 2-3 часа. После удалите пятно щёткой.
КРАСНОЕ ВИНО		Свежее пятно (причём как от вина, так и от любых красных ягод) проще удалить горячей водой. Натяните ткань над кастрюлей и лейте тёплую воду прямо на пятно.
МОЛОКО И ПЯТНА ОТ СУПА НА ШЕРСТИ ИЛИ ШЁЛКЕ		Смочите пятно в растворе из четырёх частей нашатырного спирта, четырёх частей яблочного уксуса или водки и одной части соли. Прополощите и прогладьте с изнанки.
СОК		Возьмите перекись водорода: 1 ч. ложка на половину стакана воды. Полученным раствором протрите пятно, затем промойте ткань холодной водой.
ГУБНАЯ ПОМАДА		Насыпьте на пятно буру (продаётся в аптеке). Теперь уберите буру щёткой или тряпочкой. Выстирайте ткань в мыльном растворе, а после хорошо прополощите.
КОНСЕРВЫ		Посыпьте пятно зубным порошком или толчёным мылом. Оставьте на ночь, а после промойте.
ВОСК		Воск соскоблите и положите на пятно мокрую ткань, на неё – несколько слоёв промокашки. Прогладьте горячим утюгом, меняя промокашку до тех пор, пока пятно не исчезнет.

СЛАДКА ЯГОДКА!

Почему бы в честь открытия огородно-садового сезона-2015 вам не попробовать что-то новенькое? Например, «приютить» на участке шелковицу. Экзотическая гостья порадует, став достойным украшением сада, а детишек побалует невероятно вкусными плодами. Решайтесь!



Что за фрукт?

Свое название шелковица получила из-за того, что именно ей мы обязаны появлением тончайшего китайского шелка. Её листья пришлились по вкусу личинкам, из коконов которых и стали получать шелковую пряжу. А в качестве плодовой культуры используются два вида шелковицы — чёрная и белая (названы так по цвету плодов). Для нашего климата подойдёт последний вариант, более устойчивый к засухе и морозам, способный выдерживать кратковременное снижение температуры до -30-32° С.

Где и как сажаем?

Садоводы прозвали шелковицу «растением для ленивых», поскольку оно неприхотливое. Для получения богатого урожая нужен саженец, который уже плодоносил, чтобы случайно не взять мужские не приносящие урожай экземпляры. Комфортнее всего шелковица чувствует себя на просторном месте, защищённом от холодных ветров строениями или уже взрослыми соседями по саду. Яму для саженца готовят такую же, как и для любых других плодовых растений: глубиной 60 см, шириной 50 см, внося в неё 200 г комплексного удобрения. Посаженное дерево обязательно поливают (2-3 ведра на яму). Всё, что следует делать дальше, — запастись терпением, поскольку шелковица распускается

только в начале июня, а чуть позже и зацветает. Зато, словно извиняясь за долгое ожидание, деревце начинает активно расти. Смотреть на подрастающую шелковицу — такое удовольствие, ведь на одном и том же дереве листья разные: на молодых побегах они округлой формы, на тех, что постарше, — с зазубринами и выемками. Плодоносит южная красавица начинает на пятый год мелкими ягодами. Крупнее они становятся спустя 8-9 лет. Но, к счастью, опытные садоводы придумали способ ускорить процесс: для этого в мае на саженце прививают ветку со зрелого плодоносящего дерева. Во всём остальном шелковица — большая умница, и даже свои плоды сбрасывает сама! Всё, что остаётся сделать вам, — перед созреванием расстелить вокруг плотную ткань. Ягоды этого чудо-дерева считаются одними из самых сладких, напоминающая по вкусу нечто среднее между малиной и ежевикой. А поскольку шелковичные сахара являются легкоусвояемыми, есть плоды можно даже при диабете. Обычно из ягод готовят мармелад, компот или варенье. Причём знатоки-сладкоежки больше всего хвалят «варенье-ассорти» (плоды шелковицы с ягодами красной смородины).

Что ещё?

В знак благодарности не забывайте:

1. В середине июня удобрить

ИНТЕРЕСНЫЕ ФАКТЫ

■ На Востоке шелковицу, живущую до 200-300 лет, считали священным деревом. Амулеты из её древесины до сих пор являются традиционными оберегами, приносящими женщинам счастье в любви

■ Вкусом и тонизирующими свойствами вина, приготовленного из плодов этого растения, восхищался «царь царей» Александр Македонский, которого угостили жители Древней Армении во время его похода на Персию и Индию

■ Именно шелковице мы обязаны появлением первой бумаги, которую сделали из её коры в Китае.

шелковицу нитрофоской (сложное минеральное удобрение, которое содержит в составе азот, фосфор и калий).

2. С начала августа постепенно прекратить полив, чтобы дерево подготовилось к зиме. Также в это время у подросшего дерева следует проводить обрезку: удалить загущающие крону ветки, перекрещивающиеся, больные и поломанные. Оптимальная высота плодоносящего растения — не более 3-4 метров.

3. В начале сентября укрыть приствольный круг рубероидом — недостаток влаги укрепит ствол шелковицы, помогая его одревеснению.

Подготовила
Ксения ЗВЯГИНЦЕВА.

ПЕРНАТЫЕ КОШКИ НОЧИ



Недавно две подруги, не сговариваясь, признались мне, что неизлечимо больны острой формой привязанности к совам. Причём привязанность настолько сильная, что теперь обе скупают в магазинах любые предметы с их изображением. В связи с этим и моим подругам, и всем остальным, влюблённым в сов, мы решили посвятить эту статью

СОВЫ, КТО ВЫ?

Спору нет, смотреть без умиления даже на фотографии этих «глазастых пушистиков» невозможно. И, судя по обилию форумов, найденных в Интернете, множество людей в своей привязанности зашли гораздо дальше моих подруг, сделав сову домашним питомцем. Каково живёт исконно лесным обитателям в городских джунглях? И с какими трудностями неминуемо столкнётся тот, кто захочет последовать примеру Гарри Поттера?

Трудность 1 Сложно купить

По закону РФ разведение и содержание в неволе диких птиц запрещено. Так что купить потенциального домашнего любимца, приручаемого и здорового, можно только в питомни-



О приятно...м...

О привычках своего любимца рассказывает Юлия, многолетний владелица сычика по имени Байкер: «Меня не перестаёт удивлять его реакция на раздражители. По какой-то причине он ненавидит шерстяные носки, поэтому каждый раз, когда их видит, пытается напугать «неприятелей», превращаясь в ощерившийся пернатый комочек, в два раза больше своего обычного размера. Незнакомых людей он, наоборот, боится. И в такие моменты Байкер невообразимым образом «скукоживается», пытаясь стать тонкой «веточкой».

ках. Но, даже приехав туда, воплотить мечту в жизнь удастся, только если сотрудники питомника решат, что вы сможете справиться с птицей.

Трудность 2 Поиск еды

Сова — хищная птица, так что подавая ей исключительно мясо, да и то не любое. Замороженное магазинное не годится, пищеварение птицы устроено так, что ей необходимо съедать всю добычу — с перьями, хвостами и всем прилагающим. Поэтому, решив завести сову, будьте готовы покупать ей мышей, цыплят, перепелов (норма для взрослой птицы — две тушки в день).

Трудность 3 Вольная жизнь

Содержание птицы в клетке строго запрещено. В противном случае она, пытаясь вырваться на волю, может повредить клюв, перья о прутья и заработать болезненные мозоли на лапах. Также важно знать, что сова в квартире беззащитна, поэтому придётся постараться создать ей действительно комфортные, а главное — безопасные условия. Птице могут навредить, например, неплотные шторы (есть риск, что она запутается и, пытаясь выбраться, поломает себе крылья), большие зеркала и окна (может сильно покалечиться, пытаясь пролететь сквозь стекло, или будет яростно сражаться с собственным отражением).

Трудность 4 Покой нам только снится

Поскольку сова — птица ночная, придётся смириться с тем, что с позднего вечера до раннего утра питомец будет жизне-радостно гремять, кричать и требовать развлечений, невинно мешая вам спать ночью.

Трудность 5 Прощай, паспорт!

Несмотря на кажущийся серьёзный вид, совы, привыкшие к человеку и квартире, любят играть. И особое удовольствие им доставляет кража чего-нибудь ценного прямо на глазах у хозяина. Ещё бы! Потом ведь он так забавно гоняется за ней по всему дому.

Трудность 6 «Я тебя съем!»

Если у вас дома живёт грызун, маленькая собачка или кошка, можете быть уверены, что природа возьмёт своё: для хищника-совы наступит «сезон охоты», а для остальных обитателей начнутся «игры на выживание». Безусловно, существуют и примеры дружбы совы, но это скорее исключения.

Как вы уже поняли, заводить такую птицу — большая ответственность и риск, поэтому хорошо подумайте, действительно ли вы сможете не только содержать птицу, но и создать ей условия, чтобы она чувствовала себя счастливой и здоровой?

Подготовила Ксения ЗВЯГИНЦЕВА.

Гороскоп

на май

Близнецы (21.05 – 21.06)



В мае Близнецы почувствуют прилив сил, они готовы свернуть горы! Только вот тратить энергию на столь бесполезное занятие всё же не стоит. Лучше оглянитесь вокруг – быть может, кто-то из близких нуждается в вашей помощи. Одиноким представителей этого знака благодаря умению расположить к себе любого человека ждёт череда заманчивых встреч и предложений. Любовь идёт, любви дорога!

Овен (21.03 – 20.04)



В мае вы будете полны сил для претворения в жизнь всего задуманного. Единственное, что может остудить ваш пыл, – замечания в свой адрес. Не позволяйте чужим оценкам сбивать вас с намеченного пути! В личной сфере вы почувствуете, что заново влюбились в свою половинку. Насладитесь этой эйфорией, как следует!

Телец (21.04 – 20.05)



В бурно расцветающем мае Тельцы не будут в одиночестве. Вас ждут романтические встречи, которые могут перерасти в нечто большее. Взаимоотношения семейных представителей знака станут крепче из-за того, что они начнут больше ценить спутника жизни. Не подведёт и рабочая сфера – свежие идеи, придуманные и воплощенные в жизнь в этом месяце, могут привести к продвижению по карьерной лестнице. Дерзайте!

Рак (22.06 – 22.07)



Май для Раков – время, которое полезнее всего потратить на улучшение финансового положения. Чтобы подняться по карьерной лестнице, придётся проявить смекалку. Именно сейчас у тех, кто ищет работу, есть шанс устроиться на хорошую должность. Несмотря на занятость, звёзды сулят и удачу в любви. Никто не отменял служебных романов, ведь правда?

Лев (23.07 – 23.08)



Креативные идеи – ключ к успеху на деловом фронте. Не сидите на месте и в отношениях с противоположным полом – берите всё в свои руки, ведь человек сам является кузнецом своего счастья! Касается это и семейных представителей знака, в случае возникновения конфликтов не ждите, пока половинка подойдёт на мировую, – миритесь сами!

Дева (24.08 – 23.09)



Лучшим помощником в достижении трудовых подвигов для Дев станет поддержка близких. Достигнув поставленной цели, не забудьте поблагодарить тех, без кого у вас ничего бы не вышло. В личной сфере всё будет идти размеренно. Отбросив все сомнения, некоторые Девы решатся официально сделать любимого человека своим спутником жизни.

Весы (24.09 – 23.10)



Звёзды советуют Весам избегать тех, кто распускает сплетни про начальство или вызывает вас на открытый разговор, настраивая против другого члена рабочего коллектива. К счастью, в амурных делах никаких интриг не предвидится – семейные Весы будут по-настоящему наслаждаться доверительными и близкими отношениями с супругом, свободные встретят свою любовь.

Скорпион (24.10 – 22.11)



Мир, труд... любви! Природное обаяние Скорпиона делает их востребованным у лиц противоположного пола. Разумеется, подобный спрос любому может вскружить голову, но если вы хотите серьёзных отношений, подойдите к вопросу выбора ответственно. Тем, кто нашёл вторую половинку, звёзды советуют урегулировать недопонимания и недомолвки, чтобы избежать ссор.

Стрелец (23.11 – 21.12)



С умом расходуйте творческий потенциал, буквально рвущийся наружу. При этом вовсе не обязательно с головой бросаться в работу. Быть может, пришло время вспомнить о любимом хобби? И, конечно, не забывайте прибавлять время творческих поисков в приятными дружескими встречами. В такое время не выходить из комнаты – настоящее преступление!

Козерог (22.12 – 20.01)



Предвестник весны принесёт Козерогам удачу в любовных делах. В мае этот знак станет невероятно привлекателен для противоположного пола. Не надо смущаться, этим надо наслаждаться! В рабочей сфере подключите свойственную вам прагматичность – впереди столько нереализованных планов!

Водолей (21.01 – 20.02)



В мае никто не сможет устоять против вашего хорошего настроения и умения разрешать конфликты мирной беседой. Тем не менее гороскоп рекомендует быть внимательными по отношению к членам семьи – они нуждаются в нём! Если всё грамотно и правильно сделаете на рабочем поприще, ваше благосостояние сможет ощутимо приумножиться.

Рыбы (21.02 – 20.03)



Рыбам, которые состоят в постоянных отношениях, необходимо обсудить с партнёром совместные планы на будущее, ведь любые спорные вопросы в мае легко разрешатся. Свободные представители знака в этот период будут склонны предаваться мечтам. И правильно! Отдыхайте, рисуя себе картины счастливой жизни. Многие из того, что вы намечаете, скоро исполнится.

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



Сергей, Воронежская обл.
44 года, рост 168 см, без вредных привычек. Для создания семьи познакомлюсь с женщиной близкого мне возраста. На смс не отвечу.

Телефон 8-950-775-11-73.

Николай, Волгоградская обл.
51 год, рост 185 см, вес 130 кг. Зрение потерял в 15 лет после несчастного случая. Человек я спокойный, живём вдвоём с мамой в трёхкомнатной квартире. Мама моя старенькая, но добрая. По квартире я всё делаю сам. Ищу добродушную женщину обычной внешности не старше моего возраста, готовую переехать ко мне. Соглашайтесь, ничего сверхъестественного я не прошу. Мне просто хочется, чтобы рядом была женщина, которая согласилась бы стать для меня настоящим другом, которой можно во всём открыться, на которую можно во всём положиться в трудные минуты и которая никогда не предаст. Отвечу на подробное сообщение.

Телефон 8-937-702-89-64.

Незнакомец, Белгородская обл.
49 лет. Познакомлюсь с женщиной от 40 до 45 лет, желательно проживающей в Воронежской или Белгородской области.

Телефон 8-950-715-60-85.

Дмитрий, г. Воронеж.
37 лет, рост 176 см. Женат не был, детей нет. Стройный, материально и жильём обеспечен. Увлекаюсь книгами, музыкой и просмотром фильмов. По знаку Зодиака Лев. Познакомлюсь с симпатичной, стройной, скромной девушкой без детей и вредных привычек. Желательно, чтобы проживала в Воронеже.

Телефон 8-908-148-06-71.

Холостяк, Белгородская обл.
34 года, рост 175 см, вес 74 кг. Домосед без вредных привычек. Работаю маляром-штукатуром. Скромный, порядочный, жизнерадостный, с чувством юмора. Есть своё жильё. Для создания семьи познакомлюсь с доброй, порядочной девушкой, согласной на переезд. Ваш ребёнок — не помеха. Пьющие и судимые, не беспокойте меня.

Телефон 8-920-550-67-22.

Андрей, Ленинградская обл.
51 год, рост 178 см, вес 78 кг. Русский, православный. Вредные привычки в меру. Живу в посёлке городского типа в собственном доме с удобствами и небольшим участком, есть машина. Рядом находятся красивый лес и озеро. Для создания семьи познакомлюсь с неполной доброй женщиной 35-38 лет.

Адрес: 187120, Ленинградская обл., Киришский р-н, пос. Будогощь, ул. Горького, д. 16, Андрею.

Телефон 8-953-357-48-59.

Незнакомка, Саратовская обл.
42 года, рост 168 см, вес 65 кг. Симпатичная, добрая, порядочная, без вредных привычек. Жильём обеспечена, есть работа. Для создания семьи познакомлюсь с порядочным, самостоятельным, добрым мужчиной 40-50 лет, уставшим от одиночества и согласным на переезд. Вредные привычки должны быть в меру.

Телефон 8-905-368-56-62.

Наташа, Краснодарский край.
51 год, рост 160 см, вес 58 кг. Русская, нежная, заботливая, искренняя блондинка. Живу одна. По гороскопу Лев. Познакомлюсь с добрым, ласковым, заботливым мужчиной 47-57 лет, неполным, вредные привычки —

в меру. Желательно из Краснодарского края. Переезд — по согласованию. На смс не отвечу. Пьющие, судимые, альфонсы, прошу меня не беспокоить.

Телефон 8-988-385-96-07.

Галина, г. Курск.
62 года, рост 163 см, вес 87 кг. Вдова, приятной внешности, хозяйственная, без вредных привычек. Жильём обеспечена, дети живут отдельно. Познакомлюсь с добрым, не жадным, надёжным мужчиной без вредных привычек, материальных и жилищных проблем, с автомобилем. На переезд согласна, только если в Санкт-Петербург или в другой дом в городе Курске. На смс не отвечу. Пьющие, судимые, альфонсы и те, кто пишет ради развлечения, прошу меня не беспокоить.

Телефон 8-920-736-56-00.

Олег, г. Воронеж.
33 года, рост 160 см, вес 59 кг. Люблю животных, природу и помогать по дому. С детства инвалид II группы. Живу с родителями, но хочется, чтобы рядом был любимый человек, с которым можно разделить и горе, и радость. Познакомлюсь с женщиной, близкого мне возраста, возможно, имеющей группу инвалидности и проживающей в Воронежской области. Пьющие, судимые, не беспокойте.

Телефон 8-952-103-27-99.

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 редакционной обработки текста.

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

Анекдоты

— Невестушка, ты скотинку покормила?
— Нет мама, спит ещё ваш сыночек...

Муж купает ребёнка, кричит из ванной:
— Катя, он ест пену!
Через пару минут:
— Катя, она реально вкусная!

— Ты зачем кинул кирпич дяде Саше на голову? — Я больше не буду! — А ему больше и не надо!

Звонит телефон. Трубку поднимает отец трёх дочерей. — Приветик! Это ты, моя рыбка? — Нет, это хозяин аквариума.

Из новостей 2020 года:
— В Москве вспыхнули беспорядки в русском квартале...

Дедушка решил, что он не так уж и болен, увидев сколько таблеток глотает внук перед дискотекой.

Урок «Основы православной культуры».

Учительница:
— И помните, дети! Те, кто будет учиться на «4» и «5», попадут в рай. А те, кто будет учиться на «2» и «3», — в ад!
Вовочка с задней парты:
— Мариванна, а что, закончить школу живым нельзя?

Больной спрашивает у доктора:
— Доктор, я вылечусь?
Доктор:
— Да мне самому интересно...

Зубная боль уходит вместе с зубами.

Каждое утро я прохожу через 5 стадий пробуждения: отрицание, гнев, торги, осознание, кофе.

Лучшее окончание спора с женщиной — притвориться мёртвым.

Хорошо зимой — упал и сразу приложил к ушибу лёд.

Мужчины делятся на три вида: обнять и плакать, поймать и держать, отойти и поржать.

Оставила на полу ноутбук. Бабушка подумала, что это весы. Короче, 40 тысяч весит бабушка.

Психиатр спрашивает у пациента:
— Итак, из-за чего же у вас началась депрессия?

— Моя бывшая жена познакомилась с моей нынешней женой. Сначала они немного поругались, но потом помирились и вдвоём избили мою будущую жену.

— Зин, глянь, что пишут про нашу экономику...



— Все мужчины — ужасные бабники!
— Так уж и все?
— Да. А разве остальных можно назвать мужчинами?..

Медиков, научившихся исправлять плоскостопие, первым поздравил и поблагодарил министр обороны.

Больше всего жену раздражало, что после того как она, погостив несколько дней у мамы, возвращалась, то муж, несмотря на то, что много работал, выглядел посвежевшим и отдохнувшим.

Стоит одинокий гаишник, смотрит — в его сторону бабка с коровой идёт. Подходит и начинает забивать колышек в двух шагах от гаишника.

Тот, обалдевая:
— Мать, ты что, с ума сошла? Здесь не пастбище!

— Ой, сынок, не знаю, в прошлом году ты тут такой худой стоял.

Вероника Кастро вышла замуж за Фиделя Кастро и принципиально отказалась брать фамилию мужа.



ГОВОРЯТ ДЕТИ:

Дима (4 года 2 месяца):

— Дима, а почему ты хочешь, чтобы у тебя родилась сестрёнка?
— Тогда хоть кто-то у нас в доме будет послушный.

Артём (8 лет).

Подзываю к компьютеру и говорю:
— Сынок, хочешь, я тебе твою школу со спутника покажу? Вот она, как на ладони!
Ребёнок с интересом смотрит, что-то прикидывает и с надеждой выдает:
— Папа, а теперь удар со спутника можешь нанести?

Витя (7,5 лет).

Уговаривает, чтобы я его поучила играть на пианино. Возражаю, объясняю, что для этого надо заниматься с настоящим учителем, что сама толком играть не умею и так далее. Но Витя продолжает уговаривать. Наконец, сдаюсь:

— Ла-а, поучу, но ты должен меня во всём слушаться. Если скажу, чтобы сыграл гамму 10 раз — ты её играешь 10 раз без всяких возражений. Согласен?
— Согласен! Но я буду время от времени выходить из-под контроля.

Афоризмы

Кора головного мозга ему досталась от дуба.

Молчать с умным видом трудно. Трудно сделать так, чтобы это заметили и оценили.

В этом мире лжи и лицемерия уже так трудно кого-нибудь обмануть.

Не демонстрируйте людям своё счастье — не отравляйте им жизнь!

Владение русской орфографией — это как владение кунг-фу, настоящие мастера не применяют его без необходимости.

Единственное спасение женщины с кривыми ногами — глупое декольте.

Иногда шаг вперёд является следствием пинка под зад.

Юридический отдел — это отдел по борьбе с действующим законодательством.



Невыдуманнные истории

В юности, в середине 90-х, родители подарили мне приставку «Денди». Как и многих, меня было не оторвать от игр. Родители прятали блок питания, дабы чадо училось. Каждый день после школы у меня начиналась игра «Найди спрятанный адаптер». Обычно на это уходило около 10-20 минут. После продолжительных игр клал его на то же место. Когда родители приходили с работы, просил мне его отдать, поскольку «весь день делал уроки». Однажды я не смог найти адаптер. Искал долго. Решил, что кто-то из родителей забрал его на работу. Звоню маме: она говорит, что ничего не знает. Звоню отцу: он спрашивает, сделал ли я уроки, расспрашивает в подробностях, какие предметы учил. Ну а я вру и не краснею... В конце разговора отец говорит: «Адаптер в ящике с учебниками...»

Пока я был в командировке, жена родила ребёнка. Дочь решила выбраться раньше положенного срока, поэтому присутствовать на родах я не смог. А в это время на другом конце страны мой старый знакомый, с которым мы не виделись года два, тоже стал папой. И эти два никак не связанные между собой события решили пересечься в моём телефоне. Вот и представьте мою реакцию, когда сначала приходит смс от жены: «У нас дочь!», а через минуту сообщение от «Лёхи-Воркута»: «Я отец!»

«Сложности» русского языка

- Кондитерская фабрика приглашает на работу двух мужчин — одного для обёртки, другого для начинки
- Ларёк «Вторсырья» принимает отбросы общества охотников и рыболовов в виде кошиков
- Лифт вниз не поднимает
- Организация ищет бухгалтера. Вознаграждение гарантируем!
- Москвичка ищет работу по специальности или бухгалтером
- Приглашаются грузчики для интересной работы
- Продаётся немецкая овчарка. Недорого. Ест любое мясо. Особенно любит маленьких детей
- Продаю коляску для новорождённого синего цвета.



Продлеваем жизнь в стихах

Три дочки замужних у женщины было,
Зятьёв своих женщина очень любила.
Но всё же она захотела узнать,
А кто же из них самый преданный зять?
Однажды старшего она увидела,
Вскричала:
«Спасите!» — и в речку упала.
Раздумывать долго зять старший не стал,
Нырнул молодецки и тёщу достал.
Заснуть он не мог от волнения долго,
А утром глядит: за воротами «Волга».
А надпись увидев, свалился с кровати:
«Подарок от тёщи любимому зятю»!
Зять средний, узнав о событии этом,
На речку помчался буквально с рассветом.
И с ним то же самое там приключилось,
Его увидав, тёща в речку свалилась.
Зять средний на «Волгу» в великой надежде
За тёщей нырнул в сапогах и одежде.
И средний всю ночь от волнения не спит,
Наутро глядит — «Запорожец» стоит.

Конечно, машина немного попроще,
Но надпись всё та же:
«От любящей тёщи».
Тут младший собрался как раз
на рыбалку,
А тёща, как водится, — в речку русалкой.
«Спасите!» — кричит — помогите!
Тону же!
А зять: «Ну тони!
Мотоцикл мне не нужен».
На зятя последний раз тёща взглянула...
А зять — хоть бы хны! И она утонула...
Поплёлся домой младший зять через лес,
Вдруг видит — у дома стоит «мерседес».
Ей Богу стои! Провалиться на месте!
И надпись:
«Любимому зятю — от тестя!»

ПРАВИЛА КОШАЧЬЕГО ЭТИКЕТА



- Если вас тошнит, быстро заберитесь в кресло. Если не успеете вовремя — тогда на персидский ковер. Хорошо потом закопайте!
- Быстро определите, кто из гостей ненавидит кошек. Сидите на его коленях весь вечер. Он не осмелится прогнать вас и даже назовёт «милую киской».
- Если можете сделать так, чтобы от вас пахло кошачьей едой, — тем лучше.
- Для сидения на коленках и обтирания о чью-то брюки выбирайте цвета, контрастирующие с цветом вашей шубки.
- Всегда провожайте гостей в уборную. Не надо ничего делать. Просто сядьте и смотрите на гостя.
- Для гостей, которые говорят: «Я обожаю кошек», приготовьте холодное презрение с применением когтей или быстрым укусом в щиколотку.
- Не допускайте ни одной закрытой двери в доме. Чтобы открыть дверь, стойте на задних лапах и стучите перед-

ними. Когда вам откроют дверь, совсем необязательно ею пользоваться. Вы можете передумать. Когда вы потребовали открыть вам входную дверь, стойте на пороге — наполовину внутри, наполовину снаружи — и думайте о разном. Это особенно важно в холодное время года или в комариный сезон.

7. Если один из хозяев занят, а другой нет, сидите у того, кто занят. Если хозяин читает книгу, проберитесь ему под подбородок, если не удаётся лечь поперёк самой книги.

8. Если хозяйка вяжет, тихо свернитесь клубочком у неё на коленях и притворитесь спящим. Потом вытяните лапу и резко ударьте по спицам. Это она называет спущенной петлёй. Она попытается отвлечь вас. Не обращайтесь на это внимания.

9. Если хозяин занят выполнением домашнего задания, сядьте на его бумаге. После того как вас снимут с них второй раз, смахните со стола всё, что можно смахнуть, — ручки, карандаши, марки — не все сразу, а по одному.

10. Хорошо высыпайтесь днём, чтобы вы были в форме для ночных игр между двумя и четырьмя часами ночи.



ПРИЗОВОЙ

Остров Афродиты	Кругооборот процессов	Кислые ягоды для плова	1						
		Характер с причудами	Греческая бува		Широкая улица в США				
Жидкий выброс вулкана	Мушкетёрский здоровяк							9	
Наезженная дорожка на Украине			Звено гусеницы танка		...и молния				
	Доспехи рыцаря	Клоунов номер		4	Конец, гибель				
		7	Бытовой электрический прибор	Детская милиция	Строительный материал	Тугоплавкий металл	Грызун, горбатый заяц		
	Он - всему голова	Испанский сепаратист			знакомые все лица!			Местоимение	
			Кровожадная акула			5		Символ семейного тепла	
Славянская богиня	Монах в лауре	Обрывок киноплёнки	Песня группы «Любэ»	Атом с минусовым зарядом					
Детский голос	3				Ансамбль из трёх исполнителей	Укусная заливка огурчиков	Верхняя женская одежда		
Пулемётная барышня			Ближневосточный скакун						
Гора богов	Американская кинопремия	Человеческое потомство		8	Опорная доска под полом		10		
			Марка бытовой аппаратуры			Фильм Соловьёва	Кинозвезда Дурбин		
				Функция телефона	Самое четное число	Опера Верди			
				Волшебник	«Зимний эгида»		6		
	2				Создал балет «Жизель»				

Из букв в пронумерованных клеточках сложите ключевую фразу. **ВЫРЕЖЬТЕ** и отошлите в редакцию по адресу: 305044, г. Курск, ул. Ухтомского, 13. (Пожалуйста, указывайте полностью свои имя и отчество).

реди приславших правильный ответ будут разыграны призы.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10



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

Желаем удачи!

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

В следующем номере:



С головой порядок

Умная женщина. Когда были вместе, считал её то даром, то проклятием... А сейчас, когда сидит напротив, сжимает в тонких ладонях кофейную чашку, она для меня недоступная роскошь...



«НЕ МОГУ БЕЗ КИНО!»

Порой смотришь нашумевший фильм и думаешь: «Кто сказал этому мистеру А., что он — актёр?! Не лицо, а застывшая маска! Шёл бы работать манекеном, больше было бы толку...» Или хотя бы посмотрел науки ради фильмы с Анни Жирардо. Вот у кого даже каждая морщинка знала своё место в очередной истории...



СНЯТЬ С «ПАУЗЫ»

Скарлетт О'Хара как-то сказала: «Я не могу сейчас думать об этом. Я подумаю об этом завтра. В конце концов, всегда ведь есть завтрашний день?» Героине романа Маргарет Митчелл такая установка помогла собраться с силами. Но оправдана ли привычка «завтракать» в наши дни?

Свободные отношения:

«Все к столу»

Свободная любовь. Звучит прекрасно, песня в исполнении «Dereche Mode» — шедевр. А на деле... Игра в одни ворота, навязанная кем-то из игроков.



Не опоздай на раздачу слов

Спасибо всем, кто прислал правильный ответ на призовой сканворд, опубликованный в № 3 (март).

Троих победителей определил жребий
ПЕРВЫЙ ПРИЗ (700 рублей)
получает **В. В. ТИТОВ**, г. Тамбов.

ВТОРОЙ ПРИЗ (500 рублей)
получает **С. П. ОСИПЕНКО**, г. Саратов.

ТРЕТИЙ ПРИЗ (300 рублей)
получает **А. П. МАКАРОВА**, г. Орёл.

Поздравляем! Желаем удачи!



Пресс-Коктейль

для женщин
(ежемесячное издание)

5 (134) Май 2015 год

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

Светлана ИВАНОВА —
главный редактор

Татьяна АБРАМОВА —
выпускающий редактор

Анастасия ДУДКО —
дизайн и верстка

Наталья АНДРИЯЧЕНКО —
редактор раздела культуры

Наталья ГРЕБНЕВА —
редактор раздела психологии

Ксения ЗВЯГИНЦЕВА —
редактор раздела
стиля жизни

Наталья ДРЮЧИНА —
редактор раздела
моды и красоты

Адрес редакции:
305044, г. Курск,
ул. Ухтомского, 43.
Телефон для справок
(4712) 34-25-31,
факс (4712) 34-25-31.
E-mail: press-kokteyl@list.ru

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

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

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

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

Использование материалов без письменного разрешения редакции запрещено.

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

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

Номер подписан в печать 10.03.15
Заказ №259. Время сдачи по графику — 17.00, фактически — 17.00.
Дата выхода: 20.03.15.

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

По всем случаям полиграфического брака обращаться в типографию.

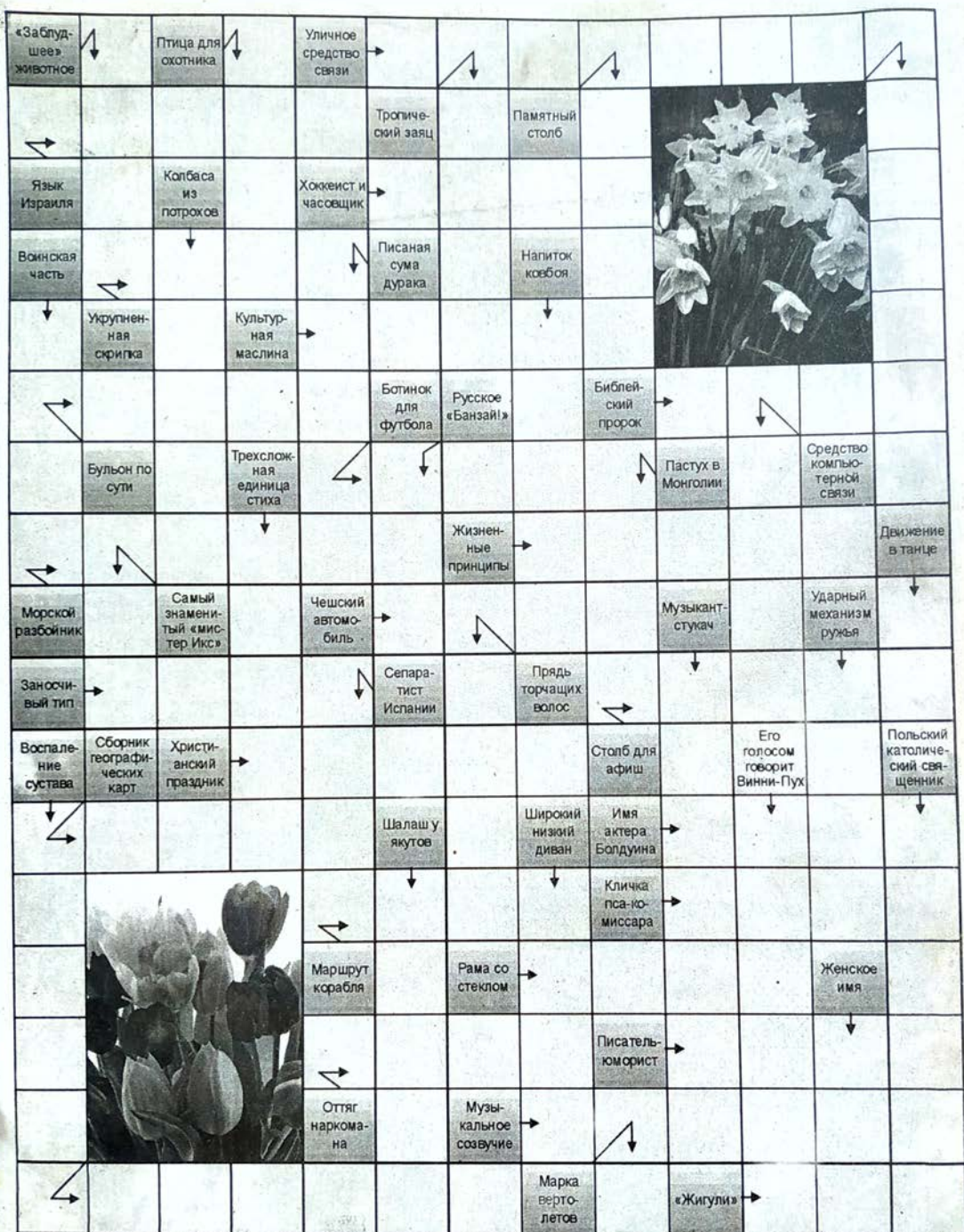
Телефон производственного отдела (4712) 34-25-31.

Тираж 70 000 экз.
Цена свободная.

Подписной индекс в каталоге «Почта России» — 60073.

РАСПРОСТРАНЕНИЕ:
Курск (4712) 34-25-31;
Алматы (727) 270-70-28.

E-mail: buduar_press@mail.ru.



ОТВЕТЫ НА СКАНВОРД

По горизонтали: таксофон, нарбит, буре, алт, олина, отар, амос, бутра, корсар, крето, «авиа», сноб, тума, ласка, атлас, Алек, курс, Рекс, окно, кайф, Инина, аккорд, поплин, Ваз.
По вертикали: пок, април, ова, Отс, ливер, динь, стена, топа, бак, «Урал», ураса, агути, вихор, виски, софа, стена, арат, Кд, ударики, мотер, леонов, боек, Ира, нарцисс, па, кобына.