

ПРЕСС

ежемесячное издание
для женщин

Коктейль

Май 2013

**ЗАКРЫТЫЙ
ПОКАЗ**

16+

**ПРИЗНАЮ
СЕБЯ
ВИНОВНОЙ**

**УКРАИНСКИЙ
УИК-ЭНД**

**МОЛОДО.
ЗЕЛЕНО**

КСЕНИЯ РАППОРТ:

«Я влюбчивая натура...»

13005

4 607114 610031

Подписка - 2013

С 1 апреля открыта
подписка на II полугодие 2013 года

«Пресс-Коктейль» для женщин

Получите удовольствие от жизни
вместе с нами!

Стоимость на полугодие
(без учёта почтовых услуг)

60 рублей

Каталог «Почта России» - 60073



Внимание!

Теперь три издания в одном комплекте

Каталог «Почта России» - 83440



+



+



Стоимость комплекта
на полугодие
(без учёта почтовых услуг)

132 рубля

Приглашаем к сотрудничеству частных распространителей.

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

Ваш выход	4	Закрытый показ * * * * *
Модная шпарталка	6	Стильный вопрос
Девичник	7	Внешний вопрос
	8	Позолоти ручки!
Фитнес-клуб	9	Вопрос-ответ
Будь в форме	10	Внесём поправку
Здоровье	11	Улыбочку, пожалуйста!
Маленькая страна	12	Мама, ня-ням!
	13	Вопрос-ответ
Душевный доктор	14	Истории в конверте
Прошу слова!	15	Вкус Победы
Анатомия чувств	16	Признаю себя виновной
Мужчина в фокусе	18	Если верить приметам...
В постельных тонах	20	Ленивая, пора!
	21	«Давно мучает вопрос...»
Его точка зрения	22	Под коллаком у фрау Мюллер
Наука побеждать	24	С большой буквы «У»
	25	Мелочь, а неприятно
Карьера	26	Стремление вперёд!
Без грима	28	Ксения Раппопорт * * * * *
Проза жизни	30	«Для новой тебя!»
Вокруг света	32	Украинский уик-энд
Ещё раз о любви	34	Во имя твоё, любимая!
Предания старины	36	Ласковый май
История шедевра	37	Янтарная комната
Незабываемые имена	38	Александр Демьяненко
Женщины-легенды	40	Больше, чем королева
Непознанное	42	Священный Грааль * * * * *
Герой времени	44	Георгий Жуков
Кульпоход	46	Смотрим...
В родном краю	47	Новозыбково
Кухать подано!	48	Воскресный обед
	49	Молодо. Зелено * * * * *
Мама-повар	50	Полдничать изволим!
Мировая кухня	51	Ласково просимо до Украины!
Экспертиза	52	Что за чудо на столе?
Домашний адвокат	53	Законный вопрос
Ручная работа	54	Креативная Пасха
Впрок	55	Неполезные добавки
У меня в садочке	56	Зелень-то заморская
Зверьё моё	57	Во славу Памяти

Стр. 4



Стр. 23



Стр. 42



Стр. 49



Закрытый показ

Полоса чёрная, полоса... снова чёрная! Силы на исходе, а покой и гармония до сих пор не найдены... Чтобы грузовик с пряниками перевернулся именно на вашей улице, меняйте отношение к жизни и меняйтесь сами. Начните с покупки нижнего белья. Не спорьте, для вашего же блага!

Позволительная роскошь

Зря смеетесь, изящное нижнее бельё – хороший антидепрессант. Сочетание лёгкого кружева с выбитым шёлком без труда поднимет настроение и даст положительный заряд на весь день. Советуем выбрать такое бельё в пастельных тонах – от них веет нежностью, уютом и женственностью. Такой комплект подойдёт на роль базового под любую одежду. В него легко впишутся как стринги, так и классические трусики, главное, чтобы вам было комфортно. Завершённости образу придаст небрежно накинутый полупрозрачный халатик. Оставшись наедине с собой, насладитесь ароматным кофе и своим умопомрачительным набором белья. Возможно, это перерастёт в традицию, которая станет вашим маленьким секретом. Ну и куда подевалась депрессия?



Ретроспектива

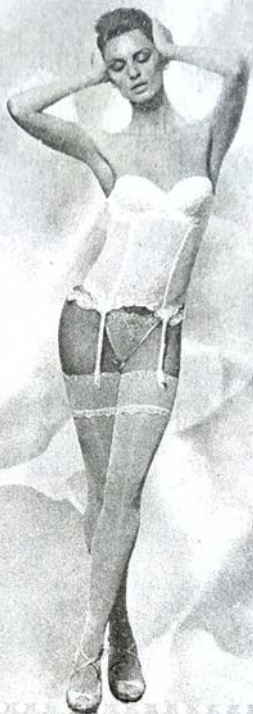
Если душа жаждет перемен, впору выходить на новый уровень, познавать непознанное и наконец уходить от стандартов. Поэтому долгой привычный хлопок с мышками на мягком месте! Стиль ретро в современном воплощении – идеальный вариант для выбора необычного белья. Не обходите стороной причудливые, на первый взгляд, формы бюстгалтеров. Пара-тройка из них обязательно сшита под особенности именно вашей фигуры. Обратите внимание на модели с завышенной линией чашки, с глубокими разрезами, на широких лямках или вовсе без них. Главное, посадка должна быть безупречной. Эффектно будут выглядеть варианты высоких трусиков-шортов, начинающихся выше пупка. Они подойдут любой фигуре и зрительно вытянут силуэт. Цветовая гамма разнообразна – поэкспериментируйте с принтом. Сегодня в тренде этнические расцветки, забавный горошек и пестрая небрежность.

Новая модель должна кардинально отличаться от всех, ранее приобретённых, и будет вам счастье!



Запретный шик

Намечаются деловые переговоры или встреча с бывшими одноклассниками? Чем не повод порадовать себя интимной обновкой. Однотонный и гладкий шёлк – то, что доктор прописал. Вам необязательно кому-то его демонстрировать, достаточно вдохновиться самой. Определённые изъяны фигуры не дают вам спокойно жить? Корректирующее бельё творит чудеса. Маленькую грудь увеличит и приподнимет бюстгальтер с эффектом пуш-ап, полноту бёдер скроют утяжеляющие шортики, проблемы на талии решит бесшовный корсет. Чтобы чувствовать себя комфортно, под одеждой такое бельё не должно выделяться. А если вы обладательница идеальных форм, подчеркните свою сексуальность открытым фасоном бюстгальтера и трусиками с низкой посадкой. Такой шикарный комплект видится непременно в роскошном красном варианте. Красивое нижнее бельё повышает самооценку, заставляя обладательницу чувствовать себя на миллион долларов!



Пижамные истории

Мучают бессонница и кошмары, холодно и неуютно бывает порой под одеялом? Попробуйте пижамное лечение. Выбираем подобающую амуницию для ночных полётов и грёз. Сегодня популярны пижамы из шёлка свободного мужского кроя. Просторные модели не сковывают движений, от них веет приятным комфортом. Выбор цвета остаётся за вами: хочется тепла – облачитесь на ночь в оттенки красного, терракотового и жёлтого; не хватает уюта – мягкие пастельные тона без труда восполнят потерянное чувство. Пижамы могут быть как однотонными, так и с изысканными узорами родом из детства. Проснувшись утром от запаха любимого кофе, в своих новых пижамах вы так милы беззащитны и в то же время сексуальны.



Итальянская чувственность

Любимый мужчина, на ваш взгляд, слегка поостыл к вам или же на горизонте замаячили новые отношения? В общем, дело (и тело) явно не требует отлагательств. Классический набор обольстительницы: корсет, чулки и подвязки.

Корсеты в новом модном сезоне, как никогда, популярны. Необычные цветовые решения и сочетания разных тканей вскружат голову даже чересчур консервативным особам. Корсет-соблазнитель видится непременно в глубоких насыщенных тонах – тёмно-фиолетовый, изумрудный, бордовый и чёрный – поднимут вас на вершину. Чулки в сочетании с подвязками – визитная карточка данного образа. В моду вернулись ретрочулки, их главное достоинство – минимализм: никаких кружевных отделок и силиконовой поддержки. Особое внимание уделите форме трусиков. Ведь от них зависит зрительная стройность вашей фигуры. Подберите их в тон корсету. Последний штрихом станут сексуальные туфли на высоком каблуке. Теперь ваш образ прозрачно намекает на главное... Дело за сильным полом.

Стильный вопрос



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

Купила ботильоны с открытым носом. Можно ли надеть их с тонкими прозрачными чулками или пальцы в капроне выглядят глупо?

Теплая весенняя пора заметно облегчает вашу задачу — ухоженных пальчиков со свежим педикюром в ботильонах будет достаточно.

Так как демисезонная обувь с открытым мысом в нашей полосе набирает всё большую популярность, стилисты разрешают носить её с плотными колготками. Если на улице не совсем похолодало, надевайте под ботильоны тонкие колготки без пальцев. В прохладную погоду подойдут плотные в тон обуви или с ярким рисунком. В последнем случае, чтобы не перегрузить образ, другая одежда должна быть в спокойной однотонной гамме.

Не раз сталкивалась с высказыванием: «В гардеробе каждой женщины должно быть маленькое чёрное платье». Какое платье имеется в виду?

С лёгкой руки мадам Шанель в гардеробе каждой модницы появилось легендарное а little black dress, которое изначально было шито Коко для похорон возлюбленного. Сегодня такое платье служит базовой вещью в гардеробе. Оно актуально как для повседневной носки, так и для торжественного выхода. Первоначально его длина была чуть ниже колена (великий модельер считала колени самой непривлекательной частью женского тела), вырез полукруглый, а рукава длинные

и узкие. Никаких оборок, бахромы и пуговиц. Имея одно такое платье, можно с помощью аксессуаров создавать различные образы.

Параметры, заданные Коко, со временем трансформировались. Порой некоторые стилисты подбирают на роль маленького чёрного платья модель, сплошь расшитую пайетками с глубоким декольте и мини длиной.

Новые кожаные туфли оказались мне маловаты. Как избавиться от дискомфорта при ходьбе?

Есть несколько проверенных способов:

- **заморозка.** Вложите в обувь запечатанные пакеты с водой. В таком виде оставьте парочку в морозилке. При замерзании вода расширяется и растягивает обувь. Вынимайте пакеты только тогда, когда лёд начнёт таять

- **обертывание.** Хорошо смочите полотенце и оберните им коробку с обувью. Оставьте на ночь. Внутри создастся влажная атмосфера, которая сделает кожу податливее. Наутро вы без проблем «влезете» в любимые туфельки

- **нагревание.** Разогрейте обувь струей горячего воздуха из фена и

наденьте с толстым носком. Способ работает даже в самых безнадёжных случаях!

Комплексную из-за полных рук, особенно в области плеча. На какую модель блузки стоит обратить внимание, чтобы скрыть этот недостаток?

Первым делом обратите внимание на рукав. Придётся сразу поставить ограничения на воланы, рюши, фонарики, а также рукава на резинке. Точно не ваши модели с закрытым воротом без рукавов.

Идеальный вариант — свободный длинный рукав. Резинке позволительно присутствовать лишь на кисти. Хорошо скрывает недостатки рукав «летучая мышь».

Блуза должна быть из лёгких тканей: шифона, шёлка, льна. Откажитесь от облегающих синтетики, вискозы и трикотажа.

Что касается цвета, выигрышно будет смотреться блузка белого, серого, бледно-розового, бледно-голубого и зелёного оттенков. Добавить яркости можно с помощью кораллового и сиреневого. По фасону она может быть свободной, приталенной, по типу мужской рубашки. Вырез тоже немаловажен: вытягивают силуэт V-образные, овальные и прямоугольные его формы.

Не могу выбрать часы на каждый день. Хочется, чтобы они подходили практически ко всей одежде. Какие посоветуете?

Универсальные часы на руку выбрать несложно, если точно знать предпочтения в стиле их будущей хозяйки. Если большую часть времени вы проводите на работе, которая требует соблюдения определённых правил в одежде, то вам подойдут часы правильной геометрической формы, с

кожаным или тканевым ремешком, с минимальным количеством украшений. Цвет выбирайте из палитры базовых: белый, чёрный, серый, коричневый, бежевый, бордовый — можно поэкспериментировать с их оттенками.

Если вашим стилем является активный экзотизм, можно поиграть с формой, размером и цветом. Например, крупные часы в форме растянутого квадрата на металлическом браслете. И таких моделей очень много. Главное, избегайте вариантов, когда, посмотрев на часы, чувствуется явный перебор с деталями.



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

Внешний Вопрос

Винтернете популярна услуга «бьюти-боксы», то есть «коробка красоты». Подписавшись и уплатив деньги, раз в месяц вы получаете на почте упаковку с различными косметическими продуктами от 5 до 10 наименований. Цена услуги не велика, но и не малая. Как думаете, есть ли толк от «бьюти-боксов»?

Алёна, по e-mail.



Ответ на данный вопрос можно найти на косметических Интернет-форумах. Девушки, подписавшиеся на получение упаковок с бьюти-продукцией, высказываются неоднозначно. Как правило, за сумму в 15-20 у.е. ежемесячно поступают флаконы-миниатюры духов, уходовые средства для тела и волос, мини-версии туши для ресниц, моноблочки или дуэты теней, пробники или полноценные варианты помады. Из плюсов: возможность оценить новинки и выбрать понравившееся средство. Мини-версии шампуней и бальзамов, масла и молочка для тела удобно брать в поездку. Продукты, которые на вид явно не для вас, можно использовать в качестве подарка. Минусы: большие половины содержимого «бьюти-боксов» не используются. Декоративная косметика не подходит по цвету (обычно тени и помады ярких оттенков), духи не нравятся, некоторые продукты иначе как блажью не назвать. Помните главный закон маркетинга: в продвижении нуждаются не слишком ходовые товары, поэтому есть подозрение, что данная услуга из числа маркетинговых манипуляций. Прежде чем решиться на подписку, подумайте, нужно ли вам получать новинки на дом и лично «дегустировать», если можно оценить, попросив пробник у бьюти-консультанта в магазине или почитав Интернет-отзывы.

Часто советуют делать массаж головы – и для роста волос, и для удовольствия. Обратила внимание, что мастер в салоне делает массаж иначе, ощущения более приятные, у меня так не получается. Раскройте секрет?

Анна СУРОВА, г. Кемерово.

Делаете ли вы массаж головы во время мытья или при нанесении косметических средств, соблюдайте правило: не растирайте поверхностно кожу, а придавливайте её к голове, и только после этого сдвигайте круговыми или прямыми движениями. Массаж

можно делать двумя руками, обхватив голову с двух сторон (слева и справа, потом спереди и сзади) всей поверхностью ладоней или отдельными пальцами, перебирая ими по проборам от макушки к линии роста волос. Если кожа сухая, а волосы ломкие, перед массажем смажьте ладони смесью оливкового и касторового (репейного) масел в равных пропорциях. Чаше расчесывайте волосы, чередуйте массажную щётку с деревянным гребнем, не забывайте о регулярной процедуре «200 взмахов» – перед сном сотня движений щёткой по росту волос и столько же в обратном направлении.

КОНКУРС «Свет мой, зеркальце...»

Дорогие читатели, напоминаем, что в январе стартовал конкурс, заявки на участие в нём будут ваши письма с советами по уходу за лицом, телом, волосами. Делитесь секретами преображения! Победителя ждёт приз – набор кистей для макияжа. Представляем первых участников.

Секрет повседневного фитнеса от Насти ЗАГОРУЙКО, г. Кемерово.

После работы пойти в спортзал не всегда получается, последствия не заставляют себя ждать: целлюлит «поднимает голову», «спасательный круг» на животике обозначается уже через неделю простоя. Я принесла на работу кроссовки и поставила под стол. В обед снимаю туфли на каблук, обувая «кроссы», вставляю в уши плеер и отправляюсь на часовую прогулку. Раньше длинные дистанции были невозможны из-за неудобной обуви, теперь «вопрос снят». Правда, иногда кроссовки не сочетаются с офисной юбкой, но я успокаиваю себя: зато под юбку всё отлично! Стройные ножки и никакого целлюлита!

Мгновенное преображение

от Веры С., Московская обл.

Если нужно эффектно и быстро накраситься (нет времени на растушевку теней, рисование губ), делаю так. Наносу на лицо тональный крем (потратиться наконец на тональник из серии BB!), вдоль верхнего века прикладываю указательный палец и густо наношу тушь – реснички заодно подкручиваются. По спинке носа достаточно «чиркнуть» хайлайтером, на «яблочки» щёк нанести бронзер – свежий здоровый вид обеспечен. Финальный аккорд – хайлайтер на «лук Купидона», галочку над верхней губой, затем нанести блеск – губки пухлые и ухоженные.

Чудо-ресницы

от Ольги МАМОНТОВОЙ, г. Воронеж

Здорово намучилась со средствами для снятия макияжа глаз: любое давало «эффект панды» из-за кругов от туши. Нашла идеальный способ: смочить ватный диск в масле – миндальном, оливковом или растительном, прижать на полминуты и стереть. Мягко, деликатно, бонус – ресницы растут быстрее.

Позолоти ручки!



А заодно щёчки, ножки и всё, что пожелается. Весна в разгаре, до пляжного сезона ещё далеко, но так хочется сменить образ Белоснежки на «шоколадку». За чем дело стало? Запасаемся флакончиками с волшебными средствами — и вперёд, за «хэнд-мэйд» загаром!

Используем проверенное средство — автозагар. Соларий всё давно обходят стороной: его красота «убийственна». Солнечные лучи тоже не подарок, они в ответе за фотостарение, однако лампы искусственного солнышка опаснее в 10 раз. Поэтому выбирайте оттеночный аэрозоль по душе и по карману. Люди опытные рекомендуют спрей, они действительно хороши и удобны, минус — быстро расходуется. С выбором оттенка всё просто: светложелтым нужно средство с надписью light, девушкам чуть смуглее — medium, смуглянкам — dark. Информация к размышлению: состав лосьонов средств и автозагаров масс-маркета абсолютно идентичен. И те и другие оставляют на коже специфический запах. Стоит ли покупать отдельно средство для лица и отдельно для тела — ваше дело, но более светлый тон можно получить, смешав средство с увлажняющим кремом.

Золото — на личность!

За сутки до преображения обработайте кожу лица скрабом, нанесите интенсивно увлажняющий крем. Непосредственно перед процедурой умойтесь, протрите кожу тоником, нанесите на лицо и шею увлажняющий гель, дайте впитаться. Смажьте брови и губы питательным кремом или маслом. Уберите волосы под повязку. Наденьте тонкие латексные перчатки. Возьмите в ладонь немного автозагара, примерно с пятирублёвую монету. Если используете спрей, не брызгайте прямо в лицо, лучше в ладонь. Спонжем или ватным диском наберите средство, но экономичнее сделать это

пальчиками. Нанесите автозагар на подбородок, мягкими движениями распределите по скулам, щекам, к вискам, направляете снизу вверх. Следите, чтобы на носогубных складках, на крыльях носа и под ним не остались излишки средства — впитавшись, автозагар даст тёмные пятна, это может выглядеть неряшливо и визуально прибавляет возраст. Когда обрабатываете область вокруг висков и лоб, сдвиньте повязку дальше, не бойтесь попадания средства на волосы — гораздо хуже контраст тёмной маски и светлой кожи. Нанесите средство на уши, кожу за ними, шею. Поскольку кожа здесь

Прикосновенный запас!

Эти предметы и средства должны быть в наличии перед процедурой: повязка для волос, ватные диски, перекись водорода, лимон, латексные перчатки, растительное масло.

сухая, смешайте автозагар с увлажняющим кремом, это даст более естественный вид, уберёт от потёков и разводов.

Нюансы:

- никогда не наносите оттеночное средство на область под глазами, даже если там обсохли тёмные круги. Сделав это, вы только усугубите картину. На фоне посмуглевшего и посвежевшего лица они сами капитулируют

- есть облегчённый, но продолжительный способ загара «из тюбика». Его смешивают с ночным кремом и наносят за два часа до сна. Курс — несколько дней

до достижения желаемого оттенка. Метод эффективный и без побочных пятен. Но помните: нужно делать перерыв. В этот период кожа нуждается в глубокой очистке пор, паровые ванночки — строго обязательны. Прогнозирование это, получите «чёрные точки» — забитые поры

- поскольку кожа стала ярче, убавьте «резкость» макияжа. Визажисты рекомендуют летом переходить на универсальный золотистый мейкап. Бронзовой пудрой пройдитесь по скулам, спинке носа, подбородку, коже над висками — там, где обычно расположены «солнечные поцелуи». Блеск для губ, тушь — всё.

Золотая натура!

Начнём обратный отсчёт: если делаете эпиляцию ног, за тюбик с автозагаром можете брать только спустя три-четыре дня. Если используете бритву — спустя сутки. Попробуйте пренебречь сроками — получите ноги в забавный «горошек»: автозагар мастерски забивается в поры.

Дождитесь выходов — лучшее время для экспериментов. Затевайте преображение с утра: чревато образованием потёков и разводов, лучше за четыре-пять часов до сна. Кстати, смените белоснежное постельное бельё на то, которое не жаль отметить оранжевыми отпечатками, они в любом случае будут, то же касается домашней одежды. Примите тёплый душ, используя скраб (особое внимание локтям и коленям), тщательно вытрите тело полотенцем, нанесите увлажняющий крем, подождите 30-40 минут. Колени, щиколотки и край ступни обильно смажьте увлажняющим молочком. Наденьте латексные перчатки, возьмите в ладонь немного средства, приступаем. Начинать нужно с ног, поднимаемся от стоп до бёдер — колени и щиколотки пропустили. Нанесите автозагар тонким слоем, распределите по коже до впитывания — иначе оранжевые разводы обеспечены. Бёдра, ягодицы и живот не вызовут трудностей, сложнее со спиной. Лучше привлечь в помощники близкого

человека, если такового нет, привяжите спонжик к предмету с длинной ручкой и действуйте перед зеркалом. Обрабатывайте руки, не наносите много средства на косточку у запястья. В последнюю очередь слегка коснитесь автозагаром коленей и щиколоток. Спустя 15 минут пройдите по телу махровым полотенцем — результат будет ровнее.

Нюансы:

- полчаса желательно побыть без одежды, не присаживаясь и не ложась. Принять душ можно через 12 часов, без мочалки. Пользуйтесь увлажняющими средствами для тела после каждой водной процедуры

- если финальный результат огорчает оранжевыми пятнами, смажьте их лимонным соком или перекисью водорода

- оттенок слишком светлый? Повторите через пару дней, опять же избегайте обильного нанесения толстым слоем — «загорать» лучше плавно и ровно.

Наталья ГРЕБЕНЕВА.

Вопрос - ОТВЕТ

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



Можно ли с помощью упражнений сделать ягодицы более округлыми? Подскажите самые эффективные.

Татьяна ЗАЙЦЕВА, по e-mail.

Безусловно, только с помощью регулярных тренировок можно увеличить ягодичные мышцы и тем самым сделать женские формы более привлекательными. Рассмотрим несколько самых эффективных упражнений для ягодиц.

- Приседания. Для этого упражнения нам понадобятся стул, гантели или любое другое отягощение (книги, бутылки с водой или песком). Поставьте стул и подойдите к нему спиной так, чтобы подколенная область упиралась в край сиденья стула. С гантелями в руках опустите таз на сиденье так, чтобы вы только едва касались ягодицами стула, но не опирались на него. Ягодицы сжимайте. Повторяйте приседания до ощущения жжения в мышцах. Выполните несколько сетов

- Выпады назад или приседания в разножку. И. п. – стоя, ноги на ширине тазобедренных суставов, гантели в руках. Делаем шаг одной ногой назад так, чтобы колено было максимально приближено к полу. Возвращаемся в и. п. Во второй фазе упражнения стараемся сильнее напрягать ягодицу впереди находящейся ноги. Выполнить с другой ноги. Повторять до покалывания в мышцах

- Махи ногами. И. п. – на четвереньках – опора на ладони и колени. Ладони располагаем строго под плечевыми суставами, колени – под тазобедренными. Выполняем сгиб и подъём колена строго из исходного положения. Угол в колене зафиксирован. Можно усложнить упражнение, зажав под коленом гантельку. Работаем до максимального напряжения. Выполняем несколько сетов с одной и другой ноги.

Тренируемся не менее 3 раз в неделю по часу. Вес со временем увеличиваем.

Можно ли тренироваться при нестабильности шейного отдела позвоночника?

Ольга МАЛЫХИНА, г. Курск.

Вашем случае диапазон тренировок несколько сокращается, но всё зависит от тяжести вашего состояния. В любом уважающем себя фитнес-клубе находится кабинет фитнес-тестирования, где можно получить консультацию грамотного фитнес-врача. Если же такого нет, рекомендуем обратиться к своему лечащему специалисту, который учтёт все ваши особенности и подберёт щадящую программу. В моей практике были клиенты, успешно посещавшие с данным недугом Пилатес и йогу, но исключавшие выполнение некоторых асан с опорой на голову.

Скажите, боль в мышцах после тренировки – это норма или причина для беспокойства?

Галина Петровна ПОРЯДИНА, Воронежская обл.

Боль бывает разной. Умеренная или лёгкая боль в мышцах – состояние абсолютно естественное для усердно тренирующегося человека, повышающего свои фитнес-показатели. Боль вызвана накоплением в мышцах молочной кислоты, а также микротравмами в мышцах, связках. Ощущаемый дискомфорт не должен сильно влиять на качество жизнедеятельности, и, как правило, он проходит с очередной тренировкой. Если же вы чувствуете острую, пронзающую боль в мышцах, не проходящую несколько дней, ни в коем случае не идите на тренировку, а лучше обратитесь к врачу. Старайтесь всегда последовательно, грамотно увеличивать нагрузку, чувствуйте своё тело.

У нас двое детей – 4-х и 7 лет. Мы с супругом по очереди посещаем фитнес-клуб. В клубе нет детской комнаты. Дочери совершенно не проявляют интереса к спорту, больше увлекаются рисованием и компьютерными играми. Подскажите, как привить детям любовь к фитнесу?

Ирина ГОРУНОВА, г. Брянск.

Подвижный спортивный образ жизни, безусловно, прививается с детства. Предлагаю заменить, как минимум, один поход в фитнес-клуб в неделю прогулкой в парке всей семьей. Это могут быть спортивные игры с мячом, догонялки, прыжки, упражнения на турнике и других сооружений, детских площадках, лыжи-санки зимой и т. д. Приглашайте с собой подруг ваших девочек и их родителей, чтобы детям было веселее. Почаще устраивайте семейные вылазки – это полезно и с точки зрения закаливания, и физического развития, и укрепления тёплых семейных взаимоотношений.

Почему одежда для фитнеса сплошь из синтетических тканей? Мне кажется, это не очень комфортно и полезно для кожи.

Валентина КУЗЬЕВА, Липецкая обл.

Как правило, для фитнеса изготавливается комфортная одежда из специальных синтетических дышащих тканей, на которых не видно неэстетичных следов потоотделения. Редко такая одежда вызывает дискомфорт и аллергические реакции, так как разрабатывается специалистами данной области для интенсивных тренировок. Но, безусловно, ведущие спортивные марки продолжают и продолжают выпускать коллекции из натуральных тканей, в которых можно не только отдыхать, но и посещать менее интенсивные занятия типа йоги, стрейчинга, Пилатеса, а также другие виды тренировок при наличии противопоказаний к ношению изделий из синтетических материалов. В любом случае старайтесь выбирать в спортивных магазинах проверенные и известные марки одежды во избежание неприятных сюрпризов.



Внесём поправку

«Осанка – это сочетание стройности, величавости и красоты» – говорил Владимир Иванович Даль. И, согласитесь, этим выражением он попал в точку

Без осанки конь – корова

Прямая спина, гордая посадка головы, красивый разворот плеч – всё это главные составляющие идеальной осанки. Звучит завораживающе, не правда ли? А вы можете похвастаться таковой?

Проведём маленький тест. Встаньте вплотную к стене так, чтобы её касались затылок, плечи, лопатки, икры и пятки. Зафиксируйте положение, отойдите от стены и попробуйте походить в таком положении. Если почувствуете дискомфорт, значит, есть проблемы. А если такой ходьбе ничего не препятствует, пятёрка вам. Но поддерживать прямую осанку в любом случае необходимо. Почему?

Держа спину ровно, вы приобретаете стройную и лёгкую фигуру. Тело кажется спортивным и подтянутым, даже если это не так. Любая одежда сидит идеально.

Люди с красивой осанкой

выглядят rispetабельно, в жизни они лидеры: уверены в себе, невольно вызывают уважение и симпатию, всегда настроены на победу. Сильную полу ровная выправка придаёт мужества, а женщины грации. Стесняетесь своего голоса? Расправленная грудная клетка поможет придать ему приятную мелодичность, так как диафрагма в таком положении работает в полную силу. Исследования английских физиотерапевтов показали, что осанка влияет на настроение людей. Граждане с прямой спиной идут по жизни с улыбкой, в большинстве своём неутраченные оптимисты, они несут позитив в массы.

Безукоризненная выправка – залог не только красоты, но и здоровья. Мышцы всегда находятся в тонусе. Происходит полноценное глубокое дыхание, увеличивается вместимость лёгких. Организм интенсивнее обогащается кислородом: улучшается работа мозга, ускоряются память и

внимание. Статную выправку легко потерять в череде домашних хлопот и рабочих будней. Вы уже не замечаете, как сидите за столом в три погони, ходите сутулясь, пряча голову в плечи, и спите калачиком. Не волнуйтесь, прежнюю величавость вашей фигуры ещё можно вернуть. Главное, самоконтроль и дисциплина!

«Я за тобой наблюдаю...»

Возьмите за правило всегда и везде контролировать положение своего тела. Старайтесь держать спину прямо, плечи расправленными, а живот втянутым. Вышагивая по городским улицам, понаблюдайте за собой в отражении витрин. На ходу корректируйте походку, выпрямляйтесь и фиксируйте положение. При ходьбе чаще смотрите вперёд, а не под ноги. Походы по магазинам всегда заканчиваются одинаково: мы – «счастливые покупатели» – идём наперевес с тяжёлыми пакетами. Распределите ношу на обе руки, нагрузив каждую примерно одинаковым весом. Также вредно для осанки носить сумку на одном плече. Для долгих прогулок выбирайте удобную обувь и комфортную одежду.

Дома поговорим

В суте домашних дел можно легко забыть про обязательства перед своим позвоночником. Развесьте по квартире стикеры-напоминания, достаточно одного на холодильнике и нескольких в зонах повышенного риска (перед телевизором и компьютером) и 365 в ежедневник (шутка!) Можно включить в телефоне функцию напоминания.

Протираете пыль или пылесосите – делайте это с книгой на голове (новичкам подойдёт пакет с крупой). Тогда спина в любых положениях останется прямой. Болтая часами по те-

лефону, вы частенько грешите тем, что поддерживаете трубку плечом. Валитесь на диване, листая любимый журнал и подперев голову рукой. Будьте и в этих ситуациях начеку! В таких позах нарушается плечевое равновесие, шея тоже отрицательно задействована. Лучше лягте на живот, а телефон возьмите в руку или поставьте на свободный связ.

В свободное время займитесь танцами или йогой, запишитесь в бассейн.

«Нам жить и строить помогает»

Большую часть дневного времени мы проводим на работе. Находясь в офисе, окните взглядом своих коллег: пощённые работой, они в большинстве своём сидят сгорбившись, подперев рукой голову или неравномерно подняв плечи. Но найдётся и пара-тройка статных прямоходцев. Вид сутулых личностей должен отдаваться в вашем сознании тревожным, противно вибрирующим сигналом, а горделиво вышагивающие особы пусть служат ориентиром. Если вы большую часть времени проводите за компьютером, отвлекайтесь на перерыв хотя бы один раз в час. Разомните спину, несколько раз потянитесь, сделайте повороты туловищем, сомкните руки за спиной, проводя в таком состоянии несколько минут.

Важно контролировать свою манеру сидеть на стуле. Занимать стул полностью, облачаясь при этом на спинку, очень даже приветствуется. Помните, как первая учительница заботливо помогала вам правильно сидеть за столом – между туловищем и крышкой стола должен проходить ладонь. Привычка сидеть нога за ногу или нависать всем телом на один локоть пагубна для позвоночника. Искривление гарантировано!

Наталья ДРЮЧИНА.

Глазки закрывай... баю-бай

На пуховых перинах так сладко засыпаешь, но с утра чувствуешь себя разбитым, невыспавшимся. Идёте варить кофе, по дороге разминая затёкшие руки или ноги, слегка побаливает спина. Значит, тело не до конца расслабилось во сне. А дело-то всё в любимой перине и мягкой подушке. Поэтому комфортно чувствовать себя по ночам помогут правильно подобранные матрасы и подушки. Выберите для сна жёсткий ортопедический матрас, плоскую подушку или со специальным прогибом «под плечико». Приятных вам снов!

Профессиональная чистка

Глубоким очищением зубов занимается механическая чистка, известная как Air-Flow, и ультразвуковая. Они нацелены на эффективное удаление налёта, бактерий, «камня», а также красящих пигментов от кофе, чая, сигарет. В первом случае зубы очищаются при помощи специальной насадки, в которую под давлением подаётся смесь порошка с водой и сжатого воздуха. Последний же использует колебание электрического тока.

После процедур на зубы наносятся полирующие пасты, способные долгое время оттапливать красящие пигменты.

Плюсы. Быстрые и средне затратные методы. Зубы приобретают здоровый вид, получают естественный цвет и блеск. Эти способы считаются самыми щадящими для эмали.

Минусы. Цель профессиональной чистки — отбелить зубы, а придать им естественный цвет и блеск. Если зубы обладают повышенной чувствительностью, в процессе очищения могут возникнуть болезненные ощущения.

Химическое отбеливание

Этот курс предполагает домашнее отбеливание под руководством стоматолога. Врач снимает слепки с ваших зубов, по ним изготавливаются индивидуальные капы, в которые в дальнейшем будет заливаться специальный гель. В течение примерно 20 дней капы с гелем внутри надеваются на зубы на ночь. Можно носить их и днём.

Плюсы. Относительно недорогой вид отбеливания. Не вызывает болезненных ощущений. Результатом вы должны остаться довольны. Зубы становятся белее на 2-3 тона.

Минусы. Долговременное ношение кап утомляет. Иногда не все зубы одинаково белеют, некоторые остаются в прежнем цвете. В этом случае стоматолог будет индивидуально работать с отличившимися.

Фотоотбеливание

выглядит так: на зубы наносится отбеливающий гель, и в течение 15-20 минут он подвергается облучению специальными лампами. После отработанный гель смывается.

Плюсы. Цвет зубов, как правило, меняется на несколько тонов. Обещанная стойкость до одного года.

Минусы. Данная процедура подходит только для устранения лёгкого налёта и красящих пигментов, удаления серьёзных недостатков не произойдёт. Для

И куда ведь только не заводят тернистые тропы в поисках чудодейственных методик отбеливания зубов. Перестаньте шипеть по утрам перекисью водорода, мучить их содой с лимоном и натирать углём. Одним словом, завязывайте с самостоятельностью, мы предлагаем обратиться за помощью к профессионалу

Улыбочку, пожалуйста!

некоторых она не даёт эффекта с первого раза, приходится повторять.

Лазерное отбеливание

Лазер активизирует химический состав, нанесённый на поверхность зуба, и проникает глубоко в ткань, а главное, действует точно. Доктор регулирует степень воздействия на каждый участок зуба.

Плюсы. Зубы белее на 8-10 тонов. Это самый быстрый и эффективный способ на сегодняшний день.

Минусы. В результате сильно страдают эмаль и кошелёк.

Пасты

Отбеливающие зубные пасты спе-

циалисты рекомендуют использовать как средства поддержания цвета зубов после клинического отбеливания. Используйте их не чаще двух раз в неделю. В остальное время применяйте фторсодержащие пасты.

Плюсы. Пасты с содержанием окислителей способны решить проблему дёсен, удалить зубной налёт.

Минусы. Не даёт ошеломляющего эффекта белизны. Перед использованием обязательно проконсультируйтесь со специалистом. Некоторые из отбеливающих паст могут дать неравномерный результат — изменят цвет не только зубы, но и пломбы.

Отбеливающие полоски

Отбеливать зубы можно с помощью полосок Whitestrips. Они приклеиваются на верхние и нижние зубы утром и вечером на 30 минут. Курс длится от 5 до 10 дней.

Плюсы. Можно использовать без консультации стоматолога. Эффект заметен уже на третий день применения, к 10 дню зубы меняют цвет на 3-4 тона. Полоски не влияют на эмаль.

Минусы. Частично устраняют налёт, так как их действие слабо распространяется на межзубные впадины.

Подготовила
Наталья ДРЮЧИНА.

Скажите «сыр»!

● Как правило, отбеливание показано только здоровым зубам. Поэтому перед процедурой необходимо устранить все внешние проблемы: кариес, зубной налёт.

● Помните, что отбеливанию поддаются только свои зубы, коронки и пломбы сохраняют прежний цвет.

● Противопоказана эта процедура в первую очередь беременным женщинам и кормящим матерям, а также тем, у кого чувствительные зубы, тонкая эмаль или аллергия на используемые препараты.





Мама, аям-аям!

Каждый грудничок способен сообщить маме о том, что хочет есть, причём очень громко и заливисто. Увы, это не означает, что он столь же активно будет есть мамино молочко...

Проблем с этим, особенно в самом начале грудного вскармливания, когда малыш и мама принамливаются друг к другу, не счесть. Попробуем разделить маленьких едоков на типы, и отсюда уже «плясать» — что делать матушке-кормилице, как наладить питание детки.

Тип 1. New baby

Малыш с готовностью берёт грудь и трудолюбиво сосёт... пару минут и засыпает! Мама переключается со сна в кровать, не успев отойти, как слышит сердитый вопль, означающий: «Куда ты? Я же есть хочу!» Приходится возвращаться, снова прикладывая к груди и снова наблюдать, как быстро вспотеет кроха «вырубается» с титой в ротике.

Мамина помощь: во-первых, маме не стоит очень уж волноваться. Такое поведение характерно для новорождённых первых дней жизни, а также для тех детей, которые появились на свет совсем крошечными. Помните, что сосание груди для любого малыша — огромный труд, а у вашего «new baby» просто нет физических сил работать долго. Дайте ему

сладко поспать у вас под сердцем, а потом легонько потрите его за щёчку или ушко, кроха встрепенётся и покушает ещё.

Тип 2. Ленивец

Он нигде не торопится и способен «провисеть» на тите часик-другой. Если мама попытается волевым решением прекратить кормление, «ленивец» позабудет о своей медлительности и весьма категорично выразит протест.

Мамина помощь: увы, бороться бесполезно, так проявляется сосательный рефлекс. Или мама расслабится и начнёт получать удовольствие вместе с малышом (а заодно научится менять позы для кормления непосредственно во время него, иначе её телу грозят онемение и пролежни) или кроху придётся «познакомить» с пустышкой.

Тип 3. Спринтер

Стоит только предложить крохе грудь, он буквально накидывается на неё и усердно принимается за дело, чтобы через пять, максимум восемь минут, отвернуться от мамочки, всем своим видом как бы говоря: «И что это вы тут, маман, обнажились, при-

кройтесь!»

Мамина помощь: сделайте, как велено, не пытайтесь возобновить кормление, встретите отчаянное сопротивление уже насытившегося младенца. Ему в самом деле хватает этих 5-8 минут стремительного «забега». Поцупайте грудь — она пуста! А ежемесячные взвешивания малыша подтвердят, что он прекрасно прибавляет положенные килограммы.

Тип 4. Капризуля

Кроха берёт грудь только в той позе, которая кажется ему наиболее удобной, и ему всё равно, что думает по этому поводу мама. Или постоянно требует только левую, любимую грудь, а что маме делать с переполненной правой — это её забота! Или начинает кричать, требуя молока, сразу после пробуждения, не в состоянии подождать и минуты, пока мама совершит «стыковку» груди и капризно кричащего ротика.

Мамина помощь: спокойствие, только спокойствие! Ищите причину каприза, грудничок на пустом месте права не качает. Возможно, у вас стало меньше молока, и поза, на которой настаивает малыш, наиболее удобна для его высасывания. Может быть, у крохи колики или лезут зубки, и грудь для него сейчас не столько еда, сколько способ успокоиться. Скорее всего, поможет утихомирить «характерного» ребёнка кормление в полусонном состоянии, не дожидаясь его призыва.

Тип 5. Любопытшка

Папа прошёл мимо — малышу жизненно важно бросить грудь и понаблюдать, куда это он без своего наследника собрался. На кухне зазвенела посуда — кроха застыл с титой во рту и насторожился. Он ужасно огорчится, если что-нибудь на свете вдруг случится без него! А маму беспокоит другое — есть мы будем сегодня или нет!

Мамина помощь: как правило, любопытничать малыш начинает на третьем-четвёртом месяце жизни, так что у мамы есть время подготовиться. Итак, хотите, чтобы ребёнок полноценно питался, убирайте на время кормления все раздражители! Закрывайтесь с любопытствующей персоной в спальне, выключайте телевизор, просите домочадцев не отвлекать вас от процесса. Наберитесь терпения, и ваш малыш будет сыт и доволен!

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 буду кушать!

Моему сыну полтора годика. Аппетитом он с рождения не отличался: пела ему песни, рассказывала сказки, включала мультики, только так удавалось накормить хотя бы немного. Чем дальше в лес, тем больше дров... Сажаясь его в стульчик для кормления, он сразу начинает кричать, вертеться, пытается вылезти. Может сбросить посуду на пол, выплюнуть еду! Для меня каждое его кормление превратилось в стресс, как выйти из этой ситуации? Бабушка твердит, что за такое поведение нужно выпроваживать из-за стола, пусть ходит голодным!

Алина КРАСНОВА, г. Воронеж.

Налицо явное нарушение пищевого поведения ребёнка, которое, как правило, свидетельствует о сбое в отношениях в паре «мама-малыш». В вашем случае – запущенном. Ваш сын с каждым разом всё активнее протестует против приёма пищи,

тем самым пытаясь привлечь ваше внимание к какой-то проблеме в отношениях с вами. Подумайте, какую именно? Рискну предположить, что малыш протестует против насилия с вашей стороны. Скорее всего, в ответ вы удивитесь и даже возмутитесь, ведь привыкли считать себя

любящей мамой. Вы действительно хотите для сына всего самого лучшего, в том числе чтобы он всегда был сыт. Однако вы же и превратили обычный физиологический акт – приём пищи – в «домашний театр» с песнями и плясками, то есть обманом, уловками заставляя ребёнка есть! Между тем простой факт состоит в том, что еда – не развлечение, а необходимость для нашего организма. Попробуйте принять позицию вашей бабушки: если мальчик не хочет есть, плюётся, отпихивает посуду, то он может быть свободен. Спокойно вынимайте его из стульчика для кормления и убирайте посуду со стола. Проголодается, попросит сам. Вам кажется это жестоким? Почему? Разве вас кто-то уговаривает пообедать? Чувствуете голод – едите, не хотите есть – пропускаете приём пищи, это ваше право, которого вы по каким-то глубоко внутренним причинам лишаете своего ребёнка.

«Титя» – это неприлично?

Скажите, до какого возраста может продолжаться грудное вскармливание? Моей дочери уже два года, я не могу отлучить её от груди. Когда отказываюсь ей дать «титю», Маша начинает закатывать истерику. Дошло до того, что она может прилюдно залезть мне за пазуху и взять грудь. Мне это крайне неприятно, в конце концов так себя вести просто неприлично!..

Анастасия Ч., по e-mail.

Консультанты по грудному вскармливанию считают, что кормление грудью может длиться до той поры, пока это устраивает обе стороны процесса, порой до самоотлучения ребёнка в промежутке между четырьмя и пятью годами. Однако должно быть

понятно обоим участникам, что кормление такого большого ребёнка не похоже на кормление новорождённого – по первому писку. Двухлетняя девочка уже в состоянии подождать, пока мама завершит свои дела или пока вы с ней доберётесь до дома. Установите пра-

вило: мамина грудь – только дома, в интимной обстановке и никогда при посторонних! Причём доставать её можете только вы. Грудь – ваша собственность, а не ребёнка, и только вам решать, что и как с нею можно делать. Напоминайте дочери перед выходом, что она уже большая девочка, а большие детки на улице грудь не просят, вам придётся бросить игры, друзей и вернуться домой. Возьмите с собой что-нибудь перекусить и утолить жажду, и если дочь потянется к груди, предложите замену. Начинать готовить её к полному отлучению. Например, могут помочь сказки о том, как выдуманные вами персонажи выросли и сами перестали есть мамину «титю». Им совсем не было страшно или грустно, наоборот, и они, и их мамы радовались и гордились этим поступком!

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

История В конверте

Здравствуйте! У меня проблема: с трудом засыпаю. Долго вертаться в голове обрывки разговоров, всплывают давние воспоминания... Думаю, тут вот так надо было ответить, а здесь вот эдак поступить! Просто «мыслемешалка» в голове! Очень утомляет. Не считать же мне каждый вечер до 1000! Может, есть какие-то более современные психологические способы уснуть спокойно?

Алина КОРОЛЁВА, по e-mail.

Алина, что ты во описываешь, чувствует практически каждый человек, живущий в большом городе. Каждодневные проблемы, хлопоты, суета, погоня за деньгами – мало что среди всего этого умеет найти время для себя любимого. Если вы плохо засыпаете – это первый сигнал, что с вами что-то не так, вам плохо. Необходимо научиться жить настоящим: здесь и сейчас. Прошлого уже не вернуть, а будущее может и не наступить. Жизнь – это то, что происходит с вами именно сейчас. Но всё в ваших руках, хотя правильно сказать в голове. Мысли, оказывается, можно тоже приручить и направить в нужное русло. Не забывайте: то, что вы думаете сегодня, обязательно произойдёт завтра. Сядьте и проанализируйте свои мысли, куда они вас уносят – в будущее, прошлое; каков их характер – критикующий, резкий или поддерживающий. Вероятнее всего, вы осуждаете себя за те или иные поступки больше, нежели хвалите. Научитесь для начала хвалить себя каждый день и проговаривать про себя, какая вы умница и красавица. Быть может, именно сегодня у вас получится вкусный борщ, вы наконец-то осмелились попросить прибавку к зарплате у начальника или вам удалось вырваться поблуждать в кафе с близкой подругой. Учитесь находить пользу для себя в любой ситуации и получать удовольствие. Лучше всего это получается у наших детей. Разбудите внутри себя своего внутреннего спящего ребёнка, прислушайтесь к его желаниям и приступайте скорее к их исполнению. Алина, вам сложно расслабиться, возможно, у вас сильно развит сверхконтроль за всем происходящим вокруг. Если это так, тогда полезно иногда плыть по течению, как говорят, довериться этому миру. Быть простым наблюдателем тоже эффективный способ в борьбе с вашей «мыслемешалкой» в голове. Представьте, вы наблюдаете за собой со стороны, вы знаете лучше всех, что чувствуете и думает эта девушка Алина. Что вы к ней чувствуете, в чём она нуждается? Быть может, вам захочется её как-то поддержать, подобрать? Скажите себе те самые слова и сделайте себя более счастливой. Только вам это под силу. Если это упражнение оказалось для вас непонятным, попробуйте заняться йогой, медитация тоже благотворно влияет на тело и душу человека. Любый спорт, движения помогают переключаться и менять своё внутреннее состояние. Главное, пробуйте, ищите, практикуйте и, думаю, найдёте свой способ расслабления и наслаждения жизнью.

Долго не решалась признаться себе, но слишком стала напрягать ситуация, которая существует между мной и моей старшей сестрой. Точнее, наверное, я одна ощущаю это, она вроде бы нет... В общем, я её не выношу на физическом уровне. Мы общаемся почти каждый день, делимся проблемами, помогаем друг другу, вроде бы всё хорошо, но... Стоит ей дотронуться до меня, обнять, чмокнуть в щёчку на прощание, меня аж передёргивает! Что со мной? Это же явно ненормально! Началось не так давно, но явной причины, события я не помню...

Яна С., г. Самара.

Яна, вы боитесь собственных чувств. Поймите, чувства не разделяются на хорошие и плохие, несмотря на то, что нам это пытались внушить в раннем детстве. Родители так говорят, чтобы дети были послушнее, чтобы ими легче было управлять. Ребёнок воспринимает любые слова родителей как истину и, к сожалению, будучи взрослым человеком, осознаёт, что не принимает себя таким, каким он является, а это мешает ему жить полной и счастливой жизнью, жить так, как он хочет, а не его родители. Вы уже не ребёнок, это у детей мало выбора и свободы. Вы взрослая, самостоятельная женщина, перестаньте смотреть на мир глазами ребёнка. Вы такая, какая есть, и такой одинаковой не найти на всём земном шаре. Вот представьте, вырос на поляне цветов, он не один, их тысячи, и все они прекрасны. Вы гуляете и любуетесь этими цветами, улыбаетесь, вам в голову не придёт подумать, что этот цветок некрасивый, а этот слишком длинный или толстый. Вы не найдёте двух одинаковых цветов на этой поляне. Они не похожи друг на друга, и это делает их ещё красивее. Подумайте об этом и относитесь к себе, как к цветку, который красив и уникален по-своему. Вы вправе жить и чувствовать так, как это идёт у вас изнутри. Ваше тело посылает вам сигналы, что прикосновения вашей сестры ему неприятны. Это разум может играть с нами в разные игры, но тело никогда не обманет, оно всегда отражает наши истинные чувства. Подумайте о своей сестре, что вы так уверенно от неё прячете, какие чувства боитесь ей показать. Нравится ли вам, когда к вам прикасаются другие люди? Если вам неприятны именно её прикосновения, признайтесь себе, что вы к ней чувствуете, что это за чувство, которое вы не принимаете. Вы можете подумать про себя, такое нельзя испытывать к сестре, это неправильно или на неё есть ругать: я плохая неблагоприятная сестра. Признались себе в своих чувствах к сестре, быть может, вам захочется поделиться с сестрой и поговорить по душам, возможно, первый раз за всю жизнь. А может, вам будет достаточно того, что вы приняли себя и свои чувства, и потребность в разговоре не возникнет. Любая жизнь должна начинаться с любви к себе. Когда человек любит и принимает себя, ему легче принимать не похожих на него людей и быть, а не бояться с ними в близости. Я желаю вам любви к себе.

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

Вкус Победы

Сердце вовсю тарабанит, холодеет внутри, глаза набираются влагой, когда слышу строчки из старой, но всегда актуальной песни «День победы». Какой смысл, сколько слёз и чувств радости и скорби вложено в неё.

Впереди 9 мая – столько нужно успеть! Поздравить своих стариков, погрузившись на время в их воспоминания тех четырёх лет той эпохи, поплакать и посмеяться вместе. Сходить на могилы к тем, кто не дожид до этого дня – героям-воинам. Преклониться перед их храбростью, сказать ещё раз «спасибо». И, конечно, не забыть про символические тюльпаны...

Этот день – настоящий праздник для меня. Не передать словами ощущения светлой радости и гордости за свою страну.

Сравнительно недавно ко мне пришло настоящее понимание событий начала 40-х. Наверное, повзрослела, теперь в состоянии оценить масштабность и значимость войны. Безусловно, я – патриот и с трепетной радостью отношусь к Великой Победе Отечества. Но без мнений противоположных, как известно, не обходится. Всё бы ничего, если бы с годами их количество неумолимо не росло.

Война глазами нового поколения уже не кажется такой уж страшной, а победа прямо уж заслуженной. Современный кинематограф, печатные издания упорно внушают нам обратное. С каждой прочитанной книгой и просмотром военных «бестселлеров» теряется тот первоначальный взгляд на войну глазами наших дедов и прадедов, исчезает вкус победы.

Сколько можно переписывать историю?

Сегодня модно искать «истину», раскрывать «доныне не известные» факты, заново интерпретировать события времён минувших. О подлинности всего этого редко кто задумывается, главное – сенсация, взрыв, бомба! Сколько грязи находят новейшие историки и критики в нашей победе над немцами, сколько лживых гадостей сочиняется по незримой указке. Нас хотят заставить верить в то, что победа всего лишь случайность, за неё мы должны чувствовать вину.

Мой прадед дошёл до Берлина, награждён медалями и орденами, прожил долгую насыщенную жизнь. Семья до сих пор, спустя многие годы после его смерти, гордится своим героем и защитником, его заслугами перед Родиной. И почему теперь мы должны перестать уважать своих героев и начать всерьёз их обвинять?

Я надеялась, что светлая память о героизме прадеда пройдёт через несколько будущих поколений. Надеюсь, а теперь засомневалась, дойдёт ли до наших детей и внуков правдивая информация, будут ли они искренне радоваться заслугам своих предков, которые подарили им это мирное небо?

Спустя десятилетия нас вынуждают пересмотреть свои взгляды на войну. Современные публицистика и кинематограф воссоздают русского солдата времён Великой Отечественной в весьма неприглядном, местами мерзком, образе. О героизме, мужестве, патриотизме говорится всё реже и реже, если это происходит, то непременно с явным сарказмом. Наши соотечественники сегодня больше склоняются к образу солдата-Ваньки-дурака, пьяницы, насильника, страшного в своей дремучести. Начиная с 90-х годов этот образ культивируется в большинстве печатных и визуальных творений.

Наших дедов открыто поливают грязью, а самую страшную войну в истории человечества называют недоразумением. Русские якобы задавили ошарашенных немцев своим невежеством, отдающим перергаем водки, и миллионами трупов. К тому же не щадили русские комиссары и своих: они стреляли в спины отступавшим солдатам. А это смакование «достоверных» историй, как пьяные солдаты с глупыми рожами насиловали всех женщин без разбора, убивали и грабили. Только такими чёрномародёрскими методами русские смогли одолеть чистых непорочных немцев.

Всеобщее равнение на Запад туманит и размывает некогда устойчивые позиции, ломает некогда твёрдые патриотические устои.

Больно и страшно наблюдать за разложением величайшей державы в мире, за потерей ориентиров и процветанием вольнодумия. Остановить эту разрушительную волну будет непросто, механизм запущен, и с ним нужно как-то бороться. Посмею предположить, пока в цене скандалы, интриги, расследования, ничего ценного и значимого для истории создаваться не будет.

Нам остаётся лишь восторгаться наследием знаменитых писателей-фронтовиков и режиссёров послевоенных лет. На Васильеве, Носове, Быкове, Симонове и других правдивых рупорах будем возвращать молодое поколение.

Ольга НИКОЛАЕВА, г. Брянск.



«Признаю себя виновной»

Сюжет фильма «Предложение», где прозвучала взволновавшая фраза, никак не предусматривал вариант дамской виновности: преуспевающая семейная пара бездетна, проблема в мужчине. Поскольку нужен наследник солидного состояния и отрада для материнского сердца, пара совместно принимает решение о суррогатном отцовстве. Это значит, что влиятельный, но бесплодный Артур Баррет сам подберёт здорового «кандидата», который обеспечит его жене интересное положение и — и потом исчезнет... Достойный субъект найден, беременность наступает, но приводит к трагедии, не лучшим образом характеризуюя господина Баррета. А его супруга, угодив в самое пекло, не осуждает мужа, но прижимает к груди, приговаривая: «Бедный мой, как ты страдаешь, это моя вина...»

Фильм закончился, я пила чай и тщетно пыталась найти, в чём же женщина была повинна. В том, что хотела ребёнка? Это естественное стремление. В том, что пошла на «подлог» лишь бы не опорочить репутацию суп-

руга? «Какие глупости, — мотала я головой, — в том, что произошло, виновны оба, виновен он, обстоятельства или не виновен никто — если рассуждать здраво. Но в голове настойчивым рефреном вертелись обречённо-счастливые слова героини: «Это моя вина...»

Самое досадное, что закадровая фраза о давнем всеобщем женском стремлении «быть за всё в ответе» — чистая правда. Поскольку уснуть всё равно не удастся, пока не разложу мысли по полочкам, стоит налить ещё чая...

Виновна в любви

Если бы существовал титул «Миссис Прелесть», Ирочка каждый год неизменно брала бы звание. Вообще-то Ирочка она только для близких, для сонмища сотрудников — Ирина Алексеевна, уважаемая и успешная. В её ухоженных миниатюрных ручках — популярное кадровое агентство, дома — «дополнительная нагрузка» в лице ворчливой свекрови, умницы-дочки и мужа. Супруг у Ирочки — фигу-

ра трагическая, правда, только в его глазах. Он хронически не работает, изредка устраивается в руководство, зарплате, людям — и оседает дома, на Ирочкиных плачах. Поскольку домоводство — скучное занятие, мужчина повышает тонус, посещая компании таких же непонятых и потерянных в жизни — сценарий известный... Вечерами, когда уставшая добытчица-жена приходит домой, её ждут вахта на кухне, проверка дочкиных уроков и — самое печальное — монологи мужа. В духе: «У меня ничего не получается из-за тебя».

Он всерьёз считает, будто неуспешен потому, что слишком любит Ирочку, непомерное чувство мешает полноценно трудиться; жена его не ценит — из-за разбитого сердца он не может работать; жена унижает его своими достижениями, на её фоне трудно добиться уважения окружающих... Ирочка кивает: «Иди есть, пока не остыло».

«Почему ты с ним живёшь? — спрашиваем мы, подруги, став свидетелями ежевечерних упреков. — Одной было бы

«...И она повторила то, что делали все женщины со времён праматери Евы — взяла вину на себя», — услышав закадровый текст, я не поверила ушам и нажала на повтор. Ошибки нет: брать ответственность за негатив в отношениях — это наше, девичье, причём с незапамятных времён, спасибо библейской родст-веннице

проще...» Ирочка вздыхает: «Тут есть и моя вина. Если бы я не была такой самостоятельной, независимой, удачливой, хваткой — ему было бы проще состояться как мужчине». И поправляет свитерок на хрупких плечиках: кроме тонкого кашемира, на них «лежат» работа, дом, муж и Ирочкина «вина». Абсолютно всё она несёт с достоинством.

Оправдать! Таким, как Ирочка, не приходит в голову посмотреть на ситуацию с другой стороны: единицы рождаются, чтобы стать «гусар-девицей» по желанию. Остальных миллионан женщин этот выбор навязан слабыми инфантильными мужчинами. Им даётся внушить спутнице комплекс вины за её (вынужденную) неуязвимость, успешность. Как? При активном пособничестве «виновной». Прозреть и сбрить с шеи обличителя-тунеядца мешает большое светлое чувство — любовь, так что кого тут винить, кроме...

Виновна в заботе

Оля — истинная «стенфордская жена». Её квартира —

хоть сейчас на страницы журнала «Идеальный дом», дети — лауреаты олимпиад и чемпионы спортивных состязаний, азиали на тёплом балконе — победители конкурсов цветоводов. Идеальны даже пирожи с картошкой и ангорский кот. Единственным несовершенством в Олино жизненном укладе является её муж, который чихать хотел на дом, на кота и на Олю. Его тянет к иным барышням — тонконогим и незащищённым на азиалих. Сколько бы товарищу ни внушали родители, ни шептали коллеги, мол, «неразумный, лучше на жену внимание обрати, она сотни твоих фавориток стоит», бонвиван по-прежнему верен себе и неверен Оле. Другая бы махнула рукой — что поделать, «бракованный» попался, но «сепфордская жена» горестно складывает руки на груди: «Его неверность — моя вина. Ему чего-то не хватает, что-то он не получает дома, от меня». По мнению посвящённых, неблагоприятному блудодею не хватает только хорошей выволочки, но Оля так не считает. Она совершенствуется в фитнес-клубах, пытается разнообразить их отношения спонтанными сюрпризами и подготовленными «ночами любви», но результат нулевой. Неблагодарный супруг устремляется прочь из дома, не забыв процитировать Олины фразы: «Наверное, мне чего-то не хватает. Разве я виноват?»

Оправдать! Есть масса женщин, которые «отрасти» себе комплекс гиперответственности за всё и всех в радиусе пяти километров. Им невдомёк, что муж, повзрослевший ребёнок, родственник и знакомый — не часть их самих, не «домашнее задание», за которое поставят оценку, а самостоятельная личность. И если данная персона вздумала вести себя не лучшим образом, в 99% случаев на это нельзя повлиять. Ухоженные азиали и кот не заставят человека сменить пристрастия и «осесть» дома, если он не желает. И в этом нет вины той, что поливает азиали, кормит кота и гладит рубашки блудного супруга.

Виновна в благих намерениях

Законную «вторую половинку» Катя бы с удовольствием изолировала от общества — хотя бы на полгода в места с суровым климатом, скудным рационом и угрюмым населением. Может, тогда оценит, какой ангел ему достался в жены. Сколько помню, Катин супруг всегда чем-то недоволен: в ресторане ему досталось пережаренное мясо, в новых ботинках ему жарко, а ждать на улице жену, пока та прощается с подругами, холодно. Его бесят фильмы,

на неё: «Ты виновата лишь в том, что разбаловала его до космического масштаба! Его бы почаще в борозду ставить и его же салом по мусалам!» Катя поднимает глаза, полные слёз: «Девочки, ничего вы не понимаете!»

Оправдать! Ков-что мы понимаем и догадываемся. Катя воспитана в духе «мужчина — глава семьи и кормилец. Да убойтся жена мужа...» и так далее, махровый домострой.

Её папа — точная копия тирана-мужа, правда, папа «строил» маму, а в дочке души не чаял, поэтому сходство не сразу уловимо. Катя внимает словам родителей: «В семье лад и покой — полностью заслу-

лучше глупая, жадная, психичка неуравновешенная, пусть неумеха, пусть не сумевшая найти общий язык с его мамой, пусть рвущая, сойдёт даже несексуальная и внешне не «выстрелили» страшные слова: «Ты мне не нужна».

«Чистосердечное признание...»

...Чай остыл, на стенках чашки осела мутноватая плёнка. Надо встать и смыть эту невзрачную полоску. Потому что если оставить, чашку покроет бурый налёт, чай станет невкусным от одного лишь вида уродливых разводов. Вдруг подумалось: с виной всё обстоит точно так же — смой её, признай, облегчи душу и стань чище. Повинную голову меч не сечёт, в конце-то концов.

...А в чём я была виновата? В том, что разлюбила, больше не хотела его видеть, разговаривать, даже сидеть за одним столиком в кафе?.. Но он упорно не понимал или делал вид: разглядывал меню, говорил комплименты, строил планы на выходные. Я злилась. Едва нашёлся повод (невкусное пирожное), меня прорвало...

— Лисёнок, — потрясённо пробормотал он, когда мой «фонтан красноречия» иссяк, — как же так? Почему ты молчала?.. Надо было открыться, мы бы вместе что-нибудь придумали, преодолели. Это я виноват, что ты меня разлюбила...

Едва он принял ответственность за мою «не могу-не хочу-надело», как на меня словно накатывала свалилась. Хотелось расплакаться, просить прощения, мотать головой: «Нет, ты ни в чём не виноват, это мы оба, это обстоятельства или никто!» Но удалось лишь спросить: «В чём ты виноват?..» Он обречённо вздохнул: «Не удержал, не заинтересовал, не видел, что с тобой происходит. Прости, я уйду, мне тяжело оставаться, счёт я оплачу...»

Иногда он звонит, предлагает встретиться, приглашает в кафе. Я отказываюсь: чай в его компании кажется невкусным.

Наталья ГРЕБНЕВА.



Прозреть и сбросить с шеи обличителя-тунеядца мешающее большое светлое чувство — любовь, так что кого тут винить, кроме...

которые Катя выбирает для совместного просмотра, раздражают шторы, купленные к его дню рождения, выводят из себя Катини родственники — одним фактом существования, звонить и приходить в гости уже никто не решается. Всякий раз этот капризный тип выдвигает претензии: «У тебя вечно всё поперек и как зря! Ты...» Далее согласно ситуации — «глупая», «неумеха», «неряха», «фригидная». Катя глотает слёзы: «Да, это я выбрала плохие шторы. Я посоветовала это дурацкое «мясо по-польски». Я предложила тебе надеть ботинки на меху — на улице холодно. Я во всём виновата. Это. Моя. Вина».

Мы, подруги и просто равнодушные люди, шипим

га жены. Муж сердится — а ты не спорь, соглашайся, не лезь под горячую руку. Если семья рухнет — это упущение женщины». Вот Катя и не спорит, соглашается, сохраняет семью. Разве можно винить женщину в том, что она безоговорочно доверяет родительскому мнению...

...Я думала, что женщины, взваливающие на свои плечи бремя ложной ответственности — виновны в одном. Они лгут себе, упорно не хотят замечать, что вторая половинка наломала дров и её физиономия изрядно в пушку. Но женщины так боятся потерять своих мужчин, так дорожат ими, пусть слабыми и капризными, зато родными, что готовы вынести приговор себе. Пусть

Если верить приметам...

С мужчинами связано едва ли не больше «народных поверий», нежели с чёрной кошкой и низким полётом ласточек в пасмурную погоду. Некоторые приметы, например, о пропорциональности длины носа и важных частей организма — чистое суеверие, однако есть и не лишённые здравого смысла. Давайте разберёмся, из каких поступков и фактов стоит делать выводы, а что можно не брать во внимание. Итак, правда ли, что если...



«Он плохо отзывался о своей бывшей — это некрасиво»

Запомните железное правило, касающееся и сильного пола, и прекрасного: о бывших либо хорошо, либо нейтрально, пусть не пугает печальная ассоциация. Если мужчина отзывается дурно об экс-пассии, это вовсе не означает, что она была врагом рода людского. Скорее, это показывает неприглядную сущность разоблачителя. Во-первых, морально зрелым людям свойственно уважение к тому, с кем они этакое время делили общее пространство и жизнь — наверняка ведь было немало хорошего. Во-вторых, то, что касается двоих, должно оставаться между ними, поделиться наболевшим можно лишь с самым проверенным другом. К обсуждению обид привлекают посторонних только не слишком воспитанные люди. И если дамам простительно такое поведение — куда девать эмоции через край? — то мужчина выглядит сплетником, злоязычником, наконец, не мужчиной. А ещё существует фольклорная закономерность: у генерала жена — генеральша, у глупца — глупышка, то есть каков сам, такова и вторая половинка. Так что если мужчина костерит бывшую, можно утверждать, что и сам не ангел.

«В зрелом возрасте он живёт с мамой. Это плохо!»

Увы, в большинстве случаев хорошего здесь мало, исключение — если родительница болеет и нуждается в уходе. Во всех остальных случаях подростковые мальчишки (от 25 и старше) должны обитать отдельно. Потому что это дисциплинирует, приучает к быту, самостоятельности. Жизнь под одной крышей с заботливой мамой безусловно комфортна: тут тебе чистые рубашки, горячие завтраки, ни пылинки в доме. Но как-то получается, что при даже самой доброжелательной и здравомыслящей маме сын редко бывает готовым к полноценным ответственным отношениям с женщиной. Потому что матушка, как величина постоянная в его жизни, имеет огромное влияние и почти диктаторские полномочия. Именно она оценит и посоветует хорошую девушку, она скажет родному дитяту, что он во всём прав и настоящий золотник, который любая с руками оторвёт. Хотя на самом деле дитято далеко от идеала и отнюдь не всегда ведёт себя по-рыцарски галантно с дамами. Но мама увещевает, пестует, внушает сыну самоуважение — она ведь любит его и добра желает. В итоге погружает в иллюзорный мир,

где сын — полноправный господин, а отношения с барышнями не имеют особой ценности. И наследник не торопится остепениться: интим ему доступен на стороне, быт комфортен, мама всегда скажет, что он лучший, и не требует лезть из кожи, чтоб зарабатывать. Увлечь такого кавалера и услышать серьёзное предложение лестно лишь с одной стороны: значит, ваша кандидатура прошла аж двойное одобрение, мама тоже тиснула штамп «не возражаю». А вот нужно ли вам счастье в двойном объёме — вопрос спорный. Подводные камни такого союза прежние: огромное влияние мамы и неадекватная самооценка спутника, как ни крути, вы для них — «иностранное тело», а они — монолит, глыба, с рождения вместе.

«В 35 лет не женат. И не женится»

К сожалению, в большинстве случаев правда. И не потому, что рыцарь руками-ногами отпихивается от потенциальных невест, напротив, он может даже отчаянно хотеть остепениться — а не получается. Когда в юности дружба рано «околыцевалась», он посмеивался и желал насладиться свободой. Позже, к 30 годам, посмотрел по сторонам и тихо запаниковал: все вокруг женатые, а он всё одинокий.

Устроил спешные поиски, кастинги, смотрины. Но вдруг грянул первый развод кого-то из друзей — и наш холостяк ужаснулся, наблюдая руины чьей-то семьи, скандалы, раздел имущества и детей. И нежелательный решил не менять статус — так спокойнее, видели мы, что с вашей любовью и брачными узами происходит. Сумел освоить быт, рубашки у него самостираются и самонаглаживаются, мультиварка обеспечивает румяные пироги и рассыпчатый плов — отсутствие женской руки в хозяйстве не печалит. К кандидатурам на роль жены стал присматриваться придирчиво: важны не только внешность и сексуальный темперамент, важно, чтобы человек «свой» был, родной. С годами это сложнее, выше требования, не так страшни расставания — уже обросли броней опыта, нет иллюзий и гормональных скачков. Словом, и рад бы — а подходящей женщины всё нет. Но чудеса случаются, и закоренелые холостяки бодрым шагом маршируют в загс, главное, не закликиваться на стереотипах, не списывать сразу со счетов или, наоборот, не пугать заботливой отакой.

«Пылко ухаживает — быстро разлюбят. Это правда?»

Обычно это изрекают мамы и бабушки, скептически наблюдая ведренные букеты, ежедневные свидания и любовную одержимость

кавалера, который осаждает девушку. «Любовь должна быть тихой, рассудительной, ухажёр должен быть основательным. А не как этот, на руках на третий этаж её носить!» — бунят они и предостерегают: бурное начало заканчивается стремительным охлаждением.

Лишь одно можно сказать точно: остывание неминуемо, спад чувств закономерен — и психологически, и физиологически. Но будет ли охлаждение скорым — вопрос спорный, многое зависит от темперамента мужчины,

от событий, от поведения дамы, от обоих.

Но главное не скорость утраты чувств с его стороны — почему-то этого боятся все женщины. Намного важнее, как долго он будет вам дорог, не охладеете ли вы первой.

«Если ест с пугающим аппетитом — в нём много мужской силы»

Вообще-то, в старину по отменному аппетиту узнавали хорошего работника. Может, тогда и вырос миф, что настоящие сластолюбцы, охочие до женщин, жадны и до еды. По рассказам многочисленных жертв, гастрономической ненасытностью отличался знатный женолюб Лаврентий Берия. Близости всегда предшествовало изобильное застолье, прелюбодей шумно и некрасиво насыщался...

Некоторые параллели между манерой утолять голод и предаваться интиму провести можно, однако очень условные. Скорее всего, обжора, хватающий всё подряд со стола, пренебрегающий манерами, салфетками и столовыми приборами, будет таким же любовником — нерashливым, нечутким, не склонным к изыскам. Побыстрее предаться любви — и на боковую, кстати, не факт, что у него силённок

хватит на целую ночь страсти.

Гурман, который тщательно выбирает блюда и смакует лакомые кусочки, с большой долей вероятности будет внимательным и изобретательным партнёром. Неспешность, приверженность к изощрённым ласкам, долгим прелюдиям — его визитная карточка.

«Он часто звонит с разных номеров — это подозрительно»

Иногда в череде кавалеров нет-нет и затесается странный элемент, этаким Джеймс Бонд. Он звонит и приглашает на свидание, дарит букет и сияет глазами. Потом — бац! — пропадает, мобильный отвечает, что «абонент не абонент». Спустя неделю-месяца два он возникает, звонок с нового номера, возмущенец туманно объясняется: «достала» бывшая, клиенты, потерял прежний телефон; или решил использовать бонусы, оставшиеся на старой sim-карте. Наконец, вальяжно изрекает, что у него несколько номеров — очень востребованная персона, приходится разделять окружающих на близких и не очень.

Можно, конечно, поверить на слово, но мы бы не советовали. Есть интересная закономерность: чем серьёзнее человек, в смысле статусности

и достижений, тем он более открыт. В нём присутствует то, что называется прозрачностью. Он не меняет номера телефонов, не подключает функцию «скрытый номер», не уходит от простых вопросов типа «Где работаешь» и «Где живёшь», не пускает пыль в глаза и не суетится. Обычно все эти Неуловимые Джо попросту никому не нужны, поэтому приходится обвешивать себя «фенечками» — атрибутикой, как им кажется, важного человека. Или, что хуже, им есть что скрывать и от кого прятаться — вам такое «счастье» даром не сдаётся. Вывод: если поклонник изо всех сил демонстрирует важность и солидность, будьте начеку — с такими скорее потеряешь, нежели приобретёшь.

Наталья ГРЕБНЕВА.

«Надо брать!»

Есть приметы, которые безошибочно говорят, что к мужчине стоит присмотреться внимательнее. А может, и рассмотреть в качестве постоянного спутника...

● Если у вас возникли трудности, он не мямлит: «Как жаль, держись, всякое бывает». Он тут же говорит: «Чем я могу помочь?»

● В ответ на ваши капризы и колкости предпочитает промолчать

● Ничего не делает напоказ

● Старается не делиться своими проблемами. Хотя бы на первых порах

● Если вы заметно опаздываете, спрашивает, что случилось, а не где вас носило

● Не иронизирует в адрес женщин. Снисходительные фразы «Женская логика», «Типичная блондинка» и прочие — не из его лексикона

● С ним невозможно поссориться дольше чем на сутки. Причём он звонит первым, даже если вы были неправы — но не с укорами

● Он не считает, что мужчинам и женщинам есть что делить между собой, в чём соревноваться

● Если вы едете в машине, он поинтересуется, нравится ли вам звучащая музыка, если нет — выберет компромиссный вариант

● Он не врёт и не обещает воздушные замки и рай в шалаше. Честно говорит о собственных возможностях без присказки: «Ради тебя я горы сверну!» Это подразумевается, но, предлагая нечто серьёзное, он даст объективную картину — из уважения к вам и вашему общему будущему.





Ленивая, пора!

А вам – вот тебе на! – лень. Теоретически желание слиться в экстазе есть, но воплотить его мешают слова: «Неохота», «Я устала», «Я хочу спать» и «Что, опять? В феврале же было!...» Такими, как вы, недавно всерьёз занялись французские сексологи. Молчать не стали: сексуальная лень никак не связана с частотой сами-знаете-чего, красотой партнёра, усталостью и состоянием здоровья. В «нехочух» нас превращают интим-безграмотность, верность бабушкиным советам и набившие оскомину привычки. Если решили продолжить жизнь под девизом «Крепи оборону» – дело ваше, всем неравнодушным предлагаем прислушаться к советам сексологов: кому как не французам знать в этом толк.

Глаз да глаз за собой!..

Признайтесь, сколько раз вы отказывали партнёру по конфузной причине: ноги и подмышки давно не балованы эпилляцией. Почему процедура запаздывает? Да времени не хватало, бритва затупилась, раздражение странное появилось... Можете не продолжать – вам банально лень. Лень ухаживать за собой, лень быть красивой для него. Продолжите в том же духе – и добьётесь своего: избраннику тоже вскоре станет неохота – даже смотреть на вас.

Тело в дело! Примите ванну с эфирными маслами, полежите в ароматной воде, пройдите по «поверхности» скрабом, вспомните наконец про эпи-

ляцию... После процедуры промокните тело любимым сиреневым полотенцем, нанесите крем. Здорово, правда? Когда кожа шелковистая и душистая, хочется, чтобы этим наслаждались не только вы. Ухаживайте за собой, это пробуждает чувственность.

Долой ложный стыд

Как известно, красота – это естественность, натуральность. Но тут следует соблюдать меру: некоторые участки тела недостаточно хороши в естественном виде, коррекция им не повредит. Если в вашей голове рефреном звучат бабушкины наставления, мол, «внешняя пригожесть волнует только легкомысленных женщин» – забудьте их. Советы старшего поколения хороши сугубо во время варки варенья и засолки рыжиков, в делах интимных руководствуйтесь днём сегодняшним. А сегодня не грех быть желанной и соблазнительной.

Искусство в массы! Сделайте (хотя бы раз!) шугаринг или восковую эпиляцию зоны бикини у специалиста – да, недёшево, но и не разорительно. Решившие безвозвратно порвать с прошлым могут отважиться на глубокую эпиляцию... По прошествии моральной и физической травмы оцените результат. Не правда ли, кожа на обработанном участке волнующе гладкая и нежная? И что тут неприличного, напротив, почти девичья непорочность. Сомневаетесь – спросите мнения партнёра.

Вы вправе стать чемпионкой по выпечке шоколадных кексов и рекордсменкой по домашним чизкейкам. Можно освоить гоночные мотоциклы и глубоководный дайвинг без акваланга. Вы можете сутками повторять мантру: «Не это в жизни главное». Но все эти заслуги – ничто, если на секс вам глубоко начхать. И в ответ на мантру прозвучит возмущённо-мужское: «Допустим, но без секса-то как?»

Кстати, «тылы» тоже нуждаются в коррекции. Ограничимся приданием им соблазнительных форм: сидя перед телевизором, на офисном кресле сжимайте и расслабляйте ягодичцы, минимум 100 раз за вечер, максимум неограниченно. Помимо приятной упругости ягодич, повышенное кровоснабжение в органах малого таза сделает вас более отзывчивой на ласки избранника.

Даю себе слово

...Что отличает темпераментных женщин? Они знают, что хотят получить, и не стесняются озвучивать свои взгляды на плотские радости. Конечно, не стоит уподобляться откровенной Саманте из «Секса в Большом городе», однако следовать совету британской королевы Виктории «Терпите и думайте об Англии» тоже не надо.

Жечь глаголом! Не молчите, говорите о сексе – это хотя бы вам не лень? Спросите, какие ласки приводят избранника в особый трепет. Скажите, какие чувства у вас вызывают его прикосновения, как вы впечатлены его неумолимостью, изобретательностью, нежностью – нужное озвучить. Во время интимного действия продемонстрируйте эмоции хотя бы бормотанием, шёпотом, вздохом. Если какая-то часть «ритуала» особенно удалась партнёру – скажите! Потому как откровенное общение способствует установке взаимопонимания, а это чудесным образом улучшает качество секса.

«А сейчас – танец»

Чтобы чаще хотелось и резвее могло, тренируйте тело. Опять неохота? А вы попробуйте на спор стать перед зеркалом и «пустить волну» сверху вниз – от груди до бедер, а потом в обратном направлении. Теперь включите мелодию, от которой в организме образуется приятная истома. Под музыку отработайте «волновой ход», потом раз 300 изобразите восьмерку бедрами... Примерно с пятого занятия сформируется зависимость: едва слышите ноты – «волна» и «восьмерка» так и просятся наружу! Как это помогает преодолеть лень? Во-первых, уже упомянутое кровоснабжение органов малого таза. Во-вторых, у стройных подвижных девушек редко бывает «темперамент валенка».

В плюс! Вам в помощь – видеоуроки восточных танцев, их сколько угодно в Интернете. Барышни «30 плюс-минус» наверняка помнят жаркого турецкого исполнителя по имени Таркан – посмотрите его клипы. Если после этого вам лень прокрутить «восьмерку» бедрами и нежно взглянуть на избранника – вы безнадёжны, французы ошибаться не могут.

Во здравие!

Ничего не остаётся, кроме как убедить лентяек, что секс – это здорово, то есть полезно для организма. Во-первых, два orgasма в неделю способны враз расквитаться с простудой – при условии, что «спортивный режим» не прерывается. Укрепляется иммунитет, и о носовом платке можно забыть. Во-вторых, это, пожалуй, лучший способ успокоить нервы: 20 минут секса равны двум часам полноценного расслабления. В-третьих, занятия любовью ликвидируют такую неприятность как бессонница: обычно люди спокойно «стартуют» в царство Морфея уже через полчаса после сладкого финала. Справедливости ради заметим: слишком интенсивные ощущения мешают женщине заснуть. Правда, недополученные ласки тоже – естественно, по разным причинам.

Кроме того, при регулярных занятиях сексом ваше сердце под защитой: три orgasма в неделю вдвое снижают риск инфаркта. Ну и, на наш взгляд, самый убойный факт от французских медиков: это омолаживает кожу. Исследования подтвердили, что 60-летние женщины, которые занимались «этим» хотя бы раз в неделю, выглядели на восемь лет моложе сверстниц, лишённых плотских радостей. Представьте, насколько картина лучше, если вам ещё далеко до 60 и радость соития случается чаще чем раз в неделю! И после этого лень побаловать себя и избранника?

Наталья КРОЛЕВЕЦ.

«Давно мучает вопрос...»

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



Раньше я встречалась с мужчиной, близость с ним, прямо скажем, радовала больше, нежели личное общение – у него сложный характер. После расставания долго была одна, наконец встретила того, кого полюбила. Он замечательный человек, симпатичный и добрый, я счастлива. Но близость оставляет желать лучшего. Внешностью и телосложением он похож на бывшего, даже те же ласки, которые раньше мне нравились. Однако ощущения слабее, бледнее. В чём дело? Неужели я по-прежнему люблю бывшего?

Незнакомка, по e-mail.

Уважаемая Незнакомка, вы пишете, что новый избранник симпатичный и добрый. Прекрасно, что он делает вас счастливой, но есть одно «но»: личные качества не гарантируют постельного блаженства. И даже сходный тип внешности, анатомии, аналогичные ласки тоже не обещают ярких ощущений, которые когда-то вас радовали. Сложно объяснить, почему так происходит. Помимо обычной физиологии вмешивается особенный фактор, назовём его личной сексуальной энергетикой. Видимо, у вас с прежним партнёром эти факторы совпадали. С нынешним избранником оказалось не всё так гладко, однако нет причин расстраиваться и задаваться вопросом о чувствах к бывшему, ситуация поправима. Попробуйте отказаться от привычных ласк, задействуйте новые способы и техники, откровенно поговорите с партнёром, что хотите разнообразить вашу сексуальную жизнь, добавить чувственности. Ищите варианты, которые вас обоих устроят. Разумеется, приводить примеры из прошлых отношений нельзя.



Вот такая беда: почти год не хочу близости с мужем. Мы женаты три года, раньше всё было хорошо. А потом он потерял работу и до сих пор почти ничего не предпринимает, чтобы устроиться. При этом настаивает на ребёнке: не предостерегается сам и мне не разрешает. Я хочу малыша, но понимаю, что не могу это позволить. Работаю одна, боюсь потерять место, а если ещё и ребёнок... Каждый раз близость становится кошмаром: вдруг забеременею. Поэтому отлыниваю, отказываюсь, если соглашаюсь, ни о каком удовольствии нет и речи. А недавно мне всё нравилось... Может, я слишком прагматична? Может, нужно просто любить и пусть всё идёт своим чередом? Что со мной не так?..

Инна, по e-mail.

Инна, не нужно себя обвинять в отсутствии желания, ваша реакция объяснима. Описанные причины вашего поведения – лишь надводная часть айсберга, давайте заглянем «под воду». Начнём банально: в животном мире природа запрограммировала живых существ в двух вариантах – самец и самка. Самец доминирует, он приносит добычу и защищает самку. Самка, в свою очередь, стремится выбрать сильного самца, это на уровне инстинкта – создать пару с надёжным и здоровым. Но природа природой, а разумные люди часто меняются ролями. И даже иногда убеждают себя, что это нормально, какое-то время сосуществуют в изменённой картинке. Однако природу не обмануть. Когда мы сознательно перестаём выполнять естественные роли, подключаются инстинкты, которые точно знают, как надо. В данный период вы испытываете на себе это мощное «вторжение». Женщина в любом случае подсознательно хочет иметь самца, который будет заботиться о ней и общем потомстве. Соответствует ли этим критериям ваш муж? Ответ удручает. Для вашей женской природы, на уровне инстинктов, он перестал быть желанным партнёром. Можно сколько угодно по-человечески, умоглядительно, убеждать себя и работать над отношениями, но пока для вашего внутреннего, бессознательного «я» он не станет полноценным сильным «самцом» – желание будет блокироваться. Словом, над отношениями и собой работать нужно не вам, а вашему избраннику. Будет ли он это делать, задумается ли – другой вопрос. Если нет, увы, брак обречён.



Понятно, что после известного брачного саундтрека «имени товарища Менделеева» мужчина меняется. Он даёт свою фамилию женщине, которая это заслужила талантом сумасшедше целоваться и отменно жарить котлеты. Отныне она называется законной супругой — за красивые глаза и нежный голос. В общем, законный муж поглощён ею и забывает про друзей. Те понимают и не держат зла: кто не был — тот будет, кто был — не забудет, теперь окольцованному не до пива, футбола и симпатичных веселушек. Однако история идёт дальше: женатик оказывается изолированным от родителей, родственников, детей от прежних браков, барышень-коллег. И тут уже дело не в добровольном всепоглощении любовью: она попросту запрещает ему общаться с кем-либо помимо себя.

«Не сестра ты мне больше...»

У Митки была аховская сестра: умища-красавица, хохотушка - золото, а не девочка. Старше Митке на шесть лет, она стала первой любовью всех его друзей. Подростки, терзаемые возрастными прыщиками и приступами стыдливости, толпами шли в их дом — там же Настя!.. Понятия не имею, знала ли она, что снится по ночам всем юным обитателям двора и окрестностей. Если и знала, нос не задирала, держалась просто и приветливо — и потому была ещё желаннее... А потом все мы выросли, Настя вышла замуж, Митка встретил свою Ленку.

Об избраннице: одним словом, обычная. Тёмные цепкие глазки, тонкий нос, всегда плотно сжатые губы. Стройная, худенькая, с властными нотками в голосе... Не знаю, чем она его взяла: может, тем, что кормила с ложки, не стесняясь недоумённых взглядов, может, какой-то инфантильной беспомощностью. Поженились, короче. Настя радовалась за брата, из-за особой душевной близости знала, что Митке дорога эта девушка, и не рассуждала, пара ли она ему, поздравляла, произносила тосты, вручала подарки... Через месяц сестра для Митки «закончилась». Юная жена вдруг рассмотрела, что Настино супружество далеко от идеала, и виной тому, конечно, независимая гордая Настя. А ещё она слишком эффектно одевается для замужней женщины: понятно, что фигурой Бог не обделил, но не надо подчёркивать и без того длинные ноги высоченными каблукками. А ещё Настя привыкла быть в центре внимания, специально шутит, чтобы все смеялись и смотрели только на неё. А ещё, ещё, ещё... Всё это Ленка назойливой мухой «зудела» в Миткины уши, тот внимал — и верил. За сестру было обидно, но она с каждым Ленкиным словом становилась человеком из прошлого, а родная жена — его настоящее и будущее. Чтобы не висеть между молотом и наковальней, Митка перестал общаться с Настей, поводы для звонков стали формальные — день рождения. Новый год... Когда у Митки родилась дочь, Настя хотела почаще навещать племянницу. Но Ленка запела чушь про какие-то вирусы, «чужой

Отслеживая судьбы друзей до и после женитьбы, я недоумеваю — слишком часто окольцованного можно лишь горестно помянуть: «Знаете, каким он парнем был...» Нет-нет, женатик жив-здоров, но почему-то потерял для всех, кто знал его прежним, до того как появилась она — женщина, благодаря которой он стал «Человеком!..» И человеком-невидимкой для всех прочих...

чёрный глаз» и предложила отслеживать взросление малышки по фото в социальной сети. И ограничила туда доступ: гордая Настя, естественно, не попросила доступ, всего лишь передаёт плюшевые медведей и розовые платочки для девочки.

Об этом подвыпивший Митка рассказывал на мальчишнике, случившемся в его женатой жизни впервые за два года, и то лишь благодаря Ленкиному отъезду к родителям.

— Как Настя на это реагирует? — я пригубил терпкий напиток. Он поднял брови, усмехнулся:

— Она родная кровь, чувствует меня на клеточном уровне. Всё понимает и не задаёт вопросов.

Он заказал ещё напиток, а я подумал, что в своё время выбрал хорошую кандидатуру для первой любви. Настя была и осталась мировой девчонкой. А вот Митке повезло меньше — с дамой на «должности» законной супруги.

Дочь. Подлежит забвению

Лёшка давно развёлся, но сохранил тёплые ровные отношения с бывшей женой: когда людей связывает ребёнок, они остаются родными навсегда невзира на штампы в паспорте. Дочка Полина — папина копия. А с некоторых пор и главная головная боль... После развода Лёшка отстрадал положенное, встретил энергичную Ольгу. И «попал под влияние»: перевёз к

себе под крышу, взял замуж, в общем, со всех сторон порядочный благородный человек. Ольга благодарно приняла перемены, обставила жилищлощадь по периметру диковинными кактусами в горшках и фотографии в рамках «сердечком» — и взялась за новые территории. Если раньше, будучи на правах всего лишь «любимой девушки», она ворковала над Лёшиной дочкой и не знала, чем утешить, то со сменой статуса на «всерьёз и надолго» резко охладела к Полинке. Полинка, видите ли, слишком часто приходит к ним, чересчур громко разговаривает, чрезмерно отвлекает папу. Далее в вину вменяется: не моет руки после улицы, ест чипсы и крошит на пол, «специально» упоминает о маме (то есть бывшей жене). Всё перечисленное облакается в вывод: Полинка — терпеть не может Ольгу и нарочно её изводит... Вывод доводится до Лёшиного сведения: мол, если хочешь, чтобы всё было по-прежнему — любовь, борщ и шёлковое бельё, — минимизируй контакты с дочкой. Я имел честь общаться с обеими сторонами. Полинка — обычный шестилетний ребёнок, прелестный, весёлый и ласковый. Конечно, есть и присущий возрасту эгоизм, и манера говорить не думая, и крошки от чипсов в радиусе пяти метров. Ольга — взрослая женщина, тоже напичканная почти детским эгоизмом. Устроить состязание с ребёнком за внимание мужа и папы — это ещё умудриться надо, если уж хочет поревновать, выбрала бы соперницу повзрослее.

На всякий случай я сократил общение с Лёшкой, дабы избежать обвинения в «дурном влиянии». Чёрт знает, что взбредёт в Ольгину голову, вдруг захочет заменить не только дочь, но и когда-то лучшего друга.

Друзья-приятели: больно умные!

А вот случай из юности. Наш приятель Евгений, он же Эжен, был богом игры на гитаре, виртуозом красноречия, мастером обольщения — чего там, мы все в компании мнили себя «сверхчеловеками», в 20 лет по-другому не бывает. Но Эжен, сверх того, считался красавчиком: отпустил русую шевелюру и чуб на глаза, чтоб закидывать его наверх роскошно-небрежным движением, наверх роскошно-небрежным движением, как Андрей Миронов в «Бриллиантовой руке». Эжен нравился всем девочкам в округе, но выбрал он почему-то Ано...

Досье на Ано: писала диковатые стихи про любовь наотмашь, в финале обычно все герои злодейски умерщвлялись автор-

шей. Задолго до появления субкультуры «готов» с ног до головы наряжалась в чёрное и рисовала на глазах «стрелки» до висков. Многозначительно молчала и тренировала презрительность во взгляде. Мы честно не понимали, на кой она сдалась Женьке, но тот пропал... Сначала от любви, потом из компании. Мы потребовали объяснений: если друзья настоящие, то ни за что не дадут человеку безмолвно сгнить. Однажды он потупил взор: «Аня не хочет, чтобы я с вами общался. Вы над ней смеётесь, заставляете меня петь дурацкие песни»...

Ясно. Аня выдвинула ультиматум — или друзья, или она. Значит, мы все эти годы ему зла желаем и подтруниваем, а она — ангел добра... Но колья она пожелала «изо-

навещать, так ещё и Эдика не пускает, он как-то обмолвился, что жена против...» Я молчал, нечего было ответить встревоженному Анатолию Сергеевичу. Или не хотелось огорчать правдой, что женился их идеальный интеллигентный сын на женщине не столь весомых достоинств. Она сама это понимает и не желает лишний раз досаждать краснеть, видя, что до Эммы Семёновны ей как до луны...

Эдик, было, взбунтовался, отринув сахарную воспитанность, и возобновил визиты в родительский дом, серая мышка сдала позиции. Но тут же вернула их и даже укрепила, объявив о повторном «интересном положении», волновать её нежелательно. С родителями Эдик общается по телефону и украдкой, они видят внука по праздникам, когда отказываться по посещению попросту неудобно.

«Чтоб не смущали»

Дальше перечислять поостерегусь, дабы не прослыть зловещим сплетником, но примеров «изоляции» новоиспечённого мужа от всех, кто раньше ему был дорог и близок, хватает. Во всех случаях есть одна «постоянная величина» — супруга, которая считает, что по тем или иным параметрам недопускает до уровня сестры мужа, матери, друзей, коллег. Не хочу сказать, что она глупая или злая, у неё может быть куда достачнее,



«Попавшего под влияние» не переубедить и не спасти, пока он сам не обнаружит вакуум вокруг себя. Иногда изолирующий «панцирь» удаётся разбить.

лировать» Эжена, а он пошёл на поводу, так тому и быть.

Жена главнее родителей!

Рафинированный Эдик, который всё детство пикировал на скрипочке и зубрил английский, скоропостижно женился. В супружничестве взял тихую девушку — ни друзей, ни родители ничего о ней не знали, даже тот факт, что Эдик состоял с барышней в каких-то отношениях. Мама новорожденного, сухонькая интеллигентная Эмма Семёновна, недоумённо улыбалась и разводила руками: «Неожиданно, конечно, но обещаю любить как родную!» Папа Анатолий Сергеевич согласно кивал... Несколько раньше обычных сроков Эдик стал отцом. Тихонькая мышка, прибавив к статусу жены ещё и «мать наследника», стала подавать голос. И первое, чего она потребовала, — ограничить визиты свежеспечённых бабушки и дедушки в их дом: за подаренную квартиру спасибо, но дальше молодая семья самостоятельно...

Эмма Семёновна капала в стаканчик валокордин, Анатолий Сергеевич играл желваками: «Максим, вы можете что-либо объяснить? Чем мы наведем их семье и ребёнку? Мало того, что она запретила

но барышня почему-то крайне не уверена в себе, во всех видит соперников. Признаться, не понимаю, как можно выставлять низменные инстинкты напоказ. Наверное, отчасти нормально, если ты в глубине души ревнуешь человека даже к его родному, но не твоему ребёнку — все-таки люди несовершенны. Но пространство между первобытными инстинктами и совершенством у здоровых личностей обычно заполняется культурой и воспитанием, которые не позволяют вести себя агрессивно. Выходит, барышням хочется быть мужем за более-менее значительными мужчинами, но при этом они держат свои «трофеи» в железных намордниках и на поводке — чтобы те вдруг не отбились от рук, чтобы не случилось разоблачительное сравнение.

... А что делать тем, от кого отказались, кого забыли, оттолкнули, отодвинули, если не сказать «предали»? Ничего, принять ситуацию и отойти: «попавшего под влияние» не переубедить и не спасти, пока он сам не очнётся и не обнаружит вакуум вокруг себя. Иногда изолирующий «панцирь» удаётся разбить: Эжену, вернувшемуся к нам, я верю.

Макс ПОЖАРСКИЙ.



«Он уважать себя заставил и лучше выдумать не мог...» — писал классик, но нужно ли вынуждать окружающих делать над собой усилие или всё-таки стоит подойти к решению проблемы как-то по-доброму?

Истина не спрятана за семью печатями: заставить себя уважать нельзя, если только под вашим гнётом не ходят толпы из страха, ну и, разумеется, «уважения». Более того, как говорил один мудрец: «Порядочному человеку не подобает гнаться за всеобщим уважением: пусть оно придёт к нему само собою, так сказать, помимо его воли». Но это совсем не означает, что процесс этот нельзя приблизить.

Хорошо выполнять любую работу

Качественно и с энтузиазмом. Будь то домашняя уборка, тыквенный пирог или деловые переговоры на работе.

Заявите о себе как о профессионале с большой буквы и как о лучшей женщине во Вселенной (которая послана вашему мужчине небесами).

В офисе аврал, а многие коллеги не вышли по личным обстоятельствам? Почему

бы вам не взять часть дел на себя, естественно, трезво рассчитав свои силы. Хорошо выполненная работа да ещё с нагрузкой — прекрасный повод для уважения.

Вместо того, чтобы ругать детей за невыученные уроки, сделайте их вместе спокойно, можно даже в форме игры в ученика и учителя. Дети начнут относиться к вам в какой-то степени, как к старшему товарищу, с уважением, а не как к строгому диктатору.

Удивите любимого вкуснейшей лазаньей по новому рецепту.

Главное — вкладывать душу в то, чем занимаетесь, а остальное придёт.

Уважать других

Искренне, без авторитетов. Если часто сталкиваетесь с людьми, которые относятся к вам неуважительно, вспомните тех, с кем вы поступаете подобным образом. Думаю, найдутся такие. Взять хотя бы кассира из соседнего супермаркета: она

всегда небрежно пробивает ваши продукты, кажется, так и норовит разбить яйца или помять творческие сырки. Или дядю Сашу, дворника, который любит поднимать пыль, когда вы проходите мимо, при этом ворча себе под нос: «Ходят тут всякие...» Иногда хочется сознательно намусорить в ответ.

А теперь не возмущайтесь, почему люди к вам порой так жестоки. Вспомните тех, к кому вы пренебрежительно относитесь, и постарайтесь наладить с ними отношения. Сделайте комплимент грубой кассирше по поводу её шикарнейшей сливовой помады, пожелайте дворнику доброго дня. Подумайте только, как трудны их профессии: в котором часу проснуться дяде Саше, чтобы успеть подмести пустынные улицы, как тяжело кассирше целый день общаться с разными людьми. Стоит немного поразмыслить, и уважение к людям придёт само собой.

Собственные достижения не должны застилать вам

глаза. Замечайте успехи окружающих и указывайте на них во всеулышание. Похвалите коллегу, блестяще завершившего проект, или подругу, пусть и не отлично, но сдавшую сессию, наконец, уборщицу тетю Валу за чистый пол в подъезде.

Уважайте по-настоящему, без лести и притворства, тогда и вас начнут ценить.

Уметь держать удар

Невзирая на ситуацию и постороннее мнение. Случилось страшное: получили выговор на работе, бросил муж или новое платье потеряло форму — не проявляйте слабость на людях. Горевать лучше в одиночестве или очень узком кругу проверенных друзей. В обществе выставляйте напоказ только сильные стороны своего характера.

Учитесь грамотно воспринимать критику.

Если ваше предложение на планёрке босс раскритиковал, как вам кажется, в пух и прах, не уходите в себя и не вините весь мир в своих промахах. Проанализируйте всё от начала до конца, задайте несколько встречных вопросов. В общем, покажите людям, что вы настроены только на успех, поэтому принимаете во внимание все высказанные недочёты.

Ищите во всем положительные стороны. Люди начнут вас уважать, наблюдая за тем, как выгодно вы используете негативные моменты в своих целях.

Первая книга одной молодой писательницы, судя по рецензиям ведущих критиков, потерпела фиаско. Но девушка не сложила руки, а с учётом прежних ошибок выпустила новый роман, который привлёк малочисленную аудиторию, но всё же сумел завоевать пару лестных отзывов. Такими маленькими шажками ранее малоизвестная барышня добралась до статуса всемирно уважаемой писательницы. Как говорится, выстояла под напором.

Если чувствуете свою правоту, не бойтесь рисковать идти против мнения большинства. Возможно, и не большинством оно вовсе

сформировано, а единственным невежей, сплотившим вокруг себя массы.

Говорить в лицо

Самая распространенная и вредная привычка женщин, да и некоторые мужчины этим грешат, — плохо говорить за спиной. Как правило, это влечёт за собой сплетни, склоки и недомолвки.

Не понимаете, почему лучшая подруга начала избегать встреч и общения — спросите у неё напрямую, а не обсуждайте её поведение с другой «лучшей» подругой. Не впечатлены новым галстуком шефа в ярко-зелёный горох, воздержитесь от комментариев в узком кругу сотрудников. Среди «пёстрых» мнений коллег по этому поводу ваше молчание будет выглядеть в сто раз эффективнее и грамотнее.

Умение говорить в меру и по делу определённо заслуживает уважения. Ведь всё тайное со временем становится явным.

Быть собой

В любых, даже самых непредвиденных ситуациях.

Вы, вероятно, не раз сталкивались с людьми, которые во всём и всегда согласны с окружающими, иногда «подворовывают» чужие мысли.

Вчера новый знакомый весь вечер мне поддакивал, я уже начала нести полную чушь, а он всё равно полностью согласен «и добавить ему нечего». Скучным человеком оказался господин и как-то сразу выпал даже из списка моих знакомых.

Таким невидимкам трудно выбиться «в люди», а уж тем более завоевать уважение к себе. Поэтому всегда определяйте личное отношение к той или иной ситуации, проблеме. Люди потянутся к вам, если будете проявлять живой интерес к беседе и обоснованно высказывать свою точку зрения.

Фальшивое подражание люди определяют на раз. Чем «работает ксероксом», лучше оттачивайте свою индивидуальность. Сегодня в цене личности, а не их подделки. Уважение придёт незамедлительно.

Наталья ДРЮЧИНА.

Мелочь, а неприятно



Кочка на кочке

Идеальных людей не бывает — и это закон жизни. Все мы с небольшими, а кто-то и с внушительными изъянами в характере. Стоит лишь задуматься перед сном, как я провела день: чем занималась, что говорила, о чём думала? И обязательно вспомнится пара-тройка завистливых мыслей, укоризненных взглядов или вовсе недобрых поступков.

Косметический ремонт

Все пострадавшие от своего характера приличные сейчас к странице — для вас важная информация:

● Начнём с главного — вынесения себе приговора. Вспомните, к примеру, как в прошлом году вы одолжили у подруги клатч для нового года корпоратива. Вам не составило труда забыть его в такси. Дорогую пудру и новый смартфон вы оплакивали ещё очень долго, а вот заказать панихиду по чужой вещице как-то не получалось, а потом такая «мелочь» и вовсе стёрлась из памяти. Через приличный промежуток времени воспоминания о забытом клатче вдруг захлестнули вас волной тревоги и вины. Как теперь посмотреть в глаза подруге?

Приговор пересмотру и обжалованию не подлежит: вы чересчур самолюбивы и безответственны. Однозначно виновны. Смиритесь с этой мыслью и пойдём дальше

● Оценим ущерб, нанесённый в результате. Подруга наверняка не раз вспоминала о своей вещи, может быть, даже прозрачно намекала вам, а сказать напрямую тактичность не позволяла. Молчать или отрицать было бессмысленно. Потерянный клатч вы в любом случае должны возместить, сколько бы времени ни прошло. Поразмыслите над тем, к чему может привести ваше легкомысленное поведение. Люди перестанут вам доверять, вы потеряете уважение окружающих, а многие просто-напросто отвернутся

● Попросите прощения. Этап раскаяния очень важен, так как просьба о прощении символизирует искреннее осознание вины и желание измениться, загладить ошибки. Можно сделать это даже мысленно: просто, мол, дорогая подружка, я не уберегла твой ненаглядный

Бывает, натворим дел, а потом безжалостно себя казним. Мол, надо было так, а не эдак... Но что сделано, то сделано. От себя не убежишь! Лучше подумаем, как обойти зло-счастные грабли стороной

клатч, один он такой был винтажный или в иносказательной форме (исправительным жестом). А потом бегите, звоните, предлагайте, покупайте, возмещайте. Главное, человек должен почувствовать вашу искренность, глубокое раскаяние. В конце концов забывчивость — не смертный грех, всем людям она свойственна. Другой вопрос — все ли об этом задумываются и исправляются в итоге, у многих безответственность — стиль жизни

● Примите твёрдое решение никогда не повторять подобного. Хорошим стимулом может стать желание развиваться, движение вперёд. Относительно внешности вы же стремитесь к идеалу, почему бы не довести до совершенства свой характер? А присутствие некоторых изъянов в нём тормозит ваш путь к вершинам жизни

Сразу стать эталоном, естественно, не получится, но терпение и труд творят чудеса. Установите над собой контроль: поведение, слова и даже мысли и желания должны вас слушаться. Загоните себя в жёсткие рамки. Зарекаться в этом случае более чем уместно. А подруге сделайте на день рождения символический подарок и вместе посмейтесь над прошлыми недомолвками.

Английские замашки

Если уж контроль, то полный. Труднее всего сдерживать себя в разговоре, когда эмоции переполняют и сказать лишнего для нас раз плюнуть. Учитесь у англичан. Дамам с пелёнок внушают премудрости ведения бесед. Поэтому истинная леди никогда:

- Не сплетничает и не критикует
- Не перебивает собеседника
- Не повышает голос
- Не пытается произвести впечатление
- Не хвастается своими победами
- Не настаивает на своём мнении, давая возможность другим остаться при своём
- Не ожидает, что с ней будут соглашаться
- Не даёт почувствовать другим глупее себя
- Не доминирует в разговоре, собеседник тоже должен высказаться.

Наталья ДЕМЬЯНОВА.



Стремление вперёд!

Правильный курс

Горизонтальная карьера – продвижение внутри организации «вширь», а не «вверх». Это понятие подразумевает получение более широких обязанностей при сохранении той же должности. Такой тип достижения успеха также называют карьерой «профессиональной», подчёркивая, что работа на этом поприще напрямую зависит от улучшения навыков человека как специалиста своего дела.

В последнее время среди работодателей повышается спрос на сотрудников, желающих расти с помощью горизонтальной карьеры. И это вполне логично, ведь если задуматься, от таких отношений реально выиграть двум сторонам. Для фирмы – это возможность получить в итоге команду профессионалов, нацеленных на определённый вид работы. А для нового сотрудника – прекрасный способ самореализоваться, уже зная,

чего он может добиться на этом месте. Какие ещё выгоды может сулить такой вид карьеры?

Первый плюс – меньший уровень ответственности. Ведь только представьте, сколько забот у руководителя. Он не только заведует всеми «бумажными» и финансовыми делами и упорядочивает ход работы людей, но ещё отвечает при этом за себя, за тех, кто стоит ниже по карьерной лестнице. Человек же, развивающийся «горизонтально», отвечает лишь за собственные промахи.

Второе преимущество – возможность сосредоточиться на любимом деле. Поскольку повышение нередко означает ещё и смену деятельности (например, квалифицированному психологу это сулит лишь бумажную работу над отчётами без возможности практиковаться с клиентами). Тот же, кто отказался от повышения, может спокойно продолжать оттачивать свои навыки без риска не справиться

с новыми обязанностями.

Третье преимущество – предоставление площадки для самосовершенствования – логично вытекает из второго плюса. Благодаря возможности сосредоточиться на любимом деле у работника, избравшего горизонтальную карьеру, есть постоянная возможность практиковаться, накапливать клиентскую базу и получать бесценный профессиональный опыт. А ведь всё это – хорошая почва для саморазвития.

Четвёртый – большая степень свободы. В арсенале бонусов специалиста – регламентированное рабочее время, установленное трудовым договором. Плюс у него есть возможность получить заслуженный отпуск. Для добросовестного начальника, вершащего судьбы собственной фирмы, даже такие, казалось бы, основополагающие права, – непозволительная роскошь.

Представим себе, например, опытного жур-

Многие люди считают главным признаком сложившейся карьеры – повышение до руководящей должности. Но есть и иной путь к успеху – построение горизонтальной карьеры. И сейчас ей отдаёт предпочтение всё большее количество людей. Давайте выясним, почему?

налиста, работающего в редакции несколько лет. Год за годом он добросовестно выполнял всю возложенную на него работу, благодаря чему заслуженно получил хорошую репутацию среди начальства. Оно уверено в его профессиональных навыках и просит отчитываться лишь о конечном результате (уже готовой статье), не вмешиваясь и не контролируя сам процесс её создания. Это даёт работнику **определённую степень независимости**, пятое преимущество горизонтальной карьеры.

Такой работник может не бояться попасть под внезапное сокращение кадров, ведь руководство знает, что ту работу, которую он делает, сможет хорошо выполнить далеко не каждый. Это же позволяет профессионалу просить и повышения зарплат. А в случае если ему захочется сменить место работы, при имеющихся знаниях и грамотно составленном резюме у него есть неплохие шансы найти вариант луч-

ше либо самому заняться созданием собственного бизнеса. Таким образом, следующие плюсы «горизонтального карьериста» – возможность создать себе репутацию, несколько привилегированное положение, бонусы при поиске новой работы или открытия собственного дела.

Где же может активно заявить о себе человек, избравший горизонтальное продвижение? При должном уровне энтузиазма и фантазии практически в любой профессиональной сфере. Но наибольшие шансы добиться признания таким образом есть у людей, выбравших для себя либо творческую стезю, либо работу, требующую особого подхода и определённого набора профессиональных знаний и навыков. К самым «горизонтальным» специалистам можно отнести: учёных, преподавателей, врачей, маркетологов, журналистов, программистов, служителей искусства, ризлторов, инженеров и финансистов.

Как правило, выбирают горизонтальную карьеру либо свободолюбивые люди, не желающие обременять себя лишней ответственностью и хлопотами, либо те, кто высокой должности предпочтёт возможность спокойно заниматься своим делом. Такой тип построения карьеры не подойдёт тем, кто с помощью работы хотел бы получить видимую власть и влияние. Не добьётся «горизонтальный альпинист» и престижного статуса, ведь, скорее всего, его преуспеяние на одном и том же поприще заметят лишь коллеги по цеху.

К какому бы выводу вы ни пришли, разумнее всего воспринимать «горизонтальный альпинизм» просто как иной способ самореализации. Тогда и смысл пословицы «Плох тот солдат, что не мечтает стать генералом» можно подставить под сомнение. Хотя бы потому, что

известно немало случаев, когда ключевая роль во всём деле отводилась хорошему и надёжному «солдату».

Предупреждаем!

Часто на собеседовании (особенно в крупную фирму с перспективами карьерного повышения) соискателю задают вопрос: «Почему вы хотите работать именно здесь?» На него отнюдь не так просто ответить, как могло бы показаться. Ведь что бы вы ни сказали, последует логичное: «Каким именно образом вы планируете карьерный рост?», а порой и более конкретное: «Какую карьеру вы предпочтёте – горизонтальную или вертикальную?» Чтобы

не быть застигнутым врасплох и успешно устроиться на желанную должность, советуем заранее определить для себя две вещи. Первая: в какую именно сторону вам хочется двигаться? И вторая: обладаете ли вы должным набором качеств для достижения этого? И не забывайте, что действительно полезный опыт формируется не количеством «повышений», а качеством проделанной работы.

«С 11.00 до 12.00 совершить подвиг»

Как превратить Время в своего главного союзника? Преуспевающему специалисту для этого нужно

иметь представление о методиках тайм-менеджмента (оптимизации рабочего времени). В основе одного из самых эффективных из них лежит закон Парето. Другими словами, принцип наименьшего усилия. Звучит замысловато? Разбираемся во всём вместе!

Закон Парето: «20% усилий дают 80% результата, а остальные 80% усилий лишь 20% результата». Другими словами, главный секрет результативности всей работы – в определении минимума самых главных действий и концентрировании внимания именно на них.

Как воплотить: возьмите лист бумаги и запишите все самые главные дела, которые необходимо выполнить на следующий день. Пронумеруйте их по мере убывания важности. Придя на работу, выполняйте всё в записанной последовательности начиная с первого. Сделав первый пункт, проверьте: не сместились ли ваши приоритеты, так как часто в ходе выполнения одного задания возникает необходимость сделать что-то другое, прежде незамеченное. Если так произошло, снова пронумеруйте задания и продолжайте выполнять их по мере уменьшения значимости. Неважно, если к концу дня не выполните весь список дел – при таком подходе вы уже выполнили самое важное. Вечером запланируйте всё снова, руководствуясь тем же принципом.

Пресс-подсказка: чтобы добиться успешного результата, старайтесь практиковать этот метод ежедневно.

Подготовила
Ксения ЗВЯГИНЦЕВА.

Внутренний контроль

Немалый фактор успеха «горизонтального карьериста» – его самодисциплина. Повысить этот показатель можно, руководствуясь следующими правилами:

- Самые важные дела решайте в период наибольшей продуктивности
- Перед началом работы определите тот минимум, сделать который вы должны непременно, и не прекращайте работу, пока его не выполните
- Чтобы не переутомляться, совершайте однотипные задания в один период времени
- Берясь за дело, периодически представляйте себе уже достигнутую цель. Особенно это касается работы, требующей наибольшего усердия
- Организуйте рабочее место. Порядок на столе – порядок в мыслях
- Будьте пунктуальными
- Используя вынужденные перемены, больше читайте. Это позволит легче настроиться на рабочий лад
- Вознаграждайте себя за достигнутое, – таким образом можно подготовиться к предстоящей работе
- Составляйте список дел на неделю, не забывая сверяться с результатами перед каждым выходными
- В конце рабочего дня определите задачу на завтра и мысленно представьте её решение
- Не переключайтесь на другое действие, не выполнив предыдущее
- Опасайтесь излишнего перфекционизма, из-за него вы рискуете уделить непомерное количество внимания ненужным мелочам, забыв об общем результате.





Знакомая незнакомка

Копна непослушных кудрей, огромные страстные глаза, статная фигура... Посмотришь на Ксению Раппопорт и подумаешь: «Где-то я её уже видела...» И вместе с тем внешность актрисы словно из далёкого прошлого, времён Вяземского и Пушкина, ей бы на балах блистать в декольте и пышных юбках...

«Я» бывают разные

С детства Ксения отличалась многоликостью. Она и спортсменка, и альпинистка. И на пианино играла, и рисовала, и на сцене пробовалась, правда, кукольного театра. Ни она сама, ни её домочадцы: папа – архитектор, мама – инженер, бабушка – археолог, бабушка – реставратор, не считали столь

насыщенное детство особенным, обычная девочка из приличной ленинградской семьи. Всё интересно, всё нужно попробовать, чтобы в итоге найти себя. Занятия танцами и французским языком – обязательная программа. Задержалась юная Раппопорт в художественной гимнастике, но тут отвлёк кинематограф: в 15 лет она попала на съёмочную площадку фильма

«Изыди!», подошла по внешности для образа еврейской девушки Симы. На семейном совете постановили – поступаем в театральный. План «Б» – иняз, не пропадать же прекрасному французскому! В Санкт-Петербургской государственной академии театрального искусства уверили: перестаньте метаться, вы – несомненный талант. А все ваши навыки, умения и знания не пропадут, пригодятся в профессии! И тем не менее Ксения уходила из учебного заведения: то сомнения в правильности сделанного выбора одолели (не лучше ли переводить французских поэтов?!), то неожиданно рано родила дочь...

«Красивая женщина – это профессия»

Ещё студенткой Раппопорт пригласили в Малый драматический театр, причём роль доверили нештучную – Елена Андреевна в «Дяде Ване». Когда Ксения павой выплывала на сцену, казалось, она носила платья начала XX века всю жизнь, они чудо как шли её женственной фигуре. Ей же казалось совсем другое: она неказиста, смешна и вообще зачем все тарашатся на её грудь, лучше бы гениальный чеховский текст слушали! В 20 лет ей казалось, что женщина, подчёркивающая свою красоту, – это неимоверная пошлость. Её бабушка, которая оставалась кокеткой и обожала наряжаться до конца дней, до 80 лет, раздражала Ксению. Сама она «щеголяла» в мужских рубашках и ботинках «прощай, молодость!» Принять себя как привлекательную женщину она смогла гораздо позже. И профессия тому была подмогой. Она много играла в театре, постепенно завоевывала сердца телезрителей: Дебора в сериале «По имени Барон», Рахиль Даллет в сериале «Бандитский Петербург-3», Надя в сериа-

ле «Время любить», Соня в сериале «Не сорветесь, девочки!», Эрна в исторической драме Карена Шахназарова «Всадник по имени Смерть», Алевтина в сериале «Казарова», Галина Бениславская, беззаветно влюблённая в великого поэта, в сериале «Есенин». Количество поклонников росло, а комплименты, цветы, аплодисменты творят чудеса и с куда более закомплексованными особами женского пола. В Раппопорт пропонулась Женщина, и она оказалась Авантюристкой мирового масштаба!

Si, parlo italiano!

Её искали в Чехии, на Украине, затем в России. Сотни претенденток на роль Ирины в фильме «Незнакомка» не устроили придирчивого итальянского режиссёра Джузеппе Торнаторе. Ксения загорелась идеей сыграть историю женщину от 19 до 50 лет, и не просто историю – драму, а потому на вопрос: «Говорит ли по-итальянски?» уверенно воскликнула: «Си!» Её утвердили на роль и прислали огромный талмуд – сценарий на абсолютно чужом для неё языке. Пришлось учиться говорить на ходу, прямо во время съёмки. Где не хватало слов, помогала себе жестами. Приходилось даже напоминать ей, что становиться настолько похожей на итальянку не требуется, картине нужна типичная славянка и по внешности, и по выражению эмоций! «Незнакомка» потрясла Италию, влюбилась в Раппопорт. Впервые после легендарной Ромы Шайдер иностранную актрису наградили премией «Давид ди Донателло», затем последовали премии «Симпатия» и «Золотой лев». Мало того, Ксению пригласили стать ведущей церемонии открытия Венецианского кинофестиваля – честь, которой удостоиваются только звёзды международного уровня. Но и на этом Италия не успоко-

илась, она просто не могла отпустить свою новую любимицу! Раппопорт продолжает там активно сниматься: драма «Человек, который любит», комедия

Вот тебе, Ксения, и Юрьев день!

Тем более что она уже стала заслуженной артист-

Чтобы уловить душевное состояние своей героини, Раппопорт постоянно слушала и даже пела арии, несмотря на отсутствие должного вокала. Жюри кинофестиваля «Кинотавр» оценили её старания настолько высоко, что вручили приз за лучшую женскую роль. А режиссёр, который в начале работы ещё подумывал, может, стоит отказать настоящей актрисе и взять другую на эту роль – постарше, поопытнее и поголосистее, теперь заявлял: «Главное у Раппопорт даже не талант! А свет, идущий изнутри...»

В фильме «Два дня» этот свет души использован режиссёром и сценаристом Дуней Смирновой вполне сознательно, поскольку героиню Раппопорт, музейного работника, женщину, словно из позапрошлого века, противопоставили представителю совершенно

каждый на своей полочке бытия... Вообще очевидно, что у героинь Раппопорт, так называемая, личная жизнь откровенно не складывается. Тут бы сделать заключение, что, дескать, потому Ксения так достоверно их играет, что у самой не всё в порядке на любовно-семейном фронте. Однако её счастливые глаза говорят об обратном! В январе 2011 года у 37-летней актрисы появилась вторая дочь – Софья. Как и со старшей, Дашей, вопрос об отцовстве – за семью печатями, что не может не порождать множество слухов и сплетен. Папой 18-летней Дарьи объявлен молвой некий успешный бизнесмен, а Сонечка якобы плод любви с женатым актёром, который младше Ксении на шесть лет. Раппопорт же увлечена совершенно иной стороной своего материнства! Если в первый раз она стала матерью настолько рано, что испытала шок, а оправившись, постаралась стать дочери, скорее, подругой, нежели наставницей, то теперь ощущения абсолютно иные. Она по-настоящему наслаждается материнством и готова оставить ради ребёнка не только службу в театре, но и идущую в гору карьеру киноактрисы европейского уровня. Простые житей-



Ксения Раппопорт
в фильме «Незнакомка»

«Итальянцы», мистический фильм «Двойной час». Фактически Ксения живёт на две страны, мечтает о доме на берегу моря, а её мечты, как правило, сбываются, поскольку это чётко сформулированные цели...

Да, она была (и остаётся) прямой петербургской театральной сцены, но кто её знал, кроме узкого круга театралов Северной Пальмиры? Да, послужной список в кино и телесериалах с каждым годом рос, но главные или сколь угодно значимые роли случались редко. Вряд ли участие в «Бандитском Петербурге» или второстепенная роль в фильме «Качели», которую обязательно упоминают в фильмографиях Раппопорт, – это действительно то, чем стоит гордиться, если стремишься быть Актрисой с большой буквы. Как нет пророков в своём Отечестве, так и Ксению как глубокую киноактрису, «открыли» не в родных пенатах. Итальянская «Незнакомка» познакомила нас с ней, стала прорывом в её карьере не только за рубежом. Российские режиссёры тоже стали относиться к актрисе гораздо серьёзнее...



С дочкой Дашей

кой Российской Федерации. Впрочем, в картину Кирилла Серебренникова «Юрьев день» Ксения буквально напросилась сама. Тема «Мать ищет исчезнувшего ребёнка» (по сюжету русская оперная певица, живущая и выступающая за границей, решает познакомиться сына с исторической родиной и привозит его в Россию, где мальчик и пропадает при весьма странных обстоятельствах) зацепила её так, что в итоге получилась не просто драма, а философская притча.



Ксения с призом «Кинотавра» за лучшую женскую роль в фильме «Юрьев день»

ино мира – чиновничьего, бездушного, в исполнении очень убедительного лощёного Фёдора Бондарчука... И свет вроде бы побеждает, да только полюбившие друг друга персонажи остаются

ские радости оказались для мамы Ксении выше любых премий и званий. Знакомо, не правда ли?

Подготовила
Ольга АНИСИМОВА



«Для новой тебя!»

Тимофеева «сорвалась»: дав зарок не трогаться на женские журналы, купила «фолиант» с тощей дамочкой на обложке. Эх, нам с Тимофеевой никогда не быть на месте дамочки, разве что со спины и после тотальной обработки в фотешопе. – Зачем притащила? – угрюмо спросила её. – Весна же, – виновато улыбнулась подруга. – Видишь, тут новый проект «Преображайся!» – Ну и? – издевательски уточнила я. – Попробуем? – пискнула она...

Я пробежала взором страницу. Заманчиво, «40 идей для новой тебя». Не многовато ли? Нам с Тимофеевой достаточно пары – похудеть и забыть своих бывших. Сближение с подружкой произошло на фоне любовных драм: мне пришлось «прозреть», что Лёша – инфантил и бездельник. А бойфренд Тимофеевой вдруг осознал, что у него каштановые кудри и гордый профиль – достаточно, чтобы начать новую жизнь. Желательно с красавицей, дочкой олигарха, фотомоделлю, разведенной женой миллиардера – такой золотник нужен каждой. Не достаются же Тимофеевой – средний рост, обычная внешность, периодические прыщики и хронические рубцовские формы. У меня та же картина, мы «два сапога»: разбитые сердца и прогрессирующий целлюлит.

– Может, получится? – убитым голосом изрекла подруга. – Зря ты называешь этот журнал «Меккой всех секретарш», он позитивный и вдохновляющий.

– Что-о? – для оскорбления я использовала интонацию. – Чтиво на 100 страницах рассказывает, что нужно полюбить себя, какой есть – с гектаром целлюлита, веснушками размером с кулак и невыносимым характером. А ещё на 100 – как похудеть на 15 кило за полчаса усилием воли...

Тимофеева вздохнула и превратилась в побитого «хомяка» – обиделась. Через минуту хомяк воспрянул духом и развернул журнал: – А я буду верить и преображаться. Смотри как вдохновляет: «Брови – главная деталь лица. Не выходи из дома без оформленных бровей...»

Так мы и вязались в авантюру.

Движение – жизнь

Жизнь обрела смысл: когда запрещено выходить за хлебом без двух «арок» на надбровных дугах, это дисциплинирует. Дальше больше: пункт второй призывал к физической нагрузке. Подработка грузчиком – плохой вариант, правильный – абонемент в бассейн или тренажёрный зал. Мы остановились на тренажёрах, там разрешают оставлять одежду на теле. В первый же день Тимофеева дошагала до Камчатки на беговой дорожке – оброчно говоря. Я «догнала» её на велосипеде, намертво вмурованном в пол спортзала. Всё-таки тут есть какая-то нелогичность: глупо за собственные же деньги потеть и надрываться, надо было настаивать на переноске тяжёлой за оплату.

Из спортзала шли медленно: Тимофеева зачем-то пародировала робота, я имитировала прокручивание педалей. Да, мы определённо обновляемся и сами себе изумляемся, загоняя оформленные брови за линию роста волос.

На следующий день я прокляла день знакомства с Тимофеевой и глянецовые журналы как явление. Боль в мышцах удавалось снять таблетками и мрачным кинескопом: «Чувствуешь – значит живой!»

«Common and Dance!»

«Танец – это магия, волшебство, а также гибкость, грация и чарующая женственность», – вкрадчиво увещевал журнал. Я заклинала Тимофееву одуматься: после фитнес-зала нам нужна длительная реабилитация, мы слабы духом и телом. Она была непреклонна:

– В соседнем доме кружок балльных танцев. Абонплата копейчанная, там занимаются энтузиасты румбы и пасодобля...

Энтузиасты приняли нас с таким радушием, что я заподозрила тоталитарную секту под прикрытием пляшущих парочек. Особое гостеприимство проявлял Юрий, мужчина неопределённого возраста и страстного темперамента. Юрий, судя по всему, жизнь отдал бы за мазурки и фокстроты, поэтому без сомнений носил фиолетовые лосины и футболку с Джоном Ленноном на груди.

– Кудрявая, становишься со мной в пару! – тянул меня Юрий в пучину порока. Я боязливо жалась к стене и выкрикивала из-за спины Тимофеевой:

– Нет, мы с подружкой вместе!

...На первом же занятии выяснилось, что Тимофеевой никогда не стать космонавтом. У неё слабый вестибулярный аппарат, поэтому во время вальсового кружения подруга

сбивается с траектории и массово таранит энтузиастов. Хореограф предложил ей отдышаться и унять кружение в глазах, посидев в уголке, а меня пытался сосватать в пару Юрию. Увидев, как потенциальный партнёр на радостях вильнул бедром, я сослалась на святость женской дружбы: «Спасибо, я должна быть рядом с ней в дни бедствий и печалей...»

Приунывшая Тимофеева горевала о порушенной танцевальной карьере, а я тихо ненавидела энтузиастов. Посрамив нас Венским вальсом, злодеи добивали самбой и «сиртаками» — никаких шансов на обновление.

По пути домой подруга вынесла вердикт: «Завтра пойдём в спортзал,

— Я тебя прощаю. Но вообще-то могла мне половину отдать...

Если по утрам в овсянку добавлять изюм, рысью пробегать мимо полок с манящими батончиками и зажмуриваться во время рекламы сладостей, то можно протянуть на морковке и яблоках. Ох, что-то юбка великобача стала...

Шоппинг

«Побалуй себя!» — сбивал с истинного пути глянецвый искатель, нас уговаривать не пришлось. Побаловали. Теперь нет выбора, местные овощи и кефир — единственно возможное меню до зарплаты.

Но платье отпадное!.. А у Ирки здо-

у нас дальше по списку?

И тут Тимофеева совершила предательство. Больше, чем мой шоколадный срыв. Она задумчиво посмотрела в сторону заката и вздохнула:

— А я всё-таки хочу с кем-нибудь познакомиться...

Вот они, обновления. Пренная Ирка сказала бы что-нибудь обидное в адрес всех мужчин и заела «комплимент» батончиком с нугой. Я недоумённо изогнула одну из оформленных бровей.

«Смотри по сторонам!»

— совершенно непонятная идея, provozлашенная журналом. Что там, по сторонам? Справа — Иринка, стройная эффектная девушка. У неё изумрудные глаза, лёгкий румянец, пухлые губы, блестящие русые волосы, если присмотреться — красавица. Слева — новые девятиэтажки, целый квартал. На пятом этаже женщина моет окно и кричит, повернувшись в комнату: «Витя, поменяй воду!» На третьем — девочка пускает солнечных зайчиков зеркальцем. Чуть дальше «заневеристилье» тоненькие вишни, пчёлы басовито кружат вокруг нежных цветов. По дорожке молодая мама тянет за руку крошечного упряма, в знак протеста малыш потрясает синим ведёрком с совочком.

Навстречу идёт симпатичный мужчина, синие мокасины, светлая рубашка. Он подмигнул или показалось?..

Порыв ветра шаловливо приподнял девичьи подолы, мы с Иринкой

«Выбери весёлую диету! Убедись, что овощи — это вкусно, каши — сытно, рыба и постное мясо — позитивно. Жизнь прекрасна и без шоколада!»

там хотя бы без подготовки можно». Я кивнула и мстительно изобразила реверанс.

«Ты то, что ты ешь»

«Выбери весёлую диету! Убедись, что овощи — это вкусно, каши — сытно, рыба и постное мясо — позитивно. Жизнь прекрасна и без шоколада!» — надрылся журнал, и нас проняло.

Если честно, первый толковый совет. Мы с Тимофеевой выбрали режим — много воды, много некалорийной еды и доллька шоколада за хорошее поведение. Жить можно, в общем-то.

В первые три дня — минус пять кило на двоих. Тимофеева говорит, это из-за моркови и свёклы: натирать на тёрке, а потом пережёвывать — жутко утомительное занятие. На исходе недели — всего минус полтора кило у нашего диет-друза, но Ирка говорит, это нормально, организм истощно пытается спасти накопленное за годы.

...Рассматривала себя в зеркало: определённо, за избобрение моркови селекционеров и матушку-природу надо поблагодарить. Лицо свежее, розоватое, на щеках лёгкий загар: Ирка сказала, солнце чуть реагирует на избыток витамина А. Перестали тереть морковь, теперь грызём...

На третий неделе насмерть рассорились: у меня случился шоколадный срыв, 100-граммовая плитка за две минуты. Тимофеева сказала, что для таких как я должна быть доска позора, мы губим на корню благие начинания. Было стыдно. И голодно. Наверное, случился бы сладкий рецидив, но тут позвонила Ирка:

ровские юбка и блузка!.. И туфли шикарные! Все три пары — у каждой.

— А давай сделаем причёски и макияж и пойдём гулять! — вошла в раж Тимофеева.

Мы уложили локоны и растушевали тени. Нарисовали румяна и придали соблазнительный блеск губам, пшикнули любимым парфюмом. Словом, мы планировали двойное убийство: чтоб наши бывшие шли навстречу, увидели нас, сначала ослепли от красоты, потом умерли от досады на себя.

Глянец бестактно советовал общаться с мужчинами. То есть называть своё имя и телефон без шантажа и пыток.

Хм... Неожиданный поворот. Встретился Юрий, поклонник румбы. Пропустил занятие и гулял за нами «хвостом»... Что там ещё в журнале?

«Знакомься!»

Глянец бестактно советовал общаться с мужчинами. То есть называть своё имя и телефон без шантажа и пыток. Мы переглянулись. Навная и похудевшая Ирка познакомилась было с Борисом из фитнес-клуба, даже решила, что это судьба. А его на следующий день охранник выгнал за приставание к девушкам: Тимофеева была единственная из 30 «жертв», кто не пожаловалась... Посчитали пункт выполненным: у неё подлый Борис, у меня — танцующий Юрий. Что

рассмеялись, полная дама с пекнесом под мышкой вскрикнула и присела — ха, ей-то что грозит в балахоне по пятки? Пекинес оскорблённо твякнул.

Чуть поодаль магазинчик, где провокаторша Тимофеева добывает свои ненаглядные журналы. — Зайдём? — умоляюще смотрит Ирка. — Зайдём, — великодушно киваю я.

Что-то изменилось, в воздухе разворён какой-то особый компонент: хочется улыбаться, говорить глупости и шелестеть юбкой. Может, даже немного крутить бедрами, как танцующий Юрий. Может, весна, может, от журналов всё же есть прок. Но всё по-новому...

Наталья ГРЕБНЕВА.

Таможня

Ввиду того, что за окном не самое тёплое время года и трасса не была забита, таможню мы прошли за 30 минут, не более. Таможенники-соотечественники, конечно же, более польны, украинцы придиричивы и педантичны, но наличие очаровательной кудрявой крохи немного сгладило атмосферу. Пригодились и заграничные паспорта (совет всем, кто поедет – брать!), это облегчило прохождение таможни. Женина, проставлявшая штампы, была удивлена, увидев наличие такого количества виз у нашей крохи! Нам пожелали хорошего пути, и мы легко продолжили наш путь!

Дорога. Особенности поездки с ребёнком

Надо сказать, мы любители путешествовать! После появления на свет нашей дочери страсть к путешествиям не угасла. На страницах этого издания я уже писала о наших поездках: с трёхмесячной дочкой в ОАЭ, с полугодовалой – в посёлок Новомихайловский Краснодарского края и с годовалой – в курортный итальянский Римини. Трасса Курск – Киев (за редким исключением) хорошая. Главное – запастись прекрасным настроением, вкусными бутербродами и термосом с настойкой шиповника! 6 часов пролегли незаметно: спасибо современным технологиям за планшетные компьютеры и огромное количество детских приложений! Не устаю также повторять о безопасности движения – наличие автокресла обязательное условие любой нашей поездки!

Гостиница. Расселение

Подруга забронировала нашей компании два чудесных номера в гостиничном комплексе с потрясающей скидкой! Слава достижениям интернета! Расположение превзошло все наши ожидания! Мы поселились на легендарной улице Крещатик с видом на ЦУМ! Более того, номера представляли собой стандартные киевские двухкомнатные квартиры со всевозможными удобствами, где стоимость на каждого человека составила 700 рублей! Русских, разумеется. Пребывая в приятном шоке от приятных цен, мы наслаждались шикарным интерьером, отдыхали от дороги, любовались видами из окон. Но впереди нас ждала ещё масса сюрпризов.

Крещатик

Мы не стали терять время, а одевшись потеплее и удобно усадив ребёнка в слинг-рюкзак, отправились наслаждаться красотами главной улицы столицы нашего ближнего зарубежья. Крещатик... обрамлённый высокими домами со

В столицу Украины мы хотели попасть давно. Я бывала там однажды, в командировке, но не успела насладиться всеми достопримечательностями и по достоинству оценить прелесть и колорит этого города. Муж не был ни разу, но регулярно выслушивая восторги друзей, мысленно паковал чемоданы. Благо от нашего родного Курска на машине ехать немногим более 450 километров. Решение пришло, как всегда и бывает, само и неожиданно: подруга пригласила отметить свой день рождения в Киеве в небольшой тёплой компании. Скооперировавшись с друзьями, на двух автомобилях мы отправились на



Украинский уик-энд



Замок Ричарда

сложной архитектурой, пронизанный духом старины, открывающие потрясающие горизонты, широкий, величественный, яркий, несмотря на серость времени года, тёплый и приветливый, несмотря на минусовую

температуру, тихий, несмотря на обилие пешеходов, завораживающий своей красотой и масштабностью...

Крещатик – главная улица Киева, расположена недалеко от местности, где когда-то князь Владимир Великий крестил свою семью, видимо, отсюда произошло и

название. Здесь находится Майдан Незалежности, или Площадь Независимости. Как здорово, что в конце 90-х годов прошлого века было принято решение о превращении Крещатика в выходные и праздничные дни в пешеход-

ную зону. В будние дни Крещатик – это очень оживлённая транспортная магистраль, а в выходные и праздники она превращается в полное распоряжение пешеходов. Огромное количество магазинов, ресторанов, банков, кафе, аттракционов делает улицу всегда яркой и оживлённой. Каштановая аллея, безусловно, более хороша тёплой весной, но и в холодное время года улица впечатляет своей красотой – не иначе как европейская столица!

Что привезти из Киева

- Как представить Украину без сала? Обязательно побалуйте близких настоящим ароматным кусочком свежего сала, с пряностями да чесночком
- Народный промысел. Удивительное разнообразие предметов народного творчества не оставит вас равнодушными. Вышиванки – фартуки, рубахи, прихватки, росписи по дереву – скалки, стулки, матрёшки-поварёшки, сувенирная продукция типа магнитов, статуэток, кукол, а также другие полезные в хозяйстве или просто красивые мелочи с национальной символикой порадуют вас и ваших друзей!
- Сушки и баранки. Они здесь потрясающе вкусные! Хрустящие, рассыпчатые, а вкус – необыкновенный, как в детстве!
- Спиртные напитки. Их здесь не счесть. Знаменитая горилка с перчиком внутри бутылки, ме- доуха, хреноуха... для истинных гурманов!
- Ну конечно, знаменитый киевский торт! Он будет почти стопроцентно изготовлен в день вашей покупки (такой деликатес долго не застаивается) и стоит практически в два раза дешевле, чем в других городах.



...в командировке, но не успела оценить прелесть и колорит этого мысленно паковал чемоданы. Благо стров. Решение пришло, как всегда рождения в Киеве в небольшой пях мы отправились на



ИЖ-ЭНД

название. Здесь находится Май-дан Незалежности, или Площадь Независимости. Как здорово, что в конце 90-х годов прошлого века было принято решение о превращении Крещатика в выходные и праздничные дни в пешеходную зону.

Киева

зательно побалуйте ажего сала, с прянос-

образия предметов дными. Вышиванки — оалки, ступки, мати- магнитов, статуэток, росто красивые мелочи иих друзей! Отрасающе вкусные! с — необыкновенный,

здесь не счесть. Зна- м бутылки, ме- истинных гурманов! ий киевский тор! дежно изготовлен в ий деликатес долго не актически в два раза оди.

Вареничные и рестораны

Это отдельная мотивация для посещения Киева. Готовят здесь непередаваемо вкусно, цены удивительно низкие. Так, добротная порция вкуснейших самопеленных вареников стоит от 50 до 100 русских рублей. За выходные мы побывали в нескольких заведениях и смогли оценить украинский колорит, местную доброжелательность, гостеприимство и, безусловно, превосходную кухню! Сало с чесночком, с грибами, борщ с пампушками, огромное количество видов вареников, блины, омлеты и многое-многое другое. Несмотря на наличие в гостинице кухни с холодильником, микроволновой печью, плитой и другими электроприборами, безусловно, выгоднее и приятнее питаться в местных кафе. А чего только стоит антураж заведений! Сеть вареничных в стиле СССР настраивало на ностальгический лад и немного



Андреевская церковь на Андреевском спуске.

Андреевская церковь, построенная по велению императрицы Екатерины II. Если спуститься от церкви немного ниже, можно попасть в парк, в котором расположились скульптуры Ивана Кавалеридзе. Неподальку от церкви стоит оригинальный памятник героям пены Михаила Старицкого

«За двумя зайцами» Проне Прокоповне и Свириду Голохвастову. Здесь же находится одно из самых таинственных и загадочных зданий Киева — Замок Ричарда. На Андреевском спуске работает множество кафе и ресторанов с богатыми названиями и романтической обстановкой. Здесь мы отведали по чашке чудесного кофе и купили сувениров и магнитов. Посещение этого места стало незабываемым событием в нашей программе осмотра Киева и поставило в нём яркий финальный аккорд с лёгким флёром грусти... Ведь сколько ещё осталось неизученного в этом чудесном городе, а это значит... мы вернёмся сюда вновь! Путешествуйте, друзья, и помните — дети этому не помеха.



Дом с химерами.

вернуло нас в детство и отрочество. Само торжество проходило в молодёжном андеграундном клубе с живой музыкой, варёными раками, вкусным необычным глинтвейном из белого вина и нестандартными десертами с соусом из конфеток-барбарисок. Понравилось.

Андреевский спуск. Отъезд

Последний выходной мы провели в автомобильной экскурсии по городу. Удивительной красоты храмы, старые вымощенные улочки, интересные памятники, например, Ёжику в тумане, понравились не только взрослым, но и нашему ребёнку. Киевляне ценят и любят свой город. Даже тому же ёжику кто-то заботливо надел носки. Решили остановиться и погулять по Андреевскому спуску. Андреевский спуск — вторая по популярности улица в Киеве после Крещатика.

Что еще посмотреть

Обязательно посмотрите на Дом с химерами — от здания консерватории справа вверх по улице до театра И. Франко и аккуратно над ним увидите. А напротив останкови метро «Университет» — красавец Владимирский собор с росписями Врубеля, Васнецова и других талантливых художников. Если ещё будет время, съездите в Пирогово. Это прекрасный комплекс народной архитектуры разных областей Украины и чудесный лесопарк одновременно. Если любите живопись, посетите музей русского искусства на Терещенковской (бывшей ул. Репина), получите большое удовольствие.

Татьяна АНПИЛОВА.

Во имя твоё, любимая!

Чем глубже копаешь в недрах истории, тем больше понимаешь: ничто не может противостоять любви. При условии, если Он — самый главный в этом царстве-государстве, а она — сама Красота!



«Мы с тобой два берега...»

В 525 году от Рождества Христова в соборе Святой Софии столицы Византии состоялось бракосочетание Юстиниана, племянника тогдашнего императора, и Феодоры. Чтобы это историческое событие свершилось, Юстиниану пришлось убедить дядюшку отменить древний закон, согласно которому император Византии может жениться по любви, но только не на актрисе или, прости Господи, куртизанке. Два года спустя в том же храме патриарх Константинопольский торжественно короновал Юстиниана на императора, соответственно его законная супруга стала императрицей. После официальной части по византийскому обычаю новоиспечённый глава государства с женой в окружении знатных патрициев и доблестной гвардии отправились на ипподром, дабы осенить крестным знаменем собравшихся подданных. Феодора принимала восторженные приветствия от простого люда с благосклонной улыбкой, мысли же её были далеко. На этом самом ипподроме она ещё совсем недавно срывала

аплодисменты совсем за другое... Ипподром в Константинополе в те годы — это и цирк, и театр, и концертный зал одновременно. Отец маленькой Феодоры там служил, там и погиб, оставив вдову с тремя дочерьми без средств к существованию. Мать вывела всех троих на сцену — сначала просить подаяния, а чуть подросли — выступать перед зрителями. Феодора очень быстро обрела постоянных поклонников, однако благодаря какому таланту? Она не играла ни на флейте, ни на арфе, столь любимых публикой, и даже танцевать толком не умела, смотреть на её пляски можно было лишь потому, что из одежды на ней была только узкая полоска ткани на изящных бёдрах. Юная девушка оказалась в числе тех, кого называли «пехотой» — гетер низшего звена, зарабатывавших на жизнь демонстрацией и продажей собственного тела. Самым популярным в её репертуаре стал номер, в котором ей на обнажённые срамные места бросали ячменные зёрна, а дрессированные гуси вытаскивали их клювами и съедали под возбуждённые крики зрителей... Прекрасный компромат на императорскую жену! Был бы, да

только Феодора своего прошлого не скрывала ни от кого и в первую очередь от мужа.

«...словно бесом одержим»

Удивительно: эти двое были абсолютно противоположны друг другу во всём. Она родом из низов, причём презираемой касты, он — блестяще образованный наследник престола, ставший идеальным правителем, законотворцем и дипломатом. Она считала полезным понежиться в объятиях Морфея подольше, он спал от силы два часа в сутки! Она слыха горячей штучкой не только в амурных делах, но и в государственных, рубила с плеча направо и налево. К нему всякий мог прийти с просьбой и получить помощь. Он даже голоса никогда не повышал! Она обожала пышные приёмы, пир горой и килограммы драгоценностей на себе, любимой. Он демонстрировал полное равнодушие к придворному этикету, забывал пообедать и одевался в то, что велела ему она. Как вообще они могли встретиться?! Скорее всего, случайно, хотя есть версия, что их свела общая знакомая, раз-

богатевавшая благодаря удачному браку, актриса. Но как они могли полюбить друг друга?! В каждом закоулке огромного императорского дворца шептались: Феодора околдовала Юстиниана, не иначе как опоила зельем, в которых уж она разбирается! Иначе от чего она на пятом десятке хороша, как юная девушка, а император Византии, всегда и во всём ровного нрава, после стольких лет брака всё ещё пылаёт страстью к собственной жене?! Вечная молодость... Это правда, был у императрицы такой «пунктик». Она много спала, справедливо полагая, что сон – залог свежей кожи. Потом отправлялась в баню и пребывала там очень долго: омоения, обёртывания, маски (наверное, их злопыхатели и именовали зельем колдовским) требовали немало времени. Ежедневный тщательный уход за собой, разумеется, приносил свои плоды, но и ухаживать было за чем: даже недоброжелатели признавали, что Феодора от природы обладала редкой красотой и грацией. Затем с чувством и толком завтракала, ни в чём себя не ограничивая. После трапезы вновь почивала почти до сумерек. И только вечером наступал пик её активности, когда она вершила дела: казнила и миловала, а главное – уделяла внимание мужу. Учёным, так сказать, какую должность Юстиниан занимал. Быть первым лицом огромной, в те времена очень могущественной империи очень ответственно и очень-очень скучно. Зато дома с любимой он мог, наконец, расслабиться! Тем более внешний вид, возведённый императрицей в культ, был не единственным её достоинством... Она слыла хохотушкой, неистощимой на весёлые выдумки и розыгрыши. Её остроумные шутки передавались в Константинополе из уст в уста! Красота плюс чувство юмора – да никаких колдовских

чар и не требовалось! Юстиниан и без них был счастливым!

«Мне никто не нужен, кроме...»

У Юстиниана не было резона притворяться. А вот женщина, занимавшаяся древнейшей из профессий не только ради денег, но для удовольствия, разве способна на искреннее чувство? Явно брак по расчёту! Утверждают, Феодора с той минуты, как встретила Юстиниана, ни на одного мужчину ни разу не взглянула с интересом, не говоря о большем. Боялась развода? Испугаешься, конечно, ведь мало того, что потеряешь статус, богатство и прочие прелести царской жизни, так ещё и в монастырь

быть может, это был самозванец, имевший целью нажиться путём шантажа? Увы, история доносит до нас и другие свидетельства того, что прекрасная Феодора отнюдь не являла пример духовного тепла и милосердия, а главное – она не терпела и намёка на конкуренцию в думах и сердце императора! Политический оппозиционер или хорошенкая актриса, ненароком взглянувшая на Юстиниана, – неважно, все отправлялись на плаху без суда и следствия. Феодора не щадила даже родственников мужа. А уж её бывших коллег и вовсе стройными рядами повели на перевоспитание: более пятисот столичных гетер, несмотря на их протесты, фактически посадили под арест в монастырь. Ждали от них раскаяния.

Получили мас-совое самоубийство...

Её стремление обладать Юстинианом единолично, быть в курсе всех его дел дошло до того, что, не ставя его даже в известность, она могла вести переговоры с главами других государств, принимать иностранных послов, вести дипломатическую переписку, словно это она – импе-



Фрагменты мозаик, посвящённых императору Юстиниану и императрице Феодоре.

могут запереть в наказание! Но почему бы не предположить, что лучше неволи она опасалась потерять его любовь?

И всё же в нравственной чистоте Феодоры придётся усомниться. Как вам такой факт из биографии Феодоры: учитывая род её занятий и почти полное отсутствие контрацепции, беременела она часто. Почти всегда ей удавалось избавиться от нежелательного плода, но раз или даже два дело дошло до родов. Куда подевались эти дети, неизвестно... Но вот однажды некий юноша по имени Иоанн явился ко двору и заявил, что он – родной сын императрицы... Теперь уж точно о нём никто ничего никогда не услышал больше, Феодора избавилась от незваного гостя раз и навсегда. Однако не будем делать поспешных выводов,

ратор! Ни слова упрека не произнёс влюблённый супруг. Хочет воображать себя властительницей всей Византии, пусть, лишь бы была с ним, лишь бы смеялась... Жена для него была именно тем, что означало её имя: Феодора – «дар Бога»!

29 июня 548 года звонкий смех Феодоры смолк навсегда, она скончалась в возрасте 48 лет. Юстиниан рыдал, как дитя. Он похоронил любимую с присущими императорам церемониями и покаялся её именем быть верным ей до конца своих дней. И даже спустя много лет после смерти Феодоры, если император хотел дать торжественное обещание, он клялся её именем. Слово своё он держал всегда.

Подготовила
Наталья АНДРИЯЧЕНКО..



Ласковый май

ПЕРВОМАЙ

Говоря языком древних славян, Живин день.

Жива, как можно догадаться, — богиня Жизни, а значит, плодородия, а значит, жита — зерна, без которого жизнь крестьянская прекратится очень быстро. А потому, закончив полевые работы, как бы ни устали, как бы спять ни хотели, в самую полночь изволь встать, женщина ты или нет! Возьми метлу, сядь верхом... Нет, наши прапрабабки на шабаш не летали, с нечистой дружбы не водили. На мётлах следовало плясать вокруг костра, который как раз очищал от злых духов. Наплясавшись, через огонь прыгали: «Кто прыгнет высоко, у того смерть далеко!» С первыми солнечными лучами выпускали из клеток на волю заранее пойманных птиц, съедали заранее

испечённое в виде жаворонков печенье и только тогда — домой, дух перевести. Один денёк отпуска, спасибо Живе, впереди столько дел...

9 МАЯ

Или Святодень. Мать Сыра-Земля — именинница! Дайте же ей отдохнуть, не пашите, не копайте, не бороните. Разве мало других дел в хозяйстве? Принимайтесь, засучив рукава, только сначала сходите в поле, встаньте лицом на восток, поклонитесь матушке-кормилице, угостите её, она заслужила: положите в заранее приготовленную борозду зёрна, вылейте кувшин пива, приговаривая: «Мать Сыра-Земля! Уйми ты всякую гадину нечистую от приворота, оборота и лихого дела!» И возьмите горсть земли с собой в мешочке, лучше

Последний месяц весны не только самый тёплый и солнечный, он ещё и самый щедрый: что ни день, то праздник. И когда только наши предки работать успевали? А они умели приятное с полезным совмещать

оберега нет, сказывают, даже в смертном бою спасала.

ТРИБОГОВ ДЕНЬ

22 мая посвящалось Трибогу, он же Троян. Кто же скрывается под именем Трояна? Знамо дело, три главных божества: Сварог, Перун и Велес. Мужчины в самом расцвете сил, друг перед другом обычно мускулами поигрывающие. Что же их объединило? Чудище страшное; порождение Чернобога — Змий, грозивший спалить, уничтожить всю землю наших предков. Победил Троян, конечно. И с той поры боится нечесть Трибогова дня как огня. Недаром с 22 мая устанавливалась неделя такой жары, словно лето красное раньше времени на Русь пришло. А русских юношей с той

великой битвы в этот день постригали, посвящали в воины. На богов надейся, а сам не плошай!

ПОСЛЕДНЕЕ ВОСКРЕСЕНЬЕ

Праздник Кукушечки. Как это ни странно узнать про кукушку, но именно её почитали как священную птицу, которая помогала женщинам, недавно вышедшим замуж, но не имевшим пока детей. Наши прапрабабушки собирались на лесной полянке, водили хороводы, прыгали через костёр (без этого ни один праздник не обходился!), пировали, кукушку слушали, друг друга утешали, поддерживали. А ещё целовались. Не подумайте плохого, целовались чисто символически, через берёзовый венок (берёза у древних славян — символ любви и чистоты) и приговаривали: «Кумись, кумись, роднись, роднись, у нас на двоих — общая жизнь! Ни радость, ни слёзы, ни слово, ни случай — нас не разлучат!» После чего следовало обменяться чем-нибудь на память: платками, бусями или колечками. Так все присутствующие на празднике дамы становились родными душами и могли обратиться теперь за помощью друг к другу в любое время суток. Покумиться, собственно, можно было не только с привлекательной молодой, а с кем душа пожелает, даже с сердитым бородатым соседом, дабы присмирить его в свой адрес. Тем более что обычай позволял и раскумиться хоть через неделю! Но чаще всего обряд кумления, причём по-честному — на всю жизнь, проводили именно бездетные женщины. Видимо, на случай, если Жива всё же обделит потомством — ведь она, как сама жизнь, так непостоянна...

Подготовила
Ольга АНИСИМОВА.

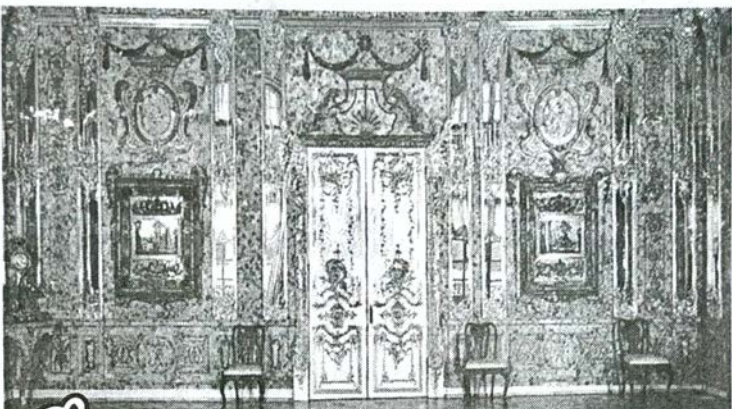
Расточительство и тяга к роскоши, отличавшая многих монархов, безусловно, опустошает государственную казну. Однако порой траты становятся не только поводом для упреков соотечественников и современников, иногда они оборачиваются шедевром, легендой и загадкой...

Янтарный дар

Прусский король Фридрих I страстно желал перебраться в роскоши французский Версаль, так родилась затея с Янтарным кабинетом. Пусть мастера изготовят панно с причудливыми узорами из солнечного камня да прикрепят на стены. А то, что янтарь хрупок, капризен в обработке, сложен в уходе, со временем темнеет и крошится, что его используют лишь для мелких вещей — вздор и ерунда, за ценой не постоим!

В 1701 году такая идея посетила голову курфюрста Пруссии, в 1709-м мастера представили первые результаты. Увы, назвать их блестящими язык не поворачивался: работа шла медленно, янтарь крошился, первые девять панелей вероломно рухнули с укреплений. Фридрих I разгневался, выгнал мастеров и отказался продолжать обустройство разорительного кабинета — попросту не было средств. В 1713 году он отошёл к праотцам, и трон занял сын Фридрих Вильгельм. Монарх отличался прижимистостью с одной стороны и стратегической дальновидностью — с другой. Поэтому, когда гостивший царь Пётр I увлечённо осматривал фрагменты Янтарного кабинета — все эти пейзажи, фигуры, цветочные гирлянды, прусский властитель решил пожертвовать малым ради большего выигрыша. В 1716 году бесценный дар отправился в Россию: Янтарный кабинет разобрали и на телегах повезли в заснеженный Петербург. Собственно, это было своеобразной платой за безопасность восточных границ — Фридрих Вильгельм провернул тонкий политический ход.

Русский самодержец отблагодарил прусского «коллегу» полусотней «отборных» гренадеров, однако, осмотрев подарок на месте, закурился: конечно,



Янтарная комната: солнце на морском дне

не Троянский конь, но за время путешествия янтарь осыпался, словом, требуется ремонт. С глаз долой панно отправили на покой в помещения Летнего сада, пока до них не добралась императрица Екатерина и Елизавета. Стараниями двух царей и архитектора Растрелли к 1770 году отреставрированный и восстановленный кабинет превратился в Янтарную комнату. Оцените размах трудов: замутнённый янтарь освещался, на новые предметы интерьера — столы, люстры, канделябры, шкатулки — пошло 600 кг отборного камня. Из лучших кусков были вырезаны самовар, миниатюрный дворец с балконом и колоннами. Янтарная комната стала не просто украшением Екатерининского дворца в Царском Селе, а ни много ни мало «восьмым чудом света». Однако время небезвlastно над янтарём. Все изделия приходилось периодически подновлять, очередные реставрационные работы начались в 1940 году, но так и не были закончены — грянула война.

Янтарная утрата

Музейные хранители не смогли обречь чудо из солнечного камня: мелкие детали спрятали, а крупные фрагменты достались немецким захватчикам. Комнату разобрали и перевезли в Кёнигсберг, разместили в королевском замке и открыли для свободного осмотра. А в 44-м, когда стало ясно, что война немцами проиграна, захватчики эвакуировали Янтарную комнату — и с тех пор след её теряется. Все варианты дальнейшей судьбы «восьмого чуда света» — всего лишь версии.

Согласно первой гипотезе личная подлодка Гитлера доставила её к безлюдным берегам Южной Америки, а может, и не доставила, затонув по пути в водах Атлан-

тического океана. Второе предположение: зимой 1945 года из Кёнигсберга отплыл 11-палубный лайнер, на котором спасались офицеры погибающего рейха. Не секрет, что беглецы прихватили немало награбленных трофеев, возможно, и фрагменты Янтарной комнаты. Если версия правдива, то сейчас творение мастеров покоится на 40-метровой глубине: лайнер был торпедирован советской подводной лодкой и затоплен.

Не исключено, что конструкцию вывезли в горы Тюрингии, Австрии или Чехии, но найдены были лишь фрагменты.

В любом случае специалисты по янтарю считают, что «восьмое чудо света» в первоначальном виде безвозвратно утрачено: солнечный камень подлежит заражению грибом, и конструкция смертельно больна.

В 1979 году Совет Министров СССР постановил восстановить Янтарную комнату. Решение оказалось непростой задачей, претворить в жизнь эту идею было невероятно трудно: предстояло воспроизвести истинный цвет фрагментов по чёрно-белым фотографиям, не было сведений о размерах многих деталей, наконец, со временем цвет янтаря меняется — это важно при изготовлении фигур из кусочков, тщательно подобранных по цветовой гамме. К кропотливой работе подключились немецкие фирмы, выделившие на это более трёх с половиной миллионов долларов. В 2003 году, к 300-летию Санкт-Петербурга, проект успешно завершился, на восстановленную Янтарную комнату можно полюбоваться по прежнему адресу — в Екатерининском дворце в Царском Селе.

Подготовила
Наталья ГРЕБНЕВА.



Это частое явление в кинематографе: попадёт молодой актёр в образ, «выстрелит», словно в яблочко, полюбится зрителю раз и навсегда, и вот он уже не Александр Демьяненко, а просто Шурик. Пройдут годы, а на нём прежний ярлык «Актёр одной роли»...

Он никогда не возмущался, когда к нему на улице кидались с распростёртыми объятиями совершенно незнакомые люди: «Шурик! Друг! Давай выпьем!», просто старался, чтобы братания происходили как можно реже, стремился слиться с прохожими, носил тёмные очки. Лишь на 60-летний юбилей Александр Сергеевич позволил себе горько воскликнуть: «Мне шестьдесят, а я всё равно Шурик!» Ближе к

концу смирился: «По молодости я раздражался, а сейчас думаю: «Ну и ладно! Люди, видя меня, вспоминают любимые комедии, улыбаются, у них настроение улучшается...» А сам улыбался грустно-грустно, ничего не изменишь, и заходи он — не смог бы, уж какой есть...

За закрытыми дверями

Демьяненко обладал широкими, многогранны-

ми актёрскими способностями. Но не родился этот человек борцом, не умел пробивать стены лбом, требовать и отвоёвывать, иного был замеса. За всю свою жизнь совершил только один неожиданный поступок: в 37 лет развёлся и женился повторно. Да и то как-то обыденно всё вышло: собрал немудрёный чемоданчик и ушёл от первой жены, с которой прожил 16 лет, к коллеге по работе над озвучкой иностранных фильмов, режиссёру дубляжа Людмиле. «Я, — говорит, — пришёл навеки поселиться!» и заливается счастливым смехом, как тут не принять на поселение... Такая вот история любви, ни битья посуды, ни делажа совместно нажитого имущества. Хотя, может быть, и случались размолвки в той, первой семье, но ни Людмила о том понятия не имела, ни тем более мы об этом никогда не узнаем. Демьяненко сор из избы никогда не выносил. Если вообще было что выносить, ведь он и родителей на «вы» звал, и с Людмилой всегда вёл себя тактично до церемонности. Её дочь от первого брака, Лику, воспитывал, как родную (Ангелика Неволина тоже стала актрисой). Своих детей у него не было, впрочем, в семье Демьяненко было не принято делить детей на своих и чужих...

Яблочко от яблоньки...

Упало очень далеко: Саша по характеру не в отца. Сергей Демьяненко личностью слыл в Свердловске известной, но столько потому, что успешно выступал на сцене местного театра, сколько своими амурными похождениями. Ничего не мог поделать, дамы сами на него, pardon, вешались. Почти сразу после рождения сына Сергей ушёл из семьи, женился второй раз, у них родились двое детей, но вернулся в первую семью. У Саши

появились две сестры. Однако любвеобильный папаша усидеть на одном месте не смог, упорхнул с очередной пассией. При этом никто на него зла не держал, любили его все: и жёны, и любовницы, и все пятеро детей, которые подружились между собой в детстве и поддерживали друг друга, будучи взрослыми.

Саша частенько бывал с отцом в театре, но говорить о том, что он пошёл по его стопам, не приходится: Сергей Демьяненко пел в опере, а у его первенца не наблюдалось ни слуха, ни голоса. Пример мамы тоже не вдохновлял — она трудилась бухгалтером. Поступил на юрфак, надо же было куда-то поступать? Хотя, положила руку на сердце, ещё в старших классах знал, что хочет быть актёром. Но театральных училищ в родном городе не было, а ехать в Москву — страшно. Судьба дала шанс робкому молодому человеку: в Свердловск приехала выездная комиссия из ГИТИСа. Александр прошёл три тура, но его почему-то не зачислили. Наверное, можно было и настоять на своём, но он не стал. Прошёл год, и Саша-таки поехал в Москву. За компанию — приятели мечтали учиться в столице. Какова их судьба, неизвестно, а для Демьяненко это был первый шаг к всеобщей славе. Родители получили по телеграмме каждый: «Победа!»

В начале пути

Справедливости ради, не будем так уж винить Гайдая и его комедии, закрепившие за Демьяненко образ образованного, честного до наивности молодого человека, вечно попадающего в нелепые ситуации. Советский кинематограф словно ждал появления такого Шурика и ухватился за типаж Александра, едва он окончил ГИТИС. На «Ленфильме», который станет для актёра родным, он в первых же ролях показал черты

будущего Шурика, только в куда более серьёзных обстоятельствах: сначала сыграл начинающего журналиста в фильме «Порожний рейс», потом следователя в «Государст-

сандр Сергеевич просто не выставлял напоказ. Но силу личности, коль она есть, не скроешь. Друзья и коллеги вспоминали, что если в общественном месте кто-то вёл себя

отнюдь не комедийный образ в этой комедии, и тем необычнее было видеть в нём постаревшего Шурика из фильмов Гайдая. И Демьяненко открыл в нём, наконец, собственную душу – тонкую, ранимую, родившуюся не в то время...

В лихие 90-е мало кто снимал и снимался, разве что в «чернухе», и Александр Сергеевич фактически остался без работы. Спасали редкие проекты на телевидении, пара ролей в театре, но главное – дубляж, его глубоким баритоном (отцовские гены всё же проявились!) «заговорили» Жан-Поль Бельмондо, Роберт Де Ниро, Омар Шариф и другие звёзды

игнорировал фестивали, избегал любые мероприятия, получившие название «тусовок». Говорят, если бы отозвался на приглашение на передачу «Белый попугай», то затмил бы самого Юрия Никулина умением рассказывать анекдоты. А уж в программе типа «Кто хочет стать миллионером» точно сорвал бы куш – столь эрудирован был во всех областях. Но сделать так означало бы изменить самому себе. Он в отличие от многих актёров ещё на заре молодости вкусивших бешеной славы не впал ни в одну из подстерегавших их крайностей: не сорвался в алкогольную бездну, но и не стал стричь купоны с былых побед. А какой поддержки, скольких душевных сил ему это стоило? Наверняка сердце ныло давно, но по врачам он не ходил, не привык к себе беспокоиться. И только когда попал на больничную койку, выяснилось, что инфаркт у него не первый. Однако на операцию долго не соглашался, а потом стало уже слишком поздно: буквально за неделю до выхода врачей из отпусков сердце Демьяненко не выдержало, 22 августа 1999 года актёр



Александр в фильме «Операция «Ы» и другие приключения Шурика».

венном преступнике». А в «Карьере Димы Горина», очень популярной в своё время картине, мы уже видим благородного советского интеллигента во всей красе! «Операция «Ы» и другие приключения Шурика», «Кавказская пленница», «Иван Васильевич меняет профессию» не вошли бы в золотой фонд нашего кинематографа, если бы не явили зрителю совершенно нового героя – не солдата, не борца, а студентика из соседнего подъезда, часто недотёпу, зато такого милого сердцу. Сам актёр признавался, что по сути не играл Шурика, а был самим собой, жизнерадостным комсомольцем, спортсменом и «очкариком» в одном флаконе: «Я был молодой, спортивный, снимался с удовольствием, всё происходило само собой! Мук творчества я тогда не испытывал...»

Сила слабого

С годами «очкарик» победил, однако становилось всё яснее: за внешней нерешительностью, чуть ли не болезненной застенчивостью скрывалась колоссальная внутренняя работа, которую Алек-



Кадр из фильма «Иван Васильевич меняет профессию».

неподобающим образом и замечания действия не имели, Демьяненко даже не нужно было говорить! Он так молчал, что вокруг него воцарялась тишина и порядок. А если актёр шутил, причём без тени улыбки, то слушатели буквально надрывали животы. Каждое его слово было на вес золота, чувство юмора отточено до совершенства, а особенно повезло тем, с кем он открывался до такой степени, что беседовал о книгах. Стихов он знал наизусть целые тома и читал их проникновенно. Тут на память приходит сыгранный им персонаж из «Зелёного фургона». Метранпаж Шестаков –



С женой Людмилой.

зарубежного кино. Демьяненко довольствовался тем, что озвучивал чужие роли, он не ездил по стране с концертами,

скончался. Александру Сергеевичу было всего 62 года.

Подготовила
Наталья АНДРИЯЧЕНКО.



Больше, чем королева

Да будет так!

9 ноября 1799 года Наполеон совершенно обыденным тоном объявил жене: «Сегодня мы будем ночевать в Люксембургском дворце», что означало «С этого момента никто не будет главнее нас в этой стране!» Маленький, но браво корсиканец слов на ветер не бросал. В тот день он занял высший на тот момент пост во Франции — консула, соответственно его обожаемая супруга Жозефина стала первой дамой государства. Через пять лет влюблённая парочка взорвалась ещё выше: в соборе Парижской Богоматери честолюбивый супруг прекрасной креолки, демонстративно наплевав на присутствие Папы Римского, короновал сам себя, а затем её — ту, которая когда-то лишь грустно улыбнулась в ответ на пророчество о своём великом буду-

щем. Сбылось: Жозефина, дочь обнищавшего плантатора-пьяницы с острова Мартиника, превратилась в императрицу величайшей европейской державы.

Париж — любовь моя

Конечно, когда слова цыганки уже через несколько месяцев начали сбываться — юная Жозефина действительно вышла замуж, поневоле начнёшь надеяться, что и заключительная фраза когда-нибудь станет явью. Но очень уж долг и тяжёл был путь к вершине. Первое замужество не принесло ей ничего хорошего, кроме разве что двоих детей, сына Евгения и дочери Гортензии. Её муж, виконт, лейтенант де Богарне, очевидно, по складу характера не был способен на нежные чувства.

Гадалка пристально всматривалась в ладонь смугленькой 15-летней девочки: «Ты скоро выйдешь замуж! Но будешь несчастлива в браке... Не горюй, зато скоро овдоешь... Постойка! А потом ты станешь королевой! Нет, больше!»

Зато служил в Париже и быстро добрался до генеральского звания. Съехав после пяти лет совместного существования из дома мужа, Жозефина не просто вздохнула с облегчением, она наконец-то поняла, как прекрасно жить в столице! С поистине провинциальной хваткой она добилась от де Богарне немалых алиментов и вскоре, как из кокона вылупляется чудесная лёгкая бабочка, так из обычной домохозяйки появилась изящная парижанка с утонченными светскими манерами, умением носить модные наряды и кружить головы мужчинам. Это при том, что даже в юности Жозефина не слыха красавицей! Теперь же ни у кого не было и тени сомнения: мадам де Богарне — самое очаровательное создание в Париже! Как замужем? Как двое детей? Игрива в поведении, фривольна

в высказываниях, словно юная красавица в первый раз в жизни попавшая на бал! Свобода — вот что кружило Жозефину голову...

В темнице сырой...

Очень скоро её-то наша бабочка-красавица и лишилась. Не потому, что совершила что-то уголовно наказуемое, просто времена наступили такие — революционные, кровавые. После казни короля Людовика XVI и королевы Марии-Антуанетты начались массовые аресты всех, кто был к ним близок или хотя бы обладал титулом. Сначала под маховик революции попал генерал де Богарне, а следом пришли за его супругой. Очутившись в грязной, вонючей, переполненной аристократами и воровками камере, Жозефина не упала духом, как можно было бы предположить. Секрет — в уникальной особенностях всех тогдашних французских катажалек. Арестантки и арестанты (тюрьмы не были разделены не только по социальному статусу, но и по половому признаку) разгуливали там по камерам и коридорам совершенно свободно и отчаянно, пардон, предавались любви. Каждый здесь был смертником, а если завтра у тебя свидание с гильотиной, то почему бы сегодня не предаться последнему в жизни удовольствию со всем пылом души и тела? Жозефина чуть ли не в первую же ночь обзавелась любовником, им стал влиятельный на воле генерал Гош. Постылого супруга она тоже в застенках умудрилась повстречать и даже примирилась с ним. Однако семейного счастья им уже было не суждено познать, генерала де Богарне казнили, а буквально через три дня маховик репрессий остановился. Жозефина вышла на волю вдовой.

«Жди меня, И Я...»

А ещё нищей. Всё её имущество конфисковали сразу после ареста, алименты платить стало некому, и она по уши влезла в долги, занимала деньги даже у бывшей прислуги. Но быстро опомнилась: если уж за решёткой смогла выжить, то теперь что терять? У хорошей, а главное, умной женщины всегда имеется путь к беспечной жизни. Генерал Гош был срочно найден и очарован заново. Веселая вдовушка принялась шить дорогие наряды и устраивать шикарные приёмы очень дорогих гостей. Её благостояние росло вместе со списком любовных побед. Среди прочих особенно выделялся Поль де Баррас, влиятельный политик. Благодаря ему Жозефина обзавелась домом, каретой и лошадьми, причём из коношен казнённого короля. И новым любовником. Когда 26-летний генерал с трудно произносимой фамилией Буонапарте в потёртом мундире впервые появился на приёме в особняке 33-летней мадам де Богарне, она поймала его в свои сети просто так, сама не заметив того. Баррас же дал ценный совет — срочно, не теряя ни минуты даром, выйти за молодого полководца замуж! Я, мол, официально тебе заявляю, у него, несмотря на небольшой рост, большое будущее! Через четыре месяца прагматичная креолка и с ума сошедший от любви корсиканец сыграли свадьбу, а через два дня Наполеон отправился в Итальянский поход, который станет началом его триумфального пути к власти. Домой главноко-

мандующий вернулся национальным героем, все женщины Франции были у его ног, он же грезил одной-единственной: «Не было дня, чтобы я не любил тебя. Не было ночи, чтобы я не сжимал тебя в объятиях. Я не выпил

солдаты не видали, хотя их любимый «маленький генерал» слыл горячей штучкой! В мгновение ока оказался дома и приказал выставить вещи Жозефины вон. Три дня и три ночи, обливаясь слезами, умоляла она о прощении.

Он простил, но отношение его к ней изменилось раз и навсегда. Нет, он не разлюбил, но стал позволять себе ей изменять. Десятки, а то и сотни красавиц: актрис, графинь, не известных истории дам прошли через постель императора. Изменились и чувства Жозефины к мужу: брак по расчёту внезапно превратился для неё в замужество по великой любви. Она сходила с ума от ревности, изоцарялась в ласках, дабы остаться для

по-женски наивно. Ведь он посвящал ей каждую свою победу, каждую взятую крепость! А она всего лишь не смогла его дожидаться...

В конце концов он отправился не просто налево, а под венец. Жозефина ближе к 40 годам уже была не в состоянии подарить венчальному супругу сына, родную плоть и кровь, а наследник был ему необходим и как императору, и как мужчине. И он легко развёлся с ней и женился на ровне — юной дочери австрийского императора, которая вскоре выполнила поставленную перед ней задачу...

Жозефина же ждала. Ждала его каждый день, каждую ночь. Чаще она только лишь мечтала окантаться в его объятиях, но иногда он действительно навещался. И тогда нежности его не было предела. Забывались все обиды, измены, оскорб-

ления, он снова превращался в новоиспечённого генерала в истрёпанном мундире пред ней — блистательной парижанкой во цвете красоты...

Умерла она скоро: постижно, от случайно подхваченной простуды. Гуляла в лёгком платье излюбленного стиля «ампир», который она, собственно, и ввела в

моду в тогдашнем Париже. Когда скорбная весть дошла до бывшего мужа, он заперся в комнате и проплакал вдвое суток напролёт. Она навсегда осталась в его душе больше, чем Королевой...

Наталья АНДРИЯЧЕНКО.



Первый муж Жозефины, лейтенант де Богарне

чашки чая без того, чтобы не проклинать славу и честолюбие, которые удерживают меня вдали от тебя». Наполеон сжимал законную супругу в объятиях, правда, чаще в своём воображении, нежели на самом деле: сразу после Италии он отправился покорять Египет. А Жозефину между тем сжимали в объятиях совсем другие мужчины. Как это обычно бывает, в курсе был весь Париж, но не муж-рогоносец. Но сколько верёвочке нивиться... Когда Наполеон узнал о неверности жены, она наконец увидела истинное лицо того, за кого вышла замуж. Он встал в такое бешенство, какого на поле брани его



Наполеон Бонапарт

Наполеона желанной, попыталась привязать его к себе своим сыном от первого брака, упросив официально усыновить Евгения... Но, увы, ожидать, что Наполеон сможет стереть из памяти её предательство, было так



И вечный поиск сей да вечно будет длиться...

Легенды о поисках этого загадочного предмета местами напоминают русскую народную сказку «Пойди туда, не знаю куда, принеси то, не знаю что». А всё потому, что до сих пор доподлинно неизвестно, что же представлял из себя Грааль, где именно он был спрятан, какими сверхъестественными свойствами обладал. Существует также множество условий и для того, кто хотел бы его найти.

«Пойди туда, не знаю куда...»

В отличие от сказки в легенде о Священном Граале указывается вполне конкретное место его нахождения. Но вся беда в том, что в разных версиях придания локации этого артефакта упоминаются тоже разные, потому-то и найти его так сложно.

Согласно истории, изложенной в средневековом «Романе о Граале» Робера де Борона, святыня была надёжно спрятана на острове Британия Иосифом Аримафейским. Этот

человек упоминается в текстах Евангелий в качестве тайного ученика Христа, который после его смерти стал одним из первых христианских проповедников на просторах туманного Альбиона. Здесь им была основана Церковь Святой Девы, впоследствии преобразованная в знаменитый монастырь Гластонбери. В этих стенах Иосиф долгие годы втайне от всего мира и укрывал священный предмет. Он поведал об этом только перед самой смертью одному из своих потомков, который стал следующим хранителем и основателем братства Грааля. Его члены предпочли перепрятать святыню, и след её на какое-то время был потерян, чтобы потом возникнуть в легендах о рыцарях Круглого Стола. Большая их часть называет в качестве возможного места хранения Священного Грааля замок Монсальват, который был выстроен в Пиренеях всего лишь за одну ночь с помощью ангельской силы. Впрочем, по поводу названия замка у исследователей легенды о

Граале единого мнения нет: автор романа «Смерть короля Артура» Томас Малори именует его Корбенем, Вольфрам фон Эшенбах в «Парцифале» — Мунсальвешем, а некоторые историки утверждают, что это была твердыня еретиков Монсепор, разрушенная в 1244 году участниками крестового похода. Таким образом, вполне возможно, что речь вообще идёт о разных местах. Ещё одна версия легенды утверждает, что Священный Грааль был отправлен на мифический остров Авалон — место последнего упокоения короля Артура, где, как и он, ждёт своего часа для того, чтобы во второй раз явиться в наш мир. Однако претенденты на звание главной святыни христианства объявляются уже и в наше время. Например, в Генуе в стенах церкви Сан-Лоренцо находится чаша, принимаемая некоторыми верующими за Священный Грааль. Аналогичная ей хранится в Валенсийском кафедральном соборе. Но их подлинность, хотя бы в силу парности и не уникаль-

За долгую историю своего существования христианство успело обзавестись множеством материальных святынь — предметов земного происхождения, несущих на себе божественное благословение и являющихся объектом поклонения всех верующих людей. И Священный Грааль среди них — один из самых таинственных

ности, вызывает достаточно сильные сомнения. Впрочем, есть и другая, более веская причина.

«...принеси то, не знаю что»

До сих пор остаётся загадкой и сам истинный облик Грааля.

Наиболее распространённой версией, восходящей к библейским текстам, является представление о Священном Граале как о некоем сосуде, из которого во время Тайной вечери пили Христос и его ученики и куда потом один из них собрал его кровь после казни на кресте. Однако в Новом Завете нет конкретного указания, что это была именно чаша, а потому у многих исследователей легенды есть своё мнение на сей счёт.

Происхождение слова «грааль» выводят из разных источников, отсюда же разница и в его толкованиях. Так, цистерцианский монах Гелинад, исследовавший предание о священном сосуде в 13-м веке, утверждал, что его название происходит от латинского gradalis — так име-

новалось глубокое блюдо для подачи пищи на стол. Версия же о Граале как о чаше связана с созвучным греческим эквивалентом — кратэром, представлявшим из себя именно глубокую чашу, в которой вино разбавляли водой. Интересны также и представления на сей счёт алхимиков, которые считали святыню кубком, выточенным из огромного изумруда, что выпал из короны падшего ангела Люцифера в момент его низвержения с небес на землю. Существует также немало мнений о том, что Грааль вообще не являлся сосудом. Например, упомянутый ранее Вольфрам фон Эшенбах пишет о нём как о «камне особой породы», «камне мудрости», «камне судьбы». Некоторые исследователи напрямую связывают данное утверждение с философским камнем — извечным символом высшего духовного поиска.

Ещё более экзотичная версия по поводу облика Грааля отражена в известном романе Дэна Брауна «Код Да Винчи». Опираясь на труды неких историков, писатель выводит сенсационную теорию о том, что сия святыня вообще не имеет материального воплощения в традиционном понимании, а представляется собой «кровь Христа», текущую в жилах его потомков. Иначе говоря, Святой Грааль — это дети Марии Магдалины и Иисуса Христа, что полностью противоречит всем христианским догматам. Именно поэтому книга и вызвала столь широкий общественный резонанс. Впрочем, другие наши современники также внесли немалую лепту в

сумятицу представлений о внешности Грааля. Например, писатель-фантаст Гарри Гаррисон в романе «Король император» описывает его как лестницу, при помощи которой Иисусу снимали с креста. А на экране кинематографа он предстаёт в оружии огромной силы, созданным Мерлином много веков назад, то отлитым из 30 серебряников Иуды бокалом, служащим источником сил для вампиров и монстров. Такое обилие точек зрения на природу Священного Грааля вкупе с неясностью места его хранения чрезвычайно осложнило задачу тем, кто хотел бы данный артефакт найти. Дополнительные же условия и вовсе придали его поискам статус «занятия для избранных».

Подвиг для рыцаря без страха и упрека

Найти Грааль дано далеко не каждому, а тому, кто не чист помыслами и душой, даже и пытаться не стоит. Чаша не даётся в корыстные руки, и даже самому благородному человеку, согрешившему хотя бы раз в жизни, никогда её не отыскать. Неудивительно, что из-за столь суровых требований легенда упоминает всего одного претендента, которому действительно удалось стать обладателем Священного Грааля. В более ранних версиях предания, а также в романах Кретьена де Труа, Робера де Борона и Вольфрама фон Эшенбаха — это рыцарь сэр Персиваль, в цикле же о короле Артуре и рыцарях Круглого

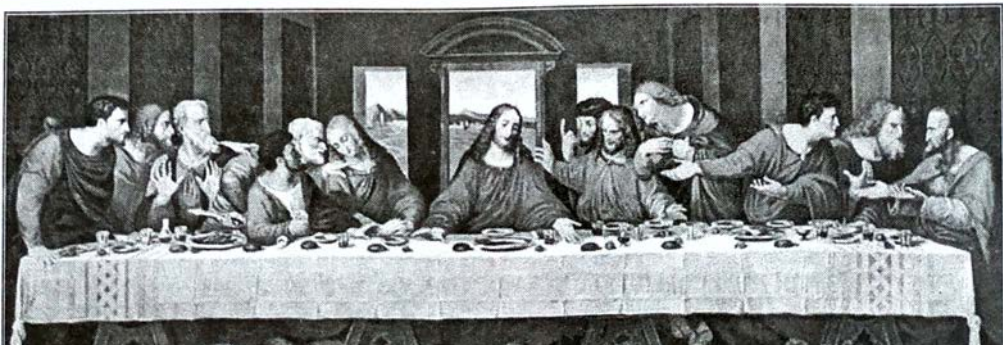
Стол «Вульгате» и произведении Томаса Малори он носит имя сэра Галахада. Однако ввиду схожести сюжета всех историй это несомненно один и тот же человек.

Его избранность, которая и подарила ему возможность отыскать неувольнимую чашу, проявляется во многих аспектах начиная с происхождения: он незаконнорожденный сын первого рыцаря артуриановского двора Ланселота и внук хранителя замка Монсальва Короля-рыбака. Воспитывался в монастыре, а потому сумел остаться непорочным, получив даже прозвище «святого рыцаря». Именно эти черты и позволили ему занять Гибельное Сидение в твердые Камелот на глазах короля и всех его придворных, обычного же человека при попытке сделать это ждала смерть. И в тот же миг собравшимся была явлена Чаша, бесплывшая по воздуху и бесследно растворявшаяся в нём. Рыцари сошли это божественным знаком, поклялись отправиться на поиски священного предмета и добыть его даже ценой собственной жизни. И хотя в путь отправились избранные воины, носившие звание самых достойных, никому из них не удалось даже увидеть Грааль, поскольку и сердца их, и помыслы не были достаточно чисты. Только сэр Галахад — истинный рыцарь без страха и упрека — удостоился чести коснуться священного сосуда и стал хранителем его тайны.

Однако история поисков Грааля на этом отнюдь не заканчивается. Наоборот, на протяжении веков на него периодически разворачивалась

настоящая охота, например, одной из целей крестовых походов исследователи считали именно желание отыскать загадочный артефакт. Королём Средневековья представлялось, что Чаша сможет даровать своему обладателю бессмертие и невероятное могущество. По этим же причинам позднее его жаждали заполучить и нацисты, и данный сюжет был обыгран в голливудском приключенческом фильме «Индиана Джонс и последний крестовый поход». Бытует версия, что им это даже удалось и какое-то время Грааль действительно хранился в замке Вевельсбург — штаб-квартире Чёрного Ордена СС. Кстати, в финале кинокартины доктор археологии всё-таки находит Священный Грааль и с его помощью спасает своего отца, напоив его из Чаши живой водой. А его противник, выпив той же самой воды, умирает, отравившись ею. И всё из-за того, что Индиана Джонс искал святыню не для собственной выгоды и использовал её не для себя, а, значит, в какой-то степени уподобился «святому рыцарю» сэру Галахад. Отсюда возникает ещё один самый загадочный и одухотворённый лик Грааля как символа высшей цели. И как символа вечного поиска идеала, который, как известно, недостижим, но стремиться к нему — это и значит становиться чище в помыслах и благороднее в поступках, подобно тому рыцарю, что в конце концов обрёл свою Святую Чашу.

Подготовила
Марина ЯКОВЛЕВА.



Наиболее распространённой версией, восходящей к библейским текстам, является представление о Священном Граале как о некоем сосуде, из которого во время Тайной вечери пили Христос и его ученики.



Георгий Победоносец

Из грязи в... офицеры

Георгий Константинович Жуков написал в своих «Воспоминаниях и размышлениях»: «Революция дала мне возможность прожить жизнь яркую, очень интересную, полную сильных переживаний и больших дел», и не нужно думать, что это словесный реверанс в адрес советской власти. Кланяться Жуков не привык. Однако будущий герой поскромничал, он и до революции сумел выбиться в люди, хотя происхождения был ниже некуда: отец – без рода и племени, подкидыш, которого взяла на воспитание бездетная вдова. Трудился в деревне Стрелковке Калужской области сапожником, из тех, что сами вечно босиком. Мать – из «чума-ых», батрачка, даже мечтать не смеявшая ни о клочке собственной земли, ни об удачном замужестве. Пошла за сапожника Жукова, когда тот ододел, потому как уже четвертый десяток разменяла... Что они могли дать сыну? Ямочку на упрямом подбородке, редков на деревенника Жукова, что означает «Воздвигавший землю») да три класса церковно-приходской школы. Писать-читать научился – и на том спасибо! Всё, что нужно было знать будущему маршалу, Жуков почерпнёт из книг. Но тогда главное, что следовало сделать, – это получить ремесло, которое не даст пропасть с голоду. И Георгий отправляется в Москву в ученики к дядь-

ке-скоряку. Однако неуёмная жажда знаний заставляла его каждый вечер после тяжёлого трудового дня в мастерской топтать в городское училище на занятия. Неизвестно, как сложилась бы судьба настырного парнишки, но грянула Первая мировая, и Жукова призвали на войну. Физические данные позволили ему попасть в кавалерию – цвет российской армии, а уровень интеллекта и очевидные амбиции выучиться на унтер-офицера. За захват немецкого офицера Георгий получил свой первый Георгиевский крест четвертой степени. Следом – за ранение в бою – наградили вторым крестом, уже третьей степени. Война неожиданно оказалась его стихией. Ему по душе пришёлся военный порядок, необходимость собирать все силы в кулак, чтобы достигнуть желанной цели, победы. Но пришлось вернуться домой, тяжёлая контузия обернулась частичной потерей слуха. А там ждала другая напасть – тиф, который чуть не «прибрал» его вовсе. Но не таков был Георгий, чтобы, выжив в мясорубке войны, дать себя победить «болезни вшей».

«Нас ждёт огонь смертельный...»

В Красную Армию он вступил добровольцем. Вскоре уже был командиром

Он спас Москву от оккупации, отстоял Ленинград, бил фашистов на всех фронтах, в 43-м году стал первым Маршалом СССР, 8 мая 1945 года принял капитуляцию Германии, возглавил Парад Победы на Красной площади. Кто, если не он, герой своего времени? Да он четырежды Герой Советского Союза!

взвода, затем эскадрона, с 1923 года командовал полком. Часто Жукову в вину ставят участие в подавлении Антоновского восстания на Тамбовщине, мол, он вовсе не народный маршал, каким представляет его официальная история, а самый настоящий каратель. Однако, не впадая в эмоции, давайте задумаемся над тем, что было бы, если бы военные перестали выполнять приказы? Коля скоро ты пошёл служить, будь верен присяге до конца, в любой ситуации! Солдатское дело известное – шагом марш к победе! После Гражданской бил Халхин-Гол и, наконец, Великая Отечественная, поставившая его в один ряд с великими полководцами: Кутузовым, Суворовым. Рассказывать перипетию судьбы Жукова в эти тяжёлые для страны годы означает пересказать весь ход войны от обороны Москвы до взятия Берлина! Говорят, только острая нужда в Жукове как в талантливом, волевом и авторитетном военачальнике спасла его от маховика репрессий, под который попали тогда многие офицеры, тем более «запятавшие» себя службой в царской армии. Но сразу же после победы в Великой Отечественной войне маршалу предъявили обвинение в бонапартизме, дескать, слишком много власти прибрал к рукам в армии,

чересчур вознётся, не метит ли из полководцев да в императоры? Жуков парировал: «Наполеон Бонапарт войну проиграл, а я выиграл!» И тем

официально признал. А вот с их мамами определиться не смог, узам Гименя связывать себя не спешил. Волохова бросила его сама, просто устала ждать и благополучно вышла замуж за другого. Зуйкова же, помыкавшись с ним по военным дорогам, отступить не собиралась, она дважды писала в партийные органы с мольбой повлиять на беспутного любовника и заставить его жениться на ней! Его вызывали, отчитывали, приказывали, он не женился, но и не бросал – в 1937 году у Эры появилась маленькая сестрёнка Элла. Впрочем, это несколько не мешало Жукову продолжать любить женщин. С младшим лейтенантом Лидией Захаровой Георгий Константинович познакомился осенью 1941 года, во время битвы под Москвой. Она была

брак и создать, наконец, настоящую семью...

То взлёт, то падение

Жуков – орешек крепкий, он восстановился и физически, и политически. После смерти Сталина его назначили заместителем министра обороны, а вскоре и министром. Он проводит реформу армии, реабилитирует репрессированных офицеров. «Слишком крут и независим!» – почитала новая власть в лице Хрущёва, и Жукова отстраняют от должности. Он просит остаться в армии хотя бы кем-нибудь, но ему указывают на дверь. Что остаётся? И Георгий Константинович садится писать мемуары. Но и тогда ему не дали свободы в полный голос рассказать обо всём, через что он прошёл, книгу

бесконечное количество раз правили, дополняли, редактировали, тем не менее «Воспоминания и размышления» стали мировым бестселлером.

Он умер в опале, встал в кому после инфаркта и уже не вышел из неё. Но и тут власть не оставила его в покое. Вопреки последней воле Жукова и невзирая на просьбы его родных к высшему руководству страны, его тело было кремировано, а не предано земле. В июне 1974 года урну с прахом героя Советско-



Георгий с первой женой Александрой Зуйковой.

не менее его отправили из столицы на «задворки» – в Одесский военный округ, затем вывели из состава ЦК партии, стали вызывать на допросы: а извольте набросать список того, что вы лично вывезли из Германии, а заодно поведаете нам о своих амурах, о многочисленных ППЖ («полевых походных жёнах»), как они сочетаются с честью мундира советского офицера?! И герой войны не выдержал атаки: в 51 год – инфаркт.

Лирическое отступление...

...Было бы странно, если бы у храброго офицера, храброго неприступные крепости, не случались бы на жизненном пути и любовные победы. Жуков действительно имел репутацию более чем темпераментного мужчины. В 20-е годы он фактически жил на два дома. В итоге его первая «полевая походная жена» (так на армейском сленге называли женщин, которые следовали за офицерами в их военных походах) Александра Зуйкова и его первая любовь Мария Волохова почти одновременно родили ему по дочери. Обоих – и Эру, и Маргариту – Жуков

военным фельдшером. Лидия прошла с Жуковым всю войну, не раз выходя с ним на передовую. Его лучик света в аду войны. Георгий не оставил Лидию и после войны, но так случилось, что когда он свалился с инфарктом, его врачом стала женщина, ради которой он прекратил все связи на стороне. И хотя в 1953 году его-таки заставили зарегистрировать отношения с Зуйковой, жил он с любимой Галиной и открыто называл её своей женой. После рождения в 57-м Марии он сумел расторгнуть формальный



С дочерьми. Справа налево: Элла, Эра, Маша.



Георгий Жуков с женой Галиной (слева) и дочерью Машей (1972 год)

го Союза захоронили в Кремлёвской стене на Красной площади Москвы, которую он спас от верной гибели в далёком 1941-м.

Подготовила
Наталья АНДРИЯЧЕНКО.

Смотрим...

Всегда говори «Да!»

Жил-был банковский клерк по имени Карл. Впрочем, его могли звать Джон или Пол, это неважно. Жил он, как тысячи и тысячи лузеров по всей Америке. На работе его ждала тоска зелёная, жена его бросила от скуки, друзья ещё пытались его расшевелить, но без толку: он предпочитал смотреть дома фильмы из видеопроката в одиночестве, чем куда-то идти, общаться и делать вид, что ему весело. На все приглашения он отвечал: «Нет!» Однажды Карл попадает на некий семинар, где обязуется отвечать миру на любую представленную возможность «Да!» — будь то просьба бомжа отдать ему все наличные или предложение любимой девушки жить вместе. И жизнь Карла переворачивается. Как именно — посмотрите, не пожалевте, я смеялась до слёз. И хотя есть в фильме «Всегда говори «Да»» эпизоды, которых лучше бы не было (например, сцена



близости с престарелой соседкой), в целом Джим Керри в очередной раз доказал, что он — один из величайших комиков! Есть в картине и просто великолепные кадры, которые хорошо смотрелись бы не только в лёгкой комедии для семейного просмотра, а даже в глубоком авторском кино: утренние фотосъёмки на бегу или концерт прелестной Зои Дешанель. А поездка в городок Линкольн, штат Небраска, доказала, что интересно можно отдохнуть не только на модных Мальдивах или Гоа!

Наталья БАРМАШОВА,
г. Курск.

Слушаем...

Песни
военных лет

Я давно люблю его бархатистый баритон, его странно белые для молодого ещё мужчины волосы, его притягивающий взгляд настоящего артиста. Но, услышав, как он, Дмитрий Хворостовский, всемирно известный оперный певец, исполняет знакомые всем нам с детства военные песни, я его ещё и зауважала и поняла, что он не просто красивый голос при красивой внешности — это два редких свойства, кото-



рые матушка-Природа по прихоти своей соединила в одном мужчине. Когда он запел: «Я прошу, хоть ненадолго, грусть моя, ты покинь меня...» из «Семнадцати мгновений весны», слёзы градом хлынули. Столь проникновенно эту песню советского шпиона, давно не видевшего Родину, не пел ещё никто! «Тёмная ночь», «Журавли», «Последний бой», «Где же вы теперь, друзья-однополчане?», «Дороги» — я могу слушать их в исполнении Хворостовского в любой день, но в день Победы — это обязательная программа!

Ирина ЦЫГАНКОВА, г. Томск.

Читаем...

Про Лёлю и Миньку

Фразы «Лёле и Миньке запрещается есть мороженое!», «Если ты, Лёлища, съела пастилку, то я откушу яблоко!» или «Это показательный ребёнок, наверное, он вырастет и станет начальником милиции!» я помню с детства. Теперь читаю рассказы Зошенко дочери и хохочу до слёз снова. Веселье добавляют иллюстрации к изданию, которое мне посчастливилось купить. Какая же чудесная художница Надежда Бугулавская! Лёля и Минька, мальчики Павлики и Адрияша Рыженький нарисованы именно так, как я их себе всегда представляла! Читайте детям Зошенко! Даже 3-летний ребёнок способен адекватно воспринять его ставшие классикой советского юмора рассказы. Не бойтесь, что ваше чадо вырастет шалопаем и озорником,



весёлые затеи и мелкое хулиганство должны быть частью детства! А, кроме того, писатель в конце каждого рассказа постарался вывести мораль, не забывая дочитать её до конца, хоть это не столь весело, как сами истории! Зошенко прямым текстом объясняет: вот это делать нехорошо, а вот это надо постараться делать всю свою жизнь. Взрослым эти рассуждения могут показаться тем, что сейчас называется «Капитан Очевидность», то есть занудными банальностями, но малопетнему ребёнку в самый раз, просто и по делу!

Татьяна ОРЛОВА, no-email.

ЗЫБКАЯ ПАМЯТЬ

Мой отец был родом из Новозыбкова, что в Брянской области. Появился он на свет в сентябре 1943 года. И эта простая фраза равносильна, например, такой: «Сегодня на планете Земля официально зарегистрирован прилёт инопланетного космического корабля!»

Появление новой жизни в городе, который буквально лежал в руинах, на мой взгляд, чистой воды Чудо! В наш век повальной компьютеризации понятнее, наверное, будет язык цифр: Новозыбков был оккупирован фашистами с 16 августа 1941 года по 25 сентября 1943 года. За этот период погибли пять тысяч горожан, две тысячи угнаны в Германию на принудительные работы в лагерях. А теперь представьте себя молодой,

хрупкой и беременной женщиной! Нет ни женской консультации, ни анализов, ни даже нормального питания. Зато каждый Божий день есть реальная опасность вашей жизни, не говоря уже о жизни малыша, растущего внутри вас. Моя бабушка, безусловно, такая же героиня, как новозыбковские партизаны в брянских лесах. Они боролись за уцелевших в городе земляков, она — за того, кому предстояло жить в Новозыбкове в будущем.

На многих домах жителей Новозыбкова висят таблички: «Здесь живёт ветеран Великой Отечественной войны». Правда, ветеранов, а следовательно, и табличек становится всё меньше с каждым годом, сейчас примерно человек сто пятьдесят, может быть, уже и меньше... Но моему отцу не повезло хотя бы какое-то время с гордостью полюбоваться исторической надписью. Не видел он никогда и своего отца, тот не вернулся домой

с войны, погиб под Смоленском. Мы знаем о нём лишь со слов бабушки. Как тяжело хранить память о том, кого знаешь только по воспоминаниям родни и паре выцветших фотографий! А ведь она хранила не только память, но и верность! Новозыбков восстанавливался из руин по камешку, по кирпичику, рос и креп её сынишка. Только город застраивали всем миром, а сына поднимала она одна...

Я не была в Новозыбкове после



Дом купца Певзнера.

смерти отца (бабушка ушла в мир иной ещё раньше). Но сердце моё там, город считаю своей исторической родиной. И когда в новостях мелькает время от времени: «На окраине Новозыбкова найдена мина времён Великой Отечественной войны», дыхание на мгновение перехватывает: надеюсь, никто не пострадал! Та война заполучила достаточно жизней. Хочется, чтобы город знал теперь только мирные времена, развивался, хорошел. Новозыбков (и это не моё субъективно-любовное мнение,

а чистая правда!) — один из красивейших городов Брянской области. Удалось сохранить, восстановить немало старинных зданий, например, дом купца Певзнера, который, как правило, фотографируют для открыток и рекламных проспектов. А вот особняк Осипова? По-прежнему разрушается на глазах или всё же власти взялись за ум, хотелось бы поехать, посмотреть... Я знаю, что наконец-то обустроен сквер у озера Карна, который годами зарастал бурьяном, радует и городской парк. А старообрядческие храмы! Дух захватывает при взгляде на их неземную красоту! Если вспомнить, город и был основан старообрядцами. Редкий случай в истории. Правда, отец, как и положено в советские времена, был атеистом, я внутрь тех церквей зашла уже взрослым человеком...

Помню только один случай, когда он неумело произнёс что-то вроде молитвы. Просил, чтобы беда миновала родной город. Это было, когда узнали о Чернобыльской трагедии. Но, увы, Новозыбков попал в зону заражения, до сих пор собирать грибы и ягоды в вековых лесах опасно для здоровья и жизни. А ещё одной «достопримечательностью» города стал, так называемый, 116-й квартал. Сюда хотели переселить жителей из заражённого частного сектора, но деньги на строительство жилых домов быстро закончились. Так и стоит «долгострой» воплощённой



Особняк Осипова

укоризной, вспомните факт: после страшной войны стройка шла не в пример быстрее! Или в мирное время память становится у людей короткой?..

Лилия АГАРКОВА,
Новозыбков-Москва.



Воскресный обед

Пасха - самый большой и светлый православный праздник - каждый год меняет место в календаре. А вот блюда, которые подаются для разговления после длинного поста, из года в год одни и те же. И всё же в традиционные рецепты не грех внести свою изюминку!

Двойная пасха

3 литра ряженки, 600 г творога, 100 г слив. масла, молотый кардамон на кончике ножа, 1 ч. ложка цедры мандарина, сахар по вкусу.

Творог протираем через сито, смешиваем с размягчённым маслом, сахаром, кардамоном и цедрой. Ряженку ставим на огонь и увариваем до образования хлопьев, откидываем на марлю, подвешиваем и даём стечь жидкости. Получится топлёный творог, который выкладываем в форму (пасочницу), предварительно выстав дно свежей марлей. По стенкам тоже утрамбовываем топлёный творог, а по центру выкладываем простой творог, смешанный с остальными ингредиентами. Сверху пасочницы ставим тяжёлый гнёт и убираем в холодильник.

Пасха со сгущёнкой

На 1 кг творога - 2 банки варёной сгущёнки, 200 г слив. масла,

300 г кураги, 2 ст. ложки миндаля, взбитые сливки, цукаты для украшения.

Творог растираем с маслом, добавляем сгущёнку и тщательно перемешиваем. Курагу размачиваем в горячей воде, обсушиваем. Миндаль измельчаем в блендере. Добавляем курагу и миндаль в творожную массу. Выстилаем форму двойной марлей так, чтобы края свисали, выкладываем массу, накрываем уголками марли. Сверху ставим груз и отправляем в холодильник. Перед подачей украшаем взбитыми сливками и цукатами.

Фиадоне

(корсиканский пасхальный пирог)

На 450-500 г творога - 150 г сахарной пудры, 6 яиц, 1/2 ч. ложки лимонной цедры, 2 ст. ложки муки, 1 ст. ложка слив. масла, соль по вкусу.

Творог слегка взбиваем блендером, добавляем муку и снова взбиваем. Потом добавляем все остальные ингредиенты и взбиваем в однородную массу. Форму для запекания смазываем сливочным маслом, заливаем в неё тесто и выпекаем 40 минут в духовке, разогретой до 190°C. Подаём, слегка остудив.

Кулич

в мультиварке

500-600 г муки, 1 пакетик (11 г) сухих дрожжей «Сафмомент», 100 мл молока, 150 г сахара, 2-3 ст. ложки слив. масла, 2 ст. ложки раст. масла, 3 яйца, 100 г изюма, 1 пакетик ванилина, соль по вкусу.

Дрожжи растворяем в тёплом молоке, добавляем 2-3 ст. ложки муки и 1 ч. ложку сахара, перемешиваем и даём опаре подняться в тепле около получаса. Яйца взбиваем с сахаром добела. Соединяем опару, взбитые яйца, соль и ванилин. Постепенно вводим муку и замешиваем мягкое тесто, потом вливаем в него сливочное, а после растительное масло. Накрываем тесто полотенцем и оставляем в тёплом месте примерно на четыре часа. Изюм заливаем кипятком на 10-15 минут, затем воду сливаем, обсушиваем. Вмешиваем его в подошедшее тесто. Чашу мультиварки смазываем любым маслом. Выкладываем тесто. Включаем режим «Подогрев» на 25 минут, потом выключаем и даём тесту постоять 45-60 минут. Выпекаем кулич в режиме «Выпечка» в течение 1 часа 40 минут. Не переворачиваем. Украшаем взбитыми в крепкую пену белками и разноцветной кондитерской присыпкой.

Кулураки

(греческое

пасхальное печенье)

250 г слив. масла, 200 г раст. масла, 250 мл апельсинового сока, 200 г сахара, 800 г муки, 1 ст. ложка разрыхлителя, 1 яйцо.

Размягчённое сливочное масло смешиваем с растительным, добавляем сок, сахар и разрыхлитель. Тщательно перемешиваем и постепенно подмешиваем муку. Получается мягкое и пластичное тесто, формируем из него печенье, выкладываем на сухой противень и запекаем в течение 20 минут в духовке, разогретой до 200°C. Достаём, смазываем слегка взбитым яйцом и снова ставим в духовку на пять минут.

Молодо. Зелено

*Весной всё дышит
первозданной све-
жестью и лёг-
костью, нам тоже
хочется порхать, а
для этого необходимо
не переедать. Зада-
ча легко выполняма,
если питаться букваль-
но подножным кормом!*



Салат из одуванчиков

На 1 кг молодых листьев одуванчика – 1 пучок зелени укропа, 5 яиц, 1 лимон, 5 ст. ложек раст. масла, красный молотый перец, соль по вкусу.

Листья одуванчика заливаем холодной водой на полчаса, затем рвём руками на мелкие кусочки. Зелень укропа мелко рубим ножом, яйца отвариваем, охлаждаем и нарезаем тонкими кружочками. Всё перемешиваем, заправляем лимонным соком, тщательно смешанным с маслом, перцем и солью.

Суп «Майский»

На 2 л воды – 1 пучок молодой крапивы, 3 картофелины, 1-2 моркови, 1 ст. ложка сливочного масла, 200 г адыгейского сыра, 2 лавровых листа, чёрный молотый перец, соль по вкусу, сметана.

В закипевшую воду кладем порезанные маленькими кубиками картофель и морковь, сливочное масло и лавровый лист. Крапиву промываем и нарезаем в резиновых перчатках, адыгейский сыр режем кубиками и тоже кладем в кастрюлю. Когда овощи станут мягкими, солим, даём покипеть пять минут и выключаем. Посыпаем чёрным перцем и подаём к столу со сметаной.

Щи из щавеля

На 2 л говяжьего бульона – 3 картофелины, 1 морковь, 1 луковичка, 1 ст. ложка раст. масла, 600 г щавеля, 2 яйца, 2-3 ст. ложки 20%-ных сливок,

чёрный молотый перец, соль по вкусу, сметана.

Картофель нарезаем кубиками и кладем в кипящий бульон, затем добавляем мелко порезанные и обжаренные на растительном масле морковь и лук. Щавель тщательно промываем, нарезаем тонкими полосками и, когда будет готов картофель, засыпаем в кастрюлю. Яйца слегка взбалтываем, осторожно вливаем в них сливки, добавляем немного бульона, перемешиваем, перчим, солим. Получившуюся смесь тонкой струйкой вводим в щи, непрерывно помешивая. Выключаем огонь, подаём на стол со сметаной.

Суфле из шпината

500 г шпината, 3 яйца, зелень укропа и петрушки, 2-3 ст. ложки пшеничной муки, специи и соль по вкусу.

Шпинат опускаем на пару минут в кипятки, вынимаем, охлаждаем, отжимаем и мелко нарезаем. Зелень тоже измельчаем. Яйца взбиваем с солью в крепкую пену, добавляем муку и снова взбиваем. Соединяем шпинат, зелень и яичную массу, хорошо перемешиваем. Запекаем в формочках в разогретой до 200°C духовке 20 минут. Готовое суфле украшаем веточками укропа.

Салат

«Весенний букет»

2 средних огурца, 5-6 редисок, 2 варёных яйца, 100 г брынзы, зелень шпината, базилика, кинзы, мяты,

лука, укропа – по вкусу, 3 ст. ложки оливкового масла, 2 ст. ложки бальзамического уксуса.

Яйца нарезаем кружочками, огурцы и редис – полукольцами, брынзу натираем на крупной тёрке, зелень измельчаем. Всё соединяем и заправляем смесью масла с уксусом.

Творожная масса «Нежная»

На 1 пачку обезжиренного творога – 2 ст. ложки сметаны, 1 небольшой огурец, зелень укропа, петрушки, кинзы по вкусу, 1-2 дольки чеснока, соль по вкусу, хлеб грубого помола.

Творог и огурцы пропускаем через мясорубку. Зелень измельчаем. Чеснок раздавливаем. Всё соединяем, добавляем сметану и тщательно перемешиваем. Полученную массу намазываем на хлеб.

Окрошка на кефире

200 г отварного мяса (курица, свинина), 3 варёных яйца, 2-3 варёные картофелины, 5-6 редисок, 700 мл кефира, 1 пучок зелёного лука, 1 пучок укропа, соль по вкусу, сметана.

Мясо, картофель и яйца нарезаем небольшими кубиками, редис – тонкой соломкой, соединяем и перемешиваем. Часть лука измельчаем, перетираем с солью и соединяем с остальными ингредиентами. Заливаем кефиром и оставляем на полчаса настояться. Перед подачей добавляем оставшиеся измельченный лук, укроп, заправляем сметаной.



Полдничаем изволим!

ТВОРОЖНАЯ ЗАПЕКАНКА

500 г творога, 2 яйца, 0,5 ч. ложки соды, 2 ст. ложки муки, 1 ст. ложка манки, 2 ст. ложки сахара, ванилин.

Протираем творог через сито, смешиваем с мукой, содой и манкой. Желтки растираем с сахаром и добавляем в творожную массу. Последними вводим взбитые в пену белок и ванилин на кончике ножа. Форму смазываем маслом, посыпая манкой, выкладываем тесто и ставим в духовку на 45 минут.

ПЕЧЕНЬЕ С СЕМЕЧКАМИ

1,5 стакана муки, 1 яйцо, 0,5 стакана сахара, 1 пакетик ванильного сахара, 100 г слив. масла, 100 г очищенных семечек.

Масло растираем с сахаром, добавляем муку, перемешиваем, вбиваем яйцо, всыпаем семечки и снова тщательно перемешиваем. Кладем тесто на 1 час в холодильник. Затем формируем небольшие шарики, выкладываем на противень, смазанный растительным маслом, выпекаем в разогретой до 200° С духовке примерно 15-20 минут.

САЛАТ

«ВЕСЁЛАЯ МОРКОВКА»

1 большая морковь, 2 ст. ложки изюма, 1 ч. ложка мёда, 1/2 лимона.

Морковь натираем на крупной тёрке, изюм промываем и замачиваем в холодной кипячёной воде в течение 10-15 минут. Из половинки лимона выдавливаем сок, добавляем мёд и хорошо перемешиваем. Изюм откидываем на

дуршлаг, чтобы стекла вода. Соединяем морковь и изюм, заправляем лимонно-медовым соусом.

ПЕЧЁНЫЕ ЯБЛОЧКИ

На 4 яблока среднего размера: 2 ст. ложки творога, 1 горсть изюма, 2 ст. ложки сахара, 1 ст. ложка сметаны, ванильный сахар.

Срезаем у яблока верхушку, чайной ложкой аккуратно вынимаем сердцевину с косточками. Творог протираем через сито, добавляем сахар, изюм, немного ванильного сахара, сметаны, хорошо перемешиваем. Наполняем яблоко получившейся смесью и запекаем в духовке на среднем огне примерно полчаса.

МАННИК

1 стакан манки, 1 стакан кефира, 0,5 стакана муки, 0,5 стакана сахара, 2-3 яйца, 2 ст. ложки слив. масла, 0,5 ч. ложки соды, щепотка ванилина.

Манную крупу заливаем кефиром и оставляем на полчаса. Затем перемешиваем и добавляем взбитые с сахаром яйца. Всыпаем муку, смешанную с содой, вливаем растопленное масло, добавляем ванилин, тщательно перемешиваем тесто. Выпекаем манник в разогретой до 180° С духовке 40-50 минут. Перед подачей посыпая сахарной пудрой или поливая вареньем.

БАНАНОВЫЕ ОЛАДУШКИ

2 банана, 2 яйца, 1 стакан кефира, 0,5 стакана муки, 0,5 ч. ложки соды, 1 ч. ложка сахара, соль по вкусу, раст. масло для жарки.

Бананы разминаем вилкой, вбива-

ем в банановую массу яйца, вливаем кефир, добавляем соду, муку, соль, сахар, перемешиваем. Выкладываем получившееся густое тесто столовой ложкой на разогретую сковороду и жарим на растительном масле с обеих сторон.

КИСЕЛЬ «ВИШЕНКА»

1 стакан вишен (можно замороженных), 1 ст. ложка сахара, 1 ст. ложка крахмала, 500 мл воды.

Доводим воду до кипения, закладываем ягоды и сахар и варим 5 минут. Крахмал разводим в небольшом количестве холодной воды и тонкой струйкой вливаем в кастрюлю. Доводим кисель на среднем огне до загустения, постоянно помешивая. Перед подачей на стол остужаем.

КОМПОТ ИЗ ФЕЙХОА И ЯБЛОК

На 2,5 литра воды: 10 штук фейхоа, 2 яблока, 1 стакан сахара.

Нарезаем фейхоа и яблоки ломтиками, заливаем водой, добавляем сахар, доводим до кипения и варим 10 минут. Можно подавать и горячим, и холодным.

КЕФИР С ЧЁРНОЙ СМОРОДИНОЙ

2,5 стакана кефира, 100 г сливок, 200 г чёрной смородины, 2 ст. ложки сахара.

Ягоды промываем, обдаём кипятком и протираем через сито. Потом взбиваем блендером, постепенно добавляя сливки, затем сахар и кефир. Взбиваем до состояния пышной пены.

Ласкаво просимо до України!

Большинство рецептов украинской кухни имеет многовековую историю. Теперь отведать неповторимый вкус и почувствовать аромат блюд вы можете и у себя дома. Приятного аппетита!



Борщ по-киевски

2 средние свёклы, 1 кочан капусты, полстакана фасоли, 2 моркови, петрушка, 1 головка репчатого лука, 30 г слив. масла, 1 ч. ложка уксуса, половина курицы, 500 г говяжьей грудки.

Для бульона заливаем курицу и грудку холодной водой (2,5 л), добавляем лавровый лист и репчатый лук, на небольшом огне доводим до кипения, варим мясо до готовности. Потом вынимаем его, нарезаем на порционные кусочки. Бульон процеживаем и солим.

Готовим три zaprawy: нарезаем помидоры, припускаем на топленом масле, протираем через сито; нарезанную соломкой свёклу тушим на бульоне с небольшим количеством уксуса и столовой ложкой сахара (тушить около 40 минут); репчатый лук, морковь, сельдерей обжариваются на жире из бульона. В готовый бульон кладем картофель кубиками, нашинкованную капусту, через 15-20 минут добавляем zaprawu № 3, затем № 2, в самом конце – № 1, отваренную фасоль, душистый перец, лавровый лист, по желанию досаливаем.

Удивить гостей можно не только особенным вкусом, но и подачей блюда.

Разрежьте пополам буханку бородинского хлеба, выньте мякоть. Оставшуюся часть сбризните подсолнечным маслом и запеките в духовке до образования хрустящей корочки. В печёный хлебушек можно уложить разные колбаски, залить борщом, а сверху посыпать укропом. Подавать с густой домашней сметаной.

Пампушки с чесноком

400 г тёплого молока, 100 г растопленного слив. масла, 1 ст. ложка сахара, 2 ч. ложки соли, 4 ст. ложки растительного

масла, 3 яйца, 11 г сухих дрожжей, 5 ст. муки, 2 пучка молодого чеснока.

Смешиваем кипячёное молоко и растопленное масло. Вливаем туда яйца, растёртые с сахаром и солью. Добавляем постное масло. В полученную смесь насыпаем сухие дрожжи с частью муки. Замешиваем тесто, как на оладьи. Когда подойдёт, добавляем оставшуюся муку и даём ещё раз подойти. Отщипляем небольшое количество теста и формируем булочки (они должны уместиться в ладошку), смазываем яйцом и выпекаем при 180°C 35-40 минут. Чеснок пропускаем через мясорубку, смешиваем с растительным маслом и солью.

Ещё горячими щедро смазываем пампушки чесночным соусом. Подаём непременно в паре с борщом.

Творожные налистники по-черниговски

1 ст. муки, 0,5 л молока, 3 яйца, 50 г мягкого слив. масла, соль и сахар по вкусу, 1 кг творога, 300 г сметаны.

Растираем желтки со сливочным маслом, добавляя по щепотке соли и сахара. Вливаем стакан молока и хорошо размешиваем. Насыпаем муку, взбиваем венчиком или миксером. В получившееся жидкое тесто без комков добавляем оставшееся молоко, перемешиваем и оставляем на 15 минут.

Жарим на блинной сковороде. Каждый блинчик смазываем небольшим количеством масла. Готовые налистники складываем стопкой на широком плоском блюде и не забываем накрывать вторым, чтобы они не подсыхали и не теряли эластичность.

Для начинки творог перемешиваем со сметаной, добавляем сырое яйцо и сахар по вкусу. Каждый блин смазываем

творожной смесью и скручиваем. Затем получившиеся колбаски разрезаем наискось на четыре части. Должны получиться небольшие ромбики. Готовые налистники обязательно поместите в духовку. В глубокую ёмкость постелите пустой неразрезанный блин, на него выложите налистники, пересыпьте их кусочками масла либо залейте сметаной. Поместите в разогретую духовку на 30-40 минут.

Подаём блинчики-налистники с густой сметаной. Заменить её можно свежими ягодами, мёдом, йогуртом, вареньем или фруктовым пюре.

Маковые вареники на пару

300 г муки, 1 ст. молока, 1 яйцо, 1 пачка слив. масла, 1 ст. мака, 2 ст. ложки сахара, 2 ч. ложки густого засахаренного мёда (или повидла), соль по вкусу.

Делаем начинку: заливаем мак кипятком, промываем его и сливаем воду через ситечко, повторно заливаем кипятком и оставляем на 15 минут, чтобы мак запарился. Сливаем воду и растираем мак до образования белого молочка. Добавляем густой засахаренный мёд или повидло, тщательно перемешиваем и ещё раз толчем в ступе.

Для теста в просеянную муку добавляем холодное молоко, яйцо и соль. Замешиваем тесто, в конце добавляем растопленное сливочное масло.

Ставим на огонь пароварку. Не слишком тонко раскатываем тесто на подпылённой мукой поверхности, вырезаем стаканом большие окружности и, положив начинку, защипляем края.

Смазываем маслом решётку пароварки и укладываем на неё вареники.

Подавать блюдо следует на большой тарелке, полив вареники растопленным сливочным маслом и мёдом.



«Скатерть яркая в подарок»

Общее впечатление от подачи зависит не только от подаваемых блюд и правильной сервировки, но и от того, какая на столе скатерть. Правильно подобранная, она создаст атмосферу веселья и торжественности и подчеркнёт стиль всей комнаты. Существует несколько общих правил, запомнив которые, несложно выбрать подходящую скатерть. Первым делом при покупке обратите внимание на форму. Она определяется формой стола. Так, для квадратного подходит только квадратная скатерть, для прямоугольного — прямоугольная. Выбор немного расширится, если у вас круглый (подходят круглая и квадратная скатерть) или же овальный стол (как овальная, так и прямоугольная). После многократной эксплуатации скатерть может дать «усадку», из-за чего не будет смотреться на столе. Чтобы избежать этого, придерживайтесь правила: скатерть должна свисать на 20 см с каждой стороны. Если не удастся рассчитать размер скатерти, купите вариант большего размера. Единственное «но» — максимальный «свис» при этом не может быть больше 40 см, иначе такая скатерть будет мешать гостям.

Празднично и ярко

Многое зависит от материала скатерти. Это могут быть

как натуральные ткани (лён, шёлк, жаккард, хлопок), так и искусственные. Первые смотрятся изысканно и богато, зато вторые не требуют столь тщательного ухода и отличаются большей долговечностью. Рассмотрим более «праздничные» варианты.

Хотите роскошную скатерть, которая не один год будет вызывать восхищенные взгляды гостей? Отдайте предпочтение шёлку, превращающего стол в блестящую подарочную упаковку. Правда, за роскошь придётся заплатить. Менее затратный, но такой же красивый вариант — скатерть из жаккарда. Поскольку он получается из смеси шёлка и синтетических тканей, его нередко называют «искусственным шёлком».

Столовое бельё из льна — традиция, проверенная на одном поколении хозяек. Такая скатерть достойно украсит стол и поведает гостям о вашем гостеприимстве и благополучии.

Скатерть из хлопка — умелое сочетание красоты и практичности. Этот материал легко гладится, приятен на ощупь и в то же время скатерти из него имеют довольно презентабельный вид. Поэтому такая вещь сможет стать украшением стола и в будни, и в праздники.

Под защитой

Безусловно, такие скатерти вырывают в праздники, но, к сожалению, они недолговечны, а оставшиеся на них пятна отсти-

С древних времён скатерть символизирует благополучие и щедрость хозяев. А уж сейчас этих чудес — покупай-не хочу: всех форм и расцветок! Как не растеряться и выбрать такую, чтоб была не хуже, чем в сказках?

ность не будет скользить по столу, создавая вам неудобства. Не бойся она ни растворителей, ни хлорсодержащих отбеливателей, ни всевозможных пятен. Разумеется, «ничего не вечно под луной», и акриловая пропитка со временем изнашивается, но до этого момента эта скатерть сполна успеет отслужить своё.

Пресс-подсказка:

Дополнительно украсить стол, не боясь за сохранность скатерти, поможет наперон — небольшая скатерть, постеленная поверх основной. Эта вещь не только внесёт «изюминку» в интерьер, но и облегчит жизнь хозяйке. Ведь благодаря наперону скатерть придётся гораздо реже. А чтобы этот «помощник» не контрастировал с общим стилем кухни, его цвет должен гармонировать с используемой посудой и основной скатертью, но при этом не сливаться с ней.

Увеличить долговечность обычной скатерти можно с помощью правильного ухода (см. таблицу ниже) и небольших хитростей. Например, избавиться от пятен красного вина легко поможет обычная соль. Засыпьте ею загрязнение и подождите, пока она впитает всю влагу, а после промойте испачканное место мыльным раствором.

Подготовила
Ксения ЗВЯГИНЦЕВА.

Материал	Стирать	Гладить
Шёлк	40-60°C	В режиме «Шёлк», через влажную ткань
Жаккард	40-60°C	Хорошо разогретым утюгом, вовремя увлажняя ткань
Лён	40-60°C	Хорошо разогретым утюгом, вовремя увлажняя ткань
Хлопок	До 90°C	С обратной стороны при небольшой температуре
Тефлон	Бережная машинная стирка до 40°C, не отжимать	Не требует
Хлопок с акрилом	Бережная машинная стирка до 40°C	При высокой температуре с изнаночной стороны
Полиэстер	Бережная машинная стирка до 40°C, не кипятить	Не требует

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



Я инвалид I группы. Правда ли, что мне должно быть предоставлено бесплатное жильё по нормам в два раза выше, чем по региону?

Пётр Алексеевич, г. Новосибирск.

Не совсем так. Инвалидам действительно может быть предоставлено жильё по договору социального найма общей площади, не более чем в два раза превышающей норму предоставления на одного человека. Но это касается не всех инвалидов, а только имеющих тяжёлые формы некоторых хронических заболеваний. Перечень заболеваний указан в ст. 17 Закона «О социальной защите инвалидов в РФ», утверждённого Постановлением Правительства РФ от 21.12.2004 г. №817. Приведём некоторые из них:

- активные формы туберкулёза всех органов и систем
- психические заболевания, требующие обязательного диспансерного наблюдения
- трахеостома, патология мочеполовой системы и органов малого таза, пороки развития лица и черепа с нарушением функций дыхания, жевания, глотания
- множественные поражения кожи с обильным отделяемым
- проказа
- ВИЧ-инфекция у детей
- отсутствие нижних конечностей, заболевания опорно-двигательной системы, органические заболевания ЦНС со стойким нарушением функции нижних конечностей, требующие применения инвалидных кресел-колясок
- состояние после трансплантации внутренних органов и костного мозга
- тяжёлые органические поражения почек, осложнённые почечной недостаточностью II-III степени,



Бывший муж числится в розыске уже пять лет, алименты на нашу дочь я не получаю. Можно ли признать мужа без вести пропавшим и оформить дочери пенсию по потере кормильца? Что для этого нужно сделать?

Светлана, г. Архангельск.

Да, добиться назначения пенсии дочери в вашем случае можно. Начнём с того, что отсутствие гражданина на месте постоянного жительства и неизвестность его пребывания в течение даже одного года могут стать основанием для признания его безвестно отсутствующим. А отсутствие в течение пяти лет – это основание для объявления умершим, норма содержится в ст.ст. 42 и 45 Гражданского кодекса РФ. Пенсионным законом семья безвестно отсутствующего приравнивается к семье умершего. Это принимается во внимание при назначении пенсии по случаю потери кормильца. Дело о признании человека безвестно отсутствующим может быть возбуждено судом по заявлению заинтересованного лица, в котором указывается цель обращения. Такой целью может быть расторжение брака, требование уплаты долга, назначение социальных выплат.

Вам нужно обратиться в суд с иском о признании мужа умершим, поскольку в течение пяти лет нет сведений о месте его пребывания.



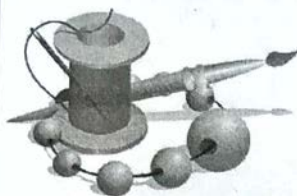
У нас в квартирах стоят счётчики холодной воды. Кроме этого, нам ещё добавляют к оплате общий расход холодной воды по счётчику, который установлен в подвале дома. Жильцы к нему доступа не имеют и не могут проконтролировать его показатели. При расчёте управляющая компания ссылается на общедомовый корректирующий коэффициент. Что это за коэффициент? И законно ли взимать плату за воду, которой не пользуемся?

Валентина Трофимовна, г. Кострома.

Увы, законодательство составлено таким образом, что затраты на общедомовый расход воды распределяются между владельцами счётчиков – приложение №2 к Правилам предоставления коммунальных услуг гражданам от 23.05.2006 №307. В приложении приводится формула расчёта оплаты коммунальных услуг в домах, оборудованных приборами учёта. Согласно ей чем больше воды расходует семья, тем больше доля этой семьи (хозяев квартиры) в оплате общедомовых расходов. Логика сомнительная, но норма действует.

Общедомовой корректирующий коэффициент – договорённый термин, используемый коммунальщиками, в законе его нет. Это обобщённый показатель, учитывающий все другие параметры, входящие в формулу, то есть на сколько надо умножить плату за внутриквартирный расход воды, чтобы покрыть общедомовые утечки.

Для контроля показаний общедомового счётчика есть правило, по которому при наличии коллективных приборов учёта исполнитель (управляющая компания) обязан в последнюю неделю месяца снимать их показания и заносить в журнал учёта. Любой жилец может потребовать журнал для ознакомления, и сотрудник УК обязан выдать его на следующий же день.



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

Креативная пасха

Накануне светлой Пасхи страна погрузилась в предпраздничную суету: бегаем, выбираем, покупаем, готовим... Хочется быстро и оригинально украсить праздничный стол к Пасхе? Тогда открываем холодильник и достаём сырое яйцо

Жизненно важно

Без сомнения, оживит праздничную атмосферу пасхальное дерево в центре стола. Кстати, второе его название – дерево жизни.

Вам понадобятся: кувшин, ветки любого дерева или вербы, пустые разукрашенные яйца, ленты, игла с широким ушком.

Шаг 1

В пустом яйце проделываем два маленьких отверстия (в доньшке и острой верхней части). В иголку продеваем ленту. Пропускаем иголку с лентой через отверстия в яйце. У основания завязываем узелок, чтобы лента не выскользнула, а в верхней острой части делаем петлю.



Шаг 2

Располагаем ветки в кувшине в форме букета. Подвешиваем на них яйца на лентах. Дополнительно дерево можно декорировать цветами или бу-сами.

Горячая штучка

Неожиданным украшением пасхального стола могут стать свечи в яичной скорлупе.

Вам понадобятся: сырое яйцо, старая свеча (желательно цветная), толстая нить – фитиль, зубочистка.

Шаг 1

Содержимое яйца выливаем в тарелку, разбив его примерно пополам или на 1/3. Промываем и высушиваем.

Шаг 2

Вставляем фитиль. Отрезаем нить длиной 6-8 см, одним концом привязываем её к середине зубочистки, другим опускаем в скорлупу.

Шаг 3

Дробим свечу на мелкие кусочки, избавляемся от старого фитиля. Растапливаем кусочки воска на водяной бане и сразу выливаем его в скорлупу так, чтобы нить осталась в центре. Воск должен заполнить большую часть скорлупы, оставив приблизительно полсантиметра от краёв незатопленными.

Когда воск окончательно затвердеет, убираем зубочистку, а чрезмерно длинный фитиль подрезаем.

Оригинальные свечи будут смотреться на столе в подставках под яйца.



Пресс-идея

В качестве пасхальной тарелки можно использовать глубокую пиалу или супницу. Достаточно обмотать её пушистыми шерстяными нитками, а вовнутрь положить тонко нарезанную бумажную соломку, которую нужно слегка помять и взбить. Наполняйте её разукрашенными яйцами, сладостями и радуйте окружающих.

Скептически относитесь к людям, которые долго и старательно вглядываются в состав покупаемого продукта, с пристрастием рассматривая его внешний вид? Напрасно! Внимательно прочитав эту статью, вы поймёте, что давнее выражение «Мы – то, что мы едим» актуально, как никогда...



Неполезные добавки

Появление пищевых добавок обусловлено различными причинами. Одна из самых главных – стремление изготовителей продать как можно больше товара, при этом сэкономив на производстве. Как бы то ни было, знать о них хотя бы самое основное необходимо каждому.

Пищевые добавки делятся на следующие группы:

Красители: E100 – E182. Среди них запрещены: E121 (цитрусовый красный краситель) и E123 (краситель амарант). Они обычно содержатся в сладкой газированной воде, сладостях, цветном мороженом, соусах, варенье, паштетах. Их цвет обманывает нас, заставляя думать, что у еды приятный вкус. Защитить себя от этого можно, отдав предпочтение продуктам, содержащим природные красящие вещества. Такие как: свекольный сок (E162), куркумин (E100), сок анато (небольшого вечнозелёного дерева), каротин (E160).

Консерванты (E200 – E299) и **антиокислители** (E300 – E399) удлиняют срок годности продукта. Есть в chipsах, соках, замороженном мясе, газированных напитках, готовых приправах, всевозможных консервах. Наиболее вредны для здоровья синтетические консерванты (именно они и приносят вред человеческому организму). Лучший способ обезопасить себя от их воздействия – не покупать продукты с их содержанием сроком годности, а также по возможности использовать натуральные вещества. Например, к ним относятся уксус (E260), лимонная (E330), янтарная (E363) и молочная (E270). Также во многих продуктах с выраженным острым и пряным вкусом содержится фитониды – вещества, сдерживающие развитие бактерий и прочих микроорганизмов. Консервирующий эффект обладают желатин (E441) и пектин (E440). К натуральным антиоксидантам, например, относятся витамины С (E300) и Е (E325).

Стабилизаторы (E400 – E499) сохраняют заданную консистенцию продукции. Содержатся в сгущённом молоке, варенье, шоколадном сыре, их также добавляют в овсяные каши и хлопья, батончики мюсли, фруктовые соки и коктейли, пунчи, кисели, йогурты и кефиры, майонез и вафли. Лучше всего выбирать продукты, содержащие натуральные стабилизаторы. Это: гуаран (или гуарановая камедь) (E412) – из гуаровых бобов рожкового дерева, камедь рожкового дерева (E410), моно- и диглицериды жирных кислот (E471) – вырабатываются путём естественной обработки жирных кислот.

Эмульгаторы (E500 – E599) поддерживают определённую структуру продуктов питания, по действию похожи на стабилизаторы. Достаточно вдуматься в химическое

в которых содержание данных веществ минимально. Среди известных натуральных эмульгаторов можно назвать лецитин (E322) и жирные кислоты (E570).

Усилители вкуса и аромата (E600 – E699) – в супах быстрого приготовления, сушёных грибах, низкокалорийном майонезе, пшеничной муке, детском питании. Искусственные усилители призваны сделать вкусным даже самый неаппетитный товар. И среди них практически нет безопасных, поэтому их употребление следует ограничивать детям, беременным и кормящим матерям. Также старайтесь не употреблять продукты, в составе которых написано: «Специи» и не указано, что именно туда добавили, ведь производители под этим могут подразумевать любые добавки и усилители вкуса.

Индексами (E700-800) обозначены другие добавки, в основном использующиеся лишь для указания дополнительной информации, от E900 до E1000 – пеногасители. Наиболее вредные из них указаны в списке.

Безусловно, полностью отказаться от покупки продукции невозможно. Но несколько улучшить ситуацию может каждый из нас, например, готовить дома, отказавшись от полуфабрикатов в пользу элементарных домашних блюд, которые не только безопаснее, но и намного вкуснее готовых, плюс значительно сокращают расходы на еду. Скептики могут утверждать, что в покупаемых товарах содержание вредных веществ не превышает положенных норм. Но, например, те же канцерогены имеют свойство накапливаться в организме. Поэтому решение обезопасить себя, лишаясь раз не купив вредную пищу, лично мы считаем разумным действием человека, заботящегося как о своём здоровье, так и о здоровье своей семьи.

Опасные добавки

E 102; E 104; E 119; E 120; E 121; E 122; E 123; E 124; E 127; E 128; E 129; E 131; E 132; E 133; E 142; E 151; E 153; E 154; E 155; E 173; E 174; E 175; E 180; E 214; E 215; E 216; E 217; E 219; E 226; E 227; E 230; E 231; E 233; E 236; E 237; E 238; E 239; E 240; E 249; E 252; E 296; E 320; E 321; E 510; E 513; E 527; E 620; E 621; E 627; E 631; E 635; E 636; E 637; E 924 a-b; E 926; E 950; E 951; E 952; E 954; E 957



название таких веществ, чтобы сделать вывод об их пользе. Например, E507 – соляная кислота, E513 – серная кислота. Самые распространённые среди них: E250 (нитрит натрия), E251 (нитрат натрия), E252 (нитрат калия). Такие добавки содержатся в колбасах (в процессе обработки они приобретают нетоварный серо-бурый цвет, и эти нитраты нужны, чтобы придать ей красивый розово-розовый вид). А также в колёной рыбе, шпротах, консервированной сельди, твёрдых сортах сыра. К сожалению, из-за их повсеместного использования отказаться от употребления таких добавок проблематично. Тем не менее старайтесь выбирать продукты,

Ксения ЗВЯГИНЦЕВА.

А зелень-то заморская!



Витамин на грядке

По содержанию таких веществ как витамин С, В, РР, провитамин А это растение может посоревноваться с лимоном и морковью. А уж по количеству витамина К (отвечающего за свёртываемость крови) оно и вовсе является беспорным лидером среди всех прочих «зелёных культур». В его листьях есть микроэлементы, крайне необходимые для правильной работы нашего организма. Прежде всего, это фосфор, йод, калий, магний, кобальт, цинк и натрий. Всем знакомым горьковатым вкусом салат обязан веществу лактуцину, улучшающему пищеварение и успокаивающему нервную систему. Кроме того, хлорофилл, находящийся в соке этого растения, выводит холестерин и укрепляет иммунитет. И, конечно же, латук — идеальный помощник в борьбе за стройность, ведь он не только малокалориен, но и способствует ускорению обмена веществ. Как ни вырастить столь чудесное растение своими руками?

Расти большой...

Несмотря на кажущуюся хрупкость листочков, салат — растение довольно выносливое и холодостойкое. Так что сажать его в открытый грунт погожим майским днём не только можно, но и нужно! Для этого лучше всего выбрать хорошо освещённое место (салат светолюбив) с рыхлой, а главное, умеренно влажной почвой. Готовые саженцы — те, у которых уже сформировались 3-4 листочка. При температуре от 15 до 20°C первые всходы появляются уже через 4-5 дней. В зависимости от различных критериев существует несколько классификаций сортов этого растения. По внешним данным выделяют кочанный и листовой салат. Отдельно стоит сказать о вкусовых качествах некоторых салатов. И здесь гурманами особо выделяются такие сорта, как «адриатика», «берлин-

ский жёлтый», «изумрудный» и «великие озёра». Все сорта ценятся за нежные хрустящие листочки. Не содержат горечи такие виды как «батана», «аустралийский», «эмбрейс» и «фулмария».

Главным критерием в другой классификации сортов служит время созревания плодов. И в первую очередь здесь необходимо отметить скороспелые виды (урожай через месяц после посадки). Наиболее популярные сорта среди такого салата — «одесский кучерявец» и «московский парниковый». Среднеспелые сорта салата созревают через 40 дней. Прежде всего это «берлинский жёлтый», «майский». Поздние (такие как «зелёный круглый», «крупнокочанный», «ледяная гора») ожидать стоит от 80 до 100 дней. В зависимости от сорта высаживать салат нужно по-разному, ведь для нормального питания каждому растению требуется отдельная «жилплощадь». Раннеспелым обеспечить расстояние между соседями 10х10 см, «средним» — 15х15, самым поздним — 25х25 см. Во всех случаях глубина посадки 1-1,5 см, а расстояние между высаженными рядами — не меньше 15 см. Весь остальной уход за этим растением заключается в своевременном удалении

сорняков, рыхлении и поливе. Уборку лучше всего проводить в сухую погоду: листовых — полностью, кочанных — по мере созревания. Наиболее неподходящая погода для этого — жаркий день после дождя, ведь при этом снижается качество урожая, и он быстро портится. Салат следует хранить в холодильнике, завернутым в полиэтиленовый пакет или пергаментную бумагу и предварительно высушив листья. При комнатной температуре латук не теряет «товарного вида» в течение трёх дней.

Не выходя из дома

Благодаря неприхотливости это растение несложно вырастить и в квартире — например, в горшочках на подоконнике. Для этого подойдут такие сорта как «одесский», «гранд рапидс», «лоло росса». Салат хорошо переносит прохладу и абсолютно не ладит с жарой. Но при этом он сильно горчит при отсутствии должного количества света. Поэтому особое внимание стоит уделить его месторасположению. Со всем остальным — намного проще. Всё, что необходимо: керамзит (для дренажа), широкий горшок, глубиной до 15 см, земляной субстрат (подойдёт смесь биогумуса и кокосового волокна в пропорции 1:2) и семена, предварительно выдержанные пару часов в розовом растворе марганцовки. Сажать их необходимо во влажную землю с предварительно выложенным дренажем на глубину 1 см и укрыть плёнкой до появления первых всходов — через 3-5 дней. Салат будет рад ежедневным опрыскиваниям, чуть позже отблагодарив пышным кустом с аппетитными и сочными листочками.

Подготовила

Ксения ЗВЯГИНЦЕВА.

ТОП-3

Самые популярные сорта салата, названия которых звучат практически во всех кулинарных телепередачах:

кресс-салат, способный превратиться в деликатесное блюдо!

руккола — пряное растение, без которого не представляют ни одного блюда гурманы-итальянцы;

айсберг — сочный и очень нежный, незаменимый ингредиент салата «Цезарь».



О преданности животных человеку сказано немало. Очередным доказательством этого удивительного качества стала Великая Отечественная война. Поэтому в преддверии 9 Мая нам хочется рассказать о тех, без которых её список жертв стал бы ещё больше...

Немецкая овчарка Джильбарс

Заслуги: работал в минно-розыскной службе. За время войны Джильбарс обнаружил более 7 тысяч мин и 150 снарядов на территории Чехословакии, Австрии, Румынии и Венгрии. Он также участвовал в разминировании дворцов над Дунаем, церквей Вены, замков Праги, Владимирского собора и могилы Тараса Шевченко в Киеве. Многие сапёры, которые имели возможность наблюдать за работой Джильбарса, хотели работать именно с ним, отмечая отменное чутьё, феноменальное мужество и поразительную неутомимость этой собаки. В конце войны их сослуживец был ранен и не смог самостоятельно принимать участие в московском Параде Победы на Красной площади. Об этом немедленно доложили командовавшему парадом маршалу Константину Рокоссовскому. А тот известил Иосифа Сталина. В ответ был получен приказ: «Пусть эту собаку пронесут на руках по Красной площади на моём ките...» На таких «носилках» Александр Мазовер, командир взвода, в котором служил боевой пёс, строевым шагом пронёс Джильбарса мимо трибуны с Верховным Главнокомандующим.

Награды: единственный случай, когда во время боевых действий того времени собака



была награждена медалью «За боевые заслуги».

Овчарка Дина

Заслуги: попав в батальон собак-миноискателей, стала профессиональным четвероногим сапёром, а потом получила специальность диверсанта. Помогала партизанам разрушать транспортные связи противника. Эта собака успешно совершила уникальную операцию по уничтожению немецкого воинского эшелона. Прямо перед ним Дина бесстрашно выскочила на рельсы, сбросила зубами взрывоопасный снаряд и умчалась в лес. Когда раздался взрыв, она была уже рядом с боевыми товарищами. В отчёте говорилось: «19 августа 1943 года был подорван эшелон с боевой силой противника. Уничтожено 10 вагонов, из строя выведен большой участок железной дороги, от сгоревших цистерн на всём участке распространился пожар. Враги понесли значительный ущерб. С нашей стороны потерь нет».

В конце войны «человеческий солдат» отличилась в освобождении города Полоцка, вовремя обнаружив мину, спрятанную в кровати матрасе местного госпиталю.

Награды: за последнюю операцию хозяйка собаки, лейтенант Дина Волпак, была награждена орденом Красной Звезды.

Шотландский колли Дик

Заслуги: миноискатель, одна из самых известных военных собак. За всё время службы он нашёл более 12 тысяч мин. Его самая известная заслуга — обнаружение 2,5-тонного фугаса с часовым механизмом в фундаменте Павловского дворца под Ленинградом за час до момента взрыва. В письме от командира взвода, где служила эта собака, говорилось: «Дик, зачисленный в армию осенью 1941 года, быстро и отлично дрессировался на разные службы, легко перенёс блокаду, длительное пребывание под постоянным огнём врага на переднем крае обороны. Он разыскивал мины, нередко самой сложной установкой, лучше всех других собак разных пород». Дик прожил долгую и счастливую жизнь и умер от старости.

Награды: похоронен с воинскими почестями. Вожатый Дика получил личную благодарность Маршала Советского Союза Георгия Константиновича Жукова.

Собака-санитар Мухтар

Заслуги: в годы войны спас более 400 раненых бойцов, в том числе и своего хозяина, контуженного взрывом бомбы. Эта собака бесстрашно выполняла свой долг, вытаскивая людей из самых «горячих» мест боя, куда боялся добраться человек. Отыскивала солдат в лесах и болотах

и приводила к ним медпомощь, а также таскала на себе небольшие рюкзаки с необходимыми лекарствами.

Награды: этой собаке в 1964 году был посвящён знаменитый фильм «Ко мне, Мухтар!»

«Эшелон с мяукающей дивизией»

В той войне отличились не только «лающие солдаты». Так, во время блокады Ленинграда была большая необходимость в кошках — в самом городе их не осталось, из-за чего крысы заполонили дворы, уничтожая и без того скудные продовольственные запасы. Специальным указом в Ленинград привезли четыре вагона дымчатых кошек, которые постоянно охранялись. Они быстро очистили город от грызунов. Те из них, кто уничтожил наибольшее количество крыс, были удостоены медали «Мы тоже служим родине» — одной из самых почётных наград в зверином мире. Памятники «четвероногим бойцам» поставлены во всём мире. Самый знаменитый из них — лондонский мемориал «Животные на войне».

Помнить о подвиге маленьких героев стоит каждому.

Подготовила
Ксения ЗВЯГИНЦЕВА.

Гороскоп на май

Телец (21.04 – 20.05)

Для Тельцов последний весенний месяц пройдет под эгидой ностальгии. Пришла пора вспомнить о давно отложенных делах и старых знакомых. Как известно, «без прошлого – нет и будущего», так что постарайтесь использовать представившуюся возможность по максимуму. К тому же чем скорее вы справитесь с возникшими проблемами, тем более радостным для вас станет приход долгожданного лета.



Овен (21.03 – 20.04)

«Цветущий май – настоящий май». Именно такой месяц следует ждать Овну. Рекомендуем морально подготовиться к предстоящим переменам в любовных делах. В отношениях вас ожидает не только повсеместное майское цветение, но и появление первых прекрасных плодов, тот самый период, когда «май леса наряжает, лето в гости ожидает». Будьте счастливы!



Лев (23.07 – 23.08)

Вперед к Львов – яркий и насыщенный событиями период. Так что времени может не оставаться даже на сон. Не зря ведь в мае значительно увеличивается световая часть дня – сама природа старается для того, чтобы вы всё успели сделать! Несмотря на большое количество работы, конечный результат с лихвой наградит вас за все потраченные усилия. Особенно порадуют вас успехи на любовном фронте.



Близнецы (21.05 – 21.06)

Близнецов майские звёзды призывают быть начеку: не все деловые предложения, данные вам в это время, обречены на успех, не все обещания будут выполнены. «Пришёл май – только успевай да не зевай», – говорили древние. Давно пора разобраться во всём самому и провести основательную уборку. В том числе и в делах любовного характера. Тем более что в этот период Меркурий, Юпитер и Венера поддерживают вас, даря энергию, силы и обаяние.



Рак (22.06 – 22.07)

Главный фактор успеха в этом месяце для Рака – дружелюбное общение. Причём касается это как важных бесед с коллегами по работе, так и непринуждённых разговоров с близкими людьми. А если к тому не располагает настроение – просто оглянитесь вокруг! В парках зеленеют кроны деревьев и распускаются весенние цветы... «Наступает месяц май, руки к солнцу поднимай!»



Дева (24.08 – 23.09)

Старая пословица «майская трава и голодного кормит» сейчас как нельзя более точно характеризует положение вещей у Дев. Ведь для вас наступила пора проявить себя в финансовой сфере. Если сейчас вы сосредоточитесь на собственных материальных проблемах, долго ждать успеха не придётся. Будьте готовы и к благоприятному периоду в сфере личных отношений. Именно в мае вы, наконец, сумеете поговорить обо всех проблемах, мешавших вам достичь гармонии.



Весы (24.09 – 23.10)

«Всё поёт, всё играет, всё плещет!» – таков девиз Весов на все майские деньки. Звёзды советуют приготовить к бурной любовной жизни. С одной стороны, это могут быть обновлённые прежние отношения, а с другой – начало не менее счастливых встреч с новым человеком. В любом случае постарайтесь приобрести свою половинку к сфере своих увлечений – этот ход лишь укрепит ваше положение в её глазах.



Скорпион (24.10 – 22.11)



В мае Скорпионам будет очень хотеться начать всё заново, оставив в прошлом давно беспокоящие проблемы и, наконец, вдохнув полной грудью аромат распускающихся весенних цветов. На успех вы можете рассчитывать только в том случае, если будете действовать последовательно, уверенно и немедленно.

Стрелец (23.11 – 21.12)



В мае Стрельцы будут вполне счастливы, вдохновлены и влюблены. Этот период нельзя пропустить! Единственная рекомендация – представителем этого знака следует успешно сочетать профессиональные занятия с миром своих увлечений.

Козерог (22.12 – 20.01)



Козероги, прекратите постоянно думать о своих обязанностях и постарайтесь отделиться самой главной из них – любовной. Звёзды советуют взять отпуск и посвятить время близким. Возможно, на пути вашего счастья станут прежние недоговорённости и обиды. Но постарайтесь взять себя в руки – именно ваши гибкость и умение выслушать могут спасти положение даже в самой, казалось бы, безнадежной ситуации.

Водолей (21.01 – 20.02)



Окрылённый прошлыми победами, Водолей захочет продлить свой успех, активно взявшись за дело. И он не прогадает! Получите, наконец, долю заслуженного успеха и материального благополучия. Только при этом не забывайте реалистично смотреть на вещи, не обольщаясь ничьими обещаниями и предложениями, – даже последний месяц весны может принести неожиданные огорчения. А вот в делах амурных всё-таки стоит отдаваться воле случая. Даже если вы считаете, что вам непременно необходимо выяснить отношения с партнёром, поверьте, что сейчас наименее подходящее время для этого.

Рыбы (21.02 – 20.03)



Конец весны для Рыб – хороший период, чтобы восполнить пробелы в знаниях и приобрести какие-то новые навыки. В скором времени они вам очень пригодятся для принятия важных решений. В профессиональном плане этот месяц обещает быть довольно плодотворным. Вы не будете бояться возникающих сложностей, ведь прекрасно понимаете, что «май холодный – год хлебородный».

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



Марина, г. Курск.

35 лет, 160 см. По гороскопу Стрелец. Инвалид III группы. Работаю, воспитываю дочь 16 лет. Познакомлюсь с мужчиной 35-45 лет для серьезных отношений. Мужчины, имеющие вредные привычки, не беспокойте.

Адрес: 305048, г. Курск, ул. Орловская, 24, кв. 220
Марине Николаевне ШАЛОМСКОЙ.

Татьяна, Курская обл.

60 лет, 170 см, стройная. Люблю жизнь, радуюсь всему, что меня окружает. Много слушаю музыку, читаю книги, пеку хлеб и чудесные пироги. Собак люблю больше, чем людей, так как они «не обманывают, не завидуют, преданные, честные, никогда не занимают денег». Написала всё искренне. Мне нужен друг, а там посмотрим.

Телефон 8-951-317-61-44.

Мария, Кировская обл.

42 года, 161 см, 56 кг. Живу с двумя сыновьями в частном доме, есть огород. Работаю воспитателем в детском саду. Хотела бы познакомиться для серьезных отношений.

Адрес: 612740, Кировская обл., Омутнинский р-н, г. Омутинск, ул. 30-летия Победы, д. 93.

Маргарита, г. Волжск.

62 года. Для дружеского общения в письмах познакомлюсь со свободным творческим мужчиной. Брак и совместную жизнь не планирую. Рисую, вяжу, есть кошки. Работаю с детьми. Имею два высших образования. Люблю природу, озеро, лето. Жду ваше письмо.

Адрес: 425000, Марий Эл, г. Волжск, главпочтамт, а/я 44.

Вероника, Курская обл.

55 лет, рост 165 см, вес 73 кг. Вдова, по гороскопу Весы. Работаю, есть дети — двойняшки 15 лет. Верная, надежная, без вредных привычек. Мечтаю встретить сильного, честного и умного мужчину без бурного прошлого и вредных привычек, который стал бы опорой мне и моим детям. Желательно 50-55 лет и с автомобилем. На переезд — по согласию. Из МЛС не беспокойте.

Телефон 8-920-707-33-84.

Женщина, Липецкая обл.

42 года. Хотела бы найти друга по переписке. Правятся спокойные, добрые, тактичные мужчины. Я скромная, не приемлю наглость, пошлость и обман. Нравится музыка 80-90-х годов, советские фильмы. Люблю художественную литературу и прогулки на природе, писать письма — как было раньше, до появления компьютера. Верю в простую бескорыстную дружбу мужчин и женщины! Жду писем от мужчин схожих взглядов на жизнь, примерно моих ровесников. Судимые, пьющие, не беспокойте.

Адрес: 399770, Липецкая обл., г. Елец, главпочтамт, до востребования. Людмиле ПОНОМАРЕВОЙ.

ИСАЕВ В., г. Тула.

53 года, рост 172 см, в/о, без жилищных проблем. Характер уравновешенный. Добрый, общительный, разносторонний человек с чувством юмора. Никогда не обижу женщину. Хотел бы встретить привлекательную, бескорыстную и простую даму с мягким спокойным характером. Материальное положение женщины меня не интересует.

Адрес: 300000, г. Тула, главпочтамт (до востребования) ИСАЕВ В.

Евгений, Ленинградская обл.

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

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

Олег, г. Старый Оскол.

48 лет, рост 185 см. По характеру спокойный, добрый, надежный. Не пью, не курю, женат не был, детей нет. Буду рад познакомиться с девушкой для серьезных отношений.

Адрес: 309510, Белгородская обл., г. Ст. Оскол, п/о 10, а/я 1279.

Телефон 8-906-601-75-36.

Тельман АСКЕРОВ,

Костромская обл.

49 лет, рост 172 см, вес 69 кг. Не пью, не курю, веду здоровый образ жизни, два в/о. Люблю ходить в лес и на речку, слушать музыку, читать книги, посещать музеи и театры. Своих детей нет, чужого ребенка приму, как родного. Есть опыт педагогической работы. По образованию — инженер-экономист. Согласен на переезд. Мечтаю о крепкой семье, жажду любви и человеческого тепла.

Телефоны: 8-919-590-91-97, 8-906-679-08-28.

Все желающие разместить в нашем журнале бесплатное объявление о знакомстве должны указать свои реквизиты для откликов. Редакция не несёт ответственности за последствия публикации сведений и оставляет за собой право отбора, а также редакторской обработки текста.

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

Анекдоты



В загсе:
Объявляю вас мужем и «не юй!»



Разговор двух друзей:
— Ты что, с благоверной поругался, что ли?
— Вообще-то да.
— Печально слышать.
— Да ничего. Потом позвоню и извинюсь.
— За что?
— Понятия не имею...

Я люблю леть. И неважно, хорошо это у меня получается или нет!

— Зачем тебе столько подушек?
— Как зачем?!
Одну — под голову, другую — под ногу, третью — обнять!

Диалог молодых:

— Дорогая, у нас есть что покушать?
— Конечно, милый! Всё, что найдёшь в холодильнике.

— Ты моя хозяйка! Лёд сама приготовила?

Как лечь в 4 утра и проснуться бодрым в 6.00 читайте в увлекательнейшей книге «Ника!»

Самые длинные и увлекательные путешествия обычно начинаются со слов: «Да всё в порядке! Я же знаю дорогу».



— Мама, у нас сегодня в школе сокращённое родительское собрание.
— Это как?
— Ты, я и директор...



Директор пристально разглядывает молодую секретаршу. Начальник отдела кадров говорит ему на ухо:

— Четверо детей.
— Не может быть! У неё, такой юной, и столько?
— У вас.



Беременная жена будит в 3 часа ночи измученного мужа:

— купи гранат! Я хочу много гранат!
— Эх, когда ты, наконец, родишь этого террориста?!



«СраМ» и «СрекинС» (читать наоборот).

Страхная примета: если чёрный кот разобьёт зеркало пустым ведром.

— Когда утром слышу звук будильника, мне кажется, что в меня стреляют.
— И ты вскакиваешь?
— Да нет, лежу как убитый.



Сообщения мужчины на телефон в 7 утра: «Ира, ты где?», «Где ты?», «Нашёл, спи...»



В суде:
— Причина развода с вашим мужем?

— Различные религиозные взгляды...

— ???
— Я не признавала, что он — Бог.



На рынке:

— Один килограмм двести грамм. С вас 100 рублей.

— Вы знаете, я работаю учителем математики...

— Вернее, 90 рублей.

— В старших классах!

— Один килограмм 154 грамма. С вас 89 рублей 70 копеек.



— Вы очень похожи на моего пятого мужа.

— Правда? А сколько раз вы были замужем?

— Четыре.



ГОВОРЯТ ДЕТИ:

Юля, 5 лет.

Мама моет ей голову и аккуратно переворачивает голову, чтоб шампунь не попал в лицо. Девочка возмущённо: «Не крути мою голову, а то у меня сейчас глаза перевернутся!»



Наташа, 6 лет.

Смотрит мультфильм «Черепашки-ниндзя». В эпизоде главные герои борются с огромным серым монстром. Наташа, указывая на телевизор: «Это волчок — серый бочок, просто он хорошо питался».



Вова, 5 лет.

Недовольно смотрит на поставленную перед ним миску с супом: «Мама, принеси варенье — мне так Карлсон сказал!»



Стасик, 4 года.

Бабушке: «Когда будет мой любимый салат «Оливелес»?»



Афоризмы

Надо, чтобы за дверью каждого довольного счастливого человека стоял кто-нибудь с молоточком и постоянно напоминал бы стуком, что есть несчастные, что, как бы он ни был счастливым, жизнь рано или поздно покажет ему свои когти, страётся беда — болезнь, бедность, потери и его никто не увидит и не услышит, как теперь он не видит и не слышит других. Но человека с молоточком нет...

А. П. Чехов.



Древние греки недаром говорили, что последний и высший дар богов человеку — чувство меры.

И. С. Тургенев.



Не надо забывать старого правила: кто хочет, чтобы с ним уважительно обходились другие, тот прежде всего должен уважать себя сам.

Н. С. Лесков.

Смеха ради

Когда я стану
И будет мне
старой
сто лет,

Под мой балкон с гитарой
Придёт мой милый дед.
Кряхтя, расправит спину,
Подтянет свой живот,
О ночи лунной, дивной
Он песню пропоёт.
Цветущих лип верхушки
Качнутся и замрут,
Соседские старушки
От зависти умрут.

Свою депрессию я ловко
исцелю...
Пускай калории себя
считают сами,
А я конфеты шоколадные
люблю.
И это, кажется, взаимно
между нами.

Девочка в воды бассейна
нырнула.
Вдруг из глубин выплывает
акула.
Девочка в страхе на месте
застыла —
Это подруга косметики смы-
ла!

Жена узнала о любовнице —
КОШМАР!
Землетрясение, погром, лес-
ной пожар!
Я думал, хуже в жизни вряд
ли будет мне...
Но тут любовница узнала о
жене!

Объявления

● В больнице: «Больных после семи утра закапывать всех» (глазное отделение)

● «Ввиду холода в рентгеновском кабинете делаем только срочные переломы»

● В московском метро: «Девушка по имени Лена, которую я встретил 18 мая неподалёку от станции «Кузьминки», твои белокурые волосы и карие глаза — всё, что у меня осталось!»

● В подъезде жилого многоэтажного дома: «В три часа дня состоится собрание. На повестке: выборы домового»

● В парикмахерской: «Из-за ремонта укладка женщин будет производиться в мужском зале».



Невыдуманные истории

О, времена!

Как-то разговаривала с мужем по скайпу. На мобильный позвонил папа — включила его на громкую связь, разговаривали троём. На минуту вышла из комнаты, прихожу: ноутбук с телефоном что-то активно обсуждают. Жертвы технологий...

Мистика какая-то!

Питерское метро. Парень время от времени то поднимает глаза на девушку, сидящую напротив, то опускает. Ей это надоело. На остановке выходит много народу, девушка встаёт, собираясь подойти к нему, но потом замечает, что у парня в руках книга: «Как распознать ведьму».

Трудности перевода

Друг американец несколько лет старательно изучал русский язык. К слову сказать, больше всего ему нравились наши устойчивые выражения (какие, скоро поймёте). Наконец, решил приехать. Вот только несколько сказанных им фраз:

- Не надо валяться дураками
- Я сижу на порошковой бочке
- У меня волосы на дыбе стоят
- Всё у вас тут закрывается медным тазом
- Благодарю и имею честь попасть в мир вашего зрения
- Что такое шалаш с мылом (с мыльным рай и в шалаше)
- Я стою перед вилкой дороги и не знаю куда ехать
- Не надо накачивать на меня бочки
- Последний смех останется за нами...

Вот так встреча!

Работаю в автосервисе. У прилавка с запчастями стоят две девушки. Мы с коллегой смотрим на них скептически, а они подходят к продавцу и спрашивают: «У вас распределитель на классику с датчиком холода и катушка пониженного сопротивления есть?» Немая сцена, тот отрицательно качает головой. Улыбаясь, девушки отходят в сторону, а одна из них говорит в телефон: «Папа, скажи нам ещё что-нибудь новое!»



Я порою себя ощущаю связной
Между теми, кто жив
И кто отнят войной.
И хотя пятилетки бегут,
Торопясь,
Всё тесней эта связь,
Всё прочней эта связь.

Я — связная.
Пусть грохот сражения стих:
Донесённым из боя
Остался мой стих —
Из котлов окружений,



Пропастей поражений
И с великих плацдармов
Победных сражений.

Я — связная.
Бреду в партизанском лесу,
От живых
Донесенье погибшим несущ:
«Нет, ничто не забыто,
Нет, никто не забыт,
Даже тот,
Кто в безвестной могиле
лежит».

Ю. ДРУНИНА.



ПРИЗОВОЙ

Лисы в справе	4	«Летят... и два гуся»	4	Петровка или Арбат			1	Сорт кожных трус
				Неодо- витель злит	Восто- чный ветер морья	Закусоч- ная часть сбруи		
Калькуля- ция в рес- торане	9	Точное воспроиз- ведение оригинала						
Государ- ство в Южной Америке				Конден- сат на траве		Красная рыба		
Касатка на клубе		Историче- ская ревалю- ция		4		Между «жизнью и смертью»		
			Элемент гусеницы	Мелио- рация		Река во Франции	Цирковой подиум	Большой попугай
Шифрин по имени		Строитель- ные подмост- ки			Движение в танце		2	
5		Сорная полевая травка				Плаксивый ребенок		Немецкий писатель
Родина каменной- самострелы		Испан- ский футболь- ный клуб		Язык евреев	Первый афрососис- син	Пастуш- ковский журавль		
			8			Перед получкой	Противо- ядие	Доска на роликах с рулем
Заведует кассой		Высоко- горный бык		Женское имя	Автомат	10		
... Лиза (картина)	Хлеб под коркой	Схема для грешника				Герман (имя)		
				Мистер в маске		Ярчайшая в созвездии Девы		Песчаный холм
				7		Язык - открытый асперанто		
				Скорость в музыке	Надутой домаш- ней птицы			
Фокусник с коброй		6		Житель страны, где «все есть»	Газ из группы галогенов		3	

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

Среди приславших правильный ответ будут разыграны призы.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10



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

Желаем удачи!

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

В следующем номере:

Босс, давай мириться!

Подчинённые начальников не любят – факт. Но признают, что портить с руководством отношения крайне глупо. А если это всё же случилось, нужно срочно наводить мосты, зарывать пресловутый топор и слопать яблоко раздора. Иначе не видать ни премии, ни снисхождения, ни спокойной жизни. Угораздило же вас...



«К ИСПОЛНЕНИЮ ПРИСТУПИТЬ»

Отремонтировать каблук, пока не пришёл в полную негодность; посетить дантиста, пока зуб «шестёрку» можно спасти – всё это нужно сделать, чем быстрее, тем лучше. Но ты откладываешь и мажешь рукой: «Как-нибудь потом...» Чтобы потом не вкушать пресловутый «суп с котом», немедленно возьмишь за дело.



ОГОЩЬ И ГРАЦИЯ

Середина лета – пора коротких тёплых ночей и выпускных балов. В связи с этим дизайнеры усиленно колдуют над новыми фасонами, силуэтами и кроем. Самое время выбирать наряды.



Косметика против времени

Молодая и красивая... Эти слова идут рядом так часто, что воспринимаются почти как синонимы. Сохранить молодость стремится каждая, и широкий диапазон средств ухода за кожей призван в этом помочь.



Пресс-Коктейль для женщин

(ежемесячное издание)

5 (110) Май 2013 год

Учредитель: ИВАНОВ А. С.

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

Издатель: ИП ИВАНОВ А. С.

Светлана ИВАНОВА -

главный редактор

Дмитрий ДУБИНИН -

дизайн и верстка

Наталья АНДРИЯЧЕНКО -

редактор раздела

культуры

Наталья ГРЕБНЕВА -

редактор раздела

психологии

Ксения ЗВЯГИНЦЕВА -

редактор раздела

моды и красоты

Адрес редакции:

305044, г. Курск,

ул. Ухтомского, 43.

Телефон для справок

(4712) 34-25-31,

факс (4712) 34-25-31.

E-mail: press-kokteyl@list.ru

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

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

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

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

Использование материалов без письменного разрешения редакции запрещено.

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

При подготовке номера использовались материалы следующих изданий и Интернет-сайтов: Cosmopolitan, Elle, Glamour, travel.ru, peoples.ru, www.anekdot.mail.ru, www.humor-advice.narod.ru, www.1det.org.ru, www.podkat.ru.

Номер подписан в печать 21.03.13. Заказ № 186. Время сдачи по графику – 17.00, фактически – 17.00. Газета отпечатана в типографии «Пресс-Лайн»: г. Курск, ул. Ухтомского, 43.

По всем случаям полиграфического брака обращаться в типографию.

Телефон производственного

отдела (4712) 34-25-31.

Тираж 70 000 экз.

Цена свободная.

Подписной индекс: в каталоге «Пресса России» – 83254, в каталоге «Почта России» – 60073.

РАСПРОСТРАНЕНИЕ:

Курск: (4712) 34-25-31;

Алматы: (727) 270-70-28;

E-mail: bucluar_press@mail.ru



Не опоздай на раздачу слонов

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

Троих победителей определил жребий:

ПЕРВЫЙ ПРИЗ (700 рублей)

получает С. И. КОТИЛЕВСКАЯ, г. Туапсе.

ВТОРОЙ ПРИЗ (500 рублей)

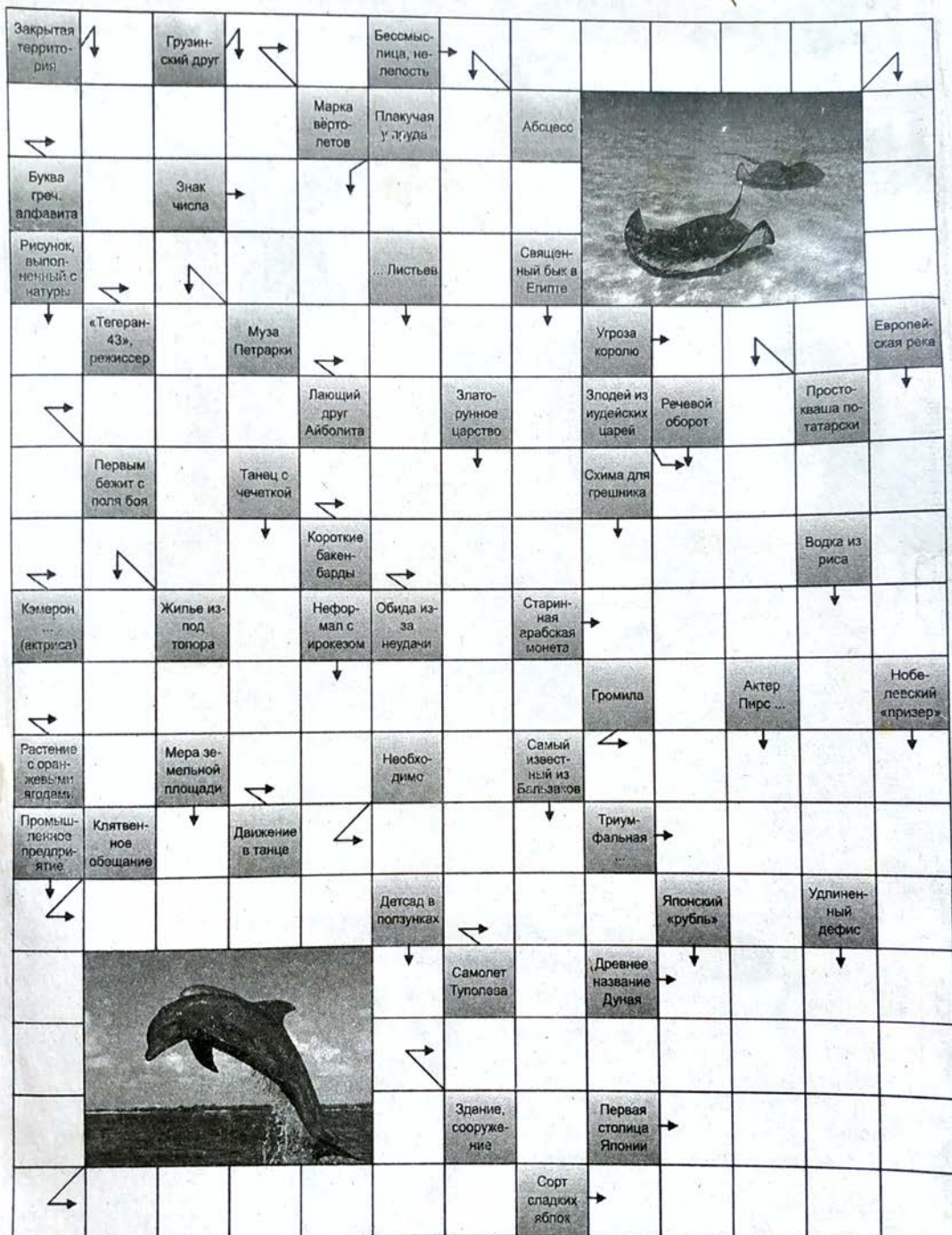
получает О. И. ЛОГОВЦОВА, с. Дмитриевка Белгородской обл.

ТРЕТИЙ ПРИЗ (300 рублей)

получает И. Д. ЗАЯТЦЕВА, г. Улан-Удэ, Респ. Бурятия.

Поздравляем! Желаем удачи!





По горизонтали: 1. К.А. Нонсенс, нота, цифра, Алов, Ава, шаш, труп, даки, Ирод, Диас, досада, тинар, облепиха, па, амбал, надо, арка, запор, Ант, Истр, стирание, напар, лельф, ниниф, давет.
По вертикали: 1. Этор, завод, зона, изба, Лайра, ар, капо, стел, ива, панк, Брад, если, нары, Конхида, Апис, Оноре, ва, ипиома, нена, айран, Броснан, арак, типе, скат, Одреп, наупеат.

ОТВЕТЫ НА СКАНВОРД