

ПРЕСС

ежемесячное издание  
для женщин

# Коктейль

Август

2013



**СВАДЕБНЫЙ  
АВГУСТ**

16+

**ИЗ РОССИИ  
ЗА ЛЮБОВЬЮ**

**МИЛЫЙ,  
ТЫ ЗДОРОВ?**

**ИСКУШЕНИЕ  
ИНДИЕЙ**

**ВЛАДИМИР ЗЕЛЕНСКИЙ:**

**«Я не красавец, это точно!»**



Ваш выход	4	Руководство по стилю • • • • •
Модная шпАРГАЛКА	6	Стильный вопрос • • • • •
ДЕВИЧНИК	7	Внешний вопрос • • • • •
	8	Загорелое лето • • • • •
ФИТНЕС-КЛУБ	9	Вопрос-ответ • • • • •
Будь в ФОРМЕ	10	Семейная диета
ЗДОРОВЬЕ	11	Сахарный плен
МАЛЕНЬКАЯ СТРАНА	12	Классика в памперсах
	13	Вопрос-ответ
ДУШЕВНЫЙ ДОКТОР	14	Истории в конверте
ПРОШУ СЛОВА!	15	Исповедь для себя
АНАТОМИЯ ЧУВСТВ	16	Живут же люди!..
МУЖЧИНА В ФОКУСЕ	18	«Милый, ты здоров?»
В ПОСТЕЛЬНЫХ ТОНАХ	20	Секс-секреты со всего света
	21	Из России за любовью
ЕГО ТОЧКА ЗРЕНИЯ	22	Мать в законе
НАУКА ПОБЕЖДАТЬ	24	Антикризисные меры
КАРЬЕРА	26	Звёздный пример
	27	Быстрее! Выше! Сильнее? • • • • •
БЕЗ ГРИМА	28	Владимир Зеленский • • • • •
ПРОЗА ЖИЗНИ	30	По соседству • • • • •
ВОКРУГ СВЕТА	32	Индия: ешь, молись, люби • • • • •
ЕЩЕ РАЗ О ЛЮБВИ	34	И проскочила искра... • • • • •
ПРЕДАНИЯ СТАРИНЫ	36	Спас гостинцев припас! • • • • •
ИСТОРИЯ ШЕДЕВРА	37	Гори всё синим пламенем! • • • • •
НЕЗАБЫВАЕМЫЕ ИМЕНА	38	Галина Вишневская • • • • •
ИМЯ ЕЙ ЖЕНЩИНА	40	Прими посох свой • • • • •
МИФЫ И РЕАЛЬНОСТЬ	42	Амазонки • • • • •
ГЕРОЙ ВРЕМЕНИ	44	Дотянуться до звёзд • • • • •
КУЛЬПОХОД	46	Смотрим... • • • • •
В РОДНОМ КРАЮ	47	«Мила мне всегда Вологда-гда!» • • • • •
КУШАТЬ ПОДАНО!	48	В ритме смузи • • • • •
ДЕЛЮСЬ РЕЦЕПТОМ	49	Коронное блюдо • • • • •
МАМА-ПОВАР	50	Скромненький. Синий • • • • •
МИРОВАЯ КУХНЯ	51	Искушение Индией • • • • •
ЭКСПЕРТИЗА	52	Операция «Гладкая кожа» • • • • •
ДОМАШНИЙ АДВОКАТ	53	Законный вопрос • • • • •
РУЧНАЯ РАБОТА	54	Свадебный август • • • • •
ВПРОК	55	Руссо туристо • • • • •
У МЕНЯ В САДОЧКЕ	56	Остаёмся зимовать • • • • •
ЗВЕРЬЕ МОЕ	57	Царственная особа • • • • •

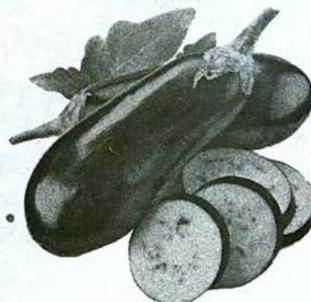
СТР. 4



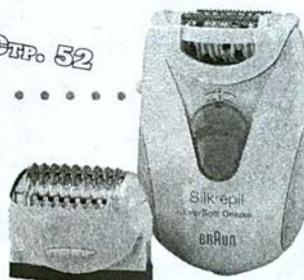
СТР. 38



СТР. 50

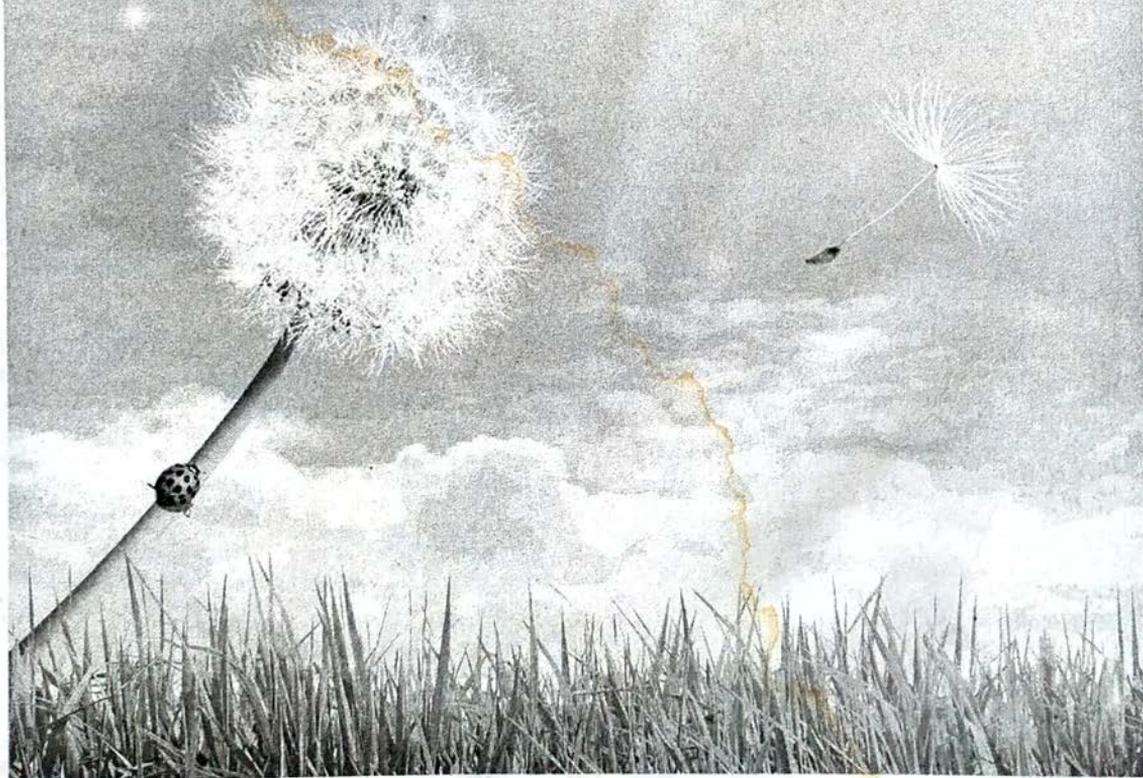


СТР. 52



# «Пресс-Коктейль» для женщин

Удовольствие  
от жизни –  
вместе с нами!



# Руководство

Признанная модница Виктория Бекхэм раскрывает секреты идеального гардероба и заявляет, что быть стильной очень и очень просто. Главное, соблюдать несколько простых правил...

## Правило №1

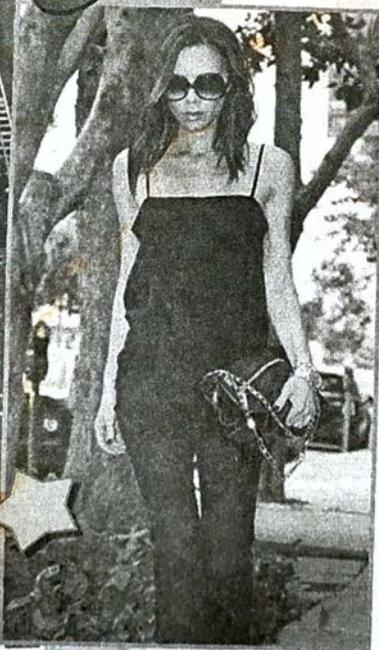
**«Каждая женщина должна всегда иметь под рукой солнцезащитные очки»**

Что касается Виктории, то она как будто в них родилась. Она появляется в очках везде: на прогулках, вечеринках, шоппинге, даже на светских приёмах. «Правильно подобранные очки станут завершающим штрихом во многих образах, а также скроют отсутствие макияжа, синяки или плохое настроение».

### Полезно знать

Подбирайте форму очков в зависимости от типа лица.

Квадратному типу лица подойдут очки круглой или овальной формы, круглолицым, наоборот, – квадратные очки, треугольному типу – круглые или закруглённые по бокам варианты, длинному вытянутому лицу – овальные или очки-стрекозы, трапециевидному типу – округлённые модели (но не круглые).



## Правило №2

**«Джинсы – лучший друг каждой уважающей себя модницы»**

Без джинсов-дудочек невозможно представить себе образ Виктории Бекхэм. Помимо них она умело вписывает в свой образ свободные рваные джинсы. Ещё один любимый ею силуэт – джинсы клёш. Она сочетает джинсы с блузками, свитерами, широкими майками и кардиганами.

### Полезно знать

• Джинсы уместны в любом возрасте и в любой ситуации. Главное – научиться подбирать их согласно своей фигуре

• Модели с широким поясом визуально вытягивают фигуру и удлиняют ноги

• Правильная длина визуально вытягивает фигуру. Виктория предлагает один способ: во время примерки станьте на носок. Нижний край должен доходить до начала пальцев. Суперузкие модели должны доходить до щиколотки

• Чёрные джинсы – превосходный вариант при условии, если модель сидит идеально. Облегающие чёрные джинсы выглядят «круто», а свободные немного простянут вид

• Стоит отказаться от блёклого голубого цвета джинсов. Во-первых, он полнит, а во-вторых, морально устарел

• Джинсы не должны иметь дополнительного декора, это безвкусица

• Ремень должен хорошо сидеть на бёдрах. Но ни в коем случае не перетягивать фигуру или топорщиться сзади

• Недопустимо, чтобы облегающие модели вытягивались на коленках

• Стоит избегать сильных потёртостей в верхней части джинсов – как спереди, так и сзади

• Осторожнее относитесь к белым джинсам. Они идут далеко не всем. Если есть проблемы с фигурой, в белых джинсах вы рискуете визуально прибавить себе пару лишних килограммов.

# ПО СТИЛЮ

## Правило №3

### «Полюбите платья»

Всем известно, с каким фанатизмом Виктория относится к платьям. Об этом говорят и коллекции одежды, выпускаемые Бекхэм. В них присутствуют в основном платья с женственными силуэтами – это, конечно же, платье с баской и платье-футляр.

#### Полезно знать

Главное, придерживаясь однотонных расцветок и строгих силуэтов.

- В вашем гардеробе обязательно должна быть пара-тройка коктейльных моделей. Во-первых, маленькое чёрное платье. Уместно в любом месте и в любое время. Во-вторых, яркое роковое платье, в котором вы эффектны даже босиком и без макияжа. В-третьих, спокойное кремовое платье, способное подчеркнуть вашу хрупкость и романтический настрой

- Давая советы по стилю в своей книге «Ещё полдюйма безупречного стиля», Виктория Бекхэм советует приобрести модницам объёмное трикотажное платье-выручалочку.



## Правило №4

### «Правильно подобранные аксессуары – это ключ к успеху!»

Шарфы, шляпки, ремни, сумки из качественных материалов, правильного кроя, грамотно подобранные к одежде и обуви, безусловно, стилизуют образ.

#### Полезно знать

- Цветовую гамму аксессуаров Виктория ограничивает до универсальных оттенков коричневого, бежевого, чёрного

- Приветствуются средние размеры и отсутствие яркого и избыточного декора

- Аксессуары не должны спорить между собой. Поэтому подбирайте их в одной цветовой гамме и похожем стиле

- Сумку выбирайте прямоугольной формы или саквожа. В неё должна легко помещаться папка формата А4. Материал – предпочтительно кожа, для лета подойдёт текстиль.



## Правило №5

### «Носите стильную обувь»

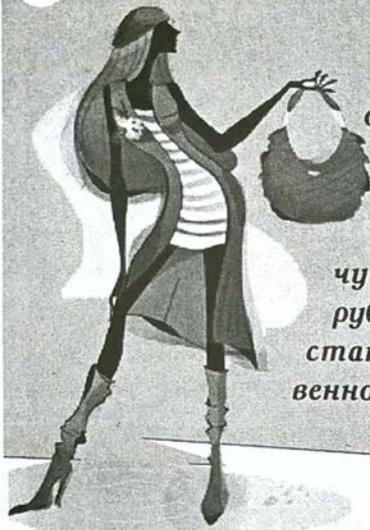
Бекхэм обожает каблук и туфли цвета загара. Такие туфли удачно дополняют действительно любой образ, они являются универсальной вещью. Виктория их сочетает с разными ансамблями: полностью чёрным или бежевым в тон.

#### Полезно знать

- Но не только высокий каблук придаёт женщине сексуальности. Низкий каблук или плоская подошва также выглядят стильно, если подобраны со вкусом. Небольшой мужской каблук, прострочка, перфорированная кожа – всё это «пахнет» грубым соблазном. С костюмом и прямыми джинсами хорошо сочетаются, например, оксфорды или лоферы

- Сапоги со свободным «расслабленным» голенищем идеальны в паре с юбкой выше колена. А вот платье или юбка-карандаш ниже колена прекрасно сочетаются с сапогами чуть выше.

# 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**

**Подбираю кольцо, хочется экстравагантности, но у меня пухленькие и короткие пальцы. Какой формы и размера оно должно быть для моей руки?**

В первую очередь позаботьтесь о хорошем маникюре и вытянутой миндалевидной форме ногтей. За экстравагантность отвечают коктейльные кольца. Для вашей формы руки категорически не подходят очень крупные и массивные, геометрической формы (круг, квадрат). Выбирайте кольцо средних размеров. Подойдут прямоугольные, цилиндрические, овальные кольца, которые помогут визуально вытянуть пальцы. Дизайн предпочтительнее сложный асимметричный.



**Купила плиссированную юбку из шёлка. Как её правильно гладить, чтобы не разошлись складки?**

Чтобы правильно погладить, нужно ещё и правильно постирать вещь.

Из самых распространённых способов:

- отдать в химчистку
- стирать и сушить вещь, предварительно положив её по всей длине в капроновый чулок. С большим количеством кондиционера и только в режиме деликатной стирки или руками
- перед стиркой нужно прошить юбку широкими стежками, захватывая каждую складочку. Сначала подол, потом по всей длине. Иголочка и нитка должны быть минимально тонкими. Стежки ни в коем случае не затягивайте, иначе

вещь испортится. Гладить юбку следует немного влажную в сшитом виде, проглаживая отдельно каждую складку. Если ткань шёлковая, то с изнанки. После аккуратно убрать нитки

- пропарить на весу специальным паровым утюгом.

**На белоснежной рубашке мужа после продолжительной носки перестали отстирываться жёлтые пятна от пота. Как вывести пятна на хлопковой ткани?**

Удалить пятно от пота на белой одежде поможет раствор поваренной соли – одна столовая ложка соли, растворённая в стакане тёплой воды. Необходимо смочить раствором марлю или губку и потереть место загрязнения. Затем постирать вещь, прополоскать и высушить. Хорошо борется с жёлтыми пятнами и перекись водорода (3%). Смочите ею тряпочку и протрите пятно. Ещё один способ: раствор нашатырного спирта (чайная ложка на стакан воды). Нанесите по той же схеме: смочите им ватный тампон и потрите пятно, затем прополощите в тёплой воде.

**В шкафу пылятся чёрное платье-футляр с баской и открытыми плечами. Чем его «обыграть», чтобы ходить в нём на работу?**

Платье с баской подходит как для вечерних выходов, так и для рабочих

будней, если, конечно, оно спокойных оттенков без россыпей блёсток и верениц рюшей.

Поверх открытого лифа лучше накинуть пиджак или лёгкий кардиган. Негласное правило, которым пользуются модельеры: из-под верхней одежды должно выступать 10-15 см баски.

Что касается обуви, то баска не терпит низкого каблука. Поэтому высота каблука должна быть не ниже 5-7 см. По фасону обуви практически нет ограничений: баска хорошо сочетается с узкими лодочками, высокими сапогами, открытыми босоножками. Образ лучше не перегружать аксессуарами, баска сама по себе яркая деталь.

**Уже месяц не могу разносить новые туфли. Грубая кожа натирает мозоли на ногах. Как приучить непокорные туфли?**

Из самых действенных вариантов:

- натереть обувь растительным или касторовым маслом, дать ему впитаться

- надеть туфли поверх мокрых носков и походить по дому

- использовать специальный растяжитель для обуви. Он обволакивает туфель изнутри белой пеной. После того как пена немного впитается, нужно обуть туфли и походить в них.

Когда обувь растянется и смягчится, перед выходом в ней обработайте стопу тальком или крахмалом. Это предотвратит натирание.

**Собираюсь в отпуск на юг. Помогите подобрать головной убор. Я невысокого роста.**

Головной убор на юге – не только необходимость, но и модная деталь круизного образа. Главное, правильно подобрать его. Основные критерии при выборе: натуральная ткань (солома, хлопок, лён и т. д.), правильный размер (должен не сдавливать голову и не болтаться), желательны поля, которые защищали бы от солнца.

Дамам невысокого роста подойдут бейсболки, шляпки с небольшими полями, косынки. Уже не первый

сезон модные позиции удерживает знаменитая шляпа «федора». Высокая с узкими полями, она зрительно вытягивает овал лица. В этом году актуальны головные уборы ярких сочных цветов. Ещё один летний тренд – платок. Популярна пёстрая расцветка платков – мелкий или крупный горох, цветочный и геометрический принт.



**В**ы 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

**Подбираю новый летний аромат. Есть какие-нибудь правила и ограничения при выборе парфюма на лето?**

Инна САВИНА, г. Орёл.

Безусловно, к летним ароматам существуют определённые требования и запреты.

- Это должна быть туалетная вода (eau de toilette), а не стойкая парфюмированная (eau de parfum). Запах туалетной воды не такой навязчивый и резкий

- Необходимо протестировать аромат не только в помещении, но и на улице. На солнце запах несколько трансформируется

- Цитрусовые нотки придадут свежести. Приятную лёгкость источают травяные и древесные базы – сандал, светлая древесина, зерновые. Центральной нотой может быть жасмин, ваниль, лаванда

- Обратите внимание на твёрдые духи. Для летнего зноя – это лучший вариант, так как они обладают тонким деликатным ароматом

- Духи в жаркий период можно заменить парфюмированным лосьоном для тела: лёгкое облако любимого аромата плюс увлажнённая кожа.



**Со временем натуральный цвет волос потусквел. Как вернуть блеск? У меня тёмно-русые волосы.**

Ольга, г. Курск.

Блеск на здоровых волосах появляется в результате отражения лучей света, этого не происходит, если структура волоса повреждена. Например, из-за нехватки витаминов в организме или внешнего воздействия (химических процедур, солнечной инсоляции) кератиновые чешуйки на волосах поднимаются и блеск уходит.

Существует несколько приёмов возвращения блеска, выбор которых зависит от степени повреждённости волос.

Мойте голову не горячей, а тёплой водой, ополаскивайте прохладной. Пользуйтесь кондиционерами и масками. Кондиционер закроет кератиновые чешуйки, а маска заполнит повреждённые участки. Обратите внимание на популярные средства с маслами – они и питают, и увлажняют волосы.

На время прекратите пользоваться высокотемпературными выпрямителями или плойками. Щётка для волос должна быть с натуральной щетиной.

Блеск, как правило, появляется после окрашивания волос. Обратите внимание на безаммиачные краски.

Для возвращения цвета приобретите кофейные маски. Кофеин хорошо оживляет потускневшие пряди. Нанесите тёплый крепкий кофе на сухие чистые волосы, подержите 20 минут и смойте водой.

**Сейчас активно рекламируются средства по уходу за кожей на кислородной основе. На самом ли деле кислородная косметика безопасна и чудодейственна или есть минусы?**

Анна, Воронежская обл.

Кислород сегодня широко используется в косметологии: предлагают две основные «кислородные» методики – озонотерапию и аппаратную безыгловую мезотерапию. Но в данном случае кислород доставляют в кожу с помощью инъекций или с помощью специальных препаратов. Действительно, сегодня многие косметические компании выпускают кремы, маски, лосьоны, тоники под красивым названием «кислородные». И в некоторых средствах действительно можно найти кислородные соединения, но от них пользы мало. При контакте с кожей они разрушаются, а кислород улетучивается.

Таким образом, приобретая средства по уходу за кожей с пометкой Охуген, не надейтесь на их чудодейственность.

**Подруга подарила резинку-ободок. Подскажите, какие причёски можно с ним делать? У меня длинные волнистые волосы.**

Марина ЦАРЁВА, г. Омск.

Резинка-ободок – это не только средство закалывания волос, но и модный аксессуар, способный завершить образ. Волосы, убранные в эластичный ободок, выглядят стильно и романтично в большинстве случаев.

Вариаций причёсок с этим украшением много. Вот несколько популярных из них:

- На распущенных волосах. Ободок надевается перпендикулярно росту волос. Если есть чёлка, её можно как убрать под резинку, так и пропустить ободок под ней. А волосы на макушке немного приподнять для объёма

- Подвёрнутые пряди. Для лета идеальна причёска с убранными в резинку волосами. Наденьте ваш обруч на голову по примеру выше и начиная с боковых прядей подворачивайте концы волос под резинку. Чтобы уложить все волосы, необходимо подвернуть их 2-3 раза в зависимости от длины

- Соберите волосы в объёмный небрежный пучок, а резинка пусть окаймляет начало роста волос по кругу головы.



# Загорелое лето



Из летних отпусков мы привозим не только мегабайты фотографий и тонны ракушек, но и роскошный южный загар. А вот сохранить его в нашей полосе становится целой проблемой

## Привлечь

Эффективно решить эту проблему обещает наш утренний энергетик – кофе.

Сначала небольшая памятка для тех, кому только предстоит попасть под мягкие южные лучи.

Перед поездкой устройте коже кофейный пилинг. Молотый кофе смешайте с оливковым маслом или морской солью. Втирайте в хорошо распаренную кожу до появления лёгких покраснений. Затем смойте и нанесите увлажняющее молочко для тела. Такой пилинг убивает сразу двух зайцев: отшелушивает омертвевший слой кожи, а значит, и загар ляжет ровнее, к тому же оказывает антицеллюлитное воздействие. Если ваш отдых долговременный, загорайте только в тени. Это чуть ли не самый главный ответ на вопрос «Как дольше оставаться шоколадной?» Непрямые лучи не вредят коже, но загар дольше сохраняется. К тому же нет опасности обгореть. Красивый естественный оттенок компенсирует потраченное время.

Ну а если на море вам отмерено не больше десяти дней, загорайте по утрам и во второй половине дня – солнце в это время мягкое, и вероятность получить ожоги меньше.

После солнечных ванн обязательно используйте качественные увлажняющие и успокаивающие средства. Чтобы загар дольше оставался на коже, она должна быть постоянно увлажнена и очищена. Хорошо питают кожу масла. Возьмите в поездку кокосовое, миндальное или жожоба. Масла содержат природные УФ-фильтры. Наносите на тело после душа.

Состояние кожи во многом зависит от питания. Выпивайте в день не менее полутора – двух литров любой жидкости и обязательно стакан морковного сока.

В него можно добавить чайную ложку оливкового масла или нежирных сливок, это способствует быстрому усвоению витаминов. Например, в витамине А содержится бета-каротин, который отвечает за потемнение кожи. Пополняйте его резервы за счёт фруктов и овощей красновато-алого и жёлтого цветов. Особенно ценно влияние дыни на организм.

Включите в курортное меню рыбные блюда. В свежельювленной рыбе содержится Омега-3 жирные кислоты, с их помощью кожа приобретает бархатную мягкость.

## Удержат

По возвращении домой не меняйте рацион питания. 2-3 раза в неделю наносите кофейно-медовые скрабы, сделанные только из свежесваренного напитка. Лёгкими круговыми движениями втирайте скраб в кожу и оставьте на 10-15 минут как маску.

Каждый день протирайте лицо и тело крепко заваренным кофе или кофейными кубиками льда (приготовьте крепкий кофе, разлейте по формочкам и заморозьте). При попадании на кожу кофеин даёт лёгкий оттенок загара.

Умывайтесь заваркой чёрного чая. Добавляйте сцеженный чай в ванну, замораживайте его по примеру кофе, а затем протирайте кожу.

Эффективны для сохранения загара томатные маски. Они хорошо увлажняют кожу, удерживая «южного красавца» на теле. Разотрите их в кашу, нанесите на лицо и тело на 15 минут. После томатной маски хорошо принять контрастный душ – сначала тёплой водой, потом – прохладной.

Подготовила  
Наталья ДРЮЧИНА.

## Всё об SPF

– Как часто следует обновлять слой солнцезащитного крема?

– Если вы целый день нежитесь на пляже, обновлять солнцезащитный слой нужно раз в два часа. В продаже появились водостойкие кремы, но лучше после купания ещё раз нанести средство тонким слоем. Некоторые производители обещают защиту от ультрафиолетовых лучей до 8 часов. Правда, такие новинки слишком сушат кожу.

– Если нанести на кожу одно средство с защитой SPF-15, а затем другое с такой же защитой, даст ли это в сумме SPF-30?

– Однозначно нет. Такие показатели не суммируются. Уровень защиты останется равным SPF-15.

– В каком количестве нужно наносить солнцезащитный крем, чтобы он «работал»?

– При нанесении солнцезащитного крема на тело лучше не экономить. Он должен лечь хорошим плотным слоем. Например, для лица необходима чайная ложка средства. Если нанести тонкий слой, то и уровень SPF-защиты уменьшится вдвое или ещё меньше.

– Если в состав косметики уже входит SPF-защита, можно ли отказаться от солнцезащитного средства летом?

– Косметика с SPF крайне минимально защищает от солнца. Уровни защиты декоративной косметики предполагают защиту от солнца в городе, помещениях, а не от прямых палящих лучей. Поэтому в летний период лучше использовать хорошие солнцезащитные средства.



# 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 Лидия ЗЕЛЕНЦОВА



*Почему я не могу избавиться от целлюлита? Я уже полгода занимаюсь аэробикой 2 раза в неделю и иногда бегу в парке, когда хорошая погода. Я похудела на килограмм, больше мне не надо (вес у меня в норме), а бугристая кожа так и не уходит. Неужели всё дело в генетике, и я никогда от него не избавлюсь?*

Ольга СОНИНА, по e-mail.

**Ц**еллюлит – это склонность жировой ткани задерживать жидкость, в результате чего создаются отёки, которые и вызывают некрасивые бугорки. Это – особенность строения женского организма. В той или иной степени целлюлит присутствует у каждой. Средство номер один против целлюлита – это спорт. Но вам необходимо немного подкорректировать вашу программу: к кардиоупражнениям (бегу, аэробике), которые борются с жировыми отложениями, необходимо добавить силовые, направленные на развитие мышц бедра (приседания, выпады, махи). Пересмотрите своё питание. Составьте для себя максимально здоровый рацион и питайтесь небольшими порциями, но часто. Ухоженная, упругая и увлажнённая кожа лучше противостоит внешним проявлениям целлюлита. Пользуйтесь скрабами, которые улучшают микроциркуляцию кожи, массируйте проблемные участки щёткой с натуральной щетиной, делайте себе массаж с маслами, можете попробовать специальные антицеллюлитные кремы.

*Я работающая мама, мой день распisan до минуты. Время на занятия собой могу выделить только в выходные. А так хочется быть красивой! Будет ли какой-то смысл от занятий только по выходным: раз или два раза подряд в неделю?*

Светлана СМЕХОВА, г. Омск.

**К**онечно! Но, само собой, для того чтобы получить от фитнеса в таком режиме удовлетворяющий вас эффект, вам потребуется намного больше времени, чем при рекомендованном режиме в 3-4 раза в неделю. Если вы будете тренироваться два дня подряд, обратите внимание, чтобы ваши занятия были как можно более разнонаправленными: например, в субботу можете провести тренировку на низ тела, а в воскресенье – на верх. Но на самом деле, невозможность найти время для занятий всегда только кажущаяся причина. Всегда можно отыскать 15-20 минут, чтобы сделать несложные упражнения: во время просмотра телепередачи, когда готовится ужин, с

утра после пробуждения или сразу перед сном. Такие физкультминутки не отберут ни времени, ни сил, а пользу принесут ощутимую.

*Никак не пойму, нужно ли пить воду во время занятий? Кто-то говорит, что нельзя категорически, потому что это оказывает дополнительную нагрузку на сердце, а кто-то, наоборот, кричит об опасности обезвоживания и заставляет пить на тренировке каждые 10-15 минут. Как же правильно?*

Елена, г. Курск.

**Д**ействительно, классический спорт (из нашего детства) устами уважаемых олимпийских тренеров утверждал, что во время тренировок пить нельзя. Последние исследования опровергают это мнение и советуют нам совершенно обратное: во время тренировок пить можно и нужно. Ведь если не восполнять потери воды в результате повышенного потоотделения и учащённого дыхания, может развиться обезвоживание организма, что чревато негативными последствиями, к тому же потребление воды поможет избежать перегрева тела, а нагрузка на сердце, наоборот, увеличится при загустении крови, которое происходит, когда жидкости в организме становится мало. Однако большое количество выпитой воды вызывает чувство переполненного живота, возможное чувство тошноты и тяжёлого дыхания. Поэтому самый лучший способ принимать воду во время тренировки – в дробном режиме, то есть по чуть-чуть, но несколько раз за тренировку.

*Я долго сидела на белковой диете и похудела на 10 кг. Сейчас выхожу из неё, стараюсь держаться, постепенно ввожу в свой меню углеводы. Однако мои размеры растут на глазах! Что я делаю неправильно?*

Елена КАТИНА, г. Москва.

**Л**юбая несбалансированная диета – это уже неправильно, а белковая диета несбалансированна, ведь для нормального функционирования организму нужно получать не только белки, но и остальные питательные вещества. Дефицит углеводов, например, провоцирует нарушение обмена веществ. А успех диеты объясняется не какими-то чудесными свойствами белков, а просто их низкой калорийностью. Вы правильно делаете, что возвращаете в свой рацион углеводы, но, возможно, вы начали поправляться, потому что вернули рафинированные продукты: белый хлеб, сахар и другие. Старайтесь выбирать углеводы, которые приносят пользу организму (крупы, злаки, овощи, фрукты), и потреблять их в первой половине дня. Кроме того, разнообразьте источники белков. Обратите внимание на бобовые, орехи, яйца и творог. Следите за размером порций, различием и сбалансированностью рациона, и ваш вес начнёт приходить в норму.



# Семейная диета — худеют все!

*Проверено многовековым женским опытом: если есть семья и дети — в наличии будут и лишние кило. Стоит сесть на диету, как обрушивается шквал подтруниваний: «Может, торт? Или будешь есть свои котлетки из капусты?» А у американских диетологов на этот счёт иное мнение: в диете главное командный дух, а лучшая команда — семья. Так что худеть будем посемейно!*

Метод заморских специалистов-нутрициологов эффективен и подходит абсолютно всем. Если складочки и «валики» портят фигуру и настроение лишь одного из домочадцев, худышкам тоже не повредит рациональное здоровое питание. Краткое досье на семейную диету: помогает сбросить вес при диабете 2-го типа, снижает риск болезней сердца и сосудов при наличии генетической предрасположенности. И очень-очень сплочивает всех от палы до «мелкой поросли». Ознакомим с основными принципами.

## «5 + 2 = 7»

Основная ответственность за соблюдение «сытного графика» на хозяйке, вам и карты в руки. Пять дней в неделю вы

планируете здоровое меню и готовите блюда, привлекая сознательных членов семьи. На выходные устанавливается демократия: супруг и чада сами решают, чем их (и вас) потчевать. Принцип верный, «одним махом семерых убиваю»: нет унылого настроения из-за правильных (и часто скучно-безвкусных) блюд — раз; второе — праздник живота по уик-эндам позволяет избежать срывов, которыми грешит всякое ограничение в питании.

## Остатки сладки!

В скучные времена детисек заставляли съедать всё до крошки, принимая в «понарошечное» общество чистых тарелок. Слава Богу, в продуктах недостатка не наблюдается, поэтому долой обязанность выливать посуду!

Это позволяет избежать переадресации. Вы, как «главнокомандующий», не имеете права ворчать и наказывать домочадцев за оставленные кусочки и ломтики. Призовите рачительность и фантазию: отправляйте недооценное в холодильник, всегда можно разогреть и употребить. А можно придумать новое блюдо — именно так на свет появилась пицца.

## «Потому что мы банда!»

Не пугайтесь, это цитата из популярной забавной песенки, но она вполне может стать девизом шутного состязания «кто быстрее постройнее!» — не забываем про командный подход. Для этого на видном месте можно повесить «доску успеваемости». График снижения веса будет выглядеть скучно, намного интереснее вести хронику достижений. Например, мама «влезла» в свадебное платье (фото прилагаются), дочь «перешла» в размер поменьше, а папа — просто красавец, ведь минус 300 г за неделю — тоже результат! Поскольку все приличные сообщества и команды должны иметь если не герб, то общую символику, вам тоже не помешают знаки отличия: брелок, браслет и т. д. Может, вещьца не уберёжет от запретных продуктов вне дома, но создаст верный настрой.

## Дольче вита

Сладкие моменты должны быть в любой диете, это акси-

ома, а если уж в доме дети — неизбежность. Нормальный режим сладкоедения — один десерт в неделю, ваша задача сделать его максимально интересным и минимально калорийным. Фруктовые салаты, мороженое из сока, чизкейки, домашние йогурты — на любой выбор, чур, не повторяться. Установите график — новое блюдо каждую неделю, накануне проходит выбор десерта, обсуждение и покупка продуктов.

## По заслугам!

Если вы назвали командой, фиксируйте командные достижения, например, суммированную потерю веса. Неплохо задать цель — определённый общий вес, и когда «планка» будет взята, устроить праздник. Торжество отметьте не в кафе, глупо «обнулить» результат пиршеством, лучше наметить поход в кино или в аквапарк. Безусловный залог успеха семейной диеты — внимание к индивидуальным победам. Безусловно, вы понимаете, что сброс веса домочадцам нужно преподнести весьма деликатно и доброжелательно.

## Ловкость рук...

Если в оливье заменить колбасу отварной курицей, а майонез — постным йогуртом, калорийность снизится. То же произойдёт, если разбавлять фруктовые соки водой, в выпечку класть меньше сахара и мёда, если продукты не обжаривать, а запекать в фольге или на гриле. Поскольку мама и жена — «рулевой» семейной диеты, вам позволено «жульничать» во благо.

## Жить здорово!..

Как ваша семья проводит выходные? Скорее всего, дети — за компьютерами, рядом тарелка с печеньем и бутербродами. Вы целый день в делах-заботах, толком не поесте, а когда случится свободное «окно», усаживаетесь перед телевизором, на столике чай и плюшки — и до глубокой ночи перекусывайте и бездвиженности. С момента освоения семейной диеты привычных отдышек придётся изменить, соблюдая пару условий: досуг активный — раз, сиделки в общепите исключаются. Прогулки, спортивные мероприятия, кино, вылазки на природу — вот ваш новый устав. Это потребует финансовых и душевных вложений, однако диета требует жертв, а благополучие семьи тем более.

Наталья ГРЕБНЕВА

## Чистый рафинад

Всем, наверное, известно, что сахарный диабет – это такое состояние, когда глюкоза (именуемая сахаром) перестаёт проникать из крови в органы и ткани. Причём уровень сахара в крови у человека повышен, но организм не может воспользоваться его ресурсами. Это приводит к постоянному чувству голода. А причиной такой дисфункции является инсулин, который перестаёт вырабатывать поджелудочная железа. Поэтому главным спасением больного становятся инъекции инсулина.

## Ты узнаешь его...

Различают два основных типа сахарного диабета – I и II. Симптомы схожи, отличия лишь в протекании заболевания. I типу свойственно резкое проявление болезни, второму же – постепенное, слабо выраженное. Существуют ещё и подтипы диабета, все они различаются на клеточном уровне. В любом случае индивидуальное лечение назначит квалифицированный специалист.

Стоит бить тревогу, если у вас обнаружатся следующие симптомы: повышенная жажда, сухость кожи, значительная потеря веса, тошнота, быстрая утомляемость, слабость. У многих людей развитие болезни происходит скрыто, без каких-либо признаков.

## Пускаем кровь

Даже не обнаружив ни одного из перечисленных симптомов, каждому человеку необходимо хотя бы раз в год сдавать анализы на сахар в крови и в моче, чтобы предостеречь себя от грозного заболевания. Сделать это можно в своей поликлинике или частной клинике. Чтобы получить объективный результат, перед сдачей анализов нельзя употреблять алкоголь менее чем за сутки, чистить зубы (в зубных пастах содержится сахар), принимать пищу менее чем за 8-12 часов. Врач грамотно интерпретирует результаты и, если потребуется, назначит нужное лечение.

Также в медицинской практике появился сравнительно новый метод определения уровня сахара по средствам лазерного забора крови. Он хорошо подходит детям, так как при нём отсутствуют какие-либо болезненные ощущения.

А устройство GlucoWatch, похожее на часы, помогает измерять уровень сахара при помощи электрического тока. Забор жидкости из кожи происходит три раза в час в течение 12 часов. Если наблюдается частое повышение уровня сахара, лучше приобрести глюкометр – портативный прибор для измерения сахара в крови. Капля крови из пальца (кровь на кончиках пальцев быстрее реагирует на изменения уровня сахара) наносится на тест-полоску, которая вставляется в прибор. Примерно через 15 секунд мож-



# Сахарный плен

**Сахарный диабет давно оккупировал мир. Неправильное питание, переутомление, стрессы дают благоприятную почву для его развития. Но самое опасное, многие заболевшие и не подозревают о нём. До поры до времени, конечно...**

но узнать результат. Проверять лучше утром натощак и вечером перед сном. Если на табло глюкометра высветилось не больше 5-6 моль, вам не о чем переживать – сахар в норме!

## Кого он выбирает?

Сахарный диабет чаще появляется у людей, ведущих пассивный образ жизни. Физические нагрузки крайне важны для правильного усваивания веществ.

Необязательно жить в спортзалах, достаточно начать ходить или бегать как можно больше!

Лишний вес – второй враг здоровья. Чтобы от него избавиться, не нужно морить себя голодом. Напротив, для похудения есть нужно и как можно чаще, а именно, каждые 3 часа небольшими порциями (не более 200 г), тщательно пережёвывая пищу.

Наталья ДРЮЧИНА.

## Чтобы сахар был под контролем

- **Обязательно завтракайте!** За ночь глюкоза в крови снижается, и организму требуется «подзарядка». Завтрак должен быть лёгким и в то же время сытным. Хорошо подойдут на эту роль овсяные хлопья или мюсли с молоком
- **Ешьте бобовые:** чечевицу, горох, фасоль, бобы. Они медленно перевариваются, вызывая постепенное повышение уровня сахара в крови. Кстати, арахис тоже относится к семейству бобовых, а не к орехам
- **Чередуйте или совмещайте** пищу с высоким и низким гликемическим индексом (показателем влияния продуктов на уровень сахара в крови). У каждого продукта он свой. Например, картофель и рис обладают высоким индексом, а вот макароны и бобовые низким. Подробный список продуктов с индексами ищите в Интернете либо в специализированных изданиях
- **Ешьте много овощей.** В шпинате и томатах содержится альфа-липоидная кислота, понижающая уровень сахара в крови
- **Добавляйте** в пищу уксус и лимонную кислоту. Это уменьшит гликемический индекс
- **Меньше употребляйте** выпечки из белой муки (белый хлеб, печенье, крекеры). Её питательные частицы впитываются в кровь в виде глюкозы. В качестве перекусов используйте яблоки или орехи.





**Ваш ребёнок теряет самообладание при звуках флейты (как, впрочем, от любой музыки), приплясывает и даже пытается дирижировать? Явно талант! Как приобщить его к мировой классике, ведь малыш ещё с вершок?**

# Классика в памперсах

## Обязательная программа

Первый, самый доступный способ – включить классическую музыку, записанную на дисках. Их можно приобрести в готовом виде (хороша, например, серия «Эффект Моцарта») или составить самостоятельно, скачав произведения из Интернета. Какие именно? Знаменитые композиторы прошлого сами позаботились о ваших детях:

- П. И. Чайковский «Детский альбом», «Щелкунчик»
- В. А. Моцарт «Волшебная флейта», «Маленькая ночная серенада», «Турецкий марш» и другие
- Р. Шуман «Альбом для детей»
- А. Вивальди «Времена года»
- М. Глинка «Руслан и Людмила» и т. д.

Однако есть важный момент: если вы сами не будете увлечены прослушиванием классики, вряд ли малыш оценит шедевры в полной мере. Только развивая собственный музыкальный вкус, можно развить его у ребёнка.

## Музыка не для всех

Однако каким бы прекрасным ни было качество записи, гораздо приятнее и полезнее слушать живую музыку – это давно доказанный научный факт. Однако, увы, не всякая мама умеет музцицировать на собственном роле, а в музыкальную школу детей принимают с шести лет, до которых вашему юному меломану ещё расти и расти! Остаются концерты в филармонии, многие из которых разработали специальные программы для детей. Абонемент, как правило, стоит недорого, но есть нюанс: его

продадут, если вашему чаду исполнилось четыре года (иногда звучит возраст и старше). Вам, как любящей маме, возрастной ценз кажется вопиющей несправедливостью, однако ответьте честно: высидит ли ваш маленький непоседа час-полтора, смирно сидя на жёстком стуле и глядя в одну точку – на сцену? Абсолютное большинство детей на такой подвиг неспособны. Кто-то может испугаться незнакомой обстановки и расплакаться на весь зал. Особо одарённые карабкаются на сцену, желая непосредственно участвовать в создании льюющихся на них звуков. Детская непосредственность – это, конечно, очень мило, но весьма отвлекает других слушателей, да и музыкантов от работы...

Что же получается, маленькая по возрасту, но огромная по количеству аудитория, жаждущая послушать живую музыку, оказывается за бортом?

## Проект «Вместе с мамой»

Во многих городах запущен проект под названием «Вместе с мамой», формат которого позволяет посещать концерты классической музыки в исполнении профессиональных музыкантов начиная с чудесного возраста – с нуля лет! Концерты проходят в детских центрах, школах искусств и даже на свежем воздухе. Главное правило – никаких правил, полная свобода выражения чувств маленьких слушателей, ведь дети воспринимают музыку через движение, именно поэтому им так сложно чинно сидеть на

стульчике и просто слушать! Здесь же разрешается петь, танцевать, то во что горазд, прыгать, скакать, ползать и даже просто валяться на полу (самые маленькие делают это прямо на маме). Совместное «проживание» музыки невероятно сближает семью, а если малышу удаётся выгадать родителей потанцевать вместе, радости нет предела! Удивительно, но факт – маленький ребёнок способен на ходу сочинить танец даже под очень серьёзные произведения, например, «Аве Марию».

Кроме того, мальчишки и девочки могут «потрогать» музыку, то есть попробовать поиграть на музыкальных инструментах: от пианино до бубна. Во-первых, так слушатели становятся участниками концерта, творцами. А во-вторых, это может помочь в выборе инструмента для будущего серьёзного обучения в музыкальной школе.

Узнать о подробностях организации и расписании концертов в крупных городах можно на сайте <http://vmestesmamoy.ru/>. Если в вашем населённом пункте подобного проекта ещё не существует, возможно, именно вам судьба дарит уникальный шанс стать его создателем, воспользуйтесь опытом мам из других городов! В Курске концерты классической музыки для самых маленьких успешно проводятся уже более двух лет, если ваш кроха ещё ни разу на них не был, вам сюда – <http://detka-kursk.ru>. Идите на звуки музыки, лучше один раз услышать, чем сто раз прочитать!

Наталья КОРОГОВОВА

# 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



## Я устала от ребёнка...

Раньше, когда я слышала от знакомых мамочек жалобы на усталость от малыша, мол, когда же его заберёт бабушка на выходные, то приходила в ужас! Как можно устать от самого любимого человека на свете?! Тем более есть масса интересных дел, которыми можно заниматься вместе с ребёнком. Я мечтала, как буду гулять вместе с дочкой, играть в куклы, плести ей косички... И вот моей Софийке три года, и я ловлю себя на том, что вовсе не хочу читать ей «Приключения Буратино», мне, если честно, просто неинтересно! И играть по десять раз на день в Барби — тоже не так уж увлекательно... Конечно, я люблю дочку и делаю всё для неё, как положено, но радости мне это приносит всё меньше...

Елена Б., по e-mail.

**Е**лена, не корите себя, человек так устроен, что даже от самых любимых людей можно устать, особенно если 24 часа 7 дней в неделю быть только матерью. Вы с негодованием отвергли опыт бывалых мам и решили, что не будете, как все, станете идеальной Мамой, которая будет получать от ребёнка исключи-

тельно радостные эмоции. Этот перфекционизм и привёл вас к той ситуации, которую вы описываете в письме. Не справившись с задачей стать совершенством, вы принялись заставлять себя заниматься тем, что вызывает в вас скуку и усугубляет естественное чувство усталости. Давайте попробуем подойти к проблеме иным путём. Во-

первых, подумайте, кто и как сможет вам помогать с малышкой: муж, бабушка, другие родственники, может быть, почасовая няня или подруги на условиях взаимовыручки. Узнайте, работают ли в вашем городе детские центры развития, группы выходного дня. София уже в том возрасте, когда не только вам, но и ей будет полезно несколько часов в неделю побыть не наедине с мамой, а в детском коллективе под руководством педагога. Во-вторых, освободившееся время вам нужно использовать не для того, чтобы предаваться чувству вины перед дочерью (это путь в никуда) или заниматься домашним хозяйством, а исключительно во благо себе. Это может быть чтение книг, которые вам давно хотелось прочесть, но не хватало времени. Или поход в кинотеатр не на мультфильм. Или занятие давно заброшенным хобби. Вспомните, что увлекало вас до того как вы с головой окунулись в материнство? Поймите, вашей дочери нужна не уставшая и подавляющая раздражение, а счастливая мама, а ведь никто не может быть счастливым, не будучи самим собой. Вам предстоит обрести себя заново.

## Наказание за обман

Моему сыну шестой год, и вот на днях он в первый раз в жизни меня обманул. Сказал, что успешно справился с заданием на занятиях в детском саду, а потом от воспитательницы я узнала, что это не так. Мы с папой пытались добиться от него правды, спокойно, не обвиняя во лжи, не ругая, но он настаивал на своём! Меня это поразило! В итоге мы приняли решение наказать сына неделей без мультфильмов и игр на компьютере... А я-то думала, что у нас в семье доверительные отношения! Что мы сделали не так?

Н. М. РЯЗАНЦЕВА, г. Мурманск.

**П**режде всего ответьте, какая причинно-следственная связь между проступком вашего сына и наказанием, которое

вы с мужем ему назначили? Если я не понимаю, то вряд ли логику уловил шестилетний ребёнок. Риску предположить, что если подобное наказа-

ние в семье практикуется, то здесь и кроется причина вранья ребёнка. Возможно даже, что этот случай детского обмана не первый, просто вы разоблачили его впервые. Сын побоялся сказать вам правду, поскольку знал, что его лишат любимых занятий, причём на длительный срок. Дети, да и взрослые, обманывают тех, на понимание кого не рассчитывают. Для вас с супругом возникшая ситуация — полезный сигнал о том, что необходимо пересмотреть свой подход к воспитанию ребёнка. Вы задали сыну и воспитателю вопрос — с чем именно он не справился на том занятии? Повторите с ним задание дома, помогите ему разобраться, и когда он справится, то обязательно похвалите, подчеркнув, что он всегда может обратиться к вам за помощью в любой ситуации!

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](mailto:press-kokteyl@list.ru)

# Истории В конверте

 Живу в гражданском браке уже 6 лет. У нас двое детей. Муж всё это время меня не любил, изменял, на работу устраиваться не хотел, ни в чём не поддерживал и никогда не понимал. Несколько раз он даже поднимал на меня руку, но уйти мне некуда — я сирота, помощи попросить тоже не у кого. Сейчас я поняла, что и сама никогда его не любила, это просто привычка. Два месяца назад я встретила свою первую любовь: когда мне было 17 лет, мы дружили, но по глупости расстались. Сейчас мы встречаемся и любим друг друга. На данный момент он живёт вместе с матерью и отчимом. Я бы и сейчас ушла к нему, но где мы будем жить? Он собирается построить дом и забрать меня к себе с детьми. Подскажите, пожалуйста, как мне быть? Как уйти от гражданского мужа? Как ему рассказать, что у меня есть другой мужчина и я его люблю? Боюсь, что муж может что-нибудь сделать мне или детям... Я очень хочу быть с любимым человеком. Что мне делать?

Светлана, Курская обл.

Светлана, чувствую ваш панический страх и растерянность. Прежде всего успокойтесь, устройте своим эмоциям небольшой перерыв. Не спешите рассказывать мужу о том, что он больше не герой вашего романа. Не кидайтесь в омут с головой, постарайтесь сохранять трезвость ума и рассудительность. Первый раз вы выходили замуж неосознанно, сейчас вы несёте ответственность не только за свою жизнь, но и за судьбу своих детей. Посмотрите на того, к кому хотите уйти, сможет ли он быть в вашей семье добытчиком, защитником для ваших детей, какими внутренними качествами он обладает, как относится к вашим детям? Обратите внимание на его действия: предлагает ли вам руку и сердце, насколько усердно занимается постройкой дома, ждёт ли встречи с вашими детьми. Поинтересуйтесь, какой он видит вашу совместную жизнь, как разделяет семейные обязанности, к чему стремится, о чём мечтает. Постарайтесь не приукрашивать своего будущего избранника, посмотрите на него реально, а не идеально. Именно по поступкам

вы можете судить о его серьёзных намерениях. Если вы уверены, что ваш избранник станет вам любящим мужем, а детям хорошим другом, расслабьтесь и доверьте ему все свои проблемы. Обопритесь на его сильное плечо и почувствуйте себя в надёжном «домике».

 Мы с мужем и ребёнком живём с моей мамой (отец ушёл много лет назад) дружно, слаженно. И вот всё разрушено! Мы собрались на море с дочкой в первый раз. Бабушка ехать категорически отказалась. Мало того, принялась причитать: «Куда вы ребёнка тащите, она там заболела!» Дальше — больше. И я никуда не годная дочь, и муж мой полный ноль! Никогда мы от неё таких слов не слышали! Это продолжалось три дня без перерыва. Мы уехали, так и не помирившись. А первое, что услышали вернувшись: «Это мой дом, идите, куда хотите!» Что нам делать, не могу понять родную мать?!

Ольга, г. Тверь.

Уверена, это не первая ситуация, когда мама манипулирует вами, добиваясь любой ценой исполнения своих желаний, не беря в расчёт потребности близких ей людей. Важно понять, что мама не изменится, вам будет легче общаться, если вы постараетесь принять её со всеми недостатками. Учитесь рассматривать даже за самыми обидными словами скрытый смысл: страх за родных, страх остаться одной или трудность в выражении любви. Поставьте жирную точку в вашей ссоре, обратившись со словами, произнесите их спокойным голосом, но твёрдо: «Мамочка, я очень тебя люблю, я очень благодарна тебе за всё, что ты делаешь для нас, ты у меня самая лучшая. Но я тоже мать и ответственность за своего ребёнка несу прежде всего я сама. Я уважаю твоё мнение, но то, что касается моего ребёнка и мужа, я буду решать самостоятельно. Я очень переживаю, когда мы с тобой ругаемся». Слова благодарности помогут изменить вашу ситуацию к лучшему, почаще их произносите. Старшее поколение очень нуждается в том, чтобы их слушали, поэтому, если мама высказывает своё мнение, старайтесь спокойно его выслушать, а поступайте так, как велит ваше сердце.

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

## Исповедь для себя

Ночь. За окнами притаилась темнота. Дети спят, а у меня нет сна. Тихо. Слышно, как на первом этаже заворчал потревоженный лифт. Всё громче и громче. Интересно, где он остановится? На шестом, седьмом или у нас, на восьмом этаже? Может, это он возвращается? Господи, трезвый или пьяный, с очередной попойки или от подружки, лишь бы он пришёл домой!

Так тяжело ждать, слушать звук лифта и шаги: наш этаж, выше, ниже? Шаги в сторону нашего коридора или в другой коридор? Нет, лифт поднялся выше, и кто-то другой вернулся домой в этот поздний час.

И вновь тихо, только слышно, как дождь стучит в окно и капли медленно одна за другой стекают по стеклу, затем по стене с восьмого этажа на седьмой, с седьмого на шестой и далее, всё ниже и ниже... Плачет ночь, плачет сердце.

Время тянется бесконечно медленно, стрелки часов как бы замерли и перестали двигаться. Всё вокруг обьято тишиной. Видимо, он сегодня не придёт ночевать.

Ну вот и светает, наконец-то! Надо вставать, поднимать детей. Пора в садик, школу, на работу. За стеной раздаются шаги: это проснулись его родители. И никто не должен понять, как мне тяжело, тоскливо и одиноко. Надо отвечать на бесконечные «где?», «почему?», «когда?» Надо «делать лицо».

И так много раз: и когда шли дожди, и когда кружил снег, и всё вокруг накрывало белым одеялом, в ясные и ненастные ночи я стояла у окна и ждала его, и не потому, что с ним было хорошо, а потому, что без него было ещё хуже, чем с ним. Ночь за ночью. Просто я очень любила его.

Так пролетели годы, прошла молодость, ушли силы.

Ночь. И вновь я стою у окна, а дождь, как и раньше, много лет назад, стучит в окно. Дети выросли, у каждого своя семья. Звонят, говорят, что любят, что скучают. Уже есть внуки. Нет, он не ушёл. Живём все вместе, вернее, рядом, в одной квартире, только теперь нас осталось трое: он, его мать и я. Двое против одной. Когда-то давно, «в той жизни», когда казалось, что закончились силы терпеть его загулы и очередных подруг, я решила: «Всё, больше не могу, пора расстаться». Однако нашлись «добрые люди» со словами: «Ты – умная женщина, подумай о детях, нельзя решать свои проблемы за счёт детей. У детей должен быть отец!» Да и он как-то поуспокоился, перестал пить и гулять. «Умная» женщина, задавив себя, сохранила семью!

Так что же так тяжело на сердце? Так пусто и одиноко? Судя по всему, он сегодня гуляет, а вернувшись (сегодня я точно знаю, что вернётся), начнёт вновь уточнять, «кто здесь хозяйин». Я смотрю в окно, вспоминаю прошедшие годы, всё хорошее и не очень. Обиды имеют особенность: как бы я их ни объясняла себе и, казалось, прощала, ставя себя на его место, они накапливались и разрушали (пусть медленно, но разрушали) в душе всё тёплое и хорошее, что составляло основу жизни. И я давно уже поняла, что я одна, что в трудную минуту мне не на кого опереться, что не было, нет и уже никогда не будет у меня той «стенки», о которой мечтает каждая женщина. Но до сих пор я не знаю ответа на вопрос: правильно ли поступила я в то трудное время? Может, было бы лучше и легче для себя и других разом всё разорвать и расстаться, поплакать и успокоиться, вспоминая впоследствии то хорошее, что было, чем быть «умной женщиной» и остаться сейчас, на старости, у «разбитого корыта»?

А дождь стучит и стучит в окно. Тихо. Заскрипел, поднимаясь, старый лифт. Всё громче и громче. Шестой? Седьмой или восьмой этаж? Где остановится? Чьё счастье или несчастье он везёт домой?

И вновь тишина и одиночество.

С уважением Любовь.



# ЖИВУТ ЖЕ ЛЮДИ!

«Джерри, должен быть план! А мы как живём? Сплошной сумбур! План, Джерри, пла-а-ан! – Холли, иди сюда, малышка. То, как мы живём, и есть наша жизнь. Она не плохая, не хорошая, она вот такая. И она – наша...» К/ф «P.S. Я люблю тебя»

В детстве мне казалось, что у самых красивых девочек должны быть голубые глаза, длинные светлые косички и россыпь веснушек по щекам. Зеркало предательски информировало: ни того, ни иного, ни третьего нет. Отрывной календарь и заигрывания соседок «Ну ты вся в отца! Чернявая!», говорили: нет – и не будет. Не повезло с красотой и моей лучшей подружке. Сумасбродная Натка, конечно, душачеловек: и в кукол поиграет, и на речку тайком за компанию убежит, но ни веснушек, ни голубых глаз. Однажды мы обсудили нашу некрасивость за кустом шиповника, повздохали и решили жить ради дружбы... Осенью пошли в школу. И с удивлением обнаружили: мальчики наперебой оказывали знаки внимания – нам, безвеснушчатым дурушкам! Едва пыльные школяры научились читать-писать, портфель наполнился записками: «Ты хорошая девочка, давай дружить!» (оригинальная авторская орфография изменена из гуманности к читателю)... Это что же получалось – мы зря страдали и рисовали более-менее убедительные веснушки?

Далее в юности я провозгласила: «Если поклонник по-настоящему люб-

лён, должен объясниться с букетом цветов, желательно стоя на коленях!» Застенчивый Вовка не умел цветисто говорить, на колени вставал только в спортзале, поднимаясь после броска. И точно заработал бы инфаркт, если бы его заставили пройти по улице с букетом цветов. Но он полтора года терпел мои обидные выкрутасы, закидоны и словечки. Я сходила с ума от дезориентации: вроде бы влюблён, тогда где розочки, сонеты и покорная поза? От непонимания отправила Вовку в отставку. Говорят, долго не мог забыть меня, переживал. Ну что ж, я тоже, один-один.

В поздней юности я считала: сначала нужно пожениться, год-другой пожить для себя, затем думать о ребёнке. Но получилось, что сценарий начал исполняться с обратного края. Я впала в кручину, избранник обрадовался и предложил проследовать в загс. Согласилась, но без энтузиазма: всё шло не по плану, всё не как у людей...

А потом добрая тётя-доктор осматривала мою подростковую кровинку, довольно улыбалась и писала что-то в карточке. Я нервничала: «Доктор, а то что у неё в четыре месяца нет зубов –

это нормально? Должны же быть!» Врач строго заметила: «Когда надо – будет. Что у вас, молодых мамаш, всё по-книжному, всё по инструкции? А жизнь – не книжка и не свод правил, всё идёт своим чередом – и это тоже нормально!»

Через неделю мы ели пюре, и чайная ложка звякнула в дочкином рту. Пронёсся шквал оповещений: «Конечно, вырост! Чуть раньше, чуть позже – какая разница! Зачем вы цепляетесь к стандартам?»

Первый молочный зубик совершил переворот в мамином сознании: иногда события развиваются не так, как нам хотелось бы. И это вовсе не значит, что всё плохо. Это просто другой вариант.

## «Потешные полки»

Глядя на отношения приятельской пары, я хватаюсь за голову: срочно воскресить товарища Шекспира и заставить взяться за перо! Негоже, чтобы такие страсти пропадали без увековечивания.

Ира и Игорь странно относятся к понятию «верность»: неистово требуют взаимной преданности и так же люто бегут от неё. Игорь уезжает на полгода в командировку и атакует Иру звонками: «Во сколько пришла домой? Чем занималась? Уже, небось, с кем-то романы крутишь!» Ира и в уме не держала «левые взгляды», но спустя месяц обвинительной атаки назло Игорю пускается в приключения. Игорь догадывается и тоже времени даром не теряет. Командировка заканчивается, супруги воссоединяются и стартует «вторая часть Марлезонского балета»: упреки, тяжёлые поиски истины. Игорь вздрагивает, когда Ира здоровается на улице с незнакомыми мужчинами. Ира лезет на стену, если на его телефон ночью летят шальные сообщения. Идёт колоссальная баталия, с одной стороны, полк Иркиных «грешков», выдуманных и реальных, с другой – полчища Игоревых «дам сердца», существующих и нет... При этом несколько раз в неделю пара так темпераментно мирится, что у соседей хронически невыспавшийся вид.

Мы пожимаем плечами: «Сколько можно жить друг из друга тянуть?! Разведитесь, вы же губите друг друга своей любовью идиотской!» Ира бледнеет от ужаса: «Я без него и дня не проживу!» Игорь сжимает кулаки и честности: «Да я за Ирку, да она, да мы с ней!»

Наше окружение переживает разводы, затяжные ссоры и прохладные периоды формального примирения. А эти двое бошуют, бьют посуду, ревнуют, по ночам не дают соседям спать. Они, на первый взгляд, совершенно несовместимы. И ничего, живут.

**Допустимый вариант:** есть красивое, но скучное слово – *стервотип*.

Это представление о нормах, правилах, усюновках. Подчёркиваем – всего лишь представление. Социологи говорят, что стереотипы основываются на пережитом опыте, который предупреждает: «Если ты поступишь вот так, то избежишь ошибки и не испытаешь боль». Стереотипы передаются из поколения в поколение, живут веками. А меж тем жизнь вокруг меняется, но мы отчаянно держимся за «опыт предков». Один из стереотипов говорит, что люди в семье должны быть стабильны, как температура в морозилке, и преисполнены взаимного уважения, что ссоры – показатель плохих отношений. Но часто этот «опыт» неприменим: многие пары искрят от взаимных тычков, но если лишить их эмоциональной подпитки – распадётся. Потому что тычки, ссоры и примирения и есть единственно приемлемый для них вариант, такие уж уродились. И если они начнут искать стабильные отношения с другими избранниками, то наверняка найдут, но заплатят собственным душевным комфортом. Такие отношения на вид пристойные, но напроцх ледяные внутри. И темпераментная натура, сидя в благовидно-уважительном браке, вдруг осознает: с тем, пылким и обидчивым, время от времени было больно и трудно, но негатив стирался потоком пронзительного счастья. А здесь нет ссор, но нет и бурных примирений, нет хмурых туч, но и солнца не бывает, здесь – стабильно «никак».

Так не лучше ли счастье в мерцательном ритме, вспышками?

## Нескучный сад

Юлька – предмет головной боли её мамы, бабушки, родственников. И время от времени – объект белой зависти всех подруг. Юльке 35 лет, ни мужа, ни ребёнка, таких принято жалеть: «Надо же... Хороший человек, а не сложилось». Мама требует от Юльки: «Степенись, выйди замуж, роди мне внуков!» Мы, подруги, потясаем детьми разных возрастов – от младенцев до подростков: «Догоняй, подруга!»

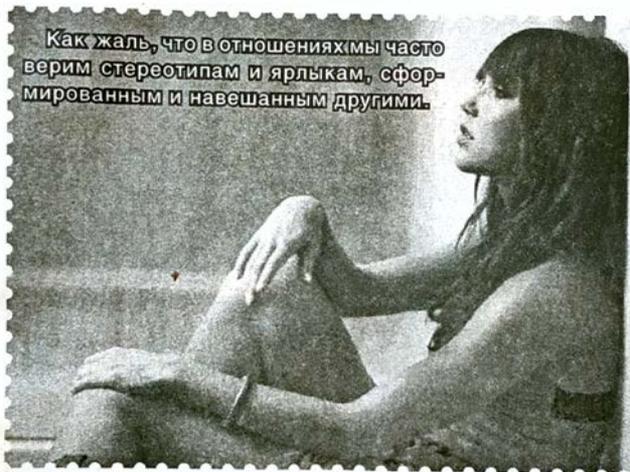
Юлька смотрит на нас, улыбается и даже согласно кивает: «Обязательно, вот только...» И покупает очередной тур – Европа, Америка, Юго-Восточная Азия. Она страстная путешественница, оставила свой след во всех уголках земного шара. Но только не в загсе и не в роддоме. Несмотря на её «глобализм», Юлька в глазах родных и близких – «битый файл», ущербный

человек. А она так искренне и счастливо улыбается с фотографии из какого-нибудь Лос-Анджелеса или Цюриха... «Но глаза грустные», – констатируют подруги, увешанные детьми и давно не выезжавшие никуда дальше дачи...

Юлька вызывает во мне понятное чувство белой зависти. Потому что мой вариант жизни «муж-дом-дети» Юлька ещё успеет прожить – какие наши годы, как говорится. А вот у меня никогда не будет фотоснимка, где я – 30-летняя загорелая блондинка со стильным каре, в красных шортах, на калифорнийском побережье... Так и живём.

**Допустимый вариант:** как было бы здорово, если бы в людские головы можно было бы вживить полезный стереотип «делай что хочешь, но будь счастливым»! Правда, его придётся увязать с банальным «знай чего хочешь».

Как жаль, что в отношениях мы часто верим стереотипам и ярлыкам, сформированным и навешанным другими.



Мы не знаем, поэтому снова и снова цепляемся за дремучий, поросший паутиной вариант «семья, дом, дети». Порой сами не понимаем, счастливы ли, но хватаемся за спасительное «зато всё, как у людей» и успокаиваемся на время. До той поры, пока не наткнемся на снимок «несчастной безумной-бездетной», той, которая умеет прислушиваться к своему внутреннему голосу и игнорировать все внешние. Такие как Юлька – разрушители стереотипов, они до солидного 40-летия катаются на коньках и кормят макак с ладони в Африке. Нам удобно их жалеть, чтобы не завидовать. Нам проще их осуждать, называть «шалыми» и «продвинутыми». Лишь бы не сказать «счастливые».

## Каменный гость

Об Андрее в нашей компании прочное мнение – сложный он. Успешный, весёлый – и наглую одинокий. Бывают, завязываются отношения, Андрей водит барышню на свидания, может в

отпуск к морю свозить, но всё заканчивается его уходом. Покинутые феи потом рыдают: «Ни с того ни с сего он ушёл...» В общем, после дуатого расставания мы уже не запомнили имён очередных его визави. Зачем: он безнадежен, несерьезен, одиночка.

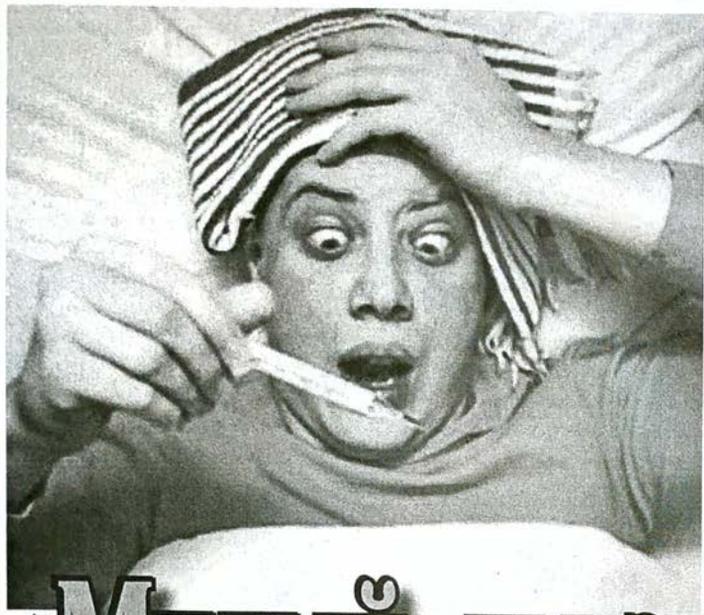
А потом вдруг появилась она: изящная, смуглая, хороша дикой красотой. Стартовало у них тоже нелегко, верный себе Андрей олять-таки ушёл. Другие бы рыдали, обижались, хранили ледяное молчание – и снова случилось бы расставание. А Настя сломала привычный сценарий: позвонила, не пыталась расспросами, а просто была рядом. И он оттаял, по капельке выползла история из прошлого, которая оставила тяжёлый след, которая толкала на уходы. Он не верил в любовь и долгие

отношения – такой вот стереотип. Уходил, за ним не бросались вслед – значит, любви и впрямь не бывает. А Настя забыла о стереотипах «не звонить первой» и «девушка должна иметь гордость» – и случилось обыкновенное чудо. Вместо двоих несчастных, где каждый сам по себе, возникла пара – они вместе. И живут же!

**Допустимый вариант:** в медицине есть понятие «система лечения». Это значит, что при тех или иных симптомах заболевания рекомендованы такие-то

лекарства, режим, ограничения. Если следовать системе, исцеление не произойдет быстрее или легче, больной гарантировано, стабильно пойдёт на поправку – главное, хуже не будет. Но порой находится смельчак, который придумывает новый способ, его метод спасает жизни или ускоряет выздоровление... Как жаль, что в отношениях мы часто верим стереотипам и ярлыкам, сформированным и навешанным другими. Теми, кто не умён, не понял ситуацию, зол или обижен. Нам говорят: «она задавака» или «он циник» – и мы относимся предвзято, чтобы не ошибиться и не плакать от боли. Нам достаточно одного праздного мнения, чтобы придерживаться «системы лечения». В принципе есть резон – не подпускать человека ближе, мы точно застрахованы от ошибок и боли. Но если сломать стереотип, если «протиснуть» свою историю исцеления – можем спасти чью-то жизнь.

Наталья ГРЕБНЕВА.



# «Милый, ты здоров?»

## Проблема: пивной животик

Замечали, что «трудовой мозоль» в определённом возрасте вырастает даже у тех, кто не притрагивается к пенному напитку и не поглощает на ночь гамбургеры с газировкой? Всею причиной особый гормональный фон мужчин, который складывает плотный жир в зоне живота. Схожие проблемы возникают у женщин после менопаузы, когда соотношение женских гормонов резко падает: жир накапливается не под кожей, а внутри брюшной полости. Мало того, что это выглядит непривлекательно, так ещё и опасно – возникает риск ожирения сердца и питающих сосудов. Плюс есть «шанс» заполучить болезнь Альцгеймера: работа мозга страдает из-за гипертонии, повышенного уровня сахара и холестерина.

**Принять меры:** бить в набат надо, когда объём талии приближается к 100 см. От жировых отложений пока не придумано ничего эффективнее, нежели рациональное питание и физические нагрузки.

## Проблема: розацеа

Красные воспалённые сосуды на щеках и носу придают лицу набрякший нездоровый вид, словно их обладатель ведёт крайне неправильный образ жизни. Они чаще досаждают

прекрасному полу, но у мужчин недуг протекает тяжелее, ведёт к деформации лица. Яркая примета – ринофима, когда кончик носа превращается в отёчную бульбу неприличного вида. Особый риск заполучить розацеа у светлокосых людей в возрасте от 30 до 50 лет.

**Принять меры:** много ли вы видели мужчин, которые в мороз натирают щёки защитным кремом, а в жару мажут лицо средствами от обветривания и солнца? Это одна из причин розацеа, кроме того, вносят серьёзную лепту алкогольные возлияния. Если краснота лица стала постоянной, нужно перейти на бритьё электробритвой – меньше травм, средства до и после бритьё – строго обязательны.

## Проблема: подагра

Ближе к среднему возрасту многих мужчин атакуют подагра. У неё красивые синонимы – болезнь аристократов, болезнь королей, панская хвороба, но симптомы сводят на нет благозвучие. Частая визитная карточка подагры – хромота, так как болезнь поражает суставы, например, сустав большого пальца ноги. Кстати, в переводе с греческого «подагра» означает «ножной капкан». В запущенном месте откладываются соли мочевой кислоты, которая образуется в результате переваривания белков.

Может, мы перегрелись на солнышке, но в кошто веки решили всерьёз поговорить о том, что обычно воспринимается иронично и двусмысленно – мужское здоровье. Обычно на ум приходит манера наших рыцарей преувеличенно страдать из-за банального насморка, а фраза «слаб здоровьем» подразумевает снижение интимной мощи. Но как вам такой факт: мужское здоровье не сильнее и не слабее нашего, оно другое. Давайте посмотрим, чем помочь и от чего уберечь любимых

Это и объясняет «аристократизм» болезни: за белки в рационе отвечает мясо, продукт во все времена был доступнее богатым и знатым. Так вот, кристаллики соли нещадно натирают между косточками в суставе – боль запрёдельная.

Одна из причин подагры – недостаточное употребление воды, которая растворяет и выводит соли. Сама знаете, что утолять жажду сильный пол предпочитает пивом, а алкоголь содержит молибден, который провоцирует образование мочевой кислоты.

**Принять меры:** звучит легко, но сложно выполнимо – перепрофилируйте ненаглядного с пива на воду, ежедневный объём должен быть не менее двух литров. Следите за рационом: понимая мужскую тягу к бифштексам, всё же ограничьте порции белковой пищи, предлагайте богатые клетчаткой овощи. Отдельной строкой – удобная обувь, поскольку подагру провоцируют и перегрузки стопы – узкие туфли и долгое стояние. Среди факторов риска – переохлаждение, нарушение обмена веществ и гормональные колебания.

## Проблема: атеросклероз

Нам, прекрасным и коварным, невероятно повезло: женский пол

имеет привилегию в виде эстрогенов. Чисто дамский гормон, конечно, имеет побочную сторону в виде эмоциональности и плаксивости, зато надёжно бережёт наши сосуды, в ответе за их эластичность. Мужчинам, как вы понимаете, повезло меньше, поэтому с ними гораздо чаще случается такая неприятная хворь как атеросклероз. А они посылно этому помогают – курение, алкоголь, фаст-фуд.

Кратко о недуге: в сосудах образуются жировые бляшки, просвет сужается, нарушаются питание и тонус сосудистых стенок. Кровь с трудом продвигается по локмим и суженным сосудам, следовательно, ткани и органы страдают от дефицита питания и кислорода. Увы, именно по этой причине случается эректильная дисфункция. А когда от «недопоставок» страдает мозг, картина и вовсе удручающая: рыцари становятся капризными, подозрительными и упрямыми. То, что мы в просторечии называем «с возрастом портится характер», не что иное, как атеросклероз сосудов головы. Мозг задыхается без кислорода, и поведение это выдает.

**Принять меры:** *облегчение при-несут активный образ жизни, курс лечения – витамины и антиоксиданты, диета. После реабилитационных мер пересмотрите рацион избранника и его привычки.*

### Проблема: слух

Начнём с факта: с годами мы все погружаемся в безмолвную тишину. Сначала затихают женские и детские голоса, то есть звуки высокого регистра, затем капитулируют остальные. Это происходит из-за уменьшения чувствительных волосковых клеток внутреннего уха. Увы, с мужчинами оказания происходит на 10-20 лет раньше. Во многом сказывается профессиональный отпечаток – машинисты, взрывники, а также привычка слушать музыку на предельной громкости. Словом, если любимый вдруг взял моду переспрашивать, при этом говорит громче обычно – он не дразнит вас, это грустные симптомы.

**Принять меры:** *обеспечьте тишину, пусть пару вечеров в неделю проводит не под рокот телевизора и ревь музыкального центра. Устройте визит к лору: часто причиной снижения слуха бывает серная пробка в глубине уха. С мужчинами это случается на 20% чаще.*

### Проблема: остеопороз

Если верить рекламе, то проблема пористых костей – чисто женская

«привилегия», которая неминуемо настагает с возрастом и купируется приёмом препаратов с кальцием. Действительно, пока в нашей крови бушуют эстрогены, ломкость костей не беспокоит, а вот с наступлением менопаузы картина меняется. Между прочим мужчины переживает схожий процесс. Главный мужской гормон, тестостерон, вырабатывается на полную мощность в 18-25 лет, а после 30-40 наступает спад, медленный, но верный, потери составляют один-два процента в год. А тестостерон, к слову, это не только могучее либидо, но и крепость мышц костей. Так что к 50 проблема остеопороза становится близка сильному полу.

**Принять меры:** *утрата кальция усугубляется вредными привычками – всё те же табак, алкоголь, фаст-фуд и газированные напитки вкупе с малоподвижным образом жизни. В общем, вы знаете, что делать.*

### Проблема: одышка, потливость, бессонница, перепады настроения

Всё вместе наваливается на наших драгоценных мужчин после 50, и это отнюдь не пожилой возраст, это андропауза – снижение уровня тестостерона. И заполучите весь комплект сложного периода – «приливы», то жар, то озноб, проблемы с сердцем, но исключён сахарный диабет. Словом, «мужской климакс» – тоже вещь неприятная.

**Принять меры:** *современные медики полагают, что стоически переносить все тяготы и лишения менопаузы нет смысла, если нет противопоказаний, есть смысл задуматься о заместительной гормонотерапии. Это проверенное, мощное и, что важно, изученное направление медицины. Есть и другой путь – прогулки, пробежки, занятия в спортзале. Физические нагрузки провоцируют выработку тестостерона в любом возрасте, главное, уговорить ненаглядного.*

Наталья ГРЕБНЕВА.

### «И это всё о нём...»

- Мужское сердце делает в среднем 70 ударов в минуту, женское – 80
- Среди мужчин в 2 раза больше левшей
- У сильного пола иммунитет слабее. Аутоиммунные болезни типа рассеянного склероза встречаются в три раза чаще
- Температура мужского тела в среднем на 0,2 градуса выше, чем у женщин. Горячие парни!
- У наших мачо сильнее развито левое полушарие, отвечающее за логическое мышление, у девушек же – правое, отвечающее за эмоции и творчество
- Хронический гастрит и язву желудка мужчины зарабатывают в два раза чаще женщин
- Мужчины тяжелее переживают стресс и чаще страдают болезнями внутренних органов на нервной почве, потому что не отрабатывают стресс словесно, а загоняют его в себя
- Кровь у мужчин в среднем на 10% гуще, что вызывает большую склонность к образованию тромбов
- У мужчин гипоталамус (часть мозга, отвечающая в числе прочего за сексуальность) в 1,3 раза крупнее. И половой гормон тестостерон у мужчин вырабатывается в большем объёме, потому в сексе мужчины более активны и даже агрессивны



- Партнёршу мужчины выбирают действительно глазами. Слуховые и обонятельные анализаторы у мужчин развиты слабее
- Пик сексуальности у мужчин приходится на 19-30 лет. Зато способность стать отцом может сохраняться до самой глубокой старости
- Если бы мужчина родил, он бы умер от болевого шока! Дело в том, что у мужчин более низкий болевой порог, нервные окончания их внутренних органов в 1,3 раза чувствительнее. Потому внутренние болезни (например, приступ гастрита или стенокардию), инфекции, да и обычную простуду мужчины переносят на самом деле тяжелее.

# Секс-секреты со всего света

*Ни одной серьёзной мысли в голове – только летние вечеринки, сарафаны, капли морской воды на загорелой коже. Вот и не будем пичкать вас интимными разоблачениями и наставлениями, согласно летнему графику пища для размышлений лёгкая, почти намёк...*

## Уроки геометрии

Оптимальный угол между телами партнёров во время интима – 26 градусов, так называемый, прожектор гарантирует незабываемые ощущения в традиционной миссионерской позе. Чтобы не мучаться с замерами, достаточно под бёдра прекрасной леди подложить подушку. Источник информации строго засекречен!

## Взрывай гранат!

Ежедневное употребление одного стакана гранатового сока повышает сексуальное влечение. Тематическое исследование провели известные исследователи истины – британские учёные. Эксперимент объединил представителей обоих полов в возрасте от 21 до 65 лет.

В течение двух недель они ежедневно выпивали по стакану гранатового сока и вскоре почувствовали: «Хочется, чёрт возьми, и не только жить!» Учёные провели измерения, оказалось, у испытуемых вырос уровень тестостерона. «Вот и хорошо, – сказали специалисты, – заодно улучшит настроение, укрепит память и даже от стресса защитит. Ещё по стаканчику?»

## Запах женщины

Каждый человек выделяет химическое вещество феромон, которое на подсознательном уровне воздействует на противоположный пол – пробуждает сексуальное желание. То есть чем насыщеннее естественный женский аромат, тем популярнее его обладательница среди мужчин. Востребованности блондинок, по мнению американских исследователей, напрямую связана с

количеством летучих ароматов: светловолосые женщины пахнут сильнее. Но у брюнеток и рыжих есть шанс побороться: выделение феромонов усиливается при активной сексуальной жизни. Дерзайте!

## Главное – верить

Учёные из Соединённых Штатов пришли к удивительному открытию. Оказывается, чтобы чувствовать себя счастливым, нам надо быть уверенным, что наша интимная жизнь качественнее и регулярнее, нежели у соседок.

Учёные приняли во внимание следующие факторы счастья: возраст, здоровье и семейное положение. Даже при равных показателях самыми счастливыми оказывались те, кто занимался сексом минимум 2-3 раза в месяц. Их состояние счастья было на 33% выше, чем у тех, кто воздерживался по крайней мере год. Чем регулярнее происходили интимные контакты, тем веселее глядели на мир люди: достаточно трижды в неделю уединяться с партнёром, чтобы почувствовать себя вполноценно лучше. Эксперты говорят, что секс и впрямь способен радовать, но настроение стартует ввысь уже при мысли, что у нас интимных связей больше, чем у друзей, коллег и соседок.

## Шагом марш!

По женской походке мужчины способны определить пик фертильности женщины – период, когда она с наибольшей вероятностью может забеременеть. К такому выводу пришли немецкие ученые из Университета Готтингена.

Примерно 200 мужчинам предложили посмотреть видео с 30-секундной

записью походки и танцев 48 молодых женщин. Лица и фигуры женщин затемнили, чтобы мужчины не могли выбрать по внешней привлекательности – только силуэты. Эксперимент проводился дважды: в период овуляции женщин и в момент, когда шансы выбрать ребёнка были минимальными. Практически все мужчины самыми привлекательными назвали тех женщин, у которых был пик овуляции. Причём мужчин привлекли вовсе не танцы, а соблазнительные движения женских бёдер во время обычной походки. Очевидно, большинство женщин не осознают свою притягательность для противоположного пола в зависимости от менструального цикла и не могут намеренно начать ходить «особой» походкой. Вероятно, это имеет эволюционное происхождение.

## А голова-то прошла...

Заинтересованные лица выяснили, что фраза «у меня болит голова» больше не лидер среди «уважительных причин» для отказа от интима с благоверным. Владельцы британского сайта обработали анонимные честные «показания» 1200 посетительниц и выяснили: оправдание про мигрень сменилось банальное «я устала». Среди иных увиливаний значатся: «завтра рано вставать», «нездоровится», «хочу спать», «не сделала эпиляцию» и «живот набит после ужина». Как признавались респондентки, партнёр с пониманием относился и не настаивал на постельных утехх. А 80% женщин испытывали угрызения совести за маленькую ложь и отказ.

Наталья ДУМЧИКОВА.

Лето продолжается, курортный сезон в разгаре, значит, вместе с шоколадным загаром соотечественниц ждут амурные приключения – куда без них. Если есть игривый настрой, а отдых планируете в дальнем зарубежье, полюбуйтесь, чего ждать от тамошних мачо. Помните: сексуальный этикет, доброжелательность, уважение к партнёру и личная гигиена – понятия универсальные и действуют в любой точке глобуса



# Из России за любовью

## «Опа-опа, галантная Европа»

Что мы знаем о соседях-европейцах? В буквальном смысле белые люди, наши «родственники» по темпераменту и жизнеустройству. А то, что касается их постельных предпочтений, выражается одним словом – равноправие. То есть скандинавы, французы и итальянцы спокойно воспринимают, что женщина тоже человек, у неё есть желания и она в курсе, как именно их осуществить. Ассортимент секс-шопа, ролевые игры и дамская инициатива их не шокирует, как, кстати, не оскорбит и отказ от секса после вашего многообещающего кокетства и шикарного уюта.

**А вот этого не надо:** европейцы – люди просвещённые и чуточку пугливые. Если откажетесь от безопасного секса или намекаете на замужество после интима – сочтут вас дикой, вульгарной и испугаются.

## Восточные сладости

Связь с турецким или арабским «подданными» никого не удивит, более того, популярность демократичных курортов обусловлена во многом этими связями. Восточный любовник – это сластолюбец, в жилах которого течёт кровь султанов, шахов и шейхов, где-то в подсознании остались многолюдные гаремы и покорные одалиски. Поэтому ваше подчинение – главный залог успеха отношений, в коих эти рыцари слышат неутомимыми. Будьте нежны, ласковы, открыты его желаниям, и воспоминания останутся самые восхитительные.

Восток обширен, на его южной части интимные свидания происходят несколько иначе. Индийцы, филиппинцы, китайцы среднестатистически не шибко одарены по мужской части, но скромную физиологию с лихвой искупают изобретательностью,

нежность и ласковая настойчивость.

**А вот этого не надо:** сексуальная инициатива, агрессия и изобретательность со стороны дамы не поощряются, это единовластная привилегия кавалера. Также говорят, что мужчины из Юго-Восточной Азии нетерпимы к поглаживаниям по голове – это святое и уязвимое место.

## Америкэн бой

Что представляют из себя американские Бобы и Джоны, легко понять из сериала «Секс в большом городе» – всякого хватает. Есть грубияны, эгоисты, редкие альтруисты, нарциссы – ищите на свой вкус, главное, чтоб человек был хорошим. «Гринго» воспитаны на секс-киноиндустрии, причём не самого высокого качества, открыты для экспериментов и, как правило, лишены комплексов. Натерпевшись от тамошнего феминизма, они свято верят в стереотип, что русские женщины покорны, покладисты и благодарны даже за малую толику внимания. Если вам предложат секс на заднем сиденье автомобиля – не оскорбляйтесь, мол, за кого от меня принимает. За равную: по статданным, 98% американцев от 25 до 45 получили «путёвку в жизнь» от мамы с папой именно при таких обстоятельствах.

**А вот этого не надо:** в принципе их ничем не удивит, разве что прохладным отношением к гигиене тела и несвежим бельём – американцы буквально помешаны на чистоте.

## Latin-lover: «Я шоколадный заяц»

Латинский любовник, то есть географически обитающий и в Испании, и в Аргентине, и в Мексике, – мечта большинства женщин, возвращённых на сериалах и любви к Фиделю Кастро. Вот «поимённый» портрет типичного латин-лавера: отец и сын Игlesiасы, Хавьер Бардем, Антонио Бандерас.

Как видите, сплошь карамельные леденцы со жгучими взглядами и голосами, созданными эксклюзивно для амурных признаний. Общие черты – страстные, горячие, неутомимые, готовые исполнить любое желание партнёрши. Это настоящий ураган...

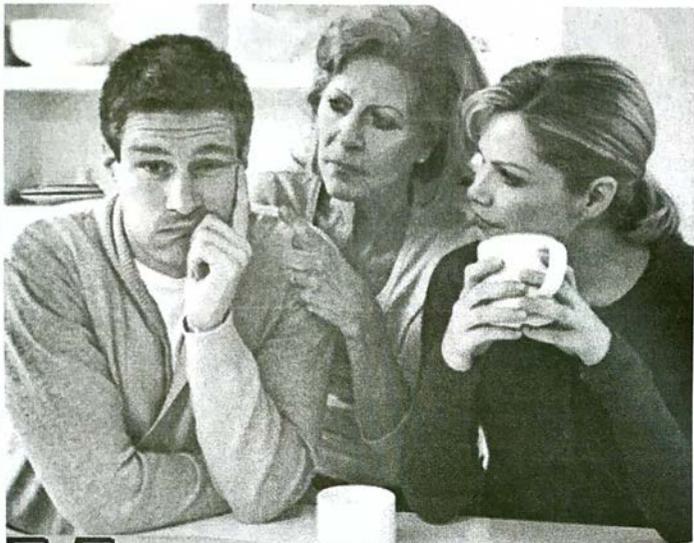
**А вот этого не надо:** ждать и требовать верности. Жгучий Хосе, поштормив недельку с вами, таким же ураганом унесётся к другим берегам. Но пока он рядом, не держите при себе свои желания, рассказывайте самые смелые фантазии – исполнит с гарантией неповторимости.

## На чёрном-чёрном континенте

Поклонник с кожей цвета эбенового дерева уже менее экзотичен, нежели арап Петра Великого, но по-прежнему пикантная штука. Уж коль вы оказались на его родной территории, обратите внимание, как там относятся к земным радостям. Для справки: африканские дамы ставят рекорды рождаемости, семья с тремя детьми – слабаки, то ли дело семь-восемь отпрысков... Аборигены максимально близки к природе, поэтому грубоваты, быстры и незатейливы, сказывается проживание бок о бок с хищниками. А вот хваленые размеры, которыми якобы щедро одарены африканцы, зачастую оказываются мифом...

**А вот этого не надо:** зато не миф – высокий процент ВИЧ и венерических заболеваний среди населения. Также отнюдь не вымысел, что африканца не так-то просто уговорить использовать средства контрацепции, откажется и от презерватива, и от секса. Второй нюанс: тамошние мужчины славятся специфическим запахом кожи, который delicatно называют «мускусным». По отзывам, весьма неприятный слышимому носу аромат – даже после душа.

Анна МЕНЬШИКОВА.



# Мать в законе

*Моя дорогая тёща! Если читаете это, то знаете: я не имел вас в виду, люблю и уважаю, благодарен за Светика. И уже давно забыл, как вы посадили мне на поясницу пчелу и хлопнули её ладошкой, сказав, что это профилактика радикулита. Случится ли у меня радикулит, неизвестно, а вот аллергия была отменная... И всё же, Татьяна Семёновна, нам повезло, мы не ссоримся, у других отношения с тещей – злой анекдот или кошмарная сказка. Ничего, если я об этом расскажу?..*

В английском языке нет слова тёща, есть «мать по закону», то есть родственница, приобретенная при смене гражданского состояния с холостого на брачное. Если верить буржуйским фильмам, американцы и бриты адекватно относятся к тещам, называют их по имени, подтрунивают, отправляют в кругосветные вояжи и забывают встретить в аэропорту. Об этом положено снимать комедии, из которых мужчины узнают приятную истину: тёща – абсолютно универсальное явление, досада мирового масштаба. Хуже, чем нам, пожалуй, только восточным многоженцам, потому как в гареме число «матерей по закону» почти всегда совпадает с количеством жён. Но для таких случаев придумана роскошная религия, которая запрещает женщинам избивать зятёв мухойкой и словесно.

Нашим местным тещам традиционно позволено больше, точнее, они сами определяют круг полномочий. Порой дозволенное выходит за рамки, и тогда родственница «по закону» превращается в настоящую «мать в законе»: ты, зять, будь бдителен, не верь, не бойся и не проси. И не гарьщи по лужайкам, где летают коварные пчелы...

## Удушающий нейтралитет

Есть саркастичный афоризм: «Удобная фраза «Не хочу никого обидеть»! Сказал – и обижай кого хочешь». Судя по всему, она знакома Вадиковой теще. Кира Леопольдовна произносит заветное: «Не хочу вмешиваться, но...» – и дальше события развиваются, как угодно этой леди.

Именно из-за «политики невмешательства» Вадик с семьёй проживает в соседнем подъезде с тещей. Хотел купить жильё на другом конце города, присмотрел подходящий вариант и прикормил риэлтора, но тут очулась Кира Львовна. Молвила: «Не мое дело и не хочу вмешиваться, но...»

Вадима с нажимом спросили, подумал ли он, что в семье маленький ребёнок, которому не мешают заботливые бабушкины руки, присмотр, свежие пирожки? Брал ли в расчёт эгоист зять, что Кира Львовна и её супруг – люди не молодые и не здоровые, им тяжело мотаться в гости к дочери и внуку через весь город?

Вадик почуял было шантаж и принялся отбивать атаки, но «мать в законе» сменила тактику и плаксиво запричитала: «Да кровиночки мои, всё же для вас делаю, ради вас живу и стараюсь!» В воздухе запахло корвалолом, откуда-то появился тонометр и одновременно – аховское давление у тётчи, дети заплакали, собаки залаяли, сверкнула молния и грянул гром. Вскоре жена Вадика утешала свою маму и свирело косилась на мужа, как на источник всех бед...

Риэлтор поднатужился и нашёл квадратные метры по соседству с Киры Львовной. Квартирка тесная, куплена за несурзную большую сумму, недостающее внесла «мать в законе». Дражайшая тёща по-прежнему не хочет ни во что вмешиваться. Так и поступает с 21-00 до 8-00, когда наконец-то уходит к себе домой...

**Мужские слёзы:** надеюсь, сообщество тещ и конкретно «пчеловод» Татьяна Семёновна объяснят, почему они считают свой жизненный опыт уникальным, а право принимать решения – беспспорным. Такая привилегия не даётся по возрасту, который, как правило, единственный тещин аргумент. Она прожила жизнь и знает, как лучше, так что, зятёк, пляши под её дудку.

Самое противное – тётчи склонны к шантажу и состязаниям. Дескать, ну-ка, дочь, кого ты больше любишь – родную мать или какого-то голодранца? Понятно, что маму положено любить беззаветно, как ни крути, стаж знакомства с ней внушительнее, следовательно, и поступать нужно по-маминому. Она же не вмешивается, а если и случается, то совсем чуть-чуть и исключительно из благих намерений.

## «Мог бы и получше достаться!»

Ещё один афоризм для затравки: «За каждым успешным мужчиной стоит гордая жена и удивлённая тёща».

Вы не замечали, что любой зять изначально воспринимается тещей как человек, пришедший в семью с

самыми злодейскими намерениями? Обесчестить, пустить по миру, наплюдить детей и отбыть в неизвестном направлении, наконец, просто сесть на шею – всё это приписывается зятю, теще начеку и с вилами наизготове. А если серьёзно, то «вторая мама» почему-то уверена: её кровиночка могла бы найти получше. Даже если зять достался солидный – зрелый, успешный, щедрый, – теща настроена скептически: ну это мою Наташку/Ленку/Ирку ещё не видели арабские шейхи и колумбийские бароны. Тогда и караты на пальчиках были бы весомей, и ипотеку не пришлось бы брать...

Устав бороться с такой точкой зрения, приятель Лёха решил задобрить тещу, подарил ей газонокосилку для дачи и волосатую дорожную шубу. Амалия Фёдоровна онемела, недоверчиво потрогала агрегат, фыркнула на меховое изделие. Повернулась спиной и буркнула: «Спасибо». И тут же принялась вычитывать дочери, что мужчины на редкость беспечные существа, транжирыт деньги при первой же возможности. Вот, скажите на милость, на кой Амалии Фёдоровне газонокосилка? Да, есть дача и газон, но это не повод. Женщина опасается жужжащей электрической техники, поэтому не притронется к «бандуре». А шуба ей сто лет не нужна – чай, не баре в мехах расхаживать!..

Потрясённый Лёха и вовсе обомлел, когда услышал, что его финансовая успешность пагубна. «Помнишь, Володя за тобой ухаживал? – увещевала Амалия дочку. – Видела его, сейчас в магазине работает. Не богат, зато цену деньгам знает, откладывает копеечку. Зато не задурит и не загугляет! А от твоего коммерческого директора неизвестно чего ждуть...»

«Всегда, при любом раскладе зять будет худшим из людей! – весело хохотал добряк Лёха, пересказывая инцидент в мужской компании. – Даже если соперник нищ, хвор и уродлив, его назовут более стабильным вариантом!»

**Мужские слёзы:** а что тут скажешь? Сопротивление бесполезно. Все считают собственных детей уникальными и достойными лучшей доли, мамы – особенно. Пространство вариантов в голове родительницы столь обширно, что она останется при мнении: её дочка могла бы найти получше, если бы не зтот лопухий,

который навязал женитьбу, ребёнка и заурядную женскую судьбу.

### «Мама папу уронила»

Помните, эту фразу говорил герой Евгения Стеблова в фильме «По семейным обстоятельствам». Теща ему досталась эпопейная: своенравная, энергичная, влиятельная – в смысле, на дочь...

Случается, мужчина связывает судьбу с девушкой из странной семьи – всем там заправляет мамаша, атаман в юбке, батя от греха подалше не лезет под руку и на глаза. Когда-то он, конечно, был соколом и сорви-головой, но супруга здорово обтесала гуляку-бретёра, одомашнила дикого мустага до ручного пони. Может, ей не очень нравится метаморфоза, но

учен к труду... Надо их сразу в оборот брать, чтоб как с утра встал, так сразу за дрель».

**Мужские слёзы:** опыт подсказывает, что лучшее средство от тещино-го влияния – грандиозное расстояние и перебои со связью – почтовой, телефонной, железнодорожной. Тестя уже не спасти, человек обречённый, но если увезти дочку подальше от мамы – есть шанс и самому уцелеть, и семью сохранить.

### «Любит жену? Как посмел!»

Когда Юрик женился на Тане, втайне радовался, что ему досталась мировая теща – не вмешивается. Настолько, что когда пришёл черёд отпралять Таню в роддом «за сыночком», потенциальная бабушка вяло пропелестела в трубку: «Ты старайся, Танюша, тужься как следует». И всё – ни переживаний, ни причитаний... Юрик долго себе объяснял хладнокровие тещи: всё-таки человек на Севере полжизни прожил. А потом прозрел: она просто не испытывает тёплых чувств к дочери. Таня росла сама по себе, ходила в школу, обедала и делала уроки, родительница механически исполняла роль надзирательницы и повара. Когда обозначился законный супруг, Таня вдруг расцвела, превратилась из застенчивой девушки в счастливую женщину – тут-то и рвануло клапан.

Родительница принялась завидовать родной кровиночке – абсурдно, но ведь и жизнь не самая логичная конструкция. Мария Никаноровна подвергала критике всё: Танины наряды, манеру слишком вольно воспитывать наследника, излишне тёплые отношения супругов – не первый год женаты, пора прекратить поцелуйчики по углам. Досталось и зятю, как морально разлагающему элементу. Время от времени Юрик слышит в свой адрес странные обвинения – не купил дачу, не построил дом, не сделал карьеру, те же «песни» звучат в Танину сторону. И становится легче: Марья Никаноровна ему всего лишь досталась «по закону», а жену вот жаль по-настоящему...

**Мужские слёзы:** по-моему, один из немногих случаев, когда тещино противостояние играет на руку супружеским отношениям. Главное, чтобы Юрка не перестал жалеть жену.

Макс ПОЖАРСКИЙ.



дама не хочет признавать свою к ней причастность, и уж коль в пределах доступности появился ещё один мужчина – теща знает, что делать, ей не впервой.

И начинается муштра, дрессура лесного вепря до покорности домашнего кабанчика. Теща толком не знает, зачем понукать и гонять зятя, но ей так привычно, пусть этот «зелёный» ответит за все мужские грехи скопом.

А Игорю и вовсе досталось: теща когда-то оставил муж, дочку растила одна. Видимо, набедовалась, теперь норовит передать накопленный опыт Иринке: «Вот гляди, бросит он тебя с дитём на руках!» – это она про Игоря. Чтобы зять не расслаблялся, его будят в выходные спозаранку и тащат на дачу. «Мам, у него спина болит, он устал, пусть отдохнёт», – вступается за мужа Иринка. Но «мать в законе» безжалостна, как чекист: «Ты, Ирка, влюблена, вот и нянчишься с ним. Розовый туман пройдёт, а он к тому времени разболтается совсем, не при-

# Антикризисные меры



*...Я и пятеро моих лучших подруг нечувствительны к угрозам мирового финансового кризиса. Подумаешь, в буржуйских странах толстые банкиры заёрзают в креслах из-за нехватки зелёных бумажек. Гораздо серьёзнее нас выбивает из седла периодическая «утечка» тепла и взаимопонимания в наших маленьких мирках. Когда в чьей-то семье случается «ледниковый период», раздаётся звонок: «Девочки, у нас с мужем кризис...» И мы слетаем на шабаш, то есть на совет*

**З**ачитываю выдержки из «протоколов заседаний», всё-таки не первый год дружим и улаживаем кризисы. Во-первых, как бы ни было больно и обидно, что вы ко второй половинке всем сердцем, а она опять спиной, успокойтесь: кризисы в отношениях – этап естественный. У них разные истоки – привыкание, ревность, обиденность, охлаждение. Но внешняя сторона на одно лицо: рассеянный взгляд, равнодушие, невнимательность, раздражительность, табу на интим. «Почто мучаешь, чего тебе надо, изверг?» – беззвучно кричит обиженная женщина. Вольно безответен, так как вторая половинка сама не знает, чего мытарится, или не может толком объяснить – а нам страдать из-за него!..

Шестеро лучших подруг раз за разом пытаются выяснять, как эффективнее и быстрее пережить период, когда тает

уверенность, что вы созданы друг для друга. У каждой свой метод, а у метода – свои плюсы и минусы.

## Стратегия страуса

Наша Юлия – ни дать ни взять Эллочка Щукина из бессмертного романа Ильфа и Петрова. Если опять «мрачный муж пришёл», Юлька не будет переживать, успокоит душу каким-нибудь ситечком или мексиканскими тушканами. Ничем не выдаст настроение и отправится шопинговать, на курсы бодифлекса, съездит к родителям, наконец, ляжет на диван с чипсами и книжкой. «Зачем обострять? – недоумевает Юлька. – Я не хочу трепать себе нервы выяснениями отношений, всё само по себе наладится. Он перестанет дуться и первый придёт мириться. Главное, не возникать и провести время с пользой для себя...»

Я и четверо лучших подруг завидуем Юлькиной позиции, умеет же человек извлечь бонусы из ситуации, когда любая другая на стену лезет. Юлька признаёт, что в последнее время кризисы стали более затяжными, восстановительный период тоже, а перемирия – короткими и условными. Но продолжает, словно глупый страус, прятать бедовую голову в песок.

– Что будет, если однажды он не придёт мириться? – спрашиваем мы.

– Значит, такова жизнь, – пожимает плечами Юлька, – переживу расставание, слава Богу, опыт переживания кризисов есть, выкарабкаюсь.

**Из умных книг:** психологи считают, что порой тактика «ждать у моря погоды» срывается, а порой нет. Наоборот, чем дольше времени уходит на «само собой как-нибудь образуется», тем меньше шансов сохранить отношения. Правильно ли отмахиваться от избранника, который вообще-то не просто так нацепил маску ледяного отчуждения? Может, стоит поискать свою вину в обвале чувств? Отношения полезно анализировать и делать выводы, чтобы не ходить по болезненным граблям. А демонстрация спокойствия, граничащего с безразличием, – опасный метод. Мужчина считает, что если внешне вы не реагируете, то разлюбили, вам не важно его душевное состояние и не дорог союз с ним.

## Кино и карусельки!

Едва заблажит Анин благоверный, она несётся в турагентство – на свои кровные

или занятые в долг деньги покупать путёвку к далёким берегам. И тащит закапризничавшего мужа на курорт, купаться в море и летать на дельтаплане. Срабатывает: супруг азартно ныряет с аквалангом, аппетитно поедает изюмные яства и оттаивает, нежничает-любезничает с Аней... По возвращении бодрости духа ему хватает на месяц-полтора, а после «реабилитации» капризы возобновляются. Аня причитает: «Я только успела долги раздать за две недели в Таиланде, мой мурзик снова захандрил. Видимо, намекает, что пора нам развлечься и куда-нибудь слетать. Девочки, кто одолжит на полгода крупную сумму?»

Девочки разводят руками — рады бы помочь, да нечем. Одна из лучших подруг (имени не назову) ворчит за спиной Ани: «На глобусе скоро места не будет, где эти двое не побывали. Всю жизнь она его на курорте собирает держать, что ли? Не может же отпуск длиться вечно!»

Из последнего вояжа Аня вернулась удручённой: они с мужем всё время ссорились, то ему под солнцем жарко, то от кондиционера холодно. «Может, неудачный маршрут выбрала?» — недоумевает она...

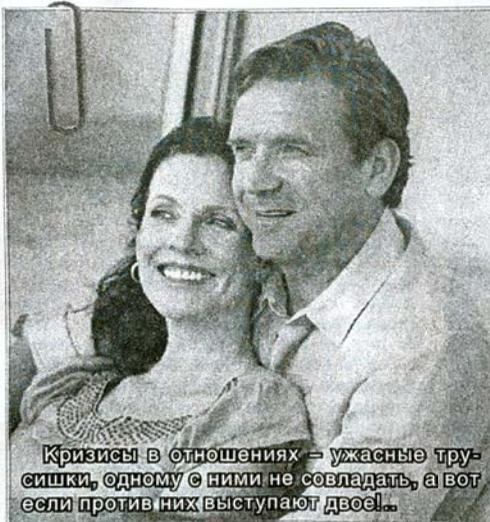
**Из умных книг:** иногда «ложка любви» налетает на бытовые рифы, и смена обстановки в таком случае — то, что доктор прописал. Но одно дело — нехватка впечатлений, и совсем иное — хроническая неудовлетворённость отношениями. И впрямь, невозможно спрятаться от проблем на круизном лайнере, да и не обсуждают серьёзные вещи в расслабленной легкомысленной атмосфере. Однажды стоит сесть за стол переговоров и обсудить не очередной тур, а взаимные разногласия, недовольства и путь выхода из них. Нужно выслушать вторую сторону, поразмыслить над её предложениями. Как вариант, пожить отдельно — больше видится на расстоянии, и больше шансов принять решение без погрешностей, не под влиянием момента.

### «Выкладывай как есть!»

Оля — человек прямой, мы часто страдаем от её негибкой позиции и убийственной точных формулировок. В семейной жизни она тоже не церемонится: «Кризисы на пустом месте не возникают. Если ненаглядный хмурится, я призываю к ответу: «Не тяни, не усугубляй, давай вместе искать раздражитель. Может, злишься, что сегодня я дважды позвонила во время совещания? Может, не нравится, что мама на выходные приезжает?..» Он должен определиться, почему сегодня ему свет белый не мил, и высказать как есть. Если сумеем найти причину и компромисс, хорошо. А не сумеем — что ж, лучше расстаться, ясно понимаем картину. Недосказанность мучает и портит всё...»

Порой нам кажется, что Олин «ненаглядный» даже во сне контролирует интонацию храпа и выражение лица, чтобы не нарваться на очередной разговор по душам. Никто не решается сказать Оле, что иногда нам всем бывает плохо без видимых причин, просто так, потому что день не солнечный.

**Из умных книг:** психолог на нашей стороне — проблемы в отношениях случаются из ниоткуда. Вроде бы объективно всё хорошо, но накачивает грусть или раздражение. Может, сказывается взаимная усталость, может, на глаза попался пример чьей-то более яркой жизни и тёплых взаимоотношений. Да, это именно то, что называется «сам не пойму, что мне надо». Минор вскоре улетучивается, причём бесследно. А вот если взрывает колею, докапы-



**Кризисы в отношениях — ужасные трусишки, одному с ними не совладать, а вот если против них выступают двое!..**

ваясь до причин хандры, на свет Божий могут вылезти неожиданные и неприятные откровения. А вдруг избранник кручинится именно из-за вашей негибкой честной позиции и манеры разбирать любую мелочь в лучах прожекторов? Словом, фанатичная настойчивость — единственный минус такой стратегии, а вообще вектор правильный: отношения надо строить, не перекраивая избранника под себя, а заново разбирать и собирать себя, встраиваясь в общую гармоничную систему. Подкупает честный подход: если есть принципиальные разногласия, лучше сразу разойтись, чтобы сэкономить время и пощадить нервную систему: кардинальные перемены в зрелом возрасте, увы, невозможны.

### «Слушайте, люди добрые!..»

Настя — самая открытая душа из нас. Если остальные хотя бы что-то утаивают от дружеских ушей, то Настя выкладывает всё без остатка. «Я не знаю, как преодолевать кризисы, — разводит рука-

ми Настя. — Родители развелись давно, с мамой не поговоришь, вот и приходится обращаться к подругам и коллегам. Слушаю советы, поступаю, как люди говорят. Правда, редко помогает...»

Настин муж мученически вздыхает: «Я каждый день словно главным героем передачи «Пусть говорят». Устал уже...»

**Из умных книг:** проблема таких отношений — их по сути отсутствие. Отношения в паре — это когда вовлечены двое. Дело пары — сообща решать проблемы, а не выносить поведение одного из них на всеобщий референдум. Избранным справедливо чувствует себя подопытным кроликом, на котором ставят эксперименты все, мнящие себя знатоками психологии. Если возник даже небольшой дискомфорт, нужно вдвоём садиться за стол переговоров, пусть сначала разговор пойдёт даже на повышенных тонах, не беда. Аккумулировать обиды и претензии, постоянно раздражаясь, — тупиковый путь.

### «А мы сору веником!»

Едва Ира чувствует, что семейный горизонт заволочки хмурые тучи, произвольно устраивает генеральную уборку, дай ей волю, даже замурованные в стену провода протёрла бы тряпчочкой. «Мне так легче! — говорит она. — Мою окна, а сама репетирую речь, которую высказала бы мужу. Зато когда вымыта квартира, а внутри прозвучал пятиминутный монолог, падаю без сил. Вокруг чистота, что слышно как ангел пролетел, и мне уже не хочется что-то обсуждать». К слову, Ирина квартира всегда сияет чистотой. Муж считает, что Ира психологическая чистюля. А Ира недавно на «совете старейшин» произнесла слово «развод».

**Из умных книг:** очищать пространство вокруг в надежде на упорядочение отношения — это очень по-женски. Физическая нагрузка помогает выплеснуть раздражение и проанализировать происходящее. Но весь этот титанический труд по уборке квартиры и собственных мыслей не возмещает результата, если не обсудить отношения — мужчины не умеют читать мысли. Озвучивать то, что чувствуете, — вот верная тактика.

...А что же я, замыкающая «совета старейшин»? Я наблюдаю, прибегаю то к одному, то к другому методу, читаю умные книги, прислушиваюсь к советам, езжу с любимым к морю, обсуждаю планы и настроения. Но иногда он хмурится, и я покрываюсь ледяной испариной: вдруг на этот раз не поможет разговор, поездка, нежность?.. И тут же беру себя в руки. Мы придумаем что-нибудь новое, изобретём нечто, чтобы спасти нас. Кризисы в отношениях — ужасные трусишки, одному с ними не совладать, а вот если против них выступают двое!..

Наталья ГРЕБНЕВА.

# Звездный пример

Продолжаем учиться у лучших. Представляем вашему вниманию секреты построения женской карьеры от самых успешных бизнесвумен современного мира. Читайте и заражайтесь их успехами, ведь если смогли они – сможет и каждая из вас!

## Надежда Копытина



Надежда Копытина – мать троих детей, счастливая жена. Президент «Лёдово» – крупнейшей компании по производству продуктов питания в России. Основатель продюсерской студии «Глобал Экспн Групп». Известный меценат и общественный деятель.

Первый секрет её успеха может показаться простым, но на самом деле именно он, по убеждению Надежды, и является самым действенным. И название ему – смелость и понимание того, что всё возможно: «Не бойтесь и не гадайте, получится/не получится – берите и делайте! А даже если боитесь, всё равно делайте, упорно веря в хорошее». Успешность этой фразы подтверждается её личным примером, ведь начинала Надежда фактически «с нуля», занимаясь розничной торговлей.

Наша героиня никогда не сидит на месте. Она профессионально занимается йогой, большим теннисом, горными лыжами и танцами. Сняла

фильм «Ванечка», получивший престижную кинопремию им. А. Тарковского, и является автором книги «Не сдаваться! Хочу попасть в Форбс» – о том, как в условиях жёсткой конкуренции в бизнесе оставаться собой и не забывать о самом главном – женском счастье, заключённом в любимых людях. Поэтому **второй секрет** Надежды – энергичность и многогранность. «Никогда не останавливайтесь на достигнутом! Ведь успех капризен, а удача не любит ленивых. Постоянно пробуйте себя – как в уже привычной сфере, пытаясь что-то улучшить в своём бизнесе, так и в совершенно другой стезе. Ставьте задачи и постепенно приходите к их выполнению, – только это позволяет выиграть и твёрдо закрепить победу, гордо установив своё знамя на вершине успеха».

Третий ключик к благополучию, по мнению Надежды, позитивный настрой. «Есть хорошее высказывание: «Веселитесь в два раза больше, и денег у вас станет тогда в два раза больше». Не забывайте, милые дамы, что веселье и радость привлекают в нашу жизнь удачу. Старайтесь даже работать с весельем и верой в лучшее, ведь Жизнь – это бесценный дар, который неразумно растрачивать на уныние и сетования».

### В блокнот

«Как вы себя ощущаете, так и видят вас окружающие. Не думайте, что для успешной карьеры главное – усердие. Мой опыт подсказывает, что половина успеха зависит от впечатления, которое вы оказываете на окружающих: коллег по работе, начальство. Женщина всегда должна чувствовать себя Женщиной! Обязательно носите красивые вещи, ухаживайте за собой, давайте своему телу максимум удовольствия, ведь тело – храм души, а душу обязательно нужно радовать».

## Ольга Слуцкер



Ольга Слуцкер – мать двоих детей, в прошлом – мастер спорта по фехтованию, а в настоящее время – успешный предприниматель, один из ведущих специалистов в области российского спорт-бизнеса. За 15 лет ей удалось создать крупнейшую в стране сеть фитнес-клубов «World Class». Также Ольга является организатором Международного фестиваля физкультуры и спорта и Международных соревнований по фитнес-аэробике. Как же она добилась всего этого?

По мнению Ольги, для начала «в любом бизнесе важна идея». Начиная карьеру предпринимателя, она твёрдо уяснила, что выиграть может лишь тот, кто умеет создавать что-то новое. В её бизнесе таким новаторством стало превращение спорта в массовое модное увлечение: «Мой талант в том, чтобы собрать талантливых и трудолюбивых профессионалов и мотивировать их работать на мою компанию с полной отдачей». Поэтому вторым, не менее важным секретом её успеха, является умение работать в коллективе. «Учитесь разграничивать круг общения. Для этого принимайте людей такими какие они есть, но тем не менее старайтесь не контактировать с теми, кто любит спорить и ругаться, считая, что их точка зрения единственно верная. Такие коллеги могут не только испортить настроение, но и снизить продуктивность вашей работы». По мнению Ольги, нужно уметь концентрироваться на работе. Так, в её кабинете нет ни телевизора, ни мобильного телефона, ведь эти предметы не дают сосредоточиться на главном, бороться с мыслями.

### В блокнот

«Продуктивная работа может длиться максимум восемь часов. В выходные обязательный отдых – причём не только с семьёй, но и несколько часов всегда посвящайте самой себе».

*Сила женщины – в её слабости. Чтобы это утверждение сыграло на руку при построении карьеры, начинающей бизнес-леди нужно немного: всего-навсего узнать собственные слабости и превратить их в свои достоинства. Как этого добиться? Сравнив себя с мужчинами!*



# Быстрее! Выше! Сильнее?

## Эмоциональность

**Скажи «нет»!** ...излишним переживаниям. Пожалуй, это первое, что вообще приходит на ум при слове «женщина». Именно нам дарована способность тонко чувствовать всё вокруг и остро переживать как взлёты, так и падения. Причём не только свои, но и мужа, ребёнка, родителей, друзей, коллег, а ещё – «вот ту собачку было жалко, что я сегодня на улице встретила»... Стоп! Несмотря на то, что без этой способности жизнь перестанет быть насыщенной и яркой, её излишек может забрать у вас приятные перспективы карьерного роста. А ведь самореализация – тоже залог приятных эмоций. Поэтому...

**Скажи «да»!** ...мужской сдержанности. Не выплёскивайте свои эмоции в неподходящее время. Не забывайте, излишне эмоциональным человеком легче манипулировать, что отрицательно влияет на общее впечатление, которые вы производите на коллег и руководство.

## Рассеянность

**Скажи «нет»!** Женщины привыкли брать на себя чересчур много: заботу о детях, пожилых родителях, помощь друзьям, обустройство быта, занятия собой... Это свойство не может не сказываться и на работе. И оно будет только мешать, если вы будете брать на себя больше, чем можете справиться, или работать, подменяя другого. Вроде хотели как лучше, а в итоге только больше устали, стали менее внимательной, что непременно отразилось на карьере (а может, и на толщине кошелька).

**Скажи «да»!** В отличие от нас мужчины умеют сосредоточиться на конкретном деле и не отвлекаться на что-то другое, пока по-

ставленная цель не будет достигнута. Смело берите пример с них. А также возьмите за привычку делать пусть и меньше работы, зато качественнее – начальство оценит!

## Неуверенность и пассивность

**Скажи «нет»!** Порой женщина, сама того не желая, принимает собственные умения, уступая место другому сотруднику, отказываясь брать на себя лишнюю ответственность или проявлять инициативу. Проанализируйте собственное поведение. Не хотите попробовать что-то сложнее, сомневаясь в собственных возможностях? Думаете: «Пусть лучше займётся он – мне меньше беспокойства»? Пора бить в вёвочой колокол и говорить...

**Скажи «да»!** Здоровому мужскому эгоизму, стремлению рисковать, пробовать новое, покоряя одну вершину за другой. Проявить все эти качества будет легче, если перед этим вы вспомните собственные достижения, те моменты, когда вы успешно демонстрировали свои навыки и получили за это заслуженную награду. Это необязательно должно быть связано с работой, подойдёт любое воспоминание: от «пятёрки» в школе или самостоятельного выступления на конференции до удачной покупки новой обуви для привередливого мужа. Главное – чтобы это помогло вам поверить в себя!

## Страх конфликтов

**Скажи «нет»!** Многим женщинам свойственно стремление сохранить мир любой ценой. «Как бы чего не вышло», – боязливо думаете вы, лишний раз сдерживая и тем самым добровольно причиняя вред собственной карьере. Помните, к

чему привело это чеховского «человека в футляре»?..

**Скажи «да»!** Разумеется, это не значит, что вам нужно принимать активное участие во всех конфликтах. Достаточно: 1. Не забывать о самоуважении; 2. Прекратить попытки угодить сразу всем – хотя бы потому, что это попросту невозможно; 3. Не позволять собой пользоваться, научившись говорить «нет»; 4. Чаще вспоминать о том, что конкуренция – главный двигатель торговли. А в вашем случае – ещё и ключ к достижению успеха.

## Тревожность

**Скажи «нет»!** К сожалению, многие успешные женщины отказываются от перспективной должности, боясь, что не смогут найти себе мужа или (в будущем) совместить семью и карьеру без ущерба и тому и другому. В большинстве случаев такие волнения необоснованы! Задумайтесь: действительно ли одиноки и несчастны современные женщины, добившиеся успеха? Скорее всего, они боялись не меньше, чем вы, но всё-таки взяли себя в руки, рискнули и не прогадали.

**Скажи «да»!** Родным и близким людям. Чтобы ваши сомнения и тревоги рассеялись, чаще обращайтесь к тем, кто вас любит, дабы провести с ними время и отдохнуть от работы. Советуйтесь с ними, рассказывайте о проблемах в профессиональной сфере и просите поддержки. Не забывайте заниматься собой, ведь природное очарование и женственность ещё никто не отменял. Не зря об этом удивительно верно сказала Мэрилин Монро: «Не волнуйтесь сами, волнуйте других».

Ксения ЗВЯГИНЦЕВА.



## Молодо, но не зелено!

*Обладатель того самого «голоса с хрипотцой», с разбега запавшего в душу зрителю, киношный ловелас, а в жизни первоклассный муж и отец – Владимир Зеленский утверждает, что знает, как называть детей и строить коммунизм*

### Дипломированный весельчак

В детстве он мечтал стать пограничником, в школе – дипломатом, а взрослая жизнь выписала ему пропуск в шоу-бизнес.

Будучи сыном кандидата технических наук, будущая профессия Владимира была предрешена – конечно, что-нибудь серьёзное и классическое. Сказано – сделано. И вот уже он студент Криворожского института – заводила школьной компании поступил на юридический.

Спокойно заучивать нудные законы и кодексы у Зеленского сразу не получилось. Единственным спасением от скуки был юмор. Поэтому Зеленский поспешил в университетскую команду КВН да ещё и создал свой театр миниатюр. Эта стихия настолько была его, что друзья и знакомые просто диву давались, что такой весельчак делает на юрфаке. Уже на старших курсах стало ясно, работой по специальности Владимир займётся в последнюю очередь.

20-летним парнем он и пара друзей-

квэвэнщиков основали свой проект «95-й квартал» и отправились покорять московского зрителя в «Клуб весёлых и находчивых». И покорили. Будучи самой юной командой, они прошли в финал. «КВН – состояние души, я в нём нахожусь постоянно. Улыбка – это всё. Человек открывается, открывает в принципе себя, душу...»

Безусловно, участие в КВН приоткрыло ребятам дверь к популярности, но их выход из игры был ещё громче, нежели появление. Руководство КВН запретило «95-му кварталу» участвовать в любых других проектах на телевизионном экране. А Зеленскому предложили занять место редактора в компании Александра Маслякова, но для этого нужно было покинуть команду. Тогда Владимир понял, что нужно уходить. Хотя мог бы и остаться, с хорошей выгодой для себя. Но он выбрал дружбу и не прогадал.

### В своей тарелке

Большой опыт, верные друзья, неуга-сающий оптимизм послужили хорошей

платформой для дальнейших свершений Зеленского.

Обаятельный юморист пошёл на телевидение и создал с командой собственный проект «Вечерний квартал». Появилась даже студия «Квартал-95».

Параллельные проекты Зеленского поражают своей разноплановостью. Например, в 2006-м зрители болели за артиста в шоу «Танцы со звёздами». И в результате Владимир вместе с партнёршей, двукратной чемпионкой мира по бальным танцам Еленой Шоптенко заняли 1-е место по итогам зрительского голосования. «Специально для того, чтобы понравиться, ничего не делал. Вообще, если мне интересно, очень быстро «завожусь», – комментирует победитель.

Во время репетиций Зеленский раньше часу ночи дома не появлялся, вспоминает его жена. А к 9 утра уже был в офисе «Квартала»... Для человека, который никогда не занимался танцами, если не считать дискотечного опыта, победа в такой программе – настоящий прорыв!

Но большинству из телезрителей образ Зеленского приглянулся (не иначе) и запомнился по фильму «Любовь в большом городе» и сиквелу к нему. Кстати, это был его дебют в кинематографе. Потом были и «Наполеон против Ржевского», и «Восемь первых свиданий», и другие не менее яркие роли. У Зеленского какой-то странный талант дозировать юмор с соблюдением – получается быть сексуальным и смешным одновременно. Про особенности располагать к себе людей знает и сам актёр: «Всегда замечал за собой интересную особенность: не стараюсь быть хорошим сразу, а потом к себе располагаю...»

Как и в актёрской игре, так и в реальной жизни Зеленский привык сочетать занятия для души (актёрскую деятельность) и серьёзные проекты. Например, пару лет назад он занял кресло генерального продюсера украинского телеканала «Интер». За три года работы поднял рейтинги канала на вершину и ушёл открывать для себя новые горизонты. «Кино для меня – хобби, – признаётся Владимир. – Я совершенно другим зарабатываю на жизнь, поэтому к кино отношусь с лёгкостью. Думаю, это одна из причин, почему и фильмы у нас получаются лёгкие: мы собираемся и делаем их в удовольствие».

В кино Владимир снимается примерно один раз за год, в остальное время он юморит в родном «Квартале» и выпускает на экраны новые проекты. «Всё, что мы придумываем, на 90% взято из реальной жизни. Подсмотрено. Подмечено. Кто-то шепелявит, кто-то икает... Я просто очень наблюдательный. Мы, авторы «Квартала», в итоге просто собира-

тели образов, остро чувствующие комизм ситуации».

## «Чужая» девушка

Как ни странно, личная жизнь Зеленого сложилась куда спокойнее, чем взрывная карьера. Его жена Елена Кияшко, можно сказать, с ним в одной упряжке – она один из авторов «Квартала-95». Знала эта парочка друг друга ещё со школы – учились в параллельных классах. Но серьёзные отношения завя-

ли нового поклонника прохладно, всячески намекая, что на шутках далеко не уедешь. Но желанная дочь и слушать ничего не желала!

Общее дело ещё сильнее сплотило пару, когда Лена стала автором текстов «Квартала-95». И понеслось: гастроли, репетиции, поездки. Отношения узаконили только спустя 8 лет, в 2003-м. «Мы несколько раз собирались зарегистрироваться. Честно! Но... Уже с первого курса я занялся театром. Даже когда мы наконец расписались, я на следующий день улетел. У нас был не медовый месяц, а медовая ночь», – вспоминает артист.

И тут же узнали о скором прибавлении. Владимир был уверен, что будет мальчик. «Кто же ещё? – иронизирует он. – В нашей семье рождались исключительно мальчишки». Но УЗИ показало девочку. Так как имя было заранее выбрано для сына, не стали ничего менять – дочь назвали Александрой в честь отца Зеленого. Мужское имя совсем не повлияло на характер девочки: «Саша – невероятная кокетка, обожающая внимание публики. Внешне она – вылитая Лена, а вот темперамент – папин, взрывной», – смеётся актёр.

А буквально несколько месяцев назад в семье Зеленовых произошли перемены – родился сын



«У нас с женой служебный роман длиною в жизнь».

зались только в студенчестве. Лена возвращалась из института, когда её окликнули. «Эй, привет! Как твои дела?» – вопил через дорогу школьный весельчак Вова Зеленский. Его было не узнать: пиджак и брюки, галстук в горошек, а в глазах – весёлые искорки. Стал ухаживать: провозжал после лекций, много шутил, в общем, изо всех сил пытался понравиться. А потом увидел её в компании с другим. Но сдаваться и не думал: по-мужски решил этот вопрос. Парни заключили соглашение: кого выберет Лена – тот и останется рядом, а другой должен исчезнуть.

Как потом вспоминала Елена, тот парень был просто другом, а что там возомнил себе Владимир, она не знает. Настоящие чувства были у неё только к Зеленому. Родители девушки встрети-



«Когда еду поздно с работы, главная мысль – уснули уже или нет?».

Кирилл, который был главным подарком к 35-летию шоумена.

Семья для Владимира тот якорь, который держит его на плаву, и в то же время он чувствует за неё огромную ответственность: «Я считаю, что один из самых смелых поступков для любого мужчины – это ответственность за семью. У меня есть дети, есть жена... Я считаю, что это достаточно смелый поступок...»

Подготовила

Наталья ДРЮЧИНА.

## 5 фактов о Зеленском

• **Самый красивый украинец.** По версии одного из ведущих изданий Украины. Сам признанный красавец так не думает: «Ну как я могу так считать, когда на свете существуют действительно красивые люди? Я понимаю, что во мне есть что-то привлекательное, но я не красавец, это точно».

• **Построил социализм.** В коллективе «Квартала-95» царят настоящие коммунистические порядки. Например, у них принято получать один общий гонорар за съёмки или концерт, а потом делить на равные доли. А если у сотрудника возникнут трудности с получением кредита, он оформляется на компанию. «Смешно то, что мы все друг у друга поручители. Я очень люблю нашу компанию и всех, кто в ней работает, и защищаю их интересы. Они мне, как родственники», – говорит Зеленский.

• **«У меня хороший вкус».** На женскую одежду. «И отвратительный – на мужскую. Всё, в чём я хожу, выбирает жена. Если я одет неудачно, значит, куда-то зашёл без Лены, и продавцам удалось меня убедить. Лене же могу выбрать и верхнюю одежду, и обувь, и украшения – всегда угадываю и с цветом, и с фасоном».

• **«Я очень плохой человек».** В быту. «Насколько я собран на работе, настолько рассеян дома», – признаётся Владимир. Жене приходится мириться с вечно разбросанными носками, искать вместе с мужем «сбежавшие» штаны и рубашки. Зато на даты, людей и зарплаты память у Зеленого феноменальная.

• **Пристраивает на работу жён друзей.** Актёр болеет душой буквально за всех людей, особенно если это его же сотрудники. Они – творческие люди, поэтому волноваться им противопоказано. «Когда кто-то из них просит, например, трудоустроить жену, я иду навстречу. Пусть я эту жену в глаза не видел, но я очень бережно отношусь к своим сотрудникам, к их душевному спокойствию».



# По соседству

— Ну даже если это он, что теперь, квартиру менять? — муж пытался отвлечь, ткнул за поясок халата, тербил пальцами завитки волос на моём затылке. Актёр из него никакой, наигранная беспечность выглядит неуклюже.

— Если можно, я поменяла бы город, континент и планету. Он в этом магазине явно постоянный покупатель, простежки за печеньями заскочил почти в пижаме, значит, живёт по соседству. Следовательно, находится в опасной близости от меня, — я наливала чай и вяло отмахивалась от притязаний супруга.

— Неужели до сих пор не забыла? — измученно заскулил муж, поняв, что моё упадническое настроение надолго.

Я не ответила — вспоминала...

— Давайте знакомиться, уж дёкётся! — будущий коллега, крупный мужчина в пышных усах, с преувеличенной торжественностью потряс мою ладошку. — Как зовут нашего квалифицированного специалиста?

Я покраснела. Говорила же папе, что сама устроюсь на работу, пусть начну с мелочи, зато всё по-честному и самостоятельно. Родитель отмахнулся: «Даже не думай, не дам свою кровиночку чужим людям в обиду». Молодец, не дал — через десять руки устроил в госучреждение. Папу поблагодарить

бы надо, а я пыхтела от злости: новый коллега даже не скрывал иронию — да уж, профессионализм в мои 20 лет «вне сомнения».

— Инна, — еле вымолвила имя, отчество проглотила, чтобы не спровоцировать хохот.

— А я Лев Георгиевич Сорока, — весомо уронил фразу, ждал реакции. Естественно, я отметила несуразное сочетание зверского имени и светливо-птичьей фамилии, но подавила улыбку.

— Ну, Инна, как я понимаю, попали вы сюда не случайно, видимо, за какие-то особые заслуги, — ухмыльнулся Лев, — но так уж вышло, что пока начальствовать над вами буду я. Вы где учитесь, в академии управления? Отлично, для начала будете моим помощником, я же управленец. Сходите в магазин за минералкой, жарко сегодня...

Топая с двумя бутылками «Нарзана», я гадала, кого придётся чаще лицезреть — великодушного льва или мелочную сороку?

— Ну как день прошёл? — вечером тревожно выпытывал Вовка, на тот момент пылкий жених.

Я вздохнула и опустила ложку в стаканчик с мороженым:

— Втихую набирала реферат по философии, Лев застукал, публично стыдил.

— Как? — побледнел Вовка, — попросил прекратить и заняться работой?

— Женщина, я без очков не вижу, какая сумма на ценнике? — голос явно принадлежит пожилому ворчуну. Поднимаю глаза, несколько секунд потрясённо молчу, опускаю взгляд на этикетку со штрих-кодом и озвучиваю цифры. Без всяких там «спасибо» ворчун направляется к кассе... Сомнений нет — это он. Постарел, обветшал и растерял половину волос. Господи, сколько лет я представляла эту встречу. И совсем не так...

— Нет, — я облизала карамель, которая отозвалась горечью, — вывел в центр кабинета перед коллегами и отчитал как маленькую. Мол, надо сначала диплом получить, а потом втираться в круг солидных людей. А то взяла моду — учимся на вечернем, днём работаем, ни там ни сям толку от нас никакого. «Гнать бы в шею этих блаженных», — так и сказал в назидание...

— А ты что? — с металлическим скрежетом рубанул Вовка.

— Ничего. Плакала за углом в коридоре, Наталья Ефимовна нашла и успокоила. Реферат не успела написать, теперь зачёт не получу, — вздохнула я.

— Да чёрт с ним, — пробормотал жених, — тут посерьёзней картина вырисовывается.

Картина и впрямь была серьёзной некуда. Лев Георгиевич люто невзлюбил меня — за успешного родителя, за то, что мне не пришлось карабкаться по головам ради приличной работы, за то, что могу беспечно тратить зарплату... Бог ведает, какой ценой ему далось обитое серым дерматином кресло, в котором он возвышался, чтобы унижать других.

Образы льва и сороки сменяли друг друга мгновенно. «Инна, я на совещание, можете полистать свои учебники и чаю выпить», — это он по-царски великодушен. «Инна, вы на 10 минут опоздали с перерыва, что-то молвите в оправдание? Понимаю, что ездили в институт, это не уважительная причина.

Вынужден сообщить руководству», — это сорока. Стрекот сварливой птицы случался чаще, чем сытое львиное урчание...

Если бы Лев Георгиевич всего лишь «кусался» при сослуживцах, можно было пережить и даже отрызаться в ответ. Но господин Сорока требовал, чтобы я покорно внимала нотациям, это была благодарностью и симпатией. Услышав мой шипение в свой адрес, Лев абсолютно по-сорочьи трещал и дразнился. Противостояние достигало кульминации в ненастные дни: в перерыв не добежать в кафе похлещущему ливню, и мы жевали бутерброды в компании сослуживцев. Лев Георгиевич забывал о педантичности

— Не успели, — я надеялась на этом свернуть беседу.

— Понятно, развелись. И что с мамкой стало после развода, небось, по рукам пошла? — дурашливо захохотал Лев.

Убить. Убить немедленно. Задушить его же галстук, выцарапать глаза, кусать, шипать, грызть, чтобы он наконец перестал смеяться... Когда бордовая раскалённая пелена застлала всё перед глазами, встала и наугад вышла из кабинета, не разбирая пути и «сажая» на ноги синяки от ударов об углы столов. Уйти подальше, не в угол коридора, чтобы сердобольная Наталья Ефимовна не нашла...

Родители бы обязательно успели

**Убить. Убить немедленно. Задушить его же галстук, выцарапать глаза, кусать, шипать, грызть, чтобы он наконец перестал смеяться...**

и хороших манерах, сопровождал трапезу рассказами из своей, несомненно, выдающейся биографии:

— А я тогда моложе был, на Украину самолётом летел, к родственникам... Красивый был, даже лучше, чем сейчас! Чернявый, волос курчавый, водолазка на мне белая, под горло, на носу очки солнечные... Стюардесса вокруг меня так и вилась, думала, кинозвезда какая-то летит!.. А я виду не подаю, серьёзный был очень, да и разве основательный они народ — стюардессы? Бабы вообще странные, а стюардессы тем более...

В этот момент мы с Натальей Ефимовной прекратили жевать и впились друг в друга взглядом: нарочно задевает или не подумав брякнул? Окаменеть лицом или сделать вид, что не заметили?

Раззадоренный полустельством Сорока продолжал:

— А у меня жена сына трое суток рожала. Наму-у-училась! Хотела просить врачей, чтоб прооперировали, но я не разрешил.

— Пожалели? — воссияла надеждой Наталья Ефимовна.

— Работал, — отрезал Лев. — Как бы она одна с ребёнком после операции управлялась? Ей же нельзя тяжёлое поднимать, а мальчик родился крупный, в меня, богатырь... Ну сын едва ходить начал, я сказал, надо второго срочно, жена в слёзы, мол, и так намаялась, опять на муки обрекаешь, но я настоял — не дело это, когда один ребёнок в семье, эгоист и неженка вырастает... Инна, а у тебя брат или сестра есть?

— Нет, — я мрачно рывкнула, понимая, куда клонит болтливого Лева.

— А почему?

бы, непременно. Если бы не я. В ту ночь врачи завернули едва дышащий комочек в пелёнки и понеслись всем миром спасать, а мама тем временем прикрыла глаза — очень устала и измучилась, я ей нелегко далась. Видимо, отдых был сладок, и она не захотела просыпаться...

Сначала папа забрал из роддома её, чтобы навсегда проводить, а потом вернулся за мной — раз уж я осталась. Бабушка и тётки гроздьями висли на

махнул рукой, чтобы меня оставили в покое. Через пару недель позвал замуж и на море, ответила двойным «да».

Сначала я хотела навсегда забыть льва с сорочьим языком, никогда не встречать. Потом мечтала отомстить: пусть Сорока тонет в проруби или горит в огне, а я даже руки не подам, хотя могла бы спасти. А потом привыкла к Вовке в режиме «24/7», стала счастливой, потом появилась дочь, за ней сын... Птиц-сорок мы видели изредка, когда выезжали за город. А львов — только в книжках и в мультиках.

Новая просторная квартира, в которой мы живём, соседствует с пятиэтажной хрущёвкой. Там обитает Лев Георгиевич Сорока, пенсионер, ябеда, жалобчик. Жена давно оставила его, живёт со старшим сыном, нянчит внуков. Раз в год присылает блёклую почтовую открытку: «С Новым годом и Рождеством, будь здоров, Лёва». Сын более-менее регулярно ограничивается денежным переводом — без слов и пожеланий. Младший отпрыск Бог весть когда уехал в столицу, оттуда упорхнул в Юго-Восточную Азию, потом весточки приходили то из Африки, то из Южной Америки. Чем занимается, толком неизвестно, к юбилею прислал денег на новый тонометр.

— А почтальонка пенсию задерживает, — каночит мне в ухо пожилой попутчик, — сосед, изверг, дремлю с утра до ночи сверлит. А у меня ревматизм, мне покой нужен. Вот думаю найти женщину, чтобы помогла мне по хозяйству, а я бы ей квартиру оставил... Может, подсобите, милая? Не дай Бог

**Во взрослой спокойной женщине он не узнал Инну, которая до крови закусывала губу и плакала от бесильной ярости.**

нём, дескать, «отдай девочку, ты же сам не воспитаешь, ты мужик, тебе снова жениться надо». А папа их не послушал, взял и воспитал. Говорит, труднее всего было, когда заболела пневмонией и ему пришлось уколы мне ставить — жалко было до слёз. Но я-то знаю, что горше всего стало, когда я в первый и в последний раз брякнула: «А почему у всех мамы есть, а у меня нет?» Он сказал: «Зато у тебя есть мапа, сразу мапа и папа»...

...Вовка примчался через пару часов: у меня в руках трудовая книжка, какие-то деньги от расчёта, на щеках полосы от слёз. Самый главный начальник не стал докапываться до истины, подписал заявление и сказал, что если передумаю, могу вернуться... Папа, конечно, расстроился и всё спрашивал: «Ну так что он сказал?», а Вовка

попадётся непорядочная, оборвует...

Он трещит и трещит, ни дать ни взять болтливая сорока. Мы снова встретились в магазине, Лев Георгиевич не справился с электронными весами, я пришла на помощь. Теперь провожаю до дома одышливого ворчуна, который вцепился в рукав и, кажется, счастлив от крупицы уделённого внимания.

— Как зовут вас, милая деточка? — оборнувшись у подъезда, спрашивает он.

— Инна, — отчего-то испугавшись и выдержав паузу, говорю я.

Во взрослой спокойной женщине он не узнал Инну, которая до крови закусывала губу и плакала от бесильной ярости. В слабейшем, глупом болтливом старике я не смогла обнаружить давнего обидчика.

**Наталья ГРЕБНЕВА.**

## Дикарями в столицу

Индия только кажется бесконечно далекой для простого смертного, на самом деле достаточно собрать чемоданы, оформить визу и сесть в самолет в столице нашей Родины, и через шесть часов пять минут вы в другой столице — Дели, в аэропорту имени Индиры Ганди. Поскольку путешественники мы с мужем бываем, то решили не обращаться к услугам турфирм (и без того поездка обещала быть недешевой).

«Индия — духовная колыбель человечества, родина древнейшей цивилизации! Повторяй — не повторяй себе сию мантру по сто раз на дню, а от вездесущего мусора и грязи вокруг не абстрагироваться, вот они, перед глазами. Антисанитария в Индии не просто результат нищеты и равнодушия на национальном уровне, она ещё и с экзотической изюминкой, которой, подозреваем, местные жители ни много ни мало гордятся. Тощие коровы в поисках еды на помойках, вольноотхо разгуливающие по городским улицам обезьяны — к подобным картинкам русскому человеку не привыкнуть!»

Интернет предупреждал нас заранее, что пить воду из-под крана в Индии категорически нельзя. Отмахнулись беспечно, мы её и дома не пьём! Но оказалось, что здесь ситуация ещё более плачевная: фрукты надо мыть не просто горячей водой, а с марганцовкой, а зубы чистить, используя воду из бутылки. В ресторанах туристы дружно доставали дезинфицирующие салфетки и протирали ложки и вилки. К слову, никакой инфекции мы не подхватили, даже банального расстройства желудка ни разу не приключилось. И тем не менее рекомендуем брать с собой максимально полную аптечку — от мормоза до йода. Бегать по Дели в поисках аптеки — гиблое дело.

Из вышеописанного вытекает ещё одна рекомендация: будьте бдительны при выборе места питания. Чем дороже ресторан, тем больше шансов, что в нём следят за чистой тарелкой и за руками повара. Ради собственного желудка лучше питаться едой, прошедшей термическую обработку, нежели салатами, оводцы для которых неизвестно какой водой поливали. Зачем терпеть все эти неудобства и даже подвергать драгоценное здоровье опасности — спросите вы нас? Ответив: стоит поднять муравьиный взгляд от коровьих лепёшек на тротуары, и забывание обо всём, ведь вокруг просто сказка!

## Хождение по храмам

В Дели, если верить путеводителям, более тысячи достопримечательностей, исторических памятников, шедевров архитектуры. И это не только древние храмы, мечети, крепости, индийцы продолжают создавать удивительные сооружения. Храм Лотоса построили в 80-е годы XX века. Пронимать его название нужно не только с фи-

# ЕШЬ, МОЛИСЬ, ЛЮБИ



Хочешь познать себя, отправляйся в Индию. Это доказал всей своей жизнью великий Николай Рерих, философ, поэт и художник, в этом убедилась и героиня Джулия Робертс, обычная женщина, такая же, как любая из нас. А значит, сможем и мы...

философской точки зрения (храм бахистский, а в учении бахаи лотос символизирует путь познания — от Воленой до чистоты), но и буквально: храм спроектирован в виде огромного полусферического цветка лотоса из 27 лепестков. Вокруг девять бассейнов, и потому кажется, что гигантский лотос покачивается на воде, а не стоит на крепком фундаменте. Внутри нет ничего, связанного с религией, ни иконов, ни икон, ни свечей. Там не проводится службы или ритуалы. Просто стоит смеяться, на которые вы можете присесть и подумал о себе. Единственное условие — сохранять тишину. Только в тишине Бог вас услышит. Храм открыт для людей любой расы, любого вероисповедания, а потому никогда не пустует. Он и построен-то на пожертвования, с миру по нитке. Бахисты свято верят, что Бог один для всех, а значит, и человечество одно. Осталось только, чтобы все остальное «человеки» это, наконец, поняли.

А совсем недавно — в 2005

году — попутлившие с виду индийцы отгрохали громадный храм Акшардхам, даже не храм, а храмовый комплекс с парками и водоемами, по которым можно гулять на лодке. А ещё здесь есть мюзьальные фонтаны, кинотеатр, кафе, музей и сувенирные лавки! Жаль только,



Храм Акшардхам.



Мечеть Джама Масджид

что фотографы отборвали на входе. Вместе с сандлвичами. А мужа ещё и располосали, бляха ремня не прошла. Даже в аэропорту не было такого досмотра! То ли террористов боятся, то ли важность на себя нагусают, мы и узнали-то об Акшардхаме случайно — от других туристов, в путеводителе о нём нет и намёка. Сам храм

нежно-розовыей снаружи, белый внутри, мрамор, из которого он построен, весь изрезан вручную барельефами на сюжеты индийской мифологии. Плюс тысячи скульптур! Можно часами разглядывать, только вот некогда, сзади подглядывает новая группа туристов, цигель-цигель, ай-лю-лю!

Да, чуть не забыли упомянуть — храм классический индуистский. Но не будем забывать, что Индия долгое время была под властью мусульман, и в Дели сохранила и прекрасно функционирует по

прямому назначению самая большая мечеть в Азии — Джама Масджид. Говорят, там побывал сам пророк Мухаммед, отправившись и мы. Там нас с гордостью продемонстрировали доказательства: вот отпечаток ноги пророка на камне, а вот волосок из его бороды! А это — чай туприя! Как чай — Мухаммед!

Но, если честно, из древностей больше впечатлили мавзолей Гаманга, второго императора династии Великих Моголов. Красота построена из белого мрамора и красного песчаника. Высокие арки, белокаменный купол. Вокруг сад. Если бы чётко не помнили, что находимся в Индии, то подумали бы, что очутились в Англии, такая в том саду строгая планировка и аккуратно, словно по линейке, подстриженная трава. Рядом с мавзолеем — ещё одна усыпальница, каково-то Хана. Хотя построены обе примерно в одно и то же время, вторая кажется совсем древней, даже мраморной, впрочем Болливуду перестать означать сладкогосное мелодрамы и перерой к ужасикам!

## Личное дело

Впрочем, в Дели ваде не покидало ощущение, что мы оказались по ту сторону экрана. Думаю, что из-за тех людей. Индийцы потрясающе красивы. Все, от нищих и уличных тор-

Храм Лотоса.

# Ь, ЛЮБИ



казал всей своей жизнью великий  
ом убедилась и героиня Джулии  
нас. А значит, сможем и мы...



Мечеть Джама Масджид.

ко, что фотоаппарат отобрали на входе. Вместе с сандалиями. А мужа ещё и распоясали, бляха ремня не прошла. Даже в аэропорту не было такого досмотра! То ли террористов боятся, то ли важность на себя напускают, мы и узнали-то об Акшардхаме случайно – от других туристов, в путеводителях о нём нет и намёка. Сам храм

нежно-розовый снаружи, белый внутри, мрамор, из которого он построен, весь изрезан вручную барельефами на сюжеты индийской мифологии. Плюс тысячи скульптур! Можно часами разглядывать, только вот некогда, сзади подпирает новая группа туристов, цигель-цигель, ай-лю-лю! Да, чуть не забыли упомянуть – храм классически индуистский. Но не будем забывать, что Индия долгое время была под властью мусульман, и в Дели сохранена и прекрасно функционирует по



прямому назначению самая большая мечеть в Азии – Джама Масджид. Говорят, там побывал сам пророк Мухаммед, отправились и мы. Там нас с гордостью продемонстрировали доказательства: вот отпечаток ноги пророка на камне, а вот волосок из его бороды! А это «чей туфля»? Как чей – Мухаммеда!

Но, если честно, из древностей больше впечатлил мавзолей Гамауна, второго императора династии Великих Моголов. Красота построена из белого мрамора и красного песчаника. Высокие арки, белоснежный купол. Вокруг сад. Если бы чётко не помнили, что находимся в Индии, то подумали бы, что очутились в Англии, такая в том саду строгая планировка и аккуратно, словно по линейке, подстриженная травка. Рядом с мавзолеем – ещё одна усыпальница, какого-то Хана. Хотя построены обе примерно в одно и то же время, вторая кажется совсем древней, даже мрачной, вপুর Болливуду перестать снимать сладкоголосые мелодрамы и перейти к ужасикам!

## Личное дело

Впрочем, в Делиезде не покидало ощущение, что мы оказались по ту сторону экрана. Думаем, что из-за лиц людей. Индийцы потрясающе красивы. Все, от нищих и уличных тор-

говцев в Старом Дели до прилично одетых бизнесменов в Новом. В глазах стариков – вся мудрость мира! А женщины в сари просто неотразимы. Ясное дело, муж настоял, чтобы нарядилась и я. Точнее, меня заматали в девятиметровый отрез ткани сразу три торговки на рынке, сама я вовек не справилась бы! Правда, ходить в сари по Дели не стала, индийцам такое поведение приезжих не нравится, особенно пожилым. Местные жители вообще в равной степени улыбочиво дружелюбны и вместе с тем вспльщиво обидчивы, как дети. На рынке, где народ самый что ни на есть простой, нарваться на неприятности особенно легко. Левше тем паче. Левою рукою нельзя подавать деньги или трогать товар, она считается нечистой. Причём и в прямом смысле тоже, ведь ею совершают гигиенические процедуры, туалетная бумага здесь до сих пор не вошла в обиход. И ещё деньги не должны быть мятыми, поскольку они есть ни много ни мало олицетворение Богини Лакшми! Учитывая, что в Индии родились индуизм, буддизм, сикхизм, джайнизм, проповедуются ислам, зороастризм и так далее, то божества здесь «рулят» чуть не каждым



Храм Лотоса.

шагом человека. Главная религия всё же – индуизм. И он запрещал нам с мужем ходить за руку, я уж не говорю обняться или чмокнуть в щёчку прилюдно. Порой даже в храмах нас разделяли: мальчики направо, девочки налево, а теперь наслаждайтесь архитектурой, потом будет о чём поговорить. То, что вы любящие муж и жена, – ваше личное дело, сокровенное. Любовь нельзя выставлять напоказ, это неприлично и даже наказуемо: штрафами и даже тюрьмой! Незадолго до нашего приезда особенно ревнивые блюстители нравов разгромили магазинчик, в котором осмелились продавать «валентинки». Здесь считают так: если любишь женщину, то не посылай ей открытки, а во-первых, женись на ней, а во-вторых, подари слона – символа укращённой страстной любви. Можно не живого, а из драгоценного камня. По-моему, всё правильно!

Ирина САПРУНОВА, г. Подольск.

*Именно так обычно описывают начало любовной истории: Он и Она. Между ними искра. словно током ударило. Адриано Челентано ударило по-настоящему, да ещё и в кровь изранило — для верности!*



# И проскочила искра...

## «Какой-то странный тип»

В картину под таким названием на роль странного типа, конечно же, пригласили Челентано. К тому времени его далеко не идеальная внешность, пружинистая походка (его даже прозвали Моледжиато, «На пружинах») и редкий тембр голоса уже покорили Италию. И вот кумир итальянок, как сейчас сказали бы «секс-символ поколения» терпеливо сидел и ждал в павильоне начала съёмки, мысленно закипая: «Что она себе позволяет?! Так опаздывать на первый день работы!» Она — это его партнёрша по фильму, он ещё ни разу не видел её, но слышал, что Клаудиа Мори в свои восемнадцать — вполне созревшая актриса, успела блеснуть талантом и аппетитными формами, столь любимыми итальянцами, в паре успешных картин, вот, наверное, слава и ударила в голову девочке... И тут мимо него промчался ураган из жасмина, чайной розы и чего-то незнакомого, горьковатого, кружащего голову — это была она, Клаудиа, спешившая на площадку. Весь её облик, юной, цветущей и одновременно сосредоточенной и деловой, пронзил его существо. Чёрт подери, да это настоящий удар током! Стул, на котором сидел Челентано, действительно трухнуло, Адриано вскочил, сверху раздался хлопок, он поднял голову, и осколки взорвавшегося из-за короткого

замыкания софита посыпались прямо ему на лицо. Виновица, в спешке пробившая каблучком один из разбросанных по полу кабелей, бросилась на помощь. Состояла она в вытирании капелек крови со лба Адриано и причитаний на тему: извините-простите, Мадонны ради! Он толком не слушал, он плакал. «Какой-то странный он...» — мелькнула тень подозрения в её огромных глазах, вслух прозвучало сочувственное: «Вам так больно?» Очень скоро Клаудиа узнает, что Челентано не плакал никогда, кроме случаев крайнего счастья.

## Брак по-итальянски

Они обвенчались в прекрасный летний день 14 июля 1964 года. Точнее — глубокой ночью этого дня, в церкви Святого Франциска в одном из провинциальных городков, дабы папарацци не пронюхали и не испортили настырными вспышками фотоаппаратов священный ритуал. Адриано был настроен решительно: всё у них с женой должно сложиться, как положено — брак до гробовой доски, трое детей как минимум. Клаудиа больше не будет сниматься в кино, он не желает, чтобы на его красавицу таращились посторонние мужчины. «Чем же я буду заниматься?» — воскликнула новоиспечённая супруга. «Мной», — последовал ответ. «Ну держись!» —

как истинная итальянка, Мори приняла условия мужа, но темперамент тоже в карман не спрячешь. Она стала личным имиджмейкером Адриано. Это другие (и куда более голосистые!) певцы восходили на олимп и исчезали с него без следа, а Челентано становился всё более популярным. Как исполнитель песен и композитор, как актёр, как личность. Его слава вышла за рамки Италии, из Советского Союза, например, он получал любовные письма буквально мешками. Клаудиа не ревновала, справедливо считая такое положение вещей результатом своей работы. Фантазия её не знала границ, ей бы не в актрисы в юности податься, а в сценаристы...

Однажды в эфире первого национального канала Италии прозвучала новость: в самом центре Рима прямо на проезжей части неизвестный танцует вальс! Весь в белом! Сумасшедший подверг риску собственную жизнь и превратил главную магистраль столицы в сумасшедший дом! Невиданная пробка превратилась в огромный муравейник: люди покидали автомобили, чтобы посмотреть на беззаботно танцующего в одиночку мужчину. Ба, да это Челентано! Поллицейские, руки прочь от любимицы публики, он просто репетировал сцену из нового фильма! Когда картина вышла в прокат, билетов было не достать... И вновь Челентано

тано в первых строчках новостей. Неподальку от городка Бринца на железнодорожных рельсах обнаружили гражданина, беспечно лежащего на заботливо постеленном коврик, в ожидании локомотива. К месту происшествия в провинцию мгновенно слетелись столичные репортёры и папарацци, подтвердившие — это же Челентано, вы что, не узнали? Неважно, возопили стражи порядка, главное, чтобы он

мужу на дверь, и он ушёл. Чтобы разорвать отношения с Орнеллой раз и навсегда. Развод не вписывается в его картину идеальной семьи, он не представляет себе жизни без детей и жены. Он, как сейчас, помнит: вот сияющая от счастья Клаудиа даёт ему поддержать крошечный свёрточек, это его первое дитя, доченька Розита. Он разрыдался так, что папарацци, не знающие ни стыда ни совести,

опустили в смущении камеры, потом он в благодарности сам разослал каждому семейные фото...

Как он может оставить сына, Джаккомо? Когда наследник заявил, что хочет играть в футбол, папа устро-

что до неё и детей, так она просто вышла бы замуж за повара-кондитера. Позже Челентано признался в интервью: «С тех пор и по сей день я больше всего на свете боюсь, что она любит меня меньше, чем я её!»

## Клан Челентано

Вместе они основали компанию грамзаписи под названием «Клан Челентано», лицом которого стал он, а красавица Клаудиа — директором. Вместе вырастили, как и планировали, троих детей. Каждый из них — любимчик папы и мамы, с детства ни в чём не знавший отказа. Каждый попробовал себя в шоу-бизнесе, разумеется, при поддержке отца, но безуспешно. Розита снялась в паре-тройке фильмов, потусила на популярном молодёжном телеканале, выскочила замуж и стала домохозяйкой. Адриано и Клаудиа порадовались: лучшая доля для женщины, скоро будут внуки! Розалинда тоже помелькала в телесериалах, вкусила гламурной жизни и принялась эпати-

тировать публику: то обрила голову налысо, то заявила во всеулышание о своей нетрадиционной сексуальной ориентации, то сыграла Сатану в неоднозначном фильме Мела Гибсона «Страсти Христовы». Ну что ж, повздыхали родители, девочка ищет себя. А скандалы, да мы их столько пережили, главное, чтобы семья была счастлива вместе и лишь увеличивалась. Внука они, правда, дождался пока только от Джаккомо. Радости не было предела — клан

Челентано будет жить! К слову, именно сына Адриано воспитывал в строгости: в армии тот отслужил, как все, профессию получил такую, чтобы и без папиной помощи иметь кусок хлеба, — дизайнера...

На 40-летие свадьбы Адриано и Клаудиа разослали гостям приглашения с надписью: «И сегодня любим друг друга». Грядёт золотая свадьба, но наверняка надпись останется той же.

Подготовила

Наталья АНДРИЯЧЕНКО.

Адриано и Клаудиа венчаются в церкви св. Франциска.



поскорее убрался с железнодорожных путей, или придётся остановить локомотив! Вызвали супругу. Клаудиа в лучших традициях итальянского кино учинила мужу громогласный скандал, она, дескать, долго терпела его выходки творческого человека, но это выше её понимания, так опозорить жену и детей! Супруг с повинной головой был возвращён под родную крышу. Долго потом вечерами эта парочка хохотала над фотографиями, которые появились во всех газетах: он молит её о прощении, она с оскорблённым видом его отпихивает. «Молеждити разводится, он снова будет свободен!» — пестрили заголовки. «Никогда!» — хором восклицали влюблённые супруги.

## «Укрощение строптивого»

Однако временами становилось не до смеха. Клаудиа закрывала глаза на слухи о похождениях Адриано на стороне, пока он возвращался домой каждый вечер, и был образцовым супругом. Но когда его партнёрша по картине «Укрощение строптивого», прелестная Орнелла Мути с громким скандалом развелась с мужем, откровенно заявив, что любит и любима Челентано, это уже был перебор. Клаудиа указала



Счастливые родители с дочерью Розитой.

ил возле дома профессиональный стадион и собрал команду. А младшенькая Розалинда? Она же не уснёт без его колыбельной! И он же обещал купить ей самых пушистых в мире кроликов, как раз присмотрел небольшую ферму... А кто будет печь торты на их дни рождения? Купят на алименты? Не бывать этому!

Когда он чистосердечно пересказал свою речь супруге, Клаудиа улыбнулась и сказала, что недаром журналисты прозвали его «идеальной итальянской мамочкой». А



# Спас гостинцев припас!

**Я**зыческие и православные праздники настолько слились в сознании нашего народа, что даже в названиях сочетается несочетаемое. Спас — означает «Спаситель», то есть Иисус Христос. Мёд, яблоки и орехи, конечно, дары Божии, но православная церковь отмечает в дни «Спасов» вовсе не их обильный урожай.

## Медовый Спас

Он же Лакомка, Медолом, Пчелиный праздник, он же Проводы лета, он же Спас на воде, Мокрый Спас. Церковные же колокола звонят 14 августа в честь происхождения древ Креста Господня. Это не слишком понятно простому человеку, немного страшно, поскольку напоминает о грядущем распятии на том Кресте, и вообще зародилось как памятный день далеко за пределами земли русской. На Руси же Медолом праздновался просто и по-домашнему: начинали сбор мёда, пекли медовые пряники, блины, опять-таки с мёдом и ещё с маком, варили хмельной мёд, потом дружно вкушали и запивали. С приходом христианства между этими двумя вполне бытовыми действиями вклинился акт характера духовного — освящение яств. Впрочем, наши предки не сопротивлялись. Освящали заодно и колодцы, родники и водоёмы. Купались всем миром, смешались в кучу люди,

кони, коровы, прочий мелкий скот, смывали грехи и хвори. Отмокали долго, ведь после Мокрого Спаса плавать уже было нельзя. Лето клонилось к закату, и вода «цвела». Да и некогда становилось плескаться крестьянину, начиналась страдная пора, пропадали на сенокосе и жатве с рассвета до заката.

## Яблочный Спас

19 августа — это Средний Спас, Первые Осенины. И одновременно Преображение Господне, день, когда во время молитвы на горе Иисус явил свою божественную сущность трём ближайшим ученикам: «И просияло лицо Его, как солнце...» Отсюда ещё одно название праздника — Спас на горе.

Почему Спас Средний — тоже понятно, второй по счёту. А что значит красивое слово «Осенины»? Встреча с осенью, день, когда природа начинает преобразоваться, входить в новую пору, а значит, и человеку следует задуматься о преобразении духовном. Яблоки, яблочные пироги, варенье опять-таки из яблок освящали и ели не потому, что урожай такой, что девать некуда («На Спас и нищий яблочка съест!»), а потому, что в этих плодах скрывался особый, священный смысл. В Ветхом Завете яблоко — символ грехопадения Адама и Евы, но наши предки предпочитали вспомнить о том, что росла та яблоня в Раю. Свято

Помножьте на три и получите целую гору вкусных даров, ведь в августе целых три великих праздника, три Спаса: Медовый, Яблочный и Ореховый. Правда, к Спасителю все эти «вкусняшки» никакого отношения не имеют...

# Ореховый Спас

29 августа — Третий Спас, Ореховый, Холщовый или Хлебный. С природным названием всё ясно — созрели лесные орехи, начинался их массовый сбор. Трудно поверить, но были на Руси времена, когда таким образом можно было недурно разнообразить меню многих семей.

## Ореховый Спас

29 августа — Третий Спас, Ореховый, Холщовый или Хлебный. С природным названием всё ясно — созрели лесные орехи, начинался их массовый сбор. Трудно поверить, но были на Руси времена, когда таким образом можно было недурно разнообразить меню многих семей.

А почему «Холщовый»? Здесь вступает в свои права православие. Церковь празднует перенесение в 944 году из Эдессы в Константинополь нерукотворного образа Спасителя — куска ткани, на котором отпечатался лик Христа. Народ отмечал по-своему: начинали торговать домоткаными холстами, полотнами, тканями.

Хлебным же Спас величали за то, что накануне заканчивалась жатва хлебов. С вечера ставили тесто из муки нового урожая, а утром пекли караваи. Недаром говорились: «Третий Спас хлеба припас!» Затевайте хлебушек и вы и угощайте каждого, кто придёт на Хлебный Спас в дом!

Подготовила  
Ольга АНИСИМОВА.

# Гори всё синим пламенем!

Испанский художник Иджованни Браголина, проживавший в 50-е годы прошлого века в Англии, писал «Плачущего мальчика» с собственного сынишки. Из экономии, наверное, не будешь же нанимать десяток рыдающих маленьких моделей. Можно одного совершенно бесплатно запугать до слёз. Куда смотрела мама, неизвестно. Обуреваемый стремлением к реализму художник перед тем как начать работать, зажег спички перед лицом малыша, зная, что он боится огня и непременно расплачется. В один прекрасный день ребёнок не выдержал и воскликнул: «Гореть тебе самому!» Очевидно, маленький испанец, воспитанный в духе строгого католицизма, пожелал пале-садисту наказания в виде геенны огненной. Однако спустя пару недель малыш сам «сгорел» от воспаления лёгких. Справедливость восторжествовала совсем скоро — Браголина буквально сгорел во время пожара в собственном доме. Вместе со своей драгоценной картиной.

## Вызываем огонь на себя!

Не пугайтесь, в вышеизложенной истории есть доля художественной дорисовки. Однако с гибелью всех её персонажей она не закончилась, увы. Художник успел написать несколько копий, с них, в свою очередь, сделали репродукции, которые успешно продавались по всему миру, ведь плачущий малыш действительно чудо как хорош! В 80-е годы по Великобритании прокатилась волна пожаров. Пожарились дома, кварталы, весь север туманного Альбиона. Гибли люди, превращались в пепел имущество, и только одна-единственная вещь оставалась нетронутой. Да, это был «Плачущий мальчик», отчего-то особенно

*Бравые ребята эти пожарные! Бесстрашно бросаются в объятия опаснейшей из стихий, дабы спасти чужие жизни, рискуя погубить собственную. Но при этом как огня боятся... портрета маленького ребёнка*

популярный в северной промышленной окраине Англии. Каждая уважающая себя семья рабочих вешала на стену репродукцию шедевра Браголина, подобно тому, как в советских семьях интеллигентов обязательно можно было увидеть «Неизвестных» Крамского. Отчёты пожарных — не художественный вымысел, все они, как один, свидетельствовали: «Плачущий мальчик» не горит. Простые граждане сделали иной вывод — портрет вызывает пожар! Паника в рядах невозмутимых британцев нарастала и привела к тому, что власти были вынуждены официально заявить: многоуважаемые сэры, избавляйтесь от репродукций картины проклятого испанца!

## «Горит мой разум...»

Посчитано, что около 50 тысяч картин отправилось на свалки. Впечатляет.



Однако и вносит толику разума в происходившее тогда в Англии: коль скоро количество проданных репродукций было столь велико, то немудрено, что они порой оказывались в домах, где происходил пожар. Простое статистическое совпадение!

Кроме того, пожарный департамент Великобритании, видимо, пожалев, что раздул огонь паники в умах соотечественников, обнародовал свои отчёты, сделал заявление: репродукции не горят, то есть горят, разумеется, но с большим трудом, по той простой причине, что сделаны на очень плотной бумаге! В ответ любимица народа газета «The Sun» вышла с обращением: «Всё, хватит! Если вы волнуетесь о том, что картина «Плачущий мальчик» находится в вашем доме, немедленно пришлите её нам. Мы уничтожим её и избавим вас от про-

клятия». А можем и не уничтожать: если господа пожарные действительно такие brave и бесстрашные, что не боятся особо плотных репродукций, то пусть себе их забирают!» Господа пожарные отказывались от презента в массовом порядке, дескать: «Мне жена сказала, что эта картина в интерьер не вписывается, а я — приличный семьянин!»

P. S. Говорят, время от времени в разных уголках мира вспыхивают пожары, после тушения которых среди руин находят «Плачущего мальчика». А ещё по слухам, что незрячий малыш продолжает страдать, ведь его отец, опять-таки, по слухам, вовсе не погиб в огне, он умер своей смертью в 1981 году, успев немало нажить на продаже репродукций портрета плачущего сынишки...

Подготовила  
Ольга АНИСИМОВА.



# Птичка певчая Галина

## Рождённая трижды

Шести недель от роду Галя Иванова оказалась сироткой. Так жалостливо называла её бабушка по отцовской линии Дарья, которая спасла девочку от неминуемой голодной смерти, забрав из родного Ленинграда к себе, в Кронштадт. На самом деле родители были живы и здоровы, только очень заняты: мать – наполовину цыганка, забрав сына, рождённого ещё до брака с Ивановым, сбежала к одному из своих многочисленных любовников от нелюбимого мужа, тот быстро обзавёлся новой семьёй. Бабушка поила крошечную недоношенную девочку козьим молоком, дед укладывал спать в тёплую духовку собственноручно построенной печи – так и выходили. Крикуха маленькая Галя была знатная, надрылась день и ночь. А едва научившись говорить, начала петь. Стоило попросить: «Галя, спой!», как трёхлетняя девочка залезала под стол, и гости вздрагивали от льющегося оттуда мощного, совершенно взрослого голоса: «Очи чёрные, очи страстные!» Кроха обладала от природы поставленным сопрано. Пряталась она не потому, что стеснялась, а в поисках таинственной атмосферы, которая, как ей казалось, должна окружать всё связанное с искусством. Аплодисменты Гале пришлись по вкусу сразу же, для себя петь стало совершенно неинтересно! А потому в школе Галька-артистка выступала на всех концертах. Среди зрителей никогда не было её родителей. Мать

она увидит лишь много лет спустя, и та её даже не узнает...

15-летней Галина отправилась в Ленинград, повидать отца. Стоял жаркий июнь 1941 года, грянула Великая Отечественная. Отец эвакуировал семью, Галя в это понятие не входила. Он оставил её, зная, что впереди блокада. Опухшая от голода, она лежала в пустой квартире, таяла и... мечтала. Не о пирожных. А о том, как будет петь в роскошном платье с кринолином и в неё влюбится красавец принц... Ещё немного, и она осталась бы в стране грёз навсегда, по счастью, её нашли и спасли совершенно чужие люди. Она даже получила работу – в отряде, который дежурил на крышах во время бомбёжек, очищал Ленинград от руин. Работа посильная не каждому мужчине, зато давали паёк: 300 г хлеба и кусочек сахара. Для Галины это означало – несмотря ни на что, ты будешь жить, а значит, петь!

## Три брака, одна любовь

К 17 годам из худенькой нескладной девчушки Галина превратилась в эффектную стройную девушку с густыми смольянными волосами, блестящими глазами, яркими от природы губами. Не успела она оглянуться, как выскочила замуж за бравого морского офицера Вишневого. Брак так же скоростожно и распался буквально через пару месяцев, оставив ей на память лишь звучную фамилию.

Когда Галина Павловна Вишневецкая выходила на сцену, красивая, статная, в великолепно сидящем роскошном платье, и брала своим неповторимым сопрано высочайшие ноты, зрители замирали от восторга: «Дал же Господь этой женщине всё сразу!»

Супруг по-военному категорически запретил Галине петь, а она в ответ заявила, что отныне её единственная любовь – это пение. Без музыкального образования, что называется, с улицы, Вишневецкая вилась в театр оперетты. Директор Марк Рубин, будущий в свои 40 опытным человеком, с первой ноты понял, какой перед ним талант, и принял 18-летнюю Вишневецкую в труппу. А вскоре и женился на ней, родился сын. Жилось в победном 45-м не просто скудно, а невероятно тяжело. Ездили с выступлениями по воинским частям, нищим колхозам, спали, где придётся, ели, что дадут. На Галине держался весь репертуар, она выходила на импровизированные сцены под открытым небом, несмотря на непогоду или простуду, затянута в корсет концертного платья даже будучи беременной. Добром такая жизнь кончиться не могла: её сын скончался двух месяцев от роду, сама она заболела туберкулёзом. Врачи строго-настрою запретили ей петь. Она же твёрдо знала – без сцены ей точно не жить. И уехала в Москву, в Большой театр, на прослушивание, о котором узнала совершенно случайно. Впрочем, она уже начала понимать, что Его Величество Случай вмешивается в её судьбу именно тогда, когда нужно спасти жизнь... Вскоре режиссёр Большого уже не понимал, как он раньше ставил спектакли без Вишневецкой?! Певицу такого уровня профессионализма всемирно прославленный театр ещё не слышал. Она могла спеть любую партию,

сыграть любую роль: «Снегурочка», «Аида», «Травиата», «Пиковая дама» удавались ей одинаково блестяще, и при этом за Галиной не числилось ни сплетен, ни интриг, буквально все — от коллег до билетёров — её любили. Так незаметно пролетели, пропелись десять лет. Она по-прежнему была

послушную супругу чемоданы шелков, мехов и духов. Чтобы привезти любимой все эти дары, ему приходилось экономить даже на еде, зато с какой гордостью и нежностью он говорил ей: «Вот видишь, как хорошо, что дождалась меня, я всегда бываю прав. Теперь у тебя хорошее настроение, и тебе легче будет рожать! Как только станет очень больно, ты вспомни про вот это красивое платье, и всё пойдёт!» Впервые в жизни о Галине так заботились. И к дочерям Мстислав относился столь же трепетно, вникая во все девичьи дела. Гениальный музыкант, имя которого прославляло советское искусство во всём мире, лично посадил особо колючие кусты на даче, чтобы без его ведома соседские мальчишки не лазали к его дочкам. Или, например, сжёг джинсы, купленные мамой, потому что девочкам не пристало такое носить! Жена и дочери устроенный им домострой

приказали сдать львиную долю гоночара государству. Он же купил на все деньги драгоценную вазу, публично разбил её на приёме в посольстве и взял себе один осколок, заявив: «Это моё, а остальное, как вы и хотели, ваще!» Галине Павловне и в голову не пришло остудить мужа, она всегда и во всём его поддерживала. А ведь когда в 1978 году её за компанию с Ростроповичем лишили советского гражданства, она могла бы остаться, среди поклонников прима Большого театра были весьма влиятельные особы. Но Вишневская покинула родину вместе с любимым мужем, детьми, собакой и двумя чемоданами.

Так же единым махом, собрав волю в кулак, она ушла с оперной сцены, когда решила, что пришло время. Крупнейшие оперные театры мира: Ковент-Гарден, Метрополитен-опера, Ла Скала, где Вишневская пела, были не согласны, но она устроила прощальное выступление, дирижировал, конечно же, муж. Эмиграция часто разводит людей в разные стороны, но только не этих двоих. «Каждый раз, когда я смотрю на Гали, я снова женюсь на ней!» — признавался Ростропович.

Вишневская занялась преподаванием, ставила спектакли, снималась в кино, занималась внуками. Однако когда появилась возможность вернуться в Россию, она первым делом организовала Центр оперного пения. Здесь она обучала молодые таланты премудростям оперного дела, здесь же буквально поселилась после кончины Ростроповича. Только работа могла спасти её, только опера. В декабре 2012 года Галина Вишневская обрела покой рядом с мужем на Новодевичьем кладбище в Москве.

Подготовила  
Наталья АНДРИЯЧЕНКО.



Галина с Мстиславом Ростроповичем.

замужем за Рубиным, но внутренне ждала любви, той, ради которой отдавали жизнь её оперные героини...

И в один прекрасный день на гастролях в Праге к Вишневской подлетел молодой, не по-советски элегантный виолончелист, фамилию которого она краем уха уже слышала, но не запомнила, осыпал её комплиментами, ландышами и... солёными огурцами, которые, как он выяснил заранее, она очень любила. «Между прочим, я замужем!» — предупредила Вишневская. «Между прочим, это мы ещё посмотрим!» — парировал Ростропович. Приехав в Москву, Мстислав поставил вопрос ребром: или мы любим друг друга и ты пережжешь ко мне, или между нами не будет ничего. И она, буквально роняя тапочки, сбежала из дома к нему. Через девять месяцев у них родилась первая дочь Ольга, ещё через два года вторая — Елена. Ростропович много гастролировал за границей и каждый раз требовал, чтобы Галина без него даже не думала рожать! Он умудрялся успеть вернуться домой аккуратно к началу схваток и вывалить на



Галина с дочерьми Ольгой и Еленой.

принимали безоговорочно, ведь папа всегда прав, он сам сказал!

### Туда и обратно

В начале 70-х, после того как Вишневская с мужем приютили опального Солженицына, они сами попали к власти в немилость. Да и Ростропович со своим неукротимым темпераментом подливал масла в огонь. По окончании триумфальных гастролов в США ему

## 10 блистательных партий Галины Вишневской

- Татьяна в опере Чайковского «Евгений Онегин»
- Кулава в опере Римского-Корсакова «Снегурочка»
- Катарина в опере Шуберта «Укрощение строптивой»
- Баттерфляй в опере Пуччини «Чио-Чио-сан»
- Аида в одноимённой опере Верди
- Лиза в опере Чайковского «Пиковая дама»
- Наташа Ростова в опере Прокофьева «Война и мир»
- Виолетта в опере Верди «Травиата»
- Флория в опере Пуччини «Тоска»
- Катерина Измайлова в одноимённой опере Шостаковича.

*Из века в век  
одно и то же:  
рождается на  
свет девочка,  
и родители,  
желая ей ис-  
ключительно  
счастья, чуть  
не с пелёнок  
планируют,  
как бы удач-  
но выдать её  
замуж, чтобы  
кто-то заботил-  
ся о ней, когда  
их не станет...  
Но пути Гос-  
подни неиспо-  
ведимы...*

## **В любви, как на войне**

Чуть ли не на следую-  
щий день Нарышкиных  
ожидал новый шок: к  
«Огонёчку» посватались.  
Мать аж вскрикнула: «Ей  
ли о новом замужестве  
думать!» Жениху указали  
на дверь, дочь увезли  
за границу, лечить нер-  
вы. Правда, отец нет-нет  
да и заводил разговор,  
дескать, напрасно с от-  
казом поспешили. Оно,  
конечно, из замужества  
в замужество скакать не-  
хорошо, и вообще стран-  
но, когда и где («чем»  
тактично умалчивалось)  
Марго могла привлечь к  
себе такого кавалера...  
Какого такого? Алексан-  
дра Тучкова прозвали  
в обществе Аполлоном.  
Впрочем, вся его семья  
славилась блистательной  
наружностью, доблестью  
и честью. Пять братьев,  
и все – генералы, Саша –  
младший. Поговаривали,  
что многие девицы на  
выданье, да и замужние  
дамы, потеряли покой и  
сон из-за его прекрасных  
очей и златых кудрей, но  
он искал Единственную. И  
однажды, как это и быва-  
ет, «среди шумного бала,  
случайно» он увидел Её:  
худенькую, беззащитную,  
с огромными глазами са-  
мого теперь драгоценного  
для него цвета. Тучков  
влюбился и отступать не  
собирался. Четыре года  
он ждал возвращения  
Маргариты Нарышкиной  
в Россию. Один раз Алек-  
сандр сумел миновать  
бдительных родителей,  
которые обжёглись на мо-  
локе, дули на воду, и пере-  
дал возлюбленной письмо.  
Это были стихи на фран-  
цузском, каждая строфа  
которых заканчивалась  
словами: «Кто владеет  
моим сердцем? Прекрас-  
ная Маргарита!» Прочтя  
их, «Огонёчек» свалилась  
в горячке. Свадьба состо-  
ялась. Когда новобрачные  
выходили из церкви, к си-  
яющей от счастья невесте  
бросился нищий с криком:  
«Мария, прими посох!»  
Перепуганная Маргарита

# Прими посох свой

## **Выйти замуж не напасть**

Подполковник Михаил Нарышкин и его супру-  
га Варвара, урождённая  
княжна Волконская, про-  
исходили из лучших фа-  
м依лий, повидали свет и  
понимали, что, несмотря  
на знатное происхождение  
и недурное приданое,  
шансы выйти замуж по-  
любви у их старшей до-  
чери невелики. Любящие  
родители решили сами  
строить счастье своего  
«Огонёчка». Маргариту,  
лицом некрасивую, долго-  
вязую для 16 лет, природа  
наградила поразительной  
белизны кожей и огромны-  
ми глазами ярко-зелёного  
цвета. Будучи темпера-  
мента нервного, девочка  
быстро переходила от  
горьких слёз к залиристо-  
му смеху, и в обоих случа-  
ях глазищи её полыхали

изумрудами. В её вообра-  
жении жених должен был  
явиться исключительно  
на белом коне, если не  
принц, то блистательный  
офицер в белоснежном  
мундире как минимум. А у  
маменьки с папенькой как  
раз имелся такой на при-  
мете, сын друга семьи –  
вдовы Ласунской. Его  
ввели в дом; «Огонёчек»  
воспылал: Павел Ласун-  
ский оказался её вопло-  
щённой во плоти мечтой.  
Красивый, стройный, он с  
лёгкостью отпуская изыс-  
канные комплименты, как  
и положено светскому  
человеку, на чистойшей  
французском. Молодых с  
радостью благословили и  
поскорее отправили под  
венец. А буквально че-  
рез пару лет Нарышкины  
не чаяли, как вызволить  
дочь из того ада, в ко-  
тором она оказалась по  
их милости. Прокотив,

пропив, проиграв в кар-  
ты её приданое, супруг  
принялся вымещать злобу  
на Маргарите издёвками  
и кулаками. Подумывал  
даже пустить её по рукам  
приятелям побогаче, не  
бесплатно, разумеется,  
да очень уж дурна лицом  
и тоща. Она, никогда не  
видавшая и не слышавшая  
о подобном обращении,  
вместо того, чтобы искать  
защиты у родителей, мол-  
чала. Просто не знала,  
какими словами описать  
то, что творилось у них  
с мужем за закрытыми  
дверьми! Пока, наконец,  
мать не заметила синя-  
ки на белоснежной коже  
«Огонёчка», которая дав-  
но уже не радовала сме-  
хом. Нарышкины дошли  
до царя и добились в те  
времена невиданного –  
официального развода.  
Маргарита вернулась под  
родительское крыло.

машинально взяла протянутую ей палку, да и так пошла с ней дальше. Инцидент забылся на долгое время, и без того было о чём переживать, ведь судьба дала молодожёнам

всего год тихой жизни в тульском имении. Начались Наполеоновские войны, Тучкова призвали в полк. Свет ахнул, когда стало известно, что Маргарита отправилась на передовую вместе с ним. Это был невиданный поступок для женщины, подвиг декабристок ещё ждал Россию впереди. Так мало

того, что эта безумица жила бок о бок с простыми солдатами, кашеварила на костре и выучилась «штопать» боевые раны, она ещё и «щеголяла» в мужских штанах и мундире денщика – возмущались столичные дамы, оставшиеся дома. А как иначе Тучкова вынесла бы многокилометровые лешие походы? Сам Барклай-де-Толли, один из главнокомандующих русской армией, писал о переходе через Ботнический пролив: «Переход был наитруднейшим. Солдаты шли по глубокому снегу, часто выше коленей. Понесённые трудности одному лишь русскому преодолеть только можно!» И русской женщине, влюблённой в мужа...

В Шведском походе и Финляндской кампании Маргарита спасла немало жизней не только раненых солдат и офицеров, но и местного населения, создавая пункты питания, задавая вара похлёбку и кормя голодающих. Сама

она, никогда пышными формами не отличавшаяся, вовсе превратилась в былинку. На все уговоры мужа вернуться домой «Огонёчек» лишь сверкала глазами. Наконец,

лодой генерал бросился в бой с полковым знаменем в руках и упал, раненный в грудь. Его пытались вынести с поля боя, несмотря на то, что рана была очевидно смертельна... Но его любили, и солдаты несли его на руках. Тут же их сверху накрыл артиллерийский снаряд. Вот она, эта яма, в ней лишь земля, пропитанная кровью...

На месте гибели мужа Маргарита Тучкова построила первый бородинский памятник павшим в сражении – храм Спаса Нерукотворного. Так говорят сейчас, она же считала склеп этой церкви могилой лю-

с ними на небесах. Сначала окрестные крестьяне, как могли, помогали несчастной, вскоре она отблагодарила их тем, что ставила на ноги даже безнадежно больных. Постепенно слух о ней прошёл по земле русской, и к ней присоединилось немало обездоленных женщин и девушек-сирот со всех уголков страны. Так рядом со Спасом Нерукотворным появился Спасо-Бородинский монастырь. Маргарита Тучкова приняла монашеский посох и стала игуменьей Марией.

Она прожила долгую жизнь в молитвах и заботах о ближних. Каждый год 26 сентября игуменья устраивала в своём монастыре Бородинские торжества в честь погибших в тот страшный день. Каждый день её монахини пекли и раздавали нуждающимся ставший знаменитым на всю страну бородинский хлеб. Матушка Мария, она же Маргарита-«Огонёчек», скончалась через сорок



Александр Тучков.



Сын Маргариты Николай Тучков.

Тучков стукнул кулаком по столу: домой, в деревню, и точка! Младенцу не место на войне! Маргарита родила сына Николая под свист картечи. Она была вынуждена повиноваться мужу, но взяла с него слово при первой возможности подать в отставку. Было это накануне вторжения Наполеона в Россию.

### Под одним крестом

Бородино – поле, превратившееся 26 сентября 1812 года в огромную открытую могилу для десятков тысяч русских и французов. Двое суток без перерыва она молча бродила по нему в поисках мужа, пока наконец выжившим не удалось достучаться до неё и поведать, что искать бесполезно. От Александра Тучкова могла остаться лишь бессмертная душа. Под ураганным огнём мо-

бимого. Сюда же через четырнадцать лет она привезёт тело сына, обожаемого Коко, красивого и добрейшего мальчика, скоропостижно скончавшегося от скарлатины. Обезумев от горя, она сутками не выходила из склепа, ей казалось, что муж и сын зовут её к себе. От самоубийства удерживало лишь то, что тогда она бы никогда не воссоединилась



Маргарита приняла монашеский посох и стала игуменьей Марией.

лет после гибели мужа и похоронена рядом с сыном. Её не отпевали. Просто потому, что не могли петь, душили слёзы...

Подготовила Наталья АНДРИЯЧЕНКО.



# Амазонки

## суперженщины из мифов и легенд

Однако данный образ, широко распространённый в современной массовой культуре, имеет мало общего и с мифическим представлением о девах-воинах, и уж тем более с их реальными историческими прототипами. А в том, что амазонки действительно существовали, сомневаться не приходится, слишком уж много фактов, в том числе и весьма любопытных, свидетельствует об этом.

### Девы битв Древнего мира

Устойчивый стереотип амазонки как воительницы, охотницы, независимой и свободной от мужчин, а зачастую даже открыто ненавидящей их, пришёл в массовое сознание из древнегреческой мифологии. При этом, как ни странно, античные феминистки были частыми «гостями» различных преданий, связанных с именами знаменитых героев-мужчин. Например, с ними пришлось сражаться Гераклу и Ахиллу.

Первый должен был украсть пояс царицы амазонок, чтобы совершить один из своих подвигов. Второй столкнулся с ними во время осады Трои. Интересно, что оба героя из боёв с амазонками вышли победителями.

Ещё один знаменитый герой древнегреческой мифологии — царь Тесей, победивший чудовищного Минотавра в лабиринтах острова Крит, имел неосторожность похитить предводительницу амазонок Антиопу. И тогда разъярённые воительницы осадили Афины — город, в котором он правил. Однако сама Антиопа к тому времени уже влюбилась в своего захватчика и даже стала сражаться на его стороне. В стычке с соплеменницами она была случайно убита, после чего война прекратилась сама собой.

Однако предания с участием амазонок отнюдь не ограничиваются только временными рамками античности. Подобный образ воительницы встречается и в мифологическом наследии других народов. Так, женщины-воины — обязательный

персонаж кельтских преданий. Северные амазонки — это обычные женщины из германских племён, сражавшиеся в битве наравне со своими мужьями. Знаменитый историк Корнелий Тацит, например, утверждал, что в рядах войска легендарной британской королевы Будики, восставшей против римского правления в 60 г. до н.э., представительниц прекрасного пола было даже больше, нежели мужчин.

В скандинавских мифах описывается любопытный обычай: женщина, не желающая выходить замуж либо вдова, могла связать свою судьбу с военной службой и стать «девой со щитом». В одном из здеших эпосов — «Саге о Херворе» — главной героиней как раз и выступает такая девушка. Согласно преданию она ненадолго воскресила своего отца и забрала у него проклятый меч Тюрфинг. Затем облачилась в мужскую одежду и стала сражаться под мужским именем Хьервард. В древнескандинавской мифологии фигурируют также валькирии — «девы битв» — крылатые, облачённые в до-

Женщин часто называют «слабым полом», однако когда речь заходит об амазонках — легендарных воительницах из преданий и мифов, то говорить о женской слабости приходится только в ироническом смысле. Чаще всего их описывают и изображают эдакими гром-бабами — мускулистами, легко управляющимися с тяжёлым оружием, непобедимыми в бою

спехи полубогини, которые кружат над полем боя и собирают души павших героев, чтобы отправить их в рай.

Приходилось сталкиваться с амазонками и великому Александру Македонскому. Существует легенда, согласно которой его военный лагерь однажды посетила царица амазонок Талестрис, предложившая в дар правителю три сотни наложниц, дабы получить от него потомство — девочку, наделённую умом и силой своего отца. О том, согласился ли полководец принять такой «подарок», история умалчивает.

Не чужды сказания об амазонках и русскому народу — женщины-богатыри фигурируют в народных сказках, былинах, преданиях. Например, Марья Моревна — персонаж древнерусских сказок, в образе женщины-богатыри. Марья живёт в своём девичьем царстве. У богатырши есть своё девичье войско, с которым она отправляется на войну со своими обидчиками и злодеями. Или взять историю Ставра Годиновича. Узнав

о том, что князь Владимир бросил его в подземелье, его жена – красавица и умница Василиса Микулишна, переодевшись в мужское платье и выдавая себя за иностранного посла, вырывает своего возлюбленного из плена.

## Из анналов истории

«Отец истории» Геродот именовал амазонок «андроктонами» – теми, кто убивает мужчин, и считал, что их столица находилась на территории современной Турции. Другой древней исследователь Диодор Сицилийский придерживался мнения, что девы-воительницы обитали на берегах реки Танаис (Дон). Общие принятыми были и теории об основании амазонками других вполне исторически реальных городов Эфеса, Синопа, Пафоса и Смирны (существует в Турции и по сей день, только под названием Измир). Но как бы там ни было, все версии были солидарны в одном: сообщество дев-воительниц было подчеркнуто женским и относилось к представителям мужского пола крайне негативно, контактируя с ними только по необходимости. Греческий географ Страбон упоминает ежегодные набеги амазонок на кавказское племя гаргарейцев, предпринимаемые с одной единственной целью – зачать детей. Если рождались девочки, то их воспитывали в традициях матриархата, а если мальчики, то их возвращали отцам либо убивали.

Матриархат как вид древнейших родоплеменных отношений, при котором главой семьи (племени) являлась женщина, действительно имел место в человеческой истории. Существовал он вплоть до конца второго тысячелетия до нашей эры, постепенно заменяясь патриархатом. Об этом убедительно свидетельствуют археологические раскопки, в том числе и недавние, производимые на юге России. В ходе таких экспедиций были исследованы многочисленные женские

курганские погребения, где обнаружилось разнообразное оружие – мечи, луки, копья, которые традиционно хоронили вместе с воинами. Шесть подобных могильников было открыто в 1998 году в Воронежской области.

Именно матриархальный уклад жизни и нашёл своё отражение в мифах об амазонках, хотя, разумеется, реальное положение дел не всегда соответствовало тому, о чём говорилось в легендах. Так, в скифских племенах девочек действительно в обязательном порядке учили не столько ведению домашнего хозяйства, сколько владению луком и копьём, а также верховой езде. Незамужние девушки занимались охраной, носили оружие, принимали участие в боевых действиях. Когда же все мужчины уходили на войну, женщины племени объединялись в особые отряды и вполне успешно оборонялись от набегов соседей и прочих врагов. Скорее всего, именно с такими женскими формированиями и столкнулись древние греки, отправившиеся осваивать Черноморское побережье, именно эти воинственные кочевницы и стали прототипами мифических амазонок. Однако в отличие от легенд реальные амазонки-кочевницы вполне мирно сосуществовали с представителями сильного пола, не питая к ним никакой ненависти. Конечно, по закону матриархата отцы не имели здесь никаких прав и собственности. Все права на детей и наследование имущества принадлежали исключительно матерям, которые сосредотачивали в своих руках абсолютную и неоспоримую власть. Но и жестокости по отношению к новорождённым мальчикам или мужчинам-пленникам здесь не наблюдалось. Все эти страшилки, как и большая часть рассказов о свирепости и кровожадности амазонок, – изобретение древних греков, стремившихся таким образом оправдать свои постоянные позорные поражения от женских отрядов.

Подготовила  
Марина ЯКОВЛЕВА.

## Другие амазонки

Помимо мифов и легенд об амазонках связано ещё множество любопытных фактов.

● Например, традиционно считается, что само это слово означает «без груди», ведь согласно легенде девочкам-подросткам отрезали или прижигали правую грудь, чтобы не мешала стрелять из лука. Однако материальные свидетельства данной теории не подтверждают, наоборот, античные рисунки на вазах и других предметах демонстрируют женщин-воительниц с двумя грудями

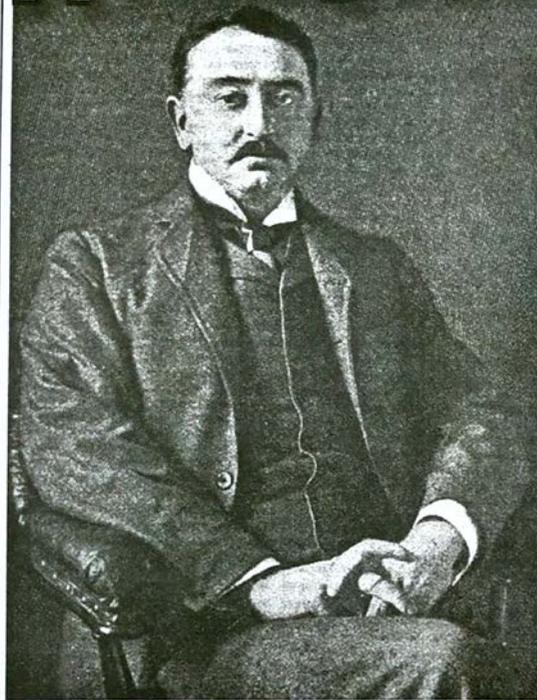
● Название Амазонка носит и самая полноводная река Южной Америки, и появилось оно не без участия мифических воительниц. Именно на её берегу конкистадор Франсиско Орельяна столкнулся с местными аборигенами, которых принял за длинноволосых женщин. Случилась стычка, и испанцы были просто поражены свирепостью и силой своих «противниц», а потому и окрестили их амазонками в честь героинь древнегреческих преданий. А заодно и реку, где произошло столь знаменательное и необычное событие, тоже назвали Амазонкой

● Вполне достоверным является и факт использования женщин в качестве охранников в Древней Индии. К примеру, у царя Чандрагупты Маурьи, правившего в 322-328 гг. до н.э., телохранителем служила женщина-великанша. А индийскую королевскую семью Канди на Шри-Ланке несколько сотен лет спустя защищал элитный отряд лучниц. Мощная армия из одних женщин – около 6000 человек – находилась на вооружении у африканского короля Ахо Хоэгбаджа, причём было это сравнительно недавно – в конце 19-го века. Впрочем, матриархатные сообщества, в которых женщины-воины вовсе не редкость, до сих пор сохранились в удалённых провинциях Китая и в диких джунглях африканского континента

● В цивилизованных же странах сегодня слово «амазонка» зачастую применяется в переносном смысле – так называют сильных независимых женщин с «мужским» складом характера. И пусть наши современницы очень женственны, не носят доспехов и не умеют стрелять из лука, но крепость их духа точь-в-точь под стать легендарным воительницам из древних преданий.



# ДОТЯНУТЬСЯ ДО ЗВЁЗД



## Огонь сердца

Сесил Джон Родс родился в июле 1853 года в старинном английском городке Бишопс-Стортфорд для того, чтобы умереть. Так думали его родители, ибо так постановили врачи. Прочие стартовые возможности тоже были не ахти: наследства ноль (в семье, кроме него, народились девять голодных ртов), семейных связей никаких, вокруг глухая провинция. А о чём мечтал этот юноша бледный с взором горящим? «Как жаль, что мы не можем добраться до звёзд, сияющих над нами в ночном небе! Я бы аннексировал планеты, если бы смог!» Невиданная наглость? Сказочная жадность! Внутри чахлого тела клокотал огонь, толкавший Сесила на поступки, которые от него никто не ожидал. Он с детства

жил так, как будто жить оставалось до завтра. Впрочем, в его случае «как будто» можно опустить. Читал запоем, учился лучше всех в школе, по собственной инициативе углублённо изучал богословие и право, поскольку хотел продолжить обучение ни много ни мало в Оксфорде. При этом Сесил прекрасно знал, что отец не сможет его оплатить! На что он надеялся, неизвестно, однако чудо произошло – неожиданно необходимая сумма пришла от дальней родственницы. «Ура! Звёзды благоволят мне!» – воскликнул молодой человек и принялся паковать чемоданы.

## Небо в алмазах

И тут – Боже, что это?! – пошла горлом кровь. Ту-

*История знает множество империй, их завоевывали огнём и мечом великие полководцы. И только однажды не виданную доселе страну создал единственный человек, не имевший ни армии, ни даже крепкого здоровья!*

беркулез. Во времена, когда антибиотики ещё не изобрели, болезнь считалась смертельной. В сочетании со слабым сердцем конец для Сесила мог наступить уже не завтра, а ещё до «файв о'клока», и то при условии, если он немедленно покинет туманный Альбион и отправится туда, где солнце. Тем более есть деньги! Какой уж теперь Оксфорд... «Хорошо, я уеду на юг. Но только потому, что больше не могу есть эту вечно холодную баранину!» – заявил 17-летний Родс. Так традиционное блюдо послужило толчком к изменению зоны обитания отдельно взятого неизлечимо больного. Ах, доктора не велят даже думать о захвате земель? Жалкие ничтожные лично-

сти! Сесил отправился южнее не придумаешь – в Южную Африку. Там в Капской колонии один из его братьев, Герберт, держал небольшую ферму. Прибыв на место, Родс еле сошёл с трапа. И снова чудо – африканское солнце словно поделилось с ним жаром, а может быть, алмазная лихорадка, как раз тогда охватившая африканский юг, действительно была заразной. Сесил уговорил брата продать ферму и купить прииск. Нужно было всего лишь угадать с выбором участка и вооружиться до зубов для защиты от хозяев соседних участков, а ими большей частью были бандиты со всего мира, прибывшие сюда в надежде быстро обогатиться. И что вы думаете? Всё удалось! Прииск братьев оказался битком набит алмазами, а из револьвера Герберт стрелял, как будто с детства умел. Оксфорд, жди, я прибуду на днях! И тут судьба наносит новый удар – брат погибает. Заснул в палатке, читая при свече, та упала, начался пожар, взорвался стоявший тут же бочонок с ромом и – поминай как звали. В одиночку Сесил потерял алмазы, но не сдался. Он работал как проклятый, скупал новые прииски, нанимал рабочих. В то время как другие, отыскав алмазы, принимались кутиль, он вкладывал каждый фунт в паровые машины и аппараты по производству льда, чтобы облегчить труд своих работников. Заботиться о неграх, вот насмешли! Если бы соседи Родса знали, чем он занимается вечерами, точно покрутили бы у виска: Сесил высчитывал, сколько

нужно выбрасывать на мировой рынок алмазов, чтобы они не обесценились раньше того, как он станет их основным владельцем на планете. Хорошо смеётся тот, кто смеётся последним. Когда грянул мировой экономический кризис, единственный, кто не разорился на юге Африки, был хозяин компании «De Beers Diamond Mining», мистер Родс.

## Мечтать не вредно

Он стал самым богатым студентом за всю историю Оксфорда. Правда, обучение растянулось на целых восемь лет, поскольку Родс то и дело брал «академ», чтобы смотаться в Африку по делам. «Лучше бы он не возвращался, – ворчали профессора. – Вы читали его очередной философскийopus? Великобритания и без того владеет огромными колониями, но Родс, похоже, решил, что над его родиной вообще не должно заходить солнце!» Читайте внимательнее, господа учёные, мистер Родс решил, что создать эту бесконечную империю должен лично он. По праву британца, белого человека, наделённого разумом.

Подведя благодаря оксфордскому образованию под свою детскую мечту философскую базу, Сесил принялся действовать. Благо деньги были, и немалые. Ему удалось вступить в масонскую ложу и завязать нешуточные связи. Затем он снова отправился в Южную Африку, где прошёл в члены парламента Капской колонии. Заручившись поддержкой правительства, он принялся скупать соседние с Капской колонией земли чернокожих и других колонистов, предусмотрительно

объявляя их владениями британской короны. В благодарность королева Виктория назначила его премьер-министром Капской колонии, возвела в рыцари, пожаловала титул лорда и ввела в Тайный совет. Там Родс познакомился с семейством Ротшильдов, богатство которого превосходило его африканские прибыли, а следовательно, решил он, этих толстосумов нужно использовать по назначению. Сесил взял у Ротшильдов огромный

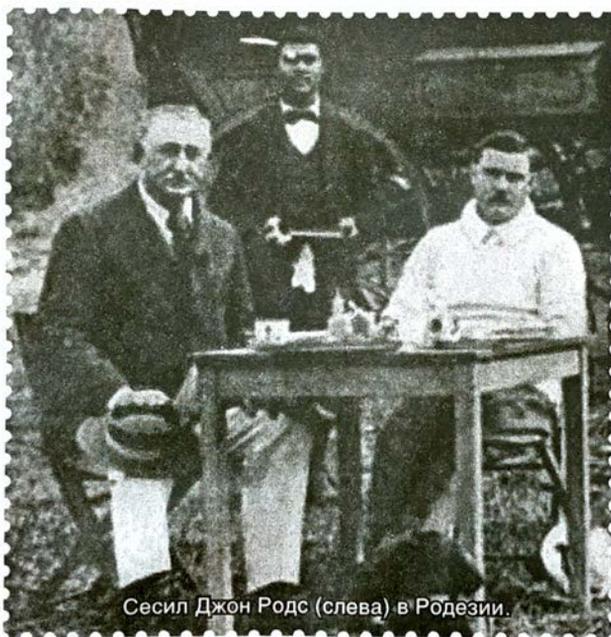
совершенно законным. Родс реализовал мечту, он создал собственное государство, равное по территории пяти Англиям, и назвал его в свою честь – Родезия.

## Целого мира мало...

В политических играх опешили, неужели действительно придётся наносить на карты не виданное доселе государство? Надменная профессура, наконец-то, по-

влекали никакие иные цели: Оксфорд позади, все алмазы мира сияли, словно звёзды, только ему одному, семья... Какая семья? Он не завёл ни семьи, ни друзей. Вы ещё скажете «любовь»! Он на дух не переносил женщин, считая, что они отвлекают мужчин от дел. Лишь одна дама заинтересовала его на время – королева, но она уже дала ему всё, что он пожелал. Он не коллекционировал картины, как другие миллиардеры,

не занимался благотворительностью, он и собой-то не занимался. Одевался кое-как, питался абы чем, давно плюнул на здоровье. Жизнь в нём поддерживало лишь стремление стать во главе мировой империи. Родс писал: «Я не мог сделать ничего неправильно: всё, что я хотел сделать, выходило верно. Я чувствовал себя Богом – ни больше ни меньше!» И ведь, согласитесь, у него был шанс на успех! Увы, Родс позабыл о том, что не всё в этом мире продаётся. Кое-что всё-таки приходится по-прежнему завоевывать с помощью грубой силы. Разразилась англо-бурская война, и Сесил совершенно потерялся. Возможно, сказывалась новая болезнь. Этому одиночке со вселенскими амбициями уже ставили два смертельных диагноза, и он выжил, но третий – рак – крепко скрутил его своими щупальцами. 49-летнего выходца из английской глубинки похоронили в африканских горах. Сейчас на месте его государства две страны – Замбия и Зимбабве, и если бы не Родс, не видать им железной дороги...



Сесил Джон Родс (слева) в Родезии.

кредит, благодаря которому избавился от последних конкурентов и стал, как и планировал, единственным добытчиком алмазов в Африке, а следовательно – в разы богаче своих кредиторов. В 1891 году английская королева лично даровала ему уникальный документ – королевскую грамоту, которая позволяла мистеру Родсу совершать любые действия на африканском континенте. Вдумайтесь: что бы он ни совершил – подкуп, убийство, всё, что угодно, априори объявлялось

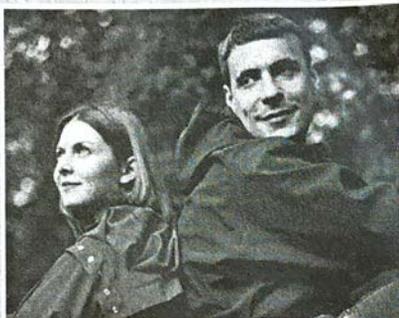
на, что Сесил вовсе не философствовал в своих студенческих работах. Между тем Родс, нимало не смущаясь, принялся править. Сажал фруктовые сады в пустыне и добывал неслыханных урожаев, оборудовал корабли холодильниками (впервые в истории), построил железную дорогу, которую собирался протянуть аж до Египта. Родезия в сознании её создателя была всего лишь плацдармом для объединения всего континента под его властью. Родса больше не при-

Подготовила  
Наталья АНДРИЯЧЕНКО.

## Смотрим...

## «Питер FM»

Из года в год нам показывают фильмы поколения наших родителей: «Иронию судьбы...», «Москва слезам не верит», «Любовь и голуби». И они того стоят – умные, смешные, лиричные, рассказывающие о сложном просто и незабываемо, одним словом, как сегодня принято говорить – культовые. А что останется после нас? Какую картину можно назвать «фильмом поколения «десятичников»? С горечью осознавал, что достойных нет, пока, наконец, не появился «Питер FM». Без пафоса скажу: смотрю часто, с любого места, могу включить фоном для домашних дел, саунтреки скачал на отдельный альбом, цитаты распространил среди друзей, и – не надоедает! Фильм бесконечно хорош, каждый раз после него в душе воцаряется



ощущение счастья. История в сущности построена на обычных эпизодах из жизни обычных молодых людей. Маша – ди-джей на популярном радиоканале, Максим – молодой архитектор. Она собирается замуж, он работать за границу. Всё как бы хорошо, да не очень... Они случайно сталкиваются в толпе, она теряет телефон, он его находит и хочет вернуть, да вот только весь фильм жизнь разводит их и снова сводит. Ждешь, вот-вот начнется любовь, но нет – Питер прекрасный город, но не простой... Кстати, город здесь показан во всей красе, отдельный персонаж. А в эпизодах – какие лица! Владимир Машков – гомерически смешон в роли дяденьки, роняющего тапки. Андрей Краско – типичный российский муж, которого не впустила домой жена. А два управдома (Татьяна Кравченко и Александр Башкиров) – это же просто сказочно-талантливый дуэт! Петь дифирамбы могу долго. Посмотрите. Ваши дети будут называть этот фильм «то кино, что было во времена папы и мамы».

Алексей ИЛЬИН, г. Нижний Новгород.

## Слушаем...

## «Запоминай день!»

Так называется альбом московской группы «Foxy Jazz» по названию песни, которая прямо сейчас вертится у меня на языке: «Запоминай день! Запоминай ощущения! Меняется всё, и ты не исключение!» Ни дать ни взять руководство к действию, целая философия для практического применения. Это если текст оценивать, а вот музыку описывать словами, на мой взгляд, – напрасный труд. «Foxy Jazz» – это и джаз, как следует из названия группы, и регги, и латина, и ещё много чего разудалого, весёлого и абсолютно нероссийского и при этом русской душе очень даже родного! Не зря «Foxy» переводится не только как «лисица», но



и как «притягательный», «соблазнительный». Выступление этих молодых ребят просто взорвало клуб «Тютчев»! Что называется, «зажигали по полной»! И вот уж не ожидала обнаружить в такой мини-ательерной девушке как солистка группы Алина Воронова столь мощнейший голос! Она бы и огромный концертный зал смогла им заполнить, зарядить позитивной энергией самых хмурых людей!

Ирина ТРЕПАКОВА, г. Брянск.

## Читаем...

## «Одиннадцать минут»

Пауло Козльо уверяет читателей, что этот роман основан на реальных событиях, и я охотно верю. Обычная бразильская девушка с библейским именем Мария летит в Швейцарию для того, чтобы работать танцовщицей в закрытом ночном клубе, но вместо этого оказывается в публичном доме с совершенно иными, так сказать, должностными обязанностями. Что именно длится одиннадцать минут на рабочем конвейере Марии, догадаться сами. Это самое откровенное произведение Козльо и самое, не побоюсь этого слова, гениальное, даже «Алхимика»



превосходит, по-моему. И не потому, что книга о сексе, а потому, что о тех глубинных чувствах, которые приводят к нему, как к форме общения, мужчину и женщину. Книгу после меня прочли все мои подруги и коллеги от 19 до 55 лет, и все без исключения остались под впечатлением. Кого-то она шокировала, не скрою. Но чем старше была читательница, тем с большей уверенностью она соглашалась со словами автора. Моя любимая цитата: «Единственное, что может внести мир в наши души, – это быть вместе».

Наталья ВОРОБЬЕВА, по e-mail.

# «ШИИА ЛИНЕ ВСЕГДА ВОЛОГДА-ГДА!»

С детства мечтаете найти клад? Отправляйтесь не на Карибы, а в старинный русский городок Вологду. Правда, будьте готовы к нешуточной конкуренции, у нас даже целый форум кладоискателей имеется...

Откуда бы в российской глубинке взяться столь массовому экзотическому увлечению? А как ему не возникнуть, если в Вологде и окрестностях только на государственном учёте более трёх с половиной тысяч, так называемых, «объектов культурного наследия»! 214 памятников федерального значения! А, например, Ферапонтов монастырь с бесценными фресками Дионисия вообще включён в список всемирного наследия ЮНЕСКО. Конечно, никто ни днём ни ночью те фрески не тронет и пальцем, это уголовно наказуемо, но богатства вологодской земли natalкивают на вполне логичную идею – надо копать! Неизвестно, сколько ещё сокровищ погребено за вековую историю города!

## Ровесница Москвы

В 1147 году пришёл из самого Киева на Кайсаров ручей, что впадает в реку Вологду, монах по имени Герасим и основал Троицкий монастырь. Здесь уже, разумеется, жили люди, но до статуса города их поселение до его знаменательного события не дотягивало. И могли бы дотянуть, но лениво было. Да-да, именно так! До возведения Троицкого монастыря самым популярным местом среди местных жителей была, так называемая, Ленивая площадка, расположенная на правом берегу Вологды. Здесь издревле покупали-продавали, болтали и ничего не делали. В смысле не производили, а только торговали. Выгодное расположение городка на пути из центра Руси на Север и в Сибирь даже привело к тому, что его никак не могли поделить между собой два средневековых гиганта – Московское княжество и Великий Новгород. В конечном итоге победила Москва, но новгородцы ещё долго считали Вологду своей «волыстью».

## Любовь Ивана Грозного

Жарким летом 1545 года царь-государь отправился в поездку по монасты-

рям русским, и так ему приглянулась вологодская земля, что вернулся он сюда уже с идеей превратить торговый городок в Северную столицу. Зашумела стройка. Иван Грозный лично контролировал строительство в 1570 году Софийского собора – точной копии Успенского собора в Москве. Зашёл как-то внутрь, и тут прямо ему на венценосную голову возьми да упади «из своду туповатова

**Ферапонтов монастырь включён в список всемирного наследия ЮНЕСКО.**



плинфа красная!» Кирпич сей и порушил все грандиозные планы грозного царя-батюшки. Он вообще сначала хотел приказать разобрать собор по кирпичику, но затем смирил гнев на милость и покинул Вологду навсегда без разрушений и жертв. Только освятили Софийский собор аж через сорок лет после постройки... Но и без столичного статуса жилось в Вологде всё лучше и лучше. Грозный прозорлив был, верно увидел в городе будущее процветание. Народ ленился, то есть торговать, не бросил, но и за дело взялся всерьёз. По объёмам производства к 17 столетию Вологда стала четвёртым городом на Руси после Москвы, Костромы и Ярославля. Особенно усердно трудились местные кузнецы, плесорубы и кожевники. И, конечно же, плелись шикарные кружева, прославившие край. Ирония судьбы: именно в Вологде в 1789 году открыли первый в России банк, в котором

можно было получить кредит для «левиного» занятия, а нынче в этом самом здании – Музей кружева.

## Не подмаслишь – не поедешь!

А под занавес века девятнадцатого в Вологодском уезде стали производить лучшие в стране сорта сливочного масла. Спасибо местному дворянину Николаю Верещагину, посетившему Всемирную выставку по молочному хозяйству, что проходила в городе Париже. Попробовал он там нормандское масло, и сделалось ему за державу родную обидно. На вологодских заливных лугах куда как вкуснее можно получать продукт! Вернулся домой, Верещагин организовал первые в Вологде маслодельные артели, и буквально через каких-то три года отправил на экспорт тысячу бочек сливочного масла с оригинальным ореховым вкусом. Назвал его тоже оригинально – «Парижское». Дело «сливочного дворянина» вологодцы продолжили и после его кончины, открыли даже Молочный институт, сейчас – Молочно-хозяйственная Академия имени

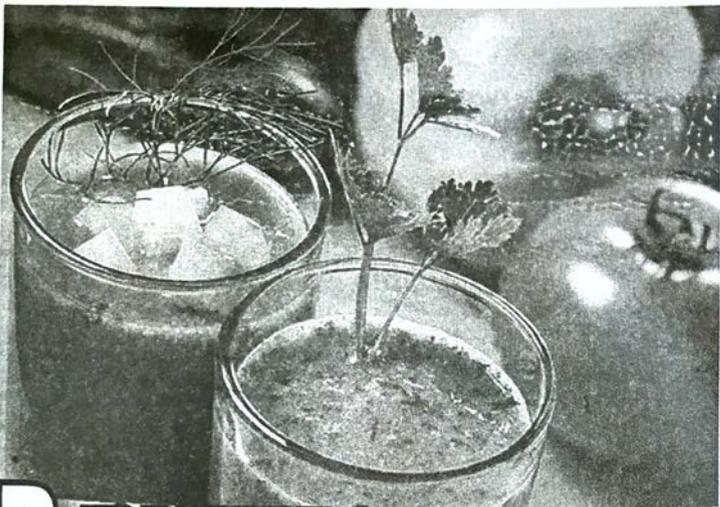


Софийский собор.

Николая Верещагина. Впрочем, прощения прошу, мои земляки предпочитают называться «володжанами»...

Словом, вологодская земля – кладёз интереснейших историй! Приезжайте, расскажем-покажем, а может, и откопаем что-то доселе не виданное!

Олег ПАНОВ, г. Вологда.



# В ритме смузи

«Хозяйка однажды с базара пришла. Хозяйка с базара домой принесла: картошку, капусту, морковку, горох, петрушку и свёклу...» Думаете, борщ варить будет? Нет, современные хозяйки готовят смузи!

## «КРАСНОЕ ЛЕТО»

На 2 порции: 200 г сырой свёклы, 200 г вишни без косточек, мороженое.

Свёклу натираем на тёрке, вишню слегка разминаем вилкой, смешиваем и взбиваем в блендере. Разливаем по стаканам, сверху добавляем пару ложек мороженого.

## ПО-ФРАНЦУЗСКИ

На 2 порции: 200 мл овощного бульона, 2 отварные картофелины, 1 стебель лука порея, 1 луковичка, зелень петрушки, молоко, перец, соль.

Мелко нарезанные картофель и лук, нашинкованную зелень смешиваем в блендере, постепенно добавляя охлаждённый бульон. Перед подачей вливаем немного молока (сливок), перчим и солим по вкусу.

## С ЛУЧКОМ

На 2 порции: 1 стакан томатного сока, 1/2 болгарского перца, 1 небольшой огурец, 1 ст. ложка нашинкованного зелёного лука, 1 ч. ложка сока лимона, 1 ч. ложка соевого соуса, перец, соль по вкусу.

Смешиваем все ингредиенты в блендере, охлаждаем и разливаем по стаканам.

## «АРАПЧОНОК»

2 чашечки крепкого кофе, 1 стакан молока, 1 банан, 100 г горького шоколада, кардамон, мороженое.

Шоколад натираем на тёрке, банан нарезаем, кофе остужаем, всё смешиваем. Добавляем остальные компоненты и взбиваем блендером. Подаём в чашках, добавив в каждую по чайной ложечке мороженого.

## «ВЕСЁЛЫЙ АПЕЛЬСИН»

На 2 порции: 250 мл апельсинового сока, 2 апельсина, 1 большая морковь, 4 соцветия брокколи, 1 яблоко.

Смешиваем в блендере натёртую морковь, брокколи и апельсиновый сок. Добавляем оставшиеся ингредиенты и снова смешиваем.

## «МОЛОДОЙ ЛАЙМ»

На 2 порции: 240 мл морковного сока, 240 мл нежирной сметаны, 1 большая морковь, 1/2 лайма без кожуры, перец, соль по вкусу.

Морковь и лайм нарезаем мелкими кубиками, добавляем остальные ингредиенты и смешиваем в блендере. Подаём сразу же, разлив по высоким стаканам.

## ЗЕЛЁНЫЙ

2 киви, крупная веточка винограда без косточек, кресс-салат, 200 мл йогурта без добавок, 2 ч. ложки мёда.

Смешиваем, разливаем по бокалам и подаём.

## «ФИТНЕС»

200 мл йогурта без добавок, 1 манго, 3 ст. ложки овсяных хлопьев «Геркулес», лёд.

Хлопья заливаем йогуртом и оставляем на полчаса. Добавляем мякоть манго и взбиваем блендером. Перед подачей добавляем в стаканы кубики льда.

## НА ЗАВТРАК

100 г тофу, 1 стакан любых ягод, 1 стакан гранатового сока, кубики льда.

Смешиваем в блендере тофу, ягоды, сок и лёд до однородной массы. Пьем сразу после приготовления.

## «ЦИТРУС»

1 грейпфрут, 1 апельсин, 1/2 лимона (лайма), 1 яблоко, 1/2 банана, имбирь.

Очищаем от кожуры, смешиваем в блендере, перед подачей посыпаем тёртым имбирём. При необходимости можно разбавить небольшим количеством 1%-ного кефира.

## «СОЛНЕЧНЫЙ»

150 г тыквы, приготовленной на пару, 2 ст. ложки сока лимона, 2 спелые хурмы, сок 3-х мандаринов, 1 ст. ложка ванильного сахара.

Все ингредиенты соединяем и взбиваем блендером в однородную воздушную массу.

## «АРБУЗ»

2 стакана кусочков арбуза без корки и косточек, 1 стакан йогурта без добавок, 1 ст. ложка мёда, листья мяты, корица.

Кусочки арбуза, мелко порезанные листики мяты и мёд смешиваем в блендере, вводим йогурт, добавляем немного корицы и снова перемешиваем. Подаём охлаждённым.

## «ПРОФЕССОР ГРУША»

На 2 порции: 1 стакан кефира, 2 спелые груши, 1 пучок листьев шпината.

Очищаем груши от сердцевин, шпинат рвём руками. Все ингредиенты смешиваем в блендере, разливаем по стаканам, пьем сразу же.

## Пресс-совет

Если смузи получился слишком густым, можно добавить в него ещё немного жидкости: йогурт, молоко, кефир. Другой вариант: не пить смузи, а есть чайной ложкой.

## ДУНАЙСКИЙ САЛАТ

3 кг помидоров, 1 кг болгарского перца, 1 кг репчатого лука, 1 кг моркови, 100 г соли.

**Для маринада:** 300 г раст. масла, 300 г сахара, 150 мл 9%-ного уксуса, 50 горошин чёрного перца, 10 листов лаврового листа.

Морковь натираем на крупной тёрке, перец, помидоры и лук режем на небольшие кусочки, перемешиваем, засыпаем солью, ещё раз тщательно перемешиваем и ставим в холодильник на 12 часов. Затем овощную смесь доводим до кипения и тушим 20 минут на слабом огне, периодически помешивая. Смесь даст сок, небольшое количество которого берём для приготовления маринада: растворяем в нём сахар, добавляем масло, перец, лавровый лист, доводим до кипения, после чего вливаем уксус, перемешиваем и снимаем с огня. Овощную смесь откидываем на дуршлаг, возвращаем снова в кастрюлю, заливаем маринадом, перемешиваем и тушим 10 минут. Перекладываем в банки, стерилизуем полчаса и закатываем.

Оксана КОНОРЕВА, г. Ростов-на-Дону.

## ДЖЕМ

### «ДЕТСКАЯ РАДОСТЬ»

1 кг красной смородины, 1 кг мякоти арбуза, 1 кг сахара.

Смородину перетираем с сахаром, добавляем порезанную кусочками мякоть арбуза, перемешиваем, ставим на огонь и доводим до кипения. Варим 35-40 минут на среднем огне, помешивая. Даем немного остыть и протираем через сито. Раскладываем в чистые стеклянные баночки от детского питания, плотно закрываем крышечками и ставим в холодильник.

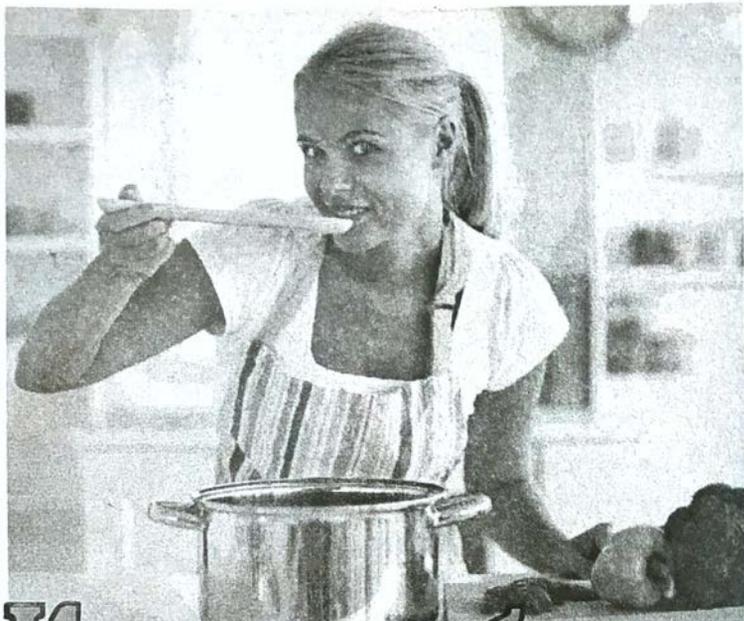
Наталья КАМЕНЕВА, г. Тула.

## ВАРЕНЬЕ ИЗ КИВИ

На 1 кг киви – 1 кг сахара, 1 лимон.

Киви (можно незрелые, кислые) очищаем, нарезаем на мелкие кусочки и пересыпаем сахаром. Оставляем на ночь, чтобы сахар полностью растворился. На следующее утро доводим до кипения, помешивая, выключаем огонь и оставляем на 6 часов настояться. Ещё раз доводим до кипения, снова оставляем на несколько часов. Кипятим в последний раз, добавив сок лимона и его мелко порезанную мякоть без кожуры и косточек. Раскладываем горячее варенье по банкам, закатываем.

Анастасия КОБЗАРЬ, г. Петрозаводск.



# Коронное блюдо

## КЕТЧУП ДОМАШНИЙ

На 2 кг зрелых помидоров – 1/2 кг болгарского перца, 1/2 кг лука, 1 стакан сахара, 200 мл оливкового масла, 1 ст. ложка молотого чёрного перца, 1 ст. ложка сухой горчицы, соль по вкусу.

Помидоры обдаём кипятком, снимаем кожицу, нарезаем на маленькие кусочки. Перец и лук очищаем и мелко шинкуем. Овощи соединяем, добавляем все остальные ингредиенты и смешиваем в блендере в однородную массу. Варим на медленном огне около двух часов, помешивая. Раскладываем по стерилизованным банкам и закатываем.

Наталья ДУМОВА, Тульская область.

## МОРКОВЬ ПО-КОРЕЙСКИ

На 1 кг моркови – 8 зубчиков чеснока, 1 острый перчик, вода.

**Для маринада:** 1/2 л воды, 1 стакан раст. масла, 6 ст. ложек сахара, 4 ст. ложки соли, 3 ст. ложки 9%-ного уксуса.

Морковь натираем на тёрке для корейской моркови, чеснок – на мелкой тёрке, соединяем, перемешиваем. На дно простерилизованной банки кладем маленький кусочек острого перца и плотно заполняем банку морковью с чесноком. Заливаем

кипятком и выдерживаем 10 минут. Готовим маринад: соединяем и перемешиваем все ингредиенты, доводим до кипения, кипятим 1 минуту. Сливаем воду из банки и заливаем кипящим маринадом. Банку закатываем, переворачиваем вверх дном, укутываем и оставляем до полного остывания. Храним в прохладном месте.

Татьяна ГРАНКИНА, г. Курск.

## ЗАГОТОВКА ДЛЯ БОРЩА

1 кг свеклы, 1 кг моркови, 1/2 кг помидоров, 1/2 кг болгарского перца, 1/2 кг репчатого лука, 8 зубчиков чеснока, 1/2 стакана 6%-ного яблочного уксуса, раст. масло, сахар, соль.

Натираем свёклу на крупной тёрке. Морковь, помидоры, перец и чеснок нарезаем и пропускаем через мясорубку. Лук режем кубиками и обжариваем на растительном масле до золотистого цвета. Смешиваем все овощи вместе, солим, добавляем уксус и немного сахара и тушим на слабом огне 30-40 минут, постоянно помешивая. Раскладываем смесь горячей по стерилизованным банкам, закатываем. Стерилизовать заготовку для борща не нужно.

Ксения ЯРУЛЛИНА, г. Пенза.

# Скромненький. Синий

И невероятно полезный баклажан: тут и витамины группы В, и кальций, и фосфор, и каротин, и железо, поднимающее уровень гемоглобина наравне с мясом! Но тут же может быть и опасный уровень соланина, поэтому баклажаны можно включать в меню ребёнка только после трёх лет и ни в коем случае не перезревшие плоды



## «ДРУЗЬЯ ПО ОГОРОДУ»

2 баклажана, 5 помидоров, 100 г сыра, соль по вкусу.

Очищаем баклажаны от кожуры, помидоры обдаём кипятком и аккуратно снимаем кожицу. Нарезаем овощи кружочками. Выкладываем баклажаны на дно ёмкости для пароварки. Сверху на каждый кусочек кладем кружочек помидора. Солим и посыпаем натёртым на крупной тёрке сыром. Ставим в пароварку на полчаса.

## РУЛЕТКИ НА ПАРУ

2 баклажана, 200 г мясного фарша, 3 ст. ложки отварного риса, томатный соус.

Баклажаны очищаем, нарезаем полосками и отвариваем 2-3 минуты в кипящей воде. Смешиваем фарш и рис, получившуюся начинку выкладываем на каждый ломтик баклажана и сворачиваем рулетиком. Складываем в ёмкость для пароварки, поливаем томатным соусом и готовим 40 минут.

## БОРЩ «ВЕСЕЛА ГРЯДКА»

На 3 литра мясного бульона – 1 баклажан, 2 картофелины, 1/2 кочана капусты, 1 болгарский перец, 1 помидор, 1 небольшая свёкла, 1 луковичка, 1 морковь, 1 ч. ложка сахара, лавровый лист, зелень петрушки (укропа).

Закладываем в кипящий бульон нарезанные дольками баклажан и картофель, даём закипеть, добавляем нашинкованные соломкой молодую капусту и сладкий перец, варим 20 минут. Затем отправляем в борщ протёртый через сито мясистый

помидор вместе с выделившимся соком, натёртую на крупной тёрке свёклу, пассерованные лук и морковь, сахар, лавровый лист и варим ещё 10 минут. Перед подачей на стол посыпаем нарубленной зеленью.

## ПИЦЦА «БАКЛАЖАНЧИК»

300 г теста для пиццы, 1 баклажан, 6 помидоров, сыр, раст. масло, соль по вкусу.

Баклажаны нарезаем маленькими кубиками, солим и оставляем на час. Затем слегка отжимаем и обжариваем на растительном масле. Очищаем от кожицы помидоры, нарезаем тонкими дольками, солим. Круглый пласт теста смазываем растительным маслом, посыпаем натёртым на крупной тёрке сыром, сверху покрываем слоем баклажанов, выкладываем помидоры и снова густо посыпаем натёртым сыром. Запекаем 20 минут в предварительно разогретой духовке.

## УТКА «КРЯКВА»

1 кг мяса птицы, 6 баклажанов, 3 помидора, 1 луковичка, 2 ст. ложки муки, 6 ст. ложек раст. масла, зелень петрушки (укропа, кинзы), соль по вкусу.

Очищаем баклажаны от кожицы, разрезаем вдоль на 4 части, затем каждую – на 2-3 кусочка, солим и заливаем холодной водой на 15 минут, чтобы сошла горечь. Куски утки обжариваем на масле до образования румяной корочки, убираем со сковороды. В том же масле пассеруем мелко нарезанный лук, смешанный с мукой, солим, добав-

ляем ломтики помидоров, очищенных от кожицы, перемешиваем и тушим 5-7 минут. Мясо выкладываем в утятницу, добавляем тушённый с помидорами лук, заливаем кипятком так, чтобы мясо было полностью покрыто жидкостью, и варим на слабом огне. Когда будет почти готово, добавляем кусочки баклажанов и томим ещё 20 минут. Подаём, посыпав рубленой зеленью по вкусу.

## «КРЕПКИЙ ОРЕШЕК»

3 баклажана, 100-150 г очищенных грецких орехов, 1 ст. ложка воды, 1 пучок петрушки (базилика), 2 зубчика чеснока, раст. масло, соль по вкусу.

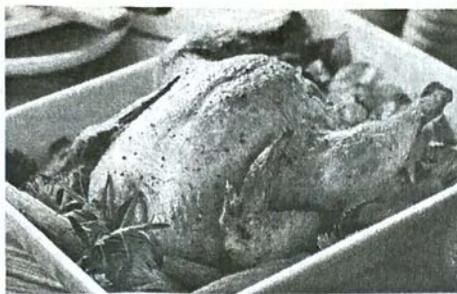
Баклажаны очищаем и режем на пластинки толщиной около 2 см, запекаем в духовке на противне, смазанном растительным маслом. Орехи толчём, добавляем воду. Зелень мелко рубим, смешиваем с орехами, добавляем раздавленный чеснок, солим, тщательно перемешиваем. Получившуюся начинку выкладываем на пластинки баклажана, сворачиваем рулетиками и скрепляем шпажками.

## БАКЛАЖАНЫ В КЛЯРЕ

3 баклажана, 2 яйца, 150 г сыра, 2/3 стакана молока, 1/2 стакана муки, раст. масло, соль по вкусу.

Баклажаны очищаем, нарезаем большими ломтиками, солим, оставляем на 20 минут, затем отжимаем. Сыр натираем на крупной тёрке. Яйца взбиваем с молоком, мукой и 2/3 натёртого сыра, солим. Баклажаны обмакиваем в получившийся клар и обжариваем на растительном масле до золотистой корочки. Подаём остывшими, посыпав оставшимся сыром.

Христофор Колумб отправился в дальний путь вовсе не для того, чтобы открыть Америку. Он искал новый путь в Индию, поскольку там мощные пряности ценились в Европе на вес золота. Отправимся и мы. Кратчайшим путём – через кухню!



# Искушение Индией

## КУРИЦА «ИНДУС»

На 2 окорочка – 1 луковица, 1 ч. ложка натёртого имбиря, 2 зубчика чеснока, вода, 1/2 стакана йогурта без добавок, 1 ч. ложка 3%-ного уксуса, 2 ч. ложки приправы карри, 6 ст. ложек слив. масла, 1 лимон, соль по вкусу.

Снимаем с окорочков кожу, разделяем каждый на две части, протыкаем в нескольких местах вилкой, солим. Лук натираем на мелкой тёрке и тщательно растираем с имбирём и раздавленным чесноком. Затем добавляем небольшим количеством воды до консистенции густой сметаны и соединяем с йогуртом, добавляем уксус, заправляем карри и солью. Замачиваем в получившемся маринаде курицу на 8 часов. Вынимаем, смазываем маслом, кладём на противень, тоже смазанный сливочным маслом, запекаем в духовке полчаса. Затем ещё раз смазываем курицу маслом и запекаем ещё полчаса. Перед подачей сбрызгиваем лимонным соком, украшаем дольками лимона.

## ЛЕПЁШКИ «НААН»

2/3 стакана тёплой воды, 1 ч. ложка сухих дрожжей, 1 ч. ложка сахара, 2 стакана муки, 4 ст. ложки топлёного масла, 2

ст. ложки йогурта без добавок, 1 ч. ложка семян кунжута, 1/2 ч. ложки молотого кардамона, горсть рубленой зелени петрушки, соль по вкусу.

Разводим в воде дрожжи и сахар, взбиваем венчиком до полного растворения. Накрываем полотенцем и оставляем в тёплом месте на 10 минут. Муку смешиваем с солью и молотым кардамоном, просеиваем в большую миску. Добавляем дрожжевую смесь, половину масла и йогурт, перемешиваем и месим тесто до эластичности. Оставляем, накрыв, на полчаса, тесто должно увеличиться в два раза. Снова месим его примерно пять минут, затем разделяем на шесть частей, каждую раскатываем в круглую лепёшку диаметром 20 см. Застеливаем противень фольгой, смазываем оставшимся маслом, посыпая рубленой зеленью, выкладываем на неё лепёшки, сверху посыпая кунжутом. Запекаем до румяной корочки.

## КАРТОФЕЛЬ С КУНЖУТОМ

1 кг картофеля, 1/2 л йогурта без добавок, 1/2 ст. ложки натёртого имбиря, 1 ч. ложка красного молотого перца, 5 ст. ложек топлёного масла, 1 ч. ложка сухой горчицы, 1 ч. ложка кунжута, 2 ст. ложки зелени петрушки, 1 ст. ложка сока

лимона, соль по вкусу.

Картофель чистим и отвариваем до готовности. Воду сливаем, добавляем йогурт, имбирь и красный молотый перец, осторожно перемешиваем и оставляем на полчаса. Разогреваем топленое масло в глубокой сковороде на среднем огне, всыпаем горчицу и семена кунжута, перемешиваем, выкладываем картофель, солим и обжариваем, помешивая, до румяности. Сбрызгиваем лимонным соком, посыпая зеленью.

## БАНАНОВЫЕ ПУРИ

2 банана, 2 стакана муки, 100 г слив. масла, 1 стакан сахара (лучше коричневого), 2 ст. ложки воды, 1/2 ч. ложки куркумы, 1/2 ч. ложки тмина, раст. масло для жарки, соль по вкусу.

Муку просеиваем, добавляем куркуму, тмин, соль, перемешиваем. Вливаем растопленное масло и растираем его с мукой, пока тесто не станет похоже на хлебные крошки. Бананы очищаем и разминаем, добавляем сахар, тщательно перемешиваем и соединяем с тестом. Месим до упругости, при необходимости добавляем 1-2 ложки тёплой воды. Оставляем тесто на полчаса, затем разделяем на 16 шариков, из которых раскатываем тонкие лепёшки (2-3 мм толщиной). Большое количество расти-

тельного масла разогреваем на сковороде и обжариваем пури с обеих сторон до золотисто-коричневого цвета. Подаём после того как с пури стечёт масло.

## РИС С ОВОЦАМИ

3/4 стакана риса (лучше «Басмати»), 1 кабачок, 2 помидора, 200 г цветной капусты, 200 г зелёного горошка (можно консервированного), 1 пучок кинзы (петрушки), 1 корень имбиря, 2 зубчика чеснока, 1 ч. ложка кардамона, 1 ч. ложка куркумы, 1/2 ч. ложки тмина, 1/2 ч. ложки корицы, раст. масло, соль по вкусу.

В глубокой сковороде (казане) разогреваем масло, добавляем кардамон, куркуму, тмин, корицу, натёртый на мелкой тёрке имбирь, раздавленный чеснок, перетёртый с солью. Прогреваем на сильном огне, помешивая. Выкладываем нарезанный полукольцами молодой кабачок, обжариваем. Всыпаем рис, перемешиваем, заливаем горячей водой, накрываем крышкой и готовим на среднем огне до полуготовности риса. Помидоры нарезаем кусочками, капусту разбираем на соцветия, добавляем в рис, перемешиваем и готовим ещё 10 минут. Затем добавляем мелко нарубленную кинзу и зелёный горошек, перемешиваем и готовим под крышкой до готовности риса.

# Операция «Гладкая кожа»

Когда произносят фразу: «Красота требует жертв», жертвой номер один на ум приходит использование эпилятора. Как выбрать машинку, которая причиняла бы меньше боли?



## Диски или мультипинцет?

Эпиляторы в наше время представлены в большом ассортименте, и цены на них тоже отличаются разнообразием. Важно запомнить: правило «чем дороже, тем лучше» в отношении этого прибора не действует! По качеству эпиляции дешёвый порой не уступает дорогому ни волоска, а значит, смотрим не на ценник, а на технические характеристики. В основу эпилятора может быть заложена одна из двух существующих систем работы: или диски, или пинцеты, третьего не дано. Диски, поставленные под углом, вращаются, захватывают волосы и вырывают их с корнем. Мини-пинцеты, расположенные в шахматном порядке, тоже захватывают волосы, которые «запутываются» в специальных петлях и тоже вырывают их вон из кожи. Отчаянные дамы, попробовавшие на себе оба способа, утверждают, что пинцетный эпилятор удаляет волосы лучше и менее болезненно, однако сама процедура занимает больше времени. Производители дисковых машинок обижено парируют: выверите низкую скорость на эпиляторе, и он тут же перестанет причинять вам столько страданий! Вы же нигде не торопитесь? Или нужно побыстрее добиться гладкости? Тогда терпите: чем выше скорость работы дисков, тем больше, зато чище результат.

## Насадки в помощь!

За что же нам предлагать всё-таки переплачивать? Цена прибора растёт

в зависимости от количества насадок, входящих в комплект покупки. А большинство насадок придуманы специально для того, чтобы уменьшить вам болевые ощущения, например, так:

- Одна небезызвестная фирма выпускает эпиляторы модели Satin Ice с особой ёмкостью, наполненной жидкостью, которая крепится к прибору. Жидкость следует держать в морозилке, поскольку именно она будет охлаждать раздражённую эпиляцией кожу, тем самым уменьшая болезненные ощущения. Достойный

## Внимание!

Эпилятор категорически противопоказано использовать в случаях, если у вас варикозное расширение вен, тромбоз, много родинок, особенно выпуклых, или какое-либо кожное заболевание.



конкурент такой насадки – рукавица с охлаждающим гелем

- Большинство других производителей предлагают вибрирующие насадки. Они массируют кожу, расслабляя её, позволяя волоскам покидать насименные места легче и безболезненно

- Ещё один способ уменьшить болезненность процедуры – растягивать кожу с помощью специальной насадки. Те, кто её придумал, уверяют, что даже в зоне бикини и под мышками будет

небольно. Проверить это на себе рискуют немногие

- Большинство женщин для обработки столь деликатных местечек по старинке предпочитают насадку брющую. С её помощью эпилятор лёгким движением руки превращается в электробритву.

## Реклама и реальность

Не стоит пенять на эпилятор, если волосы вновь «проклюнутся» уже через неделю, а не через месяц, как обещают в рекламных роликах. Все претензии к самой себе, легковверной жертве рекламы. Доверьтесь лучше учебнику физиологии, который доходчиво объяснит: фолликулы от природы наделены довольно длительной стадией отдыха, в течение которой они не функционируют. Эпилятор удаляет лишь те волосы, которые уже появились на поверхности кожного покрова. Те же, которые ещё отдыхают в зародыше или только-только начали образовываться, он не вытаскивает, и вскоре они появятся и потребуют снова доставать эпилятор из коробки. В утешение скажем, если вы окажетесь столь терпеливы, будете применять прибор раз в неделю в течение нескольких лет, то волосы начнут расти гораздо медленнее, а значит, необходимость в эпиляции будет возникать реже. Кроме того, они станут тоньше, мягче, удалять их будет легче. Главное, чтобы рука в один злосчастный день не потянулась за бритвой, жёсткая щетина не заставит себя ждать. Вывод: не забывайте брать эпилятор в поездки.

## Правила эпиляции

- Перед процедурой примите горячую ванну, хорошо помассируйте кожу мочалкой, после чего тщательно вытрите насухо. Не применяйте никаких увлажняющих средств!

- Чтобы волосы не вросли, после применения эпилятора обязательно делайте раз в неделю пилинг специальным скрабом или особой насадкой

- Ухаживать следует не только за собой, но и за эпилятором: перед каждой процедурой протирайте его ваткой, смоченной в спирте, а по окончании работы – тщательно очищайте от волосков.

Подготовила

Ольга АНИСИМОВА.

# Законный? Вопрос



Уважаемые читатели!

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

 В среднем в месяц я использую четыре куба горячей и холодной воды, исправно оплачиваю. Помимо этой цифры в коммунальной квитанции указано, что нужно ещё оплатить четыре куба воды – за водоснабжение на общедомовые нужды (ОДН). А у многих соседей плата за ОДН получается даже больше, чем за собственные расходы воды. Но ведь это абсурд, столько воды не расходуется: влажную уборку в подъезде делают от случая к случаю, в жаркие дни не поливают газон и двор из шланга. Тем более общедомового счётчика у нас нет. На каком основании и как возникают эти цифры?

Наталья А., г. Курск.

 Собственники помещений в многоквартирных домах отдельно оплачивают коммунальные услуги, предоставляемые непосредственно в самом помещении, и отдельно – потребляемые в процессе использования общего имущества в таком доме (то есть ОДН). Это регламентировано п. 40 Правил предоставления коммунальных услуг собственникам и пользователям помещений в многоквартирных домах (утв. Постановлением Правительства РФ от 06.05.2011г. № 354). Расчёт суммы к оплате зависит от наличия общедомового и внутриквартирных счётчиков. Порядок вычислений таков: из показаний общедомового счётчика вычитают сумму показаний внутриквартирных приборов учёта. Полученное делят на площадь всех квартир – так определяют, сколько общедомовых кубов приходится на каждый квадратный метр жилья. Эту величину умножают на площадь каждой квартиры и получают, сколько общедомовой воды

должна уплатить та или иная квартира.

Если нет общедомового счётчика, то за основу расчёта берётся норматив потребления, устанавливаемый в каждом регионе органами власти. Именно так происходит начисление платежей за воду в вашем доме. В такой ситуации не важно, в каком объёме расходуется общедомовая вода, есть норматив – будет начисления. Чем больше площадь вашей квартиры, тем значительней сумма начислений за общедомовые нужды. Чтобы исправить это, требуйте установки общедомового счётчика.

 Поддалась модному веянию и купила в Интернете одежду – предложение было выгодным. Когда курьер привёз заказ, разочаровалась – ни одна из вещей не пришлась впору, да и качество сильно отличалось от заманчивой картинки. Можно ли вернуть покупку?

Ника, по e-mail.

 Можете. Но учтите, что у покупок в Интернете есть свои особенности. Во-первых, вы можете отказаться от товара в любой момент до получения и в течение семи дней после того как получите. Продавец обязательно должен предупредить вас о вашем праве! Если он проигнорировал свою обязанность, вы сможете отказаться от качественного изделия в течение трёх месяцев с момента получения. Разумеется, покупатель имеет право отказаться от товара из Интернет-магазина в момент доставки, если товар с заводским браком – п. 3 ст. 497 Гражданского кодекса РФ и ст. 21 Закона РФ «О защите прав потребителей».

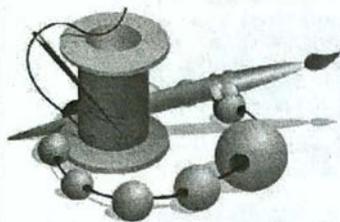
Впрочем, если брак выявился позже, вы всё равно под защитой закона: можно обменять товар, отремонтировать за счёт продавца или вернуть деньги в течение двух лет.

Действуйте без промедлений: уточните в сервисной службе Интернет-магазина, каким образом можно вернуть товар. Вероятно, придётся везти его лично или отправлять по почте. Если вы недовольны качеством, транспортные расходы лягут на продавца. Если не подошёл размер, вам должны вернуть деньги или поменять вещь на подходящую. При возникновении сложностей отправьте жалобу на юридический адрес магазина или жалуйтесь в Роспотребнадзор.

 Когда родилась дочка, я написала на работе заявление на отпуск по уходу за ребёнком до достижения им возраста полутора лет. Отпуск заканчивается, но на работу не могу выйти, дочку не принимают в садик. Можно ли продлить срок до двух лет?

Юлия, по e-mail.

 Безусловно можно. Закон позволяет оформлять отпуск по уходу за ребёнком до достижения им возраста трёх лет. Для этого достаточно написать заявление на работе. Советуем продлить отпуск именно до трёх, а не до двух лет, как вы планируете. Из опыта известно, что устройство ребёнка в садик влечёт массу непредвиденных ситуаций (карантин, ребёнок тяжело привыкает, болеет), на данный период лучше не планировать полноценный уход в работу. Если всё сложится благополучно, вы сможете в любой момент прервать отпуск и выйти на работу.



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

## Свадебный август

Последний месяц лета идеален для свадебных торжеств. Чтобы это событие стало незабываемым, позаботьтесь о приятных мелочах

### Свечи-букеты

Когда начнёт смеркаться, можно зажечь свечи. Своим мягким светом и ароматом они сделают самый главный вечер в жизни романтичным и незабываемым.

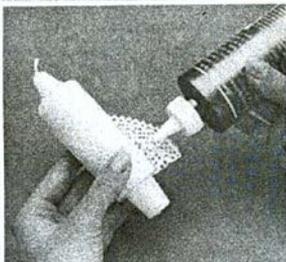
Вам понадобятся: круглый блок специальной губки и водонепроницаемая подставка под него, свеча, ажурная бумажная салфетка, клей ПВА, шёлковая лента, листья и живые цветы.

#### Шаг 1

Смачиваем губку в воде и помещаем на подставку.

#### Шаг 2

Разрезаем пополам салфетку, одну её половину оборачиваем вокруг свечи, фиксируя клеем. Сверху обматываем свечу лентой, в конце завязываем бантик. Вставляем свечу в центр губки.



#### Шаг 3

Закрываем нижнюю часть листьями, втыкая их в бока губки. Основание свечи декорируем цветами, тоже втыкая стеблями в верхнюю часть губки. Для августа, кроме роз, подойдут хризантемы.



### Бокалы

Украшенные своими руками, они будут не только напоминать о прекрасном дне, но и могут стать той семейной реликвией, которую будут передавать по наследству.

Вам понадобятся: два стеклянных фужера, две шёлковые ленты, два искусственных цветка, стразы, бусины, клей ПВА.

#### Шаг 1

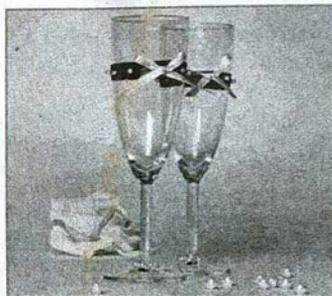
Разбираем цветы на отдельные лепестки.

#### Шаг 2

Лепестками оклеиваем верх ножки бокала, имитируя цветок. Украшаем лепестки бусинами и стразами.

#### Шаг 3

Под цветком – бант из ленты.



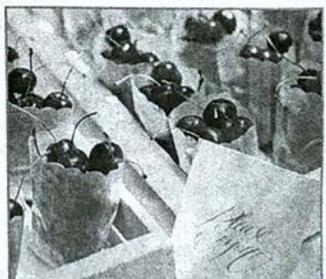
### Подарки гостям

Новый свадебный ритуал, который несомненно только улучшит атмосферу праздника.

- Удивит собравшихся яркими бомбоньерками или мешочками, наполненными изысканными сладостями

- Ещё идея – подарить гостям магниты с изображением счастливых новобрачных или какой-нибудь атрибут интерьера типа вазочки с их именами

- По-августовски будет преподнести гостям, например, спелые вишни в именных пакетиках. Ведь в это время они созревают, как и пара, решившая заключить союз.



## Пункт №1

Для начала определитесь, что вы хотите от своего отпуска? Что для вас важно, а что нет? Если вы отправляетесь в путешествие с детьми, конечно, будете ждать от отеля хорошей детской анимации и детского стола, возможно, в ущерб чему-то другому. Вам хочется поваляться на пляже или узнать что-то новое на экскурсиях? Чётко сформулированные требования помогут вам определиться с туром, а менеджеру турагентства подобрать наиболее вам подходящее. Ну и, конечно, в идеале желания должны совпадать с возможностями. Сформулировав первые, определитесь со вторыми: сколько вы можете потратить на отпуск?

## Пункт №2

Следующий шаг – выбор турагентства. Обзвоните несколько и возьмите на заметку те, у которых больше всего вариантов. Но бегите из него, если при покупке тура вам не предлагают заполнить договор с прописанной суммой, приложенным чеком и расходным кассовым орденом. Грамотный менеджер обязательно проинформирует туриста по всем пунктам содержания договора, позволит спокойно ознакомиться и спросит, какие возникли вопросы, для того чтобы сразу на них ответить. Перед заключением договора, когда турист выберет отель, менеджер пояснит условия бронирования, сроки подтверждения бронирования, условия оплаты, условия аннуляции тура. Кстати, выбирая тур, обязательно обратите внимание на туроператора. Это совсем не то же самое, что турагентство: последнее лишь посредник между вами и туроператором. Именно туроператор формирует путёвку и её стоимость, поэтому, узнав туроператора, вы можете через него проверить, не зависимо ли цену турагентство, что, впрочем, маловероятно, ведь конкуренция в этом сегменте рынка сейчас очень высока. Выбирайте только крупного оператора и обратите внимание, на каких направлениях он специализируется: желательно, чтобы ваша путёвка была в пределах этой специализации.

Ну а выбрав подходящий тур, покупайте без долгих раздумий – ведь, возможно, в этот самый момент кто-то собирается купить его же через другое агентство. И приятного вам отдыха!

## Пункт №3

Покупая путёвку, вы приобретаете и обязательную туристическую страховку. Обратите внимание, когда можно открыть страховку. Все события, являющиеся страховыми случаями, прописаны. Очень важно знать, что при обнаружении в крови потерпевшего алкоголя выше определённой нормы



# Руссо-туристо

Чтобы долгожданный отдых сложился удачно, воспользуйтесь нашей памяткой

на момент события, несчастный случай не признаётся страховым, и, следовательно, покрытия расходов не будет. Первое, что вы должны сделать при наступлении страхового случая, – это сообщить о нём сервисной компании. В вашем страховом полисе должен быть указан номер телефона круглосуточного call-центра.

Туристу обязаны предложить приобрести и необязательную страховку в случае невылета. Её настоятельно рекомендуется оформлять при оформлении виз или когда тур приобретается по раннему бронированию задолго до времени отъезда. В них тоже прописаны все условия: обратите на это внимание. Есть случаи, которые не признаются страховыми, и есть страховки, которые покрывают стоимость тура полностью и частично.

Подготовила

Лидия ЗЕЛЕНЦОВА.

## Добавьте в закладки

<http://www.gosuslugi.ru/> – «Единый портал государственных и муниципальных услуг».

<http://www.booking.com/> – сайт для бронирования отелей без комиссии. Предлагает почти 300000 возможных мест остановки по всему миру и собирает отзывы гостей.

<http://all-worlds.ru/> – «Клуб незабываемых путешествий». Сайт собирает отзывы об отдыхе и путешествиях, рассказывает, что посмотреть в той или иной стране, даёт советы, публикует рассказы туристов.

<http://tonkosti.ru/> – «Тонкости туризма» – живая энциклопедия путешественника. Сюда каждый день добавляют что-то новое бывалые путешественники, которые знают всё о своих направлениях и щедро делятся личным опытом. Здесь вы узнаете о странах, курортах и отелях из первых рук.

## Загранпаспорт онлайн

Хотите провести свой отпуск за рубежом, а не в очередях за получением загранпаспорта? С 1 апреля 2010 года у граждан РФ появилась возможность отправить заявку на оформление загранпаспортов в Интернете через официальный сайт государственных услуг (<http://www.gosuslugi.ru/>). Что для этого нужно сделать?

- Зарегистрировать личный кабинет на сайте. Для подтверждения регистрации в течение одной недели вы должны получить почтовое письмо, в котором будет пароль. Вести полученный пароль и СНИЛС (из страхового свидетельства)

- Выбрать в личном кабинете раздел «Электронные услуги» – «Федеральная миграционная служба». Выбрать анкету и вид загранпаспорта: старого образца или нового (биометрический)

- Заполнить анкету. Обратите внимание, что места работы или учёбы вписываются за 10 лет, уточняется период работы, должность, юридическое название организации. Загрузите фото и отправьте на рассмотрение

- После обработки заявки сотрудниками ФМС заявителю назначается дата и время (в течение 15 дней) подачи документов на оформление паспорта в районное отделение ФМС по месту прописки или временной регистрации (паспортный стол). После этого, обычно в течение двух недель, заявителю приходит письмо с уведомлением о дате и времени выдачи готового заграничного паспорта.



# Остаёмся зимовать

Метод подземного посева известен давно. Вот только помнят о нём немногие. Его суть заключается в том, что семена высаживают в холодную почву. В ней они укореняются, впадают «в спячку», а к наступлению тёплых дней прорастают, радуя предусмотрительного огородника. Таким образом, плюсы этого способа: 1. Ранний урожай – посадка под зиму, когда период роста растения разделён холодом, значительно ускоряет время получения первых плодов. Так, морковь на пучок вы получите уже в июне, в то время как у весенних посевов лишь начнут крепнуть первые листья. А ведь после холодов так хочется уже довольствоваться свежей зеленью и овощами! 2. Большее количество плодов, по сравнению с весенним посевом. Ведь растения успевают окрепнуть до появления вредителей. Это особенно важно для культур, наиболее сильно подверженных их воздействию – таких как редис, капуста и репа. К минусам стоит отнести: большую зависимость от погодных условий (времени наступления зимы и весны, скорости оттаивания почвы). Но неудачи можно избежать, если знать, как правильно провести подземный посев.

## Какие культуры лучше всего подойдут для этого?

Всё зависит от почвы, на которую высеиваются семена. Они должны быть холодостойкими. Если уже в конце апреля хотите получить зелень, это могут быть петрушка, салат, пастернак, укроп, шпинат. А чтобы наслаждаться овощами уже в начале июня, посадите семена моркови, репы, свёклы, пекинской капусты и репчатого лука (лучшие сорта – Стригуновский, Ростовский, Арзамасский).

**Пресс-подсказка:** экспериментируйте! Посадите несколько сортов на одной грядке, проверьте, какой из них взойдёт лучше. Если же вы начинаете постигать все тонкости подземного посева, выберите несколько культур

осенью и сравните их с весенними, выбрав оптимальный вариант именно для себя.

## Когда нужно сеять семена?

Точные сроки дать невозможно, главное – ориентируйтесь на появление, так называемого, «черепка», когда замёрзнет самый верхний слой почвы (это может быть как в октябре, так и в ноябре или даже декабре).

**Пресс-подсказка:** для более надёжного результата лучше увеличить количество семян, используемых при посадке, на 30–40%.

## Как подготовить почву к посеву?

- Выбрать правильное место. Подземные посевы лучше размещать на высоких участках, чтобы весной они быстро прогревались и были закрыты от ветра. Оно должно быть достаточно освещённым и не подтопленным весенними водами. Если такого места нет, сделайте высокие гряды (20 см), а под каждой из них соорудите, так называемую, «подушку» – слой земли толщиной 30 см, в которую добавите опилки, листья, солому. Такое устройство гряды ускорит весеннее созревание, давая дополнительное тепло благодаря гниению внесённой органики.

- Обозначить бороздки. В противном случае при подмёрзшей земле это сделать будет крайне сложно. Они должны быть глубиной 4 см (ведь со временем почва осядет)

- Оставить землю до наступления холодов, предварительно укрыв рубероидом (чтобы не засыпало снегом)

Наконец-то урожай собран и аккуратно сложен в закрома-погреба. Но отправляться на заслуженный отдых добросовестному огороднику некогда – пора заботиться о всходах, что появятся в году следующем. Думаете, что такая спешка неоправданна? Переубеждаемся вместе

- Подготовить материал для мульчирования: на 1 часть торфа 1/2 часть опилок + 100 г золы на каждое ведро получившейся смеси. Если у вас нет возможности использовать перегной, замените его обычной землёй с участка. Храните получившуюся смесь в закрытом помещении, чтобы избежать от накопления влаги

- Промульчировать почву (слоем в 4–5 см из соломы и опилок, сверху положить ветки) – непосредственно при посадке. Такое укрытие снимайте сразу, когда почва начнёт оттаивать.

**Пресс-хитрость:** хорошая возможность израсходовать семена, срок годности которых заканчивается в этом году, либо тех, в качестве которых вы сомневаетесь. Во-первых, в домашних условиях они быстро испортятся (из-за тёплого воздуха). А во-вторых, сажая такие семена, вы ничем не рискуете, поскольку результат появится уже ранней весной и в случае неудачи, не теряя времени, можно просто высадить недавно купленные свежие семена.

Подготовила  
Ксения ЗВЯГИНЦЕВА.

✉ Недавно рядом с домом спилили две старые берёзы. И теперь задаем, как избавиться от уродливых пней, которые портят весь вид. Проблема в том, что деревья были посажены очень близко к забору, поэтому убрать их при помощи техники представляется маловероятным. Есть ли какой-нибудь другой способ?

Галина КЛИМОВА, г. Курск.

Выкорчевать пни можно, используя калиевую селитру, которая входит в состав большинства водных гелей для подкормки растений. В теле пня делаем отверстие: 10–15 см – в глубину, 20–25 мм – в диаметре. В него вливаем раствор – не доходя несколько сантиметров до верха пня. Задельваем дыру садовым варом, парафином или пластмассовыми пробками. Ждём несколько месяцев, пока селитра разрушит структуру дерева. После этого аккуратно поджигаем пень или разбиваем его лопатой в труху.

## Усатый-полосатый

Мэйн-кун – самая крупная домашняя кошка, а также единственный аборигенный вид длинношёрстных кошек, в чём можно убедиться, разобравшись в названии породы. В первоначальном виде оно звучит, как «Maine coop». Дословно это означает – «енот штата Мэн». Именно там, в северо-восточной части США, около 250 лет назад впервые и была приручена эта кошка.

По признанию заводчиков, характер этого животного невозможно спутать ни с каким другим, что объясняется двойственностью его происхождения. Так, схожесть с енотом приписывают «кунам» за шелковистую и струящуюся шёрстку в привлекательную полосочку. С енотами их обближает ещё и поразительная всеядность – несмотря на королевский сан, кун небрезглив и с благодарностью съест всё, что ему дадут. Как и полосуны, эти животные крайне чистоплотны и игривы – даже 10-летний питомец в душе чувствует себя котёнком и всегда готов пошалить. От того же представителя семейства собачьих этот питомец перенял и совершенно особое отношение к хозяину, не свойственное никаким другим кошкам. Это прежде всего неподдельная преданность и даже некоторая услужливость: котуку довольно только посмотреть на любимого человека, чтобы сразу догадаться, что тот от него требует. При правильном подходе к воспитанию эти животные весьма охотно выполняют команды. Так, они обладают прекрасным слухом, поэтому мэйн-куна можно научить отзываться практически на любой звук – от свиста до стука или хлопка. Питомец моментально реагирует на условный сигнал и бежит со всех ног к хозяину из любого уголка дома. Мэйн-кун с удовольствием общается с детьми. Это хорошая нянька, которая готова не отходить от малыша ни на шаг и поддерживать его во всех подвижных играх. От своего полосатого предка «куны» унаследовали дружелюбное отношение к другим питомцам (кроме грызунов),

Красавца-мэйн-куна смело можно назвать Королём всех домашних кошек. Одни считают, что первые представители этой породы произошли от енотов, другие – от рыси, но точные сведения о его происхождении не найдены до сих пор. Какие же качества могло унаследовать Его Величество от столь разных предков?



# Царственная особа

особенно собакам и другим кошкам. Так что желающему приобрести это животное можно не опасаться, что оно причинит какой-либо вред четвероногим «старожилам».

Прочитав всё выше сказанное, можно подумать: «Так в чём же проявляются истинно королевские качества этого животного?» Чтобы это узнать, вспомним о втором

предке мэйн-кунов – великолепной рыси.

## Статен и серьёзен

От скандинавских кошек (второе название рыси) куну унаследовали совершенно другие черты. Прежде всего это касается симпатичных кисточек на ушах и большого размера (взрослый кот весит около 15 кг), а также развитой шеи, крупных увесистых

лап и мощных, далеко не безопасных зубов. Благодаря превосходно сохранившимся охотничьим инстинктам это животное станет незаменимым ловцом крыс и мышей, справляясь с этой задачей усердно и с большим удовольствием. Не менее удивителен голос мэйн-куна. В разговоре с хозяином он издаёт мягкое, приятное и негромкое мурлыканье, казалось бы, вовсе не свойственное столь мощным размерам. Прося что-то, «кун» никогда не станет кричать, скорее это напомнит вежливую и уважительную просьбу интеллигента. От своего дикого предка мэйн-куны также унаследовали настроенность: если сделать что-то резкое за его спиной (например, громко уронить какую-нибудь вещь), кошка моментально среагирует, перебравшись в безопасное место. Ещё одно «рысиное» качество этой кошки – необычайная сообразительность. Эти животные замечательные психологи, с полуслова понимающие, когда их общество уместно, а когда – нет.

## Несколько слов о...

Есть несколько особых правил, придерживаясь которых, можно обеспечить счастливую жизнь столь необычному питомцу.

- Лучше всего эта кошка будет чувствовать себя в частном доме с прилегающим участком, поскольку ей нужна свобода как внутри дома (чтобы иметь возможность хозяйничать в своё удовольствие), так и снаружи (для удовлетворения природных охотничьих инстинктов)

- Правильный уход за шерстью. Вычёсывать питомца нужно несколько раз в неделю расческой с тупыми зубцами, плавно переходя от головы к хвосту. Особое внимание уделять при этом животу, шее и грудке, ведь в этих местах шерсть у животного скатывается сильнее всего. Купать мэйн-кунов следует раз в три месяца, обязательно с шампунем. Поскольку шерсть у кошек густая и долго сохнет, лучше с маленького возраста приучить животное не бояться фена. Нелишним будет и посадить на подоконнике зелёный овёс или кошачью мяту – за это питомец отплатит красивой и здоровой шерстью и хорошим настроением.



Подготовила  
Ксения ЗВЯГИНЦЕВА.

# Гороскоп на август



## Лев (23.07 - 23.08)

«Летний день на вес золота», — говорили в народе. И об этом стоит задуматься Львам. Ведь август — последний летний месяц, а впереди ещё столько незавершённых дел! Справиться со всем поможет ваша деловая репутация. Звёзды советуют мобилизовать собственные интеллектуальные способности и накапливать информацию. В этом месяце постарайтесь стабилизировать отношения со второй половинкой, например, отправившись вместе в долгожданный совместный отпуск на берегу моря.

## Овен (21.03 - 20.04)



«В августе всему час: держи рукавички про запас!» — гласит поговорка. Так что, Овны, будьте готовы к любым превратностям судьбы.

Ожидается довольно неоднозначный месяц: с одной стороны, творческие порывы и нереализованные идеи, с другой — не дадут покоя открывающиеся перспективы и жажда авантюризма. Чтобы в итоге не оказаться меж двух огней, звёзды советуют придерживаться данных обязательств и не отказываться от собственных слов.

## Телец (21.04 - 20.05)



В августе у Тельцов есть все шансы добиться блестящих результатов в карьере. Но случится это лишь в том случае, если вы не будете прямолинейными. Немного хитрости и гибкости в этом месяце не помешает. Особенно при общении с начальством. Также звёзды советуют брать за те дела, выполнить которые вам помогут опыт и уже приобретённые знания. В личной сфере кардинальных перемен не ожидается — спокойствие, мир и «в астрах разноцветный вес ваш дом».

## Близнецы (21.05 - 21.06)



Девиз Близнецов в этом месяце: «Август разносол, всего вдоволь». Причём коснётся это не только материальной сферы ваших интересов, но и личной жизни, которая обещает быть позитивной во всех отношениях. Одним словом, вы будете полны энергии и оптимизма. Главное — постарайтесь использовать всё это с умом, не растрачивая

столь ценный дар на что-то малозначительное.

## Рак (22.06 - 22.07)



Август вполне может стать для Раков судьбоносным временем, когда, наконец-то, решится то, чего вы так долго ждали... Возможно, это будет связано с работой, а может, грянут кардинальные перемены на фронте любовном. Наверняка узнать об этом доведётся только вам. Но в любом случае последний летний месяц пройдёт для вас под эгидой незабываемых эмоций!

## Дева (24.08 - 23.09)



Спутниками Девы на закате лета станут обаяние и привлекательность. Так что не зря сказано: «Летний день на вес золота, он дороже зимней недели». Запомните эту фразу, используйте её как руководство к действию, и счастье не заставит себя ждать! Сейчас есть неплохая возможность расширить свой кругозор, так что не забывайте посещать культурные мероприятия своего города — красоты ведь требует и душа.

## Весы (24.09 - 23.10)



В течение августа Весам неплохо бы рискнуть, попробовав свои силы в новом деле. Во-первых, ваши способности сразу же оценят, а, во-вторых, вполне вероятно, что это положительно скажется на толщине кошелька. Дерзайте! Результаты будут налицо. Поэтому не забывайте: только вы — кузнец собственного счастья.

## Скорпион (24.10 - 22.11)



Спокойствие и оптимизм, Скорпионы! Это поможет вам не только сбросить с себя накопившийся груз проблем, но и придаст уверенности в собственных силах. Особенно важными в августе станут личные отношения. Поэтому будьте готовы к случайным встречам и прочим приятным неожиданностям, которыми не так уж и часто любит баловать нас судьба...

## Стрелец (23.11 - 21.12)



Август-батюшка Стрельцов «заботой-работой потешит». Время разбирать «завалы» старых дел и наводить порядок! Причём коснётся это всего: от ненужных вещей до собственного внешнего вида. Изменить себя будет непросто, но необходимо, ведь пока вы не очистите свою жизнь от лишнего, новое в ней не появится.

## Козерог (22.12 - 20.01)



Август может погрузить Козерогов в период воспоминаний. Ничего удивительного, что ваше сердце заиграет нотками приятной ностальгии, ведь «лето навстречу осени вприпрыжку бежит». В вашей жизни вполне могут повториться уже пройденные события, а на пути могут встретиться старые знакомые. И только вам решать, отвечать ли на их приветствие дружелюбным взмахом руки. А вот в профессиональной сфере звёзды настоятельно советуют проявить упрямство и как следует поработать, ведь результаты окупят все потраченные силы.

## Водолей (21.01 - 20.02)



Водолеям в августе нужно попытаться освободиться от всех обязательств и хотя бы немного отдохнуть под знамёнами свободы и независимости. Чтобы добиться желаемого, проявите твёрдость и самостоятельность в принятии всех решений. В этом месяце вам следует экономнее расходовать домашний бюджет, поскольку вполне вероятны непредвиденные расходы.

## Рыбы (21.02 - 20.03)



Рыбы Зодиак рекомендует посвятить этот август встречам с семьёй и старыми друзьями. Значительно укрепит родственные узы и совместная поездка куда-нибудь к морю. Удастся ли вам путешествовать или нет, в любом случае не забывайте, что близкие люди всегда рады помочь вам морально отдохнуть, дать совет и поддержать в любой тяжёлой ситуации.

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



**Елена, Ивановская обл.**  
30 лет, разведена. Воспитываю дочку 8 лет, работаю, образование среднее профессиональное. Без вредных привычек. Честная, добрая, порядочная, скромная, тихая, заботливая, ласковая, внимательная, отзывчивая, бескорыстная. На переезд не согласна. Хочу встретить мужчину 30-35 лет без вредных привычек и плохого прошлого. Домашнего, понимающего, нежного, ласкового, заботливого, тихого, скромного, без материальных и жилищных проблем, способного на бесконфликтный диалог, умеющего слушать, слышать и понимать... А также бескорыстным, честным, порядочным, с мягким характером, простым, внимательного, с доброй душой и сердцем, нежного, желающего стать поддержкой и опорой мне и моему ребёнку, любящего детей, дом, уют, тепло. Из МЛС, альфонсы, не беспокойте. Адрес и подробности при общении. Буду рада дружбе и отношениям.  
Телефон 8-920-671-93-38.

**Лариса, Курская обл.**  
44 года, рост 158 см. Симпатичная брюнетка желает познакомиться с добрым, спокойным и надёжным мужчиной.  
Телефон 8-950-879-50-23.

**Зина, Омская обл.**  
22 года, 170 см. Симпатичная стройная голубоглазая брюнетка без вредных привычек. Познакомлюсь с парнем до 30 лет для создания семьи - добрым, отзывчивым, тоже без вредных привычек, по гороскопу желательно Весы. Пьющие, из МЛС, просьба - не беспокойте. Отвечу только на звонки.  
Телефон 8-950-784-32-84.

**Любава, Свердловская обл.**  
55 лет. Ищу друзей по переписке. Работаю, весёлая, шустрая, с юмором! Очень одиноко. Вокруг столько людей, а я, как маленькая звёздочка, - не горю, не гасну, лишь изредка мерцаю.  
Адрес: 623388, г. Полевской, Свердловской обл., ул. Декабристов, 8-41. Любови Владимировне ПОПОВОЙ.  
Телефон 8-914-546-06-10 (только смс).

**Марина, г. Курск.**  
30 лет. Девушка приятной наружности, замужем не была. Получила высшее образование, не имею материальных и жилищных проблем. Спокойная, рассудительная, жизнерадостная. Надеюсь на встречу с тем единственным, который способен на бесконфликтный диалог, согласованность решений и действий в семье. Всем этим должны править любовь и стремление к благополучию близких. Приветствуется интеллигентность и деликатность к другим.  
Люди из МЛС, неравнодушные к алкоголю, рыбалке и охоте, не беспокойте.  
Адрес: 305040, а/я 11, г. Курск.

**Денис, Кировская обл.**  
30 лет, рост 176 см, спортивного телосложения. Глаза зелёные, волосы русые. Единственная вредная привычка - курю. Я - молодой человек, уставший от одиночества. Ищу вторую половинку. Надеюсь, что на моё объявление откликнется достойная и порядочная девушка. Дети - не помеха. Отвечу на письмо с фото.  
Адрес: 612735, Кировская обл., Омутнинский р-н, пос. Котчиха, ул. Профсоюзная, 1-10. Денису Ивановичу ПЛОТНИКОВУ.

**Юлия, г. Каменск-Уральский.**  
39 лет, 172 см, 57 кг. По гороскопу Весы. Была замужем, детей нет. Добрая, домашняя, скромная, без в/п. Познакомлюсь с мужчиной до 50 лет для создания семьи - верным, работающим, самостоятельным. Альфонсы, пьющие, из МЛС, не беспокойте.  
Телефон 8-900-198-75-57.

**Владимир, Томская обл.**  
Для создания семьи познакомлюсь с доброй, чуткой, внимательной и надёжной девушкой от 18 до 30 лет. Хочу любить и быть любимым. Не переносю предательства и лжи.  
Адрес: 393766, Томская обл., г. Мичуринск, ул. Киевская, д. 12, кв. 50. Владимиру ОСТРОУХОВУ.

**Сергей, Воронежская обл.**  
51 год, рост 180 см, вес 100 кг. Инвалид II группы. Для дружбы хочу познакомиться с женщиной, тоже имеющей инвалидность. Я - не идеальный мужчина, но помимо вредных привычек имею огромное желание любить и быть любимым. Увлекаюсь литературным творчеством (поэт, писатель, философ-моралист). Достоверность сведений о себе и порядочность гарантирую. Вложенный в письмо конверт с о/а ускорит ответ.  
Адрес: 396038, Воронежская обл., Рамонский р-н, село Русская Гвоздévка, ул. Донская, д. 1, корпус 2, дом-интернат, Сергею Михайловичу КУЗНЕЦОВУ.

Все желающие разместить в нашем журнале бесплатное объявление о знакомстве должны указать свои реквизиты для откликов. Редакция не несёт ответственности за последствия публикации сведений и оставляет за собой право отбора, а также редакторской обработки текста. Объявления присылайте по адресу: 305044, г. Курск, ул. Ухтомского, 43 или по электронной почте: [press-kokteyl@list.ru](mailto:press-kokteyl@list.ru) с пометкой «Знакомство».

# Анекдоты

☺☺☺  
– Как ты не устаёшь лежать круглыми сутками?  
– Я переворачиваюсь.

☺☺☺  
Любишь музыку слушать, люби и наушники распутывать.

☺☺☺  
Саша сказал: «Привет!», а Катя уже мысленно сыграла свадьбу и родила троих детей...

☺☺☺  
– Почему вы сидите и ничего не делаете?!  
Всё, что не делается, – к лучшему!

☺☺☺  
Студент в столовой подходит к повару: «Две сосиски!»

☺☺☺  
Тот отвечает, лукаво подмигивая: «Шикуюсь».

☺☺☺  
Студент грустно вздыхает и заканчивает фразу: «...и 16 вилок!»

☺☺☺  
– Вы акула пера?

☺☺☺  
– Нет, я дятел клавиатуры!

☺☺☺  
Жена – мужу: «Не смей говорить, когда я тебя перебиваю!»

☺☺☺  
– Алло, полиция?

☺☺☺  
– Да, что у вас случилось?

☺☺☺  
– Две девушки дерутся друг с другом за меня.

☺☺☺  
– И в чём проблема?  
– Страшнейшая выигрывает!



☺☺☺  
Стоматолог:  
– Вот и всё, пациент, вот ваш зуб!  
Больной:  
– Спасибо, доктор! А вот ваша ручка от кресла...

☺☺☺  
Ночью дискотека «Кому за 80» была сорвана пьяными 50-летними подростками.

☺☺☺  
Студент гуляет с девушкой, идет мимо ресторана.  
Девушка говорит:

☺☺☺  
– Ой, как вкусно пахнет!  
– Тебе понравилось? Давай ещё раз пройдем!

☺☺☺  
К посетителю в ресторане подходит официант.

☺☺☺  
Тот даёт ему доллар со словами:

☺☺☺  
– Посоветуйте мне что-нибудь.

☺☺☺  
Официант кладёт купюру в карман и, наклоняясь к посетителю, говорит:

☺☺☺  
– Бегите отсюда!

☺☺☺  
– Расскажите о себе в двух словах?

☺☺☺  
– Всякое бывало...

☺☺☺  
– Сегодня по-прежнему был в прошлой жизни попугаем.

☺☺☺  
– Что так?

☺☺☺  
– Несмотря на то, что он уже весит 3 кг, взбирается ко мне на плечо и устраивается там.

☺☺☺  
Раздражённая жена обращается к мужу: «Всё! Я от тебя ухожу!»

☺☺☺  
Муж испуганно: «Я с тобой!»

☺☺☺  
Нечеловеческая тоска напала на меня, украв деньги, сигареты и потеряв часы.

☺☺☺  
Приходит маленький мальчик в магазин. Говорит продавцу:

☺☺☺  
– Можно пива?

☺☺☺  
Продавец ему отвечает:

☺☺☺  
– Пиво можно покупать только после 18.  
– Так уже 19:00.



## ГОВОРЯТ ДЕТИ:

☺☺☺  
Саша, 7 лет.  
– Папа, а ты ещё вырастешь?  
– Нет, сынок.  
– А зачем ты тогда кушаешь?

☺☺☺  
Тарас, 6 лет.  
Ругаю сына за то, что не хочет спать, а он возмущённо: «Нет, так семейная жизнь у нас не получится!»

☺☺☺  
Ира, 5 лет.  
– Пап! Смотри, какая девочка! Ну прям из сказки!  
– А из какой сказки, Ира?  
– «Вяленький цветочек!»

☺☺☺  
Никита, 5 лет.  
Подходя к отцу и хлюпя носом: «Только что у меня скандал был... с твоей женой!»

☺☺☺  
Аня, 5 лет.  
– Давайте купим говорящего попугая, – просит Аня.  
– А кто будет за ним ухаживать? – спрашивают родители.  
– А это он сам скажет.

☺☺☺  
Евгений, 5 лет.  
– Сын, когда ты вырастешь, я хочу, чтобы ты стал настоящим джентльменом.

☺☺☺  
– Я не желаю быть джентльменом, папа! Я хочу быть похожим на тебя.

## Афоризмы

☺☺☺  
*Есть много вещей, которые мы хотели бы выбросить, но боимся, что другие могут их забрать.*  
О. Уайльда.

☺☺☺  
*Где любят нас – лишь там очаг родимый.*  
О. Хайам.

☺☺☺  
*Здравый смысл – скучная вещь. Каждый должен быть немножко сумасшедшим, с лёгкими завышениями, и тогда жизнь покажется в новом свете, в совершенно неожиданном ракурсе.*

☺☺☺  
А. Кристи.

## Инструкция по извлечению от комаров



● Включите пылесос, направив его в сторону комаров. Но не он будет вашим главным оружием! Пылесос в данном случае – отвлекающий манёвр, поскольку эти сообразительные негодяи начинают быстро перебирать крылышками, пытаясь улететь от трубы пылесоса дальше. Но как только вы резко выключаете пылесос, комары под воздействием центробежной силы теряют контроль за полётом, врезаются в стены и падают на пол с сотрясением мозга. Миссия завершена!

● Посреди ночи резко встаньте и закричите как можно громче: «ВСТА-А-А-АТЬ! СМЕР-НО!» Комары немедленно складывают крылышки и падают на предварительно расставленные по всей квартире тапки

● В совершенстве овладейте методом «Кваканье лягушки на болотистой кочке». Услышав вас, комары в страхе улетят на кухню и будут прятаться за холодильником до тех пор, пока вы вновь не нырнете в тину

● Не забывайте, что эти вредители живут от силы сутки. На каждом из прилетевших комаров поставьте дату и время. А в 12 ночи переведите стрелки часов на 8 утра и поставьте будильник. Часть комаров немедленно упадёт замертво, не в силах бороться с биологической нормой

● Пригласите всех комаров в зал и включите им «Санта-Барбару», предварительно рассказав содержание предыдущих серий. Они на несколько лет оставят вас в покое.

## Игра слов

- Здравствуй!
- Привет!
- Что это ты несёшь?
- Несу разные вещи.
- Несуразные? Почему они несуразные-то?
- Сам ты несуразный, как я погляжу. Разные вещи я несу. Разные! Понял? Вот, несу мел...
- Что не сумел?
- Отстань.

А. Шибает.

## Эти забавные животные Не смог устоять!

Мы с дочерью, которая учится в 9 классе, живём на мою зарплату продавщицы. Хватает только на самое необходимое, но я обещала купить ей ноутбук, как только начальник повысит зарплату. Уезжая в отпуск, хозяин оставил мне ключи от квартиры, чтобы я могла приходить и кормить его погуся. В итоге этим весь месяц занималась дочка. Удивительно, но, приехав, начальник повысил мне зарплату. И вот почему: оказалось, что в репертуаре его любимца (большой говорящий красавец-ара) появилась новая реплика: «Прр-ри-бавь зар-рплату Р-Рител!», которую он передавал в точности голосом моей дочери.

### Кто там?

Наша кошка сама научилась стучать во входную дверь, просясь домой после прогулок. Долго гадали, как ей это удаётся, пока, наконец, не подглядели. Оказывается, любимца залезает на сиденье велосипеда, стоящего у двери, упирается лапами в стену и раскачивается вместе с ним. Руть стучит о дверь, мы реагируем, эффект достигнут! Однажды ради эксперимента мы убрали велосипед в сторону. Но стук в дверь всё равно раздался! Открываем, перед нами стоит кошка и соседская девочка. «Это ваша? – говорит она, показывая на питомца. Просто она так хотела домой, что постучалась нашим велосипедом в нашу дверь, а потом стала жалобно мяукать у вашей двери».



## У ночного экспресса

Поезд ждёт, застёгнутый по форме.  
На ветру качается фонарь.  
Мы почти что двое на

платформе,

А вокруг клубящаяся хмарь.  
Через миг тебе в экспрессе мчаться.  
Мне шагать сквозь хмурую

пургу.

Понимаю: надо расставаться.  
И никак расстаться не могу.

У тебя снежинки на ресницах,  
А под ними, освещая взгляд,  
Словно две растерянные птицы,  
Голубые звёздочки дрожат.

Говорим, не подавая виду,  
Что беды пугаемся своей,  
Мне б сейчас забыть мою обиду,  
А вот я не в силах, хоть убей.

Или вдруг тебе, отбросив прятки,  
Крикнуть мне: «Любимый, помоги!  
Мы – близки! По-прежнему

близки!»

Только ты молчишь и трёшь перчаткой  
Побелевший краешек щеки.

Семафор фонариком зелёным  
Подмигнул приветливо тебе,  
И уже спешить ты по перрону  
К той, к другой, к придуманной

судьбе.

Вот одна ступенька, вот вторая...  
Дверь вагона хлопнет – и конец!  
Я безмолвно чудо призываю,  
Я его почти что заклинаю  
Горьким правом любящих сердец.  
Стой! Ты слышишь? Пусть

минута эта

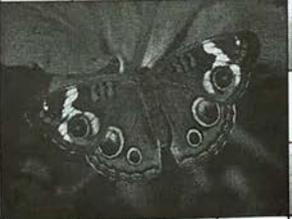
Отрезвит, ударив, как заряд!  
Обернись! Разлуки больше нету!  
К тебе разом вещи и билеты!  
И скорей по лестнице! Назад!  
Я прощу всё горькое на свете!  
Нет, не обернулась. Хоть кричи...  
Вот и всё. И только кружит

ветер.

Да фонарь качается в ночи.  
Да стучится сердцем, повторяя:  
«Счастье будет! Будет, не грусти!»  
Вьюга кружит, кружит, заметая  
Белые затихшие пути...

Э. Асадов.

**П  
Р  
И  
З  
О  
В  
О  
Й**

Мужская юбка ↙	Справа от Урала ↙	Парламент в Капитолии ↘				3			
	7	Лесная птица	... на доблвенную стоимость ↘						
Марка автобусов ↙	Совершенство →								4
		Речное начало ↘	Информационная программа НТВ →		Номерное сочинение в нотках ↘		Детская забава ↘	Узелковое письмо ↘	
1				Лондонский замок	5	Точный образец ↘			
Водушелия, энтузиазм ↘	Сказочник с «Красной шапочкой» ↘	Неукротимое усердие ↘					Слуга Атоса ↘	Он редкий не слаще ↘	
				И на нее бывает проруха →					
Еле - еле ↘		8			Иностраный друг ↘		Куплен на рынке невольников ↘	Росс. актриса ↘	Корка на снегу ↘
«Райское наслаждение» ↘	Толкотня в тесноте ↘	Бог грома викингов ↘							
					Металл ↘		Отсутствие дара речи ↘	Местоимение →	
Фонарный столик ↘	«Расеянная» болезнь ↘	Немецкой Иван →						Продажа скопом ↘	6
									Столица Китая ↘
						Учебник для Буратино ↘		Водка из риса ↘	
				Марка самолета ↘		«Завтрак на траве», художник →			Партия в теннисе ↘
						Сернобык в Красной книге →			
				Фигурное занятие на катке →					2
						Украшение в архитектуре →			
	9								

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

Среди приславших правильный ответ будут разыграны призы.

1	2	3	4	5	6	7	8	9



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

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

Желаем удачи!

# В следующем номере:

## Сегодня совещание!

Кто-то оттачивает искусство зевать с закрытым ртом, кто-то чертит план побега в блокноте, делая вид, что конспектирует босса, остальные, не мигая, внимают его речам, и все надеются не получить право голоса...



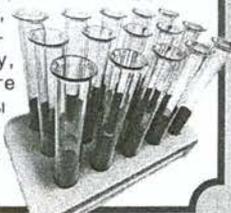
## «ЖЕНЩИН ОБИЖАТЬ НЕ РЕКОМЕНДУЕТСЯ...»

Как и слонов. Не удивляйтесь, для заголовка мы переиначили цитату из личного дневника Рудольфо Валентино: «Слоны и женщины нанесённых обид не прощают...» Скорее всего, про ушастьх серых гигантов артисту кто-то рассказал. Зато вывод о дамской памяти — личный, авторский. Впрочем, как оказалось, вовсе не верный — прощают.

**STOP**

## КРОВЬ ВАША, АНАЛИЗ ОБЩИЙ

Вам сделали «кыль» в пальчик, а потом выдали бланк, исписанный латинскими буквами и ни о чём не говорящими цифрами. Безусловно, нужно отнести его врачу, но по дороге не плохо бы и самому войти в курс дела.



## Занавес!..

Тема эта вечная, популярная, пугающая. Мы знаем, что это событие уготовано как финал всем живущим, но за тысячелетия истории человечества ничуть не приблизились к его разгадке. Но бесстрастная и бесстрашная наука предлагает всё же заглянуть за завесу, отделяющую бытие от вечности. Итак, что есть смерть?



## Не опоздай на раздачу слонов

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

Троих победителей определил жребий:

### ПЕРВЫЙ ПРИЗ (700 рублей)

получает Н. Куприянова, г. Тобольск.

### ВТОРОЙ ПРИЗ (500 рублей)

получает Г. Д. Пашкова, Респ. Бурятия, г. Улан-Удэ.

### ТРЕТИЙ ПРИЗ (300 рублей)

получает Г. Бондарёва, г. Красноярск.

*Поздравляем! Желаем удачи!*



## Пресс-Коктейль для женщин

(ежемесячное издание)

8 (113) Август 2013 год

Учредитель: ИВАНОВ А. С.

(305502, Курская обл., Курский р-н, с. Клюква, 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](mailto:press-kokteyl@list.ru)

Газета зарегистрирована

в Федеральной службе по надзору

в сфере массовых коммуникаций,

связи и охраны культурного

наследия.

Свидетельство о регистрации

ПИ №ФС 77-29572 от 21.09.07.

Редакция знакомится с пись-

мами читателей, не вступая в

переписку. Мнение редакции

не всегда совпадает с мнением

авторов.

Присланные по почте рукописи

не рецензируются и не возвра-

щаются. Литературная обра-

ботка писем осуществляется

редакционным коллективом.

Использование материалов

без письменного разрешения

редакции запрещено.

Ссылка на ежемесячник

«Пресс-Коктейль» при цити-

ровании обязательна.

При подготовке номера

использовались материалы

следующих изданий и Интер-

нет-сайтов: Cosmopolitan, Elle,

Glamour, travel.ru, peoples.

ru, [www.anekdot.mail.ru](http://www.anekdot.mail.ru), [www.humor-advice.narod.ru](http://www.humor-advice.narod.ru), [www.lidet.org.ru](http://www.lidet.org.ru), [www.podkat.ru](http://www.podkat.ru).

Номер подписан в печать 30.05.13.

Заказ № 195. Время сдачи по гра-

фику - 17.00, фактически - 17.00.

Газета отпечатана в типографии

«Пресс-Лайн»: г. Курск, ул. Ухтом-

ского, 43.

По всем случаям полиграфиче-

ского брака обращаться в типо-

графию.

Телефон производственного

отдела (4712) 34-25-31.

Тираж 70 000 экз.

Цена свободная.

Подписной индекс

в каталоге «Пресса России» - 83254,

в каталоге «Почта России» - 60073.

РАСПРОСТРАНЕНИЕ:

Курск: (4712) 34-25-31;

Алматы (727) 270-70-28;

E-mail: [buduar\\_press@mail.ru](mailto:buduar_press@mail.ru).

Пелена тумана ↗	Хозяин Уссурийской тайги ↗	Граница неба и земли ↘							
				Его полощут при простуде	Путь потока				
Старинная кремневая зажигалка ↗	Русский крейсер ↓	Кошка с юсточками на ушах →							
Испанский селаратист ↗	Работа всей командой ↓	Имя поэтессы Барто ↗		Гул недовольства ↓	Герой с сердцем-факелом ↓				
			Каменные «джунгли»	Галерея из сводов ↓	Династия в Китае ↘				
	Молочный азиатский напиток	Жительница Мадрида →					Горячая начинка Земли	Великий китайский кормчий ↓	
			Римская богиня смерти →		Беспорядочный шум рынка →				
«Кино» на песню ↗	Чурка для боулинга	Глупый просяк (разг.) ↗	Выращивание скота на мясе ↘				Открыл «палочку» туберкулеза ↓		
			Опухоль от ушиба	Малая проза ↓	Город в Тверской губернии				
Повелитель стада	Остатки после кремирования	Рвение работника →				Вид попугая		Друг и помощник Шерлока Холмса ↓	
			Ткань или сборник карт ↗		...ВДНХ, ВВЦ →				
				Самый длинный друг Маупти ↗	Законченный пьяница ↘	Величина без направления	Они кормят бегуна ↓		
							Детище Туполева →		
					Охладитель машинного пыла ↗	Соцветие злаков →			
								Злодей из «Отелло» →	
			Нападение	Брат жены →					

ОТВЕТЫ НА СКАНВОРД

По горизонталу: горизонт, орниво, пысь, апарал, гопод, варпан, Мин, иснанка, келря, Орк, гам, откорм, клип, жакко, усефтин, прах, Каа, ВОВВ, тосол, АНТ, копол, атаква, Яго, ханжис, шурин, По вертикали: бакс, пастух, мила, вафар, тигр, полух, Агния, атлас, горно, отек, попорт, расказ, русно, аркада, Данко, аркаш, Ржева, матма, сканяр, кох, нори, Турман, Мао, Ватсон.