

ПРЕСС

ежемесячное издание  
для женщин

# Коктейль

ноябрь

2011

Грипп под  
прицелом

ОБВИНЕНИЕ  
снято!

Играем  
в куклы  
по-взрослому

«Уйцо на  
завтрак, сэр»

Натали Бай:

«МОЯ ЛЮБОВЬ ЖИВЕТ ТРИ ГОДА»

11011



4 607114 610031

## «Пресс-Коктейль» для женщин

Получите удовольствие от жизни  
вместе с нами!

Стоимость на полугодие  
(без учета почтовых услуг)

**51** рубль

Каталог «Пресса России» – 83254

Каталог «Почта России» – 60073



# Подписка - 2012

## Внимание!

Уникальная акция «ЧИТАЙ С ВЫГОДОЙ»:  
теперь три издания в одном комплекте



+



+



Стоимость комплекта на полугодие  
(без учета почтовых услуг)

Каталог «Почта России» – 83440

Подписка осуществляется с любого месяца

**105** рублей

Ваш выход	4	Бальзаковская мода	• • • • •
Модная шпарталка	6	Стильный вопрос	• • • • •
Девичник	7	Внешний вопрос	• • • • •
Фитнес-клуб	8	Вопрос-ответ	• • • • •
	9	Бразильская попка за 5 минут!	• • • • •
Здоровье	10	Вкусная каша	• • • • •
	11	Рыбий жир	• • • • •
Маленькая страна	12	Не пропускайте! Это грипп!	• • • • •
	13	Фитнес-зверушки!	• • • • •
Душевный доктор	14	Истории в конверте	• • • • •
Прошу слова!	15	Надежда на новую жизнь	• • • • •
Анатомия чувств	16	Напрасные слова	• • • • •
Мужчина в фокусе	18	Обвинение снято	• • • • •
В постельных тонах	20	Не хочется, а надо	• • • • •
	21	«Кукла Маша, кукла Даша»	• • • • •
Карьера	22	Истории успеха	• • • • •
Наука побеждать	24	Друзья познаются в беде	• • • • •
Его точка зрения	26	Милые женщины	• • • • •
Без грима	28	Натали Бай	• • • • •
Проза жизни	30	Не предавай меня	• • • • •
Вокруг света	32	Путеводитель по Чехии	• • • • •
Вечная любовь	34	В цепях любви	• • • • •
Герой времени	36	Шарль де Голль	• • • • •
Незабываемые имена	38	Туве Янссон	• • • • •
Мифы и реальность	40	Ньюгрейндж	• • • • •
Между прочим	42	«Мне голос был...»	• • • • •
Женщины-легенды	44	Боудика - королева варваров	• • • • •
За кадром	46	Эталон «народной комедии»	• • • • •
Предания старины	48	Богородица Боголюбская	• • • • •
Домашний адвокат	49	Законный вопрос	• • • • •
Экспертиза	50	Утюг	• • • • •
Мировая кухня	51	Кухня с «перчиком»	• • • • •
Кшшать подано!	52	Семейный ужин	• • • • •
Делюсь рецептом!	53	Полезный завтрак	• • • • •
Живая красота	54	Лимонарий на окне	• • • • •
Зверье мое!	55	Подводное царство	• • • • •
Вещь в себе	56	Куртка Columbia	• • • • •
Ручная работа	57	Как на картинке	• • • • •
Люди и звезды	58	Гороскоп на ноябрь	• • • • •
Есть контакт!	59	Знакомства	• • • • •
Не соскучившись!	60	Досуг	• • • • •

Стр. 4



Стр. 38



Стр. 53



Стр. 54



# Бальзаковская

**Мы убеждены – с годами женщина только хорошеет! Если вы в этом сомневаетесь, наши советы помогут вам выглядеть сногшибательно и с легкостью идти в ногу с модными тенденциями!**

## На все времена!

Платье в женском гардеробе отведена ключевая роль. Актуальный сейчас фасон футляр – образец классики. Как и маленькое черное платье, футляр необычайно практичен – его можно надевать как на деловую встречу, так и на вечеринку. Благодаря подчеркнутой талии и выгодной длине (чуть выше или ниже колена) оно подчеркивает фигуру и удлиняет ноги! В офис можно накинуть лаконичный пиджак и обыграть ансамбль броским платком. Из вечерних аксессуаров – нить жемчуга на шее и сумка-клатч. Завершите ансамбль изящными лодочками на шпильке.

Для вечернего выхода предпочтите платье в пол из струящейся ткани. Красивый бюст подчеркнет модель с глубоким декольте, а стройные ноги – разрез от бедра. Вариант наряда для полной женщины – платье с поясом под грудью. Силуэт вытягивается, а недостатки животика станут незаметными!

**На заметку:** колготки выбирайте цвета загара с легким блеском. Ажурные добавляют ногам объема и противостоят образу элегантной женщины.

## Теплый беж

В этом сезоне невозможно найти дизайнера, который не предложил бы свою вариацию на тему пальто. И этой осенью они советуют согреться с помощью удлиненной модели. В моде все оттенки бежевого цвета, с помощью которого вы сможете создать женственный силуэт. С бежевым хорошо сочетаются аксессуары, выдержанные в светло-коричневых, коралловых, оливковых и серых тонах. Чтобы придать образу божественный вид, добавьте цвета баклажана или бордо. Оттенки аксессуаров можно комбинировать. Например, шарф и сумочка в одной гамме, а перчатки и обувь – в другой. Для активных будней выбирайте сапоги на плоской подошве, объемную сумку и кожаные перчатки.

# мода

## Примеряем деним

Всем известно, что джинсы – универсальная одежда для женщины любого возраста. Если юная стройная модница может позволить себе практически любой фасон, расцветку и степень потертости, то женщинам постарше лучше выбирать классические модели. Это могут быть джинсы прямого кроя длиной до середины каблук, черные или синие, без вышивки, пайеток, бахромы. Если к ним добавить свободную удлиненную яркую тунуку, подчеркнутую поясом на талии, обувь на высоком каблуке, то получится стильный комплект, скрывающий недостатки фигуры и делающий вас на несколько лет моложе. Дырявые или подвернутые джинсы – вариант для самых смелых! Но они должны сопровождаться спокойным по цвету верхом – серый или бежевый пуловер или ковбойская рубашка. Такой прием приглушит «яркость» брюк и облагородит образ. Обувь желательно выбирать «походного» плана – полусапожки на плоской подошве или мокасины (никаких шпилек и острых носов).

## Важные детали

- Обувь яркого цвета на высоких каблуках с аккуратным носком помогает сбросить не только годы, но и лишние килограммы
- Ремни на талии. В моде ремень из натуральной кожи и замши. Завязывайте его в узел или украшайте им сумку!
- Бижутерия оригинального дизайна позволяет всегда быть разной.

## Прекрасная леди

Во-первых, вам нужно забыть о мини-юбках, даже если вы являетесь обладательницей длинных и стройных ног! Кричащие расцветки замените черно-белыми, синими, кофейными и пастельными тонами. В холодное время года уместен полуоблегающий крой, к примеру, юбка-карандаш. В этом сезоне популярны кожаные юбки и модели из замши. Их можно носить с блузкой или водолазкой и надеть сверху модным жилетом (вязаным, меховым). Белая или светлая рубашка и юбка-карандаш – идеальное сочетание. Главнейший нюанс этого комплекта – колготки в тон юбке. Они сделают силуэт более гармоничным.

Подготовила  
Дарья МОРОЗОВА.

# Стильный вопрос



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

**Какие леггинсы подойдут для холодной погоды и с чем их сочетать?**

Осенью и даже зимой вас согреют трикотажные или шерстяные леггинсы, позволив остаться модной! Леггинсы нейтральных цветов (серые, черные, кофейные) можно носить с чем угодно — с платьем-мешком, короткой юбкой-тюльпаном, длинной юбкой из тонкой ткани или с платьем-рубашкой. Классический вариант — комплект из леггинсов и удлиненного платья-свитера. С ним вы не прогадаете — это практичная одежда для учебы, работы, отдыха или поездок за город. Из обуви подойдут кожаные полусапожки без каблука, а в качестве верха — косуха.

**Мне совсем не идут деловые костюмы с юбкой или брюками. Есть ли какой-нибудь альтернативный вариант для офиса?**

Деловой костюм — это неотъемлемая часть офисного стиля. Но если он кажется вам слишком официальным, то вы можете надеть вместо него элегантную блузу с брюками, трикотажную двойку или кашемировый пуловер с классической юбкой в пол. Для офиса подойдет и строгое платье холодного оттенка. Включайте фантазию и комбинируйте эти вещи между собой. Юбку из двойки с блузой, дополнив комплект нитью жемчуга, брюки с пуловером, а юбку в пол с пиджаком, наде-

тым нараспашку поверх белой футболки. Во всех случаях обязательны каблуки. Кстати, если вы занимаетесь творческой профессией, то эксперименты с индизмом могут быть смелее, нежели для работников солидной фирмы.

**Давно хочу купить джинсовую юбку, но из-за своих аппетитных форм теряюсь при выборе.**

Женщинам с формами подходит несколько моделей джинсовых юбок. Одна из них — юбка-карандаш из темной плотной джинсы. Она зрительно сделает бедра уже. Еще лучше, если на такой юбке присутствует вертикальный ряд пуговиц по всей длине. Эта деталь визуально стройнит фигуру. Если у вас полноватые колени, выбирайте модели чуть выше середины икры. Верх подберите свободного кроя — например, шелковую тунику, которую можно обигрывать ремешком на талии. Другая модель — джинсовая юбка, сшитая из клингов. Она мягко очерчивает фигуру, но не облегает ее. К ней можно подобрать светлую рубаш-

ку, а сверху надеть яркий кардиган из тонкого трикотажа.

**Слышала, берет актуален этой осенью, но мне он кажется старомодным головным убором. Как его носить, чтобы выглядеть стильно?**

Хочется отметить, что берет — это универсальный головной убор, который не имеет возраста и подходит практически всем. В этом сезоне берет на пике моды! Вы можете выбрать большой или маленький берет, вязанный или кожаный, украшенный перьями или стразами! Носите его на затылке или набок, открывая одно ухо. Можно даже приколоть его к своей прическе декоративной булавкой. Особенно дизайнеры рекомендуют этот головной убор женщинам с длинными волосами и пышной челкой: берет позволит создать интригующий образ представительницы богемы! Сочетайте берет с кардиганами, пальто, джемперами, платьями-свитерами и жакетами. А если приобретете кружевной берет к вечернему наряду — все оценят ваше чувство стиля!

**С чем можно комбинировать горчиичную кожаную куртку, скроенную по фасону тренчкота?**

Такая модель куртки смотрится одновременно спортивно и элегантно. Ее с успехом можно носить и с деловым костюмом, и с вечерним нарядом. Дополненная пушистым меховым воротником, черным топом с пайетками, светлой атласной юбкой до колена и замшевым клатчем, она прекрасно подойдет для выхода в свет. Черные сапоги на шпильке с острым носом и кожаные перчатки идеально завершат образ. Для прогулки по городу создайте стиль вестерн.

Для него, кроме куртки, вам понадобятся синие джинсы, пуловер крупной вязки в тон тренчкоту, пестрый вязанный шарф и рыжие казаки на плоской подошве. Из аксессуаров гармонично будут сочетаться коричневая сумка-почтальонка через плечо и ремешок с красивой пряжкой. Офисный вариант — куртка горчиичного цвета с классическими брюками, водолазкой (верх на ваш выбор) и ботильонами на каблуке.

## Модные факты

Настоящую красавицу должно быть слышно издали. В 14-м веке модным стало вешать на свою одежду большое количество бубенчиков. Их пришивали к подолам платьев, поясам, надевали перевязи из бубенчиков поверх нарядов, а также прикрепляли к обуви. Представляете, какой шум стоял на улицах средневековых городов?





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

## Внешний Вопрос

**Мне 23 года, косметикой почти не пользуюсь, исключение делаю только для румян. Увидела в продаже необычное средство – румяна-помада. Какие у нее преимущества и особенности использования?**

Светлана, г. Саранск.

Речь идет об интересном бьюти-продукте, который недавно появился в продаже. Обычно такие средства называются stain («пятно» по-английски) или tint («оттенки»). Текстура гелевая, может быть как плотное желе, так и жидкий гель. При использовании на щеках продукт придает коже влажный блеск без заметных блесток. А при нанесении на губы дает полуматовый эффект и слегка подкрашивает, создавая впечатление «зацелованных» губ. На пудру средство не ложится, наносить его нужно поверх тональной основы. Однако на чистой коже смотрится ничуть не хуже. Наносить желательно руками, массируя на пальчики и легко «вбивая» в губы или кожу щек. Эти средства хороши для естественного макияжа, когда мало времени. Несколько легких мазков на щеки и губы – и лицо свежее.



**В повседневной жизни я довольна своими ресницами. Но для вечеринки требуется что-то позастрагантнее, поэтому попробовала накладные. Первый опыт неудачен: смотрелась грубовато. Как наклеить и декорировать ресницы, чтобы они выглядели естественно?**

Анна, г. Омск.

Скорее всего, вы сделали неправильный выбор накладных ресниц, поэтому для вас лучший вариант – пучковые ресницы. Подрежьте их до длины натуральных, чтобы избежать искусственного вида. Протрите веко тоником – на обезжиренной коже ресницы будут лучше держаться. Выдавите из тюбика каплю клея на стеклянную или пластиковую поверхность. Линчиком возьмите пучок ресниц, его основание аккуратно обмакните в клей и приложите к веку, близко к линии естественного роста ресниц. Важный нюанс: пучки нужно клеить именно на кожу века и ни в коем случае не на собственные ресницы. Приклеив пучок, закройте глаза на пару минут и приступайте к следующему. Чтобы получить «лисий взгляд», достаточно приклеить 2-4 пучка во внешних уголках глаз. Финальный этап – макияж. Линию роста ресниц оттените темным цветом, чтобы замаскировать следы клея. Нанесите тушь на «родные» ресницы, специально прокрашивать пучки не надо, достаточно их «причесать» щеточкой и распределить среди естественных. Удаляются пучки обычным умыванием или ватным тампоном со средством для макияжа глаз.

**Мастер по маникюру советует укрепить ногти биогелем, утверждает, что это эффективное и безвредное средство. Процедура и правда стоящая?**

Ирина, г. Калуга.

Укрепление биогелем, пожалуй, действительно самая безопасная на сегодняшний день технология. И настоящая находка для обладательниц ломких, слоющихся и деформированных ногтей. О преимуществах биогеля: перед нанесением ногти не нужно обрабатывать агрессивными химическими средствами. Не надо опиливать натуральную пластину, как при моделировании обычным гелем. Биогель долго носится (2-4 недели) и легко снимается с помощью специального щадящего растворителя. А ногти под ним растут здоровые и блестящие. Единственный минус – из-за биогеля невозможно нарастить ногти, так как он пластичен, то есть придется довольствоваться имеющейся родной длиной.

**О базах для макияжа знала давно, теперь появились базы под тени. Есть ли в них необходимость, может быть, достаточно средства для лица?**

Ирина, по эл. почте.

Базы увеличивают продолжительность макияжа для глаз: тени не осыпаются, не скатываются, не размазываются, их цвет не тускнеет в течение дня. Они создают матирующий эффект, поэтому незаменимы при жирности кожи век. Прозрачные средства наносятся на тональную основу, а телесного оттенка – прямо на кожу кисточкой или пальцами. Использовать для век базы для лица не стоит, они могут пересушить нежную кожу глаз.

**Прочитала, при проблемной коже с высыпаниями помогает овсяное умывание. Так ли это?**

Ольга, г. Москва.



Овсяное умывание «внутри» известно, есть толк и от внешнего применения. Умывание овсянкой избавит от жирности кожи, прыщей, комедонов и мелких морщинок, сделает кожу ровнее и бархатистее. Возьмите горсть овсяных хлопьев, немного измельчите в кофемолке или пропустите через мясорубку до образования мелких хлопьев. Небольшую горсточку высыпьте в мисочку и залейте теплой водой на минуту. Полученную массу небольшими порциями наносите на лицо. Нежно, не надавливая, 2-3 минуты втирайте кашицу в кожу лица, шею, декольте. Смесь даст легкую пену. После этого смойте теплой водой и нанесите обычный крем. Процедура подходит для ежедневного ухода.

# Вопрос - ответ



**Решили сделать лозунг «Быстрее! Выше! Сильнее!» жизненным девизом или просто хотите поддерживать себя в форме – добро пожаловать в спортзал, а также в нашу рубрику «Фитнес-клуб». На вопросы новичков и опытных спортсменов ответит наш консультант – диетолог и фитнес-инструктор Роман АНАНЬЕВ**

**Роман АНАНЬЕВ – консультант по фитнесу**

*Несмотря на упорные тренировки и диеты, мой вес «застыл» и долгое время не уменьшается и не увеличивается. Что посоветуете?*

**Анна ОРЛОВА, г. Киров.**

**В** первую очередь вам нужно перестроить силовую тренировку. Попробуйте заменить основные упражнения (например, приседания на упражнения с жимом ногами или с выпадами) или поменяйте полностью весь комплекс. Включите те упражнения, которые вы никогда не делали, занимайтесь на других тренажерах. Можно изменить количество упражнений, подходов, повторов и интенсивность, с которой вы работаете. Если на протяжении длительного времени вы выполняете одну и ту же кардиотренировку, ее следует изменить. Например, велотренажер на степпери, односторонний бег на интервальный. Рекомендую пересмотреть питание. Вместо риса попробуйте гречку, вместо курицы – рыбу. Сон тоже немаловажный фактор, поэтому старайтесь спать не менее 8 часов в сутки.

*Ради того, чтобы похудеть, я ограничиваю себя в пище и регулярно занимаюсь фитнесом. Но после тренировок испытываю небывалый аппетит и переедаю. Что делать?*

**Ирина ВЛАСОВА, г. Омск.**

**Н**е нужно бояться чувства голода после тренировки. Это физиологическое состояние, которое показывает, что вы хорошо поработали на тренировке. Есть нужно обязательно! Желательно в течение часа после тренировки, когда открыто, так называемое, «белковое окно», наш организм лучше всего усваивает белки и углеводы, которые идут на восстановление мышц, а не в жир. Чтобы не переедать, используйте продукты, имеющие высокую белково-углеводную ценность и быстро насыщающие. Например, 200 г обезжиренного творога и один банан быстро справятся с чувством голода и не перегрузят организм. А порция гречневой каши с отварной говяжьей и морковью послужит хорошим источником белка, углеводов и витаминов.

*Расскажите о продуктах с низким и высоким гликемическим индексом.*

**Ольга ВЕТРОВА, г. Москва.**

**В** общем все продукты можно разделить на две группы. Гликемический индекс – это способность продукта вызывать выброс инсулина в организм. Этим свойством обладают продукты с высоким ГИ. Что означает на практике для человека, желающего похудеть? Продукты с высоким ГИ приводят к накоплению лишних жиров в организме, а с низким ГИ не запасают жиры. Следовательно, если вы хотите сбросить вес, помимо соблюдения калорийности, вам нужно составить рацион из продуктов с низким ГИ: фасоль, бобы, гречка, соя, рис неочищенный, горох, цельнозерновой хлеб. Но если будете совмещать две группы продуктов, то диета сойдет на нет!

*В фитнес-клубе услышала разговор о «сушке тела». Что это такое и для чего нужно?*

**Ирина МИТРОФАНОВА, г. Чита.**

**С**ушка тела – процесс, который используют спортсмены перед выходом на соревнования. Заключается он в обезжиривании организма и выведении жидкости из подкожно-жировой клетчатки. Этот трудоемкий процесс начинается за 2-3 месяца до соревнований. Из рациона убираются простые углеводы, уменьшается количество жиров, которое потом тоже исключается из рациона, кроме кунжутного, оливкового или льняного масла. Все диетические ограничения происходят на фоне силовых и кардиотренировок.

*Насколько эффективны занятия с хулахупом? Сколько времени его нужно крутить, чтобы уменьшить объем талии?*

**Светлана ПОЛЯКОВА, г. Воронеж.**

**В** «чистом» виде занятия с хулахупом для похудения малоэффективны. А вот если добавлять к ним и другие упражнения (силовые или кардио), то эффективность их увеличивается. Чтобы мышцы талии хорошо напрягались, нужно крутить тяжелый хулахуп – алюминиевый, металлический или пластиковый, набитый песком. Необходимо менять варианты вращения (вправо, влево, восьмерка) и делать упражнения не менее 20 минут.



# Бразильская попка за 5 минут

Какая часть женского тела притягивает страстные взгляды мужчин? Конечно же, ягодицы! Эта 5-минутная тренировка при условии постоянных занятий сделает их объектом зависти многих бразильянок. Каждое упражнение выполняйте не более минуты

## 1. Плие

Исходное положение – стоя, ноги немного шире плеч, руки по сторонам, носки в стороны, спина прямая. Напрягите ягодицы. Медленно опускайте тело в позу плие так низко, как сможете, не смещая при этом колено за линию носков стопы. Одновременно поднимайте прямые руки вперед на уровне плеч. Задержитесь в этой позе 2 секунды и вернитесь в исходную позицию. Повторите 10 раз.



## 2. Прикосновение

Исходное положение – стоя, ноги на ширине плеч, носки прямые. Присядьте до уровня в коленях 90 градусов. Отведите левую ногу назад так, чтобы получился глубокий выпад назад. Одновременно правой рукой дотроньтесь до пола с правой стороны. Левую руку вытяните вперед ладонью наружу. Вернитесь в исходную позицию. Повторите, меняя ногу.



## 3. Попеременные выпады

Исходное положение – сделайте выпад вперед левой ногой, чтобы угол колена составил 90 градусов, колено точно над лодыжкой. Колени правой ноги смотрит в пол. Пригните вверх, отрывая обе ноги от пола. В прыжке поменяйте ноги, приземлившись правой ногой вперед в выпад. Продолжайте менять ноги.



## 4. Приседания на одной ноге

Исходное положение – стоя, ноги вместе, носки вперед, руки перед собой, правую ногу поставьте на свернутое полотенце. Перенесите вес на левую ногу, немного согните ее, отодвигая в сторону правую ногу на полотенце, считая до «4». Медленно подтяните правую ногу назад на счет «4», выпрямляя при этом левую. Повторите 10 раз, затем поменяйте ноги.



## 5. Приседания с отведением ноги назад

Исходное положение – стоя, ноги на ширине плеч, руки перед собой. Присядьте, держите вес на пятках, отведите прямую левую ногу назад. Держите бедра прямо, одновременно вытяните прямые руки вперед, досчитайте до 10. Вернитесь в исходное положение. Повторите другой ногой.



Любая каша – это чрезвычайно полезный продукт. Стоит включить всего три каши в свой рацион, и тогда прекрасное самочувствие и хорошее настроение не покинут нас в холодное время года



# Вкусная каша – целительница наша

## Природная мини-аптека

Поддержать бодрость духа поможет гречневая каша. Она имеет не только великолепный вкус, но и высокую питательную ценность, обладает антиоксидантными свойствами, способствует выведению из организма избыточного холестерина и ионов тяжелых металлов, снижает риск возникновения сердечно-сосудистых заболеваний, в частности ишемической болезни сердца. Список вкусовых и целебных достоинств гречки настолько велик, что ее часто называют «царицей круп».

### Полезные секреты

Однако у этой царицы есть свои капризы и секреты, которыми нельзя пренебрегать. Варят кашу в воде на слабом огне, а потом, обернув толстым полотенцем, ставят «упревать» под подушку на час. Если вы хотите получить максимальную пользу от гречневой каши, заливайте ее на ночь кипятком.

Не стоит добавлять в кашу сахар – этот продукт нейтрализует полезные свойства крупы. Готовить гречку на молоке тоже не стоит. Намного полезнее залить готовую кашу молоком.

Гречка прекрасно уживается не только с молоком и мясом, но и с грибами, овощами, особенно с капустой, морковью и картофелем, что делает ее незаменимой участницей диет и постного меню.

## «Каша красоты»

Настоящая красота – это прежде всего нормальная работа желудка. И вот тут овсянке нет равных. Она улучшает работу кишечника и способствует нормализации обмена веществ, так как овсяная каша заботливо обволакивает желудок щадящей пленкой, облегчая пищеварение, и действует как очиститель для кишечника, буквально изгоняя из него все накопленные вами шлаки, в том числе образовавшиеся при длительном приеме лекарств и алкоголя.

Овсянка успокаивает нервы, нормализует сон и возвращает хорошее настроение. При регулярном употреблении овсянки снижается уровень сахара в крови и выводится избыточная жидкость, нормализуется уровень холестерина.

### Полезные секреты

Если вы не любите овсяную кашу, обязательно есть ее

каждый день. Более того, ее ежедневное употребление приводит к выведению кальция из организма. Поэтому овсянку стоит употреблять всего 3-4 раза в неделю.

Мы часто покупаем овсянку мгновенного приготовления, но, экономя время, экономим на своем здоровье. Как правило, в такой каше содержится много вредных добавок, поэтому лучше самостоятельно приготовить овсянку мгновенного приготовления. Для этого нужно измельчить хлопья миксером или в кофемолке. Такая крупа не нуждается в длительной термической обработке. Достаточно добавить горячее молоко или воду, любимые фрукты – и вкусный полезный завтрак готов!

## Для чистки организма

Не набрать лишний вес зимой поможет ячневая каша. Ячневая крупа готовится из дробленого шлифованного ячменя, поэтому содержание клетчатки в ней больше, чем в других крупах. Ячневая каша хорошо справляется с запорами, метеоризмом, пищевыми интоксикациями, так как клетчатка быстро выводит из организма вредные вещества и токсины.

Полезно включить ячневую кашу в рацион при таких заболеваниях, как малокровие, диабет, мочеполовые заболевания, артриты, артрозы, аллергические и грибовые болезни.

### Полезные секреты

Варить ячневую кашу необходимо, соблюдая пропорцию воды и крупы – 2:1 соответственно. Перед варкой следует промыть крупу холодной водой, хорошо перемешивая, чтобы вымыть мелкую пыль. Залить водой, добавить немного соли по вкусу и несколько капель подсолнечного масла. Все перемешать. Варить на среднем огне до выпкипания воды, снять с конфорки и оставить на 10-15 минут под крышкой.

Вы можете приготовить из ячневой крупы замечательный завтрак, добавив в нее сахар, мед или сухофрукты. А если добавить вареное яйцо и сбрызнуть растительным маслом, получится сытное блюдо на обед.

Подготовила  
Вероника КАРАУЛОВА.

«Фу, рыбий жир!» – ложка янтарной жидкости когда-то считалась «невыносимо ароматным» мучением, несмотря на репутацию спасителя от всех хворей. Теперь принимать биодобавку гораздо приятнее, правда, на пользу она пойдет не всем

# Рыбий жир: чудо-капсула

Фармацевты сжалились и облекли полезный продукт в желатиновую оболочку, получились светло-янтарный шарик. Ученые и интерес любителей рыбьего жира «в розлив»: заветную бутылочку можно приобрести в аптеке. За что же так ценится дар глубоководных обитателей?

Рыбий жир – естественный и щедрый поставщик ретинола – витамина А. Его нехватка в организме обернется сухостью волос и кожи, ломкостью ногтей. Также несомненное достоинство – высокое содержание витамина D, который отвечает за транспортировку в клетки организма кальция и фосфора – элементов, необходимых для костей, зубов, нервной системы.

В остальном всем лучшим в себе продукт обязан омега-3 жирным кислотам, значение которых сложно переоценить. Они благотворно влияют сразу по нескольким направлениям:

- **сердечно-сосудистая система** – кислоты ответственны за укрепление сосудов, улучшение кровообращения, снижение артериального давления. Исследования показывают, что регулярный прием рыбьего жира существенно снижает риск инфаркта миокарда. А еще это «заслон» от образования холестериновых бляшек и накопления холестерина и активных помощник в сжигании насыщенных жиров, поэтому приятный «побочный эффект» – снижение веса

- **мозговая активность** – омега-3-кислоты в ответе за острый ум, хорошую память и оптимистичный настрой. Поскольку дают укорот гормон стресса, а выработку гормона радости – серотонина – стимулируют. Словом, это натуральное средство от депрессии и стресса

- **профилактика онкологических заболеваний** – кислоты – мощное оружие в борьбе с раковыми опухолями, препятствуют их росту, помогают в лечении и тормозят процесс потери веса при болезни – важный фактор для спасения жизни

- **лечение воспалительных процессов** – жирные кислоты стимулируют выработку простагландинов – веществ, тормозящих воспалительные процессы. Наиболее выраженный эффект достигается при лечении артрита и заболеваний суставов. Кроме того, вещество способно противостоять заболеваниям кожи (помогает даже при псориазе), органов дыхания и многим другим болезням

- **беременность** – налицо двойная польза, поскольку благотворное влияние распространяется не только на будущую маму, но и на плод, способствуя правильному развитию его нервной системы.

## Рыба рыбе рознь

Чтобы не промахнуться с выбором и приобрести действительно качественную биодобавку, следует помнить несколько правил.

Некоторые виды рыб, выращенные на коммерческой основе (как правило, тунец и макрель), содержат следы ртути и тяжелых металлов. Это сказывается на продуктах, произведенных из них, в том числе жире. Поэтому прием такого продукта не принесет пользы, напротив, способен навредить здоровью. Причем как в момент принятия препарата, так и в долгосрочной перспективе – из-за способности токсинов накапливаться в организме. Разумеется, подобные биодобавки стоит обходить стороной. Ищите продукт, изготовленный из запольного лосося. Эта рыба предпочитает чистую воду, что в незначительной степени гарантирует безопасность и реальную пользу. Однако и в этом случае необходимо убедиться в наличии сертификата, подтверждающего отсутствие токсинов.

## Ни ложки, ни капсулы

Биодобавки с рыбьим жиром имеют массу достоинств, тем не менее беременным и кормящим женщинам, маленьким детям, а также пожилым людям не стоит самостоятельно принимать их без предварительной консультации врача. Кроме того, есть ряд прямых противопоказаний:

- аллергия на рыбий жир
- почечная недостаточность
- гиперфункция щитовидной железы
- переизбыток кальция в крови
- наличие камней в пищеварительных и мочевыводящих органах
- сердечные расстройства
- туберкулез легких в активной форме
- кишечные заболевания.

Если вы совершенно здоровы, можете принимать рыбий жир три раза в течение года месячными курсами. Лучше употреблять препарат после еды, чтобы избежать расстройства желудка. Если же «на дух не переносите» продукт, его можно заменить рыбьим жирных сортов – лососем, тунцем, сардиной, макрелью. Достаточно раз в неделю съедать порцию весом 150 граммов, чтобы восполнить недостаток необходимых веществ.

Подготовила Анна МЕНЬШИКОВА.





# Не впускайте! Это грипп!

*А надеется он, что его жертвами станут наши дети, ведь именно они находятся в сезон ОРВИ в группе риска. Поэтому поговорим сегодня с врачом-педиатром Светланой Александровной ЦЕПЕЛЕВОЙ о том, как нам, родителям, защитить малышей от гриппа*

**- Давайте выясним, ОРВИ и грипп – это одно и то же или разные заболевания? Как понять, если врач утверждает, что ребенок попал под эпидемию гриппа, а в медицинской карте пишет диагноз «ОРВИ»?**

ОРВИ – это сокращенное название острых респираторных вирусных инфекций, которых выявлено очень много: аденовирусная инфекция, риновирусная инфекция, парагрипп и так далее. Грипп тоже разновидность ОРВИ. Клинические проявления этой группы заболеваний во многом схожи, все ОРВИ начинаются с резкого повышения температуры тела, появляется насморк, реже кашель. Но есть и некоторые различия. Для гриппа всегда более выражена интоксикация (разбитость, ломота, мышечные боли, болезненные движения глазных яблок). Кроме того, для ОРВИ характерна своя сезонность: парагрипп чаще встречается в сентябре-октябре, а грипп в январе-феврале. Чтобы определить, каким именно штаммом вируса болен ребенок и абсолютно точно поставить диагноз, необходимо сдать лабораторные анализы – специальные посевы со слизистых оболочек, причем на фоне повышения температуры тела. Никакой родитель не будет возить больного малыша с температурой под 40°C в поликлинику на анализы. Кроме того, формально участковый врач прав, ведь грипп тоже ОРВИ.

**- Светлана Александровна, что нужно предпринять при первых признаках заболевания? Какие препараты эффективны в детском возрасте? Как помочь малышу, который страдает от заложенности носа при ОРВИ, сморкаться он еще не умеет?**

Прежде всего обязательно вызовите врача, который точно поставит диагноз и назначит лечение. Обычно это средства «противовирусной защиты»: интерферон, арбидол, виферон, генферон, анаферон и т. д. К сожалению, они не действуют против конкретного вируса, и их 100%-ная эффективность не доказана. В случае тяжелого течения заболевания применяют 2 вида препаратов: римантадин (амантадин) и тамифлю (реленза). Следует запомнить, что применение антибиотиков при ОРВИ не только не помогает в борьбе с вирусом и не снижает температуру тела, но и способствует развитию осложнений! При наличии слизистых выделений из носа его нужно промывать солевыми растворами (аквамарис, маример, аквамар и т. п.), чтобы вымывать вирусы, очищать нос от скопления слизи и препятствовать размножению в ней бактерий. Если нос «не дышит», а отом малыш дышать не умеет, нужно облегчать дыхание сосудосуживающими препаратами (назол, називин, отринин и пр.). Бывают и другие проявления ОРВИ: сухой кашель, боль в горле, осиплость голоса и так далее. В первую очередь нужно давать малышу много пить, тем самым удаляя токсины – продукты жизнедеятельности вирусов – из организма. Обильное питье также необходимо для восполнения недостатка жидкости, которая теряется при повышении температуры тела. Желательно готовить теплые напитки, чтобы лучше усваивались: чай, отвары трав, шиповника.

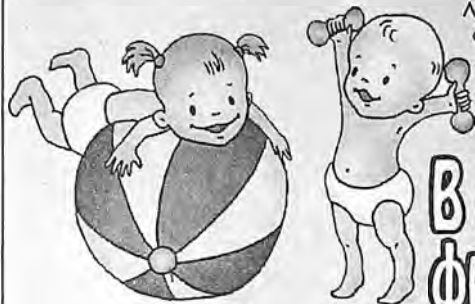
**- А что предпринять в связи с повышением температуры? Часто приходится слышать от мам: «До 38,5°C я не сбиваю!», правильно ли это? Ведь скачок от 37,8 до 39,8°C у маленького ребенка происходит почти мгновенно, а жаропонижающие средства не действуют с такой же скоростью!**

Само по себе повышение температуры тела не представляет угрозы для ребенка и даже полезно: происходит выработка в организме собственных интерферонов, помогающих бороться с вирусами. Именно поэтому ВОЗ (Всемирная Организация здравоохранения) рекомендует не снижать температуру тела до 38,4°C. И даже если температура тела поднялась выше этой цифры, не спешите давать жаропонижающие препараты. Очень эффективно снижают температуру тела физические методы: ребенка нужно раздеть и начинать обтирания водой комнатной температуры, уделяя особое внимание естественным складкам (подмышечным впадинам, подколенным ямкам). Уксус и спиртовые растворы для растирания детей использовать нельзя! Жаропонижающие препараты показаны в случае, если эти меры неэффективны или повышение температуры тела сопровождается резкой головной болью, ухудшением самочувствия. Можно дать ибупрофен или парацетамол. Не следует применять такие препараты как: аспирин, анальгин, супрастин, димедрол. Нужно помнить: если ребенок тепло одет, а в комнате, где он находится, не проветривают, жаропонижающие вряд ли помогут снизить температуру. Если малышу меньше 6 месяцев и у него появляются судороги, не помогают снизить температуру тела жаропонижающие препараты в возрастной дозировке, немедленно вызывайте «Скорую помощь»!

**- Сейчас активно рекламируют иммуностимулирующие препараты, насколько они эффективны в детском возрасте?**

Становление иммунной системы у детей происходит естественным путем посредством выработки антител («защитных клеток»), и интенсивный период приходится на возраст до пяти лет. Антитела вырабатываются на 5-6-й день заболевания ОРВИ, некоторые из них остаются в течение всей жизни, и человек именно этим вирусом больше не болеет. Вмешиваться в процесс становления с помощью иммуностимуляторов (без особых на то показаний) не стоит. Большое значение имеет не то, сколько раз в течение года заболел малыш, а то, как он это перенес. Если при ОРВИ имеет место легкое течение, ребенок сохраняет активность и бодрость, единственно правильный совет – не мешать формированию иммунной системы ребенка. Часто и тяжело болеющего ребенка необходимо закалять.

Подготовила Наталья АНДРИЯЧЕНКО.



Летняя пора с ее подвижными играми на свежем воздухе далеко позади, и родителям приходится проявлять чудеса изобретательности, чтобы активный трехлетка мог выплеснуть энергию долгими пасмурными вечерами дома

## В нашей избушке фитнес-зверушки!

### Этапы детского фитнеса

Мнение инструктора по ЛФК: физкультура, гимнастика, или, как сейчас модно называть, фитнес, необходимы для развития ребенка, однако чтобы грамотно провести занятие на дому, родителям следует запомнить несколько правил:

- Перед основным комплексом упражнений не забывайте о разогревающей фазе! Она нужна для того, чтобы настроить брызжущего энергией трехлетнего ребенка на нужный лад, а кроме того, подготовить его мускулатуру к дальнейшей работе, что позволит избежать перегрузок. В качестве разогрева в этом возрасте достаточно трех-пяти минут ходьбы на месте с высоко поднятыми коленями и медленных потягиваний руками вверх и в стороны.

- Основной комплекс упражнений для детей трех лет должен включать в себя приседания, поднятия ног, прыжки, отжимания, разнообразные сгибания ног и рук.

- Завершающая стадия может быть аналогична разогревающей, только цели у нее иные – постепенно погасить энергию трехлетки, успокоить.

- Не переусердствуйте с фитнесом! В три года достаточно четырех-пяти повторов каждого упражнения.

### «Зоопарк на дому»

Как перевести эти, безусловно, правильные, но

сухие рекомендации специалиста на язык игры? Ведь малышу в этом возрасте будут просто скучны простые приседания и отжимания! Включите воображение, родители! Превратитесь на время занятия фитнесом в... животных! Утят, цыплят, котят, рыбок и так далее – в зависимости от того, какое упражнение нужно выполнить. И обязательно выполняйте весь комплекс вместе с малышом, а не стойте рядом в качестве наблюдателя!

### «Вслед за Багрой»

Пойдите с ребенком по квартире на цыпочках (руки в боки). Меняйте направление шага – то прямо друг за другом, то зигзагом, то кругами. Объясните детке, что вы – пантера, мягко ступающая по джунглям, а он – крадущийся Маугли, и вы на охоте выславиваете добычу. Подобные сюжеты неизменно пользуются успехом у детей, а кроме того, данное упражнение тренирует вестибулярный аппарат.

### «Орлята учатся летать»

Встаньте на четвереньки, колени на ширине таза, ладони на ширине плеч. Теперь полросите ребенка медленно повернуться вправо и вытянуть правую руку вверх. Затем то же самое нужно проделать левой рукой. Это упражнение помогает раскрыть грудную

клетку, «расправить крылышки» и способствует формированию правильной осанки.

### «Мама Кенга и крошка Ру»

Теперь мама превращается в Кенгу, а ее детка, соответственно, в крошку Ру. Задача – повторить фирменный прыжок кенгуру. Нужно подпрыгнуть как можно выше и в прыжке вытянуть вперед и руки, и ноги так, чтобы они максимально приблизились друг к другу, «поздоровались» в воздухе. Задействованы практически все мышцы тела.

### «Змеиного царя дочь»

Дружно укладываемся на животик. Руки согнуты в локтях так, чтобы ладони лежали на уровне плеч. На счет «раз» вытягиваем руки вперед, немного оторвав их от поверхности пола и прогибаясь в спине. При этом ноги продолжают лежать, вытянувшись по всей длине и плотно прижавшись друг к другу. На счет «два» возвращаемся в исходное положение. Во время выполнения упражнения непременно нужно шипеть, как змея. И это не просто элемент игры, в прием, способствующий развитию дыхательной системы ребенка.

### «Золотая рыбка»

Упражнение выполняется лежа на животе. Руки

сгибаем под грудью. Малыш выгибает спину, выпрямляя при этом руки, соответственно, голова и грудь поднимаются, а ноги нужно согнуть так, чтобы носочками достать лопатки.

### «Мамин лягушонок»

Встаем, ноги расставляем шире плеч, руки сгибаем в локтях, имитируя лапки лягушки. Из этого положения энергично приседаем, разводя колени в стороны так широко, как сможем. Можете и покатать для достоверности.

### «Папин жирафик»

А теперь постоите у стены, максимально распрямившись и прижавшись к ней плечами. Несмотря на простоту, это одно из самых эффективных упражнений для позвоночника и осанки.

Конечно, это не все упражнения для трехлетних малышей, которые можно выполнять дома. Но кто лучше вас, пап и мам, знает, на какие именно группы мышц вашего чада нужно обратить внимание? И какие именно животные помогут вам в создании абсолютно индивидуального и увлекательного комплекса. Придумайте для него такой уникальный «зоофитнес», регулярно его выполняйте, и ваш малыш будет здоров, бодр и энергичен даже в хмурые дни.

Подготовила  
Наталья АНДРИЩЕНКО.



Дорогие читатели! В своих письмах вы нередко просите совета, как поступить в той или иной жизненной ситуации. Давайте попробуем вместе найти на них ответ, и поможет нам в этом психолог Ирина ФУРСОВА. Пишите по адресу: 305044, г. Курск, ул. Ухтомского, 43 или e-mail: press-kokteyl@list.ru

# История в конверте

## «Правильно ли я поступаю?»

*Мой отец смертельно болен... Чтобы быть рядом с ним и помочь маме, я вернулась домой из другого города, бросила работу, друзей. Многие мои взрослые знакомые говорят, что я зря так поступила. Их слова мне кажутся очень обидными. И в то же время начинаю сомневаться в правильности своего поступка.*

Карина, г. Самара.

К сожалению, никто не застрахован от пересудов знакомых. Но это ваша жизнь, ваш выбор, вы сама можете и должны решать, как вам поступить в сложившейся ситуации. Вы приняли решение, и это первая ступень вашего психологического взросления. А вот принять последствия — это уже следующий шаг, и он намного сложнее. Судя по всему, для вас важно мнение авторитетных людей, и вам сейчас непросто жить с тем, что «другие взрослые» смотрят на ситуацию не так, как вы. Это говорит о том, что вы еще не готовы сделать тот самый второй шаг. Вы должны понять: все, что вы слышите от ваших взрослых знакомых, на самом деле говорится не о вас, а об их собственной жизни, их долге перед своими родителями (исполненном или не очень). И о грядущей собственной смерти — о том, кто будет (и будет ли) рядом и почему. Это их спор с самими собой, невольно обостренный вашим нетипичным решением. Кроме того, постарайтесь найти равновесие между помощью родителям и собственной жизнью. Пусть друзья, дом и работа далеко — где бы вы ни находились, есть книги, музыка и многое другое. Быть рядом с умирающим отцом не означает умирать вместе с ним. Это новый этап в вашей жизни, время новых возможностей, новой работы и общения с новыми людьми, а может, встреча со стары-

ми друзьями. Этот период жизни может оказаться очень важным — например, научить вас лучше планировать свое будущее. Но только при условии, что вы не сделаете себя жертвой, не начнете себя жалеть и впадать в уныние, а заодно злиться на родителей, которые приняли от вас такую жертву.

## «Перестать быть хроническим должником»

*Уже много лет я живу в долг, и очень от этого устала. Я не играю в азартные игры, не пью, не покупаю недвижимость. Что делать? Как остановиться?*

Татьяна, г. Воронеж.

Часто мы сами не осознаем, до какой степени наши привычки и предпочтения в денежной сфере — что-то вроде запоздалого выяснения отношений в родительской семье: поддерживаем мы семейную традицию или бунтуем против нее, полной независимости не бывает. Возможно, так учили вас обращаться с деньгами в родительской семье. Но вам важно понять, что вы пытаетесь доказать самой себе, снова и снова загоняя себя в долги? Не исключено, что сила вашей привычки в какой-то вторичной выгоде. Может, вы таким образом пытаетесь поднять свою самооценку, мол, если я отдаю долг, значит, я исполнительная, ответственная? Может, вы этими действиями пытаетесь вернуть себе уважение? Это болезненные вопросы, да и ответ вам может не понравиться. Привычка жить в долг давняя, но при этом ни избавиться от нее не получится, ни серьезных неприятностей она не принесла. Как будто что-то зависло, остановилось на много лет. Подумайте, что в вашей жизни вдруг подтолкнуло вас именно сейчас к трезвому взгляду на свою роль вечной должницы?

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!» Ждем ваших рассказов, вольных комментариев, мнений!

### Надежда на новую жизнь

«С мужем мы прожили 20 лет. Замуж выходила любя, сына родила в любви. Как жили? Да по-разному жили: были периоды, когда проблемы наваливались за положения, налаживали материальный быт. Выкручивались, находили выход из Муж хороший отец, всегда проводил много времени с ребенком. Мы не ссорились, ро- идеальной парой; на нас равняются и спрашивают совета.

У нас прекрасно получается быть «ячейкой общества», созданной для совместного быта и воспитания детей. Но есть одно «но». Нас можно назвать как угодно: коллеги, бизнес- партнеры, родственники, но только не влюбленная пара. Я понимаю, что по прошествии лет — это немаленькая! И вообще ничего не хочется: ни поцелуев, ни прикосновений, ни совместных прогулок — ничего!

В какой-то момент я поняла, что не хочу больше так жить, это невыносимо скучно, тошно. Такое болото!

Устала от наших лицемерных улыбок друг другу перед друзьями и одиноких вечеров вдвоем, когда мы в разных комнатах смотрим телепередачи.

Нам больше не о чем разговаривать, нечего обсуждать, ведь все уже «налажено». И жизнь, вошедшая в свое русло, так и должна идти — утром завтрак, потом работа, ужин и сон. И так до конца. Ведь все так живут?

В 43 года я поняла, что все, что было раньше для меня главным, — это не то! Как-то подруга мне сказала, что в жизни каждой женщины наступает момент, когда она понимает, что старость не за горами, что время не жалеет и что очень нужно, пока еще не все кончено, взять от этого времени многое.

Но чего я только не услышала о себе, когда сказала подруге о разводе. «Ты не понимаешь, что обрекаешь себя на одиночество. Мужа «подберут» сразу, сын уже взрослый, а ты останешься одна. То хоть муж под боком. Живите и внуков ждите». Выслушала ее и все равно не вижу необходимости жить с человеком, которого воспринимаю, как соседа, с которым нет ни одного общего интереса, даже поговорить не о чем, зато вроде как замужем.

Как-то прочитала в журнале, что надо самим «оживлять» отношения, устраивать романтику, праздники, радовать друг друга. Ну что ж, устроила вечер, когда сын уехал к друзьям на дачу. Стол накрыла, свечи зажгла. Муж, увидев накрытый стол, обрадовался. На тарелку положил еду и телевизор включил. Вот так «романтик» наш и прошел — я, он и телевизор. Супруг поел и спать пошел, а я осталась со свечами и вином недопитым. Проревела до утра.

...Несколько месяцев назад на работе появился новый коллега, чуть постарше, в разводе. Не подумайте ничего, мы просто переглядываемся, но он как-то посмотреть умеет, что чувствую себя молодой и очень-очень нужной.

Понимаю, многие из вас, прочитав строчку «просто переглядываться» — не так поймут: «Значит, надеется на что-то». Прямо говорю: «Да, надеюсь!»

Надеюсь на эмоции, о которых, казалось, уже забыла, надеюсь на чувства, которых, казалось, уже никогда не будет, надеюсь на... Хотела написать «на новую жизнь», но пока не буду.

Я понимаю, что предаю мужа, понимаю, что он не заслуживает этого — ведь столько лет вместе! Понимаю, что всему виной мой возраст, и я просто боюсь не успеть еще раз окунуться в это прекрасное чувство между мужчиной и женщиной, которое называется любовью.

Я понимаю, что эмоции — плохой советчик, особенно для нас женщин. Я понимаю, что развод — это критическая мера, и мы с мужем, по советам журнальных психологов, вполне могли бы договориться пожить отдельно друг от друга, чтобы разобраться в ситуации.

Я внутренне сожалею, что сейчас у меня сложилась такая ситуация, но знаю, буду сожалеть еще больше, если все останется как есть».

Марина, г. Омск.



## Напрасные слова

Все мы в курсе, что порой лучше промолчать: так ты и от озвучивания глупости застрахована, и от риска невзначай обидеть человека. Но бывают совершенно возмутительные ситуации, когда молчать нельзя, и ты произносишь вроде бы правильные слова... А на деле оказывается, что «все сказанное может быть обращено против вас»

**С**амов противное: ты преследовала исключительно благие цели, пыталась внести ясность, боялась быть превратно истолкованной. И в итоге если не утонула в собственном многословии, то изрядно подмочила репутацию — мадемузели воспитанной, тактичной, наконец, неглупой. Как это бывает и какие есть пути из доброй собственной словоблудии — мотай на ус.

### «Чужие здесь не ходят»

Недавно Аня пережила роман с мужчиной ее мечты. Несмотря на то, что супермен до сих пор остается мечтой, об их отношениях уместнее говорить в прошедшем времени. Так считает горемычная Аня, ее красноречиво молчаливый мобильник и некоторые (самые вероломные — прим, автора) подруги. Дело было так: Аня уже месяц встречалась с

Анатолием. Он был (и есть) умен, как бородатый тезка Вассерман, решителен и серьезно настроен. Качества, конечно, для сильного пола похвальные. Но когда у тебя, то есть у Ани, в анамнезе пара неудачных связей с маменькиными сынками, одним рохлей и полутора мямлями, то мужская решительность несколько озадачивает и толкает к необдуманным действиям. В общем, Анатолий сказал, что купил для Ани зубную щетку, щетинистый инструмент дожидается хозяйку у его ванной. Что в переводе с мальчукового языка на человеческий значит: «Отныне ты ночуешь у меня. Сегодня и в ближайшее время. Я сказал». Аня бы взяла и онемела от счастья! А она вдруг «включила» строптивницу: «Зачем ты ее купил? Меня ты спросил? Ты понимаешь, что я не готова к такому повороту?». Анатолий выслушал и пресек одной фразой: «Я понимаю, что ты при-

выкла все решать за своих мужчин. А я не такой. Привыкай». На что Аня ответила: «А ты не мой мужчина». Анатолий потемнел взглядом, довез Аню до дома (ее родителей), коротко попрощался. И вот уже сутки о нем ничего неизвестно. Судьба свежескупленной щетки покрыта мраком. Анины щeki — слезами раскаяния, верные подруги — горестными морщинами.

**Имелось в виду:** на самом деле Аня и не думала оспаривать факт, что уже месяц вполно принадлежит безбородому тезке Вассермана. Может, она хотела услышать игриво: «Как это, не твой мужчина? А чей же?». Или бесконечно романтично: «Надо же! Неужто я ошибался?», ну или хотя бы взросло: «Ошибаешься. Я твой мужчина. А ты моя женщина. Доказано зубной щеткой». А вышло так, словно для Ани их отношения — орунда на постном масле, транзитный вариант.

**Реабилитационные меры:** допустим, ты сказала глупость, которая прозвучала зло и обидно. Не со зла, не из вредности, само вырвалось, как тот воробей. Рассчитывать, что человек поймет правильно и великодушно простит, не стоит. Он, конечно, простит и простит — после того как ты объяснишь суть вещей и извинишься. Только не вздумай становиться в позу, мол, «не буду объясняться, если не дурак — сам поймет». Поставь себя на место «слушателя» — спустила бы подобное с рук? Провалила бы понимание? То-то же. В общем, телефон в руки и заглаживай оплошность.

### «Ты только друг»

У Миши был Миша. Был — значит числился в ухахерах, а на момент неожиданного прихода Машинной мамы присутствовал у них в гостях. Интеллигентные люди в таких ситуациях льют чай, едят пирог и разговаривают о погоде и урожае на даче, максимум — об искусстве. Так и поступили, затем Миша отключился. В принципе Миша ему очень нравилась, и знакомство с ее родителями входило в его планы и список жизненных приоритетов. Ну произошло чуть раньше и спонтанно — что ж, бывает. Миша тоже хотелось, чтобы Миша разделил с ней судьбу, жилплощадь и его фамилию. Но строгие каноны запрещают девушке открывать карты до поры до времени...

В итоге, когда Миша с широкой улыбкой спросил: «Ну как мама отреагировала?», Миша спокойно произнесла: «Нормально. Я ей сказала, что ты просто друг, чтоб не

питала лишних иллюзий». Миша как-то странно всхлипнул и весь вечер просидел грустный.

**Имелось в виду:** «Я же просто не хотела на него давить!» — телефонная трубка всхлипывала Машинным голосом в ухо подружке — Чтобы он не подумал, что знакомство с мамой его к чему-то обязывает. Тем более маме-то и ничего не сказала, то есть сказала... Что он мне очень нравится». А Миша тем временем страдал. Полагая, что его кандидатуру рассматривают только в качестве собеседника об урожае на даче. Максимум — об искусстве.

**Реабилитационные меры:** кидаться на шею несчастному с гиканьем: «Саченка за испуг! На самом деле ты маме очень понравился», не надо. Предельно тактично вернись к сложной ситуации и, глядя в глаза собеседнику, все-таки открой карты: «Я должна перед тобой извиниться. За небольшую ложь. На самом деле я сказала маме, что ты мне очень нравишься. И я хочу, чтобы ты был не «просто другом» — А теперь — его сольная партия.

### «Молчи, сам знаю»

Когда-то Нина встречалась с Вовой. А потом «завали помидоры», и Нина вышла замуж за другого. Вова был обескуражен. Не взял себя в руки и пережил достойно, то есть тоже сочелся браком с некой посторонней гражданкой. И жили они вполне хорошо, шли «параллельным галсом». А потом судьба столкнула Вову и Нину... Расчувствовавшись от воспоминаний, Вова заявил: «Когда ты выходила замуж, я, конечно, переживал. Но потом успокоил себя, думал: ничего, замуж выходит за другого, но любит-то она меня». Сказать, что слушательница удивилась — ничего не сказать. Нину покорила самоуверенность ее экс-бюфренда: уж она-то точно знает, что а день бракосочетания шла под венец с совершенно иными мыслями. Беспокоилась о торте (чтобы шоколадные фигурки не растаяли), о дяде из Крыжопля, который имеет обыкновение танцевать «как будто тебя никто не видит», морщилась из-за тесных туфель. И в ее голове, покрытой фатой, думам о Вове не было места. Что Нина и высказала в лицо самонадеянному «привету из прошлого». Тот помрачнел, но через мгновение снова засиял как медный пятак: «Не оправдывайся, я тебя понимаю. Просто тяжело признаться. Видишь как, я думал, прошло, а ты до сих пор меня забыть не можешь. Назло говоришь».

**Имелось в виду:** как ни удивительно, в данной ситуации «жертва» не проницательный Вова, а Нина. Иногда жизнь подкидывает людей, с которыми почти все слова напрасные. Потому что они видят и слышат только то, что хотят. И чем горячее их убеждают в обратном, тем увереннее они в своей правоте: «Ишь как сердечная надтрывается. Видать, приняло, за живое зацепило».

**Реабилитационные меры:** видишь, что «Остала понесло», молчи. Смотри иронично, изумленно поднимай брови, но ни слова! Именно тот случай, когда все сказанное стопроцентно обернется против тебя. У человека натура такая, что доделавшись. К счастью, юным таким фантазерам все знают. И даже если он надумает поделиться успехами с общественностью, твоя репутация особо не пострадает.

### Не до шуток

Это было всего лишь второе свидание. Но Инна уже знала, что Виталик — ее судьба. И без него неинтересно ни работать, ни отдыхать, ни вообще жить. А Виталик знал, что очень нравится Инне. Впрочем, как и многим другим девушкам. А еще он очень любил ни к чему не обязывающие шуточки... Пара остановилась перед домом Инны, она показала на окна на пятом этаже: «Это окна маминой комнаты». Виталик улыбнулся и замахал руками в указанном направлении: «Теща, тещенька, спокойной ночи!» Подумавшись, пошутил в духе комика Владимира Винокура. А Инне большего и не надо — для разгула фантазии и «примирения» отчества Витальевич и Витальевна к именам их будущих детей... Когда через неделю она увидела своего

принца не на коне, но в компании другой симпатичной девушки, то обомлела. И потребовала объяснений: «Как же так? Ты же мою маму тещей называл!» Надо ли говорить, что память Виталика не зафиксировала данный факт...

**Имелось в виду:** шутками, которые могут быть неправильно истолкованы, грешит и сильный пол, и прекрасный. Ты думаешь, что кавалер не воспринял всерьез твою тираду: «Акуратно, не запачкай мороженым рубашку. А то в мужья не возьму — слишком хлопот по уходу много», а человек готов навеки отказаться от мороженого, лишь бы не огорчить тебя и получить статус спутника жизни. А уж о том, как мы, умищные-красавицы, готовы принять за чистую монету его слова «не носи минни, а то замуж не позову» — и говорить не хочется...

**Реабилитационные меры:** невозможно запретить мужчинам шутить на темы семьи и брака, давать призрачные надежды и смущать твой покой. Тем более что в каждой шулке лишь доля этой самой шулки, порой мужчина действительно намекает на определенные перспективы. Но, как бы там ни было, не переспрашивай и не уточняй, серьезно ли ужасер обмолвился, назвав тебя суженой. И еще: в твоих силах не произносить напрасных слов. Не мучить человека неопределенностью высказываний, смелыми, но пустыми заявлениями, не обнадивать. Это лишь в песне красиво звучит: «Рассыпанным драже закатятся в столетия // Напрасные слова, напрасная любовь», а в жизни — больно и обидно.

Наталья ГРЕБНЕВА.



*Допустим, сказала глупость, которая прозвучала обидно. Не со зла, не из вредности, само вырвалось. Не вздумай становиться в позу. Поставь себя на его место — спустила бы подобное с рук? То-то же.*



...В печатном издании пожилая психологиня делилась секретами женской мудрости. Один совет вызвал бурю негодования среди читательниц и... одобрительные аплодисменты со стороны читателей, то есть мужчин. Убеленная сединами дама рекомендовала прощать мужские измены: во-первых, никуда не денешься от заложенной природой полигамии. А во-вторых, он же не казнит вас за съеденный в «одно лицо» торт. Вот и вы будьте снисходительны к его «маленьким слабостям»!

## Обвинение снято

Может быть, когда шевелюра приобретет цвет стенового ковыля, мы и станем лояльнее к причудам вторых половинок, научимся делать скидку на разницу полов, мышления и странности натуры. А пока ни одна женщина не согласится равнять поход мужа «с коллегой Зоей в караоке» с новинным поглощением кондитерского шедевра. Однако здравый смысл в увещаниях психолога имеется: некоторые мужские выходы действительно стоит спускать на тормозах. Итак, что можно, цитируя известного персонажа Александра Родиновича Бородача, «понять и простить»?

### Молчит как рыба об лед

По Интернету гуляет шуточный рассказ — описание одного дня из жизни супружеской пары. Женский дневник подробно описывает ее настроение, рецепт ужина, тему бесед, хмурость мужа, сменяющуюся благодушием, — в общем, «коротенько так, минут на 40». Мужское повествование убийственно лаконично: «Вчера вечером был классный секс». Вот он — главный камень преткновения, мужская молчаливость. Мы, женщины, фантазируем эмоциями, готовы, словно глухари на токовище, часами рассказывать о переживаниях. Практически каждой подавай благодарного слушателя и участливого советчика в лице избранника. А этот бесчувственный курбан

плывет в телевизор и периодически роняет «угу» и «ну да»... Прежде чем звонко «дзынькнуть» тарелкой об пол, успокойтесь: эта «музыка» будет вечной. Словоохотливость, манера переливать из пустого в порожнее — чисто дамская изюминка. Настоящий рыцарь молчал, язык ему нужен только для передачи информации, например: «Отойди, ты мне экран загордила!» или «Ну сколько можно повторять? Да люблю я тебя, люблю!»

### Не лезет в пекло

«Мы поссорились. Я всю ночь глаз не сомкнула, на работе сидела зареванная, а этот гад хоть бы эсэмэску прислал!» — знакомые речи, не правда ли? А еще бывает так: вы ему высказываете на повышенных тонах, рвете жилы, мотаете нервы и снова норовите коцнуть тарелку, а он ни дать ни взять спящая царевна, точное, царевич. Смотрит мимо вас и угрюмо сопит, хотя бы слово молвил в оправдание!

Не хитрите, смените гнев на милость: подобное поведение — свидетельство, что вам достался настоящий мужчина. По словам психологов, уходя от решения проблемы, мужчина прячется от себя и заодно защищает самооценку. Хуже, если ненаглядный противоречит подростковым дискантом: «Ага! А что две тыщи «убил» на мехжгород, чтобы с мамой поговорить?» Подобная мелочность и готовность спорить до пены у рта выдают наличие женских

качества (и отнюдь не лучших) в его натуре.

### Творческий беспорядок

Неподнятое сиденье фаянсовой сантехники, свернутые в гулю и «припаркованные» в центре зала носки, крошки на клавиатуре — вот «хит-парад» самых излюбленных мужских преступлений против порядка в доме. Когда фая домашнего уюта видит «улики», то вскипает: «Ах вот как? Если он не ценит мой труд и заботу, значит, он меня не любит! Где эта дежурная тарелка?» «Спокойствие, только спокойствие», — выступают адепты психологии. Неубоженной мужской натуре вообще не свойственно стремление к чистоте и опрятности. Это нам с детства внушали: «Ты же девочка, ты же хозяйка!», а они обошлись без лекций о санитарии и гигиене. Пунктик касается не только рода человеческого: сравните поведение семейства кошачьих. Мурки по десять раз в день вылизывают шерстку, зато Васяки и Барсики неделями могут бродить кудлатыми, с шерстяным колтуном на телом животом... Наши-то по крайней мере к расческе приучены. Так что не подталкивайте нервные клеточки к суициду, примите носки и воблайте крошки как данность.

### Вот это прирамбас!

...За продуктами он ходит с мученическим видом, магазины одежды



для него — и вовсе альтернатива смертной казни. Зато в салоне соевой связи этот красавец готов поселиться, как и в магазинах компьютерной техники. Вы замечаете нездоровый блеск в глазах суженого, лихорадочный румянец и сбивчивость речи: «Там такая штука продается! Если будет в конце года премия, можно я куплю?» Так вот, он купит «эту штуку» минимум завтра, максимум через неделю. Потому что премию якобы дадут с опережением (на самом деле занял или «влез в кредит»). На пару недель любимый будет потерян для семьи и житейских радостей. А вам предстоит угрюмо переводить стоимость этой штуковины в сапожки, шалочки, флаконы духов и баночки кремов...

Соппротивление бесполезно, вновь заводят песню психологи. Ровно так же, как в каждой женщине живет девочка с косичками, каждый мужчина — Питер Пан в душе. Его всегда будут «заводить» навороченные игрушки, оружие, машинки. А также телефоны и компьютерные «фишки». Кстати, именно благодаря детской непосредственности большинство научных открытий совершает сильный пол. Словом, распекайте избранника не надо, прятать от него сынишкину железную дорогу — тоже. Пусть пару раз в неделю спокойно отстреливает зомби на мониторе.

## Трагедия простых цисел

Любимый был отправлен за тортом к визиту савровки. Вернулся с пустыми руками и детским лепетом: «Я не сумел выбрать, там их тысяча! Я просто растерялся! Может, вместе охотим?» Так же он не способен решить, где хочет провести отпуск, выбрать между черными брюками и голубыми джинсами, отдать предпочтение пшеничному батону или жареному с отрубями... Вы вздыхаете и берете все на себя. А так хочется лицезреть миниатюру «сделал сам».

Причин инфантильной неуверенности хватает, вступают в разговор сами знаете кто. Во-первых, гиперопека. Вышла ли, его бывшей пассии, мамин — неважно. Результат один: мужская неуверенность хлещет через край, и в этом заслуга кого-то из вышеперечисленных. В отношениях люди дополняют друг друга, и если кто-то отдувался за себя «и того парня», то парень особо не напрягался, вот и вошло в привычку.

Кроме того, силу и уверенность ваш мужчина излучает на работе и среди «однополчан». Имеет он право хоть дома расслабиться, не спасать мир ежесекундно? Воспринимайте его неуверенность как знак доверия и уважения к вашему мнению. А есть и более приятное оправдание — трепетная любовь. Он так дорожит вами, что боится обидеть категоричным заявлением: «Я все решил. Едем летом на Валаам. Подумаешь, комары и сырость. Переживем». Так что уберите пыл и поставьте тарелку на место.

## Куда, куда вы угадили?

Все происходит по Марине Цветаевой: «Вчера еще в глаза глядел» и



Вы ему высказываете на повышенных тонах, рвете жилы, мотаете нервы и снова норвите кому-то тарелку, а он ни дать ни взять спящая царевна, точнее, царевич. Смотрит мимо вас и угрюмо сопит, хотя бы слово молвил в оправдание!

«Все жаворонки нынче — вороны». Не столь трагично, конечно, но романтика из отношений испарилась. Словно не было букетов, признаний, телефонных разговоров по часу и прочего «парения над землей». Вы давно вместе, возможно, уже в браке, избранник упразднил «страдания юного Вертера», а вам все еще хочется и комплиментов, и нескромных взглядов, и подарков «просто так, потому что ты есть на свете». И детит разочарованный взглас: «Ты меня больше не любишь?»

Так уж устроены мужчины, развод руками врачеватели человеческих душ. Конечно, он не разлюбил. Но период под названием «ни дня без скрипса» действительно закончился.

Мужчина, состоящий в стабильных отношениях, часто не видит необходимости в демонстрации чувств, он ведь доказал их подвигом — строгим итерством общего настоящего и

будущего. А если хочется романтики, покажите пример, ненаглядный оценит и подхватит.

## Одно на уме

Вы решили по поводу или без устроите незабываемую ночь любви. Эпиляция, пир ароматного масла на тело, ползарплат на кружевные белье... А главный герой налетел, словно юный дельфин на говорливую подругу, и все! Ни красивых слов, ни восхищения дорогущим кружевом... Потом стремительный любовник спит сон праведника, а вы обижено думаете: «Будь на моем месте любая другая, он бы отреагировал с тем же энтузиазмом. Эх, всем им одно подавай!»

Старая, старая сказка, сардонически улыбаются неугомонные психологи и вновь реабилитируют мужской пол. Дело в том, что мы наделаем секс разным смыслом. Женщины занимаются им, чтобы быть любимыми. Мужчины же признаются в любви, чтобы получить «доступ к телу». Секс для них — в первую очередь потребность, а уж потом кружева-тесемочки и песни про лунный свет. В общем, если решитесь упрекнуть спутника, имейте в виду: у него есть серьезный защитник, а у вас — грозный оппонент. Дедушка Фрейд собственноручно.

## Шаг влево, шаг вправо

Мужская полигамия. И снова рисуется образ психологини, рекомендующей прочесть смотреть на мужские измены. К счастью, ее же коллеги по цеху сузили рамки допустимого: не надо возводить неверность в норму, это чревато вашей искалеченной психикой и полным расхолаживанием гульки. Но и закатывать истерики по мелочам тоже не стоит.

В разряд мелочей входит: просматривание мальчуковых журналов с раздетыми женщинами, посещение сайтов для взрослых, провожание взглядом симпатичной незнакомки — при вас-то живой и стоящей рядом. Кавалеры в отличие от дам умеют отличать любовь от сексуальных развлечений. Если женщина хочет, чтобы любимый всегда был рядом, то ему-то как раз охота в пампасы, отойти на дистанцию, чтобы свободно дышать и мечтать о принцессе грез... Так что ослабьте поводья, да и сами расслабьтесь.

НАТАЛЬЯ КРОЛЕВЦ.



# Не хочется, а надо

Когда вы только познакомились, оба горели желанием и могли заниматься любовью и часами, и в совершенно непредсказуемых местах. Но медовый месяц далеко позади и жаркие баталии в постели, и не только, к сожалению, тоже. И хотя он, как и прежде, нежный и внимательный, вас перестало это интересовать: вам лучше заняться домашней работой, чем ответить взаимностью на его ласки

**Н**е пугайтесь этого симптома охлаждения отношений, не рыйте на себе волосы, не корите его и себя в равнодушии и отсутствии желания: усталость от секса — естественное и, к радости, проходящее явление. Просто разберитесь в себе.

## Не хочется: непрятности на работе

Естественно, после влюбки начальства или неприятного разговора с коллегами кажется, что лучшего выхода нет, чем плотнее укутаться одеялом, свернуться в позу эмбриона с единственным желанием, чтобы «все от вас отстали». А тут еще и он со своими «глупостями», «когда моя «раненая» душа переживает самый печальный момент в жизни»!

## Почему надо: удовольствие

Не отталкивайте любимого — ласки, которые вам поначалу могут показаться не ко времени, принесут долгожданное облегчение, если, конечно, во время близости вы не будете продумывать план мести. Хотя почему бы не оживить отношения? Это прекрасный момент, когда можно поиграть в пресловутую госпожу: «Будешь исполнять то, что

я пожелаю!» в разумных, конечно, пределах. А наутро, придя на работу с блеском в глазах и в прекрасном самочувствии, сами убедитесь, что ситуация, которая вчера казалась безвыходной, сегодня «яйца выведенного не стоит».

Бывает и обратное: вы горите желанием, а он, насупив брови, сидит мрачнее тучи — на подступиться! И знаете прекрасно, что на вы тому виной, а вот, поди ж ты, чувствуете себя прескверно. Для начала принесите ему чашку сладкого чая и, сев сзади, помассируйте ему лоб, виски и затылок. Потом предложите массаж спины — рядкий мужчина в любом состоянии отказывается от такого удовольствия. А дальше все будет зависеть от вашего мастерства.

## Не хочется: любовная лодка разбилась о быт

Многие пары сталкиваются с этой проблемой: милые чудачества, которые в пору встреч и казались «милыми», в совместной жизни начинают вызывать раздражение. Он разбрасывает носки, не закручивает тюбик пасты, не считает нужным мыть посуду и пылесосить — и так до бесконечности. Вначале вы терпеливо собирали его вещи, в со-

тый раз закручивали тюбик и как послушная домработница выполняли всю домашнюю работу. Но вот чаша терпения переполнилась, и вы на повышенных тонах выясняете «кто в доме хозяин». После таких выяснений отношений, конечно же, ни о каких жарких постельных баталиях не может быть и речи: «Ты меня обидел, уберу руки, я буду спать» или «Не хочешь выполнить мою просьбу? Никакого секса!» Но наказывать любимого отсутствием секса — значит наказывать себя. Вы ведь друг друга любите и вместе вам одинаково и потрясающе приятно. Не проще ли разобраться в трениях, чем создавать ситуации, опасные для ваших отношений?

## Почему надо: сладкое перемирие

Знающие люди говорят: «постельное» перемирие — лучшее «лечение» громких ссор. Только не стоит увлекаться и специально вызывать друг друга на скандал. Привычка разговаривать на повышенных тонах останется, а ради чего это все затевалось забудется.

## Не хочется: «Ужас, ужас, он смотрит фильмы для взрослых»

«Захожу в комнату, он смотрит эту мерзость. Увидел меня и даже не смутился, а еще и руку ко мне тянет! Животное! Оказывается, я сама его уже не завожу, ему «клубничку» подавай! Стоп! Умение женщины идти на компромиссы, в том числе и в постели, говорит о ее зрелости и мудрости. А пока эти фильмы полностью не вытеснили женщину из круга интересов мужчины, не нужно ругать его за излишнюю любовь к просмотру картин откровенного содержания. Многие мужчины наслаждаются различными формами эротической продукции, используя ее для возбуждения и повышения сексуальной заинтересованности в своем нынешнем партнере.

## Почему надо: «Давай посмотрим вместе»

Посмотрели? Ничего страшного с вами не случилось, и даже тут же попросили некоторые «примочки»? А может, в следующий раз попробуйте себя в роли «кинодивы» для одного единственного. Тем более современная техника позволяет делать это дома, не относя на проявку в салон. Надеемся, предупредить не надо, как стоит хранить «семейные» фильмы, чтобы они не попали в руки к чужим людям.

**И главное правило:** лучший партнер тот, с кем спокойно можно обсуждать ваши занятия любовью. Ничего так не повышает желание, как регулярный секс. «Чем больше спишь, тем больше хочешь».

Арипа РЕУТОВА.

...Почему-то большинству половых зрелых граждан и гражданок из всего арсенала секс-шопов самым забавным продуктом кажутся куклы для плотских утех. Народ не устает иронизировать: Макс Покровский спел: «И кукла будет тебе верна, и кукла будет тебе жена», поэт Орлуша сочинил стишок про куклу а-ля Ксюша Собчак, а фраза: «Купили в магазине резиновую Зину» приобрела эротический подтекст. Меж тем у этих «девчонок» богатая история...

## Кукла Маша, кукла-Даша...

...1941 год, война, а руководство Третьего рейха вздумало в куклы играть. По приказу бесноватого фюрера, Адольф Гитлер вдруг подумал, что солдаты вермахта — настоящие мужчины из плоти и крови. И, несмотря на бои-перестрелки, им дозрел охота общаться с женщинами. Они и общались — с дамами облегченного поведения, в результате венерические заболевания выкашивали бойцов хлеще пунь. К тому же нарушалась чистота арийской расы — а фюрер страшно это порицал. Словом, имелась острая необходимость в заменителях женщин, который был бы всегда под рукой... В итоге вождь придумал: нужна «резиновая девочка» и описал ее особые приметы: очень светлая кожа, голубые глаза, гнущиеся руки и голова и максимум естественности ниже пояса. Выступил прототипом предложили венгерской актрисе Кате фон Наги, но та здраво оценила перспективы «популярности» и отказалась от предложенной чести. В итоге Борхильд (так называли солдатскую «подружку») осталась почти безликой голубоглазой блондинкой с пухлыми губками. Чтобы остальные каждый боец-любовник мог додумать по собственному желанию. Самое главное — кукле Борхильд полагалось быть покладистой в полном смысле слова: после акта любви сдаваться и укладываться в походный рюкзак.

Резиновые барышни были изготовлены и прошли испытания. Но проект провалился: во-первых, солдаты попросту стеснялись таскать за собой надувную «леди» — с ужасом представляя, как будут выглядеть, если попадут в плен. Да и искусственная любовь их как-то не вдохновляла. В довершение всех бед фабрики, на которых планировалось изготавливать резиновых барышень, разбомбили.

### На любителя. Причем редкого

Однако не в характере педантичных немцев бросать начатое. И именно в Германии в середине 50-х появились такие первые «резиновые Зины». Сказать, что это были — пошлые пародии на жалкие подражания, будет в точку. Уродливые чудовища из винила или резины могли порадовать только самого неприязнителяльного «пользователя» и испугать огульным взрывом уже после нескольких свансов любви. К тому же материал, из которого мастерились уродцы, содержал вредный хлорид винила. И такие мучения народ испытывал примерно до 80-х.

Потом на смену резине и винилу пришел латекс, и жить стало чуть лучше-веселее. Подружку можно было потреть



по шевелюре — для этого имелся паричок, и заглянуть в ее стеклянные глаза. А если наполнить теплой водой — так она могла и обогреть.

### Хай, Долли!

Апофеоз искусственного счастья пришелся на конец 90-х. Его приверженцы должны благодарить за это товарища по имени Мэтт МакМаллон. Мэтт создал проект Real Doll — «Живые куклы». Своих «крошек» он изготавливает из силикона, не скрупулезно на материалы, работает почти вручную, делает модели на заказ. И «ломит» за каждый свой шедевр по пять тысяч долларов. Между прочим от желающих отбоя нет. Клиенты готовы по полгода ждать, когда к ним придет копия Памелы Андерсон, Анджелины Джоли или даже бывшей жены. Кстати, этих люди уже не надут, не проколоты и не спрятаны в чемодан — они весят, выглядят как реальные девушки. Жаль только, что не поражают разнообразием поз: как Мэтт МакМаллон усадил или уложил очаровашку, так она и будет радовать своего хозяина. Зато «Живые куклы» не тонут в воде и выдерживают температуру до 300 градусов — если кто-то предпочитает погорячее. Но дальше всех пошли японцы: они изготавливают реалистичных кукол и сдают их в аренду: 100 долларов за полтора часа суррогата счастья. Как открывенничал менеджер одного из салонов, в хороший день их посещают около 30 клиентов. В основном это скромные мужчины, которые неуверенно чувствуют себя с женщинами из плоти и крови. Прогресс учел не только мужские интересы, и в кладовых секс-шопов всегда найдется силиконовый друг для одиноких мадам. Наверное, это идеальный партнер: чистый, приятно пахнущий, нежный на ощупь, молчаливый, исполнительный, на требующий еды, одежды и пятничных посиделок в баре.

...Кто-то благословляет продукцию Мэтта, а кто-то считает его сатанистом, феминистки клеят позором. А он невозмутим, говорит, что не пытается заменить женщин, а предлагает альтернативу. Это как шоколадный батончик перед полноценным обедом, утверждает торговец неживым товаром.

И прежде чем осуждать любителей реалистичных кукол, мол, извращенцы, подумайте, не правильнее ли им посочувствовать. Ведь довольствоваться искусственной любовью так, кто не астрител настоящую.

Лариса АФОНЧЕНКО.

# Истории успеха

Чтобы достигнуть успеха в жизни, надо сделать первый шаг. Он-то и выведет вас в первые, если по дороге не свернете, конечно. Главное – захотеть! Эти люди начали с нуля и стали богатыми и знаменитыми. Почему бы не взять на вооружение некоторые факты из их биографий, глядишь, и своя карьера наладится

## История первая: Опра Уинфри

Для американцев она – национальная героиня, воплощение настоящей американской мечты, мнение которой уважают миллионы людей. Она по праву заслужила и славу, и богатство, к которым шла так долго, преодолевая на своем жизненном пути все мыслимые и немыслимые преграды.

Опра была незаконнорожденным, нежданным и нелюбимым ребенком. Сразу после рождения ее легкомысленная 18-летняя мать оставила маленькую Опру бабушке, а сама уехала в ближайший город искать счастья. Бабушка учила ее читать, когда Опре не исполнилось еще трех лет, и брала с

собой в местную церковь, где девочку прозвали «Проповедником» за умение пересказывать главы из Библии. А любимой игрой было «взять интервью» у кукол, ворон, деревьев. В пять лет ее отдали в детский сад, однако через неделю она написала письмо школьному учителю с просьбой зачислить ее в первый класс, где за год осилила программу трех лет. Но вскоре про свою дочку вспомнила горе-мамаши и забрала к себе, где жила с очередным гражданским мужем и с двумя детьми. С этого момента в жизни Опры началась черная полоса.

Семья жила в нищете, не было денег на покупку хлеба, молока и нормальной одежды, не говоря уже про игрушки. Все это можно было пережить. Но с Опрой

случилось то, чего в нормальных семьях не может случиться, – будучи ребенком 9 лет, она подвергалась приставаниям со стороны братьев и их друзей. Потом были еще случаи домогательства... Не выдержав унижений, Опра украла деньги у матери и убежала из дома. Полиция отыскала ее через месяц, тогда-то и выяснилось, что 14-летняя

Опра беременна. Она родила недоношенного ребенка, который вскоре умер. После всех потрясений мать отвезла девочку к отцу. Он работал простым парикмахером и ничего, кроме любви и заботы, не мог ей дать. Но ей, только-только бывшей на грани самоубийства, было более чем достаточно. Она расцвела, встала на ноги, поверила в



Опра с Полом Маккартни

*«Никакое событие не является поражением, пока вы сами не считаете его таковым.»*

себя, в свой талант и в свои способности. Опра записалась во взрослую библиотеку и каждый день учила пять новых слов, чтобы пополнять лексический запас, много читала. И, конечно, это принесло свои плоды: в 16 лет девушка выиграла соревнования по ораторскому искусству и вместе с ним грант на учебу в университете штата Теннесси, где начала изучать сценическую речь и актерское мастерство. Затем была работа на радиостанции, потом очередная удачи – телевидение, где она стала ведущей новостей. Причем не просто ведущей, а первая афро-американка, занимающая эту должность. И это в пору жестокого расизма.

Но на этом поприще ее ждал провал, ведь от ведущих ждут факты и только факты, а Опра рассказывала об очередном урагане, аварии или трагедии на стройке дрожащим голосом, еле сдерживая слезы. Дар сопереживания, который принес ей позже успех и деньги, для комментатора оказался худшим из пороков. Через несколько месяцев ее убрали из новостей. Но Опра не сдавалась. Она работала и репортером, и соавтором программ, и ведущей шоу. А в 1984 году ее пригласили вести программу «Дополненные чикагские новости», которая в то время занимала самую нижнюю строчку в рейтинге. Причем в ее распоряжение отдали весь утренний эфир. Принимая предложение, Опра волновалась, ведь ее программа выходила в одно время с самым популярным в США шоу знаменитого Фила Донахью.

Но опасения оказались напрасными: зрители смотрели только шоу Опри, за год рейтинг утренних передач с ее участием подскочил на 50%, а Донахью, не выдержав конкуренции со стороны Опри, перебрался в Нью-Йорк.

А в 1986 году появилась авторская программа Опри – то самое знаменитое 25-летнее «Шоу Опри Уинфри». В свое время напротив ведущей сидели президенты и политики, звезды шоу-бизнеса и спорта, а чаще собеседниками Опри становились обычные американцы со своими историями, проблемами и радостями.

Хотя 25 мая 2011 года ее шоу вышло в последний раз, Опра Уинфри остается одной из самых влиятельных фигур американского шоу-бизнеса. Журнал Forbes оценивает ее состояние в 2,7 миллиарда долларов. Но богатство не сделало Опру алчной. Она жертвует деньги



в разные благотворительные детские фонды и предложила конгрессу США на рассмотрение закон, по которому в стране должна быть организована система учета всех преступлений против детей.

После смерти ребенка Опра так и не стала матерью. Но она считает себя матерью для тех детей, в помощь которым и создан ее фонд: «Я никогда не имела детей. Но сейчас у меня 152 дочери, ожидаю, что будет еще 75 в следующем году. Это как разновидность беременности. Я сказала их бабушкам, матерям, членам их семей (некоторые девочки потеряли свои семьи): ваши дочери теперь мои дочери, и я обещаю вам заботиться о них. Я обещаю вам».

## История вторая: Генри Форд

Он родился в сельской глуши, вдали от научного прогресса и механизации, где техникой считались плуг и мотыга. Известно, откуда у простого деревенского мальчика взялась тяга к механизмам, но будильники или заводные игрушки, если они попадали к нему в руки, маленький Генри разбирал и собирал, особо не расстраиваясь, если при сборке оставались лишние детали.

В церковной школе, где он учился, учителя были настолько непрофессионалы, что Форд так и не научился грамотно писать. Эти «навыки» у него остались до конца жизни.

Его не тянуло ни к учебе, ни к сельскому хозяйству, и, едва отметив 16-летие, он отправился в Детройт в поисках лучшей жизни. Здесь начал с малого: работая подмастерьем механика, помощником часовщика, а потом устроился инженером в компанию Томаса Эдисона.

Но здесь в Детройте он нашел наконец дело, которое заинтересовало его на все 100%, — создание автомобилей. «Я создам машину для всех — ее сделают из лучших материалов самые лучшие специалисты по самым доступным чертежам; у нее будет такая небольшая стоимость, что каждый человек, зарабатывающий деньги, сможет ее приобрести с радостью домашнего и с благословения Божьего», — решил юный Форд и принялся за работу. Но первый его «Фордмобиль», созданный в 1893 году, походивший на телегу без коня, вызвал у обывателей лишь неодобрение. Даже когда он сам сел в свое детище и обехал всех потенциальных клиентов, ничего, кроме насмешек, за свой труд он не получил. Но тем не менее не сдался, снова и снова возвращаясь к чертежам, создавая все новые и новые модели своей мечты на колесах. Жители Детройта, окрестив неуемного изобретателя «одержимым», считали его старательность пустой тратой времени.

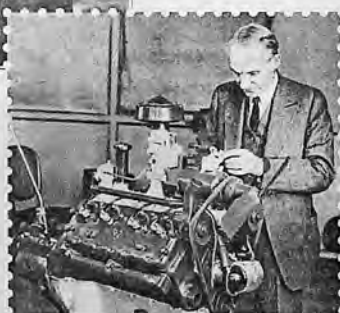
Но в 1902 году, когда автогонки стали все больше привлекать болельщиков, Форд на своем автомобиле вызвал на «дуэль» и обогнал чемпиона Америки. Это может принести большую известность конструктору, как не победа его машины на глазах у многочисленных зрителей? Эта победа принесла Форду некоторую известность, а главное — помогла завоевать сердца и кошелек будущих компаньонов. Итогом этих усилий стало то, что в 1903 году 12 инвесторов вложили в общий сложности 28 тысяч долларов в фирму, которую возглавил Генри Форд.

Первые 26 автомобилей были ручной сборки, естественно, и стоили они баснословно дорого. И тогда Форд решил стандартизировать все компо-



ненты машины, что позволяло самим изготавливать нужные детали и экономить время на их поиск и подборку. Потом пришла мысль: «А что если бригада рабочих не будет собирать весь автомобиль полностью, а займется выполнением лишь кратного этапа?» Так Форд первый в мире внедрил конвейер в коммерческое производство, когда ряд связанных канатами автомобильных шасси двигался из комнаты в комнату, от рабочего к рабочему, и каждый из них закреплял очередную деталь. Конвейеризация производства стала настоящим прорывом — тем преимуществом, которое позволило Форду отбросить всех своих конкурентов далеко назад. Ведь, какими бы ни были машины конкурентов, возможность выпускать тысячи автомобилей за день перечеркивала все их старания. И вскоре на свет вышел Ford T — первый общедоступный автомобиль. Затем Форд принял, возможно, самое дальновидное стратегическое решение. Он

стал платить своим рабочим 5 долларов в день, на сегодняшний курс это эквивалентно 112 долларам в сутки, — прекрасные деньги для рабочего, даже по сегодняшним меркам. Кроме того, неурчащие и непыляющие рабочие получали дополнительную прибавку. Но и этого он посчитал мало, уменьшив рабочий день до 8 часов, а рабочую неделю — до 6 дней. Для Америки начала XX века это были фантастические условия труда. Со всей страны люди выстраивались в очередь, чтобы попасть на работу в Ford Motor Company. Колоссальные затраты Форда обернулись скачкообразным ростом продаж. Вскоре он смог выкупить доли всех акционеров компании и стал полным ее хозяином. К началу 1920 года Генри Форда стали именовать не иначе как автомобильный король — он продавал машин больше, чем все его конкуренты вместе взятые. Он владел не только заводами, но и железными рудниками, угольными шахтами, электростанциями и всем прочим, что было необходимо для производства машин. Так империя, созданная Фордом, стала независимой от внешней торговли, поскольку могла сама себя обеспечивать всем необхо-



*«Гораздо чаще люди  
сдаются, чем терпят  
поражение»*

димым сырьем для производства. Когда журналисты спрашивали Генри Форда о том, чего может жалеть такой богатый человек, как он, ответ был таким: «Я не хочу большинство из тех вещей, которые могу купить за деньги. Я хотел бы улучшить мир тем, что и нем жму».

Подготовила  
Настя АЛЕКСЕЕВА.



# Друзья познются в беде

- эта фраза знакома с детства. Она означает, что только тот «взаправдашний», кто с тобой против соседских мальчишек; кто плечом к плечу в кабинете директора школы шмыгает носом и готов понести наказание. Это те, кто, выслушав твой сбивчивый монолог, деловито говорит: «Ставь чайник, я сейчас буду...» Тут все ясно. Но что делать, если порой испытание кажется непосильным или нелепым для вашей дружбы?..



У вас, «жизнь не только майский день», бывает и так: у вас все хорошо и благополучно. На работе идиллия, дети радуют, супруг безупречен, в доме достаток. Кажется, во всем мире установилась гармония и благоденствие. И вдруг раздается звонок, друг или подруга не своим голосом говорит: «Привет. Я не знаю, что делать. У мамы (отца, брата, мужа — неважно) нашли что-то. Говорят, не лечится». Или от близкого человека ушла любовь, «на прощание азмахнув крылом». Или за чьим-то ребенком не уследили родители и ангел-хранитель, и тот угодил в беду. С этого момента слушатели делятся на три категории. Первые напоминают героев из голливудских фильмов, которые, ухватив раненого товарища с оторванными руками-ногами, спрашивают: «Джон, ты в порядке?». Они же первые произносят дежурное: «Это ужасно. Сочувствую. Позови, когда все наладится». На этом оставим их в покое, тратить слова бессмысленно. Вторые, не дослушав, уже вызывают такси, хватают из дома всю наличность и проверяют номера «полезных» телефонов. И вскоре они уже рядом. А третьи, которых наверняка большинство, тоскливо думают: «Не могу, не хочу, не сейчас! Там будут слезы, долгие утомительные разговоры

и горе-горькое. За что, господи?». Поскольку уникальной ситуацию не назвать, позвольте поделиться размышлениями. Что делать или не делать, когда говорить и когда молчать. Если вы обнаружили себя в числе «третьих».

## «Поплачь со мной»

Есть у меня приятель Сережа, а у него — болезненная бабушка. На мой прагматичный взгляд, при таком раскладе самое верное — иметь денежный резерв и телефонные номера светил кардиологии. Чтобы, когда в очередной раз случится приступ, бросить в бой тяжелую артиллерию. В виде дорогих эффективных лекарств, врачебных консультаций и отправки в приличную больницу. Но на деле обстояло по-другому: едва бабушка слегла, родственники стадом собирались у ее постели. А Сережа истерично обвинял друзей: «Опять! У нее давление, как в трансформаторе! Ах, что же будет?» Толку от родни не было никакого, разве что подать стакан воды, чтобы запить таблетки. Но они упорно бросали работу, домохозяцва, брали отпуска без содержания и «держали оборону...». Услышав снова истеричного Сережу, мы спрашивали: «Чем помочь?». Не сидеть же, в самом

деле, сто первым сочувствующим. А тот бубнил: «Ничего не надо. Я просто не знаю, что делать». Это бессмысленное общение длилось часами и, если честно, раздражало. Ты ничем не помогашь, более того, чувствуешь себя мерзавкой. Потому что на другом конце провода — страдающий Сережа, а ты думаешь о неглаженном белье и абсурдности происходящего. Как потом выяснилось в откровенном разговоре, аналогичные эмоции испытывали все остальные...

**Диалог с совестью:** психологи говорят, что в этом случае стоит заглушить голос внутреннего цензора. Вы не отказываетесь от участия и сочувствия. И раздражение оправдано: соблазнительные разговоры бессмысленны. Потому что приносят лишь временное облегчение собеседнику. Именно временное, так как проблема по-прежнему не решается. Это все равно, как если бы человеку прижало чем-то тяжелым руку, а он вместо того, чтобы приложить усилия и освободиться, плачет и глотает обезболивающее. Но страдалец на готов к конкретным действиям, он их не хочет, как и реальной помощи, весь смысл таких бесед — скинуть негатив со своих плеч на другие, разгрузиться. Такое общение не назвать честной дружбой, это отношения червяка и яблока. И если описанные события

вам знакомы, попробуйте в следующий раз объяснить: «Я сочувствую тебе. Если нужно приехать, помочь деньгами или еще чем-то, дай знать. А сейчас не плачь, не кисни, возьми себя в руки, ты должен быть сильным. Если что, я всегда рядом». По возможности под уважительным предлогом прерывайте разговор: все равно он не конструктивен и, кроме зубобного скрежета, ничего не сулит.

## Истерику отставить!

...Мне было 20 лет, на дворе стоял 1998 год, начало сентября.

Только что грянул дефолт, все стремительно дорожало. Народ сметал содержимое прилавков впрок — от макарон до спичек и соли. Тем же самым занималась моя подруга Инка. Недавно у нее не стало мамы, а папы вовсе никогда не было. Зато были годовалая дочь и куча проблем. А ко мне судьба была благосклоннее: имелись родители, обеспеченный муж. Конечно, я знала, что булки не растут на деревьях, но допускала, что деньгам свойственно самозарождаться в кошелке. А еще я с ума сходила по солисту «Иванушек Интернейшнл» Игорю Сорину. Несмотря на «солидный» 20-летний возраст и законного мужа, его плакаты увешала комнату, собирала интервью и скупала диски... Мы дружили с Инкой преданно и беззаветно. И я даже прощала ее холодность к Сорину.

В тот день я пришла к ней блеве снега, в руках газета с ужасными словами: «Игорь Сорин в реанимации после попытки самоубийства». Инка отняла газету и села за чтение. А я тенью сползаясь по комнате: «Ах, он встал в кому, он в реанимации. Если он не выживет, что со мной будет?» А Инка дождалась яблока и резко, даже жестоко произнесла: «Ничего с тобой не будет»... Я долго думала: подруга ли она мне?

**Диалог с совестью:** годы

ушли на осознание истины, что друзьям свойственно не только гладить по головке и утешать. Сплошь и рядом случается, когда человек, прямо скажем, блажит. Убивается из-за ситуации, которую можно было бы принять спокойнее. И настоящие друзья не станут поджимать губы, мол, «что подлавашь, аристократка, тонкая натура». Они трясут за плечи и скажут: «Прекрати изводить себя. Ты ничего не можешь поделать, ничем не поможешь. Твой долг — выкарабкаться с минимальными потерями, ты нужна нам всем». И если видите, что подруга развела море слез из-за, в общем-то, ерунды, правильнее не топить ее в



Страдалец не готов к конкретным действиям, он их не хочет, как и реальной помощи, весь смысл таких бесед — скинуть негатив со своих плеч на другие, разгрузиться. Такое общение не назвать честной дружбой, это отношения червяка и яблока.

«водоеме». А привести в чувство, причем резкие методы не только допустимы, но и приветствуются. Привлекай взрослой жизни, так сказать.

## Просто вместе

Рано или поздно все прощались с «любимой» всей жизнью. Наш общий друг Ленка пережила расставание классически: плакала, молчала, хохотала, ела все подряд, не могла есть. Порой умудрялась сочетать «симптомы» разом. А мы, как бандерлоги перед Каа, заворожено наблюдали и понятия не имели, что делать. Сказать, что он вернется? Не вернется ведь. Убеждать, что у нее этой любви еще тьма будет? Не

поверит. И только самая мудрая включила музыку, достала вино и принялась накрывать на стол... Через час мы все плакали. Через два — Ленка смеялась, мы тоже. К вечеру мы плясали, а ночью дружно, в том числе Ленка, спали без задних ног... Потом случились рецидивы, и все снова собирались возле Ленки. Мы ничего не говорили, не обещали безмятежного счастья, слушали ее — из первых уст, слушали Мадонну — из колонок и сообща преодолевали горе.

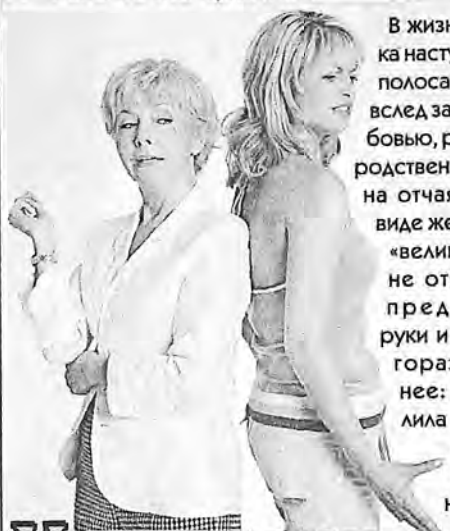
**Диалог с совестью:** а чем отличил Лены от страдальца Срежи? В том, что она очень хотела выкарабкаться, но наукой не предусмотрена пересадка мозга и сердца. Давы в них не было места тому, кто обидел, кто ушел. Сделать ничего нельзя, но можно быть рядом. Настоящие друзья понимают: все, что от них сейчас требуется, — гладить, обнимать плачущую на вашем плече, укрывать пледом, грозить кулаком невидимому обидчику. И не оставлять ее наедине

с грустными мыслями, стихотворениями Пастернака и фотографиями ушедшего счастья... Выбора, ехать или нет, не существует, успокоить гложущую совесть словами: «Не маленькая, сама выберется» не получится. Оставляйте домочадцам записку про ужин на плите и вызывайте такси.

...Друг позвонил и говорит не своим голосом. И вы поняли, случилась беда. Не ерунда, не пустяковина, когда любимым хомячком вывихнул лапку. А настоящее горе. На ваш вопрос друг отвечает: «Помощь? Не знаю. Справлюсь ли? Не знаю. Нужна ли ты здесь? Не знаю». Собирайтесь немедленно. Бывает, что человек не в ладах с собой из-за свалившегося несчастья, сидит деревянной колодой и не сообразит, за что хвататься. Вы нужны как ты, которая не расплачется, соберет волю в кулак и начнет спасительную операцию. Ну а если масштабы бедствия окажутся преувеличенными, не досадуйте. Вы бы все равно не уснули от волнения. Ведь вы же настоящая. Взаправдашняя.

Наталья КРОЛЕВЦ





В жизни племянника наступила черная полоса. Пришла она вслед за великой любовью, ради которой родственник решился на отчаянный шаг в виде женитьбы. Нет, «великая любовь» не отказалась от предложенных руки и сердца. Все гораздо трагичнее: она провалила смотрины у мамы, моей грандиозной тетки...

## Милые женщины

— Боже, Максима, ты представляешь? — гремела тетюшка в телефонную трубку. — Эта кукла ни слова не дала мне вставить. Болтала и болтала! Она погубит моего бедного мальчишка!

Пользуясь невидимостью, я ухмыльнулся. Очень сомневаюсь, что кто-то перешеголял тетку по части коммуникабельности. Скорее всего, девушка всего-навсего не страдает немотой и посмела выразить собственное мнение.

— А где сейчас «бедный мальчик»? — спросил я, стараясь не вспоминать, что у Костики за плечами служба в армии и волонтерство в странах с малоприятным климатом и нестабильной политической ситуацией.

Тут же раздалось обреченное: «Алло...». И я ринулся в спасательную операцию: «Костян, через час в кафе «Дрова»».

### «Не угодишь вам, мамо»

— Ну и чего родительница «вибрирует»? — попытался отвлечь Костику от вероятных суицидальных намерений. — Что твои фам-фаталь предосудительного сделала?

— Она похожа на Ларису Гузее-

ву, — выдохнул Костик, и я пожелал себе не свалиться с деревянного стула с деревянным же стуком. Осторожно уточнил: — Теперешнюю? Или которая в «Жестоком романсе»?

Костик прогудел из пивной кружки:

— Теперешнюю. Но только характером! Мне в Ленке это нравится, а мама сказала, что это возмутительно, что у нее соленые шутки, острый язык и вообще она ехидна.

— Послушай, — обомлел я, — а твоя нимфа зачем остроумием блистала? Не могла придержать широту натуры?

— Да не рухнула она с места в карьер! — вспыхнул Костик, и я понял, да — чувства у него пыльные, а намерения серьезные. — Ленка просто сказала, что окончила вуз, работает, жильем обеспечена, готовить умеет, пока планирует предохраться, а летом мы едем на юг. В общем, дала понять, что матери не о чем беспокоиться.

Я похолодел. Дать понять моей тетке, что отныне ее участь — изредка видеть преступно счастливого сына, означало обречь себя на муки в корчах.

— А потом я проводил Ленку,

пришел домой, ну и началось, — пробублел Костик из недр посуды. — Матушка сказала, что мечтала о хорошей милой женщине для меня. А я связался с Гузеевой!...

Ну уж нет. С «милыми добрыми» женщинами я определился раз и навсегда. Тогда же и завязал с ними.

### «Слова лишнего не скажет»

Давным-давно, когда деревья были большими, я маленьким, а пылесос — прожорливой адской машиной, к маме в гости заходила тетя, допустим, Мотя (имени не помню, настолько «яркая» была личность). Она сидела несколько часов, произносила десяток фраз, выпивала ровно три чашки чая и удалялась восвояси. По батюшкиной версии, три чашки и ни каплей больше — потому что сверх этого предела натура требовала свое, прощай, пирог за натурализм. А тетя Мотя была настолько мила и так стеснялась обременять посторонних неэстетическими стремлениями, что выбирала скоростной уход.

И каждый раз мама вздыхала: «Ах, и чего мужикам надо? Ведь Мотенька милая чудесная женщина! Слова лишнего не скажет, по значным местам не ходит, дурного не делает. Знай себе вяжет. Или вышивает... Ну что и говорить, милая Милая женщина!» — «Угу, даже слишком», — басил в ответ батя, за что тут же получал газеткой по спине. На мой же малолетний взгляд, батя был абсолютно прав. Тетя Мотя кошке брысь постеснялась бы сказать. Рядом с ней было уютно и тепло. Супружники или еще какой-то отчаянный ухажер всегда бы чувствовали себя мужиком с большой буквы «му»: его кормят с ложки, обстригают на весу, убаюкивают на руках. Его мнение всегда главное, ибо единственное: тетя Мотя вообще не имела предосудительных привычек дискутировать. О том, чтобы она втайне от мужа закрутила роман с заезжим гусяром, и думать грешно: сказано же, милая преданная женщина! Чистый ангел!...

Всех интересов у нее — раздобыть мулине и вышить 365 рушников в год. Или связать 180 пар носков и в довесок к ним рукавички. В крайнем случае каждый день печь по новому рецепту расстегаи или изуверским способом засолить капусту. Не жизнь, а малина.

Думаю, рядом с ней была единственная реальная опасность — умереть со скуки. И лежать окоченев-

шим в носочках с помпонами и рукавичках со снежинкой. Пока тета Мотя свежие пирожки допекает.

Потом я спросил у мамы, как сложилась судьба нашей давней гостьи. Повествование матушка начала с дежурного вздоха:

- И не говори, сынок, только мы, видать, о ней и помним. Мотя жива-здоровая, а вот замуж так и не вышла. Мужички случались, да ни один не задержался. Поживут с ней, отъедутся на пирогах, свитерки ручной вязки поносят, вот и все... Отчаливают от Мотиного порога, кто к постылым женам, кто в белый свет. И чего им не живется? Ведь милой-шай, милой-шай женщина! Наверное, прав был отец: надо было являть на ухабров почаше да в черном теле держат. Глядишь, больше бы ценили.

Я ухмыльнулся. Ну «в черном теле» - это, конечно, перебор. Но на каждый чих здравствовать тоже не надо. Мы, мужчины, народ гордый и свободолобивый. Среди кадок с геранью, вышитых котиков и под угодливые улыбки хозяйки покрываемся плесенью и норовим сбавать в пампасы, где вольный ветер...

- Не-е-е, Костик, насчет «милый и доброй женщины» твою маман погорячилась, - настоятельно подытожил я. А просветленный племянник отблагодарил сухариком. Со вкусом бекона.

### «Black & White»

Дома я усадил племянника перед телевизором и для надежности зафиксировал подушками. Мы смотрели телевизор и дружно признавали преимущество дерзкой Ларисы Гузеевой перед другой телеведущей, ее тезкой. Тезка с карамельным личиком рассказывала, как однажды участвовала в съемках программы «Последний герой». «Это был та-а-акой ужас, - прикладывала она прозрачные ладошки к фарфоровым щекам. - Остров ма-а-аленький, у меня квартира больше. А еще там комары!» В общем, милая, беззащитная и говорящая голоском Клары Румяновой. Если разлит ее в бутылки, получится питьевой йогурт со вкусом... Хм, пожалуй, без вкуса.

Зато когда возникла всероссийская бесприданница, резонно возникли мысли о сходстве героини с кайенским перцем, ледяным шампанским и порцией огненного шашлыка. Всего того, без чего настоящий мужчина не имеет права жить...

Затем я с мхатовскими паузами читал текст, позаимствованный у какого-то шибко талантливого единомышленника: «Черная женщина вошла в мою жизнь случайно, в хищных глазах ее таилась опасность. Опасность подстерегала меня на каждом шагу, и я начал носить с собой нож. Однажды меня чуть не лишил жизни ее поклонник - сумасшедший грузин, а потом она сама пыталась порезать себе вены - юная и своенравная, она превратила мою жизнь в ад, и я перестал уже различать, где черное, а где белое. Я сбежал от нее к белой женщине. Она все понимала - варила мне борщ и гладила по голове, и я засыпал спокойно - раны, нанесенные черным вампиром, исчезали бесследно. Белая женщина любила меня, она даже надевала на голову черный парик и на мгновение превращалась в соперницу. «Чем я хуже?» - грозно вопрошала она, и я спешил кивнуть утвердительно. Через минуту мы сидели, обнявшись: черный парик лежал на полу, как снятый скальп. Я и сам понимал, что черная женщина была мне не по зубам: я не дотягивал до Шварценеггера, я не был даже «мачо», и хотя талия у меня была как у манекенщика, я был безнадежным романтиком - «мальчишкой», каких тысячи. Удержать рядом с собой черную женщину мне было не под силу. Рожденный в европейском городе от спокойных мамы и папы, я был азиатом - хотел быть рядом с черной женщиной, загадочной и немощно вамп, непостоянной, взбалмошной и дерзкой, которая, задумавшись о чем-то, смотрит в окно или поет одну и ту же грустную песню.

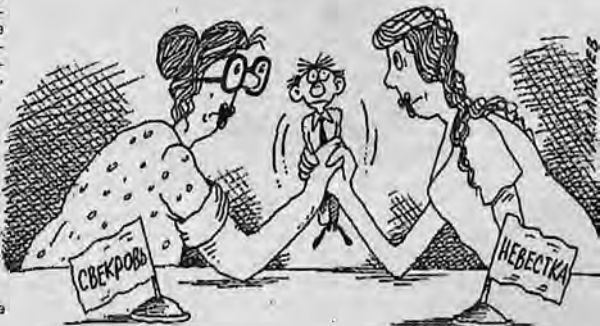
Я вспоминаю об этом, когда смотрю на черную королеву:

большую шахматную фигуру, украденную мной из подмосковного пансионата... Я по-прежнему делю женщин на блондинок и брюнеток, на черных и белых: белая женщина - всегда мягкая постель, теплый дом на берегу реки, апельсиновый сок утром и горячий чай вечером. Черная женщина - это дешевое вино, неуверенность в завтрашнем дне, страдания, опасность и дальние страны. Я выбираю черную женщину, я верен своей королеве».

Окончив чтение, победоносно взглянул на Костика. А неблагодарный племянник цокал языком, мол, здорово, и почесал затылок. И испортил все фразой: «Вообщем-то Ленка блондинка!... Чудак человек! Моя Светик тоже из «светлых голов», но темпераментом - чистая Кармен. Разве ж в цвете шевелюры дело?»

По моим расчетам, Костик должен был прийти домой и решительно поставить тетушку (то есть маму) перед фактом, что выбирает он женщину с характером, а значит, намерен жить не простой, но счастливой судьбой. Но злой рок внес свои поправки. Утомленный племянник огорошил маму ультиматумом: «Я выбираю черную женщину!», и уснул прямо в ботинках. Говорю же, утомился, сердечный. Выбор жизненного пути - это вам не бирюльки... Родительница все же позволила ему жениться на Лене в обмен на обещание, что никакой «черной женщины» в помине не будет... Я рад и счастлив. Несмотря на то, что тетка запретила мне вляться на свадьбу - якобы я дурно влияю на «бедного мальчика».

Макс ПОЖАРСКИЙ.





# Натали Бай: мадемуазель шарм

Ее лицо не встретишь на футболках, подобно рас-  
тиражированному кукольному личику Монро. С об-  
суждения ее личной жизни не начинают новости в ин-  
тернете, как это проделывают с вроде бы примерной  
женой и матерью Джоли. Ее имя не стало символом  
сногшибательной сексапильности или всемирной  
славы, Франция обожает Натали за иное...

## Фуэте одинокой девочки

Маленькая Натали сама себе заво-  
дила будильник, чтобы не опоздать в  
школу. Никто не помогал ей собирать  
портфель, никто не интересовался,  
какие у нее сегодня предметы и при-  
готовила ли она домашнее задание,  
никто не провожал и не целовал ее на  
прощание в щечки — родители отсыла-  
лись до полудня. Свободные художники  
жили в собственном ритме: когда отцы  
подружек Натали в строгих костюмах  
и галстуках заскакивали домой со  
службы наскоро пообедать, ее отец  
только начинал тоном протирать кисти  
в ожидании подходящего освещения,  
а мама бродила по дому в пеньюаре  
в поисках чистой чашки для кофе. К  
слову сказать, на севере Франции, где  
они жили, солнце нечасто баловало  
чету художников, да и их дому не ха-  
вало тепла и уюта. Открывать двери

шкафов в их доме нужно было крайне  
осторожно, вещи могли посыпаться  
на голову. Только в комнате Натали  
царил спартанский порядок. Родители  
душили, что небеса подарили им в  
дочери инопланетянку. Натали нена-  
видела хаос, который они называли  
творческим беспорядком, дарующим  
вдохновение, и с отчаянным детским  
максимализмом пыталась создать  
свой собственный мир, основанный  
на четких правилах. Это было нелегко  
для ребенка, живущего в атмосфере  
богемы и к тому страдающего дио-  
лексией. Как Натали ни старалась,  
учеба не давалась ей. Прочтешь пару  
строчек без записок оборачивалось  
для нее сильнейшим физическим  
напряжением и слезами, а изложить  
свои мысли на бумаге было гораздо  
труднее, нежели в... танце. Балет  
стал навязчивой идеей Натали. Он  
содержал в себе все, чего ждало ее  
сердце, — красоту, полет, изящество и

вместе с тем жесткую дисциплину. Она  
записалась в студию, в которой все  
преподаватели и даже пианист были  
из России, а русская балетная школа  
славится строжайшим отношением к  
юным танцовщицам, иначе не было бы  
столько прославленных результатов.  
Натали часы напролет проводила у  
станка, оттачивая па. К 14 годам она  
окончательно бросила общеобразо-  
вательную школу, а вскоре покинула  
и родные пенаты, и даже Францию.  
Натали улетела в Америку, чтобы  
стать настоящей прима-балериной.  
Родители, гордые тем, что дочь все же  
выбрала стезю искусства, решили, что  
выполнили свой долг по отношению к  
своему отпрыску, и не замедлили раз-  
бежаться по разным уголкам Франции.  
Возвращаться Натали стало просто  
некуда.

## Парижанка из Нью-Йорка

Совсем одна в чужой стране, где  
говорят на неизвестном языке, без  
знакомств, денег и образования На-  
тали уже в 17 лет заняла свою нишу в  
американском балете. Терпение и труд  
все перетрут. Целый день у станка, ве-  
черами бегом по кастингам в поисках  
работы по огромному негостеприимно-  
му Нью-Йорку и, наконец, первое турне  
по США в составе известной балетной  
труппы. Успех вскружил голову юной  
француженке, а может, соскучившись по  
родной речи, но Натали не продлила  
контракт, а вернулась на родину.

Далее следует история, которую  
так часто слышим из уст знаменитых  
актеров, что принимаешь за кокетство,  
свойственное этой публичной профес-  
сии, мол, актером стать никогда не  
мечтал, попал в театральное училище  
случайно. Дескать, приятель, грезив-  
ший о кинорежиссуре, боялся идти на  
экзамен один, попросил поддержать.  
Пошел за компаньоном. Приятель-то не  
поступил, а нашего героя сразу взя-  
ли на курс какого-нибудь метра... И  
тем не менее так бывает. Подружка  
Натали, мечтавшая с балетной сцены  
уйти на театральные подмостки, по-  
звала с собой на экзамен в Парижскую  
консерваторию — высшее театральное  
училище Франции. Неожиданно для  
обеих девушек на набравшийся курс  
Симона — патриарха французского  
театра и кино — приняли одну Натали.  
Училась, естественно, только на «от-  
лично». Перфекционизм и трудолюбие  
Бай — танцовщицы из Нью-Йорка —  
прославили ее дома еще до первых  
ролей. По окончании консерватории  
ей сразу предложили место в пре-  
стижной театральной труппе, но она  
отказалась. Натали не хотело всю  
жизнь играть в одном и том же театре,  
к этому времени она уже не ощущала  
себя покинутой всеми девочкой, ей



нравилась собственная независимость и свобода выбора. Бай дебютировала в кино в американской картине «Двое», где ее партнером стал легендарный Питер Фонда. Путевку же во французский кинематограф ей дал гениальный Франсуа Трюффо, снявший ее в «Американской ночи». И пошло-поехало. Натали никогда не ограничивала себя одним амплуа, как и не хранила верность одному режиссеру. Трюффо, Годар, Кавалье,

рижанкой, хотя она родом и не из столицы, совершенно за другие качества характера – независимость, выдержанность, спокойствие, честность и даже прагматизм в любви (не путать с меркантилизмом), эзегантистность во всем – от поступков до манеры одеваться. Она никогда не превращала свою жизнь в публичный фарс, равно как и не делала трагедий из своего одиночества. Она могла расстаться с

любовником из-за сьемок, но бросить фильм ради мужчины – такого не бывало. Она прекрасно проводила время и без спутника, как истинная парижанка, да и любая женщина, обожала ходить по магазинам и выставкам моды, обедать в кафе и бистро, читать, валяясь часами

Натали и Халлидей расстались. Но к тому времени она стала мамой, а он отцом. Это осталось неизбывным в их отношениях. Сама Бай, познав материнство на 35 году, говорит о Лоре, как о счастье всей своей жизни, а о ветраном Джонни, ставшем не для одного поколения французам символом свободы во всем, в том числе в любви, как о заботливом папаше. Он посвятил дочери лучшую песню. Натали посвятила ей всю себя. При этом она старается не быть надоедливой, не читать занудные морали, не вникать в приватность своего чада. Когда 14-летняя Лора заявила, что бросает лицей и идет в театральный, что могла противопоставить ей Натали? Хорошо, пусть будет династия актрис. Ест же династии врачей, военных, адвокатов... Из всех оттенков материнской любви Натали выбрала для себя образ матери-подржки и всегда была честна с дочерью. Когда в 51 год Бай снялась в нашумевшей «Порнографической связи», она, дабы уверечь дочь от сплетен в

свой адрес и показать, что ей нечего стыдиться, сама привела ее на премьеру фильма... Дочь отвечает ей той же искренностью и доверием и мечтает сняться с самой Натали Бай в одной картине. Сейчас Натали 62, она по-прежнему элегантна, изящна, ее шарм вошел в поговорку. Посмотрите ее



Натали Бай и Джонни Халлидей.



Кадр из фильма «Порнографическая связь».

стыда, ни совести, то по уши влюблена, то не верит ни слову, которое произносит мужчина. Сама она посмеивается, что как клаустрофоб не может оставаться в замкнутом пространстве, так и она не выносит замкнутого кокона одного амплуа. Любвебная мелодрама, комедия, трагедия, драма, исторические постановки – она попробовала себя всюду. Известно, что есть два вида актерского таланта: одни играют самих себя в предположенных обстоятельствах, и играют блестяще, другие же, и Натали Бай – яркий представитель, – влезают в шкуру своего героя так, что и в жизни начинают говорить его словами, принимают, как свои, его увлечения, влюбляются в партнера по фильму. Натали легко вступала в новый роман и так же легко расставалась. Она никогда не хотела замуж, не мечтала надеть платье невесты, пойти к алтарю, свить свое гнездо, в ней четко сидела память о браке родителей. Ей приписывали множество любовных связей с коллегами по актерскому цеху, она ни одного плохого слова не проронила ни об одном из своих любовников после разрыва. И они отвечали ей уважением и верной дружбой. А как же страсти, скандалы, пылкие признания, слезы – все, что сопутствует романтическим историям истинной французженки, любвеобильной и экстравагантной? А вот сами французы восхищаются Натали Бай, называя ее настоящей па-

на диване и предавая шоколад. Строгие диеты, выматывающие занятия в спортзале, личный тренер и пластический хирург – это из жизни голливудских звезд. Истинная французженка не заботится о фигуре – она и так прекрасна, и не боится морщин – они хранят память о прошлом...

## В роли матери

Жизнь как вольная птица, могла ли Натали предположить, что, встретив Джонни Халлидея – легендарного рокера, кумира Франции, она обретет не вданное доселе счастье. Нет, не семью – Джонни, как и она, не верил в крепость брачных уз (правда, ему это не помешало жениться раз пять или шесть). Нет, не любовь с большой буквы. Хотя чувство и было сильным, но, как верно писал французский писатель Фредерик Бегбедер: «Любовь живет три года», на четвертый



Натали с дочкой Лорой.

в «Клиентке французского жиголо» или в «Комплексном уходе», кажется, что ее красота, как вино, с годами лишь расцветает. Она улыбается миру, не опасаясь, что это прибавит ей морщин, ведь каждая из них – это прожитые годы счастья.

Подготовила  
Наталия АНДРИЩЕНКО.

# Не предавай меня



Игорь очнулся в больничной палате и увидел склоненное над собой лицо медсестры. «Как вы себя чувствуете?» – «Нормально, что случилось, почему я здесь?» – «Вы что, ничего не помните? Вы попали в аварию, жена не пострадала, а вот вам придется у нас задержаться».

Когда Маша и Игорь познакомились, ей было 18, ему 23. Через год поженились. Еще через год родилась дочь. Денег не хватало, поэтому о съемном жилье даже не думали, жили с Машинной мамой. Время шло, дочь подрастала, а с деньгами так и не везло. Игорь старался как мог, менял одну работу за другой, но все равно ничего не ладилося. Да еще и теща постоянно «пилила» его: «Ну уж и зять, так зять, ни дать ни взять». «Промывала мозги» и дочери: «Где ты его только нашла, такого «умелого», на какую работу не устроишься, нигде ладу не даст. И сколько можно из меня деньги тянуть. Я тебя выдавала замуж, замуж, то есть за мужа. А получается, вас тяну и дочь вашу. Все, денег больше не дам, устала от вас». Но, «выпустив пар», разумеется, продолжала помогать.

А оки вечерами, закрывшись в своей комнате и уложив себя спать, шепотом выясняли отношения. Игорь, «накрученный» тещей, сидит на диване и держась за голову, говорил: «Мама твоя права, хочешь, давай разведемся, ну зачем тебя такой неудачник нужен, я же даже на самое необходимое не зарабатываю. Ладно, она тебе помогает, ты же дочь, а я чужой для нее». Маша, сидит на полу и обняв его колени, успокаивала как умела: «О разводе даже не думай, помнишь, я обещала быть с тобой в горе и радости. Вот и буду с тобой до самого конца».

А однажды Игорь пришел в хорошем настроении, принес вино, фрукты и небольшой тортик. Теща, заглянув на кухню, мыкнула: «Что, магазин ограбил?» Игорь же, нарезав торт, подмигнул дочери, сидящей на своем стульчике в ожидании сладкого, ответил: «Все, мама, кончились ваши мучения, да и наши». И, потягивая вино, рассказал, как встретил давнего приятеля, который, узнав об их тяжелом положении, предложил работу в своей фирме по установке дверей.

Поработав у приятеля полгода, Игорь зарегистрировал свою собственную фирму, где сначала исполнял обязанности и директора, и менеджера, и рабочего,

Постепенно фирма набрала обороты: он открыл еще три «точки» по городу, где на него уже работали несколько человек. Наконец-то появились деньги, и Игорь с удовольствием тратил их на Машу и дочь, не забывая, конечно же, и о теще, от которой съезжали на съемную квартиру. И хотя маленькая однокомнатная квартирка, все же это их семейное гнездышко.

Маша сначала не могла привыкнуть к тому, что теперь деньги есть всегда, и по старой привычке продолжала в магазинах высчитывать: «Если я куплю сегодня платице и носочки дочери, то завтра придется сэкономить на оде». Но вскоре денежное благополучие «накрыло» ее с головой.

— Я тебе давал 10 тысяч только позавчера, — говорил Игорь жене. — А ты сегодня просишь еще?

— Я шла на рынок и в магазины, купила дочке игрушки, туфельки и себе кое-что присмотрела. Сейчас покажу, тебе обязательно понравится, — смеясь Маша и убежала в ванную комнату. Затем слышалось шуршание пакетов, и через время она выходила в новом белье.

— Ну как, нравится?

— Конечно, любимая, иди ко мне! — слышала она в ответ.

П одросла дочь, Игорь решил отдать ее в детский сад, но Маша отговорила: «Зачем нам садик, мама и я не работаем, вот с ней и будем заниматься», — «Ты же хотела выйти на работу, — возражал Игорь. — Сама говорила, что дома уже надоело сидеть, а я тебя «по блату» старшим менеджером назначаю. Дочери же с ровесниками общаться надо».

Но Маша настояла на своем: на работу, так уж и быть, она выйдет, но дочь будет сидеть дома с мамой.

Хотя они давно уже жили отдельно, мама каждый день навещала их. Игорь пытался скрыть раздражение, но однажды не выдержал и высказал все Маше.

— Я в своем доме даже в трусах не могу пройти, просыпаюсь, теща здесь, засыпаю, она все еще здесь. Зачем мы тогда квартиру снимаем, давай переберемся к ней, как в старые добрые времена, будем жить большой и дружной азиатской семьей.

В ответ же услышал тираду о неблагодарности и забывчивости домашнего упрямого животного. Тогда они разругались в пух и прах и даже спали на разных диванах. Но утром за завтраком помирились.

**М**аша вышла на работу и честно просидела в офисе. До обеда.

— Игорь, я так устала, ты даже не представляешь, — говорила она ему вечером.

Игорь же, весь день проматываясь по производственным и заказчикам, устало улыбался: «Ничего, ты привыкнешь». Но Маша привыкать не хотела, пока однажды Игорь, не успевая заехать в офисы, попросил ее забрать вырубку. Такая работа ей понравилась, ведь с деньгами она напрямую направлялась в магазины, где покупала очередные маечку, шортики, белье, обувь, дочери заколочки, игрушки и т. д.

Домашний шкаф ломился от детской и женской одежды, детские игрушки, которые не влезли в огромный ящик, валялись на полу и на диванах, в коридоре несколько пар осенних и зимних сапог стояли вместе с летними сандаличками, резиновыми сапожками, шлепками и туфлями. Однажды Игорь резко распахнул двери тумбочки и на пол водопадом посыпались заколочки, бантики и резиночки дочери. Он долго пытался сложить все на прежнее место.

Как-то к ним в гости пришли друзья, такая же семейная пара. Пока жены щебетали на кухне, мужья вышли на балкон покурить.

— Зачем ей столько тряпок, — напрямик спросил друг, затянувшись сигаретой. — У вас фирма существует пять лет, а вы до сих пор живете на съемной квартире. Все деньги на вещи тратите?

— Она не бросила меня, когда я был беден, как церковная мышь. Неужели ты думаешь, что сейчас, когда у нас есть деньги, я буду жалеть их. Да я ей все слабости прощу, лишь бы она счастлива была.

— Сммотри сам, это твоя жизнь.

Друг остался на балконе, а Игорь зашел в комнату и, услышав голос жены, улыбнулся:

«Я такая счастливая, влюблена как в первый раз. Он очень нежный и заботливый, я готова за ним хоть на край света». Игорь уже собирался зайти на кухню, чтобы поцеловать жену, но продолжение разговора заставило его остановиться. «Игорь? А что Игорь? Он постоянно на работе, приезжает усталый и раздраженный, ему главное поесть и отоспаться. Но я же ему не домработница, чтобы с кухни не выходить! А для Сергея я самая лучшая, самая красивая. Он и дочь мою удочерить хочет, представляешь?!»

Игорь не верил — Машка, его Машка не могла так говорить, ему просто послышалось. Он ничего ей не сказал, но весь вечер наблюдал за женой и на видел, не чувствовал никаких изменений: Маша была прежней Машей,

обнимала его, целовала и, взлохмачивая его волосы, шутила: «Кормилец мой».

Ужин подходил к концу, друзья хотели вызвать такси, но Игорь настоял на том, что сам отвезет их домой.

— Заодно и с Машкой поговоримся.

— Ты ж коньяк пил! — хохотал друг. — Угоришь еще нас.

— Ничего, у меня стаж большой, я и с закрытыми глазами на автопилоте довезу смугу.

**Н**у расскажи мне про Сергея, — буднично сказал Игорь, когда они остались в машине вдвоем, и по тому, как вздрогнула Маша, как судорожно сжала сумочку, понял, что тот разговор на кухне, как бы он сам себя ни утешал, ему не послышался. — Молодец, Машунь, ты настоящий «тыл». Пока я на работе выкалывал, чтобы твои шмотки оплатили, ты подолом за спиной у меня крутила. Умница! А ты вообще в курсе, как мне эти деньги доставались, сколько я от заказчиков оплеух получал, когда ты деньги из кассы забирала, которые должны были производителям идти, а заказчики по два месяца ждали, пока мы им двери привезем и установим? Ты знаешь, сколько раз меня в суд вызывали за неисполнение договоров? Ты вообще знаешь, что мне друзья в глаза говорят и о нашей съемной квартире, и о фирме?

Распалась все больше, Игорь почти не следил за дорогой и на повороте слишком поздно увидел несущийся на них автомобиль...

**З**а неделю, проведенную в больнице, у него побывали все друзья, и кто как умел поддерживали его. Игорь спрашивал у них о жене, но они старательно переводили разговор.

А на седьмой день дверь открылась и в палату вошла теща. Игорь улыбнулся ей, но она, словно не видя улыбки, подвинула к себе стул.

— Я разговаривала с врачом, ты в больнице будешь еще месяца два и, скорее всего, останешься инвалидом. Ты сам понимаешь, что ухаживать за тобой я дочери не позволю. Физиология, знаешь ли. Сейчас мы готовим документы на развод. Я тебя очень прошу, когда Маша придет с бумагами, подпиши их. Ты же и сам понимаешь, как виноват перед ней. Надеюсь, мы друг друга поняли.

Он не заметил, как ушла теща, всеми клеточками чувствуя лишь пустоту, обрушившуюся на него.

Сколько времени он пролежал, глядя в потолок, Игорь не знал, в мыслях повторная имя жены: «Машка, Машка! Как же так! Ты не можешь так со мной, вот сейчас».

Он посмотрел на часы на телефоне, было около полуночи. Не выдержав, отправил ей sms: «Не предавай меня».

«Она сейчас спит, конечно же, но завтра ответит. Не может не ответить. Просто нужно дождаться завтра», — думал он, засыпая.

Настя АЛЕКСЕЕВА.



**Т**уโรปераторы в шутку прозвали Чехию «туристической неизбежностью». Эта страна одна из самых уютных в Европе, гости здесь на каждом шагу поджидают удивительные легенды. Если вы готовитесь посетить Чехию впервые, то наверняка составили маршрут по достопримечательностям. А чтобы ваш отдых не омрачили бытовые мелочи, советуем все нижеперечисленное взять на заметку

## Напутствия бывалых

Национальная валюта «Страны грез» — крона. Опытные путешественники советуют менять деньги в пунктах обмена, в них более выгодный курс по сравнению с аэропортами или гостиницами. Чтобы не попасть впропак, нужно запомнить несколько правил: «обменники», не берущие за операцию комиссию, вывешивают курс продажи доллара за кроны, а не наоборот. И еще старые кроны номиналом в 1000 и 5000 крон очень похожи на новые, но вышли из обращения несколько лет назад, как говорится, проверьте деньги «на актуальность», не отходя от кассы. Кстати, кроны лучше тратить без остатка, потом обменять их довольно сложно.

Изучать Чехию можно с помощью общественного транспорта: метро, автобуса, трамвая и даже канатной дороги. Проездные билеты, действительные в течение конкретного отрезка времени (например, 4, 8 дней) и для всех видов транспорта, можно купить в автоматах на станциях метро, в отелях, газетных и табачных киосках. А вот нашим любителям «зайцем» ездить не рекомендуется, контролеры — частые гости в транспорте, штраф для безбилетника 300 крон. О пунктуальности чешских автобусов туристы слагают легенды, они приходят четко по расписанию, минута в минуту. На трамвайных можно кататься с 4 30 (I) (метро начинает работать только с 5.00) и до полуночи. Канатная дорога идет по маршруту Уезд — Небозизек — Патриш. Метро есть только в Праге. Такси считается дорогим средством передвижения. Оплата проезда состоит из двух позиций — фиксированной «посадоной» таксы и суммы за каждый километр пути (в среднем за километр пробега придется выложить 25 крон, за минуту ожидания 5). Чтобы вас не обманули, обязательно попросите у водителя квитанцию об оплате.

# Путеводитель



## Шопинг-марафон

Вы уже разобрались в «транспортных тонкостях», пришло время полученные знания применить на практике. Итак, отправляемся на улицу Пришкпе — меку шопоголиков. Здесь находятся самые популярные бутики и универмаги. Цены на модные бренды в Праге достаточно демократичные (даже ниже, чем в Милане или Париже) в отличие от стоимости аналогичных товаров в Москве. Подарите себе знаменитые чешские ювелирные изделия ручной работы или бижутерию производства завода «Прециоза», с которым сотрудничает Дом моды «Dior». К тому же в универмагах регулярно проводятся сезонные и предпраздничные распродажи с внушительными скидками, не имеющими ничего общего с пилар-акциями. Кстати, многие вещи, обувь и сумки, купленные по бросовым

ценам в Чехии, через сезон появляются в столичных магазинах, слегка разбавленные новыми коллекциями и по новым ценам. Кроме столицы, фирменные бутики есть во всех посещаемых уголках страны — и в Карловых Варах, и в Кrumlove. Обязательно побывайте на знаменитых чешских блошиных рынках, там можно отыскать ценные винтажные и антикварные вещи. Если вы не знаете национального языка, не стоит идти на барахолку без карандаша и блокнота, он нужен для того, чтобы продавец мог

написать вам свою цену, а вы — свою, торговаться разрешается до бесконечности. С собой берите только наличность, кредитки и чеки здесь не принимаются.

## Визитная карточка Чехии

Карловы Вары знамениты хрусталем и стеклом фирмы «Мозер», продукция отличается искристостью и высоким качеством ручной гравировки. Изделия из хрусталя выгодно покупать не в историческом центре (там их стоимость «отчужденно туристическая»), а в деловом, где цены аналогичны заводским. И непременно сохраните чек, он пригодится на таможне.

## Сувениры из Чехии

- Настоящая чешский сувенир — это, конечно же, пивные кружки.
- Любителям необычных подарков понравится перьяная роза, помещенная в термальный источник Карловых Пропитавших соль, она становится бурой и напоминает каменный цветок.
- Дети будут в восторге от деревянных шалашков, оловянных солдатиков, марионеток, фарфоровых кукол в национальных чешских костюмах и плюшевого кролика — известного персонажа мультфильма, придуманного чешским аниматором Зденеком Милларом в 60-х гг. прошлого века.
- Конечно, не обойтись и без традиционных сувениров с видами Чехии: магнитов, держателей для бумаг, подставок под чашки, календарей, фоторамки, ассортимент которых наиболее широко представлен в лавках на Староместской площади.





## Вокруг света

**Приятного аппетита!**

После шпиклет-марафона нужно одобрить силы. Чешская кухня приятно удивит и порадует любого гурмана. Несмотря на то, что она испытала влияние кулинарных традиций соседних стран (Венгрия, Австрия, Германия), самым ярким источником вдохновения остаются традиционные старинные чешские рецепты. Их основу составляют продукты, которые всегда можно вырастить дома, прежде всего зерновые культуры, бобы, картофель и мясо. Обязательно попробуйте знаменитую луковую или чесночную полешку, деликатесы старинной кухни, такие как павет из дичи, жареный свиной шницель, жаркое из мяса коз или оленей гвхшл. Хотя, на

1807 года. Популярная крепкая спиртные напитки — «сливовица» (сливовая водка) и «абсент» — 72-градусный полынный напиток, запрещенный к продаже в других странах. Насладиться всем этим разнообразием можно в пражских пивных, один из которых оформлены в виде винных погребов, другие напоминают сказочные гроты. Например, интерьер ресторана *Pravek* выполнен в виде пещеры. Все как положено: stalaktиты, настенная живопись, мамонтовые бивни. Здесь дозволено есть руками, ковыряться в зубах палочкой и примочивать. В некоторых барах официант вместе с заказом принесет свечу. Это значит, вы можете сидеть за столиком, пока она не догорит, а потом надо сделать новый заказ или покинуть заведение.

Прежде чем отправиться в пивную, нужно знать.

- Марку подаваемого в заведение пива вам сообщит реклама перед входом. Другого сорта здесь отведать не удастся.

- Пиво в Чехии пьется «по пол-литру», о меньшей порции (0,33 л) надо сказать официанту заранее, она называется «малое пиво»

- На ваш учетный листок, который лежит на столе, официант ставит палочку за каждый выпитый бокал. Таких палочек там поместится больше, чем слов.

- Девиз официанта: «Место для еще одного пива всегда найдется!»

## Это надо знать!

- В Чехии с 1 января 2006 года запрещается курить на остановках и в общественных помещениях, если они не оборудованы специальными комнатами. Нарушителям грозит штраф в размере 1000 крон

• Чехия – четырехсезонная страна с континентальным климатом. Летом – жарко, зимой – холодно, весной, осенью – умеренно. Хорошая погода стоит с мая по сентябрь. Самое лучшее время для путешествия – июнь. Отличная погода, и нет такого «налпыва» туристов, как в июле, августе и сентябре.

■ Позвонить домой и поделиться впечатлениями вы можете из телефон-автоматов, которые есть везде: одни работают по картам, другие принимают монеты, для этого случая пригодится мелочь в 2 и 5 крон. Телефонные карточки в зависимости от количества разговоров стоят от 80 до 150 крон

- Вместо обычного путеводителя выберите книгу Владислава Дудака «Пражский странник, или Прага со всех сторон», в которой он описывает удивительные древние чешские легенды и связанные с ними места. Этот оригинальный поэтический путеводитель стал самым популярным в стране.

# О ЧЕХИИ



Чехия славится украшениями из граната, здесь он необычно красный из-за высокого содержания железа.



пиво и  
гамонт-  
вар.  
инаят

иков,  
укол  
рога  
ного  
х ит.  
иных  
елей  
лок,  
став-

Перед покупкой обязательно осведомитесь о происхождении камней, посмотрите сертификат, иначе рискуете привезти домой обычные стекляшки.

Лучший подарок для модниц — шляпка с фабрики «Тонак», здесь головные уборы шьют с конца 16-го века. Завод «Тонак» находится в маленьком чешском городе Новый Йичин, в числе его почетных клиентов — сама королева Венгрии.

первый взгляд, может показаться, что любитель рыбы в чешском меню не ждет особое разнообразие, здесь и для них найдется несколько деликатесов. Карп — самая главная чешская рыба и непременно блюдо рождественского стола. Из сладководных рыб вас наверняка не разочует хорошо приправленная форель, угорь или щука. Главным и самым популярным блюдом Чехии является карп — кнедли. Кроме классического варианта из дрожжевого теста, попробуйте карповые кнедли, «мохнатые», приправленные из сырого картофеля и кнедли с разнообразными начинками — от сала до фруктов.

## Губит людей не пиво...

Разумеется, невозможно посетить Чехию и не попробовать ее национальный напиток — ароматное пиво. В настоящее время на чешском пивном рынке насчитывается более 470 сортов этого напитка. Лучшими считаются перелюбленные сорта выдержанного светлого и черного пива. Можно побаловать себя, например, кофейным пивом, вишневым, банановым. Любимое туристами является ванильное пиво. В центральной и южной Моравии изготавливают прекрасные местные вина. В Карловых Варах выпускается знаменитый ликер «Бехеровка», настоящий с 42 трав, рецепт остается неизменным с



# В цепях любви



**Кольцо – это первое звено в цепи семейной жизни. Кузьма Прутков не побоялся сказать вслух то, о чем думали мужчины всех времен и народов: супружество – узы, слишком большая ответственность и тяжкое бремя. Но кому нужны рассуждения, когда приходит настоящая любовь. Правда, бывает, что приходит она уже после «кольцевания»...**

## Ее жизнь до Него

Злая мачеха, отправляющая ненавистную падчерицу на погибель – не страшная сказка, а была XVI века. И родных-то дочерей отдавали в монастыри на учебу, читай: навсегда. И семье облегчение – одним голодным ртом меньше, и судьба девочки устроена не худшим образом. Для бесприданницы из бедной семьи, коих в Германии в те годы было пруд пруди, жизненных дорог было немного – или унизительное и нищенское существование старой девы при семье какой-нибудь замужней родственницы побогаче, или служения Богу. Выйти замуж для девушки без гроша за душой считалось высшим и, как правило, недоступным счастьем. Образование, работа, карьера для тогдашних женщин не существовали.

8-летняя Катарина фон Бора могла бы избежать участи стать

монахиней не по своей воле и желанию, ведь ее семья хотя и не могла похвастаться богатством, но все же имела дворянский титул. Но, увы, ее мама скоропостижно скончалась, отец привел в дом новую супругу, а та быстро нашла способ избавиться от нелюбимой падчерицы. Монастырь Нимбшен, в который попала осиротевшая Кати, славился строгими порядками. В 15 лет – возраст, когда немецкие девушки тех времен шли под венец, – Катарина тоже «вышла замуж» – за Христа, то бишь приняла монашеский обет целомудрия. Теперь дорога назад – в мир, где влюбляются, рожают детей, обустроивают собственный дом, для Кати закрылась навсегда. Ее жизнь состояла из молитв и однообразной тяжелой работы на монастырском подворье, где все было общее и Божие. Даже оставшись одна в своей убогой келье, несчастная не мечтала об иной жизни, ей

крепко-накрепко внушили, что долг перед Господом превыше всего, и хотя она своими глазами читала в Библии, что Бог есть любовь, не смела молить Его о чуде. А чудо произошло.

## Его жизнь до Нее

Мартин Лютер родился в семье человека, который всего добился собственным трудом и упорством. Его отец из полунорманского крестьянина выбился в зажиточные бюргеры и хотел, чтобы его дети пошли еще дальше, а посему Мартин права выбора не имел. Его отдали сначала во францисканскую школу, где учили прежде всего быть упорным и грызть гранит науки, а затем выбрали за него университет – Эрфуртский, поскольку отец, как и большинство немецких бюргеров, мечтал видеть в семье юриста. Сын не разочаровал: в 21 год блестяще окончил магистратуру и получил первую ученую степень. А через две недели бросил все: успешно складывавшуюся карьеру, родительский дом, университетских друзей, и ушел в монастырь. Что послужило толчком для добровольного заточения – до сих пор загадка. Отец воспринял поступок сына как бунт против его воли и прекратил с ним всякое общение. Сам Мартин вспоминал, что накануне попал в сильнейшую грозу и, почувствовав себя никчемным перед Божией карой, дал обещание – если останетесь живы, посвятят себя служению Господу. Сказал – сделал. Оставил мирские дела и с той же кропотливостью, что изучал юридические законы, принялся исследовать Библию. Дал обеты – бедности, безбрачия и послушания. А в возрасте Христа взбунтовался, ибо решил провозгласить на весь белый свет то, что переполняло его душу и разум, – ни Церковь, ни Папа римский не должны указывать человеку, как жить, а только Бог, который есть Любовь. «На том стою и не могу иначе. И да поможет мне Бог».

## Украду тебя в ночи

В 1517 году Мартин Лютер вывесил на дверях церкви в Виттенберге свои ставшие впоследствии знаменитыми 95 тезисов против порядков в католической церкви, которые буквально взорвали всю Германию. Среди прочего Лютер призвал отменить монашество и celibат, как противоречащие Священному Писанию. Так было положено начало Реформации и лютеранству – новому направлению в христианстве.

Таким образом для Кати забрезжил свет надежды. Неизвестно, каким способом – пути Господни неисповедимы – в ее монастырь проник трактат этого бунтаря – Лютера. Читать

его — уже грехопадение, а Кати и ее 11 сестер по несчастью тайно отправляют ему письмом с криком о помощи. Но как вызволить их из монастыря? Не штурмом же брать, Лютер — не полководец, у него нет армии, более того, за ним самим объявлена настоящая охота. Папа римский предан его анафеме как еретика, и теперь любой бродяга мог повесить его на первом же суку. А монастырь Катарини находился на земле герцога Георга, люто каравшего всех, кто пытался следовать лютеранству. И Мартин разработал хитроумный план, который следовало взять на заметку сценаристам современных триллеров! Среди своих последователей, армия коих росла с каждым днем, он нашел некоего Леонарда Коппа, живущего недалеко от монастыря. Уважаемый гражданин, член городского совета, крупный поставщик колченогой сельди, в том числе на монастырские кухни, и кто бы мог подумать — лично доставив в Нимбшен двенадцать бочек с сельдью, назад в них же вывез за стены монастыря двенадцать прелюбных, но решительно настроенных монахинь, среди которых была и Кати.

Однако самое трудное было впереди. Мало было устроить побег, теперь нужно было пристроить бывших монахинь в новой жизни на воле. Лишь троих приняли в свои объятия их семьи, и Кати в их число не вошла. Остальным, дабы они не пошли по миру, Лютер лично подыскал мужей. Всем, кроме одной, — Катарини.

Так головокружительно оказавшись свободной от монастырских обетов, она не торопилась воспользоваться новой для свободы выбора второй половиной. Причем она четко осознавала, что накрасив (тяжелый подбородок, длинный нос), немолода (26 лет для невесты в те времена — перестарок, почти старая дева), характер неангельский (предательство семьи и суровое воспитание породили гремучую смесь — дерзкий язык и тяжелый неласковый нрав) и почти ничего не смыслит в домашних делах (сумеет лишь молиться о благополучии своего супруга). Но с упорством религиозного фанатика ждала... любви. А пока устроилась домоправительницей к соседу Лютера, Хозяйке было больше, Кати трудолюбива и ответственна, и скоро она воистину стала «и жнец и на дуде игрец». Так прошло два года — в трудах на благо чужой семьи и молитвах о создании своей, и Господь услышал — любовь пришла. Он был молод, знатен и влюблен в Кати, а она в него. Чего еще жалеть? Молодой человек отправился за благословением к родителям в родной

Нюрнберг, но те, узнав, что сын хочет взять в жены беглую монахиню, отказали наотрез. Из Нюрнберга влюбленный Кати не вернулся. Сердце ее было разбито. А разум сделал вывод — любви для счастья мало. Чтобы стать мужем, мужчине недостаточно быть страстно влюбленным, он должен иметь свою голову на плечах! И Кати твердо вознамерилась выйти замуж по расчету. И кандидата Лютер, по-прежнему считавший себя ответственным за ее



Мартин Лютер

судьбу, немедленно предложил — немолодой, зато солидный человек, профессор, его коллега по Виттенбергскому университету. В ответ Кати сделала встречное предложение — стать женой самого Лютера.

### И будут двое одна плоть

Если бы еще год назад Лютера сказали о браке, он рассмеялся бы. И дело было не в обете безбрачия, ведь он сам боролся за его всеобщую отмену. Но ему уже шел 42 год, он привык жить один и был полностью поглощен своими делами. Когда ему жениться, если он то переводил Библию на немецкий, дабы она стала ближе и понятнее народу, то помогал бывшим монахам, то преподавал в университете, то писал трактаты... Как можно брать на себя супружеские обязательства, если в любой момент можешь быть казнен, как еретик?

С другой стороны, он понимал, что женитьба прекратит сплетни, которые распускали его противники —

дескать, Лютер учит божественной любви, а сам живет в гареме из беглых монахинь. И главное, если он создаст семью, это примитив его с точки зрения веры. «Дары Божьи нужно брать, не раздумывая», — сказал себе Мартин. Сказал — сделал. Свадьба состоялась незамедлительно.

Первый год совместной жизни для обоих новоиспеченных супругов стал испытанием на терпение. Он шутил: «Однажды просыпаясь и видя на подушке две косы. А ведь их там раньше никогда не было!». Впрочем, и подушки в доме Лютера раньше никогда не было. Он жил в пустующем монастыре и, вымотавшись за день, ложился спать одетым на соломенный тюфяк. Кати стоило титанических трудов превратить огромное заброшенное здание в уютное гнездо. Она обустроила мужу кабинет, спальни для детей, ванную, погреб, разбила огород, возродила сад, завела коров, свиней, кур и пса. Она даже завела собственную пивоварню. А в ручье по соседству разводила рыбу. Иначе она просто не прокормила бы всю ораву, которая вечно толпилась в их доме: полдюжины племянников Лютера, четверо детей его умершего друга, бедные студенты, беглые монахи, а весь его доход — это крошечное университетское жалованье. Вскоре у четы Лютеров появилось собственное прибавление — первенец. Всего Господь подарил им шестерых детей. Лютер писал, что отцовство научило его жизни, и «пустя соседи смеются, когда я вывешиваю пеленки, Бог и ангелы улыбаются на небесах!». Родительские заботы сблизили двух бывших монахов — Мартина и Кати, и пришла любовь, которая не имеет ничего общего с первой влюбленностью и страстью. Любовь, полная заботы, взаимопонимания, поддержки, принятия недостатков друг друга. Лютер любил повторять: «Пусть жена делает так, чтобы муж радовался, приходи домой. А муж пусть делает так, чтобы она грустила, видя, как он уходит». Как же так, посмеивались друзья и родственники, ведь сам же зовешь Катарину — «meine Kette» — «моя цепь»; но для них двоих — мужа и жены Лютеров — Kette означало еще и ласковое домашнее имя — «Катюша».



Катарина фон Бора

Подготовила  
Наталья АНДРИЯЧЕНКО.



# Шарль де Голль: эра гиганта



На Францию фашистский удар обрушился 10 мая 1940 года. Судьба страны была решена в течение недели – высшее руководство почти без боя сдало страну, и немецкие войска победным маршем вошли в Париж. А 17 июня 1940 года по радио «Би-би-си» французы слышали выступление: «Именем французского народа и французской империи мы, генерал де Голль, глава свободных французов, постановляем...» И ему поверили. За ним, еще вчера не известным французским генералом, которого и в лицо-то никто не знал, пошли французы

## «Мы, генерал де Голль»

Обращаясь к французскому народу из Лондона, де Голль говорил от имени Франции тоном средневекового монарха, повелевавшего своими подданными, но при этом «свободными французами». Этими словами своего манифеста он сумел разбудить во французах тот, казалось, уже навсегда погребенный дух, который так необходим нации для спасения.

Его отец, преподаватель в колледже иезуитов, был ярым монархистом и ревностным католиком. Именуя себя не иначе как «токоущим монархистом», он не оспоривал демократических идей, презрительно отзывался о «Марсельезе», которая с 1879 года стала гимном Франции, и никогда не признавал делегацию Бастии, который в семье считался днем национального траура и позора. Зато всегда свято чтит память Орлеанской девицы.

Шарль де Голль родился в Лилле 22 ноября 1890 года в дворянской семье, чей древний род уходил корнями в

глубокое средневековье. По преданию, его основоположник – Ришар де Голль, был одним из первых рыцарей Жанны д'Арк и прославился на полях брани доблестными подвигами. Мать Шарля Жанна, прививая ему чувство патриотизма и трепет перед национальной героиней, с детства внушала мальчугану, что и его ждет великое будущее. Он с ранних лет знал, что будет военным, и не просто военным, а генералом.

В 19 лет де Голль стал курсантом знаменитого военного училища Сен-Сир, основанного в Фонтенбло еще Наполеоном. Среди сокурсников за свой высокий рост и весьма внушительный нос он получил прозвища: «Два метра», «Большой Шарль», «Сирано». Один из преподавателей училища как-то написал в личном деле де Голля: «Сервация во всем, кроме роста». Действительно, ему не всегда удавалось быть первым в учебе, но каждый день на построении, когда капрал выкрикивал: «Равняйся!», де Голль был единственным, кто не поворачивал головы – все равнялся на него. Придет время, и на

него будет равняться вся страна.

По окончании училища он попал в 33-й пехотный полк, где и познакомился со своим новым командиром – Филиппом Петеном – человеком, который впоследствии станет крестным его детей и в честь которого он назовет сына. Но долгая дружба закончится драматически. И в личном плане, и для Франции.

Филипп Петен был одним из тех, кто сдал Париж в 1940 году войскам вермахта. И все же только Филиппу из всех маршалов-предателей, сдавших Францию Гитлеру, де Голль, когда придет к власти, заменит смертную казнь пожизненным заключением.

## «Он или никто!»

Летом 1940 года, когда Франция переживала величайшую трагедию в своей истории, Шарль де Голль совершил поступок, который никак не вписался в образцом дисциплинированного военного: игнорируя решение французского правительства о прекращении борьбы, он самовольно покинул полк, чтобы в одиночку продолжить войну против Германии. Де Голль смог улететь из

захваченной Франции в Лондон, откуда и выступил по радио со своим знаменитым манифестом, где были и такие слова: «Проиграна битва, но не война». Конечно, — писали о нем, — была горстка людей, которая хотела оказать сопротивление. Существовали люди, предпочитавшие умереть, борясь, чем жить униженными. Но они были разобщены и разбросаны по всей стране, не знали о существовании друг друга и не представляли реальной силы. Вот тут-то и поднялся один человек и произнес свою речь». Де Голль возглавил движение, получившее название «Свободная Франция», по сути став первым французом, организовавшим сопротивление своей стране.

Мать Шарля осталась во Франции, и хотя ее дни были уже сочтены, она все же успела услышать призыв сына и сказать: «Я всегда гордилась им». Ее похоронят под чужим именем, потому что профашистские власти запретили даже упоминать фамилию мятежного генерала, но вся Франция знала, что хоронят женщину, давшую жизнь человеку, на которого надеялась вся страна.

На одном из последних пароходов в Лондон прибыла и его жена Ивонна с детьми.

С молодым офицером, уже успевшим получить орден Почетного легиона в Первой мировой войне, Ивонна Вандру познакомилась в салоне общих друзей. Они поженились 7 апреля 1921 года. В связи с этой женитьбой многие стали относиться к де Голлю как к расчетливому человеку, считая, что его брак основан на сугубо рациональном подходе. Еще был. Ведь невеста происходила из рода палы Юлия III, и многие перешептывались, что брак, как тогда говорили, был устроен. Сначала у общих знакомых — «случайная встреча» 30-летнего офицера и 20-летней девушки. Затем посещение Осеннего салона в Большом дворце и бал в Сен-Сире, на котором капитан де Голль, не столь силен в танцах, как в военной науке, так увлек ее беседой, что через три дня она объявила родителям: «Он или никто». Сохранились и письма Шарля матери, где он рассказывал о своей невесте: «Я люблю ее. Я купаюсь в ее любви. Ради нее я готов на все».

Их средняя дочь Анна, появившаяся на свет 1 января 1928 года, родилась с синдромом Дауна. Многие семьи, сталкиваясь с трагедией, распадаются. Но не эта. Уже занимая высокие посты, де Голль часто прерывал ради дочери важные встречи, мог ухватить с серьезнейших военных маневров, чтобы проведать Анну. Он обожал свою девочку и все время сочинял для нее смешные

стишки и веселые песенки. Анна умерла, когда ей было 20 лет. Безутешный отец тогда скажет: «Без нее я не смог бы сделать то, что я сделал. Она придавала мне смелость».

Сегодня во Франции трепетно относятся к детям с врожденными патологиями не только врачи, педагоги и социальные работники, а все вокруг. Зная о проблеме изнутри, де Голль приложил все усилия, чтобы она стала одной из «национальных идей».

## Союз с Союзом

В июне 1941 года войска Третьего рейха напали на Советский Союз. Осенью они уже стояли у стен Москвы. Германия жила в предвкушении очередной скорой победы. Черчилль и Рузвельт были готовы признать их победу. И лишь де



Шарль де Голль с женой Ивонной Вандру.

Голль убежден, что Гитлер наконец-то сломает себе шею.

С методичным упорством он забрасывает Сталина письмами, предлагая дружбу и политический союз, но поначалу получает резко отрицательный ответ: «Беглецы, представители сдавшегося нацистам государства, не заслуживают внимания». Но слово не замечая пренебрежения своей персоной, он вновь и вновь в своих радиообращениях обращается к Сталину, как к великому полководцу и руководителю. Причем была осень 1941 года, когда необходимость союза с государством, столица которого вот-вот может быть занята врагом, любому политику казалась совершенно абсурдной затеей.

В итоге Сталин оценил предложение де Голля направить в СССР группу ВВС в начале 1942 года, которая могла бы представлять сражающуюся Францию на советско-германском фронте. Полк «Нормандия-Неман» действовал в тесном сотрудничестве с советскими летчиками. И «нормандцы» прошли боевой путь от Подмосковья до берегов Балтийского моря, участвуя в освобождении Орла, Брянска, Смоленска, Белоруссии и Литвы.

В итоге страна, большая часть тер-

ритории которой была занята врагом, оказалась в рядах держав-победительниц. В пригороде Берлина, подписывая капитуляцию гитлеровской Германии, немецкий фельдмаршал Кейтель был ошарашен, увидев в зале представитель Францию. «Как? И французы тоже нас победили?» — саркастически спросил он союзников.

**«Без колебаний занимайте самое высокое положение, оно наименее затруднительно».**

Когда генерал с семьей вернулся в свое имение в Коломбэ, полностью разграбленное и разрушенное немцами, ошеломленная Ивонна спросила мужа: «Что же нам делать?» «Надо восстанавливать свой дом. Восстанавливать Францию будет сложнее».

Став президентом, он ставил интересы своей страны превыше всего. Умел проигрывать, когда надо, например, уйдя из Алжира, и перед союзниками не заискивал. Вышел из НАТО, дважды налагал вето на прием Великобританией в ЕЭС и отправил в США два сухогруза, набитых казначейскими билетами Банка Америки, с требованием немедленно обменять их на золото. Хотя Вашингтон грозил ему крупными неприятностями, французский генерал был непреклонен: «Американская валюта обратима ровно до той поры, пока не потребуют ее обратности». Успешную операцию обмена де Голль называл своим экономическим Аустерлицем. Эти и другие успехи позволили генералу подняться в полный рост и на поставленный однажды журналистами вопрос, что он думает о президенте США Джоне Кеннеди, небрежно, с присущим только ему юмором, бросить фразу: «У этого молодого человека хороший парикмахер».

Но «валютного Аустерлица» США ему не простили. В 1968 году в Париже неожиданно для властей люди вышли на улицы. Они разбирали мостовые, валяли деревья, строили баррикады, поджигали автомобили и скандировали: «10 лет достаточно! Де Голль, до свидания!»

Страну удалось успокоить, но де Голль, уже сохранив власть, скажет, хотя до окончания президентского срока оставалось три года: «Французы устали от меня, да и я утомился от них». На следующий день генерал де Голль навсегда покинул Париж и уехал в родное имение в Коломбэ.

Он умер 9 ноября 1970 года. На следующий день президент Жорж Помпиду объявил соотечественникам: «Умер генерал де Голль. Франция овдовела».

Подготовила  
Настя АЛЕКСЕЕВА.





В далеком 1914 году в семье скульптора и художницы появился ребенок. Тогда никто не предполагал, что родится не просто ребенок, не просто девочка, а мама... Мама тысяч книжек для детей, мультфильмов и даже рок-групп. Ее звали Туве...

# Туве Янссон:

## Жизнь с муми-троллями

### Странное... счастливое детство

Никто и не предполагал, что девочка, появившаяся на свет в Хельсинки, со странным именем Туве станет знаменитой финской сказочницей. Но от судьбы не спрячешься... Ее отец Виктор Янссон был скульптором, а мать Сигне Хаммарштен художницей-иллюстратором. Ребенка зачали в Париже во время свадебного путешествия, поэтому никто не сомневался, что ребенок получится уникальным. Семья Янссон жила в Финляндии, но принадлежала к меньшинству, говорящему на шведском языке. Сигне рисовала марки и работала в антифашистском журнале GAFFM. Младшие братья Туве Пер Улов и Ларс в 1940-е дебютировали как писатели. Позднее Ларс стал создавать рассказы в картинках, а Пер Улов стал фотографом.

Почти все детство Туве провела на маленьком остро-

ве неподалеку от Хельсинки. Ее родители арендовали коттедж на лето у местных рыбаков, куда переезжали с детьми, друзьями, кистями, красками, и возвращались в город в начале сентября. На этом острове проживало около трехсот человек. Именно данный остров, уютный дом, где жила дружная семья, лес вокруг дома, море и крошечные острова послужили образцом мира, впоследствии описанного Туве в книгах о муми-троллях. Каждый день на берегу моря Туве играла со своим другом — соседским мальчишкой по прозвищу Пойу, который потом стал музыкальным критиком и биографом. По вечерам дети сидели перед огнем в гостинице и слушали рассказы своей матери о Моисее и Исааке, о людях, которые тоскуют по своей стране. О том, что большинство их чувствуют себя одиноко... «Мама была превосходной хозяйкой. Мы никогда ничего не готовили заранее,

но у нас всегда находилось что подать гостям», — вспоминала писательница. Такие вечеринки Янссоны устраивали каждый раз. Мама никогда не отговаривала детей спать, считая, что малышам полезно послушать мысли умных людей. Сигне Хаммарштен была удивительной женщиной. Именно она обеспечивала семью всем необходимым. В доме все беспорочно подчинялось отцу. Когда он со своими товарищами-художниками выпивал в мастерской, мать дежурила в спальне Перла, болевшего астмой. Туве безумно любила родителей, но осуждала отца, позволявшего жене так много работать.

**«Я не люблю, когда людям живется трудно. У меня пробуждается от этого нечистая совесть...»**

Так уж вышло, что рисовать Туве научилась раньше, чем ходить. И уже в 15

лет дочка сменила мать на посту художника популярного издания. Родственники недоумевали и в один голос твердили, что она слишком мала для работы. «Должна ли мама надрываться, как рабыня, если я могу ей помочь?» — с яростью спрашивала Туве в письмах к ним. Янссон пришлось перебраться в Стокгольм, чтобы серьезно заниматься рисованием в шведской художественной академии. «Ради семьи я обязана стать художником», — говорила девушка. И не подвела. Уже с 18 лет она принимала участие в выставках Финляндии и за рубежом. Трудилась в театре, который был ее постоянной страстью. В любом взрослом человеке живет тайная мечта о возвращении в детство. Но в душе Туве оставалась ребенком, и чудеса в ее жизни продолжали происходить. В 1938-м она написала свою первую сказку «Маленькие тролли и большое наводнение». Кстати, история появления на свет самого Муми-тролля так же загадочна и необычна, как и наша героиня. В летнем домике семьи Янссон туалет находился не в доме, а на улице. На его картонной стене все члены семьи любили рисовать и писать, и таким образом получилась бурная переписка! «Мой брат написал какую-то историю о Канте. Одна цитата оказалась настолько убедительной, что ей невозможно было возразить! Единственное, что мне оставалось, — выписать автора! Поэтому я нарисовала самое уродливое существо, которое могла вообразить, и подписала: «Кант». Так и появился в любимой персонаж Муми-тролля». А имя, сам того не зная, придумал дядя Туве. Как-то он рассказывал девочке, что у них на кухне за плитой живет маленький тролль по прозвищу Муми, он любит дуть людям в затылок. В результате появился шедевр, который позже триумфально обошел весь мир. А прообраз маленького носатого существа по имени Снусмумрик появился почти за 20 лет до выхода книги. Им был Атос Виртанен — известный журналист и друг



Янссон. Он постоянно носил шляпу и считал ее своим талисманом. Художнице оставалось только перенести героя на бумагу.

## Видуманный мир

Во время Второй мировой войны Туве хотела забыть обо всем плохом, спрятавшись в своем маленьком муми-мире, и придумывать новые истории для своих героев. Так, после «Шляпы волшебника» к ней пришел грандиозный успех.

Все персонажи муми-книг имеют сильное сходство с собственной семьей Янссон — они были богемы, жили рядом с природой, терпимы к окружающим их существам и любили еду, которую готовила для них мама. Удивительно, но в каждом герое вы можете узнать свои собственные черты. «Я никого не хотела поучать, а просто развлекалась на полную катушку», — вспоминала Янссон. И хотя она приобрела всемирную славу благодаря смешным персонажам, сама Туве рассматривала себя в первую очередь художником. Она признавалась, что писателем быть трудно. «Вам задают разные вопросы: «А что вы имели в виду здесь? А что вы хотели сказать этим?» Не задавайте мне таких вопросов, я не знаю, что вам сказать. И не спрашивайте, почему в книгах не упоминается Бог. Я не знаю, верят ли муми-тролли в Бога...

Литературные критики, учителя и психологи анализировали каждое слово, каждую запятую, но не могли разгадать секрета популярности муми-мира. Но разгадка есть в словах самой Туве: «Я создавала убежище от реальности. Мне было жизненно необходимо вновь попасть в безопасный уголок, где все было добрым». В конце 50-х, окончательно устав от муми-тематики, Туве расторгнула контракт с агентством. Со временем веселая и легкая работа превратилась в тяжелый труд. Она была счастлива, ког-

да узнала, что издательство согласилось расторгнуть с ней контракт. Янссон пошла гулять в лес, забралась там на дерево и от ощущения полной свободы и невесомости ей захотелось написать еще одну книгу. В 1966 году Янссон получила высшую награду — золотую медаль Ханса Кристиана Андерсена.

## Счастливый конец

Вскоре состоялось знакомство Туве с художником-графиком и профессором Туулики Пиелиа, которая стала верной спутницей жизни Янссон. Много лет подряд в теплые месяцы года Туве и Туулики проводили в уютном домике на собственном острове Клуехар недалеко от Хельсинки (кстати, сейчас там их музей, поэтому если вам доведется побывать в Хельсинки летом, обязательно загляните!) Журналистов ин-

Кстати, чтобы быть еще ближе к муми-миру, я даже купила поваренную книгу муми-мамы! Ведь точных инструкций, как и что готовить, у Янссон в книгах нет. Возможно, вам захочется почувствовать себя немного муми-мамой — доброй и заботливой хозяйкой — и приготовить знаменитое пальмовое вино!

тересовала личная жизнь Янссон, но она предпочитала обходить эту тему молчанием. На их вопросы она всегда отвечала неохотно и утверждала, что является противницей брака и не верит в многогамию. Лишь спустя время подруги рассказали о своем любовном союзе.

Последнюю книгу о муми-троллях «В конце ноября» Туве Янссон написала в 1970 году после смерти матери. Семья троллей не присутствует в ней, они исчезли, и никто не знал куда... На этой книге закон-



Верная спутница Янссон Туулики Пиелиа

чилась серия повестей о забавных существах, хотя писательница признавалась, что была бы рада вернуться к работе с ними.

Существует много произведений, которые обязано нужно прочи-

тать в детстве, и среди этого множества есть лишь несколько книг, которые надо непременно перечитать будучи взрослым. Перечитать и понять, что это была не просто сказка, а философия жизни. В этой философии вся Янссон: ее главное жизненное правило — умение и желание надеяться на собственные силы, готовность к тому, чтобы наперекадывать заботы на чужие плечи. Она презирала тех, кто по слабости характера готов обманывать себя и других, но умеет сказать «нет» и пытается преодолеть свою ущербность за счет того бы то ни было.

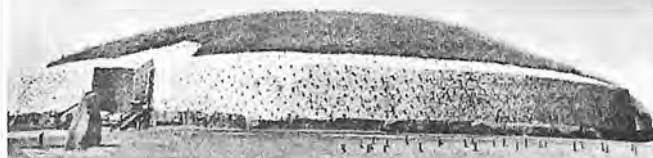
Июнь 2001-го приближался к концу. За столом сидела пожилая женщина и рисовала. Время не представляло для нее опасности: оно существовало параллельно с ней самой, поскольку ей нужно было запечатлеть его в маленьком красном овал. Внезапно Туве оторвалась от работы и почему-то посмотрела на календарь — 26 июня. На сердце стало тревожно, но лишь на мгновение. Лицо сказочницы просветлело, когда она поняла, что завтра вернется в волшебную долину к своим милым родным муми-троллям. На следующий день все газеты мира напечатали сообщение о смерти великой финской писательницы. «Единственное, что писатель должен подарить своим читателям, это счастливый конец», — говорила она. Что же, себе именно такой конец она обеспечила. В день смерти Туве Янссон ее верная подруга Туулики была рядом и позже сообщила журналистам, что Туве умерла счастливой, с улыбкой на лице. Она просто закрыла глаза и перестала дышать.

Муми-мама любила рисовать и писать счастье. А еще она любила эту жизнь, детей, людей, но больше всего одиночество...

Подготовила  
Дарья МОРОЗОВА.



Коридорная гробница Ньюгрейндж расположена в 30 километрах севернее столицы Ирландии Дублина. Таинственный «Дом мертвых» на холме, возвышающемся над рекой Бойн, возник задолго до появления легендарной Трои, греческих Микен или египетских пирамид Гизы...



## Ньюгрейндж: возрождение света

Мегалитическое сооружение Ньюгрейндж можно назвать самым большим и самым древним чудом доисторического времени. Оно возникло предположительно в начале 5-го тысячелетия до н.э. Представляет собой огромный дольмен (от бретонского dol – стол и men – камень) – несколько вертикально поставленных камней, покрытых огромной каменной плитой, образующей плоскую крышу. Издалека дольмены напоминают огромные столы, кем-то разбросанные по поверхности планеты Земля. Дольмен в Ньюгрейндже имеет длину свыше 80 метров и высоту 11 метров, сложен из 200 тысяч тонн камней. Сверху сооружение покрыто землей и белой кварцевой галькой. Первоначально этот реликт каменного

века был окружен множеством мегалитов – камней высотой до 20 метров и весом до 350 тонн. Двадцать из них можно увидеть еще и сегодня...

### Усыпальница разума

В течения многих столетий холм над рекой Бойн считался естественным творением природы. Редкие посетители в поисках любовного уединения или творческого вдохновения лишь изредка тревожили покой отполированных временем и ветром камней да местные фермеры иногда забредали сюда, перегоняя к Дублину огромные отары овец. Новому открытию комплекса помог случай!

Одна молодая пара так увлеклась любовными утехами на вершине холма, что не замети-

ла, как провалилась под землю... Они пришли в себя только когда глаза, привыкнув к темноте, стали различать предметы. Велико было их удивление, когда заметили, что находятся в длинном узком коридоре, уходящем вглубь... Страх заставил их выбраться на поверхность, но они тут же сообщили о своем открытии ученым университета Корка. Следующим летом, в 1952 году, профессор Майкл О'Келли начал археологические раскопки в Ньюгрейндже. И скоро понял, что оказался на пороге великого открытия. Потому что то, что увидели ученые, поражаало воображение и было за пределами их познания.

43 вертикальных монолита, несущих на себе тесаные каменные плиты, образовывали узкий коридор длиной свыше 20 метров, который

уходил в глубь холма и заканчивался погребальной камерой. Все камни, а также стены коридора и погребальной камеры, были покрыты орнаментом из зигзагообразных линий, треугольников, концентрических кругов, но наиболее часто встречалось изображение загадочной тройной спирали. Над погребальной камерой находился ступенчатый свод.

В самой погребальной камере О'Келли обнаружил, наряду с фрагментами украшений и предметов культа, хорошо сохранившиеся останки пяти человек. «Мы не имеем понятия, кем были эти люди, похороненные таким исключительным образом», – написал он в своем отчете. – Это определенно не цари, жрецы или предводители племен. Ибо в камере мы не нашли предметов, соответствующих их рангу. Возможно, они были выдающимися процветателями и целителями». Заключенные в непроглядную тьму, они ожидали своего часа, чтобы воскреснуть в новой жизни.

### Энергия солнца

Феномен освещения погребальной камеры солнечными лучами один раз в году О'Келли и его сотрудники открыли совершенно случайно!

Изучая стены и своды камеры над входом, перекрывавшимся каменной плитой весом в пять тонн, они наткнулись на небольшое прямоугольное отверстие, через которое в усыпальницу могли проникать солнечные лучи. Окно (отверстие) шириной около 20 сантиметров было наполовину закрыто секцией, очевидно, служившей задвижкой. Царапины в кварце указывали на то, что задвижку в прошлом часто передвигали: открывая –

закрывая окно. Чудо произошло в день зимнего солнцестояния, примерно в промежуток между 8.58 – 9.15 часами. Археологи работали в усыпальнице, а наверху над холмом – гробницей, на противоположном берегу реки Бойна восходило солнце. Робкий оранжевый луч, проникая в усыпальницу сквозь отверстие, сначала тонкий, как карандаш, вдруг стал расширяться до тех пор, пока не вырос до полосы в 15–20 сантиметров. Отраженное полум сияние стало настолько ярким, что вся погребальная камера залилась ослепительным светом. О'Келли вспоминал: «Я ожидал услышать некий голос или почувствовать прикосновение холодной руки к моему плечу, но ничего подобного не произошло. Солнце переместилось дальше на запад, и луч становился все тоньше и тоньше, пока снова не наступил полный мрак». Смысл такой ориентации погребального сооружения остается загадкой и до сих пор. Может быть, так души умерших впитывали энергию Солнца, или их души вместе с солнечными лучами уносились во Вселенную?

Гробница Ньюгрейнджа слишком необычна, чтобы остаться нетронутой. Поэтому ирландские власти в конце прошлого столетия приняли решение о сохранении уникального памятника каменного века. Наружные стены и коридор, ведущий к погребальной камере, были защищены железобетоном, так что идеально круглый курган с поросшим растительностью сводом сегодня напоминает современное музейное сооружение. Изнутри Ньюгрейндж полностью отреставрирован и открыт для посетителей. Однако наблюдать

чудо света, феерическое зрелище проникновения солнечных лучей в усыпальницу на рассвете в день зимнего солнцестояния удается немногим. Остальные довольствуются технической реконструкцией процесса.

Для посещения монумента лучше всего подходят ранние утренние часы или поздние вечера – красноватое ос-

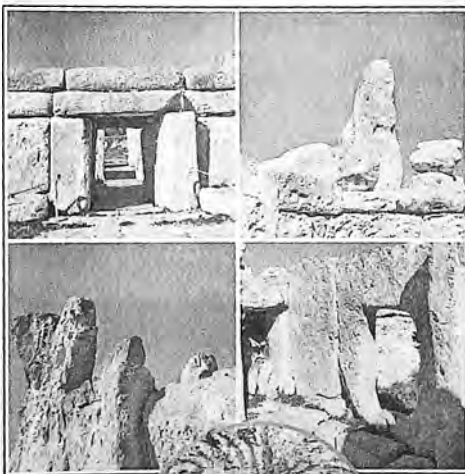
военственная жанщина по имени Кессаир. Но все пришло к гибели в волнах всемирной катастрофы. Затем внук самого Ноя направил сюда свой корабль. Он и его люди начали строить большие дома, варить пиво, которым славится Ирландия и по сей день. Но вскоре люди Парталона столкнулись с сильными и жестокими фоморами, невест

И вела их богиня Дану, что означает Благодарение. И было у богини Дану шесть сыновей, все они сказочно красивы. «Вечно молодые и статные, в зеленых плащах и золотых шлемах, с золотыми копьями в руках, на быстрых, как ветер, конях, наделенные огромной магической силой...» И все они были магами и волшебниками.

В битве при Маг-Туиред они разбили великанов-фоморов и стали править Ирландией. А когда пришло время, пять из них оставили свою телесную оболочку на земле, а души их вознеслись к небесам в чертоги богов. Не в каменной ли гробнице Ньюгрейнджа лежат их тела? Ирландцы верят в это. Почему пять? Среди них не было богатыря Огма (Солнцеликого). Он единственный из братьев, кто погиб в сражении с фоморами. Физически самый сильный из них, он обладал поэтическим талантом и даром прорицателя. И погиб, пожертвовав собой во имя победы. Но поскольку боги бессмертны, Огма ожил прямо на поле битвы, но сильно изменился. Теперь это был не могучий воин, а свободный старик, одетый в звериную шкуру и опирающийся при ходьбе на волшебный посох... Он бродит по земле Зеленого острова и сохраняет его покой. В то время как братья охраняют Ирландию с небес. Это, конечно же, легенда, придуманная народом, но разве не легенда о гибели Трои привела Шимана к величайшему открытию в истории человечества. Как знать, может быть, и легенда о детях богини Дану поможет приоткрыть завесу тайны над чудесами Ньюгрейнджа...

Подготовил

Олег АДАМАЙТИС.



вещение открывает взору прекрасно исполненные орнаменты на бордюрных камнях, украшающих наружные стены. Зрелище поистине восхитительное!

### Дети бога Дану

Пока ученые бьются над разгадкой тайн «Дома мертвых» в Ньюгрейндже, народ Ирландии из уст в уста передает легенду о появлении человека на берегах Зеленого острова. Первой еще до Великого потопа в Ирландию приплыла со своими людьми

откуда по явившимся на острове. И были разбиты в битве. Потом на берега Ирландии пришла третья волна колонистов. Это были люди под предводительством Немед. Но и они не устояли в борьбе с фоморами, непобедные отплыли на север в далекую Гиперборею, но пообещали вернуться. И это время пришло. В Гиперборее, стране таинственных ариев, они овладели великими знаниями, стали боевыми магами, равными богам.



## «Мне голос был...»

Первое средство общения, часть имиджа, наконец самый совершенный музыкальный инструмент... Что общего? То, что эти лестные характеристики о простом и присущем с рождения — человеческом голосе

Однозначно не сказать, дар он или мучение. Например, восторженно смотреть на Лизу Боярскую можно равно до того момента, как она заговорит — низко, глуховато и монотонно. А Филиппа Киркорова, напротив, лучше слушать в раннем творчестве, абстрагируясь от нынешнего однозвучного амплуа.

Во все времена поэты не скупились на эпитеты: женский голос — то колокольчик, то ручей, то пение ангела; мужской, соответственно, — рык, металл, бас или дребезжание. И хотя в списке требований к кандидату в спутники жизни мы редко упоминаем приятный тембр, на самом деле именно он зачастую и определяет выбор: красавец запросит разнообразие словесностью, а лэпономарь, а невзрачный, но сладкоголосый, как Жюффрей де Пайрак,

мужчина покажется неотразимым.

### Так рождается молва

Устройство голосового аппарата мы изучали еще в школе, но специально для тех, кто запомнил, повторим: и крик, и шепот создают голосовые связки, расположенные в гортани. Они натягиваются и вибрируют под давлением воздуха из легких. Так возникает речь, которая, собственно, и отличает нас от бессловесных созданий. Мужские голосовые связки длиннее женских, поэтому сильному полу присущ более низкий тембр. Зависит голос исключительно от анатомических особенностей и строения голосового аппарата его обладателя. И какими бы похожими ни казались тембры разных людей, всегда есть отличие, ведь голос сродни отпечаткам пальцев — два одинаковых не найти.

### Мы слышим голоса

О человеке можно много сказать, слыша его голос. Например, громкий голос принадлежит уверенному в себе человеку, и, наоборот, еле слышная речь — сомневающейся личности. Вспомните хотя бы экзаменационные тоды: как чеканит и трубят отличник и «умирает» неуспевающий ученик или врун. Не нужно быть специалистом, чтобы угадать в звучании угрозу, заискивание, симпатию. Тем не менее ученые экспериментально доказали известные, казалось бы, факты. Во-первых, недаром все герои-любовники говорят басом, а роковые женщины — грудным контральто. Чем больше мужских половых гормонов у человека, тем ниже тембр голоса и сексуальнее его обладатель — теперь понятно, почему старательно басит самопровозглашенный идол Джигурда

и добавляет хрипотцы Маша Распутина. Также подспудно известно, что крупногабаритным людям и голоса полагаются «маштабные» — все так, но случаются исключения. Например, боксер Майк Тайсон на редкость не по-мужски звучит, а вот пышка Сьюзен Бойл сбивает с толку своим дивным голосом. Он, скорее, присущ бестелесному юному эльфу, нежели грузной зрелой даме.

### Не верь ушам своим

Практически каждый, услышав свой голос в магнитофонной записи, приходит в изумление, а то и в шок: «Неужели я говорю так?» Действительно, разница между тем, как мы слышим себя и как это воспринимают другие, есть. Дело в том, что при произношении звуков мы внутри себя слышим искаженный результат. Ведь речь начинается в гортани: часть звуковых вибраций распространяется по воздуху — это именно то, что слышат окружающие и записывает техника. Другая часть звуковых волн проходит через головные ткани и жидкость. А теперь вспомните школьный курс физики: в воздухе и в более плотных структурах звуки распространяются по-разному. Исследовал этот феномен голливудский постановщик дикции и голоса Нельсон Воган. Доктор Воган обнадежил: голосовая неразбериха очевидна даже детям, которые не могут узнать себя на записи. Доказать, что какой-либо из голосов ниже или выше, не удалось, поэтому доктор Воган предложил оба звучания считать нашими родными. Ведь все зависит от уха слушателя. А теперь поговорим, что делать, если исторгаемая вами какофония и для слушателей, и для вас не музыка, а пытка.

**«И верно  
ангельский  
быть должен  
голосок...»**

Любой голос может усовершенствоваться, утверждают врачи-фонопеды. Неприятный тембр, визгливый или рычачий, вполне устраним при условии, что это не «заслуга» органических поражений (аномалии строения гортани, новообразования, хронические болезни, травмы). Тогда без хирургического вмешательства не обойтись, во всех же других случаях помогут несложные занятия со специалистом-фонопедом. Вот несколько универсальных советов: во-первых, чаще надуйте шарик и дышите полной грудью. Это учит диафрагматическому дыханию, которое позволит говорить плавно, без частых вдохов. Не стесняйтесь петь надвое с собой. Запишите свое творчество на диктофон, прослушайте, удивитесь или восхититесь — и корректируйте на здоровье. Тем же, кто монотонностью речи способен усыпить любого, предлагается развивать память стихов и прозы, менять

интонацию, громкость и смысловые акценты.

## Вечное звонкоголосие

Голосовые связки — очень уязвимый аппарат, чтобы сохранить красивое звучание, требуется изрядная аккуратность. Во-первых, никаких сигарет.

голоса — ларингит, воспаление слизистой оболочки гортани. Иногда болезнь приводит к несмыканию голосовых связок, голос пропадает. А возвращаясь, не радуется благозвучию, именно так произошло с актером Василием Ливановым. Словом, если не собираетесь озвучивать

«онеметь от страха» — это не преувеличение. Наконец, не злоупотребляйте продуктами, раздражающими голосовые связки, в числе лидеров — семечки, шоколад и газированные напитки. Кроме того, в порядке надо содержать пищеварительную систему и печень. Несмотря

на кажущуюся «автономность», холецистит, панкреатит или гастрит могут привести в голос неприятное дребезжание — при наличии недугов связки недостаточно увлажняются. То, что с годами наши голоса из «чистых юношеских» превращаются в скрипучие старческие, называют возрастной регрессией. У кого-то она будет минимальна — спасибо индивидуальным особенностям и отсутствию вредных привычек; кто-то превратится в «голос «разбойника-пи-ну» — ну вы уже поняли, о ком я говорю.

Подготвила  
Лариса АФОНЧЕНКО.




которые раздражают связки и придают хриплость, с алкоголем дружба тоже нежелательна. Во-вторых, берегитесь простудных заболеваний, потому что враг

крокодила Гену и Карлсона, не кричите и не гуляйте без шарфа в холодное время года. Кстати, временный парез связок может возникнуть при стрессе.

## Пропал голос?

### Экстренный метод



 50 граммов коньяка подогрейте, но не доводите до кипения, он должен быть теплым. Добавьте 3 ч. ложки меда и 3 капли сока лимона. Медленно небольшими глотками выпейте. Голос вернется через пять минут.

## Медленно, но надежно

Приготовленный по этому рецепту раствор пьют на ночь, и к утру способность говорить восстанавливается. Возьмите 2 яичных белка с 2 ч. ложками сахара, добавьте 50 граммов коньяка. В отдельный стакан налейте теплую воду. Каждый глоток приготовленного коктейля запивайте глотком воды. Употребив средство полностью, сразу ложитесь в постель.

**Non alcohol**

- 1 яичный желток растворите в 100 граммах теплого молока, пейте маленькими глотками и полощите горло.

- Сварите пару небольших морковей в 1/2 литра молока, процедите. Пейте морковное молоко и полощите горло, произнося «уууу-оооо-аааа».

### Интересные факты



● **Голос** — визитная карточка человека, поэтому в банках мира многие сейфы запрограммированы на голос владельца. Чуть какой-либо тон отклонится в сторону, и заветная дверца не откроется. Имитаторы могут не беспокоиться о чужих ценностях, тонкая техника распознает подвох

● Японским ученым удалось воссоздать голос Моны Лизы Джоконды. Для этого они изучили строение костного каркаса ее головы по известному портрету, оцифровали данные и поместили в компьютер. Выяснилось, что у Джоконды низкий грудной голос. Первыми ее словами были: «Меня зовут Мона Лиза. Правда окутана тайной»

- Женщины, работающие в мужском коллективе, начинают говорить более низким голосом, причем это происходит неосознанно

• Американские ученые решили выяснить зависимость сексуальности человека от тембра его голоса. Они записали голоса мужчин и женщин и попросили жюри оценить их привлекательность. Выяснилось, что наиболее красивые голоса принадлежат людям, которые начали сексуальную жизнь раньше других.





# Боудика — королева варваров

## Боудика — значит «победа!»

Английский народ свято чтит ее память, хотя, казалось бы, она представительница порабощенного либо отесненного ими в горы народа бриттов. Однако для англичан Боудика прежде всего символ борьбы за независимость и свободу.

Свободный и воинственный характер своей дочери очень рано познал и ее отец — вождь одного из кельтских племен. Однажды на охоте, когда Боудике исполнилось всего лишь 13 лет, отец был поражен ее силой и мужеством: огромный верб (кабан), рассердившись, ринулся прямо на него. Видавшие виды охотники, да и он

сам, растерялись. Казалось, еще мгновение, и не миновать беды. Но копье, посланное рукой Боудики, случайно оказавшейся поблизости, остановило бег зверя, пронаво его меж ребер. Отец и глазами моргнуть не успел, как дочь, выхватив меч, подскочила к верблюду и с диким криком обрушила клинок на его шею. Именно тогда он, еще не пришедший от страха смерти, впервые понял, почему боги подсадили ему назвать дочь Боудикой, что на кельтском языке означало «победа». Победа была у нее в крови!

С водопадом рыжих волос, такая непослушная, такая красивая, такая удивительная, она стала радостью всей жизни отца. Не сыновья, слабые, сильные, но тяжело-

Сегодня многие путешественники начинают свое знакомство с Англией на площади перед Вестминстерским мостом в Лондоне. И первое, что сразу же привлекает их внимание, — величественный памятник: прекрасная «амазонка», сидящая на коне. Это дань памяти англичан королеве воинов — мужественной и непокоренной Боудике

ватые на подъем, а она — внешне хрупкая, высокая и гибкая, с ясным умом и твердой волей, именно она должна была наследовать ему.

В свои 13 лет Боудика выглядела почти взрослой и превосходила поворотливостью многих мужчин, но в душе оставалась девчонкой и часто устраивала розыгрыши братьям и сестрам, отцу и матери, словно посланец бога смеха и озорства. И люди любили ее за милую улыбку и открытый характер. Ей нравилась охота. Еще она с удовольствием часами наблюдала за работой кузнецов, оружейников, ювелиров. А больше всего любила уединяться в лесу, бродить по лугам и мечтать, мечтать. Общалась с духами деревьев и ручьев, может, и с самими богами?

Так думали многие ее соплеменники, с уважением называя колдуньей.

А вскоре после охоты на кабана родители и жрец-друид решили, что пришло ее время познать таинство жизни. В день весеннего равноденствия перед закатом ее привели в святилище и отдали ее будущему в руки бога Аравна и богини Бригиды — небесных возлюбленных. Друид объяснил, что от их любви согревается само Солнце, а движение их тел, сплетающихся в небесах, летом рождает прохладный вейер. Теперь они будут беречь Боудикку. А потом произвел обряд посвящения.

## Тайна священной дубравы

Каждый год друиды устраивали в священной дубраве, на южном побережье Британии, праздник «посвящения в любовь» (совершеннолетия). Тысячи кельтов приезжали на этот праздник из разных земель и племен острова. Они надевали поверх льняных рубах красивые плащи — голубые, красные, зеленые, у каждого племени свой цвет. У горла они были скреплены золотыми застежками, которые вспыхивали под солнечными лучами и создавали впечатлительное, будто вокруг летают тысячи золотых светлячков...

Отец и мать привели Боудикку в священную рощу друидов, и там перед всеми собравшимися на праздник представителями кельтских племен она возгласила добродетели верности, гостеприимства, честности, справедливости и храбрости. Потом друид совершил жертвоприношение, обгарил алтарь кровью петуха, и Боудика, вторя сотням молодых кельтов, собравшихся на праздник совершеннолетия, торжественно повторила:

ла вслед за верховным друидом слова древнего заклинания: «О, древние и великие, ради людей, что любят вас, ради любви земли нашей, из которой мы вышли, ради жертв, что мы вам приносим, духи огня, воздуха и воды, духи дуба, асеня и тиса, мы ваши дети, просим вас о защите от врагов! Сокрушите тех, кто посмеет осквернить наши священные земли, оставьте наших врагов нагими и поразите их холодом. Мы даем вам питье и пищу, укажите нам наш путь!»

А потом пришло познание любви. Согласно обычаю в этот день мужчины и женщины должны были познать друг друга, утонув в наслаждении любовью, ибо в ней и только в ней был великий смысл бытия... Своего первого мужчину познала и Бoudика.

## Под знаком римского орла

Впервые римляне появились на землях Британии 100 лет назад. В 55 г. до н.э. великий Гай Юлий Цезарь с двумя легионами высадился у города Дубры (Дур), но потерпел поражение. Вернувшись через год уже с пятью легионами пехоты и двумя тысячами конных сарматов, он добился выгодного для Рима договора с бриттами. Рим основал на землях Британии свои поселения и стал торговать с кельтами, часть племен обязалась платить ему дань, но большая часть кельтов предпочла оставаться свободными...

В 43 г. до н.э. новый римский император Клавдий, подстрекаемый своей женой Мессалиной, решил продолжить завоевание Британии, не завершено Цезарем. Восемь легионов Рима вновь высадились на восточном берегу острова, недалеко от города Лондоний (Лондон). И кельты восстали...

Это было в тот год, когда Бoudике исполнилось 13, она уже прошла обряд посвящения и готовилась стать женой вождя одного из кельтских племен. Появление новых римских легионов внесло смятение в ее душу. Вместо ощущения свободы, которое она обрела в священной дубраве, в душе поселилось уныние. Она рвалась в бой, но ее отец не хотел сражаться с могущест-

«ярмо», надетое Римом на их шею. «Вечный город» приучил кельтских вождей к роскоши, но, познав ее, все больше и больше сказывались зависимости от Рима. Богатства Британии — пшеница, серебро, золото, рабы — уходили в бездонные «закрома» империи. «Другом римского народа» считался и король иценев Прасутаг, женой которого стала

двух прелестных девочек, взялась за меч...

В короткие сроки ей удалось убедить медлительных и разжиревших от роскоши правителей других племен, и вскоре огромная кельтская армия заслонила дорогу легионам Рима, стремившимся расширить свои владения на западе и севере острова. По всей Британии разлетались вести о славных победах Бoudики. Высокая и стройная, с холодными голубыми глазами и копной огненно-рыжих волос, она вихрем носилась в колеснице по полю битвы, внушая римлянам суеверный ужас. Они называли ее рыжеволосой фурией. Врагов не щадила ни на поле сражения, ни после. Всех пленных повелевала приносить в жертву богам. И Бoudике удалось невозможное. Она сумела сплотить народ Британии, все распри меж племенами ушли прочь. Все были едины и верили в свою королеву.

Под грохот барабанов и песнопение друидов ее армия, не зная страха и жалости, в течение нескольких лет уничтожала воинов Рима по всей Британии. Но в одном из сражений слабо вооруженная и плохо организованная армия бритов (прежние племенные названия канули в Лету) не выдержала: законные в латы римские воины своим умением сокрушили храбрость воинов Бoudики. А сама королева вместе с двумя дочерьми Таской и Каморрой, не желая попасть в плен к римлянам, приняла яд...

Новый римский правитель Британии Гай Свтоний повелел отвезти их тела в Лондоний.

Пройдут века, и на ее могиле взматерится к небу величественный монумент — летящая к счастью и свободе Женщина и Королева!

Памятник Бoudике.



Английский народ свято чтит память Бoudики, хотя, казалось бы, она представительница пораженного народа бритов. Однако для англичан она прежде всего символ борьбы за независимость и свободу.

венным Римом. Легионы Рима в битве у реки Медвей наголову разбили кельтскую армию. Рим вновь показал свою силу. Вожди юго-восточной части острова признали власть римского императора. Отец не хотел рисковать благополучием своей семьи. И тогда Бoudика создала «армию» из своих сверстников. Целыми днями они изготавливали деревянные мечи и щиты, учились фехтовать и стрелять из лука. Взрослые кельты только улыбались, видя «грозные забавы» детей, и предлагали ее «армии» осязание лепешки с медом. Но вскоре кельты поняли, как тяжело

Бoudика. Но и он вскоре оказался в замкнутом кругу: все богатства его земли уходили на погашение долгов и дани Риму. А долги все росли и росли... Невозможность выпутаться из этого круга и погубила его. Королевой иценев стала Бoudика...

## Рыжеволосая фурия

Но римский прокуратор Британии решил иначе: свободолубивая Бoudика пугала его, да и наследство Прасутага манило: все земли иценев должны были отойти Риму. И тогда Бoudика, ставшая к тому времени матерью

Подготовил  
Олег АДАМАЙТИС.

Это не просто музыкальная комедия. Это своеобразный символ эпохи, эпическое полотно о жизни и достижениях нашей страны конца 1930-х годов. «Волга-Волга» имела оглушительный успех у зрителя и была любимой картиной самого Сталина



## «Волга-Волга» — народная комедия

### Режиссер и его муза

Выдающийся кинорежиссер Григорий Александров умел снимать такие картины, которые можно смотреть до бесконечности, даже зная их наизусть.

Когда за плечами Григория Александрова были уже две замечательные комедии — «Веселые ребята» и «Цирк», режиссеру поступило предложение снять фильм о самодеятельном искусстве. «В то время появился лозунг бороться за самодеятельность», — вспоминал Александров. — Самодеятельному творчеству масс уделялось большое внимание. А многие не понимали его значения как формы общественной деятельности, как одного из путей направления энергии и инициативы народа в творческое русло. А главным препятствием на пути самодеятельности, как указывалось, был бюрократизм».

Сюжет комедии незамысловат. В маленьком городке на Волге живет множество народных талантов. И на них — всего один бюрократ по фамилии Бывалов, который делает все, чтобы помешать развитию молодых дарований.

Главная женская роль в этой картине досталась супруге Александрова — Любови Орловой. Более того, роль изначально писалась для нее и под нее. «Это мое режиссерское счастье, что в фильме «Волга-Вол-

га» снималась Любовь Орлова, которая могла делать все, — признавался в интервью Григорий Александров. — В фильме она превосходно поет, пляшет, читает, но при всем при том остается почтойной Стрелкой — милой, простодушной Дуней Петровой, которая самозабвенно влюблена в искусство и непоколебимо уверена в творческих силах своих друзей. В роли Стрелки Любовь Орлова раскрыла замечательное качество своего дарования — умения сочетать комедийный внешний рисунок роли с подлинным лирическим чувством, с правдой человеческих переживаний».

### Роль, подарившая признание

Роль бюрократа Бывалова в картине виртуозно исполнил Игорь Ильинский. Взять хотя бы его реплики: «Я не могу заниматься каждой балалайкой в отдельности», «Владея музыкальной культурой и лично зная товарища Шульберта»... Из его уст они звучали невероятно остро и комично, подчеркивая образ его персонажа.

Бывали на съемках и интересные случаи. Когда снимали сцену на Химкинском водохранилище, стояла середина ноября. Уже льдинки плавали у берега, а Ильинский по сценарию прыгнул в воду следом за физкультурницей в надежде, что это

Дуня Петрова. Прыгать приходилось с верхней палубы комфортабельного теплохода — метров с восьми, в костюме, в кепке, с портфелем... Когда Ильинский прыгнул первый раз, его вытащили из воды, растерли, переодели в сухое платье, дали кофе и рюмку коньяку.

«Все было хорошо, за исключением — пустяка: задело пленку, и я боялся сказать Ильинскому, что нужно прыгать второй раз... — рассказывал Александров. — Однако делать ничего — я сказал: «Игорь Владимирович, вы замечательно прыгнули. Но вот если прыгнуть и в это время еще болтать ногами, как будто вы идете по воздуху, будет гораздо смешнее». Расчет оказался верным: Ильинский «загорелся», крикнул: «Давайте!» — и побежал прыгать опять».

Но злключения на этом не кончились: мимо проходил какой-то пароход, в момент прыжка «Северюгу» качнуло волной, аппарат приподнялся, и Бывалов не попал в кадр. Его опять вытащили, растерли, переодели в сухое. Вновь дали кофе и рюмку коньяку... «И пока он согревался, мне надо было еще что-то придумать», — признался Александров. — Я подошел к нему и сказал: «Знаете, это было уже хорошо. Но слишком часто вы болтали ногами. Надо реж...» Он снова крикнул: «Давайте!» — и побежал прыгать. В общем, только на седьмой раз все обошлось бла-

гополучно, и Игорь Владимирович, замерзший, продюсировал, выполнил свою героическую работу». После выхода картины на экраны Игорь Ильинский получил всеобщее признание и особую любовь зрителей. А когда его представили Сталину, вождь пошутил: «Здравствуйте, гражданин Бывалов. Вы бюрократ, и я бюрократ, мы пойдем друг друга. Пойдемте, побеседуем». А режиссер фильма Сталин наградил орденом Ленина и многозначительно сказал: «Это тебе за смелость. У меня такой же».

## Счастливым билет Кати Немышкиной

Несколько лет назад, когда в Благовещенске проходил кинофес-



Любовь Орлова, Павел Оленев, Андрей Тутушкин.

тималь «Амурская осень», на сцену с букетом осенних георгинов поднималась неизвестная старушка и спросила у зала: «А здесь есть кто-нибудь из артистов, кто снимался в фильме «Волга-Волга»?». Зал растерянно засмеялся. «Значит, одна я осталась», — выдала она.

Когда в городе Горьком проходили съемки фильма «Волга-Волга», молодая девушка Катя Немышкина работала в Горьковском Доме культуры уборщицей. Всех работников клуба тогда в приказном порядке отправили в массовку фильма. Стоял май 1936 года, съемки проходили с утра до вечера, но киношный труд показавшийся молодой девушке делом нетрудным. «Нам кричат: «Бегите», мы и бежим. Насколько раз в день бегали. А когда нужно было дожди изобразить, нас водой поливали. Смею быть полным парихом».

Но самым ярким эпизодом в этих съемках для Катерины стало знакомство с Любовью Орловой. Молодая провинциальная девушка считала известную актрису челове-

ком из другого мира. Она не могла и мечтать о том, что артистка не только заговорит с ней, но и чай пригласит пить.

Когда сегодняшние кинозвезды узнали историю Катерины Немышкиной, их восторгу не было предела. Юрий Яковлев опустился перед ней на колени и руку поцеловал. Ей тогда вполне серьезно предложили вступить в Союз кинематографистов, рекомендации обещал написать весь кинофестиваль. «Баба Катя подумала и отказалась. На что он мне, этот Союз? И так проживу», — отмахнулась она.

## Заиграла красками

В прошлом году «Волга-Волга» прошла популярную сегодня процедуру «раскраски». Группа профессионалов отреставрировала оригинальную пленку 1936 года. Чтобы создать цветной вариант картины, была проделана большая работа. Тщательно изучили все документы той эпохи: какого цвета были здания, какие выпускались ткани. Проще всего было с мили-



Игорь Ильинский и Андрей Тутушкин.

цейской формой, потому что в МВД хранится полный архив по годам и по званиям. Несложно оказалось раскрасить и Северный речной вокзал в Москве, шлюзовые ворота на канале — они сохранились до сего дня в своем первоначальном виде. А вот, к примеру, цвет куполов в вымышленном городе Мелководье пришлось искать долго и мучительно. Но, несмотря на столь titanicкий труд реставраторов, истинные поклонники комедии все равно уверены: «Волга-Волга» хороша в своем первоизданном, черно-белом варианте.

Подготовила  
Алена ВОЛКОВА.

## Три интересных факта о фильме

**1** Григорий Александров серьезно относился к тому, что фильм снимался по заказу Сталина. Поэтому в первоначальном варианте сценария был потрясающий пассаж, который, к счастью, после доработки был благополучно убран. Вот как заканчивался сценарий картины в самой первой версии: «О тяжелым грохотом падают якоря. Поднимаются бокалы, провозглашаются тосты, и мощно разносится застольная песня. За нашу великую и талантливую страну и за гения человеческого человечества — Сталина!».

**2** В 50-е годы, когда «Волга-Волга» уже успешно прошла по всем киноэкранам страны, цензура начала ве «чистить». Ведь закончилась эпоха Сталина, и нужно было срочно предпринять меры в соответствии с нормами нового времени. В 1961 году на киноэкраны вышла обновленная версия картины «Волга-Волга». С учетом новых реалий в картине, например, отсутствовали кадры, где появляется памятник Сталину на канале Москва-Волга. Исчезла и сцена пробага Стрелки по палубе: а все потому, что как раз в этот момент видно название корабля — большая надпись «Иосиф Сталин». А вот титры, напротив, были восстановлены: появились фамилии всех людей, имевших отношение к созданию картины и репрессированных при Сталине.

**3** В 1942 году в Москву прилетел помощник американского президента Голкинг. Сталин пригласил его с послом США Гарриаманом посмотреть «Волгу-Волгу». Гости от души смеялись, и Сталин как бы в знак своего особого расположения передал с Голкингом экземпляр фильма президенту США Рузвельту.

Президент посмотрел «Волгу-Волгу» и не понял, почему Сталин прислал ему именно эту картину. Он попросил перевести слова песни. Может быть, разгадка там? Посмотрели фильм еще раз. Когда прозвучала песня, посвященная пароходу «Северная», «Америка России подарила пароход, // С носа пар, колеса сзади... // И ужасно, и ужасно, // И ужасно тихий ход» — Рузвельт воскликнул: «Вот теперь понятно! Сталин упрекает нас за тихий ход, за то, что мы до сих пор не открыли второй фронт».

# Богоматерь Боголюбская

Святой апостол Иоанн Богослов говорит: если ты не любишь брата, которого видишь, как же ты можешь любить Бога, которого не видишь? Вот и само название иконы «Боголюбская икона Божией матери» заставляет нас задуматься о любви и вере.

Чудотворная икона Богоматери Боголюбской была написана в 12-м веке. История ее создания также связана с чудом. Сын киевского князя Андрей ехал на княжение в залесские земли, а с собой вез икону Владимирской Богоматери. Недалеко от Владимира кони, везшие икону, внезапно встали и ни за что не хотели двигаться дальше. Тогда князь дал обет построить на этом месте храм во имя Пресвятой Девы. Тут явилась ему она сама с молитвой в правой руке. Левую руку Богоматерь простерла к Спасителю, чей облик выдался в небе. Богоматерь велела князю везти икону во Владимир, а здесь оставить церковь и при ней обитать.

Исполняя повеление, благоверный князь Андрей заложил на указанном месте каменную церковь в честь Рождества Пресвятой Богородицы, где образовалось и монастырь. Затем он призвал искусных иконописцев и просил изобразить Божию Матерь так, как видел Ее в явлении: во весь рост со свитком в правой руке и ликом, обращенным к Спасителю. Благоверный князь Андрей поручил в церковь написать образ и установить его в особый праздничный в честь явления Божией Матери 18 июня (1 июля по новому стилю), которое утвердилось в Русской Церкви. Монастырь и город, образовавшийся вокруг обители, Андрей назвал Боголюбском, потому что, по его словам, «Божия Матерь возлюбила это место», а сам князь с тех пор стал именоваться Боголюбимым. Дальнейшая история иконы также связана с чудесами. Она осталась непорочной, когда беглецы убийцы князя Андрея и ограбили Боголюбский монастырь. Ударила икона и во время нашествия Батю, хотя храм, в котором она хранилась, сгорел. В 1395 году во время нашествия Тимурлана ее увезли в Москву. Люди верили, что это спасет Русь от татар. И в день встречи иконы у стен Первопрестольной, как сказано в церковном предании, Пречистая Дева явилась хану Тимурлану



**Боголюбская икона Божией Матери – самая древняя чудотворная икона из написанных на Руси икон. Одна из немногих, сохранившихся в подлиннике до нашего времени.**

во сне и повелела оставить русские пределы. Татары бежали, а страна была спасена... А в 1771 году чудотворная икона остановилась во Владимире морскую язву. Один врач, борющийся с эпидемией, резко возражал против того, чтобы икону ввели в город, — опасался новой вспышки заразы из-за большого скопления народа. Но как только икона прибыла во Владимир,

мор прекратился. «Это же чудо!» — удивлялся доктор. В голодные годы Гражданской войны икону носили по селам губернии. Крестьяне, прекрасно понимая, что им, кроме как от Бога, помощи ждать неоткуда, старались обязательно принять чудотворную икону в свою деревню. Не могли допустить, чтобы такая святая прошла мимо, молились, чтобы Божия Матерь не оставила их без Своей защиты в столь неспокойное время. Деньги на принятие иконы собирали всем миром. Приходилось иногда продавать даже свои участки летних покосов, чтобы было чем прокормить пришедших с иконой монахов, заплатить за молебны. Первоначальная живопись на древней Боголюбской иконе сильно потерта. В 1866 году ее перенесли в новый монастырский собор, названный в ее честь. А в 1992-м икона была передана в Успенский собор Княгинин во Владимире, где находится и по сей день. Глубокое почитание чудотворной Боголюбской иконы народом российским засвидетельствованописанием множества копий с нее. Самый древний список находится в Боголюбском храме, в селе Зимарове.

По преданию, список стоял над воротами города Пронска, и во время татарского нашествия был расколот и брошен в кусты. Но потом икона сплелась сама собой и с тех пор стала известна, как чудотворная. Икона эта имеет большие размеры — полтора метра в длину и восемьдесят сантиметров в ширину. Ежегодно ее носят с крестным ходом в город Разань. А у жителей села сохранился обычай приносить икону в свои дома и совершать перед ней молебны.

## Молитва

О, Чудная и Вышшая всех тварей, Царице Богородице, Небесного Царя Христа Бога нашего Мати! Услыши нас, грешных и недостойных раб Твоих, в час сей молящихся и припадающих к Тебе с воздыханием и слезами, и умолимо глаголющих: изведи нас от рова страстей, Владычице: избави нас от всякия скорби и печали, оградь от всякия напасти и злых клевет и от несправедного и лютого навета вражия. Можеш бо, о, Благодатная Матерь наша, не точию от всякого зла сохранити люди Твоя, но и всяким благодеянием снабдити и спасти: разве Тебе иныя Предстательницы в бедах и обстояниях и теплыя Ходатаицы о нас грешных не имамы к Сыну Твоему, Христу Богу нашему. Его же умоли, Владычице, да, спасенный Тобою, славим и в будущем веце Всевятого ила Сына Твоего и Бога нашего, купно со Отцем и Святым Духом, ныне и в бесконечныя веки. Аминь.



# Законный вопрос

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

**Действительно ли вышло изменение закона о том, что по достижении ребенка 3-х лет его снимают с очереди в садик? Мы по очереди не попадаем, и заведующая говорит, что с очереди нас снимут, поскольку в этом году в октябре ребенку уже будет 3 года. Правоммерно ли это?**

Закон Российской Федерации «Об образовании в РФ» предусматривает правила приема в государственные и муниципальные образовательные учреждения на ступени начального общего, основного общего, среднего (полного) общего и начального профессионального образования, которые должны обеспечивать прием всех граждан, проживающих на определенной территории и имеющих право на получение образования соответствующего уровня.

Постановка на очередь в дошкольное учреждение равно как и снятие с очереди после достижения ребенком трехлетнего возраста федеральным законодательством не установлена. Но в связи с тотальной нехваткой мест для детей в дошкольных учреждениях очереди все-таки существуют. Снятия с очереди после достижения ребенком трехлетнего возраста может быть предусмотрено уставом (или положением) дошкольного образовательного учреждения, но если учреждение является государственным или муниципальным, то это незаконно.

**В октябре 2010 года в 52-летнем возрасте умер мой сын, есть подозрение, что смерть произошла после неудачных операций. Но врачи сослались на причину смерти – проживание в радиационной зоне после операции. Какие по закону льготы или компенсации нашей семье положены?**

Для получения льгот, которые государство предоставляет лицам, проживающим в радиационной зоне, вашему сыну еще при жизни надо было оформить все необходимые документы и получить официальный статус льготника по определенной категории. Если это сделано не было, то ссылка врача на причину смерти на играет никакой роли

для получения семейных определенных льгот. Если же при жизни ваш сын имел определенный статус льготника, то вам необходимо обратиться в органы социальной защиты населения по месту жительства.

**Я прописана в родном городе в квартире, которой владею в долевой собственности. Хочу переехать к мужу в другой город, при этом не хочу терять постоянную прописку. Там хотела бы зарегистрироваться в службе занятости. Для постановки на учет нужна постоянная прописка или временная? Можно ли оформить временную прописку, не потеряв постоянную?**

Согласно правилам регистрации и снятия граждан Российской Федерации с регистрационного учета по месту пребывания и по месту жительства в пределах Российской Федерации: регистрация граждан по месту пребывания в жилых помещениях, не являющихся местом их жительства, осуществляется на срок, определенный по взаимному соглашению:

- с нанимателями и всеми совместно проживающими с ними членами их семей, в том числе с временно отсутствующими членами их семей, при условии проживания в домах государственного или муниципального жилого фонда
- с собственниками жилых помещений
- с правлениями жилищно-строительных или жилищных кооперативов, если члены кооперативов не являются собственниками данных жилых помещений.

При этом регистрация по основному месту жительства может сохраниться. Для регистрации в органах занятости населения достаточно временной регистрации по месту пребывания.

**Я работала в компании с «серой» зарплатой. Решила уволиться, о чем сообщила в заявлении за 2 недели. После отработки перешла на новое место. По истечении 2 месяцев не могу получить полную сумму зарплаты на предыдущем месте работы (отдали только половину и отказываются оплачивать вторую половину, мотивируя тем, что не все дела закончены). Подскажите, есть ли какая-то организация по борьбе или отслеживанию компаний с «серой» зарплатой?**

Вы можете обратиться в налоговые органы по месту регистрации вашей компании с заявлением о выплате вам «серой» зарплаты, но для того, чтобы налоговая смогла наказать компанию, вам и другим работникам необходимо будет дать свидетельские показания.

Если налоговые органы смогут добыть доказательства и установить нарушения при выплате заработной платы, вы сможете обратиться в суд с требованием о выплате вам полной суммы заработной платы.

**Выступаю истцом в бракоразводном процессе. Могу ли я не являться на судебные заседания, поскольку проживаю за сотней километров от суда? Смогут ли нас развести без моего участия?**

Согласно статье 222 ГПК РФ суд оставляет заявление без рассмотрения в случае, если: истец, на основании которого заявлено дело в суд, не явился в суд по вторичному вызову, а ответчик не требует рассмотрения дела по существу. Поэтому при вашей неявке суд может оставить дело без рассмотрения. Вам надо отправить в суд заказным письмом ходатайство с просьбой рассмотреть дело без вашего участия, изложив при этом причины вашего отсутствия.

# Утюг - лучший человеку друг!



## Палка-выручалка

Для простой русской бабы не было в хозяйстве нужнее вещи, чем... скалка. И тесто не надо долго мять руками - волшебная палочка легко раскатает нужной толщины, и нердивого муженька научить уму-разуму - палка всегда под рукой! А доведишь к палке-выручалке еще одну деревяшку - потолще, с рукояткой и зарубками, и получишь утюг! На древнеславянском языке - «рубель», «ребрак» или «гранчак». Свежевыстиранное белье наматываешь на скалку, а толстой ребристой плашкой знай себе туда-сюда двигаешь - гладил, значит. Зарубки ткань разминают, складки разглаживают. Не «Филиппс» с «Тefalom», конечно, но жить можно. Да современней утюжок и не справился бы с тогдашними тканями, грубы они были настолько, что после стирки колом стояли. Гладить тогда по физической нагрузке равнозначно тому, что сейчас в тренажерный зал сходить!

## Подкинь угольку!

Прогресс на месте не стоял, и вот в XVII веке на Руси появилась западная новинка - «духовой» или «углевой» утюг. Внешне

он уже вполне сопоставим с современным бытовым прибором, но вот хозяйкам ненамного жизнь облегчил. Не помощник в доме, а задака «мини-печка» (иногда даже маленькой трубой!), от которой женщине была по сути одна морока! Во-первых, железные утюги были громоздкими и очень тяжелыми (до 15 килограммов!) Во-вторых, шрамы стали украшать не только суровых мужчин, но и хрупких женщин - шрамы от ожогов. Мало того что нужно было изловчиться засунуть внутрь утюга раскаленные угли, так еще их нужно же поддерживать в горячем состоянии, для чего в специальные отверстия по бокам утюга дули, а затем самой «печкой» размахивали из стороны в сторону. Не глажка, а целое цирковое представление! Тем не менее в обиход эти агрегаты вошли быстро и надолго, может быть, потому, что моду на них завела первая, так сказать, леди государства, сама царица Евдокия, супруга тогдашнего царя Михаила Романова. Она стала первой владелицей «духового» чужинного утюга, заплатив за него бешеные по тем временам деньги - пять алтын. Не всякая домохозяйка могла позво-

Однажды среди развалин археологи нашли два одинаковых плоских камня, а между ними кусок полуистлевшей ткани. Можно было бы подумать: после землетрясений да через столетия все вперемешку, ан нет - это оказалось приспособление для разглаживания одежды, то есть первый в истории человечества утюг!

лить себе такую дорогую вещь, а потому наличие утюга в доме было своего рода показателем его достатка. Знатные особы заказывали кузнецам агрегаты с инкрустацией серебром, затейливых форм, с причудливыми ручками. Такое произведение искусства выставлялось напоказ на особой вышитой салфеточке, дабы гости полюбовались и позавидовали. Высшим шиком было иметь два утюга - обычного размера для глажки повседневной одежды и маленький утюжок для разглаживания тонких кружев и рюшей. Работал последний тоже на углях, так что опасность обжечься самой и спалить дорогой хозяйский воротник продолжала преследовать прачек, а именно на них возложили обязанность не только стирать, но и гладить постиранные.

Правда, в XIX веке появилась возможность перейти от углей к иному виду топлива, но в России немецкое изобретение - спиртовой утюг не прижился: переводить алкоголь, чтобы штаны прогладить, - это же кощунство! Да и стоило это нону-хау аж десять целковых, в самой Москве за эдакие денюжки можно было снять квартиру с дровами

и самоваром на целых два месяца!

## Вперед в будущее!

С изобретением электричества и утюг решил не отставать от времени и тут же перешел на новейший вид энергии. Первый электрический утюг запатентовал американец Генри Сили 6 июня 1882 года, там самым подведя черту под историей прежних «чуда-утюгов». Однако популярным бытовым прибор, работающий от электричества, стал далеко не сразу, женщины боялись брать его в руки, тем более что первые электроутюги действительно часто били током своих хозяюшек. Но постепенно их довели до ума, нагревательную спираль надежно изолировали от корпуса, и «хусться» утюги перестали. Однако раскупать их стали не за это, и даже не за качество глажки, хотя оно действительно резко улучшилось, а прежде всего за легкий вес. 800 граммов стеклокерамики и пластмассы на сравнить же с десятью килограммами литого чугуна! В течение XX века утюг обрел новыми способностями, он научился не только гладить и отпаривать любые ткани - от толстых шерстяных пальто до капризных льняных сарафанов, но даже себя защищать от накипи и автоматически выключаться. Вот только его по-прежнему нужно брать в руки и водить им по одежде. Может быть, в будущем и эта проблема будет решена, и утюг подобно стиральной машине не будет нуждаться в помощи человека во время своего трудового процесса. Нажала на кнопку и ушла, пришла - все проглажено... Вот это я понимаю, удружил!

Подготовила  
Наталья АНДРИЯЧЕНКО.

В Сербии, как и везде на Балканах, любят вкусно поесть, наслаждаясь грубой, иногда жирной пищей, блюдами с гриля, великолепными крепкими алкогольными напитками – сливовицей, десертами, для которых не жалеют грецких орехов, яиц и сливочного масла...



## Кухня с «перчиком»

### Аласка чорба (уха)

2 кг рыбы (мелочь или рыбные отходы), 2 кг рыбы, по пучку петрушки и сельдерея, 4 головки репчатого лука, 2 ст. ложки уксуса, 2 яичных желтка, хлеб, черный перец, лавровый лист, перец душистый, соль по вкусу.

Мелкую рыбу очищают, складывают в кастрюлю, посыпают рубленным репчатым луком, зеленью и специями, заливают холодной водой так, чтобы она покрыла продукты, и варят на медленном огне 15-20 минут, снимая пену. Когда уха готова, бульон процеживают, добавляют очищенную и разделанную на куски рыбу, солят и варят еще 20 минут. Яичные желтки тщательно размешивают с уксусом, разводят 1-2 ложками горячей ухи и заправляют ими уху. Хлеб нарезают ломтиками, слегка поджаривают. При подаче в глубокую тарелку кладут ломтик поджаренного хлеба и заливают ухой с кусками крупной рыбы.

### Плескавица

400 г говядины, 200 г свинины, 2 стручка острого перца, 2 головки репчатого лука, 3 зубчика чеснока, немного растительного масла, соль по вкусу.

Из говядины и свинины делают фарш, солят, перец и лук мелко рубят, чеснок пропускают через пресс, все хорошо перемешивают и оставляют настояться 20 минут. Делают лепешки с ладонь, намазывают с двух сторон маслом. Жарят на сковороде, гриле, но лучше всего на решетке на углях.

### Салат из петрушки

3 больших пучка петрушки, 0,5 кг свежих грибов (шампиньоны),

5 зубчиков чеснока, 4 ст. ложки тертого сыра, 3 ст. ложки растительного масла, сок одного большого лимона, соль и перец по вкусу.

Петрушку и грибы нарезают, добавляют сыр, ставят в холодильник на час. Из масла, лимонного сока, толченого чеснока, соли и перца готовят заправку. Салат поливают непосредственно перед подачей.

### Фаршированные помидоры

0,5 кг помидоров, банка шпрот, 2 огульца, 2 небольшие головки репчатого лука, масло растительное, горчица, уксус, зелень петрушки по вкусу, соль.

Шпроты очищают от косточек, мелко рубят, добавляют нарезанные огульца и натертый на терке лук, рубленую зелень, заправляют горчицей, маслом и уксусом. В помидорах аккуратно вырезают серединку и полученным фаршем наполняют ее.

### Зимний салат

0,5 кг белокачанной капусты, 0,5 кг красной капусты, масло растительное, сок лимона, 2 средних соленых огульца, кусочек ветчины, 1 яблоко, 1 вареная морковь, сельдерей (зелень), маслины или апельсин, 3 яйца, кусочек сыра, соль.

Белокачанную и красную капусту шинкуют, перетирают с солью, заправляют растительным маслом и лимонным соком. Смешивают с мелко нарезанными соевыми огульцами, ветчиной, с тонкими ломтиками яблок, зеленью сельдерея, кусочками моркови, мас-

линами или кусочками апельсина. Добавляют порезанные вкрутую сваренные яйца и тонкие ломтики сыра.

### Сладкие палочки

1,5 ст. муки, 125 г сливочного масла (маргарина), 1 яйцо, джем (любой). Начинка: 1 ст. молотых орехов, 3/4 ст. сахара, 1 яйцо, 2 ст. ложки молока.

Из просеянной муки, масла и яйца замешивают тесто (можно добавить немного молока). Ставят на час в холодильник и раскатывают пласт толщиной 1 см. Выкладывают на противень, не смазанный жиром, ставят в горячую духовку, нагретую до 180-200°C, и выпекают 20 минут. Дают остыть и намазывают тонким слоем джема. Продукты для начинки смешивают, выкладывают на слой джема и ставят в духовку на 10-15 минут. Как только орехи зарумянятся, вынимают противень из духовки. Остывший пирог разрезают на палочки размером 2x4 см.

### Кофе по-сербски

Варят в турке, сохранившей турецкое название, — джезав. Для приготовления одной чашки кофе (100 мл) потребуются 0,5 ст. воды, 1 ч. ложка сахара и 1 ч. ложка натурального молотого кофе. В турку наливают холодную воду, кладут сахар. Когда вода закипит, часть ее отливают, засыпают кофе и доводят до кипения, после чего снимают турку с огня,вливают оставшуюся воду, накрывают и дают отстояться в течение 30 секунд.



# Семейный ужин

**Холодные ноябрьские выходные – лучшее время, когда можно побаловать себя каким-нибудь необычным блюдом**

## Салат со свинойной

Конан пекинской капусты (или любого другого салата), 200 г шампиньонов, 300 г мякоти свинины, 3 ст. ложки растительного масла, соль, черный перец по вкусу, 2 ст. ложки сметаны, пучок петрушки, 100 г грецких орехов.

Салат нарезаем крупно, шампиньоны – тонкими ломтиками, мясо – тонкими полосками. Обжариваем мясо на разогретой сковороде в растительном масле до готовности и перекладываем в миску, солим, перчим. В той же сковороде обжариваем шампиньоны и соединяем с мясом. В сковороду вливаем сметану, немного воды или бульона, приправляем солью и перцем, кладем измельченную петрушку и слегка тушим. Перемешиваем соус с мясом и шампиньонами, посыпаем салатом и грецкими орехами.

## Мешочки с колбасной начинкой

3 ст. муки, 2–3 ст. ложки воды, яйцо, 200 г ассорти любой колбасы, пучок петрушки и зеленого лука, 100 г творога, 200 мл сливок, молотый черный перец, соль по вкусу.

Из 2 ст. муки, соли, воды, яйца замешиваем тесто и даем постоять 30 минут. Колбасу нарезаем кубиками, петрушку измельчаем и смешиваем с колбасой и творогом. Раскатываем тонким слоем тесто, разрезаем небольшими квадратами и на каждый кладем начинку. Несколькими стрелками зеленого лука перевязываем тесто, придав им форму мешочков. Варим 10 минут до готовности теста. Сливаем увариваем, загушиваем обжаренной без масла мукой, перемешиваем с оставшимися поре-

занным колбасками луком, солим, перчим. Подаем «мешочки» с соусом.

## Куриные окорочка в панировке из чипсов

4 окорочка, яйцо, карри, красный и черный перец, соль по вкусу, маленький пакетик чипсов с любым вкусом, 100 г тертого сыра.

Яйцо взбиваем и перемешиваем с перцем, карри и солью. Чипсы измельчаем и смешиваем с сыром. Подготовленные окорочка обмакиваем в яйцо, обваливаем в смеси из чипсов и сыра, прижимая к мясу панировку. Выкладываем в форму для запекания, ставим в разогретую до 180°C духовку на 40–45 минут и выпекаем до появления золотистой корочки.

## Запеканка из тыквы с сыром

700 г мякоти тыквы, 2 ст. ложки слив. масла, 200 мл сливок, 3 яйца, 1 ч. ложка корицы, 50 г тертого сыра, соль, черный перец, мускатный орех – по вкусу.

Тыкву нарезаем кружочками и выкладываем «черепацей» в форму, смазанную маслом. Яйца и сливки взбиваем, перемешиваем с сыром, солью, черным перцем и мускатным орехом. Заливаем смесью тыкву и запекаем в духовке 30 минут.

## Говядина с орехами

400 г филе говядины, 70 г грецких орехов, 200 мл сливок, соль по вкусу, 2 яичных желтка, 400 г любых макарон.

Мясо нарезаем полосками и обжариваем до готовности. Кипятим сливки с солью, постепенно вбивая желтки так,

чтобы соус не кипел и желтки не свернулись. Отвариваем макароны, орехи обжариваем в духовке. Кладем на тарелки готовые мясо, макароны, посыпаем орехами и поливаем соусом.

## Пикша в тесте

800 г пикши, 400 г слоеного теста, сок половинки лимона, 1 ст. ложка муки, соль, перец по вкусу, 200 г тертого сыра, яйцо и растительное масло для смазки.

Подготовленную рыбу поливаем лимонным соком и разрезаем на порционные куски. Тесто раскатываем и нарезаем квадратами по количеству кусочков рыбы. Перемешиваем муку, соль, перец и обваливаем в смеси рыбу. На середину квадратиков, смазанных растительным маслом, выкладываем по кусочку рыбы, посыпаем сыром, сворачиваем конвертики и смазываем взбитым яйцом. Выпекаем в разогретой до 180°C духовке 20 минут. Подаем с отварным картофелем.

## Творожный пирог с апельсинами

0,5 пачки слив. масла, 3 ст. муки, 3 ст. ложки сахара, 1 ст. ложка лимонного сока, 2 пачки творога, тертая цедра двух апельсинов, сок и дольки одного апельсина, 2 яйца + желток.

Из слив. масла, 2 ст. муки, 2 ст. ложек сахара, желтка, цедры и лимонного сока замешиваем тесто, заворачиваем в пленку и на 30 минут кладем в холодильник. Далее выкладываем тесто в форму, сверху кладем бумагу для запекания и в сыпавшем горох или гречку, чтобы тесто не поднялось. Выпекаем в духовке, разогретой до 200°C, 20 минут, бумагу и горох убираем. Перемешиваем творог с оставшимися сахаром и мукой, яйцами, соком апельсина, намазываем смесью корж и выпекаем в духовке при 170°C 35–40 минут. Украшаем дольками апельсина.

## Кофейные парфе

3 яйца, пакетик ванильного сахара, 2 ст. ложки сахара, 2 пакетика растворимого кофе «эспрессо» + щепотка для украшения, 1 ст. сливок, 3 ст. ложки меда, 8 ст. ложки слив. мороженого или варенья, 1 ч. ложка тертой цедры лимона.

Смешиваем в кастрюле ванильный сахар, сахар, яйца и взбиваем несколько минут на горячей водяной бане до готовности крема. Готовность крема определяем так: подув на него, образуется пленка. 1/3 крема откладываем, оставшуюся массу перемешиваем с «эспрессо» и охлаждаем. Сливки взбиваем, соединяем с кремом и раскладываем массу по формочкам. Оставшийся крем с помощью кондитерского крема вводим в середину каждой формочки и ставим десерт в морозилку на 5–6 часов. Перед подачей на стол быстро опускаем формочки в посуду с горячей водой, опрокидываем на тарелки и поливаем смороженом–мадрым соусом: смородину, мед и лимонную цедру увариваем 10 минут и охлаждаем. Готовые парфе посыпаем «эспрессо».

**Пашитет из яиц**

3 вареные картофелины,  
2 вареных яйца, зелень петрушки, лукавица, соль, перец по вкусу, раст. масло.

Картофель и яйца мелко нарезаем и смешиваем с измельченной зеленью петрушки и протертым на мелкой терке луком. Солим, перчим, добавляем растительное масло. Едим как самостоятельное блюдо или готовим горячие бутерброды.

**Фаршированные яйца с огурцом**

4 вареных яйца, соль, черный молотый перец, горчица, 2 маринованных огурца, 1-2 ст. ложки сметаны, листья салата для украшения.

Яйца разрезаем пополам поперек, вынимаем желтки, протираем или хорошо разминаем до однородной массы с солью, черным молотым перцем, небольшим количеством горчицы, добавляем мелко нарезанные соленые или маринованные огурцы и сметану. Приготовленной смесью начиняем яйца, соединяем половинки, украшаем листьями салата.

**Фаршированные яйца с грибами**

4 вареных яйца, 1 ст. ложка любых грибов, лук, соль, перец, сметана, сливочное масло или майонез.

Грибы мелко нарезаем, обжариваем вместе с луком до готовности, солим, перчим. Яйца разрезаем пополам, подготовленную массу кладем на две половинки, смазываем сметаной, склеиваем друг с другом и слегка запекаем в духовке, предварительно смазав яйца майонезом или сливочным маслом.

**Салат с омлетом**

4 яйца, 100 г любого мяса или колбасы, майонез, зелень, специи, соль по вкусу, чеснок, консервированный зеленый горошек или кукуруза по вкусу.

Из яиц жарим омлет, остужаем и нарезаем тонкими полосками. Мясо или колбасу режем тоже по-

Этот продукт считается лучшим для завтрака, ведь он не только быстро готовится, но и содержит кучу полезных элементов. Но если традиционные яичница, яйца всмятку или вкрутую вам уже надоели, попробуйте приготовить что-то из предлагаемых рецептов

# Полезный завтрак



лосками. Добавляем майонез, измельченную зелень, специи, соль, по желанию горошек или кукурузу, все перемешиваем и подаем к столу.

**Яичница с гречкой**

1 ст. гречки, 4 яйца, 100 г тертого сыра, растительное масло.

Варим гречневую кашу и слегка остужаем. Взбиваем два яйца, обжариваем на сковороде и измельчаем. Форму для запекания смазываем маслом, кладем слой каши, на него слой измельченной яичницы, сверху тонкий слой каши. Делаем в каше небольшие углубления, выпускаем в них сырые яйца, посыпаем сыром, поливаем растительным маслом и запекаем до готовности.

**«Суфле»**

4 яйца, 2 толстых ломта булки или белого хлеба, 0,5 ст. молока, зелень петрушки, 50 г сливочного масла, сметана.

Булку замачиваем в молоке, сливочное масло слегка взбиваем. Смешиваем, как для омлета, два яйца, жарим, охлаждаем и мелко рубим вместе с остатком булки. Добавляем измельченную зелень, масло, 2 сырых яйца и нарубленную яичницу. Все перемешиваем, кладем в смазанную маслом форму и запекаем в духовке до готовности. Подаем «суфле» горячим, полив сметаной.

**Яйца «Орсини»**

2 яйца, 1 ст. ложка тертого сыра, 3 охотничьи колбаски или любые сосиски, 1 ч. ложка слив. масла, зелень, соль по вкусу.

Белки отделяем от желтков (чтобы желтки остались целыми) и взбиваем с солью до крутой пены. В форму для запекания кладем нарезанные сосиски, посыпаем сыром, заливаем белком, разравниваем и делаем посередине углубление, аккуратно вливаем желток и кладем кусочек масла. Запекаем в духовке при 180°C около 10 минут. При подаче посыпаем зеленью.

**Яйца в «шубке»**

5 яиц, 2-3 ст. ложки муки, специи по вкусу, растительное масло для жарки, щепотка соды, соль по вкусу, 3 ст. ложки кефира.

Жарим 4 яйца на сковороде в подсолнечном масле с двух сторон до готовности и слегка охлаждаем. Готовим нежидкое тесто из яйца, кефира, соли, специй, соды, муки. Слегка остывшие яйца обжариваем в тесте, укладываем в сковороду и жарим с двух сторон до готовности.

**В слоеном тесте**

5 вареных яиц с сырой желток, 2 ломтика булки,

0,5 ст. молока, 1 ч. ложка слив. масла, рубленая зелень, 0,5 ч. ложки горчицы, соль, перец, слоеное тесто, соус по вкусу.

Яйца разрезаем вдоль пополам. Булку замачиваем в молоке. Желтки растираем вместе с остатком булки, добавляем слив. масло, измельченную зелень, горчицу, солим, перчим. Фаршируем половинки яиц этой смесью, соединяем их, придаем форму целого яйца. Тесто раскатываем, нарезаем квадратами по количеству яиц, на каждый кладем по яйцу, соединяем углы квадрата, смазываем желтком и запекаем в духовке. Подаем с соусом по вкусу.

**Яйцо в «корзинке»**

Ломтик хлеба или батона, яйцо по количеству яиц, 1 ст. ложка растительного масла, соль, специи по вкусу.

Стаканом выдавливает серединку из кусочка хлеба или батона. На сковороде разогреваем растительное масло, обжариваем вырезанный кружочек с двух сторон и оставшийся хлеб или батон с одной стороны. Хлеб переворачиваем, в отверстие вбиваем сырое яйцо, солим, добавляем специи по желанию и накрываем крышкой. Жарим 2-3 минуты и выкладываем на тарелку. Гренку-кружочек едим с вареным на десерт.





*Когда за окном бушует зима, а на вашем окне распускается дивный сад, наполняя комнату волшебным ароматом, — просто дух захватывает! Конечно, сейчас лимоны не редкость и продаются круглый год. Но ведь свои то все же лучше!*

## Лимонарий на окне

### Какой выбрать

В доме хорошо растут и быстро начинают плодоносить сорта «мейер», «павловский», «новогрузинский», «курский», «майкопский», «лисон», «дженно», «пондероза», «вилла Франка». Средний вес плодов около 100-150 г, но при уменьшении их количества плоды могут достигать 500 г («павловский») и даже 1 кг («пондероза»).

### «Правильный» ГРУНТ

Он должен быть легким, обеспечивать хороший дренаж корням растения и иметь подходящую кислотность (рН 6,5-7). Молодые растения лучше пересаживать ежегодно, взрослые — раз в три года. Делайте это аккуратно, стараясь не разрушить земляной ком и не повредить корни. Размеры посуды для растения увеличивайте постепенно — при каждой пересадке на 2-3 см.

### Да будет свет!

Лимон — растение короткого светового дня; он вполне мирится с недостатком солнечного освещения. При длинном же световом дне его рост усиливается, а плодоношение задерживается. Наиболее благоприятными для комнатного выращивания считаются окна с южной и восточной сторон. В отличие от других цитрусовых лимонки в жаркие солнечные дни нужно оберегать

от солнечных ожогов и перегрева корней — отдавая с поддонника горшок с лимонным деревцем глубже в комнату. А еще он боится сквозняков и весьма чувствителен к перемене освещения, поэтому его не следует переставлять с места на место, иначе не будет расти, пока не приспособится к новым условиям. Растение выносит к любой комнатной температуре, но не выше 14-18°C в зимнее время. В этом случае у него начинается несвоевременный рост, что приводит к истощению. Наиболее благоприятная температура летом — 20-25°C.

### Лимонное меню

Полить достаточно два-три раза в неделю отстоянной водой, не допуская переувлажнения земли или, наоборот, чрезмерного замаскивания земли. Во всех этих случаях комнатные лимоны сбрасывают листву или гибнут. Зимой уменьшите полив и поливайте растение только по необходимости во избежание загнивания корней и гибели дерева. С апреля по август лимон подкармливают два-три раза в неделю, чередуя минеральные удобрения с органическими, но в небольших дозах. Летом в период сильного роста обильно поливайте, чтобы

земля не пересыхала. В теплое время года лимонное деревце необходимо регулярно опрыскивать. Однако надо помнить, что чрезмерное опрыскивание листовой поверхности, особенно сорта «мейера», может способствовать развитию грибных заболеваний. Не помещает также на поверхности почвы в горшке (или рядом) в широкой плоскости держать для испарения

### Осторожно: яблоки!



Комнатные лимоны сбрасывают листву, если рядом с ними находится свежее яблоко, поэтому не ставьте яблоки рядом с лимонным деревцем.

воду. Летом желательно хотя бы раз в 1-2 недели аккуратно протирать влажной тряпочкой, чтобы они были чистыми и «глубоко» дышали.

### Стрижка — залог успеха

Для успешного плодоношения лимонного деревца важно правильно сформировать крону. На первом году жизни в начале февраля у растения срезают верхушку, оставшая 4 листочка. Летом из пазух этих листьев разовьются 3-4 веточки, у которых на следующий год также срезают верхушки, оставшая по два листа на каждой ветке. На каждой из ветвей

первого порядка дают развиваться двум побегам второго порядка: получается крона из 6-8 основных ветвей, на которых в дальнейшем разовьются побеги третьего и четвертого порядков. Именно на них и появятся плоды. Выросшие на нижней части ствола, так называемые, жировые побеги надо вырезать, потому что они не плодоносят и тормозят рост остальных ветвей. Крона лимона формируется в виде куста с низким стволом 12-20 см (до листьев). Для того чтобы сбалансировать крону, дерево изредка поворачивают очень осторожно и не чаще 1 раза в 2-3 года. Зачастую плодоносящая ветка, на которой созрел плод, надолго задерживается в росте, поэтому плод лучше срезать не в месте его прикрепления, а прихватив побег с 1-2-междоузлиями. Этот прием позволяет ускорить начало роста ветки и одновременно улучшить форму кроны.

### Бережем листочки смолоду

Чем больше на деревце здоровых листьев, тем лучше оно растет и плодоносит: если при неблагоприятных условиях лимон теряет много листьев, то на следующий год он не сформирует плодов. Поэтому главная задача зимой — сохранить листовой аппарат

деревца. Кстати, лист цитрусовых живет 2-3 года. Бутон растет и развивается около 5 недель, цветок цветет не менее 7-9 недель. Период роста и развития плода от завязывания (опадения лепестков цветка) до начала созревания в комнатных условиях при весном цветении растения может продлиться до 230 дней. В летний период этот срок сокращается до 180-200 дней. Если в первый год молодое, недавно привитое деревце даст цветки, следует их (лучше когда они еще в бутоне) оборвать, чтобы растения не тратило силы и сохранило их для дальнейшего нормального развития. При вторичном цветении бутончики уже не удаляют; чаще всего деревце само решает, сколько оно может «выкормить» плод, а сколько «лишних» цветков ему нужно сбросить.

Подготовила  
Ирина КОЛЯДИНА



Гуппи.



Платицеция.

# Подводное царство

Когда-то в детстве была «мода» собирать открытки. Ими обменивались, дарили на день рождения, устраивались выставки. Гордостью же моей коллекции были открытки с фотографиями аквариумных рыбок – африканские цихлиды, золотые рыбки, экзотические сомки. И как же хотелось, чтобы эти картинки ожили дома, в своем сказочном подводном городе!

При всем многообразии рыб, каких же именно завести для начала? Такой вопрос волнует практически каждого новичка.

## Первопроходцы

Для начинающего аквариумиста в качестве первых хозяек аквариума можно порекомендовать живородящих гуппи. Дело в том, что уход за ними не требует особого опыта. Они выносливы и неприхотливы, красивы, подвижны, у них миролюбивый характер и веселый нрав. Мальки гуппи уже со дня рождения становятся самостоятельными. Они не только не нуждаются в родительской опеке, а даже прячутся в густых зарослях растений от родителей, которые иногда поедат своих же мальков. Поэтому чтобы не навредить будущему потомству, появившихся самочек лучше отсадить в нерестилище (можно обойтись и стеклянной трехлитровой банкой) за несколько дней до ожидаемого появления мальков. К сожалению, жизни гуппи коротка: около трех лет. К концу пято-шестого месяца мальки становятся уже взрослыми рыбками и в состоянии продолжать свой род. Эти симпатичные рыбки неприхотливы в отношении пищи. С завидным аппетитом они едят живой корм (циклопов, мелких дафний) и не отказываются от сухого корма, который рекомендуется давать им вместе с витамином Д.

**Размер:** самцы длиной 3-4,5 см, самки до 6-8 см.

**Продолжительность жизни:** около 3 лет.

**Слой обитания:** средний.



Коридорас.

**Температура воды:** 18-26°C.

**Объем аквариума:** на одну пару гуппи от 2-3 л.

Интересно, что в водоемах тропиков гуппи – полезные рыбы, так как уничтожают личинок малярийного комара. Где есть гуппи, там нет малярии.

По мнению психологов, аквариум в доме – прекрасное лекарство от стрессов. А специалисты Фэн-Шуй считают, что это символ богатства.

## Веселая палитра

Если хотите видеть в своем небольшом аквариуме богатую палитру красок, то платицеции в этом отношении самые подходящие рыбки. В уходе они неприхотливы, выносливы и живут даже в маленьких аквариумах. Потомство свое не обижает. Мальки их забавны и

резвы. Аппетит у платицеции хороший. Они поедают любой корм, но полезнее для них живой. Температурный режим воды тот же, что и для всех живородящих рыб.

**Размер:** 3,5-6 см.

**Продолжительность жизни:** 2-3 года.

**Слой обитания:** верхний.  
**Температура воды:** 23-25°C.  
**Объем аквариума:** от 10 л.

## Водные санитары

Ну какой же аквариум без сомки! Он чистит стенки и грунт, и вообще принимает на себя часть забот и расходов аквариумиста по содержанию аквариума в должном порядке. Самый классический аквариумный сомик, безусловно, крапчатый коридорас. Эти икромечущие рыбки имеют привлекательный вид, к тому же они очень шустрые (правда, с наступлением сумерек), не любят сидеть на месте и очень миролюбивые, не обидят даже малька. Предпочитают приглушенное освещение и толстый слой грунта из гальки или крупного песка. В нем они охотно роются в поисках пищи. Крапчатые сомки любят отдыхать в тени растений, поэтому стоит устроить в аквариуме заросли, где рыбки могли бы укрыться. Размножаются сомки, откладывая икринки на листья водорослей, стенки аквариума, коряги. За один нерест самка крапчатого сомка может отложить до 200 икринок. Икра развивается 5-6 дней при температуре 23-25°C. Мальки крапчатых сомиков крупные, так что проблем с выкармливанием не возникает. В еде взрослые особи неприхотливы, им подойдет любой живой корм и сухой, оседающий на дно.

**Размер:** 7-8 см.

**Продолжительность жизни:** 8-10 лет.

**Слой обитания:** нижний, донный.  
**Температура воды:** 20-25°C.  
**Объем аквариума:** от 10 л.

Подготовила  
Ирина КОЛЯДИНА.

## Важно знать

● Выбирая аквариум и рыбок, не забывайте, что рыбки растут, соответственно, жизненное пространство уменьшается, и перенаселение может привести к гибели ваших питомцев. Примерный подсчет объема: длину рыбки умножить на ширину – получим, сколько литров нужно для одной рыбки. Скажем, для рыбки длиной 5 см и шириной 3 см потребуется 15 литров воды, и никак не меньше!

● Внешний вид аквариума определяется именно растениями, и многие считают, что они в первую очередь отражают декоративный элемент. Но это не так. Аквариумные растения участвуют в насыщении воды кислородом и углекислым газом, листья их и корешки могут служить пищей и укрытием для рыбок. Самые популярные – валлиснерия, индийский папоротник, многоствольная гидрофилла, эхинодорусы и криптокорины, яванский мох.

● После того как вы уложите на дно грунт и посадите в него растения, аквариум должен постоять 10-14 дней. За это время пропадет муть, растения приживутся. И только после этого можно запускать в аквариум рыбок.



Все начиналось с торговли головными уборами, потом на первый план вышли интересы рыбаков и охотников, затем учли пожелания спортсменов... А сейчас этой компании «и целого мира мало!» Не поспоришь, у них дело в шляпе. Точнее, в куртках

# Куртка Columbia: уж матушка согреет!

В вообще еврейским беженцам из Германии, семейству Лэмфром, трижды повезло. Во-первых, они уехали из нацистской Германии накануне войны: для сынов израильтян — двойная удача. Во-вторых, в Америке, куда они направились, имелась небедная радушная родня, судившая денег на первое время. В-третьих, у Поля и Мари Лэмфром имелось нечто дорожное ассигновки: на родине пришлось оставить фабрику одежды, но деловой опыт-то остался!

В 1937 году они купили в Портленде компанию-дистрибьютора Rosenfeld Hat Co, торгующую шляпами. Собственного производства не было, Лэмфромы закупали и перепродавали шляпы. Головные уборы стоили гроши. Но заодно, увы, не стоили и доброго слова. Однажды палаша Поль повертел в руках новый товар, плюнул в сердцах и изрек: «Хочешь сделать хорошо — сделай сам!» Компанию переименовали в Columbia Hat Company, в честь близлежащей реки, и занялись производством рыбацкого снаряжения, простой одежды и рубашек. И пошло дело!

## «Раз иголка, два иголка — будет курточка»

Тем временем подросла и научилась сносно говорить по-английски единственная дочь Поля и Мари — Гертруда. В конце 40-х наследница вышла замуж за Нила Бойла, парень тут же вошел в семейный

бизнес. Когда палаша Лэмфром отошел в мир иной, у руля компании стал Нил. А Гертруда занималась воспитанием сына и пары дочек. Досуг Герт любила провести за шитьем, и в один благословенный день сшила себе безбедное будущее. Тогда оно имело образ рыбацкой куртки с кучей карманов, этот нюанс пришлось по душе фишмэнз.

## Откуда не ждали...

Ник Бойл оказался толковым мальцом: небольшое предприятие выросло в стабильный доходный бизнес. В 1970 году годовой доход компании составлял 600 тысяч долларов. «Мало, будем укрупняч!» — сказал как отрезал старина Ник. Взял кредит и принялся священнодействовать. Увы, у Создателя, видимо, были свои планы на этого славного дельца: через три месяца жизнь Ника оборвал сердечный приступ... Овдовевшая Гертруда понимала: в бизнесе она ни в зуб ногой.

Но что поделать, пришлось взять бразды правления в свои руки. В итоге за каких-то пару лет Герт едва не устроила компанию. Профсоюзы и банковские кредиторы были настроены серьезно: чтобы погасить долги, бизнес придется продать. И Гертруда Бойл пошла бы на сделку. Если бы единственный покупатель не предложил смехотворную сумму в 1400 долларов. «Пошел вол!» За тысячу долларов я сама ее возглавлю! — гневно воскликнула Гертруда и реализовала обещание. А подсобить матушке взялся сын

Тим, благо в маркетинге отпрыск был как рыба в воде.

## В нужное время в нужное место

Пару лет бизнес откровенно проубоксовывал, но во второй половине 70-х ситуацию удалось переломить, и на счет Columbia Sportswear потекли доллары. Вскоре рубж в один миллион был взят! Прямо скажем, во многом благодаря фамильному везению Бойлов: сама мода пошла навстречу, благословие спортивный стиль. Приличное общество стало терпимым к удобным рубашкам и свободным брюкам, и семейство Бойл шло в ногу с модой.

80-е годы для компании Columbia стали золотыми. Дизайнеры расщедрились и воплотили всего лишь в одной вещи «все лучшее сразу». Теперь эту куртку называют революцией, а тогда модель именовалась Bugaboo. Загибам пальцы, плюсом достоинства: при высочайшем качестве — демократичная цена; отстигиваемая подкладка; практически вечная застежка-молния. Этой новинкой Columbia на несколько лет вперед выбила почву из-под ног конкурентов.

## Суровый нрав матушки

В середине 80-х глава Columbia, уже известный нам Тим, сказал: «Хм, как я замечую, вложения в рекламу приносят отличные дивиденды. А что если?..»

Рекламный ролик Columbia Sportswear взорвал сознание обывателей. Ну кто бы рискнул сделать героиней спортивного бренда седую бабулю в буклах? Как вы догадались, в главной роли выступила сама Гертруда Бойл. Где-то на саване, в крошевой тьме и выюге, мамаша с фонарем проверяла, как перенесли ночевку в снегу лайки. Вместе с псами из снежной постели возникал Тим Бойл. Естественно, в куртке Columbia.

В другой раз Тим вел совещание, когда неуставная родительница покинула его, встав в шью дроздот со спортивным. Тим приходил в себя на снежной вершине, экипированный в фамильную продукцию, а злодейка-матушка удалась на вертолете. Все шуточные извержения совершались ради оправдания слухов о компании: «Columbia. Проверено холодами!»

Иа домохозяйки мамаша Бойл превратилась в одну из 50 лучших женщин-владельцев бизнеса в США. А еще Герт стала послом Columbia во всем мире. Она принимает экскурсии в офис компании, встречается с поклонниками, недавно в свет вышла ее автобиография под названием «Одна упрямая мама». Ее сын Тим редко принимает участие в таких программах, «Тим хорош на встречах в течение 20 минут. Потом его нет», — говорит она. — Вот характер!»

Подготовила  
Анна МЕНЬШИКОВА.

# Как на картинке



## Умная забава

Кто из нас, отдыхая на море, не привозил с собой забавные камешки с побережья – круглые, овальные, с дырочкой! С помощью гуаши, кисточки, лака и вашей фантазии эти дары природы легко превращаются в интересную игру. Высохшие камешки аккуратно покройте любым лаком (акриловым, яхтным, даже лаком для ногтей). Нарисуйте на них буквы и цифры, животных, фрукты или просто сделайте разноцветными. С камешками можно учиться составлять слова из букв, считать, сортировать по цвету, выкладывать фигуры – вариантов не счесть! И главное – малышу такое занятие никогда не наскучит.

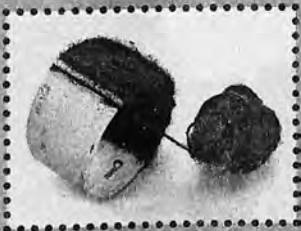
## Мозаичный коврик

У истинных ценителей вина скапливается достаточно пробок, из которых, кстати, можно сделать симпатичный коврик для ванной. Все что для этого нужно – отрез водоотталкивающего материала для основы (размер по желанию), клей, наждачка и, собственно, пробки. Разрежьте каждую пробку острым ножом вдоль пополам, зашкурите срезы наждачной бумагой, если они неровные. Укладывайте половинки винных пробок плоскими сторонами вниз на основу. Всякий раз, когда приклеиваете, плотно прижимайте их к основе, а как клей затвердеет, удаляйте его с поверхности основы, чтобы излишки не мешали в работе.



## Модный аксессуар

Как известно, у природы нет плохой погоды... Ну а кто из вас может похвастаться «теплым» браслетом? Воплотить такую фантазию просто. Для этого нужно взять от скотча картонное кольцо, клубок шерстяной пряжи (можно и несколько разноцветных клубочков – дело желания), обмотать кольцо ниткой и закрепить ее снаружи. Можно добавить бисер, стразы, пуговицы.



# Гороскоп

## на ноябрь

### Скорпион (24.10 – 22.11)

Ноябрь для Скорпиона несет приятное завершение осени: уйдут старые хлопоты и неприятности, дела, наконец, начнут приобретать нужный размах. В первой половине на профессиональном поприще начнется оживление: возможно повышение на старом месте или неожиданное предложение новой работы. В денежных вопросах этот месяц – один из самых везучих. Последнюю неделю ноября лучше провести дома. **Будьте внимательны: 9, 10, 23, 24, 25.**



### Овен (21.03 – 20.04)



В ноябре не лучший момент для начала нового дела – завершите начатое и покончите с тем, что вас тормозит или не устраивает. Для абсолютных месяцев окажется тяжелым – многое в отношениях придется пересмотреть. В конце ноября не дайте себя втиснуть в сомнительные мероприятия – не выплачивайте проценты по кредиту за другого человека и не давайте в долг. **Будьте внимательны: 6, 7, 8, 21, 22.**

### Телец (21.04 – 20.05)



Поздняя осень будет преподносить представителям этого знака то приятные сюрпризы, то неожиданные разочарования. В начале месяца займитесь активным решением накопившихся неулаженных вопросов, особенно если это касается жилья. В середине ноября вероятно возобновление отношений с прежней пассией. **Будьте внимательны: 9, 10, 23, 24, 25.**

### Близнецы (21.05 – 21.06)



Двигайтесь в таком же направлении дальше, не снижая темпа. Из виду не стоит упускать друзей и родных – их помощь вам понадобится как никогда. Дороги будут удачными в первой декаде ноября. В конце месяца не исключено приобретение недвижимости, и главную роль в этом могут играть старшие члены семьи. **Будьте внимательны: 11, 12, 13, 25, 26.**

### Рак (22.06 – 22.07)



Масштаб ноябрь – это пора забот по дому и решение хозяйственных вопросов. В

середине месяца будьте внимательны с документами! Если на работе имете дело с деньгами, действуйте в рамках законодательства. Под конец ноября Венера вернет в семейную жизнь любовь, прекратятся споры с детьми, появятся новые друзья. **Будьте внимательны: 14, 15, 27, 28.**

### Лев (23.07 – 23.08)



В работе намечаются очередные изменения планов и целей. Если вы хороший специалист, можете, пора начать писать научные труды? В середине месяца окончательно решится вопрос будущего детей, помогите им реализоваться, повремените с пустыми развлечениями и весельем. В конце месяца не исключено получение наследства или будет другой неожиданный доход. **Будьте внимательны: 1, 2, 3, 16, 17, 18, 29, 30.**

### Дева (24.08 – 23.09)



Ноябрь не будет для вас месяцем релакса. На ваши плечи навалится сразу несколько проблем, и вам придется разбираться, проявляя рассудительность. Зато ваше феерическое везение в делах амурных может свести вас с весьма состоятельным мужчиной. В конце месяца звезды советуют привлечь семью к поиску оптимальной системы оздоровления, которая пойдет на пользу всем членам. **Будьте внимательны: 4, 5, 19, 20.**

### Весы (24.09 – 23.10)



Наконец-то вы с полной уверенностью и спокойствием смотрите в будущее, у родственников все прекра-

но, на работе – отлично. Дороги будут весьма удачными, кроме первых дней ноября, в это время лучше не планировать дальних командировок и отъездов. У одиноких Весов есть шанс найти свою половинку, но будьте осторожны: вы можете с легкостью поверить в любую ложь. **Будьте внимательны: 6, 7, 8, 21, 22.**

### Стрелец (23.11 – 21.12)



В ноябре блестяще реализуются личные планы, возникнут интересные новые идеи. Живущие в гражданском браке будут много путешествовать, а благоприятное расположение планет может способствовать пополнению семейства. В конце месяца ваши профессиональные позиции усилятся, но и ответственность возрастет. Руководствуйтесь пословицей: «Глаза бояться, а руки делают». **Будьте внимательны: 11, 12, 13, 25, 26.**

### Козерог (22.12 – 20.01)



Начальство снова проявит к вам повышенный интерес. Держите руку на пульсе: даже если дел мало, вам придется делать вид, что вы трудитесь на самых высоких оборотах. Если ищете «мужчину своей мечты», проявите активность в середине месяца. Благодаря удачному расположению планет вы будете такой чувственной, что никто не сможет устоять. **Будьте внимательны: 14, 15, 27, 28.**

### Водолей (21.01 – 19.02)



В ноябре будите готовы к тому, что дети могут вас сильно удивить: сами решат сменить себе школу или объявят, что хотят уехать из дома. В середине месяца не избегайте конфликтов на работе. Соберите волю в кулак и идите навстречу будущему. Поступайте учиться, осваивайте новое мастерство, это пойдет вам на пользу. Новое начинание принесет удачу и финансовое благополучие. **Будьте внимательны: 1, 2, 3, 16, 17, 18, 29, 30.**

### Рыбы (20.02 – 20.03)



Время сделать перерыв, посмотреть на все достижения года, порадоваться им и оценить новые перспективы. В середине месяца появится возможность неплохо заработать. В конце ноября звезды настоятельно рекомендуют прислушаться к советам: под влиянием кого-то из близких вы можете записаться на курсы или начать получать второе высшее образование – обучение дастся особенно легко. **Будьте внимательны: 4, 5, 19, 20.**



**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!

**Женщина, Воронежская обл.**  
37 лет, рост 168, вес 85. Порядочная, хозяйственная, добрая. Ребенку 7 лет. Познакомлюсь для создания семьи с добрым, простым и надежным мужчиной 36-40 лет, ростом от 180 см, проживающим в Ростовской обл., Краснодарском или Ставропольском краях. Люблю, альфонсы, из МЛС, не беспокойте.  
Телефон 8-952-551-32-17.  
Только sms.

**Марина, Тамбовская обл.**  
44 года, рост 160, вес 57. По гороскопу Рак. Добрая, скромная, люблю порядок и домашний уют. Познакомлюсь с добрым и трудолюбивым мужчиной для создания крепкой семьи.  
Телефон 8-915-663-34-84.

**Алексей, г. Липецк.**  
28 лет, рост 178, вес 70. Зеленогазый шатен приятной внешности, с чувством юмора, без вредных привычек. Люблю детей и природу. Познакомлюсь для создания семьи с порядочной, спокойной, надежной девушкой 24-30 лет из Липецкой, Воронежской, Тамбовской обл., которой нужен надежный спутник жизни.  
Телефон 8-904-286-72-05.

**Валентина, Респ. Башкортостан.**  
64 года, рост 164, не полная, общительная, добрая, чистоплотная, образование медицинское. Живу одна. Познакомлюсь с честным, надежным, верным христианином от 65 лет, без вредных привычек. Люблю, судимые, альфонсы, не беспокойте. Согласна на переезд.

Адрес: 453100, Респ. Башкортостан, г. Стерлитамак, главпочтамт, до востребования, Валентине Михайловне ШВАРОВОЙ.

Телефон 8 963-144-21-46.

**Виталий, Волгоградская обл.**  
35 лет, рост 175. Худощавый, работающий, без вредных привычек. Познакомлюсь с девушкой 28-34 лет, можно с ребенком. Согласен на переезд.  
Телефон 8-937-725-66-31.

**Валентина, г. Краснодар.**  
60 лет, рост 177, вес 58. Высокая, стройная, привлекательная, спокойная, серьезная, умная, верная, заботливая, образование высшее, без вредных привычек. Детей нет. Интересы разнообразные: чтение, кулинария, сад, изучение иностранных языков. Познакомлюсь с серьезным, самостоятельным, высоким мужчиной от 50-80 лет, без вредных привычек, материальных и жилищных проблем.  
Телефон 8-989-808-21-55.

**Женщина, Брянская обл.**  
57 лет, рост 158, вес 62. Интеллигентная, бескорыстная, простая русская женщина, без вредных привычек. Судимые, альфонсы, не беспокойте.  
Телефон 8-920-844-31-95.

**Сергей, Тамбовская обл.**  
38 лет, рост 173, вес 78. Холодный, здоровый, спокойный, простой, добрый, без вредных привычек, несудимый. Работаю. Познакомлюсь для создания семьи с женщиной, согласной на переезд ко мне, можно с ребенком.  
Телефон 8-953-126-39-47.

**Мужчина, Воронежская обл.**  
35 лет, рост 176. Порядочный, добрый, надежный, живу в сельской местности. Познакомлюсь для создания семьи с порядочной, простой, хозяйственной, одинокой женщиной, согласной на переезд ко мне.  
Телефон 8-950-764-63-50.



**Наталья, Воронежская обл.**  
49 лет, рост 170, вес 80. Добрая, верная, надежная, без вредных привычек. Познакомлюсь с порядочным мужчиной до 55 лет жителем Воронежской области. Судимые, льющие, не беспокойте.  
Телефон 8-951-548-41-76.

**Женщина, Орловская обл.**  
65 лет. По гороскопу Водолей. Приятной внешности, добрая, отзывчивая, веселая, без вредных привычек. Душой и телом молода. Материально обеспечена. Имею свой дом, сад, огород, пасеку. Познакомлюсь с одиноким мужчиной 65-74 лет с умелыми руками и доброй душой, желающего переехать.  
Телефон 8-909-228-93-44.

**Люся, г. Воронеж.**  
Рост 164, пенсионерка, вдова, средней полноты, жизнерадостная, обеспеченная, независимая, добрая, образование высшее. Люблю природу, животных, книги, путешествия, домашние дела. Познакомлюсь с одиноким порядочным мужчиной старше 70 лет, с жильем и материально обеспеченным для взаимопомощи и приятного общения. Возможен переезд к нему.  
Телефон 8-920-225-47-60.

**Женщина, Белгородская обл.**  
46 лет, рост 170, вес 80. Вдова, дочь проживает отдельно. Познакомлюсь для создания семьи с обеспеченным мужчиной. Для меня важны душевные качества.  
Телефон 8-960-679-65-87.

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

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

# Анекдоты

Едет блондинка на джипе, гаишник останавливает:

- Почему спереди и сзади разные номера?

- Спереди - сотовый, а сзади - домашний!

- У тебя бывают приступы лени?  
- У меня бывают приступы активности, лень у меня постоянно.

- Согласно народной примете в новый дом первым нужно впускать Интернет-кабель. И где он лежит - там ставьте кровать. И стол. И компьютер. И холодильник.

Мужчина - это человек, который делит цветы на два типа: розы и «а вот это как называется?»

Надпись на дверях мастерской: «Чиним все! Стучитесь, звонок не работает».

Разговор двух секретарш:

- Страшное это изобретение пишущая машинка.

- Почему?

- Когда не работаешь, всем сразу слышно.

Зубной врач общается с пациентом, сидящему в кресле:

- Как только я начну сверлить вам зуб, кричите, пожалуйста, громче.

- Зачем?

- Там в приемной ожидает целая толпа больных, а через 20 минут начнется матч на кубок по футболу.

Кончай философствовать, иди квартиру зарабатывать!!!



1 сентября, первый класс. Учительница говорит:

- Дети, вы пришли в школу, здесь нужно сидеть тихо, а если что-то хотите спросить, поднимите руку.

Вовочка тянет руку.

- Ты что-то хочешь спросить, Вовочка?

- Нет, просто проверяю, как работает система.

А у вас есть лыжные ботинки 53-го размера?

- Какого-какого?

- 53-го.

- А на кой вам лыжи-то?!

- Слушай, у тебя жена честная?

- Не знаю, два года живем... вроде бы ничего не украла.

Заключенный получает письмо от жены.

- Что пишет? - спрашивает сосед по камере.

- Сын остался в школе на второй год. Какое позор семье!

Когда соседский мальчишка начал бросать в тебя камнями, почему ты вместо того, чтобы сказать мне, стал бросать в него? - спросила мама сына.

- Мам, а чего тебе говорить? Ты даже до гаража добросить не можешь.

Если утром в понедельник встречу вам идут злые невыспавшиеся люди, а вы относительно свежи и весьма довольны жизнью - значит, ваша ночная смена наконец-то закончилась!

Каждый раз, выходя из парикмахерской, задаешься одним и тем же вопросом: «Зачем меня спрашивали, как я хочу постричься?»

Каждая женщина должна помнить, что еда будет вкуснее, если готовить ее реже.

На кухне ресторана женщина в вечернем платье моет грудку тарелок и дает их вытирать мужчине в смокинге:

- Нет, блюда были превосходные. А десерт, а шампанское! Но все же, если вы меня пригласите в следующий раз, проследите, чтобы на вашей кредитной карте были деньги.

- Ваше лицо мне знакомо. Ягда-то вас встречал...  
- Возможно, я там часто бываю.

## ГОВОРЯТ ДЕТИ:



Дима (3 года 5 месяцев).  
Сын подбегает к

папе и спрашивает:

- Папа, угадай, какой поезд больше всех опаздывает?

- Какой, сынок?

- Тот, который ты обещал мне подарить еще в прошлом году!

Даша (4 года 3 месяца).

Мама гуляет по улице с дочкой, поднялся сильный ветер. Навстречу идет лысый мужчина.

Даша удивленно говорит:

- Ой, мама, даде прическу ветером сдуло!

Олег (4 года 8 месяцев).

Гуляет с мамой в парке.

- Олег, а ты знаешь, как называется это насекомое?

- Не знаю.

- Это оса.

- Ой, а почему она черно-желтая? Она что, подключена к Билайну?

Катя (4 года 9 месяцев).

Сидит и рассматривает свою коленку:

- Мама, меня кто-то укусил.

- Катя, это же синяк.

Дочка кивает и говорит:

- Да, это меня синяк укусил.

## Афоризмы

Признавшись в своей слабости, человек становится сильнее.

Оптимист - это тот, кто на последние деньги покупает комель.

Детей интересуют вопросы - откуда все берется, взрослых - куда же все девается.

Модные вещи - это те, которые стоит покупать, если у вас не хватает мозгов и аккре.

Наши дети - как наши дедушки: какими бы ни были большими, всегда кажутся маленькими.

## Отрывки из школьных сочинений



Лодка лежала вверх килем...

Он повернулся и оторопел: прямо перед ним, сидя на коне, стоял Тарас Бульба...

Очнувшись после операции, Маресьев почувствовал, что он стал короче.

От страха его душа ушла в ботинки.

Гитарист взял гитару и стал с ней играть.

Арабы вели с Византией ожесточенную торговлю.

После Гражданской войны страна стала восстанавливать разруху.

У костра сидели два человека и одна женщина.

Австралийский конгুরু имеет карман на животе, чтобы прятать туда в случае опасности.

Дни летели день за днем, обгоняя друг друга.

Еж, жаба и ласточки помогают садовнику поедать насекомых.

Прошли годы, и в сердце Татьяны Лариной не осталось к Онегину никаких чувств, кроме чувства любви.

Толстой несколько раз переделывал «Войну и мир», чтобы нам было легче ее изучать.

У нее были карие глаза с веснушками на носу.

У Ивана Николаевича была своя цель в жизни, но он в нее не попал.

Собака бежала вприпрыжку, обгоняя зайца с севера и с юга.

Петр Первый соскочил с пьедестала и побежал за Евгением, громко цокая копытами.

Один овец поднял голову и хотел что-то сказать.

## Невыдуманнные истории

Сестра мужа пригласила нас на свой день рождения. С утра она резала-фаршировала, жарила-парила, короче, готовила. Стол накрыла, все замечательно, гости сидят, едят, выпивают, поздравляют и хвалят хозяйку. К концу вечера мой сын (10 лет), желая тоже похвалить любимую тетюшку, встает и радостно говорит: «Спасибо большое, все было очень вкусно, особенно шпроты!»

Мы всей семьей ездили в деревню к родственникам. У кошки были маленькие котятки. Моя Аленка (4 года), взяла над ними шефство: нянчила их, носила везде с собой. Вечером забегает в дом и обеспокоенно кричит с порога:

— Палочка, там один котенок все личико в молочке себе испачкал. Он теперь грязный будет ходить?

Муж лениво отвечает:

— Да нет, его мама вылизает, не переживай ты так. Аленка поворачивается ко мне и жалобно говорит: — Мама, выли-жешь?

Смеялись потом с мужем долго!



## Листья

Плачет осень. Слезами недужными  
Стынут капли на сером стекле.  
Листья, ставшие к сроку недужными,  
Умирают на мокрой земле.

Обесценены прежние ценности.  
И с увечных сняты венцы...  
О, извечная формула бренности —  
Обреченность начал на конец!

Мы взираем на мир озадаченно,  
И сбегают улыбка с лица.  
Словно в осени нам предназначено  
Осознать неизбежность конца.

Но, летя через ветры гудящие  
И влетаясь в ковер ноября,  
Нам расскажут листья уходящие,  
Что свой век отдумали на зря.

Отлетевшие, всеми забытые,  
Нам расскажут, надеждой сограв,  
Что недаром в ладони раскрытые  
Свет лопали для отчих дерев.

И спокойно уходят, уверенны,  
Что грядущие листья вбегут  
Не сотенный никем, не измеренный  
Их надежный, их солнечный труд.  
Любовь СИРОТА.

## Ноябрьская песенка

Ноябрь мне сегодня не указ,  
Из сердца я тоску гоню на раз,  
И не спускаю восхищенных глаз  
С листочков, что кружат в вальсовом танце!

Пускай дрожат скелетики оси,  
Горят кроваво ягоды рябины,  
Я в душу на пушу постылый сплин.  
Я буду сам плясать гопака в багрянце  
Кленовых восхитительных аллей,  
Под клекот поднебесных журавлей.  
Я буду озорно кричать: «Ей-ей!»  
Слепешим и насупленным прохожим!  
Из листьев я устрою фейерверк,  
Подбрасывая их охапкой вверх.  
Во вторник, среду, пятницу, четверг —  
В день каждый, хоть он будет

непогожим!  
Что мне угрюмый серый небосвод,  
Готовый дождик вылакать вот-вот?  
Милее листопадный хоровод  
И запахи костра, и желудь в ранце!  
Осеннее уныние — брэнда,  
В руке моей кленовая звезда,  
Доволен я и счастлива я, да-да,  
Кружась легка с листьями в вальсовом танце!

Ося БЕЛЕНЬКИЙ



# ПРИЗОВОЙ

Часть слова	Косоплывый друг Мухомора	Дерево с огромными шатами							
	3		Герой еврейских анекдотов	Штаб на западе США					
Горная система на юге Сибири	Летающая таинная зверь	Нервный сбой	5						
Один из «отцов» Остапа Бендера		Электрическая рыба	Клятва безбрачия						
«Влага в гробу»	Древнегреческая русалка	Шкаф с выдвижными ящиками	Буфетчик у стойки	8					
	Беззольный спуг	Черточка в тексте		Монашеская одежда	Голливудец Рассел...	Шифрин	Барсучья земляника		
		«Засученная часть сбри»	Бремя рабства	Легендарный солдат Твардовского					
Замужняя женщина в Германии	Кэмерон (актриса)	9		Танец с дробью	Шейное «украшение» буюла			4	
Двухмачтовый парусник			Санд по имени				Лабораторный сосуд		
Автор, спрятавший имя	Поющая шедога четверка	Бричная постель		Мадонна розовых фигур	Физкультурное общество				
			Плоды под деревом (В. Даль)		1		Бюро по изучению человека	Для Дарвина он - оспептывающая	Мера пресечения
		Белка, поющая песенки		Нужна для шитья	перейти на Федота			6	
				Исполнитель желаний из бутылки	О плохом запахе (ирон.)		Форма барани		
		2					Эстонский ловец, баритон		
	7		Воровское одеяние с ошейником	Отход из сапаратора				10	

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

Среди приславших правильный ответ будут разыграны призы.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10



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

Желаем удачи!

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

# В следующем номере:

## Александр Рева: «Люблю смешить людей»



Он блестяще играет на сцене такие разные персонажи, как самовлюбленный красавчик, дряхлая старушка... а в жизни легко совмещает роли любимчика многотысячной толпы, любящего мужа и отца.

## ПОД БОЙ КУРАНТОВ «ПО-ВЗРОСЛОМУ»

О таинственном времени суток красиво спето: «Люди неспроста избрали ночи для любви и воровства». Уголовно наказуемое деяние отставим, но внесем нотку пикантности. Из инструкции вы узнаете, как встретить Новый год вдвоем!



## НОВОГОДНИЙ НЕВРОЗ

В преддверии Нового года большинство людей страдают невротическими расстройствами. Для них праздник — испытание, от которого они стараются убежать и на время «лечь на дно». Мы расскажем, как с этим недугом бороться!



## Сладкий новогодний рай

Чем прежде всего может удивить гостей и порадовать своих домашних хорошая хозяйка? Конечно, умением готовить разные «вкусности» — торты, кексы, пирожные, бисквиты, рулеты... В арсенале у такой умильцы, безусловно, есть рецепт своего «фирменного» торта или пирога.



## Пресс-Коктейль

для женщин  
(ежемесячное издание)

11 (92) Ноябрь 2011 год  
Учредитель: ООО «Будуар»

Светлана АНДРЕЕВА - главный редактор  
Евгения УТКИНА - выпускающий редактор  
Дмитрий ДУБИНИН - дизайнер и верстка  
Юлия МАЛЫШЕВА - редактор раздела социальных проблем  
Ирина КОЛЯДИНА - редактор раздела культуры  
Дарья МОРОЗОВА - редактор раздела моды и красоты

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

Газета зарегистрирована в Министерстве Российской Федерации по делам печати, телерадиовещания и средств массовых коммуникаций. Свидетельство о регистрации ПИ №ФС 77-29572 от 21.09.07.

Редакция заключила с письмами читателей, не вступа в переписку. Мнение редакции не всегда совпадает с мнением автора.

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

Использование материалов без письменного разрешения редакции запрещено.

Ссылка на «Пресс-Коктейль» при цитировании обязательна.

При подготовке номера использовались материалы следующих изданий и Интернет-сайтов: Cosmopolitan, Elle, Glamour, travel.ru, peoples.ru, www.alekdotmail.ru, www.humor-advice.narod.ru, www.idet.org.ru, www.podkai.ru.

Номер подписан в печать 23.09.11. Заказ № 135.

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

По всем случаям полиграфического брака обращаться в типографию.

Телефон производственного отдела (4712) 34-25-31. Тираж 70 000 экз.

РАСПРОСТРАНЕНИЕ:  
Курск: (4712) 34-25-31;  
Алматы: (727) 270-70-28;  
E-mail: buduaz\_press@mail.ru.

## Не опоздай на раздачу слонов



Спасибо всем, кто прислал правильный ответ на призовую сканворд, опубликованный в № 9 (сентябрь).

Троих победителей определил жребий  
**ПЕРВЫЙ ПРИЗ (700 рублей)**  
получает Л. А. Федорчук, п. Новый Рогачик.



**ВТОРОЙ ПРИЗ (500 рублей)**  
получает Л. Алаудинова, г. Саратов.

**ТРЕТИЙ ПРИЗ (300 рублей)**  
получает В. М. Замашная, г. Воронеж.

**Поздравляем! Желаем удачи!**





Наезжен- ная дорога	↖	Телефон- ное при- ветствие	↘	Ягода с лосей	→	↘							↖
	↙			Бог в иудаизме	↘	Снится голодно- му		Сибир- ский олень					
Еда с супом		Вид мягкой ворсовой ткани	→		↘								
Столица Египта	→		↘			Распора- жение прези- дента		Хачату- рян (имя)					
↘	Опера Дж. Верди		Собачье жилье	↙				Актёр Рассел ...	→	↘			
↙				Пола, ощу- пываемое экстра- сенсом		Прозин- ческий жанр	↘	Урмас ...	↘	Греческий судова- делец		Пахарь с оралом	
	Команда из Мадрида		Герой Граждан- ской войны	↙				Ъ по старинке	↘			Устарев- шее название буквы «ю»	
↙	↘		Пляжная погода	↙				↘				Круглая форма	↘
Летка... (танец)		Автопрес- тупление		Каин - Авелью	↘	Один фут- болист вместо другого		Часть города	→				
Угольный «клон- дайк» России	→	↘		↘				Предве- черная полутьма	↖	Состоя- ние, дос- тигаемое йогами		Переса- живают в рядки	↘
Размен- ная монета Израиля	→				Повар- спец	→				↘			
Жгучая мопота приправа		... приема стекло- тары	→	Участник перво- родного греха	→			Жена Рамы (индий- ский эпос)	→				
↘	↙				Начало лабирин- та	↘				Морской деликатес		Человек с ложкой	↘
					↘	Проход в глотку		В борьбе у лошади	→				
					↘								
						Политик		«Плюс» Батареи	→				
↙								«Горилла» на Востоке	→				

Описание: омар, ратан, нирвана, оазис, ермок, дискотека, ок, распада.

Поперек: калит, кант, парад, алло, енка, бука, улон, Яхав, Лазо, еда, бат, ухас, аход, нидор, расказ, Арам, суменрик, ар.

Слева направо: зев, овец, хакамада, аюда, пхитина, аэака.

По горизонтали: винсрад, ших, велор, обат, авра, кроу, Анда, жаря, Отт, Рван, замана, район, кудавос, влор, муннар, Адам.

ОТВЕТЫ НА СКАНВОРД