

ПРЕСС

ежемесячное издание  
для женщин

# Коктейль

Август

2015

*Куда ты  
вырядилась?*

16+

Спите как  
мы, спите  
лучше нас!

СЕКС-  
суеверия

ЯГОДНЫЙ  
РАЙ

Павел Воля:  
*не до смеха*

15008



ДОСРОЧНАЯ ПОДПИСКА  
на I полугодие 2016 года

ПРЕСС

# Коктейль

СТОИМОСТЬ  
НА ПОЛУГОДИЕ  
(без учёта  
почтовых услуг)

**144** рубля

Каталог  
«Почта России» –  
60073

*Получите удовольствие  
от жизни вместе с нами!*

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



# Читайте в номере:

АВГУСТ

2015

Ваш выход	4	Четыре платья для Золушки .....	Стр. 4
Модная шпаргалка	6	Уроки стиля	
Девичник	7	Внешний вопрос	
	8	География красоты	
Будь в форме	9	Все на новенькое!	
Здоровье	10	Баю-бай: «Спите как мы, спите лучше нас!»	
Маленькая страна	12	Ругать нельзя, помиловать!	
	13	Вопрос-ответ	
Душевный доктор	14	Истории в конверте	
Прошу слова!	15	«Я остаюсь...»	
Анатомия чувств	16	Поговорим «по-мужски»	
Мужчина в фокусе	18	«Мне с ним ску-у-учно...»	
В постельных тонах	20	Секс-суеверия	
	21	«Я такая»: кое-что о женской сексуальности	
Его точка зрения	22	«Куда ты вырядилась?!»	
Наука побеждать	24	Дорогие пустышки	
Карьера	26	Что им нравится?	
Без грима	28	Алёна Хмельницкая: «Я готова примерить новую шляпку»	
Проза жизни	30	Я дождусь...	
Вокруг света	32	В краю озёр	
Ещё раз о любви	34	«Научусь дышать в унисон с тобой...»	
Незабываемые имена	36	«Я тебя подожду...»	
Смотрите, кто пришёл	38	Павел Воля: не до смеха	
Имя ей Женщина	40	Шорох крыльев за спиной...	
Мифы и реальность	42	И неба мало, и земли!	
Между прочим	44	Двое: я и моя виртуальная тень	
Культпоход	46	Смотрим. Слушаем. Читаем	
История шедевра	47	Морской бой	
Кухать подано!	48	Прыгаем и скачем!	
Делюсь рецептом	49	Забанить лето! .....	Стр. 49
Мама-повар	50	Ягодный рай	
Мировая кухня	51	С северным акцентом	
Экспертиза	52	Сладкий дар лета	
Домашний адвокат	53	Законный вопрос	
Ручная работа	54	Есть идея!	
Впрок	55	«Больше так не делайте...»	
Живая красота	56	Лесной гость	
Зверьё моё	57	Хищник «хоум-формата» .....	Стр. 57
Люди и звёзды	58	Гороскоп	
Есть контакт!	59	Знакомства	
Досуг	60	Не соскучишься!	
	62	Призовой сканворд	
	63	Анонсы	
	64	Сканворд	



# Четыре платья

Когда в одном платье сходятся все нужные параметры (размер, длина, цвет, фасон), но отсутствует главный критерий – «не сидит», сразу теряется вера в свою привлекательность и модную индустрию. Оказывается, дело в разных характерах – вашем и его (платья). Выбираем модный образ под стать, консультантами в этом вопросе станут признанные иконы стиля



## Романтичные оборки

Если природная элегантность и здравый смысл не позволяют экспериментировать с цветным мехом, пайетками и тканью хамелеон, у вас наверняка много общего с типажом «белый воротничок». Вы собранная ответственная личность, у которой всё по плану. **Фирменный стиль** – сдержанный романтизм.

Личность для вдохновения – Кейт Миддлтон.

### 5 СТИЛЬНЫХ ЗАПОВЕДЕЙ ОТ ИКОНЫ:

- пастельная гамма оттенков беспроигрышна
- минимум аксессуаров и активных принтов
- небольшую сумочку нужно уметь правильно держать – под согнутым локтем либо в руке, ни в коем случае за ремешок
- важно обзавестись фирменной деталью: у Кейт это элегантная шляпка
- стройность ног подчеркнёт обувь в тон кожи или колготок.

Схожесть со стилем герцогини налагает приятную ответственность – не уронить честь короны и в то же время не короновать себя раньше времени. Лаконично по форме и расцветке одежду обрамляют причёской и макияжем в том же стиле.



## Детальный эксклюзив

Такую многоплановую натуру, как вы, трудно чем-то удивить, а ещё труднее что-либо советовать. Вам, конечно, известны модные правила, но следовать всем канонам вы не собираетесь. Ибо, нарушая некоторые из них, вы уверены в своей неотразимости.

**Фирменный стиль** – ультрамодная классика.

Личность для вдохновения – Эвелина Хромченко

### 5 СТИЛЬНЫХ ЗАПОВЕДЕЙ ОТ ИКОНЫ:

- строгость выбранного комплекта лучше всего разбавит один яркий аксессуар
- выделяя достоинства, вы скрываете недостатки: надевая прямые бриджи или клеш, мы визуально уменьшаем объём бедер (если есть проблемы) и добавляем несколько сантиметров роста
- сторонитесь покупок наборами: шарфик, сумка, перчатки, очки – всё должно быть разное и при этом сочетаться между собой
- тренировка стиля – не только шопинг, но и театры, музеи, книги, интересные люди из окружения
- «обаятельный избыток» (тренды) гардероба лучше формировать после базового.

Всем и так понятно, насколько вы сильная волевым личностью, расслабьтесь и надевайте, наконец, элегантное платье. Выражаясь языком Хромченко, в нём вся женская сила!

# для Золушки



## Смелая комбинация

Смешивать вещи разного порядка, как в стиле, так и в делах, – ваше жизненное кредо! И пусть психологи предупреждают о последствиях служебных романов и путешествий автостопом, исправляться поздно и совсем не хочется.

**Фирменный стиль** – взрывная эклектика.

**Личность для вдохновения** – Сара Джессика Паркер.

### 5 СТИЛЬНЫХ ЗАПОВЕДЕЙ ОТ ИКОНЫ:

- эксперименты рано или поздно выведут нужную формулу стиля
- выбирая одежду, в первую очередь ориентируетесь на свой вкус и настроение, а потом уже на тренды
- не стоит следовать науке о цветотипе или типологии фигуры, исконое может находиться в списке противопоказанных вам вещей
- стиль не зависит от длины каблучков, выглядеть превосходно можно и вовсе без них
- если мини ничуть вас не компрометирует, а цвет фуксия лишь поднимает настроение, скромничать не стоит.



## Бабушкин рукав

Вас можно охарактеризовать, как личность самолюбивую. В то же время приверженку стабильности, если не в личной жизни, то во внешнем облике точно. Годами носить челку одной длины, иметь в косметичке джину помад одного оттенка, а в магазинах засматриваться на один и тот же фасон туфель – это про вас. Вам всегда важно быть на высоте, поэтому с одинаковой тщательностью наносите макияж, будь то поход к стоматологу или свидание с мужчиной мечты.

**Фирменный стиль** – консервативный минимализм.

**Личность для вдохновения** – Рената Литвинова.

### 5 СТИЛЬНЫХ ЗАПОВЕДЕЙ ОТ ИКОНЫ:

- индивидуальность превыше модных тенденций
- с одним и тем же платьем можно составить столько разных образов, меняя лишь цвет помады и пророб на волосах
- кружевные перчатки, чулки и меховые горжетки – не пустая трата денег, научитесь их носить
- никаких вычурных рисунков и принтов
- одежда необязательно должна быть облегающей, чтобы подчеркивать женственность.

**Неважно, какой стиль выбран вами за основу, главное – следуйте ему до конца.** Фирменные детали, сопровождающие все ваши образы, должны регулярно обновляться аналогичными, быть всегда опрятными.

Подготовила Наталья ДРЮЧНА.

# УРОКИ СТИЛЯ

Безупречный стиль не терпит спешки: каждая деталь должна быть продумана, приведена в боевую готовность... И далее по списку незыблемых правил, которые мы нередко игнорируем

## Короткий старт

Заранее продуманный комплект одежды «на завтра» значительно облегчает грядущее утро, ведь оно не создано для суеты. С первыми лучами солнца голова должна заполняться правильными мыслями, положительным настроем, а грамотный образ заряжать уверенностью на целый день.

**Fashion-совет:** в повседневных комплектах должны преобладать базовые вещи, разбавленные одним-двумя трендами: например, платье футляр + стеганый жакет с принтом. Заботьтесь о том, чтобы все вещи были чистыми, отглаженными и без дефектов.



## За вдохновением

Периодически вас одолевает хандра: кажется, вы потеряли вкус, все имеющиеся сочетания надоели, а новые не идут в голову. Где черпать вдохновение для модных ансамблей?

**Fashion-совет:** конечно, можно почитать специальную литературу или записаться на дорогостоящий тренинг к стилисту, но проще всего следить за образами знаменитостей, стиль которых близок именно вам, регулярно просматривать свежие отчеты уличной моды. Главные иконы стиля на сегодняшний день – Виктория Бэкхем, Кейт Миддлтон, Ульяна Сергеенко, Рената Литвинова.

## Каблочки с иголочки

Независимо от стоимости или бренда обувь всегда должна быть чистой и ухоженной, парочку лаковых или кожаных можно назвать главным оком всего образа. Даже самый кропотливо подобранный наряд распадётся на составляющие, если у вас истоптанные каблуки или тусклая плохо очищенная замша.

**Fashion-совет:** если вы привыкли в выборе туфель и сумочки опираться на уже имеющиеся платье или юбку, то пора менять привычки. Теперь приятно собирать модный ансамбль (аутфит) снизу вверх. Тем более хорошая качественная обувь и другие аксессуары, как правило, стоят дороже, чем остальная одежда, и покупаются реже.



## Запасной парашют

Ещё один секретный репертуар многих стилистов и истинных модников – в шкафу всегда должно быть место для идеального платья. В самый подходящий или неподходящий момент оно сэкономит время и позволит вам выглядеть великолепно без особых усилий.

**Fashion-совет:** какой фасон выбрать? Это не имеет значения, главное, чтобы в нём вы себя чувствовали героиней красивого романа. Кстати, в моде абстрактный принт, яркие цвета и миди длина.

## Пусть всегда будет выбор!

Если часто любите себя на мысли, что вам нечего надеть, значит, вы совершенно не продумываете шопинг (искала одно, в итоге купила другое, так как со скидкой или цвет показался веселеньким). По-настоящему стильные люди хорошо знают достоинства и недостатки своих фигуры и покупают лишь те вещи, которые им идут и смогут дополнить другие наряды из шкафа. Поэтому важно иметь не много вещей, а приобретать то, что сплосбно легко сочетаться с любыми другими элементами гардероба.

**Fashion-совет:** покупайте на распродажах только вещи из базового гардероба, за одежду сомнительной расцветки или непривычного фасона расплывайтесь только в том случае, если уверены, что в гардеробе найдётся к ней в пару минимум 3-4 вещи.

## Фокус в волосах

Женщина с красивыми волосами способная выглядеть великолепно в любой одежде. Убеждены многие парикмахеры. И в чем-то они правы. Ухоженные волосы – символ красоты и здоровья, поэтому найдите подходящего мастера и займитесь любим.

**Fashion-совет:** модный наряд спасут прямые волосы (чистые и здоровые), ровная густая челка или аккуратный пробор. Следите за однородностью цвета волос. Короткая стрижка требует ежедневной укладки.

## Чем отличается ночной крем от дневного



Принципиальной разницы между современными дневными и ночными кремами нет. Все они предназначены в первую очередь для увлажнения кожи. У ночного крема более питательная основа, в его составе больше веществ для регенерации кожи. Дело в том, что питательные вещества из ночного крема лучше проникают в кожу ночью: исследуя биоритмы, учёные определили, что клетки эпидермиса наиболее активны с 1 часа ночи до 4 часов утра. В этот период восприимчивость к компонентам крема достигает пика интенсивности. После регулярного использования ночного крема восстанавливается структура кожи, она становится более упругой. Дневной крем кроме питательных и увлажняющих компонентов содержит фильтры, защищающие кожу от ультрафиолетовых лучей. Поэтому, если вы днём и ночью пользуетесь одним и тем же кремом, то от этого состояние вашей кожи хуже не станет. Но всё-таки для достижения наилучшего эффекта ухода за кожей лучше купить оба вида крема.

## Как увеличить стойкость парфюма на пляжном отдыхе



Любимый аромат, палящий зной и ласковые волны не всегда гармонично уживаются. Собираясь на пляж, мы защищаем кожу от ультрафиолета специальными средствами, у них свой аромат, который смешивается с нашими духами, в итоге получается гремячая смесь. А частые погружения в воду вовсе смывают все ароматы. Поэтому, чтобы сохранить приятный шлейф любимого парфюма, приобретите дезодорант, молочко или лосьон для тела этой же марки. Они тоже имеют в своём составе УФ-защиту и повторяют запах ваших духов. Для наиболее полного раскрытия аромата наносите его на точки наиболее интенсивной пульсации на теле — запястья, кожа на сгибе рук, за коленями, точка на затылке, где начинается шея, ямочка на груди.

# Внешний Вопрос

## Можно ли спасти надломленный ноготь



Для спецоперации понадобится салфетка или чайный пакетик (без содержимого!) — отрежьте кусочек размером с повреждённое место. Заплатку из материи закрепите прозрачным лаком. Идеально, если под рукой окажется баффер, им пройдитесь по восстановленному участку, чтобы сгладить его с окружающей поверхностью. Пока ноготь не отрастёт, специальный «ремкомплект» из клея и полосок лучше всегда носить с собой.

## Могут ли определённые косметические средства вызывать привыкание кожи



Косметологи выделяют это заблуждение как самый распространённый миф. Все бьюти-продукты работают на верхних слоях кожи, клетки которой постоянно обновляются. Смертвенные отшелушиваются естественным путём. Получается, что активные ингредиенты каждый раз работают на новых участках. Так что можете смело покупать большую упаковку любимого средства про запас.

## МАКИЯЖ К ЧЁРНОМУ ПЛАТЬЮ



Как утверждала бессмертная мадам Коко, в гардеробе каждой девушки должно быть маленькое чёрное платье. Этот универсальный цвет идёт всем, и если вы недовольны собой в чёрном, значит, дело в неправильном макияже.

### Натуральность

При условии яркой внешности — больших глаз, длинных ресниц, пухлых губ. Подчеркните свою естественность лёгкими текстурами натуральных оттенков — полупрозрачный блеск для губ, коричневая тушь, персиковые румяна.

### Красная помада

Яркого акцента на губах будет вполне достаточно, чтобы образ в этом случае отожился от интенсивного макияжа глаз: лёгкая тушь и бежевые тени — нужный минимум.

### Стрелки

Беспронгишный вариант вечернего мейкпа. Форму и длину стрелок стоит подбирать в зависимости от формы глаз. Если у вас большие круглые глаза, то хвостик у стрелки должен быть небольшим, широким и загнутым вверх; если узкие, то линия должна быть прямой; а если вы обладательница миндалевидных глаз, то можете позволить себе любую стрелку. Для завершения макияжа выберите между спокойного розового оттенка.



# География КРАСОТЫ

Южные базары – маленький рай для каждой отдыхающей. Ароматные лавки с местной косметической продукцией гипнотизируют нас дольше остальных. Чтобы сделать правильный выбор – обзавестись «легендой» определённой страны, устроим небольшой международный бьюти-ликбез

## Восточный шлейф

Туристические мекки Азии – Турция, Эмираты, Израиль, в первую очередь славятся своим парфюмом. Местные парфюмеры создают неповторимые ароматы, в одной лавке можно встретить более 300 видов. Турецкая туалетная вода отличается удивительной стойкостью и небольшой стоимостью. Главный секрет восточных духов – натуральная масляная основа. Она и создаёт неординарный запах, стойкий и долговечный. Многие из них обладают притягивающим для противоположного пола эффектом – из-за феромонов любви в своем составе.



## Итальянская кожа

Итальянки убеждены: кожа лучше сохранится, если каждый день умасливать её. Для этих нужд в каждом косметическом отделе вы найдёте огромный выбор масел, в фаворитах у местных красавиц – миндальное. В инструкции будет указан простой способ использования: подогреть флакончик с маслом под струей горячей воды до 35-40°, затем пропитайте им ватный диск и протрите лицо. Восходящими движениями от шеи к подбородку и дальше к губам, вискам, а затем от основания носа ко лбу и вокруг глаз.



Губы и брови не исключение! Если вам неприятно ощущение сухости, через 2-3 минуты снимите масло ваткой, смоченной спитым чаем или кипячёной водой.

## Чайная

### церемония

В Китае востребована косметика на основе белого чая. Этот сорт чая относится к особой чайной элите. Его заготавливают из самых первых нежных бутонов и чайных листочков, он не проходит процесс ферментации, а значит, сохраняет все полезные свойства даже после сушки. Отвар белого чая с каплей масла розмарина идеален для ополаскивания волос – они приобретают естественный блеск, шелковистость и защищены от воздействия ультрафиолетовых лучей.



## Индийское «дерево жизни»

Главным «косметическим меню» (после сурьмы) всех индианок считается кокосовое масло. Им делается массаж головы против выпадения и седьми волос, питается кожа лица и тела. Одним словом, этот кладёзь из полезных кислот – универсальное средство красоты. Внимательно отнеситесь к выбору: наибольший процент полезных свойств сохраняется при холодном прессовании масла. Оно, как правило, на порядок дороже, чем продукт горячего отжима. Натуральности кокосового масла легко проверяется – даже при комнатной температуре его консистенция быстро густеет, на ладонях оно также стремительно тает.



## Тайская экзотика

Местные красотики устраивают косметические салоны чуть ли не под каждым дынным деревом, на котором растёт папайя. И правильно делают: косметологи обнаружили в ней фермент папаин, растворяющий белок кератин, накапливающийся в ороговевших клетках. Папаин хорошо шелушивает их, очищая и освежая лицо и тело. Не зря экстракты экзотических фруктов традиционно считаются лучшей основой для пилинга. Обратите внимание на продукцию местных фирм с этим чудо-ингредиентом в составе.



## По секрету всему свету

У всех девушек есть свои секреты красоты, однако их особенности практически всегда определяются географией местности.

■ Пышности форм бразильянок никак не мешают целлюлит, а всё потому, что каждая уважающая своё тело жительница Атлантики на пляже первым делом натирает тело мокрым пивском. Такая необычная процедура помогает «освежить» кожу, усилить кровообращение, сжигает жиры и уменьшает риск целлюлита

■ В странах Скандинавского полуострова много минеральных источников. Их дарами и пользуются прудинутые скандинавки, принимая богатую полезными микроэлементами и солями воду не только вовнутрь, но и используя как тоник. Минеральная вода помимо очищения и увлажнения кожи снимает воспаления и отечность.

# ВСЕ НА НОВЕНЬКОЕ!

**П**олучить подтянутое тело можно, не изнуряя себя скучными монотонными тренировками. Тех же результатов да ещё и с бонусом в виде отличного настроения вы добьётесь при помощи необычных видов фитнеса. Итак, ищите в фитнес-клубах своего города

## ЗУМБУ



Необычная смесь аэробики и элементов из всевозможных танцев (от сальсы и бачаты до хип-хопа и даже фламенко) поможет под лёгкую задорную музыку сбросить лишний вес, подтянуть мышцы живота, бедёр и ягодиц, укрепить сердечно-сосудистую и дыхательную системы. А нестандартные, постоянно меняющиеся движения позволяют не только игроками прийти в форму, но и способны поднять настроение. Ещё одна хитрость, которую советуют тренеры зумбы ученикам, — перед каждым занятием выпивать маленькую чашку кофе без сливок и сахара. Это активизирует обменные процессы и заряжает бодростью, помогая выложиться на тренировке «по полной».

### РЕКОМЕНДУЮТ!

**Алла, 24 года:** «Всегда хотела заниматься танцами. Пару раз даже записывалась в секцию, но неудачно: постоянно стеснялась и боялась, что у меня ничего не получится, что выгляжу слишком нелепо. Так что для меня зумба стала величайшей возможностью и танцевать (все движения простые и их легко повторить), и стать стройнее. Совет для тех, кто только начинает заниматься: следите за движениями инструктора, не оборачиваясь по сторонам, сравнивая, кто делает лучше, кто — хуже. Тогда вы будете получать максимальное удовольствие от занятий!»

## ФЛАЙ-ЙОГУ

Сравнительно недавно, но уже полюбившееся многим людям это направление фитнеса представляет собой смесь традиционных методов йоги, акробатики, гимнастики и танцев в воздухе. Выполняющий упражнения при этом находится в тканевом гамаке, надёжно закрепленном на потолке. Этот вид йоги учит владеть собственным телом, благодаря чему регулярно занимающийся человек может не только похвастаться подтянутой фигурой, но и с лёгкостью сделать несложный акробатический трюк. Кроме того, флай-йога является уникальным методом борьбы со стрессом, ведь, перевернувшись вниз головой, да при этом ещё и находясь над землёй, ты начинаешь по-другому смотреть на многие жизненные проблемы! Но будьте внимательны: йога в гамаке, ввиду её специфичности, подойдёт не всем (например, придётся от неё отказываться людям, страдающим гипертонией, варикозным расширением вен, искривлением позвоночника). Поэтому, перед тем как записаться на занятие, проконсультируйтесь с врачом.



### РЕКОМЕНДУЮТ!

**Людмила, 34 года:** «Узнать, что такое флай-йога меня уговорила подруга, уверяя, что это — именно то, что мне (ленивой и совсем неспортивной) подойдёт. Восторг после первого занятия был неописуемый! Особенно, когда под умиротворяющую музыку тренер сказала, чтобы мы, обвив ступнями ноги и сцепив руки в замок за шеей, повисли вниз головой! Помимо хорошего настроения и возможности «полетать» через несколько месяцев я почувствовала лёгкость во всём теле и бодрость вкюпе с пятью ушедшими килограммами. Теперь я лучше владею телом и чувствую его при каждом движении. До фитнеса на трапеции и не думала, что худеть можно так просто и с таким удовольствием!»

## СВИТЧИГ



Этот вид фитнеса представляет собой круговую тренировку, включающую в себя упражнения на десятки разнообразных тренажёрах, рассчитанных на силовые и кардионагрузки. При этом количество людей в зале равно количеству применяемой «техники», а все задания выполняются под общий счёт тренера. Из-за постоянной смены видов нагрузок такой тренинг помогает быстро привести себя в форму, а также способствует развитию гибкости, ловкости и улучшению осанки. При регулярных занятиях укрепляется сердечная мышца и увеличивается полезный объём лёгких.

### РЕКОМЕНДУЮТ!

**Анастасия, 40 лет:** «Для похудения мне не хватало силы воли. Путём проб и ошибок я пришла к выводу: нужен такой вид фитнеса, чтобы меня буквально заставляли всё делать, контролируя каждое движение. Но заниматься с индивидуальным тренером мне не хотелось. Найти компромисс помог свитчиг. Благодаря переклещению с одного тренажёра на другой я даже не замечала, как пролетают 40 минут занятий, мне было действительно интересно заниматься. Постоянный контроль тренера помогает работать «на совесть», благодаря чему тренировка проходит с максимальной пользой для тела. А ещё это непередаваемо весело! — заниматься при поддержке и шутках людей, стремящихся к одной цели — стать красивее»

Подготовила Ксения ЗВЯГНИЦЕВА.



# БАЮ-БАЙ:

## «Спите как мы, спите лучше нас!»

Тревожная весть: половина человечества страдает от недостатка сна. Если считаете, что урвать от ночи часик-другой – не велика беда, то ошибаетесь. Причём жестоко, уточняет Всемирная организация здравоохранения

### «С широко закрытыми глазами»

Помнится, легендарный фантаст Беляев предполагал, что спать нужно ради избавления от гипнотоксинов – продуктов жизнедеятельности мозга. Этой же версии придерживались многие учёные. Потом за дело взялся физиолог Иван Павлов, известный экспериментами над собаками. Он выяснил, что таинственные токсины ни при чём, дело в коре больших полушарий. Эти области управляют вообще всеми функциями организма, на срок их годности ограничен – всего 14-16 часов в сутки. А потом из коры полушарий поступает команда «отбой», нам хочется лечь набок и спать – как правило, с наступлением сумерек. Те, кто так поступает, – умницы, остальные

пьют кофе или что-то другое и идут исследовать ночную жизнь. В наказание боги сна посылают им сбой биоритмов, бессонницу, депрессию и ожирение – поделом.

А с теми, кто локорно смежил веки, происходит вот что: медленная и быстрая фазы сна сменяют друг друга. Медленная – это почти грёзы наяву, перед тотальной отключкой сознания мозг устраивает показ весёлых картинок, которые посрамили бы творчество Сальвадора Дали: вот вы кормите фиолетового носорога, а вот босс пронёсся по небу на драконе. А дальше и вовсе забористо, начинается фаза быстрого сна; погони, перестрелки, кошмары, любовные свидания.

Господа, что происходит и зачем всё это нужно? Объясняем: во время медленной фазы организм «вырубленный» в нокаут, анализирует полученную ин-

формацию – прочитанную, услышанную в маршрутке и т.д. А в быстрых снах он предлагает сценарии – какие напасти с вами могут приключиться и что следует делать при атаке розовых слонов.

Короче, вас готовят к жизни наяву, полной тягот и лишений. Вот откуда это странное желание посадить по весне ананасы на даче – из ночных глубин.

### «Не могу я спать у стенки...»

«Подумать только – треть жизни пропасть!» – всегда есть умники, которые считают преступлением «давить на подушку», когда вокруг столько интересного. Раз и навсегда укажем им своё место: спать – не только полезно, но и необходимо. Когда тело пребывает в ошоном состоянии, ночная смена вступает в свои права. Надпочечники и гипофиз поставляют нужные гормоны, вилочковая железа ремонтирует иммунитет, кожа «стягивает» миллионы старых клеток и усердно выращивает новые. Если не дать организму включить режим обновлений, преступно потратить ночь на танцы и фильмы, вы быстрое постареете – ну-ка марш в постель!

Тем не менее своеобразные Икары всегда были, они мечтали доказать, что жизнь без сна так же прекрасна – а то и лучше. В 1965 году 17-летний школьник Рэнди Гарднер не смыкал глаз 264 часа. За 11 суток с ним творилось всякое: на третий день пульс юноши был как у старика, «скакануло» давление, ухудшились реакции организма. Через день он еле держал ложку в руках, потом бредил наяву. Затем экспериментатора накрыл голоночный психоз, и начались мышечные спазмы. Но. Со всем этим добром Рэнди справился и к концу эксперимента скакал бедным кузнечиком. Странно как-то, словом, в чистоте эксперимента усомнились.

По его пути пошёл англичанин Тони Райт. Пять лет назад стойкий мужчина продержался 275 часов, и на этом попытку доказать миру счастье бессонницы прекратились: представители Книги рекордов Гиннеса отказались фиксировать дурное достижение.

### Под тьмой спасительным покровом...

Теперь призываем к ответу «спящих ночью» – диджеев, тусовщиков, работников третьих смен. Дорогие полнотонники, всерьёз подумайте о смене рабочего графика. Дело вот в чём: в тёмное время суток эпифиз (железа внутренней секреции) выделяет мелатонин. Пожалуй, это лучший друг человека – регулирует суточный ритм и, главное, беззапастен к смертоносным раковым клеткам.

На свету эпифиз работает на холостых оборотах, что доказано простым экспериментом: лабораторные мыши спали в прозрачных трубках при включённом освещении – и обескураживались числом раковых опухолей. Их собирать,

которые мирно почивали в норках и споме, были в разд здраве.

Поэтому стоит всерьёз отнестись к световому загрязнению: свет фонарей, рекламы в больших городах превращают обитателей мегаполисов в невротичных зомби и кофеоманов.

Чтобы наладить ситуацию с мелатонином, выбирайте работу с человеческим графиком и купите плотные шторы.

## «Не сплю.

### И не тянет»

Если вы не убедились, что «баю-бай», должны все люди ночью спать», приведём ещё страшилек. Если бессонница мучает больше недели, немедленно к сомнологу. Скорее всего, такого специалиста в местной поликлинике не обнаружится, найдите хотя бы толкового терапевта. А мы продолжим загугливать.

За всю историю человечества, фиксированную медициной, было несколько человек с тяжёлыми расстройствами сна. Некоторые даже умудряются долго жить. Допустим, вьетнамец Тай Нгок после тяжелого гриппа не спит 37 лет, а кубинец Томас Нуньес игнорирует кровать 40 лет подряд. Но они — исключение, которое подтверждает правило: если недолго покинул сон — скоро наступит вечный покой.

Уже всех пришлось бедняге Майклу Корку. В 1991 году 40-летний американец ни с того ни с сего перестал спать. Потом, конечно, обнаружилось, что виной всему было жуткое наследственное заболевание. Всего на Земле не более сотни людей с таким диагнозом — мутация одного-единственного белка в 20-й хромосоме. Но эта мелочь стоит жизни...

Итак, Майкл Корк перестал спать, побеспокоив врачей, те приняли решение бесспящего сотворивши. Майкл несколько минут дремал, потом — снова здоров. Спустя полгода уснул беспробудно, мир его праху...

Поэтому врачи единодушны: хроническая бессонница — визитная карточка или последствие жуткой болезни, и добром не кончится. Спать абсолютно все живые организмы — от китов до бактерий. Долгое время считалось, что без сна обходится только муравьи, но и они подкачали. Учёные пристальнее гляделись в уклад козявок и обнаружили: кемарят по 250 раз на дню. Но, правда, не дольше одной минуты.

## Спать без проспы

А вот и другая сторона медали: сон бывает настоящим проклятием, не только когда покидает, но и когда наваливается беспробудной глыбой. Сейчас-то нет риска быть погребённым живым — слава МРТ и прочей диагностической аппаратуре, а вот пару веков назад подобный случае было предостаточно.

О юме и летаргии народ слыхом не слыхивад, верили только своим глазам. А картинка открывалась впечатляющая: жил себе человек, ни с того ни с сего встал

в ступор, признаков жизни не подаёт — и вот уже в прямоугольном ящике родня волочет его на кладбище. Если сознание возвращалось, когда тот уже был под толщей земли, что подавать, не самый худший исход. По сравнению с перспективой очнуться под плач похоронной процессии — только для того, чтобы включиться в борьбу за возвращение к жизни. Противостояли возвращенцу все — начиная с церковников и заканчивая родственниками. Ведь версия пробуждения была только одна: не сам он вернулся, черты его несли. В общем, прамаком от лукавого.

Поняв, что количество восставших и

как бы воскресить бьёт все рекорды, сметливые европейские дельцы наладили производство гробов с системой оповещения — колокольчиком на верёвочке. И коль уж зашла речь, обнадёжить нечем: медицина до сих пор не знает причин летаргического сна. Так же дело обстоит с нарколепсией — это синдром внезапного засыпания. Напасть накрывает одного из двух тысяч человек: внезапно смаривает крепкий сон, пусть на несколько минут, но нормально жить невозможно.

Наталья КРОЛЕВЦ.



## Уснуть. Спать. Проснуться

Быть полноценным человеком, не выспавшись, невозможно. Примем меры к возвращению в ряды достойнейших — учимся искусству сна.

**Баю-бай.** Чтобы веки сами собой смыкались, в течение дня налегайте на зелень, фрукты и бобовые, но только днём, чтобы не нагружать на ночь желудок. И запойте поглощённую растительность хорошим куском мяса. Зелёная гвардия отвечает за поставку в организм мелатонина, который обеспечивает беспроблемный отход ко сну. А мясо — за жизненно важные аминокислоты, которые есть только в бифштексах, стейке и прочем шашлыке

**Попробуйте также нетрадиционную медицину:** помассируйте лёгкими движениями переносицу, подиайте носками ступней не менее 50 раз — на себя и обратно. Возможно, подействует цигун, а может, уснёте от стыда — умный человек, а занимаетесь невесёе тем.

**Наконец, спите в прохладе.** В душноом помещении не хватает кислорода, если и заснёте, то непременно с кошмарами. А вот когда в помещении не выше 17 градусов, мозг отключается как по команде.

**И вот ещё что: никакого негатива на ночь.** Долгой тягостные фильмы, жуткие новостные каналы и думы о грядущем дне. Зачем сегодня рвать душу тем, что завтра полноценно тюкнет по темечку.

**Спим!** Извечный вопрос, в чём спать, имеет только один правильный ответ — ни в чём, то есть голышом. Если это невозможно по этическим причинам, отгородитесь от мира пижамой — из мягкой фланели, хлопка, трикотажа. И обязательно со свободной резинкой. Потому что самая плохая идея — спать в нижнем бельёе и носках. Как мы уже сказали, ночью организм неустанно вырабатывает полезные гормоны, а кровоток разносит их к органам. И если на пути встречаются преграды, те сидят на голодном пайке. Широко известен факт, что в носках выспаться невозможно.

**И вот ещё что.** Если делите постель с кем-то, позаботьтесь о достаточной ширине и паре одеял: каждую ночь мы теряем час в битве за личное пространство.

**Подъём!** Встать с нужной ноги опять-таки поможет нетрадиционная медицина. Интенсивно потрите ладони, разотрите уши, хорошенько потянитесь. Если всё ещё плавааете в тумане, приложите к затылку мокрое холодное полотенце и примите прохладный душ. И пожалуйста: максимум деликатности к себе. Если начнёте утро с жёсткого линка, нервная система отомстит дурным настроением — и хорошо, если только на один день.

## Вдох-выдох

Это вовсе не проявление вредности или негативной наследственности, а особенный возраст, или, как его называют психологи, кризис трёх лет. У крохи появляется природная необходимость испытать себя, закрепить ощущение собственной значимости, проверить границы дозволенного на прочность. Это жизненный этап, без которого невозможно становление личности ребёнка. Даже самые из ряда вон выходящие поступки малыша попытаемся оправдать и объяснить, как на них реагировать.

### Жади́на

У маленькой Маши найдётся тысяча и одна причина, чтобы не выпустить из руки злосчастную карамельку и не протянуть её другой девочке даже по настоянию мамы. Никита с удовольствием играет чужими лопатками и машинками, а свои не даёт ни под каким предлогом. Если кто-то посягает на «богатства» таких жадин, то дело доходит до криков, грубого отнимания и даже драки. У мам от таких прогулок один стресс и пунцовые щёки перед другими родителями.

#### СПОКОЙСТИЕ!

Если раньше малыш говорил о себе в третьем лице «Сашина машинка», неопределённо, то теперь мы всё чаще слышим «это моё». Ребёнок начал ощущать себя личностью и учиться действовать в новых условиях. Теперь отстаивать своё: игрушки, еду и даже маму — это дело чести. И, собственно, на каком основании он должен отдавать кусочек себя окружающим?

Конечно, вопросом «терапии жадности» нужно заниматься. Огромная воспитательная энергия заложена в механизме подражания. Для крики пример родителей неизбежны и абсолютны. Это единственное, пожалуй, что не требует дополнительных разъяснений и воспринимается сразу как аксиома. Пусть малыш видит, что в семье вы делите всё поровну, никого не забываете и вам от этого приятно. Например, разрезая яблоко, откладывайте дольку для ребёнка, мамы и папы (пала придёт с работы и очень обрадуется, что мы оставили ему яблочко, шоколадку и т. д.)

### Зади́ра

Двойняшки Сева и Савава ещё в пелёнках разобрались в отношениях между собой, один лидер, другой подчиняется. Но как показать свой авторитет другим детям — на улице, в саду, в гостях? Главари Савава привык всё решать кулаками — мальчишек он при встрече грубо толкает, а девочек достаются щипки и тумачи.

#### СПОКОЙСТИЕ!

Трёхлетки ещё не имеют достаточного словарного запаса, чтобы выразить свои эмоции, поэтому им проще выражаться тактильно: посылать толкнуть, исподтишка укунуть оккупанта в песочнице. Агрессивные проявления нельзя остав-



# Ругать нельзя, помиловать!

*С недавних пор вашу трёхлетку будто подменили — вместо жизнерадостного послушного малыша вы наблюдаете за капризным злопыхателем. Может запросто обсыпать песком друга по площадке, укунить уважаемого управдома в лифте или закатить истерику в магазине. Не спешите включать строгий тон и наказывать вредителя!*

лять без внимания. Задача родителей — научить ребёнка выражать чувства и эмоции цивилизованным способом.

Не нужно стыдить ребёнка за его поведение перед чужими: для начала спокойно и твёрдо остановите руку малыша и уведите из зоны конфликта. Детская агрессия почти всегда говорит о том, что ребёнку нужно больше внимания, выхода эмоций: чаще говорите с крохой, давайте ему высказаться. Воспитать чувство справедливости помогут добрые сказки и мультфильмы, где эльфы и задиры — отрицательные персонажи, которых в итоге разоблачают и наказывают — Приключения Буратино, Дед Мороз и серый волк, Айболит и Бармалей, Снеговик-почтовик.

### Фантазёр

Сын одной знакомой как раз в трёхлетнем возрасте полюбил сочинять небывлицы. После выходов у бабушки, по его словам, оказывалось, что она отпустила его одного в магазин с «большой денюжкой», дед разрешал играть с его

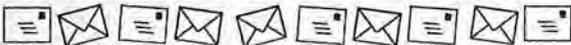
газонокосилкой, а кот Васька однажды заманил выдумщика на самую крышу.

#### СПОКОЙСТИЕ!

Выдумки — естественная часть детства, ребёнок создаёт свой собственный мир, отличный от мира взрослых. Если ваша чада с такой фантазией живо писует обычную жизнь, значит, у него богатое воображение, сильный творческий потенциал. С вашей стороны было бы ошибкой высмеивать его рассказы и подавлять на преувеличении. Отнеситесь с уважением к его игре, проявляйте искренний интерес к нему, водите творческие личности так нуждаюся в слушателе. Если хотите показать, что его рассказ больше похож на сказку, скажите, что это отличная история, и попросите ещё что-нибудь рассказать об этом. Развить талант маленького выдумщика помогут добрые рассказы детских авторов Самуила Маршала, Корнея Чуковского, Николая Носова.

Наталья ДРОУЩИНА

# ВОПРОС-ОТВЕТ



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

## Дразнилка не пройдёт!

*Сын-первоклассник приходит домой из школы чуть ли не в слезах — одноклассники дразнили его, рифмуют и коверкают его имя. Даже повторяют не хочу, действительно неприятная дразнилка. У нашего папы один совет Никите: «Забей!», но ведь игнорирование ситуации не решит её. Надо что-то делать! Посоветуйте, как разругать, не усугубив? Очень хочется сходить в школу, но боюсь навредить сыну своим вмешательством...*

*Ариана П., г. Смоленск.*

Дети часто дают друг другу прозвища, порой обидные, но практика показывает, родители, особенно мамы, реагируют острее, нежели сам ребёнок. Напрямую вмешиваться в ситуацию всё же не стоит. Во-первых, вашему сыну необходимо учиться преодолевать возникающие сложности в общении самостоятельно, а во-вторых, приход мамы в школу по такому поводу несёт в себе риск для Никиты схлопотать ещё одну неприятную кличку. Что же делать?

Поговорить с сыном в мирной домашней обстановке и постараться объяснить, что обида и слёзы только раздражают одноклассников, принимая участие в дразнилке. А смысл обижаться? Исковерканное имя твоё, тебя так зовут? Нет. Значит, и не отзывайся на него, не реагируй. Папа дал верную рекомендацию! Спокойная равнодушная реакция приводит к тому, что обидчики теряют интерес к «жертве». Никакого удовольствия дразнить того, кто будто и не слышит дразнилку! Но где найти силы самообладания семилетнему мальчику для такого стойкого поведения? Поможет такой приём защиты от негатива: пусть Никита представит, что между ним и дразнящими выросла стена. Она прозрачная, но абсолютно непробиваемая. Сквозь неё даже пули не пролетают, не то что детская глупая дразнилка! Поверьте, это работает.

## Мокрое дело

*Двухлетняя дочка не любит мыть волосы, кричит, норовит вылезти из ванны. Мы уже и так и эдак, со словами и без слов. Я сажусь с ней, обнимаю, уговариваю, а папа быстро и аккуратно, чтобы вода и пена не попали в глазки и вопящий ротик, моет Кирочке волосы. Откуда этот страх, не можем понять, ведь модным «проныриванием» мы не занимались, дочь не тонула, не захлебывалась и вообще очень любит купаться, может целый час присидеть в ванне с игрушками...*

*Олеся КРОВОТА, Орловская область.*

бы: барахтаться в воде обожают, а как приходит пора мыть волосы, выдают неадекватную, с точки зрения родителей, реакцию. На самом деле причина всегда есть, и она необязательно столь трагична, как представляют заботливые папа и мама. Возможно, когда-то вода таки попала в глазки, и неприятные воспоминания остались в сознании крошки. Многим малышам неприятно ощущение мокрых волосиков и их прикосновение к коже шеи. Некоторые впадают в панику, если вода попадает на уши. Отдельные маленькие личности не выносят душ (попробуйте смывать шампунь не из душевой насадки, а из кружки или ковшика).

Но вы большие молодцы, что понимаете и принимаете страх Кирочки. Обнять и успокоить ребёнка во время мытья головы — очень мудрый поступок, на который, увы, способны далеко не все родители. Теперь попробуйте внести в процесс элемент новизны, веселья, игры, ведь именно играть в воде Кира любит! Например, поиграйте в водоплазов, и здесь вам на помощь придут детские очки для плавания. нырять вы, конечно, не будете, зато новый аксессуар наверняка придётся по вкусу девочке, а заодно защитит глазки от пены и воды. Сразу после мытья волос наденьте на голову малышки яркую мамину косынку или завяжите зазорным узлом платку бандану и дайте полюбоваться на себя в зеркале — это её награда. Пусть в таком виде останется в ванне повозиться с игрушками, чтобы успокоиться. В памяти девочки должны закрепиться приятные воспоминания о прежде не любимой водной процедуре.



## ЦИТАТА ОТ...

**Шалва АМОНАШВИЛИ,**  
учитель.

*«Ваши дети не любят читать? А вы меняйте каждый день на своём рабочем столе книги. Дети любопытны, они будут спрашивать вас, а что это за книга, учитель? А это Корчак! Это книга про человека, который так любил детей, что пожертвовал ради них жизнью. Разве учителю нужна для этого особая методика? Для этого ему нужен только один орган — сердце! Попытайтесь вести уроки так — неделю, год. И это станет образом вашей жизни. И дети будут гнаться за вами и обгонять вас. И вам останется только расти.»*

Удивительно, но факт — это очень распространённый страх среди маленьких детей. Парадокс, казалось

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

# Истории в конверте

**Мне 27 лет. Недавно получила руководящую должность, к которой стремилась несколько лет. Единственное, что омрачает радость от достигнутой цели, — соседка по кабинету, женщина 50 лет, руководящая другим отделом. Свой пост она занимает уже много лет, и в фирме её считают ценным рабочим кадром. Вот только со мной она ведёт себя не как профессионал: повышает голос, хамит, бесцеремонно шутит. Недавно я узнала, что её бывшая соседка по кабинету в ответ на подобное, видимо, из уважения к возрасту и статусу этой женщины, либо отмалчивалась, либо всячески старалась ей угодить. Я же при провоцировании неприятных ситуаций с её стороны теряюсь, не зная, что делать. С одной стороны, я не конфликтный человек и не хочу гнущей обстановки в месте, где провожу много времени. С другой — не могу позволить человеку обращаться со мной столь неуважительно. Подскажите, пожалуйста, как дать понять коллеге, что я считаю подобные реплики и такое обращение на работе неприемлемым, и сохранить при этом нормальные взаимоотношения?**

**Анастасия ШЕВЕРЁВА, г. Омск.**

Анастасия, вас оскорбляет и унижает тон коллеги? Подумайте, почему вы много внимания придаёте мнению этой женщине. Пишете, что даже теряетесь и не знаете, что ответить. Кем вы себя ощущаете рядом с ней: ученицей или всё-таки руководителем? Если первый вариант, проанализируйте, чей женский образ из вашего детства оказывал на вас такое влияние, вызывая ощущение беспомощности? Возможно, сейчас ситуация проигрывается вновь. Только сейчас вы не ребёнок, 27-летний взрослый человек, и вполне можете общаться со своей коллегой на равных. Есть несколько вариантов. Первый: на негативное обращение в ваш адрес вы начинаете реагировать, проговаривая хотя бы одно чувство или состояние, которое испытываете в связи с данным высказыванием. Например: «К сожалению, с чувством юмора мне не повезло, и то, что вы говорите, мне не кажется смешным». Или: «Когда вы повышаете на меня голос, я теряюсь, как в школе за неправильно сделанное задание и т. д.»

Второй вариант: вы принимаете эту женщину со всеми её недостатками, учитывая её возраст, жизненную ситуацию и воспитание. В конце кон-

цов, она такая и по-другому не умеет и вряд ли уже научится. А вот изменить к ней отношение в ваших силах.

Ситуация считается завершённой, если при мысли о ней вы будете оставаться спокойной.

**Кажется, сейчас в любой компании только одна тема для разговора: «Кризис в стране». И чего только о нём не говорят! Поначалу я, весьма далёкая от политики, не обращала на это никакого внимания — жила себе спокойно: усердно работала, читала любимые художественные книги, гуляла с друзьями, ни в чём особо не отказывая. Однако сейчас поняла, что злполучный кризис коснулся и меня. Воюсь, из-за него и сложившейся ситуации не смогу поехать осенью за границу; боюсь, меня сократят на работе, а другую работу по своей специальности я найти не смогу и в итоге останусь без средств к существованию; не смотрю ценники в магазинах; боюсь, начнётся война; наконец. Родители говорят, такое уже было «переживём, прорвёмся!», вот только в сознательном возрасте с таким я столкнулась впервые. Как не поддаваться панике и снова начать жить спокойно?**

**Светлана, г. Курск.**

Человек сам создаёт свою среду и несёт за это ответственность. Вы можете окружить себя общением с тревожными, депрессивными людьми и не заметите, как станете такой же. Вы можете находиться в состоянии страха, и это будет только ваш выбор. Сейчас жизнь не кажется вам такой интересной, насыщенной и загадочной, потому что вы смотрите через призму тревоги и уныния. И если будете продолжать, то именно такой она и будет.

Задайте себе вопрос: «Что или кто даёт мне право на пепал и тревогу?» У вас наверняка живые родители, вы здоровы, имеете работу, друзей и т. д. Продолжите этот список, пополнив его своими сильными сторонами, достоинствами, успехами, радостями. И увидите, что ваш страх от лукавого, потому что под ним ничего не стоит. Вы тратите своё дорогое время, которое уже не вернётся, на фантазии о будущем. Вместо того чтобы заниматься любимыми делами и радоваться каждому мгновению, который никогда не повторится. Подумайте, стоит ли это того?!

## Дорогие читатели!

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

## «Я остаюсь...»

Соцсети я бы запретила только за один дурацкий афоризм: «Стоя лицом к своему прошлому, ты порываешься спиной к будущему». Мол, товарищи, забудьте всё как страшный сон и айда строить новое счастье. Конечно же, афоризм «классуют» и «лайкают» юные девочки. Или не очень юные годами, но так и не созревшие головы. Естественно, подтекст вкладывают любовный, мол, пока не забудешь бывшего, не найдёшь нового. А я не хочу. Не хочу «лайкать» и «классовать», не хочу отворачиваться от того, что было дорого и мило. Не хочу нестись с искажённой физиономией за новым счастьем.

Можно, я тихонечко присяду и погрущу вот тут буквами?

Знаете, смысл в том, что мы все станем тенями прошлого. И всё станет прошлым — и вещи, и события, и фильмы, и модные книги. Люди, которые сейчас важны для нас, однажды отойдут на второй план, а затем и дальше. То, что волновало сегодня, через год перестанет быть важным. Но ни от этого не станут хуже, вульгарнее, они не обесценятся, понимаете?

И я не хочу совершать это маленькое или большое предательство. Год назад я рыдала над фильмом «Лучшее предложение», теперь смотрю спокойно и с тихой грустью. Но я запомню навсегда, как тогда впервые от чувств едва не остановилось сердце — именно это ощущение я передаю другим, когда посоветую фильм. А не тот сладкий сиропчик, который «действителен» на сегодняшний день.

Два года назад я потратила кучу денег на шубу. За две зимы надела её раза три. То погода не та, то надеть нет повода. В общем, не самая правильная инвестиция. Но я никогда не называла себя идиоткой за эту покупку и никогда не насылала на шубу условные кары в виде нашествия моли. Понимаете, когда я зарабатывала на неё, когда искала, я была счастлива. В моей жизни был смысл — пусть и вот такой «вещевой». И когда впервые надела, то чуть не полнула от гордости. На меня смотрели мужчины с восхищением, а женщины звать «грабёжом и дружбой»? Если я сделаю это, то обесценю долгий период своей жизни, обуюлю те эмоции, которые зажигали мой взгляд и выгибали спину по линейке.

А ещё какое-то время назад я потратила значительную часть жизни на головокружительный роман с мужчиной. Давайте на этой области — личные отношения — остановимся подробнее. Для нас, девочек, по-настоящему только это и имеет значение. Скажу лишь, что это было воспитательное время. Я любила. Он вы. А ничего. Мы расстались. Нет, никто не изменил, не разлюбил. Просто так бывает, что истории с огромным потенциалом и दिलем взаимным влечением заканчиваются ничем. Бывает — и всё. В том-то мудрость такой полигон в душе, что уйдёт несколько лет, прежде чем перестанет коржиться от слова «любовь». Но слова, которые время от времени всплывают в разных ситуациях, жалеются, в психиатрии это называется эоло-«Белая голубка» — символ Богоматери, по-испански звучит как «палома бланка». Это он мне рассказывал.

Или же капустный салат, в голове возникает стишок про капусту: «От меня уехал волк. Я кормил его начеку мудрый. Это он мне рассказывал».

Или вот недавно. Я заболела, кашляла так, что внутри всё разрывалось, и умирала от жалости к себе. Лежала и плакала. И вдруг сказала: «Я никогда не буду тебя жалеть. Жалость несоздательна. Я дам тебе таблетку, вызову «скорую», сам на руках отнесу в больницу, но просто сидеть и плакать вместе с тобой я не буду». Встала. Выпила таблетку. Позвонила доктору. Допелась до аттики... Выздоровела.

Те слова про «жалеть не буду» он мне сказал когда-то... И вы предлагаете наплевать на прошлое и искать счастье в настоящем? Если честно, пробовала. Не получалось. Кандидаты проносили глупые, злые, ничемные слова, смотрели пустыми глазами, дотрагивались липкими холодными прикосновениями. А нужно реальность в пользу тёплых, ярких, нежных воспоминаний... Не хочу, чтобы он тоже отказался от такой и я стала прошлым. Он тоже может вернуться спиной, отправившись на поиски счастья. Не призрачного, не тени бывшей любви, а живой тёплой женщины с мягкими ладонями.

Я верю в фразу, сказанную когда-то Сальвадором Дали: «Незаменимых нет. Но есть неповторимые». Можно вернуть ту же курдючность, те же ямочки на щеках, тот же карий взгляд — но всё по отдельности. И уж точно не вернуть то искромётное веселье и радость, которую дарил конкретный неповторимый человек...

Если пока нам комфортнее в прошлом, зачем оглотело нестись в настоящее и будущее? Здесь, в саду изводить новых партнёров. Лишь за то, что они другие, совсем не такие, как прежний...

Если ты повернула лицом к прошлому, значит, пока оно для тебя — настоящее. Придёт время — и ты повернёшься в нужном направлении. Сама.

Ольга, по e-mail.



## ПОГОВОРИМ «ПО-МУЖСКИ»

Сильные, мужественные, волевые... А ещё – совершенно иначе смотрящие на любовь и отношения с нами. О последнем стоит узнать подробнее, ознакомившись с историями, рассказанными читательницами

### ВАЖНЫЕ ЖИЗНЕННЫЕ УРОКИ, НАУЧИТЬ КОТОРЫМ МОЖЕТ ТОЛЬКО МУЖЧИНА

#### История Анастасии: «Беречь своё «я»»

«Ещё когда мы встречались с будущим мужем, и наедине, и в компании Николай намеренно подчеркивал, что есть «я», а я есть «он» – и никаких «мы» быть не может! Меня это очень обижало, ведь до чего мило ухаживать хотя бы раз «наше», «вместе», «мы пойдём», «мы согласны», а у него это вечное обособление! Особенно задевало, когда знакомые считались

со своими половинками (кстати, этого слова Николай тоже не приемлет). Например, если куда-то не хочется идти жене, не пойдёт и муж, даже если он давно мечтает развлекаться. Мой же муж никогда не игнорировал собственные интересы и желания. Не хочется или просто не выходит у меня куда-то пойти, он спокойно проведёт время без моего присутствия. И всё же со временем я стала разделять позицию Коли. Толчком послужило осознание, что все пары, которые я знала, буквально шли на поводу у капризов второго партнёра. Всё потому, что они, как прежде я, вбили себе в голову, что нет любви без этого пресловутого «мы». А ведь подобный подход заводит отношения в тупик. Люди попросту растворяются в другом человеке. И я очень благодарна мужу, что он твёрдо придерживался

своей позиции, даже вопреки моим недовольствам и жалобам. А ведь так (к счастью, теперь я это понимаю) он дарил мне главное, что можно получить от любви другого человека, – свободу. Ничего не требуя, он тем самым не обязывал к чему-либо и меня. Благодаря этому теперь в браке я не привязана, как большинство моих подруг, к кому и мужу, и могу безо всяких угрызений совести проводить время так, как мне хочется. Теперь таким принципом руководствуюсь и я. Знаю, что Коле просто жизненно необходимо периодически проводить время без меня. В такие моменты он уезжает ночевать к родителям. Я уважаю и принимаю эту его потребность и стараюсь его не тревожить – ни звонком, ни сообщением. Ведь знаю, что на следующий день мы оба отдохнём и радостные вернёмся друг к другу. К тому же и для меня такой день – возможность побыть с собой, почитать книгу, встретиться с подругой, что-нибудь нарисовать (хобби юности) либо просто поваляться в кровати в любимой бесформенной футболке и посмотреть какие-нибудь мелодрамы».

**ПРЕСС-ВЕРДИКТ:** действительно, сейчас многие противопоставляют понятие «любовь» понятию «личная независимость». При этом они даже не думают, что «любить» – это вовсе не значит быть привязанным к другому, буквально став единым целым. Только при чуткости к собственным потребностям и чувствам у людей есть шанс понять другого человека и выстроить длительные отношения взаимно удовлетворяющие обоих партнёров.

**ОСТОРОЖНЕЕ!** При сосредоточенности на собственных интересах и желаниях есть риск отдалиться друг от друга. Чтобы свести его к минимуму и укрепить союз, советуем найти а паре точки соприкосновения. Лучшее всего в этом деле поможет создание семейных традиций (например, каждую субботу ужинать в кафе, читать одну книгу на двоих и после обсудить её, вместе готовить ужин и так далее)

#### История Ирины: «Смотрите сердцем!»

«Мне с детства было легко проявлять симпатию к человеку. Эта способность «обострилась» во мне, когда я влюбилась в Серёжу. Когда мы стали встречаться, мне хотелось поделиться своим счастьем со всем миром, и я не стеснялась прилюдно признаваться ему в любви или целовать его. Поначалу он пытался отвечать мне тем же, но со временем в ответ

получала от него лишь «спасибо» или слабую улыбку. Подруга при каждой встрече рассказывала, что её новый мужчина на скучитесь на проявления нежности. «Твой какой-то истукан, ви-богу, уж прости. Ты к нему и так и сак, пытаешься приласкать да угодить, а он...», — как-то обронила она. — «А ведь правда! — с горечью и обидой подумала я. — Ласкового слова от него не добьешься!» И в следующий раз, когда он снова проигнорировал мой порыв, я вспыхнула и всё ему высказала. Выслушав, вместо оправданий (которых, признаюсь, от него ждала) он затвора поглядил меня по голове и та-а-ак посмотрел... В а о взгляде было то, что в тысячу раз важнее слов и даже поцелуев: нежность, сочувствие, понимание, одобрение... После этого я перестала уделять столь огромное внимание прилюдным проявлениям чувства. И взамен мне открылся мир едва уловимых знаков: предназначенная только мне улыбка одними уголками губ, искорки в его глазах, когда я что-то увлечённо рассказываю... Подмечая это, я стала лучше понимать Серёжу. И теперь убеждена: мужская сдержанность — признак серьёзного отношения к любви, а не душевной чужбности».

**ПРЕСС-БЕРДИК:** Мужчин с детства учат скрывать эмоции, потому они и не склонны к пышным фразам и публичным проявлениям нежности. Женщинам сей факт нужно просто принять, а ещё — задуматься над фразой известного американского психотерапевта Джона Гриндера. Он утверждает: «Люди склонны полагать, что общение — это речь и открытые проявления нежности. Из-за этого многие абсолютно забывают про общение невербальное. Хотя оно влияет на отношения сильнее, чем любые слова. Наблюдая за поворотом головы и сменой позы, за движениями глаз и оттенками голоса, за всеми этими «па» собеседника, можно «расслышать» его гораздо лучше, чем слушая то, что он говорит».

**ОСТОРОЖНЕЕ!** Не бойтесь выражать собственные чувства, если в вас велика такая потребность. Ваш любимый мужчина будет глубоко признателен за подаренную нежность и ласку, даже если никогда в этом не признается самому себе. Только не забывайте, что любовь — территория двоих, и, выставляя её напоказ, вы рискуете нарушить столь необходимую для здоровых отношений интимность. Поэтому лучше, если свои чувства вы будете проявлять наедине.

## История Натальи: «Прислушайтесь к здоровой критике»



«Я чувствительно относилась к критике. Особенно исходящей со стороны мужа.

А уж он-то за словом в карман не полезет! «Ты поправилась», — слышала от него я, жадно разглядывая в это время витрину с пюфчиками. «Зря хочешь купить это платье — оно тебе не идёт», — примеряя наряд в магазине. «Эта статья (мы оба журналисты) хуже той, что ты присылала мне до этого — торопилась, наверное. Ты можешь написать лучше», — когда я просила прочитать мой материал. «Ты сутулишься», — прогуливаясь вдвоём по парку. Если честно, у меня ушло много времени и душевных сил, чтобы осознать — на мужа не надо обижаться. Из-за низкой самооценки мне казалось, что замечаниями он просто хочет меня задеть. На самом деле, будучи рассудительнее меня, Алексей искренне стремился поддержать, подказать, подтолкнуть вперёд. Удовоствориться в этом мне помогла крупная ссора из-за очередного его замечания. Мне не понравился новоявленный мужчина подружки, о чём я хотела сказать ей и красноречиво делилась в тот момент с мужем. В ответ Алексей строго сказал: «Зачем вмешиваться и лезть с советами в чужую жизнь, когда тебя об этом не просят?! С твоей стороны будет лучше позволить ей разобраться во всём самой — сама же не любишь, когда вмешиваются в твои отношения». «Да что он вообще понимает в женских делах! Он постоянно меня критикует!» — обиделась я и, взяв отпуск, решительно уехала от всех проблем в другой город. Отдохнув, я смогла наконец-то расставить всё в голове по местам. «А ведь все его замечания всегда были по делу», — с удивлением поняла я. Ведь я на самом деле расслабилась, поглощая пиццу да булочки, и поправилась. А тут он — «зрит в корень». И по поводу статьи... Ведь я тогда действительно поленилась. А если б Алексей не настоял на её переработке, я бы не получила одобрение начальства. Да если б не он, я бы поругалась с подружкой. Это благодаря Алексею я перестала сутулиться и хожу теперь в платьях. «Как же он хорошо меня знает! Какой же он замечательный!» — с такими мыслями я, экстренно прервав свой отпуск, покупала билет домой. К самому чуткому мужчине на свете».

**ПРЕСС-БЕРДИК:** Критика в паре — мощный инструмент взаимоотношений, ведь она помогает совместно решать возникающие трудности и проблемы. Так же (как в истории Натальи) ценные замечания помогают корректировать по-

ведение и развиваться дальше. Особенно благоприятна критика, когда в браке оба человека могут свободно высказывать своё мнение, зная, что к нему прислушаются, и не боясь, что их слова воспримут неправильно.

**ОСТОРОЖНЕЕ!** Важно, чтобы целью критики было умаление достоинств человека либо возвышения себя за счёт другого. Чтoby такого не допустить: 1. Помните: критиковать можно только конкретные поступки и действия, ни в коем случае не качества человека. 2. Перед тем как высказать замечание, подумайте, зачем хотите это сделать — в целом не удовлетворены отношением к вам человека или же у вас есть конкретное замечание? 3. Различайте эмоции и отношения. Говоря что-то, не забывайте добавлять: «Если я тебя критикую, это не значит, что я люблю тебя меньше — мне просто хочется, чтобы моё замечание было принято к сведению».

## Вместо заключения

Если грамотно подходить к этому вопросу, у любимого мужчины действительно можно многому научиться. Хотя бы потому, что он — тот, кто каждый день видит вас расстрёпанной и без макияжа. Кто готов терпеть все перепады вашего настроения. Кто не будет высказывать претензий, даже если внутри себя кипит от злости, ведь для него важнее отношения, а не желание быть правым. Кто всегда готов поддержать и быть рядом. Наконец, тот, кто любит вас — пускай не всегда так, как хочется вам, но искренне и всем (на самом деле очень ранимым) мужским сердцем.



**Справедливости нет: самые надёжные мальчишки/парни/мужчины годятся хоть в распрекрасные мужья, хоть в чудесные отцы. Только не в собеседники...**



# «Мне с ним ску-у-учно...»

«Мне с ним скучно», — хныкала буквами барышня на форуме. Слушательницы протягивали условные платочки, мол, расскажи, в чём проблема. Барышня загибала пальчики: встречаемся с ненаглядным давно, всё чино-благородно. Раз в неделю кафе, два раза в месяц — рестораны. По выходным — каток или сноуборд, кино. Иногда концерт, совсем редко — театр. В общем, «скучно жить на свете пионеру Пете». В остальном мужчины нареканий не вызывал: в интиме хорош, в жизни надёжен, в порочных связях и дурных наклонностях не замечен.

«Ужас какой, кино и кафе», — рассыпались в ироничных комментариях слушательницы. «С жиру бесишься», — угрюмо отреагировали некоторые. А одна и вовсе изрекла крамолу: «Если скучно, дело не в нём. А в тебе». «Почему?» — возмутилась жалобщица.

«Потому что скучная ты. Разложила культурную программу, как пенсионер-бухгалтер. Раз в неделю кино, дважды в месяц ресторан... А ведь главное не где, главное — с кем. Если человеку интересно с самим собой, значит, другим с ним тоже будет хорошо».

А что, если правдорубка права?..

## «МЫ РАЗНЫЕ...»

Посмотрим, отчего порой в дуэтах

бывает дождливо и серо. И достаточный ли это повод отвалекать занятых людей от прочей интернет-болтовни.

### «Я в ответе за ум, ты — за красоту»

Академический ум, образованность, интеллектуальный уровень. Называя как угодно, смысл один: ты прочитала тонны и тома книг, пересмотрела сотни фильмов, обо всём на свете знаешь если не глубоко, то хотя бы имеешь общие сведения. А он... Скажем так, его всему научила жизнь. Зарабатывать деньги, чинить краны, латать дырявую крышу, ухаживать за больной бабушкой, менять памперс крошечному племяннику. Что касается книг... Читал, конечно. Кое-что из школьной программы и детектив про месье Башенного.

«О чём нам общаться? Это же скука смертная!» — заламывавшь руки и подкатываешь глаза. Более того, спустя месяц или полгода ты буквально сатаешься от духовного голода и прозрачно намекаешь мужчине, что томиться...

«А мне нормально», — пожимает плечами он. — С тобой интересно, ты столько знаешь». Всё, взрыв в 300 тонн тротила. Ибо ты-то знаешь — а он? Надоела игра в одни ворота.

**ПЕРСПЕКТИВЫ:** подруги-свер-

стницы, соучастники философских бесед и интеллектуальных чатов тебя поймут — это не жизнь, чистая каторга. А вот старшее поколение и просто неважные балованные дамы осудят. Жизнь, детка, скажут они, не майский день. Найти чего века, с которым можно обсудить религию бон, и творчество Кафки легко — вон их сколько в соцсетях. А вот мастера-золотые руки и прочие добытчики в дом днём с огнём не сыщешь. Словом, скука не приговор.

### «Они сошлись.

### Вода и пламень...»

Ты — взрывная, темпераментная, искромётная. Сегодня танцуешь в точные танцы, завтра катаешься в роликах, потом декламируешь пьесы в театральной студии. Страсть, эмоции, чувства — твоя стихия. Если романтик на разрыв аорты, чтоб до судимых попыток, с битём посуды пылкими примирениями — к ночи бессонницам соседям. Спокойная нордическая натуры тебя манят не только до момента осознания — ты от этих айсбергов ноль. Они прекрасны для созерцания, но пусть себе плывають мимо...

Именно такая ледяная глыба твой избранник. Надёжен, стабильно устойчив в политических взглядах, политических предпочтениях. Но не способен на эмоции катастрофические. Если ссоритесь, ты уже подыскиваешь подходящий обрыв — чтобы эффектно прыгнуть, а он... Он складывает руки на груди и чуть поигрывает желваками Чурбан бесчувственный.

**ПЕРСПЕКТИВЫ:** в юном и зрелом возрасте такой союз не

речён. Для эмоциональных натур, к которым ты относишься, крайне важно не только отдавать, но и получать эмоции. А с этим будут очевидные проблемы. Он устанет от твоей истеричности, ты – от его равнодушия.

Но с годами ситуация может измениться. Однажды, годик эдак к 30-32, ты захочешь стабильности и покоя. Гормональные бури уймутся, сердце обрестёт раны и шрамы, любая пылкость в отношениях станет казаться неразумной тратой энергии, а драмы превратятся в водевилли. И ты придёшь к милому айсбергу...

**«Мы так близки, что слов не нужно...»**

Вы на первый год вместе, возможно, женаты. Всё хорошо, сыто и тепло. Временами, конечно, бывают сбои, но в целом жаловаться грех. Правда, есть один пункт: вечера и выходные стали нелюбимым, даже ненавистным временем. На работе, в разгар дня и при полном аврале, и то веселее, чем дома. Потому что вторая половинка не доставляет радости молчит, жует, рассказывает, как прошёл день и что отбучили коллеги. Он несмешно шутит, глупо выглядит в домашних трико и тапочках и надеет тебе до зарезу. А ведь когда-то был рысакон! Ты рисуешь пальцем узоры на окне и думаешь, есть ли жизнь на других планетах. Ну в смысле в других семьях та же петрушка?

**ПЕРСПЕКТИВЫ:** там то же самое, даже похуже. Рутиня, быт, постоянная пребывание вместе притупляют самые острые чувства и неистовые желания. Если твою голову посетила океанная мысль, что чужие мужья веселее, отбрось. Как говорится, «он не лучший, он новый». Сама посуди: если постоянно есть любимую клубнику или печёночную паштет, рано или поздно возненавидишь продукт. В отношениях так же. Привычка – враг романтики. Но способы борьбы с ней известны. Проводите вечера порознь, поезжай на выходные к родителям, отправь его на рыбалку. И освой приём «взглянуть чужими глазами»: поверь, твой мужчина очень привлекателен для других барышень. Потому что «неизведанная территория».

**«Чувство юмора строго обязательно»**

Данная опция – умение тонко иронизировать – бесценна. Ты способна одной шуткой обезоружить любого злопыхателя. Ты на вес золота в любой компании. Что значит «пребывать в плохом настроении», понятия не имеешь. Можешь красиво и забавно поддеть не только друзей, но и сыронизировать над собой.

А он... Он шпарит анекдоты с бордой. Пересказывает дуряцкие приколы из соцсетей. Если раздуржится, может сочинить стихок. Ужасный, конечно, с банальными рифмами и глупым сюжетом. Ты сдержанно улыбаешься, потому что хорошее воспитание – фундамент основательный. Но люто тоскуешь по собеседникам, которые ловко отбивают твои шутливые подачи. И ещё: когда в последний раз ты пошутила над избранником, он пустился в пространные рассуждения. Выжал досуха и тему, и тебя...



*Что ты вообще рядом с ним делаешь? Интонации у мужчины солидные, размеренные, однако тебя клонит в сон, ты точно промокшая под дождем птаха: крылья опущены, сама находилась. Потому что скучно до оловянной тоски.*

**ПЕРСПЕКТИВЫ:** нормальные. Чувство юмора, особенно достойное, действительно драгоценность и сокровище. Полагать, что каждый им одарён в достаточной мере – крайняя наивность. Иначе КВН и «Камеди-Клуб» заполнили бы весь телеэфир, чего, заметь, не происходит. И хорошо: юмор должен быть в меру, тогда он обретает ценность. А если бы вы с избранником хохмили на пару, скорее всего, это не пошло отношениям на пользу. Получились бы не «Маша и Петя, люблены и счастливы», а комический дуэт, где вечны соревнования в ироничном остроумии. И вы оба не знали бы, всерьёз ли говорит партнер – про любовь, совместное будущее и т. д.

У юмористов ведь всегда всё ради красного словца. Так что скучная дотошность и кирпичная основательность твоего парня – хороший фундамент для прочного союза. Он обеспечит дом, а ты – безоблачную в нём погоду.

**«НИКАКОЙ. НИ О ЧЁМ»**

Странно всё как-то. Умом ты понимаешь, что он – отличный вариант, идеальный жених и мужчина хоть куда по всем параметрам. Но разум капитулирует, когда ты рядом. Некое внутреннее чувство пробуждает минимум недоумение, максимум панику: что ты вообще рядом с ним делаешь? Интонации у мужчины солидные, размеренные, однако тебя клонит в сон. Он рассказывает истории, как ездил с друзьями на охоту – и действительно подстрелил утку. В то время как другие проводили время хмельно и порочно. Другая на твоём месте радовалась бы – вот какой положительный человек! А ты точно промокшая под дождем птаха: крылья опущены, сама находилась. Потому что скучно до оловянной тоски.

Он заботливо протгивает кофейную чашку, вытирая салфеткой потёкшую каплю – ты видишь в этом скучный педантизм. Он помогает выйти из машины и подаёт руку, но вместо хороших манер тебе видятся угодливость, чрезмерное внимание к мелочам. Это так скучно...

**ПЕРСПЕКТИВЫ:** абсолютный ноль. Ты не влюблена. Помнишь откровения барышни с форума, которая, словно косячки на счётах, разложила пункты развлекательной программы – кафе, сноуборд, прогулки? И всё не в радость, всё мимо. Потому что главное не «где», а «с кем».

Основным источником вдохновения должен быть твой спутник. Счастливым смех должен вызывать не аттракционы, а его взгляд и улыбка. Ведь с милым, как известно, рай и в шалаше.

И второе. О том, что такое скука, не знают люди, живущие насыщенной жизнью. Они интересны сами себе: находят развлечения и увлечения, что-то стремятся узнать, побывать, увидеть своими глазами или хотя бы прочитав впечатления бывалых. Эти волшебные личности всё вокруг заряжают особой энергией и создают солнечную атмосферу. Может, начать с себя?

Наталья ГРЕБНЕВА.



# СЕКС-суеверия

А как вы думали? В интим-отношениях поверий хоть пруд пруди, начиная с того, что физическое влечение – почти магия. Но, как люди цивилизованные, верить в приворот и порчу мы не вправе, поэтому поищем объяснения

## «Не во сне, не в бреду...»

**СИТУАЦИЯ:** вы засыпаете, но ещё можете отличить сон от яви. Вдруг чувствуете руки на своём теле, ощущаете ласки и прикосновения. Возможно, видите мужской образ, как правило, партнёра, с которым недавно расстались. Вы отвечаете на ласки – иногда помимо воли. И получаете наслаждение, которое влору назвать запретным и неземным.

Иногда вы осознаёте, что происходит нечто до ужаса реальное – чувствуете кожу невидимого любовника, его запах, волосы, но черты лица размыты.

А иногда тайный визитёр остаётся полностью инкогнито – во всех отношениях. **СУЕВЕРИЯ:** говорят, это всего-навсего инкуб, распутный демон из средневековых легенд, который ищет связи с женщинами. «Стаж» этого суеверия почти тысячелетний, с ним боролась почти вся цивилизация и церковь, а инкубы не унимаются. Замечено, что особо лакомы для них одинокие дамы – вдовы, монашки, невинные девушки и благочестивые создания. Инкуб действительно дарит ни с чем не сравнимые ощущения, но сладость эта греховная, идёт от того, чьё имя не произнозят вслух. Его цель – сбить с пути душу, осквернить и напитаться жизненными силами жертвы.

Есть и ДРУГАЯ ВЕРСИЯ: из вас «качают» энергию. Скорее всего, делает это бывший партнёр, причём неосознанно. Если вы думаете и вспоминаете о нём, то невольно питаете. А явление в вашу постель – чистая энергетическая атака, подпитка из первоисточника, известно ведь, что акт любви – энергообмен на высшем уровне. Этот недостоинный человек мало того, что причинил сардечную боль, так ещё и лишает жизненных сил. Отсюда состояние разбитости и вообще нежелание жить...

**ОФИЦИАЛЬНАЯ МЕДИЦИНА,** не церемонясь, называет это «синдромом околосонных сексуальных иллюзий». И почти предвзвешивает обвинение: давнее состояние традиционного возникает у сексуально озабоченных женщин с повышенным либидо, имеющих длительный перерыв в контактах со своим сексуальным партнёром. Перед засыпанием у них появляются иллюзии ощущения сексуальных ласк и даже иллюзия совершаемого с ними полового акта. Вам ещё не стыдно за ночные проделки?

## «Молчи, ничего не говори...»

**СИТУАЦИЯ:** говорят, человека во время секса можно «запрограммиро-

вать», и он станет собственностью. Сможет испытывать наслаждение только «шифровальщиком», будет хранить ему верность и любить до конца дней своих.

**СУЕВЕРИЯ:** это всё приворот и чёрная магия. Некоторые женщины, ведьмы злые. Подкарауливают, когда мужчина размякнет от удовольствия и шепчут в ухо: «Ты мой навеки». И так как привязанный. Потому что во время оргазма человеку можно внушить что угодно.

**ОФИЦИАЛЬНАЯ ВЕРСИЯ:** это правда. Техники нейро-лингвистического программирования хорошо известны специально обученным людям и с успехом применяются. Внушение информации называется «якорением». Факт что это действует, опровергать бессмысленно: как говорится, если человек 100 раз назвать бараном, он заблеет. Если назвать по-другому и в подходящее время – результат гарантирован. Дело в том, что в момент сексуальной разрядки наше восприятие максимально открыто, всё, внедрённое в сознание становится истиной. Однако крайне не советуем увлекаться изучением сн-НЛП, потому что последствия бывают непредсказуемыми.

## «Право первой ночи»

**СИТУАЦИЯ:** есть гипотеза, что первичный партнёр у женщины – фигура ключевая в её интимной и репродуктивной биографии. Самое важное – дети будут похожи на первого мужчину, даже если рождены от другого. И даже при условии строгой контрацепции он оставит свой след – «потомство». Это называется телогония или «эффект первого самца». Генетическая вещь упрямая, и «первооткрыватель» способен оставить генетический след в поколениях детей, рождённых не от него.

**СУЕВЕРИЯ:** в это верили древние народы, которые, завоевав новые земли, первым делом лишали девушек невинности – дабы обосновать свои права и укорениться. Телогония упоминается в Славянских Ведах, существовал целый свод правил под названием «Закон Рита». Согласно ему девушка, если пиавшая в добрачную связь, считалась испорченной и не могла принести мужу «чистых» наследников. Во все времена кроме нынешнего девичье целомудрие считалось залогом чистоты рода.

**ОФИЦИАЛЬНАЯ ВЕРСИЯ:** до сегодняшнего дня вопрос о том, существует ли телогония, довольно спорный. Ни одного подтверждения этому явлению нет. Учёные признают, что телогония – биологическое среди животных явление, когда черты доминантного самца проявляются в другом потомстве, но редкость. А в отношениях людей такого нет – вроде бы «Но мы ещё очень мало знаем о генах» подытоживают люди науки. А вы сами думайте, чему верить.

«Ты женщина, и этим ты права», – гласит строчка популярного стихотворения. Да, мы правы по факту принадлежности к этому великому ордену. Совершаем ошибки только по незнанию – устраним же их



# «Я ТАКАЯ»

## Кое-что о женской сексуальности

**Ж**енская сексуальность у мужчин вызывает иронию: о чём вообще речь? От барышни в постели равным счётом ничего не зависит: её дело принимать ласки и всё происходящее. То ли дело мужчина, от которого зависит успех мероприятия... Доля истины есть, однако мы, прекрасный пол, тоже не посторонние лица в постели, мы там не только для мужского удовольствия, но и личного. Чтобы получить желаемое, примем к сведению...

### Интим – это доверие

Мы окунаемся в секс с головой. То есть желание возникает не на физическом уровне, как у мужчин. Чтобы отдать процессу полностью, мы должны доверять мужчине и симпатизировать. Так что случайные связи на одну ночь – не наш конёк, можем устроить, но «без огонька». Какой вывод? Не торопиться с близостью, если новый партнёр настаивает, попросить время – это в его интересах.

### Он – рядом

Эмоциональная близость – ещё один «киг», на котором держится удачный секс. Дело в том, что женщины гораздо серьёзнее задействованы в сексе – опята же психологически. Для мужчины всё заканчивается в момент финала, для женщины это, вероятно, начало огромного пути – зачатие, вынашивание, рождение, вскармливание. Словом, всякий раз женщина способна дать новую жизнь. Если в столь серьёзном начинании она не ощущает поддержку, занятие любовью превращается в механический половой контакт.

Именно поэтому фармакопани отказались от даль-

нейших попыток разработать женскую «Виагру»: психологические механизмы не «запускаются» пиллолями.

### «Целуйте медленно...»

«...А прощайте быстро», гласит продолжение известного афоризма. Мы не прощаем, если «фаза» долгих страстных поцелуев партнёром проигнорирована. Это общая дамская особенность – мы дольше возбуждаемся. Причём если мужчинам достаточно взглянуть и захотеть, то нам нужно многократно больше – понимать, что мы желанны, слышать комплименты, ощущать ласковые прикосновения, в общем, всё то, что называют прелюдией.

### Нежно и бережно

Мужчин заводит агрессия, напор. Мы же в большинстве своём млеем от нежности, ласки и внимания. И если партнёр слишком гнетущее свою мужскую природу, нечуткость и грубость объясняет принадлежностью к сильному полу, стоит задуматься. Сексологи называют таких андрофилами – то есть утрированно мужественные, которые любую мужскую черту возвеличивают до абсурда. Занятные персонажи, но практически не пригодные ни для постельных

радостей, ни для семейной жизни. Так как эгоизм, brutalityность, неверность – их главные характеристики.

Короче. Ни к чему на призываем, просто советуем обратить внимание на мужское поведение – даст понять, чего от него ждать на ложе любви. А что для нас лучше, уже сказано выше.

### «Ещё много-много раз...»

Мультиоргастичность – вот награда за многие лишения и испытания, выпавшие на женскую долю. Это означает, что сразу после одного оргазма мы можем достичь другого, и так несколько раз в течение одного полового акта. Мультиоргастичность не слишком распространена (всего у 15-30% женщин), хотя сексологи считают, если довериться талантливому, внимательному любовнику, множественные полёты на седьмое небо станут нормой.

А вот мужчины лишены этой сладости: сразу после эякуляции рыцарь покидают и силы, и желание.

### Цикличность

Наше желание, а также самочувствие и настроение плотно увязаны с фазами менструального цикла. В на-

чале его мы настроены игриво; в середине, особенно в пик овуляции, – воплощение кокетства и желания, а вот в финале желание идёт на спад. И ощущения тоже, к сожалению.

### Можно без фейерверков

Оргазм вовсе не обязательная часть программы для женщин, говорят сексологи. Если бурная разрядка не наступила, это не означает, что партнёрша осталась неудовлетворённой, в таком режиме мы можем пребывать годами – и это не патология.

### Получить желаемое

Об этой нашей особенности сексологи заговорили недавно: если женщине хочется испытать какие-то сексуальные ощущения, она найдёт способ реализовать желание. Вероятно, это связано со свободой нравов, которая воцарилась в последнее время. Итак, коль хочется испытать нечто особенное – ролевую игру, пикантные ласки, барышни найдут способ получить это от постоянного партнёра. На худой конец, сменяя партнёра – но воплотят фантазию.

Наталья КРОЛЕВЕЦ



# «Куда ты вырядилась?!»

**Допросились – буду критиковать женскую внешность. Точнее манеру одеваться. Одеваться по моде – если быть совсем точным**

**Я** не хотел, но вы неоднократно просили. Воздерживался, игнорируя ваши наёмки. И вот терпению пришёл конец – мне бросили вызов. Явился на работу невозможно красивым; отросшие волосы небрежно взбил наверх и деликатно закрепил гелем – конструкция венчала верх головы. А снизу, то есть по борде и щекам, расположилась трёхдневная щетина – отрицавал, лелеял...

Я казался себе Иваном Ургантом или неизвестным мужчиной с глянцевого разворота – знаете, такие с отрешённостью во взгляде слонно сообщают, что новая яхта за миллион американских долларов радовала ровно 10 минут, теперь придётся придумывать новую тему.

И на тебе – в дверях офиса столкнулся с язвой Никитиной. Ничего святого в человеке, говорит правду с бескомпромиссностью камикваде.

– О, Пожарский! К зиме шерстью обрасташь? Ни дать ни взять мохнатый колобок!

Дожили. Вместо Урганта яхта на волнах – «мохнатый колобок». И это говорит девушка, которая явилась на переговоры в штанах с лампасами, слонно принимала парад, наспех спрятала аксельбанты и кортик – и вот она, готова обсуждать пункты договора.

Так что, Никитина и яже с ней, я расчихал ружьё безжалостной иронии – пли!

## «Р-р-ры...»

Сколько ни высмеивали леопардовый окрас в одежде, поклонниц чёрных пятен на жёлтом фоне меньше не становится. Сам видел, когда нас с Сидорчуком в пятницу бес попутал: шли домой и решили срезать через спортбар. А там прелестное – женщины, одетые как для сафари, чтобы смешаться со стаей хищников.

Психика моя пошатнулась, поскольку накануне по улы-

мативной просьбе ненаглядной смотрел фильм «Кожа, в которой я живу». А там один из героев, злодей и извращенец, что бы сбить всех с толку, носил леопардовый костюм – даже с правдоподобным упругим хвостом на проволочном каркасе. Благо в испанском городе был карнавал, так что разгуливающий по улицам хищник-мужчина не привлекал внимание копов и санитаров.

Я понял, что окружён леопардовыми злодейками, запаниковал – Сидорчук для полноты успокаивал мой мятеж сухариками и чем-то холодно-пенным.

Теперь, пройдя реабилитацию и прослушав курс лекции в исполнении ненаглядной, торжественно заявляю: леопардовые одежды на женщинах чрезвычайно угнетают мужчин. А если серьёзно, это вульгарно. Может, Жаклин Кеннеди и выглядела «ничего так» в леопардовом пальтишке, но сдаётся мне, зверь был настоящий – раз и если что-то не так, попробуйте критиковать супругу президента – два.

Не носите это, девочки.

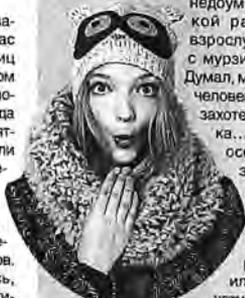
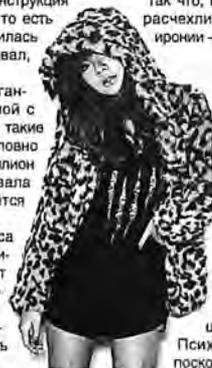
## «И ветром шляпу унесло...»

Шляпы – это заговор. Не те, которые похожи на клубы – в разгар отпуска. Вы с семьёй на пляже, рядом гранд-дамы в соломёных шляпах с цветными «по борту». А обычные чёрные шляпки, небольшие и на первый взгляд безраздельные – но что-то с ними не так. Казалось, чёрные шляпы (выяснил, называется «федора») должны были кануть в Лету вместе с Майклом Джексоном. Однако вот что значит легендарный кумир! Шляпы на девичьих головах там и сям. Предположительно, девушки хотя в этом выглядят стильно и загадочно – получается забавно и нелепо. С тем же успехом можно воздуть на макушку шапочку как у морячка Попая – эффект сногсшибательный.

Кстати, о шляпках. Лично я развезал Бивойну с Китаем только из-за головных уборов, которые они затребовали изготовить. Надеяться, что на рынок прорвалась экспериментальная или бракованная партия, когда впервые увидел вязаные шляпы с ушками и кошачьими мордочками – на экранах соотечественник. Причём без учёта внешности, комплекции, возраста, стиля. Глотал обжигающий кофе в бистро и недоумевал, укрив кой разглядывающую взрослую женщину с музиком во лбу.

Думал, может, наступит человек оделся, ты захотелась чизкек ка... Дудки, в эту осень музиком заполонили улицы.

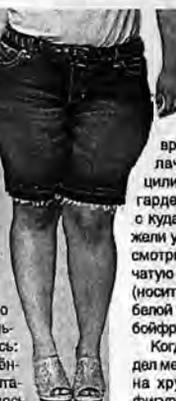
Барышни, может лучше берёты, платки или хотя бы боттинок?



### «Короче, по телу»

Молчать нет сил. Шорты. Летом я плакал кровавыми слезами при виде женщин в коротких шортах — обескураживающая коротышка. А их носительницы были... как бы помягче, в общем, художники Кустодиев и Рубенс охотно взяли бы этих барышень в натурщицы.

Похолодало, однако любительницы экстремальной длины не растерялись: в магазинах есть утепленные варианты коротких штанов, в которые осталось внедрить «юмор». Юмором, по мнению чутких к красоте мужчин, является всё, что на весах значится больше 60-63 кило. Будьте бдительны, не спускайте глаз со стрелки на наполном агрегате. А если фигура позволяет и шорты дороги как память, не носите светлые и джинсовые экземпляры с черными колготками — ей-богу, ожившая миниатора «певица Мадонна в начале карьеры». Мои ровесники помнят, влюбленные найдут в сети, что имею в виду.



Детали интимного гардероба не будоражат воображение мужчин, они выставляют вас в невыгодном свете.

### «Полегче, паренёк»

Мужской стиль — со времён Марлен Дитрих, обличившейся в смокинг и цилиндр, втаки на мужской гардероб продолжают. Но с куда меньшим успехом, нежели у кинозвезд... Рассмотрим в прицел клетчатую мужскую рубашку (носите дамами поверх белой майки) и «джинсы бойфренда».

Когда я впервые увидел мешковатые штаны на хрупкой девичьей фигурке, пожалел бедняжку — может, дома ремонт или всё в стирке, вот и... Оказалось, человек, точнее изначально женщина специально одевалась в дух «штатела не найдётся? Саоя сломала». Оказалось, это стиль, всё и должно выглядеть вот так налено — подкачать, топорищить, уродовать. В том момент я понял, почему носить одежду противоположного пола считается издержкой.



С клетчатой рубашкой та же картина: если барышня в ковбойском Техасе, вопроса нет. Если на нашей территории, вопрос имеется — зачем напаялила?

### «Цок-цок каблучок!»



Вязаные сапожки и их друзья — перфорированные сапоги а-ля гладиатор. Даже не знаю, на что похоже это дьявольское изобретение — помесь сапога, тапочек и сетчатой поверхности потолка Армстронг (строители поймут).

Как, каким чудом эта деталь гардероба стала популярной? Они не красят женские ноги и фигуру, в них жарко, с чем их надень — комично. Авось дырявые сапоги из дерматина запретят законом как плохую привычку — курить и ругаться запретили ведь.

...Так, чтобы написать следующий абзац, 20 минут торчал у окна, изучая женские ноги — ни дать ни взять Публиков из «Служебного романа», правда, тот изнывал под лестницей. Всё это я делал ради полезного наблюдения: в

принципе к фасонам дамской обуви в нынешнем сезоне претензий никаких. Есть отдельные нарекания по поводу несооразмерно большой платформы, но, скорее, из разряда соблазнований и, как на этом можно передвигаться без риска сломать шею?

И вот ещё откровение из долгих наблюдений: летом чёрная обувь загорелой женской ножке смотрится дёшево независимо от цены, скучно и неряшливо. А осенью и зимой, дамы, воздержитесь от белой обуви, единственное исключение — новогодний утренник, а вы внучка бородатого пенсионера в красном халате с мешком за плечами.

### Победа по очкам

Сумки оверсайз и круглые очки — можно это тоже запретить как вредную привычку и сапоги-дуршлаг из дерматина? Однажды неженатый приятель привёл на вечеринку барышню, которая «надела всё лучшее сразу»: очки а-ля кот Базилио и Григорий Лепс, то есть круглые, и сумку. Такую, что в случае переизбытка напитков или просто усталости могла быть транспортирована домой прямо в ней.

Весь вечер мы старались держаться от неё подальше — ибо человек, настолько безжалостный к себе, с другими вообще способен сотворить зверства. Короче: девочки, это не идёт абсолютно никому, так как не имеет отношения к женственности.

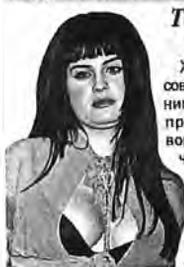


...Женщины одеваются для мужчин — и не спорьте, это так. Вы носите юбки, босоножки и шарфики, чтобы подчеркнуть сексуальность — всё правильно. Однако она не имеет ничего общего с тем, что диктует мода и провоцирует глянец. Сексуальность «живёт» в теле — в осязке, движении, голосе. Если у женщины есть взаимопонимание с собственным телом, оно говорит на языке, понятном любому мужчине, — только не мешайте ему.

Макс ПОЖАРСКИЙ

### Тело как улика

Женские издания советуют читательницам одеваться провокационно: вокруг ведь мужчины, а их полужено покорять без усталости и скинди на поллитическую неустойчивость.



Из многих вариантов соблазнения в лоб женщинам часто выбирают спонтанный — «засветить» бельё. Знаю, что вы и сами не расщипываете на такой эффект, но последствия маслянисты...

Помню, сидел на мозговом штурме в компании 10 человек и ни бельмеса не услышал, потому что юрист Алина с честью выдержала деловой дресс-код: строгая блуза, отличные брюки, чёрно-белое сочетание. Только вот под белую рубашку она надела чёрное бельё — ну верхнюю часть точно, очень заметно. Я деликатно отводил глаза, на случай, если ответственная Алина на работу одевалась вполыхах и в темноте. Но она ничуть не смущалась, поправляла наряд — налицо злой улыбки... В общем, когда пришло время подтолкнуть встречу, я выглядел похлеще Алины. А ей хоть бы что! Девочки, нижнее бельё никогда и никому не должно быть видно. Не «вырывать» из штанов, когда вы приседаете и наклоняетесь, не снить сквозь блузку, не виднеться на голых плечах — платье без бретелей.



завышенной стоимостью – стремясь ей под стать. Тем более люди сами желают приобщиться к роскоши, и если не могут позволить себе настоящую, будем создавать для них доступную иллюзию в красивой упаковке.

А за то, чтобы обладать кофточкой или сережками известной марки и не прослыть белой вороной, мы позволим маркетологам водить себя за нос и за кошельки. Конкретных стратегий по продвижению «лжероскошных» товаров не существует, вся работа ведётся только на интуиции и законах психологии потребителя.

### Сверху вниз

Примерам модели «доступной роскоши» имя легкомысленно. Большинство реально престижных марок, подстраиваясь под интересы обычных людей и желая заработать на всех и всём, с недавних пор начали выпускать под своим именем три линии товаров: ультра, премиум, эконом. Например, автомобили BMW могут стоить \$40,000, \$80,000 или \$160,000. В ювелирном магазине Тиффани можно купить обручальное кольцо с бриллиантом за \$80,000, подвеску на цепочке за \$6,000 или серебряный браслет за \$200. Однако последний будет из недорогого металла и не особенно выдающегося дизайна, зато на нём будет красоваться легко узнаваемый штампик Tiffany. За эти деньги можно купить что-то более оригинальное и необычное.

### Снизу вверх

Марки для среднего класса предпочитают идти по пути повышения своего статуса: например, одна популярная американская фирма аксессуаров выпустила новую сумку ценой в десять раз выше прежних. Нет, производитель не сошёл с ума и понятно, что никто не купит эту сумку за баснословную сумму. Хитрые маркетологи просто ставили планку. Никто не рассчитывает продать одну такую модель (те три, что будут реально сделаны, разошлись звездами в качестве подарков). Однако продажа других сумок этой марки пойдёт вверх. Потому что потребителю важно знать, что он покупает – роскошный бренд – сознанием не искусственным в экономическом потребителя так легко манипулировать, что грех этим не воспользоваться.

### Ставка

#### на страну-производителя

Чем не престижно датское серебро или испанский бренд одежды? Эти страны указаны на логотипах и в рекламе. По правде основатели действительно родом из этих стран, а вот вся продукция отшивается и отливается

# Дорогие пустышки

## ДОСТУПНАЯ РОСКОШЬ

**Стать счастливым обладателем средства связи с логотипом надкусанного яблока или «легендарного» браслета с шармами сегодня дело чести и личного престижа. Почему нам так необходимо обладание этими вещами и как этим пользуются продавцы?**

Чтобы ощущать себя на волне времени, быть не хуже других и хоть как-то дотянуться до элитных слоёв, нам необходимо материальное подтверждение. Мужчины стремятся повисеть своей статус, выглядеть успешнее других за счёт престижной техники, марки автомобиля или часов. Прекрасная половина будет отказывать себе во всём целый год или возьмёт крупную сумму в кредит, но займёт шубку из голубой норки или навороченный смартфон престижной марки, ведь они приблизят её к высшему обществу: пронзительный взмах накладных ресниц, и красавчик с бокалом «Кристалл» уже у неё на крючке.

Сегодня этим простым целям служит целая линейка товаров с пометкой «доступная роскошь», одного из самых гениальных маркетинговых изобретений последних лет. Объективно эта категория по большому числу параметров не дотягивает до реальной продукции класса люкс, однако всяческими уловками – своим видом, умелой презентацией и

где-нибудь в Таиланде, Малайзии и, конечно, Китае. Там дешёвая рабочая сила и аренда производственных цехов, что до качества, то соблюдается оно не всегда и не во всё. Таким образом, лёгкая недосказанность о реальном производителе поднимает бренд в глазах покупательниц на ступень выше.

### Встречаем по одежке

Как ни странно, но самая популярная и дорогая марка гаджетов Apple вот уже больше 15 лет в техническом плане не изобретает ничего нового: появляются только более тонкие приятные на ощупь модели. Но, что интересно, конкурентам так и не удаётся потеснить монополиста. Похоже, давняя фраза великого новатора Стива Джобса о том, что кнопки на клавиатуре должны напоминать леденцы, которые хочется попробовать на вкус, до сих пор актуальна и ещё многие годы будет давать фирменные выходы.

### «Спешите!

#### Ограниченный выпуск!»

Не сдаётся и вечно актуальный принцип новизны, когда один и тот же товар выпускается в связи с каким-то событием (Новый год, Рождество, смена времён года) или потому что подходит время следующей старой-новой версии. Так искусственно подогревается интерес к товару: «Успейте купить шармы на свой браслет из новой летней коллекции. Количество

ограничено». И народ спешит ухватить «последний», ведь больше именно такие выпускаться не будут! А фраза «ограниченная коллекция» действует на наше сознание, как красная тряпка, и мало кто задумывается, что на китайских складах пылятся тысячи упаковок и продажа их может растянуться на несколько сезонов — кто вспомнит, какой тематики была коллекция двухлетней давности.

### Словесные кружева

Мастерству первооткрывателей успешных марок можно стая аллодировать, ведь до них никто не догадался, например, поиграть словами. Сумочка в стразах — настолько ходовой товар, что ставить на ней отличительное клеймо не рискнет ни одна ценительница роскоши, другое дело отделка аксессуаров кристаллами Сваровски. Звучит, как что-то драгоценное. А какой кристалл, простите? Жаль вас огорчать, но камни выполнены из обычного стекла, просто способ шлифовки придаёт им такое сходство с благородными. Ответственности за такое словоблудие никакой (кристаллом можно назвать всё что угодно, вплоть до частичек замёрзшей воды), а потребительский эффект на высоте.

### Уникальность расположения

Товар, который задумывался якобы штучным и уникальным, должен до

конца играть в престиж. Потому-то и на полках в магазине он разложен с максимальным количеством воздуха, как правило, на контрастной фактурной ткани. Особая единичная выкладка помогает поддерживать образ уникальности и ограниченности. Расстояние между изделиями, отсутствие «тесноты» на витрине — всё это поднимает ценность и стоимость продукта в глазах покупателя. Конечно, десятки одинаковых моделей лежат на складах, но посетитель видит только умело преподнесённую ограниченность товара, пусть и искусственно созданную.

### Наценка за роскошь

Адекватная цена на любой товар с пометкой «масс», то есть для среднестатистического гражданина, складывается из затрат на производство, аренду помещения, зарплату рабочих, транспортировку и 10-15% сверху на прибыль для продавца. Товары из категории «люкс» прибавляют 15-20% ещё и за престижный статус. Растиражированные люксовые товары, не имея такого статуса в реальности, лишь на словах и цифрах в ценнике подделываются под него. Несомненно быстро проверяются в инструкции, гарантийном чеке и магазинной лицензии. Получается, высокая цена — ещё один способ повысить престиж популярного товара.

Подготовила

Наталья ДРЮЧИНА.



## ТРИ СОВЕТА ОТ СНОБОВ

Как мятко выразился американский комик Уилл Роджерс: «Слишком многие люди тратят деньги, которые они не зарабатывают, на вещи, которые им не к чему, и всё это — чтобы впечатлить людей, которых они терпеть не могут». Все мы попадаем под этот афоризм, но шансы на исправление всё же есть.

### Если бы да кабы...

Загадав очередную покупку, которая сегодня «на пике», представьте такую ситуацию: если бы все вещи продавались вслепую, без бренда. Оцените все характеристики желаемого товара и сравните с аналогичной моделью другого бюджетного бренда. Более надёжный путь — руководствоваться качеством вещи, без учёта имени производителя.

### Правило трёх дней

Оно придумано экономистами в надежде удержать людей от импульсивных и ненужных покупок. Получая зарплату или любой другой доход, возьмите за правило не тратить крупных сумм денег в течение первых трёх дней. Это время дается нам на раздумья и закрепление финансовой энергии.

### Стать первооткрывателем

Почему вы должны следовать стадному инстинкту, обладая тем, чем обладает большинство? Сегодня модно идти своей дорогой, открывать что-то новенькое, не бояться заявлять об этом. У людей, ведущих экономный и расчётливый образ жизни, армия поклонников по всему миру: ожидать сезонные распродажи, ходить в супермаркет на полный желудок, расписываться только наличными, чтобы контролировать расходы, и следить за выгодными акциями в магазинах — их ответ хитрым маркетологам. На этом фоне появляется много новых ещё не раскрученных марок, аналогичных тем, которые все котят. Так почему же не приобрести бюджетного новинка и стать не как все? Тем более этот поступок обещает вам последователей.

# Что им нравится?

Откровения руководителей о том, по каким непрофессиональным критериям они выбирают кандидата на повышение, а также полезные рекомендации, как этим кандидатом стать



## Критерий 1 ЧУВСТВО ЮМОРА

Рассказывает Татьяна ЛУКОВЕЦКАЯ, директор автомобильного холдинга «Ролиф»:



«Это может показаться странным, но лично для меня умение шутить — негласный фактор, говорящий о перспективности того или иного сотрудника. В нашей работе случаются форс-мажоры, справиться с которыми без «весельчаков» куда сложнее. Во-первых, они выносятся и менее восприимчивы к стрессу, а значит, лишь мобилируются при возникновении трудностей. Во-вторых, в узком кругу «шутники» являются негласными лидерами, способными поднять настроение другим, что важно для продуктивной работы фирмы в целом. Ну и, в-третьих, наша жизнь не ограничивается станком или офисным креслом. Так что помимо профессиональных качеств люблю руководителя как простому человеку хочется видеть в одной команде с собой приятных жизнерадостных людей. Не говорю уже о том, как с такими весело на корпоративах!»

### БУДЕТ СДЕЛАНО!

Бытует мнение, что чувство юмора — врожденное качество, которое либо есть у человека, либо нет. Главное правило для тех, кто уверенно может отнести

себя к первой категории. — не забывать о табу офисного юмора. Прежде всего под него попадают: шутки над руководством (в худшем случае попросту приведут вас к увольнению). Шутки над клиентами, вредящие имиджу компании (тут не до смеха уже будет, в первую очередь вам). Не менее аккуратно следует относиться и к коллегам. Если они позволяют вам подшучивать над собой, делайте это беззлобно и корректно — не затрагивая их недостатки и не переходя на личные темы. Также не советуем шутить «о наболевшем». Например, если в фирме существуют какие-то проблемы, самое разумное — не упоминать о них, даже в добродушно-ироничном тоне.

Если с «шутниками» всё более-менее ясно, что же делать тем, кто не может отнести себя к позитивным людям? В первую очередь понять, что жизни каждого из нас присуща и «светлая сторона», умение видеть которую не только помогает сделать успешную карьеру, но и на порядок улучшает качество жизни. А поскольку от привычки постоянно хмуриться и грустить не так уж и просто избавиться, для начала попробуйте произвести впечатление позитивного человека на работе:

**1. Отпуская искренние комплименты коллегам.** Доказано: тот, кто приносит радость другим, незаметно для себя становится чуточку счастливее.

**2. Улыбаясь.** Наверняка в вашем коллективе есть жизнерадостные люди с хорошим чувством юмора. Постарайтесь, во-первых, больше находиться в их обществе. Во-вторых, хотя бы раз улыбнуться в ответ на их шутки. Это затягивает!

**3. Правильно реагируя на критику.** Единственное, на что стоит обращать внимание, — замечания руководства по поводу качества вашей работы. Но даже это не слишком-то веселый повод для грусти на целый день. Воспринимайте продуктивную критику как ценный совет, помогающий стать лучше, совершеннее. В остальных же случаях задумайтесь, стоит ли расстраиваться из-за глупости, зависти или недальновидности других?

**4. Избегая негативных людей.** Пока к вам не пришло желание улыбаться и радоваться жизни, дистанцируйтесь от «офисных Пьеро» — тех, кто постоянно жалуется на собственную жизнь (работу, мужа, детей, общественный транспорт — продолжите сами), но при этом ничего даже не пытается изменить. Подобное окружение уж точно не улучшит настроение, а попытка помочь таким людям в большинстве своём бессмысленна.

**5. Взяв перерыв.** Морально истощены? На вас буквально физически давит тяжесть собственных мыслей? Чаще всего всё, что нужно человеку для избавления от столь угнетённого состояния духа, — небольшая передышка в обществе любимых сериалов, вкусностей или тёплой дружеской компании. Вы имеете на это право!

## Критерий 2 НАЛИЧИЕ ХОББИ

Анна РЫЖКОВА, генеральный директор кадрового агентства «3R Recruitment Company»:



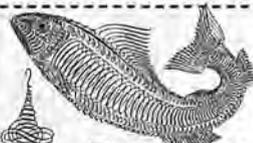
*«Очень важно на пути к успешной карьере иметь что-то, что помогает отвлечься от работы. Поэтому один из первых вопросов, который я задаю на собеседовании: «Ваше любимое занятие». И, поверьте, у того, кто с горящими глазами рассказывает о своих интересах, шансов быть принятым гораздо больше. Я убеждена, человек, у которого есть интересное хобби, готов к любым сложностям, ведь он обладает нестандартным подходом к делу, умением импровизировать даже в самой, казалось бы, безнадежной ситуации. К тому же, руководствуясь опытом, могу сказать, что такие люди плодотворнее работают. Им есть, чем заняться в отпуске и выходные, чтобы подготовиться к профессиональным будням. И самое главное – с таким сотрудником хочется работать. Он не слепо, словно безвольная машина, выполняет поручения, а подходит к ним творчески, с душой. Так что подобный работник однозначно стоит всяческих поощрений, а при должных профессиональных навыках – и повышении».*

**БУДЕТ СДЕЛАНО!**

Важная ремарка: наличие хобби не только помогает строить карьеру, но и в целом делает жизнь человека счастливее и интереснее. Так что, если у вас ещё нет любимого занятия, самое время его отыскать. Для успеха в этом:

- 1. Вернитесь в детство.** Вспомните, что вам больше всего нравилось делать, будучи ребёнком. Быть может, пора дать зелёный свет этим увлечениям?
- 2. Понаблюдайте за собой.** О чём вы можете рассказывать часами? То, как говорите о тех или иных вещах, поможет определиться с собственными пристрастиями, превратив их в хобби.
- 3. Да – новому.** Например, подруга зовёт на новую выставку в музей. Даже если вам кажется это скучным, примите приглашение. Возможно, поток свежих впечатлений послужит для вас сигналом к активным творческим действиям. Не попробовав – не узнаете!
- 4. Измените подход.** Не думайте о том, что вам мешает. Вместо этого ответьте на вопрос: «Что нужно сделать, чтобы всё получилось?»
- 5. Запишитесь на курсы.** Вы получите не только необходимые знания, но и поддержку, которая так важна для боющихся потерпеть неудачу новичков.

Подготовила  
Ксения ЗВЯГИНЦЕВА.



**Пресс-совет**

По мнению специалистов «Российского Центра трудоустройства и развития карьеры», к одним из самых полезных современных хобби относится каллиграфия (улучшает концентрацию внимания, развивает творческое мышление) и волонтерство (помимо очевидной общественной пользы учит налаживать контакты практически с любым человеком). Помощником в первом занятии станут обучающие пособия в Интернете, во втором – участие в программе «Big Brothers Big Sisters», которая нацелена на помощь подросткам из детских домов.

**ВНИМАНИЕ – НА ДЕТАЛИ!**

- Умение расположить другого во время беседы – один из ключевых навыков, необходимых для построения карьеры. Достичь в этом деле успехов поможет знание основных жестов и поз человека, наиболее красноречиво передающих его отношение к вам.
- О том, что собеседник настроен на разговор, указывает так называемый «жест открытости»: когда его руки направлены по отношению к вам ладонями вверх
  - Человека заинтересовали сказанные вами слова, если он пощипывает переносицу и подтирает рукой щеку («жесты размышления»)
  - Жесты подозрительности (потирание лба, висков, невольное прикрытие руками лица) – говорящий не хочет продолжать беседу
  - Ваши доводы кажутся неубедительными, если он демонстрирует жесты сомнения – почесывание мочки уха, потирание шеи или носа указательным пальцем
  - Разговор лучше прекратить, если собеседник демонстрирует позы, выражающие раздражение или даже гнев, – частое покашливание или прикосновение к носу, скрещенные руки, сжатые в кулаки
  - О разочаровании в собеседника говорит раставивание воротника рубашки, постукивание ногой по полу и почесывание затылка
  - Жесты, говорящие об уверенности в своей правоте вступают в диалог, – соединённые кончики пальцев (при этом ладони не соприкасаются), высоко поднятый подбородок
  - Если же ваш собеседник, стоя, опирается руками о стол или стул, значит, он считает, что его слушают недостаточно внимательно.

**ВНИМАНИЕ – НА СЕБЯ!**

Как ни странно, но внешний вид – залог не только успешно пройденного собеседования, но и карьеры в целом. По статистике из десяти случаев из десяти «серая канцелярская мышь» – верный сигнал начальству к тому, что работник не любит и не ценит себя, а значит, и не достоин большего. Подтверждает эту мысль и Артур Лепик, директор российской филиала транснациональной компании «Shell»: «Аккуратный и вместе с тем красивый внешний вид моих сотрудников лично мне красноречиво говорит о внутренней собранности работника и редком таланте правильно распределять время». Так что, если хотите подчеркнуть свой профессионализм и добиться успехов в работе, возьмите за неоплощенное правило безупречно выглядеть каждый день. Никаких цветастых платьев и блуз, агрессивных «стрелок» и «стоку вуев», слишком открытых или коротких нарядов, чрезмерного количества аксессуаров, неухоженных рук, «комочков» на ресницах, чрезмерно облегающей одежды, через которую видны очертания нижнего белья, и распухшие волосы. Лучше прикупите идеально сидящий деловой костюм, платье-футляр интересного фасона, женственные шарфики и тонкие пояса и всегда держите под рукой корректор для выравнивания тона кожи и пудру для устранения жирного блеска.





# Алёна ХМЕЛЬНИЦКАЯ:

## «Я готова примерить новую шляпку»

С её лёгким характером и долей авантюризма совсем несложно одновременно воспитывать маленькую бунтарку-дочь, сниматься за тридевять земель и налаживать личную жизнь. Алёна Хмельницкая знает, где брать энергию и как правильно носить шляпки

Если попросить актрису показать её святая святых, то непременно это окажется её гардероб, главная жемчужина которого — бесценная коллекция шляпок. «Каждая из этих шляпок в своё время что-то для меня значила, связывала и украшала самые разные моменты жизни. Сейчас большинство уже «отжили» своё, и вряд ли я снова когда-нибудь их надену...» Из самых памятных вырисовывается целая история жизни их хозяйки.

### ПЕРВАЯ

«Появилась у меня лет в 15-16. Тогда в Москве их никто не носил, и на такую экстравагантную девушку все оглядывались. Думаю, я просто хотела выделиться на

фоне серой толпы. Мы с двумя лучшими подружками каждый день гуляли по московским бульварам: блондинка Маша, рыжая Марьяна и я, кудрявая брюнетка. Школьная форма была скучная, и за стенами учебного заведения частью моего неизменного образа стала маленькая чёрная шляпка, привезённая мамой откуда-то из-за границы. Причём по моей задумке она должна была сидеть чётко на макушке. Но она всё время падала. Я не сдавалась и «прибывала» её к шляпке разве что не гвоздиками. Однажды чуть в театр из-за этого не опоздала, но пришилилила намертво... Уже после третьего звонка убегаем с подружками в зал, садимся на места, не успеваем отдышаться, как с заднего ряда меня похлопывают по плечу: «Девушка, вы не могли бы снять шляпку?» Все трое нирям в проход от смеха. Но отряпать от себя родимую не собиралась — так и смотрела спектакль полупле в кресле, чтобы другим не мешать».

### СОЛОМЕННАЯ

Кино для начинающей мхатовской актрисы Алёны Хмельницкой тоже началось со шля-

пы. «Помните ту, соломенную, в которой Леонсия в «Сердцах трёх» проходит через все приключения? Шляпка сразу на меня села, и я с комфортом пребывала в этом образе. Причём головной убор утвердили на «роль» гораздо раньше, чем режиссер Владимир Попков меня. Теперь жалею, что не выкупила ту соломенную шляпку на память о своём дебюте».

Позже шляпное увлечение Хмельницкой перешло на головки всех своих героинь. «В «Мужской работе» у Тиграча я играла журналистку — для неё специально купила классную кожаную кепку с квадратным козырьком «а-ля Шемякин». Надвинула её на лоб. «Тень на лице, переверни кепку набок», — умоляли операторы. Но я втихаря натягивала её всё ниже и ниже, поскольку свою девушку-репортёра видела только «с козырьком на глаза». В фильме «Ландыш серебристый» Ирма тоже всё время то в шляпе, то в платке, то в чалме... На первый съёмочный день картины «Рождественская мистерия» я приехала в бархатной чёрной шляпе и огромных тёмных очках. Это совпало с видением художников о некой «итальянской диве», именно так я начала сниматься. Да, совсем забыла, что на своей первой фотосессии для журнала я тоже в шляпках!»

### ЧЁРНАЯ ФЕТРОВАЯ

«Однажды на программе «Ты и я» мы с Тиграном спросили участников, как они были одеты, когда познакомились со своей второй половинкой. А потом этот вопрос переадресовали нам, ведущим. «Помню только, что ты была в шляпе», — сказал тогда Тигран. В то время я без своей маленькой чёрной шляпки вообще не выходила. Удивительно, что именно детали иногда остаются в памяти на всю жизнь... Тигран заметил мою шляпку (или меня, как хотелось бы верить), когда мы оба направлялись на бензоколонку. Чёрнышкая, фетровая, модельная, с отогнутыми полями спереди. Мы с Тиграном и до этого были знакомы — всё-таки из одной киношной тусовки, которая тогда в Москве была небольшой. Но, видимо, серьёзные намерения овладели им только благодаря моей фетровой шляпке».

На своей свадьбе она тоже была в шляпке



Алёна с Тиграном и старшей дочерью Александрой.

ке. Запомнились эмоции того дня, атмосфера, близкие люди. «Стоял солнечный летний день. Тигран заказал прекрасный корабль. Проглянул по всей Москве-реке. По дороге к нам подсаживались гости, а другие, наоборот, высаживались. Играл оркестр, все танцевали, пели, проносились тосты...» А через год из стоковского роддома (где рожала сама шведская принцесса) они уже выносили розовый конверт: «Я не понимала, как жила без Сашки. В юности не особенно задумываешься о каких-то экзистенциальных вещах, живешь как живешь, пытаешься реализовать себя, учишься, работаешь, тусуешься, благо энергии на всё хватает. Но потом рано или поздно встает вопрос: а зачем это, что дальше? После рождения ребенка жизнь обретает смысл. По-моему, люди, у которых нет детей, вообще не знают, что такое любовь и ответственность — не только за себя, но и за кого-то другого».

«Саша с самого детства была адекватным, логичным мыслящим человеком. У неё не было переходного возраста. Даже сейчас я иногда ловлю себя на мысли, что в чём-то она куда взрослее меня. Я люблю с ней поговорить — она умеет расставить все мои заморочки по местам. При этом она не боится и не зануда. Словом, Сашка — моя близкая подруга».

## АБАЖУР В ПЕРЬЯХ

Так совпало, что счастье первых лет семейной жизни, появление дочери омрачил кризис 90-х годов. Алёна ушла из театра, во многом из-за того, что нечего было играть, Тигран зарабатывал разовыми съёмками. Выручила всё та же любовь к аксессуарам: «Вдруг звонит наш друг Андрей, он как раз открыл модный ресторан и салон красоты в центре Москвы: «У тебя нет подружки, которая могла бы возглавить злитный бутик?» «Есть! Этот человек — я!» — закричала я в трубку. Идея с магазином казалась мне безумно органичной: я в строгом костюме подъезжаю к собственному бутику, параллельно где-то снимаюсь... В общем, была уверена, что прекрасно наладю бизнес. Всё закрутилось. И мы отправились за первой коллекцией в Англию. Потом были Германия, Америка, Италия...



С младшей дочерью Ксюшей.

Как-то в Нью-Йорке в одном из шоу-румов наткнулась на целую кучу необычных головных уборов — опять набрала! Была уверена, что в Москве они мигом разойдутся. Каких красавиц там только не было: шляпа из чёрной двойной сетки, внутри которой мерцали блёстки, какой-то «абажур» в чёрных перьях... Надеваешь — и на лице остаются одни губы. Его я потом купила сама у себя — в подарок Лолите на день рождения. Решила: только такая смелая женщина, как Лолла, сможет это надеть. Но если честно, с любой шляпкой мне было так тяжело расставаться! В итоге бутик «Брут» оправдал своё название, бизнес оказался для актрисы слишком brutальным опытом. Иллюзии рассеялись, и она поняла, что этого труда никакой железная хватка и хороший нюх, совсем не то, чем хотелось бы заниматься всю жизнь».

## КРАСНАЯ

«Последнюю шляпку я купила совсем недавно во Франции: соломенная, с красным верхом. Надеваешь её — огромную, въевшуюся — и оказываешься в своём закрытом микромире». Закрывается и огораживается действительно есть от чего. Последний год выдался для актрисы нелёгким. После 20 лет брака они с режиссёром Тиграном Кеосаяном расстались. Тихо, мирно и без сцен. Друг друга не винят и, кажется, остались друзьями: «После расставания наши отношения с Тиграном в чём-то стали даже лучше. Слава богу, оба понимаем: как бы ни складывалась жизнь, мы навсегда связаны нашими детьми и останемся близкими родными людьми...»

У Тиграна новая семья, Алёна учится распорядиться жизнью независимой женщины, и у неё неплохо получается. Сегодня выбор актрисы чаще падает на спортивные бейсболки, шапки-ушанки и прочие уютные и удобные вещицы, ведь Алёна Хмельницкая вне жизненных трудностей и проблем настоящий энержайзер: «Я люблю шумный отдых, большие компании. Если это море, то стараюсь на всём покататься, мне нравятся рикшовые виды спорта. Просто после рождения детей я стала себе чаще говорить: «Остановись, сумасшедшая мать!»



Тигран вместе с новой женой Маргаритой Симоньян.

Люблю мотоцикл, мечтаю о горных лыжах. Я больше фаталист: если это моя судьба, значит, от этого всё равно не уйти. Поэтому расслабляюсь и получаю удовольствие». Судя по всему, такой же растёт и младшая дочь Алёны 5-летняя Кошша: «Энергии — море, не переставай бегают, прыгают. При этом может быть очень усидчивой, часами что-то рисовать или раскрашивать, если ей интересно. А потом опять сорваться с места. У меня теперь молниеносная реакция. Ксюшу привлекают конфликтные ситуации, ей нравится что-нибудь стащить или отнять, чтобы я за неё бегала, ругалась. Думаю, озорство для неё не просто развлечение, а один из способов познания мира».

## С НЕПОКРЫТОЙ ГОЛОВОЙ

Всё больше Хмельницкую ловят камеры с шикарной укладкой без каких-либо аксессуаров и украшений. Ей просто некогда этим заниматься, в последнее время актриса загружена собой ещё и работой, и это её самый суровый антидепрессант: «Если ты занят и востребован, у тебя остаётся гораздо меньше времени на погружение в себя и смакование своей печали. Кто-то высказал такую мысль: «Работайте, поскольку работа — это самое дешёвое и действенное лекарство от всех недугов».

P.S. «А если серьёзно, я верю, что у меня ещё всё впереди, и готова открыть новую главу своей жизни».

## То, что вдохновляет

### ПУТЕШЕСТВИЯ

«Я очень люблю короткие поездки для смены декораций. Путешествия — это, пожалуй, ещё один действенный препарат от пераживаний. Недавно съездила в Грузию к подруге на три дня. А впечатлений было больше, чем если бы я там сидела месяц!»

### МУЖЧИНЫ

«Не люблю прижимистых мужчин. Скучность — это ужасно. Особенно когда на людях готов снять последнюю рубашку, а с близкими типичный Плюшкин». Говорить о серьёзности нового романа Хмельницкой ещё рано, однако её появление в обществе под руку с импозантным мужчиной не может не радовать».

### ДЕНЬГИ

«Я очень нерационально трачу деньги, часто не могу понять, на что. Вроде бы никаких грандиозных покупок не совершала, а куда-то всё улетело. Я вообще транжир, причём мне так комфортно жить, чувство сожаления о потраченном возникает редко. Люблю всякие «штучки» для дома, какие-то заколочки, шампунь, лаки Новые. Люблю купить не одно кольцо или что-то крупное, а так, по мелочам потратить. Мне нельзя с собой носить много денег, потому что у меня просто чешутся руки».



## Я дождусь...

...В общем, как всё получилось-то. Все с первых дней говорили, что мы с ней не пара. Я не соглашался: кто, если не она...

Я парень земной, может, даже слишком. Мне бы работу с хорошей зарплатой, квартиру, ремонт в ней приличный, дублёнку на зиму помоднее – вот и все радости. А тут она. Рисует. Танцует. Поёт. Ладно, девочка была бы, в юности каждый по-своему с ума сходит, фотокружки и танцевальные студии – это понятно.

Но она ведь была взрослая. Хотя какая, ч чёрту, взрослая. Разрисовывает стаканы, рожицы там всякие, цветочки. Малюет узоры на вазочках. Перечисляет деньги интернет-страдалям – всем без разбору, вот доверчивая душа...

А мне всё в жизни трудно доставалось. Работа, деньги, какое-никакое положение – всё своим горбом, налаживая связи и вкалывая от зари до зари.

Поэтому, когда все твердили, что мы не пара, и бровью не вёл. Мне всё трудно доставалось. А она – самое желанное и важное. Значит, будет ещё тяжелее.

\*\*\*

*Какая разница, сколько мужчин было у женщины в прошлом. Победитель тот, кто сможет стать последним, замкнуть череду. Думаю, я смог.*

*Знаю, что до меня был какой-то амбициозный крепыш. Ну как в анекдоте, «почему я должен жалеть чужого мужика» – был да был, сам дурак, что не удержал...*

*Мне она досталась растерянной, сбитой с толку, чуть что – наводняющей глаза слезами. Мечта любого настоящего мужика. Наше дело – мамонтов таскать, а она пусть дома сидит, кашу варит и смотрит, чтоб дети здоровы росли. Ну пока нет детей – пусть рисует свои цветочки и рожицы. Или поёт-танцует. Но в кругу женской компании...*

\*\*\*

Чтобы завоевать её, пришлось стать другим. Читать побольше, пусать и урывая от сна. Смотреть разное – прописался на канале Дискавери, чтобы поддерживать разговор хоть про Йеман, хоть про работу стеклодувов. Вроде пообтесался, все заметили, что я заговорил по-иному.

...С ней всё было по-другому, не таким, как в жизни. Посмотрите вокруг – ведь слова доброго не стоит ни по года, ни люди, ни-че-го. А она улыбнётся – и словно ладошкой мурные тучи с неба стирает. Стоим в очереди за мороженым, лето, жара. Впереди ворчливая старушка – цены ей безбожные, мороженое невакусное, молодёжь невоспитанная. Спрашивается, чего стоишь тогда, одуванчик Божий?.. Я пыхтел и сдерживался, чтобы не ответить резко, мол, на некоторых не то что мороженое, а даже навоз жалко тратить.

А моя выпорхнула из очереди, помчалась в скверик. Вернулась, в руках букетик. Из дешёвых-простеньких, что на даче выросло. И протягивает ворчливой старушке, мол, держите, бабулечка, и улыбайтесь почаще. Бабка вначале с недоверием, потом цапнула цветы, задрожала подбородком, закапали прозрачные бусины на дряблые щёчки: «Спасибо, доченька, спасибо, золотая. Уж и не помню, когда цветы мне дарили...»

Взяла свой пломбир в вафельном стаканчике, потрусила куда-то, букет перед собой с гордостью понесла...

И тут молодёжь захопала одобрительно, парни подняли вверх большие пальцы, девочки зайкакали, умилилась.

А я разозлился. Потому что она была хорошая и моя, только моя. А в тот момент стала самой лучшей – и вроде как общей.

Сказал ей: «Бабушка цветочки продавать, небось пошла. По второму кругу...»

А она взглянула так, словно я червяк говорящий.

\*\*\*

*Она у меня славная девочка. Улыбчивая, нежная, ласковая. Доченька, настоящая доченька. Может, скажется разница в возрасте, между нами ведь добрый десяток лет.*

*Главное, чтобы она всё делала правильно. Мыла яблоко, перед тем как с хрустом впихнуть зубами. Всегда ложилась спать. Не рыдала из-за вымышленных героев, которые существуют только на страницах книг и в кино. Смотрела на меня с интересом...*

*У нас всё хорошо, правда-правда. Просто иногда такое ощущение, что она далеко, не со мной. Сидит рядом, ладошка в моих руках, слышишь аромат её духов, а её самой нет.*

\*\*\*

В общем, стал я понимать, что с этой феей кашей не сваришь. Нет-нет, поймите правильно. Всё у нас пойдёт, но она в том не помощница. Ведь что такое дом-семья? Это когда двое впрягаются в один хомут, крепко хозяйка – подспорье хозяину. У меня мать с отцом на всё время плечом к плечу, пока на нас, троих пациентов, не гости ставили.

А моя красавица неземная так и будет витать в облаках среди нарисованных берёзок. Подружки её стремиться в банках работать, экономистами и юристами. А меня...

бросила серьёзный диплом, пошла в школу, с детишками возиться.

Так что без неё вроде не жизнь, а построить сытую стабильность с ней не получается. Стало быть, пришлось взваливать всё на себя.

Я не боялся никакой работы. Командировки, вахта, стройка, торговля — «все флаги в гости к нам», лишь бы рубль подлиннее выходил.

Чтобы не скучала, пока пропадал на заработках, звонил и писал, присылал забавные картинки — излюбых уголков, куда меня заносило.

Она смеялась. Честно. И скучала.

*А потом увидел её. Вокруг какие-то школяры, а она мелком на асфальте лепестки у цветка рисует, старается, пыхтит. Сразу понял, что птица особенная, как говорится, «таких сейчас не делают».*

\*\*\*

Ну, нимфа моя, куда ты из ванной босыми ногами по холодному полу? Ай, как нехорошо. Иди к папе на ручки...

Да и пусть говорят, что с ума сошёл, сбрендил на старости лет. Зато смотришь, какая она у меня. Ваши по ночным клубам и по магазинам разгуливают, а моя то с детворой возится, то на кашках тюльпаны рисует.

Раньше говорили, что мужик я строгий, спуска не дам. А с ней — какая строгость. Да и за что её приструнить, и так ручная.

Что для таких девочек главное? Поместить в достойные условия, обеспечить, баюкать на ночь, целовать, тормошить, когда неважно терпеть её отрешённость.

Но самое главное — нечасто заглядывать в её глаза. И упасы Воже думать, что у неё там в красивой забубённой головушке.

\*\*\*

Она скучала. По мне. Вот такому, как есть. Даже по грубости, неотёсанности. Простила, что не из того я сладкого теста — не рисую, не танцую, не пою. Поинимала, что зарабатываю на наше общее будущее, но всё равно обижалась, что не рядом.

— Мои школьники сегодня победили в конкурсе рисунка на асфальте.

— Угу. Ты умничка. Ты не могла бы посмотреть цыны на брус?

— А брус тут при чём? И что это вообще...  
— Это для строительства дома нуноно. Умница моя, — Я попытаюсь, конечно, но... Сейчас было очень обидно. Я тебе про своих ребят, а ты какую-то бессмыслицу несёшь...

Здрасьте, приехали. А мне, значит, сейчас не обидно. Вообще-то дом будет для нас, а твои школьники завтра разлетятся — и поминки как звали.

Потом она перестала отвечать на мой письма и звонки. Думал, переберётся. Не верил, что хитрый бес уже подошёл вплотную.

\*\*\*

*Эй, амбициозный крепыш, слышишь? Неважно, всё равно скажу. Когда-то я совершил ту же ошибку: оставил ненаглядную одну. Чтобы же заработать на общее будущее, обеспечить ей и нашим детям дом и достойную жизнь. Я верил нашим детям. Верил в женскую преданность. В силу разума. Верил в женскую преданность.*

Думал, достаточно раз в месяц приезжать, пару раз в неделю звонить — и это позволит удержать женщину. У нас ведь планы, общее будущее.

Чёрта с два, крепыш. Самые разумные слова не действуют. Женщинам вообще бесполезно что-то объяснять, куда верней подхватить её на руки и поцеловать за ушком.

Она меня бросила. И осталась я с кучей заработанных денег, планами на дом и семью. Злой был как чёрт. Женский пол обходил стороной. Хотя... не совсем. Встречался — исключительно в постели. Даже часто. Но ни с кем не задерживался.

Однажды женился. Потому что ребёнок случился, сын. И я даже верил, что смогу остаться с его мамой. Старался, шёл домой, хотя не было ни капли тепла от пустой женщины, которая так и осталась чужой... Решил, что разойтись будет честнее. И я долго-долго жил один...

А потом увидел её. Вокруг какие-то школяры, а она мелком на асфальте лепестки у цветка рисует, старается, пыхтит. Сразу понял, что птица особенная, как говорится, «таких сейчас не делают». Может, напомнила бышую любовь, которая так и не дождалась меня и общего дома...

Ты прости, парень, но я в неё мёртвой хваткой вцепился. Не было у тебя шансов вернуть её, даже если бы рядом был. Потому что ты только становишься на ноги, только постигаешь урок, что девочек нельзя оставлять одних. А я уже всё понял — и уже крепко стою на ногах.

Она ещё скучает по тебе. Вижу, чувствую. В её глазах привязанность и благодарность, а поцелуя — покорность, в близости — жертвенность. Но я дождусь, дождусь... И будет у нас всё по-настоящему. На этот раз я не упустил её.

...Ах, хорошая моя, уже проснулась? Ну дай обниму. Ох, а горячая какая, не заболела часом? Давай, иди ко мне, сейчас всё исправим...

*А моя красавица неземная так и будет витать в облаках среди нарисованных берёзок. Подружки её стремились в банки работать, экономистами и юристами. А моя бросила серьёзный диплом, пошла в школу, с детишками возиться.*

\*\*\*

Видел я этого героя-любownika. Серьёзный дядя. Жёсткий взгляд, руки в карманы куртки, фразы чеканы, суров ликом. Парни, которым отдавал поручения, слушали и кивали — подумать только, авторитет домо-рошенник.

А потом видел их вдвоём. Держит её за ладонку, в глаза заглядывает, двери перед ней распахивает. А она... Улыбается, кивает, смотрит благодарно. Вежливая девочка, всего лишь вежливая.

Участок под застройку куплен. Тебе там понравится: поле, лес рядом, берёзки — не нарисованные, а живые. Витай в облаках сколько захочется, слова поперёк не скажу.

Главное — не торопись, не связывай себя по рукам и ногам, держи его на дистанции. А уж я дождусь, дождусь... У нас ведь общее будущее.



# В КРАЮ ОЗЁР

**Когда в запасе больше, чем два выходных, жажда странствий и прекрасная летняя погода выгоняют нас из душных квартир на поиски новых впечатлений. Берём курс на север, Русский Север... В Карелию на машине!**

## Язык не ломать!

Голубые озёра, порожистые реки, шумящие сосны и ели, суровые скалы... Карелию должен увидеть каждый! Если вы не принадлежите к числу отъявленных путешественников, готовых на пару недель затеряться в бескрайних лесах, сплавляться на байдарках, ночевать в палатке и мыть голову в реке, но увидеть собственными глазами живописные

красоты Республики Карелии всё же хочется, организуйте цивилизованный тур на автомобиле или поезде.

Подготовка минимальная: надёжный автомобиль, полный бак топлива, навигатор, бумажная карта Карелии. Если начинать путешествие из Санкт-Петербурга, оно не покажется таким уж энергозатратным. До северной столицы добираться лучше с передышками (ночлегами), чтобы не быть выжатыми, как лимон, на месте.

Понятно, что такую махину, как Карелия, со всеми её лесами, долинами, крупнейшими в мире озёрами (Ладога и Онега) быстро объехать не получится (протяжённость самой республики около 1000 км), но углубиться на 150-200 километров не составит особых усилий. И там край весьма живописен, есть на что посмотреть. Итак, выбираем ближайший от Петербурга маршрут Лахденпохья – Рускеала и отправляемся в путь. Приготовьтесь к тому, что, когда закончатся Ленинградская область, названия населённых пунктов в Карелии станут трудно произносимыми, не свойственные нашему языку. Всё это говорит о близости финской границы, карельская земля не раз делилась и присоединялась то к финнам, то к шведам, да и первые поселенцы на этой земле были племена финно-угорцев. Сегодня сами жители соседней страны можно встретить в каждой деревне и на турбазе.

## Вдохновение

### каждым километром

Выезжать из города лучше рано утром в выходной день или праздник, вероятность попасть в пробку даже на федеральной трассе большая. По питерскому КАДУ двигаемся в сторону Выборгского шоссе. Чтобы карельские каникулы запомнились, настройтесь на отдых в дороге. Ленинградская область тоже полна красивых мест, поэтому не отказывайтесь от удовольствия перекусить в лесу, искупаться в одном из небольших озёр. На подъезде к Приозёрску на острокрепости Вуоксы стоит необычная каменная крепость Корела. Она датируется рубежом 13-14-х веков, в переводе с финского означает «кукушкин пролив». В те времена крепость служила защитой северо-западных рубежей Карелии от набегов шведов. Сегодня в ней расположился краеведческий музей. Богатое историческое прошлое, ухоженный ландшафт, милые ручные утки на берегу Вуоксы – всё это стоит вашей остановки.



Далее от Приозёрска приготовьтесь к плохой дороге, вернее, к её отсутствию, на некоторых участках. В простонародье её прозвали «гребёной» – просто грунт, расчищенный бульдозером, поэтому поверхность напоминает стиральную доску. В отличие от дорог пейзажи за окном всё интереснее. Например, земля – это тонкий слой грунта, под которым застывшая лава, которая кое-где выступает проглединами. Деревья растут корнями наружу, держась лишь за эти пары десятков сантиметров. Фотографии на фоне гравельных ветром деревьев, эдаких «лепёшек» из корней в три-четыре человеческих роста возглавляет отчёт о Русском Севере!

## Добро пожаловать на Ладогу!

Путешествие по раллийной трассе уже в самой республике вас наверняка измотает.



потому первой остановкой логично сделать городок Лахденпохья. Там можно снять номер в гостинице, отведать сытной местной кухни.

Лахденпохья находится практически на берегу Ладожского озера, поэтому посмотреть действительно будет на что. Первым делом бросаются в глаза кооперативы лодочных гаражей – ряды деревянных построек прямо на воде, множество мостиков и всё это в окружении скалистых берегов с порослью могучих елей. Обязательно возьмите напрокат лодку. Цены достаточно демократичные – в среднем 350 рублей за час, однако контролировать вас никто не будет, рассчитывайте только на количество бензина в баке. Конечно, линзы фотоаппарата не передадут всех красок одной из жемчужин Карелии. В теплую погоду можно и понырять с лодки в чистейшие озерные воды. Многие туристы убеждены, что именно из таких природных мест они черпают жизненные силы и вдохновение, русская природа будто исцеляет изнутри.

После Лахденпохьи дорога становится хорошей, местами положен новый асфальт. До следующего крупного города Сортавала около часа езды. Этот туристический центр как нельзя лучше подойдет для поездки на Валаам.

### Священный остров

Самый быстрый и бюджетный способ добраться до архипелага – взять билет на метеор, быстродходное плавсредство. Стоимость в один конец примерно 1000 рублей. Договариваетесь прямо с капитаном, вашу фамилию записывают и таким образом резервируют места. Для прогулки по острову придется освободить целый день. Запаситесь едой, так как обеда в трапезной может на всех желающих не хватить, зонтиком (погода весьма переменчива) и тёплыми вещами. На подступах к цели Валаамский архипелаг сразу выдает себя величественными маяками скитов. О времени возникновения первого Валаамского монастыря спорят до сих пор, но важное время, ознаменовавшее начало возрождения святой обители. С тех пор, когда 13 декабря 1989 года на остров ступили шесть

монахов, прошло всего ничего, а сколько уже сделано! вновь постройные и восстановленные храмы поражают архитектурой и количеством: здесь и деревянные скиты, и кирпичные, и лубяные. Население острова значительно разрослось: на побережье теперь модно строить большие коттеджи и отдыхать там всей семьей на каникулах, в распоряжении монахов есть даже шикарная яхта с командой обслуживания – подарок компании Лукойл. Местные жители с доходом поскромней приезжих занимаются здесь сельским хозяйством.

Переходя с острова на остров, главное – не сбиваться с общих больших дорог и мостиков, леса в этих местах непролазные, легко заблудиться. Обязательно посетите Спасо-Преображенский собор. Мало кто знает, что он двухэтажный. В верхнем храме богато убранство, отреставрированная роспись из библейских сцен. Под сводами очень светло, на удивление низкие потолки непривычны. Стены расписаны сценами из Библии, как поясняют гиды, раньше книга стоила немалых денег, поэтому людей просвещали посредством картин на стенах. В храме потрясающая акустика, вечернее служение наверняка захочется дослушать до конца.

### Мраморные места

В самой Сортавале достопримечательностей мало, поэтому, чтобы не терять время, отправляйтесь в Рускеалу. Туда путешественников со всего мира манят мраморные карьеры. Проход к ним платный – около 150 рублей с человека, зато вас встретят милые девушки в русских народных костюмах с кокошниками, под аккомпанемент гармони устроят традиционными баранками и пирогами.



Туристическая тропа обгибает весь карьер и часть проходит в туннеле. Длина маршрута примерно полтора километра. Вода отсвечивает необыкновенным аквамаринным цветом у берегов. Кстати, работа по добыче мрамора продолжает там вестись, только места эти не входят в экскурсионный маршрут. Для любителей пощекотать нервы в карьере есть экстремальные развлечения, например, полёт на вертоплане над мраморной бездной или прыжки на резинке.

Многие путешественники обратно предпочитают возвращаться по другой стороне Ладожского озера, через Ляскяля и Олонек. Но это не очень удобно: во-первых, маршрут удлиняется на 100-150 километров, а во-вторых, дороги не отличаются надёжностью и качеством покрытия. Поэтому до Питера лучше возвращаться привычной трассой А129.

Подготовила Наталья ДРЮЧИНА.

### ТРУДНО УСТОЯТЬ

Вот ещё несколько поводов влюбиться в Русский Север и отправиться туда на выходные:

#### ОЧАРОВАНИЕ БЕЛЫХ НОЧЕЙ

В Карельском крае день начинае увеличиваться с середины января. С наступлением лета в здешних местах почти не темнеет. Едва наступает ночь, и уже через час-два вновь начинается рассвет. Карелия в это время года буквально круглосуточно наполнена светом. Чем не романтика прогуляться ночью по набережной и встретить скорый рассвет!

#### МИСТИЧЕСКИЕ ВЕРОВАНИЯ

Когда-то давно, за тысячу лет до н. э., на территории нынешней Карелии обитали племена саамов. Люди из этого племени поклонялись силам природы и обожествляли природные явления, растительный и животный мир. Сегодня напомнимем о саамах служат большие круглые камни под названием сейды. Местные верили, что эти камни являлись перевоплощением умерших людей. В каждом из камней обитала чья-то душа. У подножия каждого дома водружался хотя бы один сейд. Им поклонялись, приносили жертвоприношения, с ними делили радости и печали, происходившие в том или ином племени. Практически в любой точке бескрайнего Севера вы без труда найдёте священные камни.

#### ПРИЯТНЫЕ БЕЗДЕЛУШКИ

Напоминанием о путешествии станут сувениры, типичные только для карельских мест. К одному из самых старинных народных ремёсел относится заонежская вышивка. Традиционные узоры – четкий геометрический рисунок, квадраты, треугольники, ромбы, кресты. Вышивка исполняется красными нитками на белом или светло-сером холсте. Обязательно захватите с собой кусочек целебной породы, которая есть только в Карелии: карельский шунгит – это природный антиоксидант, повышающий иммунитет человека ко многим серьёзным заболеваниям; сорбент, очищающий воду и воздух от многих органических и неорганических соединений. Ну и, конечно, гордость здешних лесов – карельская берёза. Природа наделила ствол этой русской красавицы необычным рисунком, напоминающим мрамор. Помимо палитры золотистых отблесков – от янтарно-жёлтых до коричнево-охристых и необыкновенной фактуры, карельская берёза отличается прочностью и ценится во всём мире. Если посчастливится, на местных ярмарках можно отхватить приличный экземпляр деревянной посуды, статульки за небольшие деньги.

Полонить домашний бар можно бутылочкой Карельского бальзама – самобытной настойки (40% крепости) на различных дубках – липовом цвету, берёзовых чагах, бруснике, рябине.





## «Научусь дышать в унисон с тобой...»

**Всего одной строчки хватит, чтобы описать секрет счастливого брака. Дмитрий и Елена Маликовы больше 20 лет дышат синхронно. Ритм задает Елена прекрасная...**

...Ему 22, он – воплощение своей же песни про студента, «вольному долгу» как есть. Не стоить безмятежен, но всё же. Дмитрию досталась «тяжелая наследственность»: папа – руководитель легендарных «Самоцветов», мама отсюда же, так что шагать музыкальной тропой приходилось без останков. Учёба в консерватории, гастроли, съемки в «Увидеть Париж и умереть» – в общем, ничто не предало, что в зтог плотный график удаётся втиснуть ещё и любовь...

А тут зашёл на огонёк к близким друзьям, листали фотоальбом, среди безликих снимков один вдруг словно засиял. На фото девушка – красивая, словно из сна или сказки.

– Познакомьте! – настаивал наш герой.

– Попробуем, но не обещаем, – улыбались друзья-мучители.

Встреча. Её улыбка. Приглашение на его концерт в Олимпийском. И с этого момента как в дурмане. Профессор что-то

втолковывает, а он глупо улыбается – тот самый бедовый влюблённый студент...

Им бы взяться за руки, ходить по улицам, дышать весенней магией. А тут – гастролы по Сибири. Виват Александру Балу, создавшему телефон! Тем и жили: на одном конце трубки он, на другом её нежное «алло». И когда встреча должна была состояться, она укатила в Израиль – командировка, бизнес, дела. И снова телефон, бесконечные разговоры и баснословные счета. Да никто и не считал!

### Славный мальчик

Ах, как было сладко тонуть в его глазах!.. А ведь ей почти 30, есть дочь-первоклассница, за плечами развод, серьёзный бизнес. Он ведь мальчик, совсем ещё мальчик, зтог чудесный Дима. Тонкий, интеллигентный паренёк из хорошей творческой семьи. Прозрачные длинные пальцы, мягкий тембр, обволакивающий взгляд...

Елена, тогда ещё Леночка, тоже могла гордиться семьёй, где сплелись русские и еврейские традиции. На Пасху одна бабушка потчевала куличами, другая – гефилте фиш, фаршированной рыбой. Уроки музыки, занятия иностранным языком, высоченные полки шкафов, доверху забытые корешками книг... Детство в родной Казани было волшебным и почти счастливым. Почти – потому что без мамы, которой не стало до ужаса рано.

После школы уехала в Москву, брать столицу штурмом. Удалось: институт культуры, потом ВГИК. Но сначала случился ранний брак. Муж был обеспеченным, а бракосочетание пышным, даже слишком. С тех пор она не любит «пластилиновые свадьбы»... В зтом супружестве родилась дочь, мамой Лена стала рано, в 18 лет. Оленька была не ребёнок, а сущий ангел: спокойная, улыбающаяся, ясноглазая... А вот с мужем как-то не заладилось.

– Может, и ужались бы, если бы не твой натура, – вздыхала потом бабушка, оплакивая Леночкин развод.

– Вряд ли, – пожимала она плечами. – Вряд ли, моя родная. Много лет спустя про развод с бизнесменом по фамилии Изакоэн напишут, что муж умел зарабатывать деньги, но был обделён по части духовности и культуры. А Лена не смогла сми-

риться, другое воспитание плюс ранняя самостоятельность – вот и разошлись.

А потом была работа в заграничной компании. В общем, 90-е годы, которые большинству соотечественников запомнились голодным лихолетием, для Елены были временем интересной работы и перспектив. Дочь училась в венской школе, перелетя, жизнь на две страны – Австрию и Россию. И когда уже стало казаться, что так будет всегда – благополучное одиночество – появился голубоглазый Дима...

...Когда пути его гастролей и её командировок наконец-то пересекались, часы казались секундами. Потом он напишет об зтом: «Время пополам душу не разделит. Я твоим рукам верю и не верю...» Однажды он нашёл глупый прекрасный повод остаться с ней на ночь. А остался навсегда.

### Бытовые этюды

...И вот тут начались проблемы. Он привык к ней и не замечал, что порой Лена чернеет от его характера. «Включённый эгоизм», – говорила она и вздыхала. Тонкий, ранимый и прекрасный Дима вдруг становился раздражительным, желчным. Он замолкал и замирает шаг. Она сжимала голову руками: «Только не ходи так, зто плохой признак!» А на него накатывала хандра. Сущей мелочи хватало, чтобы сработал детонатор. Малейшая критика его работы – и гром гранул: «Вот вы все умники, знайки, возьмите да сами напишите что-нибудь, спойте, сочините! Нет, вы только критиковать готовы: то не эдак, зто не так. А сами что создали?! Кто вы вообще такие?» И дальше по нарастающей...

Атмосфера накалялась, обзюм казалось, что дальше вместе – никак. И вот тут Елена Прекрасная превратилась в Премудрую: осознала, к сожалению, не существует магазина, где на полках в целлофане с бантиком стояли бы идеальные мужчины для счастливого замужества. Чтобы такого получить в семейной жизни, надо... работать над собой. Она гасила ссоры, брала вину на себя.



Елена, дочь Стеша и Дмитрий.

Он тоже искал компромисс: «Нет, ты хорошая...»

Оглянувшись, а несколько лет пролетели как миг. За это время Лена выросла старшую дочь Олю, а заодно успешный бизнес в Италии. Дмитрий выпустил несколько альбомов, наматал миллионы километров по гастролем. Но самое главное: они наконец-то нашли пути друг к другу. Может, именно об этом он когда-то написал провидческие строки: «Ты иди ко мне через года, через века...»

## Стефания! Или просто Стеша

Совместный стаж уже насчитывал восемь лет, а до загса

Дмитрий с Еленой так и не дошли. Оба не делали ставок на штамп – в самом деле, ну что он изменит?..

Едва весь мир отметил millennium, у четы родилась крошечная голубоглазая девочка – Стефания. Елена напрасно переживала, что старшая дочь Оля будет ревновать к малышке. «Здорово! Буду репетировать роль мамы!» – сказала та и зачарованно усталилась на Стешу. В загсе, куда явились регистрировать новорожденную гражданку Стефанию Маликову, новоспеченный папа испытал ужас. Поскольку родители официально не расписаны, в графе отцовство будет прочерк. Потом, если родитель покажет, можно оформить отцовство. Дмитрий разволновался и настоял на немедленном «бракосочетании» – всё должно быть по порядку! И вот тут оказалось, что штамп в паспорте кое-что значит. Муж и отец стал ответственным, серьезным, словно хотел показать, что девочки за его спиной.

...Крошке Стеше досталась наследственность ещё тяжелее: легендарный дед, знаменитый папа. А она словно не ощутила и не ощущает этого груза. Музыка? Извольте. С младых ногтей играет на фортепиано и гитаре, рисует, танцует, поёт и пишет музыку. Внимание прессы? Да не в тягость! Она ведь родилась «в лучах софитов» в семье, «облаканной» вниманием папарацци. Стеша не хотела, но тоже стала любимцей фотокамер: размещала снимки в Инстаграмме, а зарубежные модные жур-

налы объявили её трендсеттером и принялись фотографировать для своих обложек.

Что может тревожить родителей, дочь которых взяла всё лучшее от мамы с папой – умница, красавица, талант. Только обилие поклонников. Посему лапа Дима часто хмурится.

А Елена с высоты «удважды материнства» даёт советы успешного воспитания – только личный пример. Если в семье здоровая атмосфера, ребёнок дурному не научится.

## «Быть женщиной – великий шаг...»

Журналистам с этой парой всегда тяжело. С одной стороны, глаз радуется, чета Маликовых красива и моложава до неприличия. С другой – зацепиться не за что, уж больно всё гладко. И впрямь, за годы супружества случился только один инцидент, когда эмоция были на грани.

У Дмитрия день рождения, исполнялось 39 лет. А Елена в тот день возарщалась из Италии, досадное, впрочем, обычное совпадение рабочего и личного графиков. Условились, что муж отразднует дату сугубо мужской компанией, а в положенный час встретит жену в аэропорту. Она летела домой и буквально летала – крылённая удачным подарком, дизайнерским фото, которое в прямом смысле купила прямо со стены одной студии. Предвкусения не оправдались: в аэропорту Дмитрия не было. Дома, впрочем, тоже. Он явился поздней ночью: в нечеловеческом состоянии, блёстках и помаде – классика из анекдотов. Оскорблённая жена набросилась с кулаками и... отлетела к стене. Потому что муж, её интеллигентный Дима, вцепил загрешину. Боли не было. Были ужас и шок. Что делать? Развод, скандал, «больше никогда и ни за что»? Присела, задумалась, сказала себе: «Он ведь живёт с тобой 17 лет и все эти годы ведёт себя более чем прилично. Хотя бы за заслугу лет имеет право отменить с друзьями своей день рождения! Тем более сама виновата – уехала! Ну потанцевали они там с кем-то, ну выпили лишнего, но приехал же домой...»

Потом он раскаивался, просил прощения. Она простила раньше, гораздо раньше. Понимая, что главное увидеть ситуацию не со своей колокольни, а подняться над ней и разобрать, проанализировать её как бы отстраненно, сердечку и как только разберешься,

погасишь в сердце амбиции, ревность, гнев, становится очевидно: ни в чём не виноват явно правых и явно виноватых.

Может, поэтому интервью с Еленой Маликовой обычно заканчиваются советом: «Всегда надо помнить, что мужчина – это охотник, а женщина – хранительница очага. Со всеми вытекающими отсюда последствиями. Природные основные инстинкты никто не отменял. Особенно они сильны у мужчин. Не забывать об этом и не расслабляться – задача женщины, просто потому, что мужчина намного меньше на планете, а значит, спрос на них велик. Вот такой несчастный закон Вселенной!» Женщина, которая старше мужа на несколько лет и мудрее на целую жизнь, плохого не посоветует.

Светская фотохроника редко балует снимками Дмитрия и Елену Маликовых, им по душе умеренная публичность. Если случается редкий снимок, его легко спутать с предшественниками: Елена по-прежнему прекрасная, Дмитрию – одухотворенный, по-европейски пощёный. Оба улыбаются, доброжелательные, счастливые. Кто узнает в них двух эгоистов, коими были поначалу?



Галерея фотографий: «Рена May et Gerardy» (Дмитрий Маликов, Елена Маликова).

# «Я ТЕБЯ ПОДОЖДУ...»

Если критики пишут, что талант у тебя «негромкий», твой брак распался, а врачи поставили смертельный диагноз, то чего ждать завтра?! Великой Любви...

## ПЛОХАЯ ПРИМЕТА

А родителям ведь говорили: «Нельзя называть новорожденного младенца именем умершего ранее ребенка!», отсюда все несчастья и начались. Неужели кроме Майи имени не нашлось? Сначала над пей дрожали, как бы пережила без алоключений рубеж в два года, именно в этом возрасте ушла за радугой первая дочь Кристалинских. Потом её в упор не замечали в школе, как будто нет такой ученицы. Поет душевно? Все поют, а надо учиться. Профессию получить приличную. Поэтому выбор пал на Авиационный институт, там готовили прекрасных инженеров-экономистов, а заодно можно было подыскать будущего супруга из хорошей семьи.

Диплом Майя заработала прилежанием и упорством, которые пригодились ей затем в конструкторском бюро – довольно престижном московском КБ с высоким окладом и неплохой работой. Чего ей не хватало? Только полная неудачница могла вместо того, чтобы продвигаться по карьерной лестнице, бегать каждую свободную минуту петь. Ну что это за самодеятельность?! Зачем, кому она нужна? Один дивиденд все же свалился

на Кристалинскую неожиданно-негаданно. В виде мужа, будущего известного на всю страну писателя-сатирика, а тогда художником молодого врача Аркадия Арканова. Но и того не смогла удержать! Сразу же после регистрации молодые расстались: начинающую певицу пригласили выступить на Кавказе. В КБ пришлось взять отпуск за свой счет, кто после этого её умной назовет? А уж когда Майя уволилась, то получила по шапке даже от прежде влюбленного супруга, дескать, без специального музыкального образования на одном обаянии на эстраде делать нечего!

Скоропалительный брак не продержался и года, молодые развелись даже с облегчением, каждый пошел своим путем...

«Мы с тобой случайно в жизни встретились  
Оттого так скоро разошлись.  
Мы простого счастья не заметили  
И не знали, что такое жизнь.

Нет, любовь не только чувство нежное,  
Нет, любовь не только сердца зов.  
Может, я люблю тебя по-прежнему,  
Но не нахожу я прежних слов...»

## ЗАПИСЬ В МЕДКАРТЕ

В 1958 году показалось, судьба таки смилостивилась над ней. Трубач номер один Эдди Рознер пригласил Майю в ансамбль солисткой. Зная, что по классу вокала она не училась вообще, а в частности – и в джазе была полный ноль. «Купилась» на то самое обаяние, душевность в голосе, улыбку в глазах. Доверил лирический репертуар, начали гастролировать. Успех Кристалинской был ошеломляющий. Критики, правда, недоумевали, что советский зритель нашел в этой полноватой женщине в скромном костюмчике служащей, словно только что вернувшейся домой со службы? В голосе нет силы, мощи, которой гордились тогдашние «звезды» советской эстрады. Бравурный марш о величии СССР таким не спешь. А простым людям и хотелось услышать, наконец, тихие, ласковые интонации, увидеть милую, домашнюю, свою певицу. Тем сильнее был удар, когда давно расплававшиеся по стране слухи



подтвердились: косыночка, кокетливо повязанная на шею «нашей Майи», — это не попытка добавить в образ новизны, а декорирование страшной болезни. Лимфогранулематоз заставил не только маскировать быстро растущую на шее опухоль перед выходом на сцену, он прошёл Кристалинскую, как сквозной стрелой, через тяжелейший курс лечения, облучение, химиотерапию, слёзы отчаяния, помноженные на тоску одиночества. Строчка из песни «Нежность» «Как мне несколько часов прожить?» обрела в её устах особую горечь... И именно за эту дребню на неё обрушился гнев высших чинов от культуры. Как смеет она распевать душещипательные песенки о каком-то там французском лётчике в стране Чкалова и Гастелло?! Судьба, говорите, смилостивилась? Показалось...

*«Полюбить тебя уж не хватит сил,  
И одной теперь хорошо...  
Где ты раньше был,  
Где ты раньше был,  
Где ты раньше был,  
Что так поздно ко мне ты пришёл...  
Разве ты не знал о моей тоске?  
Как ты мог прожить без меня?»*

## ГОВОРЯЩАЯ ФАМИЛИЯ

Сначала появились красные розы. После каждого концерта шикарный букет. Следом явился он сам — красивый, стильно одетый, модный московский архитектор, скульптор и, как сейчас назвали бы, дизайнер с фамилией прославленного полководца. И сходу крепость брать: «Я Эдуард Барклай. Выходите за меня. Умолю!» Чтобы оставить в покое, Майя рассказала ему о своём смертельном диагнозе, дескать, не тратьте время зря, зачем вам жена, которая большую часть времени не встаёт с больничной койки. Ответил без паузы: «А вас на руках носить буду». Слово Барклай слезлака. На руках носил, с ложечки кормил, плащ лично выбирал. И чувствовала она себя с ним не обречённой пациенткой онкологического отделения, а любимой женщиной. «Таких мужчин не бывает!» — частенько говорили ей прямо в глаза. «А я дождалась...», — улыбалась в ответ она. Ушла печаль из её глаз, исчезли косынки — символ болезни. В гардеробе появились элегантные наряды с вы-

соким воротом, в душе — надежда на то, что любовь побеждает смерть, а репертуар заметно «повеселел»:

*«Для тебя, для тебя, для тебя  
Самой лучшей мне хочется быть!  
Все земные пути я могу обойти,  
Все моря я могу переплыть!  
Ты поверь, ты поверь, ты поверь,  
Я сумю всем сердцем любя,  
С неба звёзды достать,  
Чтобы единственной стать  
Для тебя, для тебя, для тебя!»*

К слову, на самом деле Эдуард Максимович Барклай не имел никаких родственных связей с фельдмаршалом Барклаем-де-Толли. Барклай — псевдоним его отца Максима Борисовича, служившего в МУРе (Московском уголовном розыске) в опасные времена борьбы с бандитизмом, процветавшим в столице после войны. Сыну Эдуарду досталась в наследство не только красивая фамилия, но и сила духа отца, бесстрашного следователя в стиле «Место встречи изменить нельзя». Встретив женщину своей мечты, Барклай-младший положил жизнь к её ногам...



Он ушёл внезапно. Денно и ночью заболел о том, чтобы продлить годы любимой Майечке, на себя Барклай махнул рукой. Между тем незаметно, но стремительно развивался сахарный диабет. В июне 1984 года супруги собирались отдыхать. Перед отъездом, в шесть утра, Эдуарду Максимовичу неожиданно стало так плохо, что он ввалился в кому. Пять дней между небом и землей закончили его уходом в мир иной. Ждать там Майю ему пришлось недолго, всего



## Я тебя подожду

Музыка А. Островского,  
слова Л. Ошанина

*Ты глядел на меня,  
Ты искал меня всюду.  
Я, бывало, бегу,  
Ото всех твоих взгляды храня.  
А теперь тебя нет,  
Тебя нет почему-то.  
Я хочу, чтоб ты был,  
Чтобы так же глядел на меня.*

### Припев:

*А за окном то дождь, то снег,  
И спать пора, и никак не уснуть.  
Всё тот же двор, всё тот же смех,  
И лишь тебя не хватает чуть-чуть.*

### Я иду без тебя

*Переулком знакомым.  
Я спешу не с тобой,  
Не с тобой, а с Наташкой в кино.  
А тебе шлюет привет  
Окна тихого дома  
Да ещё старики,  
Что всё так же стучат в домино.*

### Припев.

*Во дворе дотемна  
Крутят ту же пластинку.  
Ты сказал, что придёшь,  
Хоть на вечер вернёшься сюда.  
Вечер мне ни к чему,  
Вечер мал, как песчинка.  
Я тебя подожду,  
Только ты приходи навсегда.*

### Припев.

лишь год. Без своего полководца продолжать битву за жизнь она просто не видела никакого смысла. Земля без него вопиюще опустела. Она перестала пить лекарства по часам, болезнь прогрессировала, голос пропал. В июне 1985 года Кристалинская ввалила в кому, вывести из которой врачи ее не смогли. Она скончалась в день похорон Барклая.

Наталья АНДРИЯЧЕНКО.



# Павел ВОЛЯ:

## не до смеха

...Перечитываем интервью, пересматриваем выступления – и снова приходим к выводу. Этому обаятельному мизантропу никто не указ. Жизненное кредо можно описать его же строчкой: «Главное, чтобы эта песня нравилась моей маме!..»

**О** нем и рассказать-то нечего, толпы фанатов и злых хатунелей давно изучили подноготную. Да, родом из Пензы. Да, по образованию учитель русского языка и литературы. Да, играл в КВН. Фамилия Воля – настоящая. Дальше и того банальней: женат на Гимнастке Лайсан Утаевой, растит сына Роберта. Успешен, молод, циник и умница.

Но за общими фразами не разглядеть самого человека. Какой он, волевой Воля? Говорят, накануне интервью журналисты пьют корвалол, а после беседы подкапывают глаза. «Век Воли не видеть». Чего уж там, суров Павел! Если в сотый раз задают один и тот же вопрос, дерзает и пугают факты. Воля с завит на место, причем смешно и обидно. Сами догадаетесь, кому смешно, а кому не очень.

Однако люди мудрые знают: человек

открывается в противоречиях. Если кто-то с жаром доказывает ту или иную точку зрения, наверняка глубоко внутри прячет противоположную картину. А теперь слушайте, что Павел Воля думает о людях, деньгах, образовании, семье. И попробуйте отгадать, где звучит добрый юмор, где – завуалированный сарказм, а где плещет открытое душевное тепло. Помните – он умен, дьявольски умен.

### Про кино:

#### «А мне нравится!»

«С херотини людьми и работать хорошо. А беда – это когда ты уже внутри дуришь картины и понимаешь, что придется досидеть и плохой фильм с твоим участием выйдет на экран. Слава Богу, такого опыта в моей жизни пока еще не было. Мне попадались прекрасные

режиссеры, замечательные группы и в результате классные картины. Может быть, те, кто читает эти слова, сейчас скажут: «Ага, «хорошие»! В ерунде наснимался и сидит хвалится». Ребята, это ваше мнение, у всех разные вкусы. И я принимаю вашу точку зрения».

### Про соцсети: «Лицом к лицу лица не увидать...»

«У меня, как у всех, есть аккаунты, обычная вялотекучка в соцсетях. Да, я, наверное, расплачусь, если мой фото никто не лайкнет. Не знаю, чья самолюбие так тешит: «О, у меня 200 ретвиттов». Зачем? Я живу обычной жизнью, легко общаюсь с тем, с кем комфортно. Инстаграм использую как альбом, личную жизнь не афиширую. Это мое. Да, в соцсетях есть добрые дела: кто-то на операцию собирает, кто-то пропавших ищет. Но соцсети – это не друзья, а фотографии. Когда на улице будут бить, из Фейсбука никто не придет, разве что сфотографируют. А друзья придут».

### Про работу: «Арбайтен унд дисциплинен»

«Не спрашивайте, какое секрет успеха в работе. Готовиться. Других секретов для хорошей работы нет. Пересмотрите Comedy Club – осьмилетней давности, этот позор. Сегодня хотя бы есть юмор, мы нормально готовимся, чтобы был достойный уровень. Мы только несколько лет назад поняли, кто мы, зачем и что делаем. Оказывается, у нас тяжелая и сложная работа. Конечно, я могу «шандерахнуть» без подготовки. Но хорошая импровизация – это хорошо подготовленная импровизация».

### Про образование:

#### «Марш за парты!»

«И дураку понятно, что образование лишним не бывает. Ни одна прочитанная книжка не проходит даром, ни один курс, которые ты посещал, любере обучение пойдет впрок. Конечно, человек может не поступить в институт по какой-то причине, из-за бытовых условий либо от недостатка ума или нехватки времени. Но если кто-то из вас, молодые, читает эту статью, особенно в раннем «зачаточном» возрасте, когда еще можно подумать о своем будущем... Ребята, послушайте меня, парня, который упустил кучу возможностей и теперь об этом жалеет. Пока вы молоды, у вас единственный шанс забыть себя, как губка – всем, чем угодно. Потом у вас не будет такой возможности, поэтому, если вы не научились играть на гитаре в школьные годы, в 30 лет вы будете, как отсталый трактор, осваивать всё это в 60 раз проблематичнее своим уже законченным мозгом. Так что сейчас читайте, учитесь, ходите на курсы, во все секции, польгайтесь вносить в себя всё, что только позволяет вам свободное время».

### Про смешно и не очень

«В моей работе самый главный критерий – смешно или нет. Тебе могут

сказать, что это было пошло, старо, но если это было смешно – зачёт. А если это не вызвало хохота, неважно, как ты это сделал! Культурно, гладко, красиво, философски – глеть, катись со сцены. Люди пришли смеяться. И я не знаю, есть ли у юмора границы. Как ни странно, самое смешное – это шуточки про смерть, про то, что другому человеку хуже, про сексуальные отклонения, про болезни, про тюрьму и войну. Наверное, так происходит потому что, когда смешно, уже не страшно».

### Про свою музыку: «Не могу молчать»

«Да, мою первую песню встретили без восторга. Все песни так встречают, можно подумать, я звучу из каждого унитаза. Нет, я умеренно ротируемый исполнитель. Говорю и выпускаю. Кому интересно, слушаю. Снимаю даже клипы какие-то, трачу на это деньги. Поскольку это выплеск того, что не хотелось бы потерять в себе. Написал песню, и она мучает до тех пор, пока я её не выпущу. Как только вышла, всё – моя головная боль закончилась, началась ваша. Слушайте, критикуйте, ненавидьте, любите, составляйте своё мнение – мне уже неважно, я избавился от мигрени. Приятно, что это находит какой-то отклик, но изначально послал очень эгоистичный».

### Про стиль: «Я мужчина»

«Один товарищ как-то сказал: «У тебя вид человека, которому уже всё равно, как он выглядит». Есть такое. Просто беру вещи из шкафа и надеваю. Кто-то говорит, что у меня есть свой стиль. Наверное, он есть, но я на него не обращаю внимания. Мужчина состоит из слов и поступков, а не из одежды. Если ты настоящий мужчина, никто никогда не обратит внимание, что на тебе надето».



Жена Павла и мать его сына, бывшая гимнастка, телеведущая и фотомодель Ляйсан Утяшева

### Про деньги: «Понятия не имею, откуда берутся»

«Сам не понимаю, чем занимаюсь и как зарабатываются деньги. Они как-то сами появляются третьим пунктом. Я не думаю о зарабатывании денег: что-то делаю, и это приносит доходы. Задумываюсь ли я о деньгах? Если есть нечего, то, конечно, задумываюсь. У меня, если честно, нет карточек. Пару раз в неделю бывает, что забываю дома деньги. Могу два дня прожить без копейки в кармана. Правда, если заправлена машина. Есть же люди, у которых можно стрелкнуть 100 рублей. И постоянно что-то делаю бесплатно. Правда, если мне это будет интересно. Например, много таких вариантов: «Павел, приезжайте в наш магазин и выберите себе одежду». Самому в голову мне редко приходит мысль: «О, надо бы поехать по магазину, набрать штюмок». Вообще, по-моему, деньги, штюмки – это всё какая-то чушь».

### Про искусство: «Я бы так не смог»

«Искусство – это то, на что у людей нашлось время помимо их повседневных бытовых нужд. То есть написал картину не для того, чтобы продать, а просто потому, что не можешь этого не сделать. Искусство – это то, на что у меня, человека смертного, не нашлось бы времени, желания, настроения. И я придумал бы тысячу вещей, чтобы этим не заниматься. Нашлось время у тех, кто Партеноном построил. И да Винчи нашёл время на кучу изобретений. Вот это искусство».

### Про мужскую природу: «А всё равно охота!»

«Когда мужчина говорит женщине: «Ты – моя единственная», девушки, знайте, он врёт. Даже если у мужчины самая красивая женщина, он всё равно поглядывает налево. Всё равно поглядывает. Это в нашей природе. Как вам объяснить, чтобы никого не обидеть? Короче, даже если ты всю жизнь отдыхал на Мальдивах, тебе всё равно охота на денёк на рыбалку в Астрахань. Если вшь мраморную говядину, всё равно раз в год, ап, и сорвался на пельмени. Потом, конечно, будешь жалеть, но ты ел. И когда ел, нравилось».

### Про детей: «На себя смотрите»

«Я не собираюсь никого нравственно подвигать, воспитывать страну. Это дело папы каждого мальчика. Был один прекрасный случай. Когда закрывали сериал «Симпсоны», была большая конференция, и Мэтта Гроуинга спросили: «Как вы считаете, в чём проблема? Почему мы закрываем ваш сериал? Почему Барт Симпсон так плохо влияет на всех остальных?» И был гениальный



Павел Воля иронизирует, когда его фразы цитируют, на него ссылаются. Говорит, не помнит, что изрек подобное. Но мы же в курсе: самая лучшая импровизация та, которая тщательно подготовлена... Итак, сказал как отрезал!

«Точно знаю, что, когда будет семья «жена, ребёнок, собака», работать на «дядю» нельзя. К тому моменту нужно быть самому «дядей»

«В этом году пенсия достигла прожиточного минимума! Почему люди, которые живут на прожиточный максимум, устанавливают нам прожиточный минимум?»

«Аттракцион «Сюрприз». Безопасность никакая. Ты приходишь, встаёшь туда и понимаешь, что из безопасности две целочки: одна, которой тебя пристёгивают, а вторая на шее у тебя, с крестиком. Причём я всегда от души упую на вторую»

«Мы, мужики, придумали себе три вещи, которые жалая. Что у нас? Я за свою жизнь должен дерево посадить, сына вырастить и дом построить. Дерево растёт само, сына рождает другой человек, дом строят люди из ближайшего зарубежья»

«Ты должен её любить хотя бы просто за то, что она из четырёх миллиардов мужиков выбрала именно тебя».

ответ: «Чтобы ваш сын не был похож на Барта Симпсона, надо, чтобы вы не были Гомером Симпсоном».

### Про мечту: мир, солнце, дети

«Чтобы был мир во всем мире и солнышко светило. Серьёзно. Я бы очень хотел, чтобы никто нигде не воевал. А серое небо весной месяцев в году – атас. Пусть всегда будет солнечное небо. И самое важное – наши семьи. Пусть старенькие не умирают, а маленькие растут».

Подготовила

Наталья ДУМЧИКОВА.



Но это, как говорится, лирическое отступление. Пора переложить поэзию на жизненные рельсы...

Младшие дочери в семье преподавателя гимназии собой, не ченко – Наденька и София, очень дружа между собой, не то что бы сторонились Веры, нет. Они очень-очень любили старшую сестру, восхищались ею, но... как прекрасным произведением искусства. И рады были бы обнять, да что-то мешало... Скорее она сама не давала поводов для сближения, не нуждаясь в нём и всегда пребывая немножечко не здесь и сейчас. Часами рассказывала о жизни подводных принцесс-русалок, но на сёстрам, а в слух самой себе. Могла ни с того ни с сего начать танцевать. В балетное училище при Большом театре в Москве, куда Левченко переехали из Полтавы, Веру взяли с руками и ногами, ибо были они изящны, грациозны и гнулись в любую сторону. Тамошние преподаватели с первого взгляда вычислили в ней будущую приму. Но очень скоро в дело вмешалась властная бабушка, объяснившая папе и маме, что они, верно, с ума посходили, наличие в доме «балетной» – несмываемое позорное пятно на всей семье. Даже младших дочерей никто замуж взять не захочет, а уж на Веру вовсе можно поставить крест! Юную балерину вернули в гимназию несмотря на слёзные мольбы. Прошло время, слёзы высохли, детство закончилось, все странности списали на него и забыли...

Вере 15, уже барышня. Вернулась из театра, где шёл спектакль «Франческа да Римини» по пьесе популярного в те годы д'Аннунцио. В главной роли – Вера Комиссаржевская, богиня сцены. Ну богиня и богиня, не стужа же ломят, зрители, как обычно, устроили овацию и спокойно разошлись по домам, а у старшей дочери четы Левченко подскочила температура под 40, и она прометалась в горячке неделю, бредя фразами из спектакля. Доктор прописал полный запрет театра, музыки, книг. Мечтать тоже вредно! Слишком тонкая душевная организация у девочки, берегите её. Показаны долгие пешие прогулки на свежем воздухе, летом – теннис, зимой – коньки. Движение – это жизнь! Ненавистное Вере спортивное, механическое существование, без проблеска надежды на... Она сама не знала на что, да её никто и не спрашивал...

## Шорох крыльев за спиной...

*Вера Холодная прожила всего-навсего четверть века, в кино снималась от силы четыре года, а помнят её до сих пор, причём не только в России. Почему?! Запоминающаяся фамилия? Гений актёрской игры? Неземная красота? Всё так и не так...*

### МЕЧТАТЬ ВРЕДНО

Скажем по-другому, напишем красиво... Иногда Господь посылает на грешную землю ангелов. Куда ни зайдёт такой посланник небес, всё вокруг словно озаряется мягким светом. Он мог ничего не говорить, от его красоты люди становятся милее, от его доброты – чище... Сам вестник божественной любви не помнит, кто он и зачем отправлен в мир людей. Долго ищет своё предназначение – в семье, в искусстве, в любви. Во всем самом прекрасном, что смог создать род человеческий. Злоба, распри, война чужды ему по сути....

### СРЕДЬ ШУМНОГО БАЛА...

Выпускной бал по окончании гимназии подарил Вере всё, к чему так долго стремилась её душа, – волшебную музыку, под которую можно было кружиться в принцессинном платье, и встречу, которая закружила её в новую жизнь, полную любви и понимания. Владимир Холодный, молодой статный юрист, вполне подходил на роль прекрасного принца. Только волшебной силой любви можно объяснить, что он с первого взгляда определил, чего хочет эта хрупкая юная девушка с глазами библейской мученицы. Он пригласил её на вальс, а потом ещё и ещё, он читал стихи Гумилёва о далекой загадочной Африке, он смотрел на неё так, как никто ещё не смотрел. По окончании торжественного мероприятия Вера вместо того, чтобы поблагодарить кавалера за прекрасно проведённое время, произнесла то, что девушка из приличного общества не должна говорить мужчинам первой: «Я люблю вас». Вот так просто, не боясь осуждения или на-



*Вера с любимым мужем Владимиром Холодным.*



С дочерью.

смешки, подарила всю себя человеку, которого видела первый раз в жизни. Холодный и без того влюбленный по самым пылающим ушам ответил достойно. «Немедленно жениться!»...

Детей не было два года, которые показали молодым супругам вечностью. В 1912 году на свет появилась дочь Женечка, но любовь так переполнила счастливых родителей, что тут же было решено – Евгении Владимировне срочно нужны сестричка и братик. Увы, врачи охладили их пыл, здоровье Веры лихорадило, а беременность, хотя бы одну, не позволяло перенести еще чуждо, что она выжила в родах. Однако ещё один ребенок всё равно появился в семье – приёмная дочь Нонна, мама и папа любили девочек одинаково. Счастья в жизни Веры было столько, что она просыпалась по ночам от тревожного чувства – так не может быть, что-то непременно случится!

не позволяло перенести еще чуждо, что она выжила в родах. Однако ещё один ребенок всё равно появился в семье – приёмная дочь Нонна, мама и папа любили девочек одинаково. Счастья в жизни Веры было столько, что она просыпалась по ночам от тревожного чувства – так не может быть, что-то непременно случится!

## СПРОС НА ХОЛОДНУЮ

Случилась Первая мировая, Владимира Холодного призвали на фронт. И тут романтической части истории пришёл конец. Часто пишу, что Вера стремилась попасть в набравший обороты кинематограф, потому что её явно артистические наклонности требовали выхода, а жизнь домохозяйки быстро наскучила. Отчего-то людям трудно представить, что звезде мирового масштаба может быть комфортно в роли просто жены и матери. А между тем судьба

девочки Веры состояла вовсе не в стремлении сорвать аплодисменты публики, была любимой зрителями, а в желании быть принятой родными, и собственная семья дала ей. Наконец, всё, о чем она так мечтала с раннего детства. Муж и дети обожали Веру такой, какой создал её Господь. Хочешь в театр – пожалуйста, и никаких скачков температуры. Решила смастерить шляпку своими руками вместо того, чтобы купить в салоне, – никто не покрутит пальцем у виска! Суровая правда жизни в том, что Вера снялась в своём первом фильме в трёхдневной роли, потому что её мужа отправили проливать кровь в окопах и её понадобились средства, чтобы растить дочерей.

Собственных профессиональных актёров на заре существования у киноиндустрии ещё не было, набирали из театральных, искали типажки прямо на улицах. Режиссер не разглядел в Холодной ровным счетом никакого таланта кроме природной красоты. Однако кинематограф как раз нахаживался в поисках фотогеничного лица, изящной фигурки и нестроптивного характера в одном флаконе. В Холодной всё совпало, её «любили камера», она держала спину, как балерина, и не устраивала скандалов из-за места в гримёрке, как любили делать приглашённые из театра знаменитости. Поняв, что могут лепить из неё всё, что нужно по замыслу фильма, как боги лепили человека из

глины, режиссёры выстроились за Холодной в очередь и в итоге «вылепили» из вчерашней гимназистки настоящую Актрису. За первые 12 месяцев работы она снялась в 13 картинах. Публика, изголодавшаяся по красоте и естественности, валом валала полюбоваться на Холодную. На всех углах продавались открытки с её портретами. Веру останавливали на улице, признавались в любви, просили автограф. А она всё бросила. Умчалась под Варшаву, в госпиталь, где метался в агонии тяжело раненный Владимир, вырвала из когтей смерти, выжила.

## ОБРАТНО, НА НЕБЕСА

В феврале 1919 году народу забот хватало, страну раздирали на кровавые части Гражданская война, в глубинке мародёрствовали банды, а голод убивал на ходу люди. Не до кино и его див, казалось бы. Но очереди в кинотеатры были столь же длинными, как за хлебом. И там и там потрясенно шептались, не в силах поверить:

– Вера Холодная умерла!

– Да ну, слухи! Сколько ей? 25-26? И поди не последний кусок доделаю, как мы с вами!

– Вот вам крест! Говорят, вторился в неё французский

консул, а она ему отказала, дескать, в другую отпана и буду век ему верна, вот он её и отравил! Яд нашли в букете белых лилий, которые он прислал. Понохала и представилась в сей же миг!

– Вы, верно, частенько в синематограф бегае? Фильмов обсмотрелись! Что в стране творится, знаете? Консулы нынче к нам носа не кажут! Вера за нас, за народ была, только тссс, магнитесь, что скажу... Белье её убили. Она в Одессе не на съёмках была, ну то есть и на съёмках, но только это прикрытие, понимаете? Что она делала там, в городе, оккупированном Антантой? Разведчица она была на самом деле.

– Тю, тоже мне соинили! Одесса и так уже красная, что там шпиконить?

– Это сегодня красная, а вчера белая! Уж не верите ли вы в самом деле, что нашу красавицу, ангела нашего убил банальная простуда?!

Поверить пришлось, когда «испанка» добралась и до столицы. И это была не простуда, а свирепый штамм вирусного гриппа, который за 18 месяцев унёс с поверхности Земли почти 30 процентов её населения! Как он выбирал, кого забрать, а кого оставить – одному Богу известно...

Наталья  
АНДРИЯЧЕНКО

Кладбище, на котором похоронили Веру Холодную, превратили в парк, и склеп актрисы был разрушен. Её сестра просила разрешить перевезти гроб с телом на другое кладбище в Москве – где была похоронена их мать. Ей пообещали, но так и не довели... Могила не существует, но есть памятник Вере Холодной в Одессе.



# И неба мало, и земли!

В столь циничное время сложно поверить в чёрных котов и разбитые зеркала. Но когда дело касается такого поистине судьбоносного события, как свадьба, суеверной может стать даже самая здравомыслящая женщина. А ведь правда: вдруг все эти приметы работают?! Ответ на этот вопрос ищем по всему миру

## РОССИЯ

Помимо всем известных примет (уронить обручальное кольцо — к несчастью, свидетели должны быть незамужними, жениху до свадьбы нельзя видеть невесту и так далее) в нашей стране действуют и другие не менее любопытные обычаи. Своими корнями они уходят во времена славянской Руси. Так, букет невесты испокон веков считался не просто дополнением наряда, но и символом счастья молодой пары. А потому до непосредственного бракосочетания его не разрешается отдавать никому кроме жениха. Также издавна для благополучия невесты мать должна была передать дочери какую-либо семейную реликвию, которая стала бы символом создания нового домашнего очага. А жених для достижения взаимопонимания с семьёй своей любимой был обязан: сплести с тещей песню и вылить с отцом невесты из одной рюмки (сразу понятно, что традиция исконно русская, не правда ли?) Кстати, знали ли вы, что первоначально заветное «горько» не было связано с трюбованием поцелуев. Когда-то давню славянская невеста должна была локоть ходить между столами, с подносом, на котором стояли рюмки с крепким, хмельным напитком, и предлагать каждому взрослому мужчине его отведать. Осушив рюмку, гость кричал «горькой!» — в доказательство того, что молодая красавица угостила его не водой, и кидал в награду на поднос звонкие монетки. Не случайно и традиция ношения женихом невесты на руках сразу после росписи. Согласно давнему обряду молодой супруг должен был перенести через порог своего дома жену, желая обменять домашнего, чтобы тот признал женщину своей хозяйкой и не устраивал ей всевозможные пакости. А ещё, если верить приметам, зря многие просят мам (а порой и особо sentimentalных пап) не плакать на их свадьбе. Согласно народной молве слезами родители молят духов о даровании их детям счастливого супружества. Впрочем, помимо этих, порой трогательных: а порой и мудрых примет, на Руси существуют и весьма неординарные обычаи.

## Ольга, в браке 7 лет:

*«Бабушка мечтала о моей свадьбе с тех пор как мне исполнилось 18. А потому, узнав о помолвке любимой внучки, с небывалым рвением отнеслась не только к организации праздника, но и к исполнению всех традиций. Так, к моему удивлению, она настаивала, чтобы мы с мужем пришли к своим нарядам по зубчику чеснока — мол, это сулит долгую и счастливую совместную жизнь. Обижать бабушку мне не хотелось так же, как и исполнять её, мягко говоря, странный наказ. На помощь пришла мама, убедившая её, что эффект будет достигнут, если «на счастье» прикрепить к нашим и без того уже натерпевшимся нарядам булавки. Выслушав её, бабушка с генеральским видом воткнула в подолышки моего платья две булавки (всё строго по примете: крест-накрест, головками вниз), при этом даже не пытаясь скрыть победного ликования. Но стоило отдать бабушке должное: моей маме, которой в своё время всё же пришлось пришивать сей злополучный чеснок к платью, в какой-то степени он помог — их многолетний брак с папой не одна я считаю одним из самых счастливых и крепких. Безусловно, прислушиваться к этому или нет — дело каждого. Главное — не забывайте, что свадьба — прежде всего праздник, а не повод проверить действительность примет на собственном примере».*





## АНГЛИЯ

Наверняка, увидев на своём шикарном подвенечном платье паука, вы бы расстроились, посчитав это дурным предзнаменованием. А вот невеста из туманного

Альбиона такому знаку толкыр бы обрадовалась. Ведь по давней примете это немилосливное существо сулит счастье в семейной жизни. Впрочем, согласно другой, куда более приятной примете, брак будет крепким, если за день до свадьбы невеста повяжет на ноги атласные ленточки, а перед сном сложит их крест-накрест возле кровати. Кроме того, прежде на английских свадьбах было принято громкогласно звонить во все колокола, дабы злых духов отпугнуть, а хороших – созвать на праздник единения двух сердец. В связи с этим некоторые современные англичанки, призывая удачу, крепят небольшие колокольчики к букету либо подолу платья, тем самым отдавая дань традициям прошлого.

### Лариса, в браке 25 лет:

*«Я скептически отношусь к приметам, и личным примером могу доказать несостоятельность по крайней мере одной из них. Когда родители встречали нас «с хлебом и солью», с каравая упала солоника. Некоторые присутствующие начали причитать – мол, это сулит семье постоянные ссоры. В ответ мы с мужем улыбнулись подав, улыбаемся и сейчас, поскольку размокла в нашей семье – явление крайне редкое. А вот что меня действительно удивило, так это отношение к приметам моей дочери. Перед своей свадьбой она проштудировала буквально весь Интернет, выискивая самые интересные обычаи только с одной целью – сделать свой праздник необычным и интересным. В итоге поверье, что молодожены во время бракосочетания должны найти три моста и переехать через них в знак счастливой жизни, помогло ей продумать необычный маршрут свадебного кортежа после росписи. А примету о том, что появление на небе радуги во время свадьбы – к счастью, дочь сама воплотила в жизнь, сделав её из разноцветных лент, цветов и воздушных шариков и украсив ей зал, где проходило застолье.*

*Но особенно и меня, и гостей праздника удивило воплощение в жизнь невероятной красоты обычаев жителей Бержудских островов. Верхний ярус свадебного торта они украсили маленьким саженцем дуба. А когда торт был разрезан, молодожены посадили это деревце напротив своего дома. Согласно примете брак будет крепнуть до тех пор, пока растёт деревце. Хотя я в это не верю, мне приятно думать о том, что дуб может расти сотню лет, а то и больше.*



## ЛЮБОПЫТНО!

Свадебные приметы – не только подспорье для счастливой жизни и пища для размышлений, но ещё и отличный способ весело провести время! Например, просто о них читать. И, пожалуй, один из самых забавных свадебных традиций родом из Африки. Так, невесты Нигерии обязаны перед свадьбой... как следует прибавить в весе. В противном случае их семейная жизнь не заледится с самого начала. Для этого невеста три месяца живёт у родителей, которые с гарантией кормят её всевозможными калорийными вкусностями. В день свадьбы в восхваление «формам» гости выражают громкими овациями. Оригинальное понимание красоты, не правда ли? И целлюлит не страшен!

## ИСПАНИЯ

Переместившись на сотню лет назад, на празднество (которое по традиции непременно проходило в доме будущей жены), вы бы увидели, что невеста здесь скорее похожа на роковую страстную Кармен, чем на образец добродетели в подвенечной фате. А всё потому, что в те времена было принято рядить будущую хранительницу очага в пыльное платье чёрного цвета, символического счастья. Современные испанские невесты отдают предпочтение лаконичному белому цвету, но всё же разбавляют образ либо крупным тёмно-красным цветком, заплетённым в волосы, либо тёмным бантом, переплетающим талию. Согласно обычаям этого народа в букете невесты обязательно должна быть веточка апельсина – вечнозелёного растения, сулящего невесте красоту, а её семье – здоровье на долгие годы. Помимо кольца (чем менее броским оно будет, тем лучше) во время церемонии бракосочетания жених, произнося клятву верности и любви, пересыпает в руки невесте 13 золотых монет, которые прежде благословляет священник. Ни одна из них не должна упасть, ведь они являются символом благополучия молодых, а трать их позволяется лишь в самых крайних случаях.

### Ольга, в браке 10 лет:

*«Обвенчаться в солнечной Испании я мечтала давно. И виной тому была не только любовь к этой стране, но и, на мой взгляд, очень полезная традиция. Перед венчанием каждая испанская пара (а с недавнего времени и желающие обвенчаться туристы) посещает «Школу для женихов и невест», расположенную при католической церкви. Всего в её рамках необходимо пройти три урока по 2-3 часа, на которых священник в шутовско-назидательной форме даёт наставления о том, как строить семейные отношения, рассказывает о роли в семье жены и мужа. После окончания «школы» будущие супруги получают сертификат, официально разрешающий венчание. Я считаю, такую традицию, популяризирующую культуру построения семьи, не мешало бы ввести и в нашей стране. Вить может, тогда статистики российских разводов была бы менее удручающей?»*

Верить в приметы или нет – дело каждого. Однако всё же не забывайте, какое это великое счастье – найти свою половинку и забыть обо всём на свете, в том числе и о предрассудках.

На свадьбах «гуляла» Ксения ЗВІГІНЦЕВА.



# ДВОЕ: Я И МОЯ ВИРТУАЛЬНАЯ

**ТЕНЬ**

Встречи, свидания, посиделки – всё давно переместилось в виртуальную среду. Можно придумать себе какой угодно сетевой образ, приложить эффектную картинку и получить одобрение сотен тысяч таких же «усовершенствованных». Но что скрывается за всем этим в действительности?

## Торчащие уши

Психологи пошли искать правду на просторы социальных сетей. Если в реальной жизни мы сначала оцениваем человека по внешнему виду, а уже потом по манере общения, поведению, мышлению, то в сети первое впечатление создает аватар страницы пользователя, главная фотография профиля. Это своего рода послание к миру: «Я такой-то», «Отнеситесь ко мне так-то», «Хочу это!». Чтобы составить правдивое мнение о человеке, с которым мы никогда не виделись в реальности, достаточно проанализировать его аватарку, так сказать, составить его психологический портрет. А что изображено на вашей странице в одноклассниках?

## Милашества

Собственные детские фотографии, просто умильные карапузы или котята, утята, щенки и прочая мимичная живность. Эмоциональные фото – в обнимку с плюшевым медведем, с конфетой, сладкой ватой.

ПОРТРЕТ: таким людям

детство до сих пор видится сладостной сказкой, ни за что на свете они не хотят с ним расставаться. Скорее всего, хозяйка аватарки незрелая инфантильная личность. Порхает по жизни доверчивой пташкой, серьезные проблемы предпочитает обходить стороной. В жизни может быть успешной и рассудительной, но если копнуть глубже, наружу вырвется большой ребенок.

**ПОДВОДНЫЕ КАМНИ:** можно предположить, что хозяин сахарной аватарки либо рос в чрезмерной заботе, либо, наоборот, страдал невниманием со стороны взрослых, поэтому во взрослой жизни он может постоянно требовать к себе повышенного внимания, совершать капризные детские выкладки.

## Личный успех

На фоне авто, престижного ресторана, на «крутом» пляже, рядом со звездой, с гламурной фотосессии.

ПОРТРЕТ: за этого баловня судьбы остается только порадоваться и непременно добавить его в список

друзей. Человек на «престижной» аватарке, скорее всего, добился материальных благ относительно недавно, поэтому так явно демонстрирует их. Только плотное общение с этим экземпляром покажет, каков он на самом деле.

**ПОДВОДНЫЕ КАМНИ:** один из вариантов общения – человек может оказаться не тем, за кого себя выдаёт. А демонстрация самоуверенности, успеха и материального достатка мнимая. Либо хозяин аватарки страдает определённой формой нарциссизма, за которой стоит одиночество, недолюбленность, внутренняя незащищённость.

## Собственные дети

«Мой ребёнок – это я. Я – это мой ребёнок». Отдельные фотографии детей, в обнимку с ними либо дети, практически заслоняющие своего родителя.

**ПОРТРЕТ:** на данном этапе жизни автор аватарки погружён в свою семью, новый член семьи занимает все мысли. Как правило, люди с аватарками своих детей, вторых половинок хорошие друзья. Они всегда выслушают и дадут совет, а потом ещё перевонят, чтобы быть за вас спокойными.

**ПОДВОДНЫЕ КАМНИ:** однако детские фотографии могут и сигнализировать о потере человеком жизненных ориентиров. Чадо становится единственным светом в окошке, на него возлагаются большие надежды, воплощение всего того, что не получилось у самого.

## Правда жизни

Фотография не лучшего качества на фоне средне-статистического домашнего интерьера, рабочих офисных стен или на природе. Популярное выражение лица – с неким упреком и пронизательностью во взгляде.

**ПОРТРЕТ:** обладатель подобной аватарки, скорее всего, окажется простодушным добряком. Он не разграничивает виртуальное и реальное пространство. На своей странице он анонси-

рует абсолютно правдивую жизнь и не видит смысла в выдуманных или приукрашенных данных о себе. Такие персонажи стабильны, ответственны и основательны. Человек не строит иллюзий по поводу реальной жизни, и неуго за глаза считают его занудой.

**ПОДВОДНЫЕ КАМНИ:** нередко обладатели скучной аватарки оказываются зажатыми и закомплексованными пессимистами. Скептически относятся ко всему новому, привычнее обитать в своем ландшафте, который для них целый мир.

### Куча мала

Хозяин профиля в окружении коллектива по случаю новогоднего корпоратива, в обнимку с многочисленными родственниками на юбилее троюродной тётушки, в компании друзей, одноклассников, сослуживцев.

**ПОРТРЕТ:** сверхкоммуникабельная личность. Живёт впечатлениями и эмоциями каждого нового дня. Наверняка в школе, институте и на работе был главным заводилой и энтузиастом, ответственен за поручения, открыт всему новому и лёгок на подъём. Он хороший друг, всегда придёт на помощь или составит компанию. Скорее всего, ваше виртуальное общение быстро перейдёт в реальную плоскость.

**ПОДВОДНЫЕ КАМНИ:** иногда обладатели групповых аватарок таким образом пытаются решить свои психологические проблемы. Возможно, человек недоволен своей внешностью, поэтому пытается затеряться в толпе или мелком плане. Или искусственно создает ощущение яркой насыщенной жизни. А на самом деле просто нуждается в поддержке друзей, новых впечатлений и как бы притягивает это своими фотографиями.

### Пейзажи, панорамы

Главная фотография на странице пользователя радует глаз, восстанавливает природным совершенством.

**ПОРТРЕТ:** человек обладает глубоким образным

мышлением, главные жизненные ценности для него — красота, доброта, жизнь, любовь. Это тонко чувствующая натура. Круг интересов, скорее всего, связан с творчеством: возможно, вы на странице у художника, фотографа, писателя или музыканта. Либо человек пытается расслабиться, окружая себя вдохновляющими фотографиями и вещами. Если природная зарисовка появилась недавно, логично подумать, что человек устал, планирует отпуск и ему нужно подтверждение этого заслуженного права.

**ПОДВОДНЫЕ КАМНИ:** страдая хронической усталостью, хозяин профиля может оказаться плохим невнимательным собеседником.

### Смеха ради

Смешная или устрашающая гримаса на лице аватарки профиля, нелепые позы. Как правило, крупным планом.

**ПОРТРЕТ:** весельчак с аватаркой — поверхностная личность. С ним приятно поболтать о пустяках, высмеять любую ситуацию. Но не ждите от него серьёзных откровений или поступков. Он может также смеяться и исчезнуть из вашей жизни, как и появился. Жизненные трудности этот тип определенно обходит стороной, то есть по сути бежит от проблем. По близости у него всегда должен быть друг — спасательный круг.

**ПОДВОДНЫЕ КАМНИ:** подобно герою из фильма «12» эстрадным исполнителем, который в детстве пытался расмешить умирающую бабушку, чтобы облегчить ее боль, а потом стал профессиональным шутком, человек на аватарке может пытаться обесценить, заглушить сильную эмоциональную боль. Редко когда таким образом удаётся решить проблему, но порой это приводит к побегу от нее. В дальнейшем входит в норму, привычку.

### Великие философы

Изображение чакр, символы инь-ян, потоки энергии,

селфи в задумчивой позе, непонятные простому обывателю картинки философской тематики.

**ПОРТРЕТ:** на такое позиционирование себя влияет абстрактный тип мышления. Человек много уделяет времени размышлениям на всевозможные вопросы, пытается познать себя, смысл жизни. При общении с таким экземпляром может сложиться впечатление, что он «на от

мира сега», говорит только на интересные его темы и весьма отчужденно себя ведёт, когда тема перестаёт его волновать.

**ПОДВОДНЫЕ КАМНИ:** не исключены периодические депрессивные состояния, подавленность. Постарайтесь востановить связи с новыми друзьями в свой мир.

Наталья  
НИКОЛАЕВА.



### О чём говорит отсутствие главного фото в профиле?

Сначала создается впечатление полной замкнутости и погруженности в себя, а на самом деле пустующее окошко не что иное, как игра в «Я тебя вижу, а ты меня — нет!». «Я три дня скакал за вами, чтобы сказать, как вы мне безразличны!» Психологи считают это следствием сформировавшегося в детстве отсутствия доверия к миру.

### Почему люди часто меняют аватарки?

Причин может быть несколько: самолюбование, подверженность настроению, привлечение внимания и самая главная причина — ещё не сформировавшаяся личность, живущая в угодку всем веяниям моды. Если реальная жизнь гармонична, то и её виртуальное отображение будет стабильным.

### Может ли виртуальная жизнь иметь последствия для реальной?

Безусловно, виртуальных рамок практически не существует, каждый может делать то, что ему хочется. Однако не стоит забывать, что за нашей второй тенью могут следить близкие люди, друзья, коллеги. А с недавних пор многие прогрессивные работодатели перед тем как принять на работу новичка, составляют его психологический портрет именно по информации со страницы в соцсети. Да и вряд ли подчинённые будут серьёзно относиться к поручениям босса, который позирует в костюме рождественского эльфа на аватарке.



## Стенли Донен «Забавная мордашка»

Великолепный фильм-мюзикл, который из-за небольших сходств в сюжетной линии я бы назвал гораздо более светлым и добродушным предшественником нашумевшего фильма «Дьявол носит Prada». Посмотреть эту кинокартину меня уговорила девушка. Поначалу я не к. лывтал особого энтузиазма. Во-первых, этот фильм показался мне слишком «девчачим». В-третьих, я не сторонник мюзиклов... Однако не топиритесь отказываться от просмотра данного фильма, даже если вы разделяете хотя бы один пункт из списка моих «претензий»! Вопреки всему этому очень рад, что всё же посмотрел киноленту всемирно признанного Стенли Донена. Ведь с первых кадров ты мгновенно проникаешься в действия, проникаясь атмосферой того времени. Думаю, немалую роль в этом сыграли как музыка непревзойдённого лианиса и композитора Джорджа Гершвина, так и актёрская игра (да и внутреннее обаяние) Одри Хэпберн. Своей милостью и вместе с тем какой-то очень женской хрупкостью она буквально притянула мой взор к себе на равность подруге. А уж когда она стала танцевать!.. Вкупе с наивным, но всеяляющим веру в светлое и чистое сюжетом, перед вами откроется мир романтической и невероятно трогательной комедии о любви. Так что, если вы – поклонник классического американского кино и если неравнодушны к этой актрисе, обязательно посмотрите этот фильм.

Александр ЛИТВИНОЙ, г. Казань.

## Романсы Полины Агуреевой

Многие знают Полину Агурееву как молодую и талантливую актрису, проявившую себя в «Эйфории», «Долгом прощанье» и российском сериале «Жизнь и судьба». Мне же хотелось бы обратить ваше внимание на Полину-певицу, а именно – исполнительницу пронзительных романсов на прекрасные стихи великих русских поэтов. Впервые я услышала их в сериале «Исаев», где она исполнила под гитару «Колечко» на стихи Иосифа Бродского и «Мне тебе уж не надо» на стихи Марины Цветаевой. Какой у актрисы чудесный голос! Одновременно глубокий и нежный, обворожительный и милый... На уровне и исполнение – ты сразу понимаешь, что человек не просто напевно читает стихи, а чувствует строку, переживая и пропуская через собственную душу каждое слово. Эти два романса я сразу же скинула себе в телефон, и теперь он со мной постоянно – и в минуты, когда хочется чуткой женской поддержки, и просто, когда душа требует чего-нибудь необыкновенного, «высокого»... Ознакомиться с ними вы легко можете, либо посмотрев в Интернете нарезки из фильмов, где звучат эти романсы, либо скачав сборник её песен. Но лично я бы порекомендовала сделать и то и другое, ведь помимо таланта Полина наделена ещё и невероятной красотой. В общем, слушайте, смотрите и получайте эстетическое удовольствие!

Екатерина СЕРГЕЕВА, г. Курчатов.



## А. Гавальда «Просто вместе»

В последнее время мне часто попадают книги, в которых переживания героев мне близки и понятны. И роман «Просто вместе» от Анны Гавальды – одной из самых известных французских писательниц нашего времени – как раз из таких. Во главе действия – история жизни трёх разных героев: Камиллы, Филибера и Франка, которым не повезло ни с семьёй, ни с личной жизнью. Это простая, но вместе с тем удивительно мудрая и светлая книга расскажет вам об одиночестве и поисках любви, о превратностях судьбы и простом общечеловеческом счастье – просто быть вместе, не бросая друг друга в беде и самому не отказываясь от помощи ближнего. Читая её, лично у меня возникло ощущение, что кто-то словно говорит мне: «Оглянись! У других людей те же сложности, они сталкиваются с теми же проблемами, что и ты. Так что, давай-ка ты сейчас дочитай эту книгу, а после возьмишь себя в руки и для начала просто улыбнёшься». Без преувеличения, эта книга подойдёт каждой женщине для коротания уже прохладных вечеров. Желаю приятного чтения!

Юлия К., по эл. почте.



# МОРСКОЙ БОЙ



**М**оре неужderжимо его манило, порой мешало жить, но оно же его и прославило. Речь не о знаменитом мореплавателе, грозном пирате или хотя бы капитане дальнего плавания. Айвазовский – вот кто был истинным певцом моря!

*«Играют волны – ветер свищет,  
И мачта гнётся и скрипит...  
Увы! он счастья не ищет  
И не от счастья бежит!»*

Как море может испортить жизнь, карьеру художника? Рисуешь, то есть, пардон, пишешь себе да пиши, это же не морские сражения вымгивать потом и кровью! Добивайся точности в изображении на естественного оттенка цвета «морской волны» или чем там ещё маринисты заняты на пленэре?

Иван (точнее Ованнес, ведь родители будущего художника были армяне) Айвазовский приехал из Феодосии, где родился и вырос, а Санкт-Петербург с одной целью – стать профессиональным живописцем. И живопись он жаждал только одно – море. Но его учитель, модный в столице пейзажист, француз Филипп Таннер строго-настрого запретил ему писать что-либо самостоятельно, а только то, что укажет он лично. Айвазовский не стерпел, табу нарушил. Дело дошло до самого императора! Таннер пожаловался Николаю Первому, и по личному распоряжению царя все картины молодого неслуха сняли с выставки Академии художеств 1836 года, несмотря на то, что имели успех и у публики, и у критиков. А если ты там не выставляешься, значит, ты там и не учишься, нет тебя, как художника, в России вообще! Только по прошествии полугодя Айвазовский получил прощение и смог продолжить обучение.

Другой пример. В сентябре 1844 года Иван Константинович, уже признанный художник, получил заслуженное звание академика и высокое назначение – отправиться в Главный морской штаб, чтобы делать

зарисовки портов на Балтийском море. Чего ещё желать? Статус, жалованье – по высшему разряду, работа по душе! Ан нет! Айвазовский осознаёт, что море морем, но не всякое. Поддавай ему родную Феодосию, и всё тут! Он бросает службу, строит на Крымском побережье Чёрного моря дом и поселяется в нём на всю жизнь.

*«Спустился в каюту Айвазовский  
Кричат матросы  
Скорю шторм  
Но отвечает живописец  
Мне норм»*

Не пытайтесь расставить знаки препинания в стихике «пирожке», в нём даже рифма необязательна, главное – уловите суть: уж сколько лет прошло со дня ухода мариниста, а не родился никто, кто бы затмил его в деле запечатления моря. Даже супер-увствительные цифровые фотоаппараты пасуют. Даже современная молодёжь, придумавшая прикольные нескладные стихи, признаёт – Айвазовский крут! И потому мы не рассматриваем на этот раз какое-то одно отдельное произведение Мастера, все его картины гениальны. За свою долгую жизнь, а Иван Константинович прожил 83 года, он написал около шести тысяч картин, и абсолютное большинство из них – морские пейзажи. Он сознательно стал художником одной темы. И вот тут его ждал новый шквал недовольства им от внешнего мира. Критики принялись писать, что, достигнув совершенства, Айвазовский сам себя поставил рамки, за которые уже не в состоянии выйти. Смотреть на его картины скучно – море, море, море... Не упусти дарование иссякло? Маринист не

был бы самим собой, если бы не ответил на нападку морским пейзажем. В 1873 году он выставил на суд зрителя полотно под названием «Рауга». И что же они (и мы с вами) видим? Снова море, типичная для Айвазовского буржуазная стихия, тонущий корабль у скалистого берега. Но мачты целы, паруса не спущены... Полноте, да буря ли виновата в гибели судна? Скорее не видимый глазу подводный риф. Корабль постепенно погружается в пучину, моряки пытаются спастись на шлюпках, кормщик показывает направление, но люди слишком устали бороться с сошедшим с ума морем... И лишь появление на небе почти призрачной радуги вдохновляет их, вселяет надежду, обещает новую жизнь!

Айвазовский мудр. Он остался при своей позиции, не сменил ни излюбленную тему, ни манеру письма и при этом написал картину, которая разительно отличалась от предыдущих работ. Вместо привычных для него насыщенных, ярких красок на холсте играют и переливаются тонкие, сдержанные оттенки. Кажется, радуга то манит разноцветными своими полосками, то исчезает вовсе, как «Летучий голландец» в морских брызгах, а ведь, задумайтесь, это не видео, а статичное полотно!

Пресловутые критики оценили по достоинству старания мастера, в моду входил реализм, а шторм с тонущим кораблем были вполне себе как настоящие. А неистребимый романтизм Айвазовского просто спрятался за радужной-призраком, его не заметили. Маринист выиграл бой без боя...

Наталья АНДРИЯЧЕНКО,

# ПРЫГАЕМ И СКАЧЕМ!

«Соте» в переводе с французского означает «прыгать», «скакать». Ингредиенты блюда следует не аккуратно преворачивать и перемешивать лопаточкой, а встряхивать на сковороде. Весело! А уж вкусно-о-о!



## ОВОЩНОЕ СОТЕ

4 баклажана, 5-6 сладких перцев, 2 большие моркови, 3 луковицы, 5 помидоров, 100 мл растительного масла, 1 ч. ложка сушеного молотого базилика, по 1/2 ч. ложке душистого и чёрного молотого перца, соль по вкусу.

Баклажаны очищаем, нарезаем небольшими кубиками, выкладываем на раскалённую глубокую сковороду (сотейник) с маслом, обжариваем до зарумянивания. Добавляем нарезанный кусочками перец, встряхиваем сковороду и продолжаем жарить. Морковь нарезаем мелкими кубиками, лук шинкуем, кладем на сковороду, уменьшаем огонь и продолжаем готовить. Помидоры очищаем, нарезаем кубиками, добавляем к овощам и тушим соте на слабом огне десять минут. Перчим, солим, всыпаем базилик, накрываем крышкой и хорошо встряхиваем сковороду. Томим на слабом огне 2-3 минуты. Подаём и как самостоятельное блюдо, и в качестве гарнира

## СОТЕ КАБАЧКОВОЕ

1 кг кабачков, 1 луковица, 1/2 стакана овощного бульона, 500 г помидоров, 1-2

зубчика чеснока, 1 пучок зелени (укропа, петрушки, зелёного лука – по вкусу), лавровый лист, чёрный молотый перец, соль по вкусу, 50 мл растительного масла.

Кабачки очищаем, нарезаем средними кубиками, лук режем полукольцами. Сначала обжариваем в раскалённом масле кабачки, затем выкладываем лук, встряхиваем и жарим ещё минуту, после вливаем бульон, перчим, солим, добавляем лавровый лист и тушим на сильном огне до полного выпаривания жидкости. Затем кладем в соте помидоры, нарезанные некрутыми дольками, и мелко порезанный чеснок. Лавровый лист удаляем. Тушим ещё пару минут и подаём на стол, обильно посыпав рубленой зеленью.

## СОТЕ «ГУРМАН»

100 г лука-шалота, 5 спелых помидоров, 4 зубчика чеснока, 150 г сыра моцарелла, 1 пучок зелени петрушки, оливковое масло.

Лук нарезаем крупно, быстро обжариваем в разогретом масле, добавляем порезанный дольками чеснок и помидоры, нарезанные четвертинками. Жарим в течение 2 минут на сильном огне, перекладываем на

плоское блюдо, добавляем сыр, порезанный кубиками, перемешиваем. Сверху посыпав рубленой зеленью петрушки.

## СОТЕ

### С КУРИНОЙ ГРУДКИ

0,5 кг куриной грудки без кожи, 1 луковица, 2 красных болгарских перца, 1 зелёный болгарский перец, 2 помидора, 1/3 стакана воды, 1 ст. ложка томатной пасты, 1 ч. ложка карри, 0,5 стакана растительного масла, соль по вкусу.

Грудку нарезаем мелкими кусочками, жарим в разогретом масле десять минут, далее добавляем мелко порезанный лук, накрываем сотейник крышкой, встряхиваем, снимаем крышку и жарим ещё пять минут. Закладываем порезанные перцы и помидоры, накрываем крышкой, встряхиваем, убавляем огонь и тушим под крышкой ещё пять минут. Смешиваем в воде томатную пасту, карри и соль. Заливаем смесью соте и тушим до мягкости курицы. Подаём с рисом.

## СОТЕ «МОРСКОЙ БРИЗ»

500 г замороженной смеси морепродуктов, 1/2 лимона, 1 ст. ложка сливочного масла, 1 ст. ложка оливкового масла, 1 луковица, 2 зубчика чеснока, 2 ч. ложки муки, 2 ст. ложки кетчупа, 500 мл 20%-ных сливок, 150 г твёрдого сыра, соль по вкусу.

Морепродукты отвариваем в течение трех минут в подсоленной воде, откидываем на дуршлаг, сбрызгиваем лимонным соком. В сотейнике растапливаем сливочное масло, вливаем оливковое масло и пассеруем мелко нарезанный лук до прозрачности. Добавляем мелко нарезанный чеснок, муку, кетчуп, сливки, тщательно перемешиваем, доводим до кипения и кипятим соус на маленьком огне две минуты, помешивая. Закладываем морепродукты, солим, накрываем крышкой, хорошо встряхиваем и прогреваем соте на среднем огне одну-две минуты. Кокотницы слегка смазываем оливковым маслом, выкладываем соте, сверху посыпав третьим сыром и ставим в разогретую до 200°C духовку на 10-15 минут до образования золотистой корочки.

## СОТЕ НА ЗИМУ

2 кг баклажанов, 6 болгарских перцев, 6 моркови, 1 кг помидоров, 1 острый перец, 1/3 стакана сахара, 2 ст. ложки соли, 1 пучок петрушки, 1 стакан растительного масла, 5 зубчиков чеснока.

Морковь натираем на тёрке, острый перец и петрушку мелко режем, остальные овощи нарезаем кубиками. Порезанные помидоры перемешиваем с сахаром и солью и оставляем на десять минут, чтобы пустили сок. В кастрюлю наливаем масло и закладываем все ингредиенты кроме чеснока. Накрываем крышкой и тушим в течение 40-50 минут, помешивая. За пять минут до окончания готовки выкладываем в соте чеснок. Раскладываем в стерильные банки, закатываем, переворачиваем вверх дном и укутываем чем-нибудь тёплым на сутки.



# Забанить лето!

Ждёшь лето, ждёшь, а оно – вжик, и пролетело! Задержать его можно только двумя способами: фотографируя каждое его мгновение да закатывая его кусочки в заботливо простерилизованные баночки...

## КАБАЧКОВАЯ ИКРА «КЛАССИКА»

6 кг кабачков, 1 кг лука, 0,5 кг помидоров, 500 мл майонеза, 1 ст. ложка соли, 150 г сахара, растительное масло.

Кабачки и лук чистим, мелко нарезаем и обжариваем по отдельности. Затем пропускаем через мясорубку, перекладываем в кастрюлю, добавляем протёртые через сито спелые помидоры, майонез, сахар, соль, тщательно перемешиваем и тушим на слабом огне полтора-два часа. Любители остренького могут добавить чёрный молотый перец. Закатываем в банки.

Татьяна ГРАНКИНА, г. Курск.

## АССОРТИ «ОВОЩНАЯ ГРЯДКА»

На 3-литровую банку – 6-7 помидоров сорта «сливка», 6 огурцов, 1 кочан цветной капусты, 1 кабачок, 1 красный болгарский перец, 1 жёлтый болгарский перец, 2-3 зубчика чеснока, 2-3 веточки сельдерея, 1 пучок зелени петрушки, 3 ст. ложки сахара, 2 ст. ложки

соли, 4 ст. ложки 9%-ного уксуса, вода.

Огурцы замачиваем в воде на пару часов, цветную капусту разбираем на соцветия, перец очищаем от семян и нарезаем дольками, кабачок – кружочками. На дно банки кладем веточки сельдерея, зелень петрушки, чеснок, затем укладываем помидоры и другие овощи в произвольном порядке. Засыпаем сахар, соль и заливаем водой по горлышко. Стерилизуем 15 минут, после этого добавляем в банку уксус и кипятим ещё три минуты. Закатываем крышкой, переворачиваем и укутываем одеялом до полного остывания. Храним в холодном месте.

Людмила ИЛЬИНА, г. Тула.

## ЗАПРАВКА ДЛЯ МАКАРОН

3 кг помидоров, 10 сладких перцев, 6 зубчиков чеснока, 1 ст. ложка соли, 1 стакан сахара.

Очень спелые помидоры и перец, нарезанный мелкими кусочками, пропускаем через мясорубку по отдельности. Томатный «фарш» ставим на огонь, доводим до кипения, закладываем перец, всыпаем

сахар, солим и варим, помешивая, примерно 40 минут. В конце варки добавляем измельченный чеснок. Закладываем в пол-литровые банки, закатываем и закрываем до остывания.

Милана РАКОВА, г. Старый Оскол.

## ВАРЕНЬЕ «ЦАРСКОЕ»

400 г крыжовника, водка, 800 г сахара, 1 стакан воды, вишнёвые листья.

Неспелые ягоды освобождаем от семян, промываем проточной водой и заливаем водой на час. Откидываем на дуршлаг. В кастрюле с водой кипятим вишнёвые листья, промываем отваром крыжовник, затем ополаскиваем его холодной водой. Отдельно доводим до кипения сахар, залитый стаканом воды, кладем в получившийся сироп крыжовник, снова доводим до кипения, снимаем с огня на пару минут, снова ставим и снова кипятим, так 3-4 раза. После довариваем варенье на слабом огне до готовности.

Ирина ОСТРИКОВА, Смоленская область.

## МАРИНОВАННАЯ СЛИВА

1,5 кг слив «венгерок», 1 стакан красного сухого вина, 1 стакан 6%-ного уксуса, кусочек палочки корицы, 5-6 бутонов гвоздики, 500 г сахара.

Спелые сливы моем, накалываем толстой иглой или острой зубочисткой. Вино соединяем с уксусом, доводим до кипения, кладем корицу и гвоздику, всыпаем сахар и помешиваем до полного его растворения. Снимаем с огня, выкладываем в горячую заливку сливы, накрываем крышкой и оставляем на три часа, после этого заливку сливаем в отдельную посуду, ставим на огонь, кипятим на слабом огне 10 минут и снова заливаем сливы. Оставляем под крышкой на три дня. Получившийся маринад снова сливаем, доводим до кипения и остужаем. Сливы перекладываем в банки, заливаем холодным маринадом и закатываем.

Ольга БОГДАНОВА, г. Мурманск.

## ЯБЛОЧНОЕ ВАРЕНЬЕ С РЯБИНОЙ

1 кг яблок сладких сортов, 100 г черноплодной рябины, 1,5 стакана воды, 750 г сахара.

У яблок удаляем кожуру и сердцевину, нарезаем дольками и бланшируем в кипящей воде до мягкости. Ягоды рябины тщательно промываем и очищаем от черенков. В воду всыпаем сахар, доводим до кипения, помешивая. Когда сахар растворится, кладем в сироп подготовленные яблоки и рябину. Кипятим пять минут, снимаем с огня и оставляем на шесть часов. Так продлеваем ещё раз, после этого варим варенье до готовности и раскладываем по маленьким баночкам.

Зоя КОВАЛЬЧУК, Белгородская область.

# Ягодный РАЙ

## Салат «Летний»

100 г клубники, 1 апельсин, горсть черешни, 100 мл сметаны, 3 ст. ложки апельсинового сока, 1 ч. ложка сахарной пудры, 1 ч. ложка цедры лимона, 1 ч. ложка молотого мускатного ореха.

У клубники удаляем листья, у апельсина – кожуру, у черешни – косточки. Всё нарезаем ломтиками, соединяем, перемешиваем и заправляем сметаной, смешанной с соком апельсина, сахарной пудрой и лимонной цедрой. Сверху посыпав молотым мускатным орехом.

## Куриные грудки под ягодным соусом

На 2 куриные грудки – 100 г крыжовника, 100 г крупной чёрной смородины, 2,5 ст. ложки сахара, 2 ст. ложки воды, 200 мл 20%-ных сливок, 2,5 ст. ложки муки, растительное масло, соль по вкусу.

Крыжовник разрезаем пополам, смородину слегка разминаем, добавляем сахар и воду. Ставим на огонь и, помешивая, доводим до кипения. Уменьшаем огонь и варим соус пять минут. Затем вливаем сливки и готовим ещё три минуты. На грудках делаем глубокие насечки «решёткой», обваливаем в муке и обжариваем в разогретом масле по четыре минуты с каждой стороны. Перекладываем в форму для запекания, солим, поливаем ягодным соусом. Запекаем в разогретой до 200°C духовке десять минут. Подаём с рисом.

## Супчик «Вишенка»

1,5 л воды, 400 г вишни, 5 ст. ложек сахара, 1 ст. ложка с горкой крахмала, 200 г отварного риса, взбитые сливки.

Выкладываем вишню в воду, всыпаем сахар и варим компот. В небольшом количестве холодной воды развести крахмал и влить в кипящий компот. Перемешиваем, доводим до кипения и выключаем огонь. Остужаем. В тарелку кладем 3-4 ст. ложки заранее



*«Одну ягоду беру, другую в рот кладу, третью примечаю, а четвёртая мерещится!» – так можно весело приговаривать только летом. Щедро это время года на ягоды, а мама – на рецепты!*

сваренного риса, наливаем вишнёвый отвар, сверху украшаем взбитыми сливками.

## Арбуз в «лодочках»

Макоть 1 арбуза, 2 лимона.

Макоть арбуза, очищенную от кожуры и семечек, измельчаем блендером или миксером в пюре. Лимоны разрезаем вдоль, удаляем всё содержимое, сок выжимаем в арбузное пюре, осторожно перемешиваем. Получившуюся арбузно-лимонную смесь ставим в морозильную камеру до полного замерзания на пару часов. Потом снова взбиваем блендером в ледяную крошку. Заполняем ею половинки лимонов-«лодочек» и подаём.

## Пирог «Ягодное ассорти»

400 г муки, 220 г сливочного масла, 150 г сахара, 2 яйца, 800 г ягод (малины, красной смородины, ежевики, голубики), 2 яблока, 3 ст. ложки крахмала, 1 яичный белок, кусочки сливочного масла.

Делим ягоды на две части, одну увариваем без воды на слабом огне так, чтобы выпарился весь сок. Муку просеиваем в миску, масло нарезаем в муку и перетираем руками в крошку. Добавляем сахар, перемешиваем. Взбиваем яйца и замешиваем тесто. Формируем плотный колобок, обо-

рачиваем пищевой плёнкой и кладем в холодильник на полчаса. Яблоко натираем на мелкой тёрке, добавляем уваренные и свежие ягоды, тщательно перемешиваем. Высыпаем крахмал и снова перемешиваем. Если ягоды кислые, добавляем в начинку немного сахара. Тесто делим на две неравные части и раскатываем два круга. Большой должен получиться примерно 30 см диаметром, укладываем его в смазанную маслом форму диаметром 24 см, делаем бортики. Выкладываем начинку, разравниваем. Из второго круга теста вырезаем формочкой фигурки. «Дырчавым» пластом накрываем начинку, а оставшиеся фигурки из теста выкладываем поверх него. Защищаем края пирога. Смазываем сверху яичным белком.

В каждое отверстие, оставшееся от фигурки, кладем маленькую кусочек масла. Выпекаем при 180°C 40-45 минут до зарумянивания пирога. Даем остыть и ставим в холодильник. Подаём пирог холодным.

## Смузи с мороженым

На 100 г пломбира – 150 г клубники, 50 г малины, 50 г любой другой ягоды (ежевика, черника, голубика). Ягоды взбиваем блендером в пюре добавляем слегка подтаявшее мороженое и взбиваем смузи до однородного состояния. Перед подачей раскладываем по бокалам или высоким стаканам.

## ЛОХИКЕЙТО

(УХА СО СЛИВКАМИ)

500 г свежего лосося, 1 луковица, 1 морковь, 3 картофелины, 1 ст. ложка муки, 100 г сливочного масла, 2 ст. ложки сливок 30%-ных, соль, перец, лавровый лист.

Отделяем филе лосося от кости и шкурки и откладываем в сторону. Из рыбных остатков добавляем бульон. После закипания добавляем соль, перец, лавровый лист и половину луковицы. Варим ещё 15-20 минут. Затем процеживаем и кладем в рыбный бульон кубики картофеля, нашинкованный лук, натёртую морковь. После 15 минут приготовления на медленном огне выкладываем в суп смесь муки с растопленным сливочным маслом, кусочки рыбного филе и в самом конце вливаем сливки.

## ПАКСУКЕТУМАЙДО

(ТВОРОЖНАЯ ЯИЧНИЦА)

0,5 л молока, 1 стакан творога, 1 яйцо, соль.

Смешиваем творог с молоком, взбитым яйцом, солим, хорошо размешиваем. Вливаем молочную смесь в глубокую противень и ставим в разогретую духовку на полчаса. Подаём яичницу с зеленью как второе блюдо.

## КАЛИТКИ

(КАРЕЛЬСКИЕ ПИРОЖКИ)

2 стакана муки, 1/2 стакана сметаны, 1/2 стакана молока, 6 картофелин, 100 г творога, 1 яйцо, 50 г сливочного масла, соль.

Тесто: смешиваем сметану с молоком, муку просеиваем с щепоткой соли. Соединяем мучную и сметанную массы. Замешиваем мягкое эластичное тесто, при необходимости подсыпая муки. Заворачиваем тесто в пищевую плёнку и оставляем на полчаса.

Начинка: картофель отвариваем в подсоленной воде, разминаем до пюре. Добавляем размягчённое масло, творог, взбитое венчиком яйцо и соль. Перемешиваем.

Тесто раскатываем в колбаску, разрезаем на небольшие кусочки. Каждый раскатываем по кругу толщиной 1,5 мм. В середине круга выкладываем 2 ст. ложки начинки, края калитки слегка подворачиваем к середине, оставляем в центре немного открытой начинки. Выпекаем в духовке, разогретой до 200°, около 20 минут.

## КАПАЛИМТИККО

(РЫБА С КАРТОФЕЛЕМ)

3 картофелины, 1 яйцо, свежая сельдь, 1 луковица, 1/2 стакана молока, 2 ст. ложки муки, растительное масло, соль.

Смиченный картофель нарезаем лом-



Произносить карельские блюда не легче, чем населённые пункты, зато практическая часть оказалась куда проще. Начинаем осваивать язык вкусными методами!

тиками и ровным слоем выкладываем на смазанный маслом противень. Сверху добавляем тонкие ломтики сельди, посыпав луком, мукой, солью и сбрызгиваем маслом. Ставим в духовку на 20 минут. Когда картофель будет готов, заливаем запеканку смесью яйца и молока и оставляем в духовке ещё на 10 минут.

## КАРЕЛЬСКИЙ САЛАТ

200 г мелких макарон, 200 г маринованных грибов, 200 г куриного филе, 3 помидора, 1 огурец, 1/2 лимона, 4 ст. ложки растительного масла, соль, перец, зелень, брынза для украшения.

Макароны и куриное филе отвариваем в подсоленной воде, охлаждаем. Грибы, мясо, помидоры и огурец нарезаем кубиками. Смешиваем все ингредиенты и заправляем соусом из растительного масла, лимонного сока, перца и соли. Сверху украшаем зеленью и кубиками брынзы.

## РЫБНЫЙ РУЛЕТ

1 кг рыбного филе, 3 яйца, 100 г сливочного масла, буханка хлеба (не очень свежая), 2 луковицы,

3 зубчика чеснока, перец, соль, лавровый лист.

Рыбное филе, размягчённое масло, хлебные ломти, предварительно замоченные в молоке или воде, лук, чеснок пропускаем через мясорубку. В полученный фарш добавляем яйца, солим, перчим, даём настояться 20 минут.

Выкладываем рыбный фарш на кусок миткалевой ткани, заворачиваем колбаской и перевязываем ниткой на концах и посередине. Кладем рулет в кипящую воду, добавляем лавровый лист. Кипятим 40-50 минут на медленном огне, затем достаём и остужаем. Извлекаем готовый рыбный рулет из ткани, при подаче нарезаем толстыми брусками.

## ЯГОДНЫЙ КИСЕЛЬ

1 стакан ягод (пч. сезон), 2 ст. ложки крахмала (для киселя средней густоты), 3 стакана воды, сахар по вкусу.

Вымытые ягоды всыпаем в кастрюлю с подслащенной водой. Как только компот закипит, добавляем разведённый в холодной воде крахмал и ещё раз доводим до кипения. Снимаем с огня и посыпая тонким слоем сахара, чтобы не образовывался пенка. Кисель подаём к столу охлаждённым.

Мёд – определённно одно из самых ценных достояний мудрой природы. Но недобросовестные продавцы, желая поживиться, подмешивают в него сахар, крахмал, муку и даже консерванты! Как же выбрать вкусный и качественный презент от жужжащих трудяз?

# Сладкий ДАР лета



## МИФ 1

### Самый лучший мёд – майский

На самом деле целебные свойства «жидкого золота» напрямую зависят от тех растений, из которых он был собран. При этом каждый сорт имеет свою, присущую только ему, окраску. Например, липовый светло-жёлтого цвета (имеет противовоспалительные свойства), акациевый (снимает волнение и укрепляет сон) практически прозрачный, гречишный (справляется с авитаминозом и гипертонией) – коричневатый, а мёд из подсолнухов, считающийся полезным при гинекологических заболеваниях, напоминает жидкое золото.

**Насторожьтесь!** Если весь предстанный товар имеет яркий янтарный блеск и кристальную чистоту. Качественный продукт всегда немного блестящий из-за того, что в нём присутствуют естественные примеси (частички воска, пыльца, перга, прополис).

## МИФ 2

### Мёд – сильный аллерген

Главная причина аллергии – не сам мёд, а присутствие в нём тростникового сахара, который добавляется в поддельный продукт. Поэтому особое внимание уделите месту покупки. Так, лучше отказаться от мёда, стоящего на полках супермаркетов. Ведь его нельзя ни попробовать, ни расспросить о нём непосредственно производителя. Идеальный вариант – знакомый пасечник, либо хорошо зарекомендовавший себя среди ваших знакомых. Продукт можно найти и на сезонных ярмарках, участники которых обязаны иметь при себе сертификат, подтверждающий качество. При этом смело просите у продавца «взять пробу». Настоящий мёд вне зависимости от сорта имеет характерный травяной запах, терпкий на вкус, оставляет в горле приятное жжение и растворяется во рту, при этом не оставляя кристаллов на языке. Вкус же

разбавленного мёда скорее напоминает подслащенную воду.

**Насторожьтесь!** Если покупаемый вами мёд разлит в медную или оцинкованную посуду. Его нельзя назвать безопасным, поскольку он вступает в химическую реакцию с металлом, впитывая в себя вредные примеси. Также лучше не покупать товар в пластмассовой таре, поскольку мёд в ней быстро портится, особенно если во время продажи целый день находится под солнцем. Оптимальный вариант, проверенный временем, – алюминиевая флэга, либо эмалированная тара без сколов и трещин с плотно закрывающейся крышкой.

## МИФ 3

### Самый очевидный признак испорченности мёда – его расслоение

На самом деле это говорит лишь о том, что пчеловод, наполнив банки, использовал мёд, различный по времени сбора, потому расслоения никаким образом не влияют на качество мёда. Чего нельзя сказать, например, о степени зрелости «жидкого золота». Ведь нередко продавцы выдают за свежий прошлогодний товар переплавленный и оттого потерявший большую часть полезных свойств. Потому после дегустации мёда определите, давно ли он был изготовлен.

Для этого возьмите столовую ложку (у добросовестного продавца она обязательно должна быть), наберите мёд и быстрыми круговыми движениями переверните её несколько раз. Недавно «добытый» продукт будет прилипать к ней, почти не стекая в ложку. А при вытаскивании ложки качество мёда образует длинную ленточку, а не сразу же стекает вниз. Также качество предлагаемого продукта напрямую зависит от количества в нём воды. Поэтому запомните: килограмм хорошего мёда настолько густой, что помещается в банку меньшего объёма. Так, в тарау 0,8 литра без труда помещается 1 кг продукта.

## МИФ 4

### Засахаренный мёд некачественный

В СССР существовал очень правильный запрет на продажу жидкого мёда после 1 октября. Это связано с тем, что любой сорт хорошего мёда густеет через 1-2 месяца после его сбора. Потому верно как раз-таки обратное утверждение – о том, что НЕ засахаривается только предварительно разогретый, либо подделанный мёд. Кроме того, некоторые сорта (например, вересковый) и вовсе не бывают жидкими.

Подготовила

Ксения ЗВЯГИНЦЕВА.

## Чтобы сберечь все полезные элементы

● Сразу после покупки перелите мёд в стеклянную посуду с плотно закрываемой крышкой. При этом учтите, что рядом с ним не должно находиться никаких продуктов, издающих резкий запах

● Не добавляйте мёд в горячий чай. Хотя никакие вредные вещества (канцерогены или токсины) во время опускания продукта в горячую воду не появляются, доля истины в этом всё-таки есть. Дело в том, что при нагревании свыше 60 °С в нём полностью разрушаются витамины, и остаются только вода, глюкоза и сахар. Поэтому лучше всего пить чай с мёдом вприкуску.

# Законный вопрос?



Уважаемые читатели!

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

**У нас с дочкой есть купленная комната в коммунальной квартире. Дом идёт под снос. За лишние квадратные метры в получаемом новом жилье нас заставляют заплатить. На какое жильё мы можем рассчитывать? Должны ли мы доплачивать? Если да, то исходя из какой стоимости?**

Татьяна Степановна, г. Воронеж.

При переселении из аварийных домов собственникам квартир (комнат) либо выплачивается выкупная цена, либо предоставляется другое жильё. Вариант определяется индивидуально и заблаговременно через местную администрацию.

Выкупная цена устанавливается на основе независимой оценки квартиры. Если с ценой вы не согласны, можете обратиться в суд с требованием новой оценки у других экспертов.

Когда предоставляется другое жильё, стоимость старого засчитывается в стоимость нового. Если выкупная цена за вашу комнату меньше стоимости нового жилья, то вам действительно придётся доплатить – ст. 32 Жилищного кодекса РФ.

Что касается предоставления отдельной квартиры вместо комнаты в коммуналке – закон таких гарантий не даёт. Если конкретная программа, в которой вы участвуете, не содержит запрета на переселение в коммунальную квартиру, то вполне может быть предоставлен такой вариант.

**Недавно умер мой отец. Завещание оформлено на меня. Но у отца был непогашенный кредит. Банк требует, чтобы я выплатила его как наследника, но я точно знаю, что у отца был поручитель, который по сути и должен теперь возвращать заём за покойного. Или я чего-то не понимаю?**

Елена, г. Киров.

Вам нужно внимательно изучить кредитный договор отца, потому что в нём могут быть прописаны разные условия возврата долга для такого случая. Если в договоре предусмотрено, что поручитель обязался вернуть долг за конкретного человека, в случае его смерти обязательство прекращается.

А если в тексте договора сказано, что поручитель отвечает также по обязательствам любого, к кому перейдёт долг, то поручительство сохраняет свою силу до погашения остатков долга наследниками умершего. То есть, даже если в вашем случае имеет место второй вариант, именно вы должны расплачиваться по кредиту наследодателя. И только если окажется, что вы неплатёжеспособны (это устанавливается судом), банк обратится к поручителю.

**Важно!** Прежде чем принять решение о наступлении в наследство, стоит узнать размер и долга, и наследственного имущества. Ведь, даже если с поручителя снята ответственность, наследники обязаны погашать долги только в пределах стоимости переданного им имущества.

Получается, долг погашается всё же за счёт умершего, а не из вашего личного кошелька. Банк будет вынужден списать остаток долга, если размер наследства не позволит погасить долги, – имущество самих наследников неприкосновенно. Требовать с вас больше, чем получите по завещанию, банк не вправе.

**У нас с дочерью в собственности квартира в равных долях – по 1/2. Дочери понадобились деньги, и она хочет продать свою половину. Предложила мне выкупить её долю за 1,5 млн рублей, и официально отправила письмо с предложением. Если через 30 дней не выкуплю у неё долю за эти деньги, то продаст чужим людям. Я консультировалась с юристами в агентствах недвижимости, сказали, что реальная цена этой доли 1-1,2 млн рублей. За 1 млн рублей я бы могла купить, но дочь не хочет продавать дешевле. Я имею преимущественное право при покупке, но непонятно, как смогу отследить, по какой цене она продаст долю. Как быть?**

Ольга Сергеевна, г. Тверь.

Регистрирующий орган не пропустит сделку, если в договоре купли-продажи будет обозначена более низкая цена. Вашей дочери предложат ещё раз уведомить вас о продаже уже по другой (заниженной) цене.

К сожалению, договорившись с покупателем, дочь сможет указать в договоре одну цену, а продать долю за другую. Но и здесь не всё так просто. Часть жилья на рынке недвижимости – товар сложный, покупатель не так много, как на отдельные квартиры. Так что пока подобная сделка под вопросом.

**Срочно понадобились деньги. Пошла в банк, чтобы снять с карты 170 тысяч рублей. Но мне выдали только 150 тысяч. За остальной суммой сказали приходить на следующий день – лимит? Законно ли то, что я не могу распоряжаться своими деньгами?**

Надежда, г. Тамбов.

Не сердитесь. Лимиты на снятие наличных сделаны в том числе для вашего блага. Ведь карточкой могут украсть или списать её данные в банкомате при помощи специальных устройств. Чтобы злоумышленники не украли все деньги, банки ввели лимиты ежедневных списаний.

Сейчас правила обязывают информировать клиента обо всех движениях его средств. Если получите информацию об операции, которую не совершали, и в течение суток предъявите претензии к банку, он будет обязан вернуть деньги (если они исчезли не по вашей вине) – ст. 9 Закона РФ «О национальной платёжной системе».

Лимит уменьшает риск и для вас, и для самого банка. Да и суммы лимитов довольно большие. Но в ситуации, когда вам нужна крупная сумма, стоит заботиться о снятии средств заранее.

Впрочем, серьёзные суммы на карте лучше не хранить, это небезопасно. Для сбережений всё же лучше использовать депозиты в крупных банках. Тем более что там можно получить всю сумму по первому требованию.

# Есть идея!

Как известно, индивидуальность жилищу придают детали. Внесите в свой дом изюминку, воспользовавшись нашими идеями!



**Шаг 1.** Аккуратно вырезаем из фото силуэт.

**Шаг 2.** Скотчем закрепляем его на чёрном листе и вырезаем по контуру.

## Царство теней

Неизменное украшение стен – фотографии. Однако не менее стильно и вместе с тем оригинально будут смотреться вырезанные из них силуэты. А чтобы было интереснее, используйте в качестве основы фото с родными и близкими. Необычно и узнаваемо!

**Вам понадобятся:** понравившаяся фотография, плотная чёрная бумага, ножницы, белый лист А4, скотч, клей (ПВА или карандаш), фоторамка, наиболее подходящая под интерьер.

**Шаг 3.** Получившийся силуэт приклеиваем к белому листу.

**Шаг 4.** Аппликацию вставляем в рамку, обрезав выступающие участки бумаги.

## Лесной уголок

Не отставайте от модных веяний, создайте оригинальный элемент эко-стиля при помощи фоторамки и гербария. Для красоты расширьтесь на получившейся «картине», как это делают художники, или подпишите латинскими буквами название растения.

**Вам понадобятся:** наполовину сухие листья, клей для декупажа (например, «Mod Podge»), клей-карандаш, термоклеевый пистолет, ножницы, кисточка, фоторамка (лучше со стеклом), ткань-холст или картон.

**Шаг 1.** Располагаем листья на основе для картины (холст, ткань или картон) по собственному усмотрению.

**Шаг 2.** Фиксируем их термоклеевым пистолетом.

**Шаг 3.** Наносим кисточкой на листья клей для декупажа, чтобы они долгое время сохраняли свой декоративный вид.

**Шаг 4.** На сутки оставляем картину сушиться.

**Шаг 5.** Вставляем получившуюся композицию в рамку,



убирая ножницами всё выходящее за её пределы.

**Шаг 6.** Аккуратно придавливаем стеклом и вешаем на стену.

LOVE IS  
ALL YOU NEED



Превратить обычный дом в говорящий? Легко! При помощи последнего тренда – настенных надписей из ткани необычной фактуры.

## Когда дом оживает...

**Вам понадобятся:** принтер, ткань (размер зависит от размера букв), ножницы, кисточка, карандаш, клей для обоев, кастрюля (для разогрева воды), бумага, малярный скотч, клей ПВА универсальный (обработать края ткани).

**Шаг 1.** Выбрав несложный шрифт (без «завитков»), распечатайте буквы и вырежьте их.

**Шаг 2.** Прогладьте ткань утюгом с паром.

**Шаг 3.** Перевернув её, положите буквы, обведите каждую из них и вырежьте.

**Шаг 4.** Края каждой получившейся аппликации тщательно обработайте клеем, чтобы потом они не расходились.

**Шаг 5.** По стене, где хотите разместить надпись, наклейте малярный скотч, чтобы получить ровную линию, параллельную полу.

**Шаг 6.** По очереди, нанося клей для обоев на каждую букву, прикрепляйте их к стене (для дополнительного украшения сначала буквы можно разместить в рамки, а потом уже повесить на стену).

**Шаг 7.** После того как все буквы наклеены, аккуратно снимите малярный скотч.



Дизайнеры – народ ушлый, провозглашают моду на тот или иной интерьер чуть ли не ежедневно. Некоторые идеи так хороши, что становятся хитами. А через пару лет набирают оскомину. И если вы затеяли ремонт ради ванной с гигантскими тюльпанами на стенах, одумайтесь. Это и многое другое стало антитрендом. Значит, долой тюльпаны и...

### Неоновые сочетания

«Не бойтесь цвета!», – увещевали дизайнеры интерьеров. И сочетали ярко-розовые диванные подушки с салатовыми ковриками. «Это стиль диско», – наседали они, внедряя в наши жилища мебель кислотных расцветок и постеры Марлиан Монро а-ля Энди Уорхолл. Многие «вступали в сексуально-поклонников цветовой безумия. Однако и дизайнеры, и заказчики скоро поняли – яркие цвета в интерьере очень нервируют. Придя домой после безумного дня, вы хотите покоя для глаз и души. А малиновый диван и фиолетовые шторы заставляют взвизгивать и зажмуриваться. Сайты декора и интерьеры в уюном твердят: в моде нестареющая классика, то есть нежные пастельные тона. Но – в новом звучании и с предметами роскоши. В общем, сэкономить не удастся.

### Макси-принты

Сначала гигантские клубники и герберы поселились на стеклянных кухонных «фартуках», потом расплозились в санузел: улыбающиеся дельфины на 3D-полах, орхидеи в человеческий рост на стенах ванной. В рекламных буклетах выглядело заманчиво, привлекательности такого дизайна в его натуральности, высокие качество цифровой печати намекало на близость к природе. Но только намекало. Потому что клубничин размером с

футбольный мяч не бывает, равно как и орхидей величиной с глобус. Словом, направление обрело вульгарный оттенок.

### Чёрно-белое кино

Целую пилетку в интерьерах правили бал чёрно-белые фотобои с видами мировых столиц, моста Золотые Ворота, стильных снимков. Признаться, действительно впечатляло, плюс удачные ракурсы зрительно расширяли пространство. Чрезмерная популярность навредила, дизайны растрогировали и сделали попойкой. Сейчас чёрно-белые фотобои заменены даже в студенческих общежитиях. Помашите им ручкой.

### Этника

Узоры «пейсли» из Индии, бамбуковая музыка из Китая, японская лаконичность – этнические стили сменяли друг друга, словно мозаика в калейдоскопе. Прижились только средиземноморский: маломозаичная плитка и впрямь хорошо смотрится в ванной, ремесленные изделия удачно сочетаются с мебелью из натуральных материалов. Так что, если успели обрести восточными ковриками и японскими иероглифами в рамках, разуклоплектовывайтесь: то и другое найдёт место в современном эстиме. Но строго по мере.

### «По-богатому»

Ампир, ар-деко и барокко – не забывайте эти слова, так как направления

уже канули в Лету. Если не застали их триумфальное шествие, расскажем: это роскошь и шик, позолота, старина, вычурность, изобилие завитушек и лепнины, хрусталь и ковры с высоким ворсом. В обширном пространстве вся эта красота смотрится неплохо, но в том-то и дело, что народ ринулся возводить «лепноту» в малогабаритных одрушках. Сейчас о былом блеске напоминают позолоченные розетки и те же хрустальные люстры. В принципе по отдельности элементы использовать можно.

### Дворцы из гипсокартона

Слава богам, это безумие закончилось. Дистат гипсокартона длился пару десятилетий плюс-минус. Фальш-камин, полки, перегородки, двухуровневые потолки, арки, ниши – всё это настолько надоело, что обычный кирпич и бетон, скрывавшиеся под картоном, показались верхом эстетики. Дух здорового минимализма витает на наших квадратных метрах – аллилуйя!

### Потолки с фотопечатью

За данный «шедевр» профессия дизайнера вполне могла стать диагнозом. Глянцевые потолки с печатью – это нечто за гранью добра и зла. Самые нейтральные варианты – цветочки, узоры, звёзды на ночном небе. Экстремальные – это коты и динозавры, как бы прорывающиеся сквозь потолок, весьма сомнительное счастье созерцать их регулярно. Чтобы скрыть дефекты, оставшиеся от соседки с тигрой к заливанию, лучший выбор – натяжные потолки. Нестареющая классика – идеально оштукатуренный и покрашенный водоземельсионной краской.

### Тяжёлые шторы

Почему-то большинству соплеменников хочется из жилища устроить театральные подмостки: иначе не объяснить стремление повесить стеганую кулису – из тяжёлой ткани, с многочисленными драпировками, ламбрекенами и жупитыми рюшами. Тяжёлые шторы из жаккарда и органзы хорошо смотрятся только в очень просторных помещениях. У них есть коварное свойство скрадывать пространство и свет. Если хочется складок и драпировок, выбирайте самые лёгкие и светлые ткани вроде сетки или крепа – и собирайте на специальную тесьму. А лучше поищите качественнейший светлый текстиль, сделайте люверсы и повесьте на лаконичный карниз – красота вне времени и моды, а также никаким хилопот со стиркой.

### «Всё в дом, всё в семью»

Холодный хайтек в наших реалиях не прижился, но некоторые его тенденции укоренились – минимализм и функциональность. Это хорошие тренды, поскольку квартиры редко могут похвастаться выдающимся метражом. Главная заповедь – вещь должна работать. Если не задействована в быту и жизни, ей место в кладовке или на мусорке. Поэтому делой поповые картины в рамках, скалутки в прихожей, искусственные растения, фановые бачки в кухне – всё то, что ёмко называется «пыльборозни». Не пускайте в дом безжизненные вещи, которые занимают пространство, не принося пользы.

Наталья ДУМЧИКОВА.



# Лесной Гость

*Наблюдать за красотой всех времён года можно, пригласив к себе на подоконник бонсай. Это деревце подарит владельцу и великолепные краски весеннего цветения, и зелень летней листвы, и золотое очарование осени, и зимнюю спячку голых веток, набирающих сил перед приходом тепла*

По сути бонсай представляет собой пусть и уменьшенную, но точную копию настоящего дерева, выросшего в диких условиях. Вопреки всеобщему заблуждению впервые он появился в Древнем Китае ещё два тысячелетия назад. В Японии же были придуманы новые способы «приручения» деревьев, и именно благодаря Стране восходящего солнца об этом искусстве выращивания узнали и мы. Шепетильные жители Востока считают разведение бонсай философией, требующей от человека, занимающегося этим, не только навыков садовода, но ещё и определённых личностных качеств: справедливости, мудрости, доброжелательности, де-

ликатности. Ведь при правильном уходе бонсай может прожить сотни лет, став не рядовым цветком, а семейным символом, объединяющим поколения. Однако, чтобы такого добиться, нужно правильно выбрать растение. Для этого важно учесть:

1. Сорт растения. Бонсай привередлив, а потому лучше выбирать растение, которому будет комфортно в условиях нашего климата. Для наших широт подойдут: кармона мелколистная (чайное дерево), гибискус кулера, гранат сорта «Nana», каллистемон (очень красивое растение, по внешнему виду напоминающее плакучую иву), кипарис сорт «Голдкрест» (с прекрасными листьями лимонно-зелёного цвета, приятно пахнущими лимоном), мирт, пеларгония, толстянка «Тетрагола» (похож на миниатюрный баобаб), шеффлера лучистая, ливия (зонтиковидная сосна), сосна аллепо (примечательна шаровидной кроной и красиво закрученной формой ствола). 2. Внешний вид. При покупке бонсай должен отвечать следующим требованиям: сильный и крепкий ствол, ясная и четко просматриваемая даже сквозь листву линия веток, схожесть с полноценным диким деревом, надёжный сосуд (чем проще он по форме, тем комфортнее в нём будет растению).

Ч тобы поселившийся в доме бонсай круглый год радовал вас величественным видом, необходимо обеспечить ему **Правильное место обитания.** Интенсивнее всего набираться сил и крепнуть он будет, если разместить растение по ходу движения солнца: либо с правой стороны на западном окне, либо слева на окне восточном. При этом в пасмурную погоду, а также глубокой осенью и зимой, растение нужно подсвечивать при помощи люминесцентной лампы дневного света. Лучше всего для этого подойдёт удлиненная лампа мощностью 18 Вт. Главное – не использовать обычные лампы накаливания, которые будут не только плохо освещать, но и вредить растению тепловыми лучами.

**Своевременный полив.** Бонсай любит воду, а потому земля в горшке постоянно должна быть немного влажной. Растение поливать, если верхний слой почвы в горшке высох. Кроме того, полезно каждый день опрыскивать крону дерева, очищая листву от пыли и дополнительно увлажняя воздух вокруг него.

**Подкормка.** Лучшее время – с начала весны до конца осени с перерывом в августе. Зимой растение находится в периоде покоя, и удобрять его не нужно. При этом, во-первых, чтобы не обжечь корни растения, перед внесением удобрения бонсай нужно обильно полить. Во-вторых, концентрация минерального удобрения должна быть в два раза меньше, чем указано в инструкции. В-третьих, пересаженный бонсай подкармливают не раньше, чем через две недели после переезда, поскольку новая почва и без того насыщена необходимыми элементами. О недостатке того или иного вещества вам красноречиво укажет растение. Так, замедленный рост, светло-жёлтая окраска листьев или же их отмирание говорят о недостатке азота или калия. Продолжительное отсутствие цветения и покрасневшие листья указывают на то, что бонсай нуждается в фосфоре. Отмирание молодых побегов свидетельствует о недостатке бора, а белые верхушки листьев – меди.

**Пересадка.** Корни растения не должны заполнять весь горшок. Определить это можно, осторожно надавив пальцем на грунт (он встретит сопротивление новых вырастающих корней). Самое лучшее время для переселения в более просторный «дом» совпадает с началом сокодвижения у хвойных видов бонсай сразу после появления новых почек, у лиственных – после цветения.

Подготовила Ксения ЗВЯГИНЦЕВА.

**1963** год. Американской студентке-генетику Жанне Миль, видимо, мечтавшей о том же, о чём и моя сестра, пришла в голову неординарная затея: путём селекции получить такую породу кошки, в которой природная красота дикого хищника была бы гармонично соединена с ласковостью и игривостью домашней «мурки». Стоит отдать должное целеустремлённости учёного: спустя 20 лет непрерывной работы по скрещиванию диких азиатских кошек с их более ручными собратьями и появилась на свет прародительница кошек бенгальской породы. Каким же образом на неё повлияло смешение генов?

**ОКРАС.** Однажды увидев это животное, вы всегда сможете отличить его от кошек других пород. А всё благодаря благородным, сразу же бросающимся в глаза леопардовым пятнам, разбросанным по всему телу. Не менее примечательна и шерсть животного — не такая толстая, как у обычных кошек, но очень мягкая, она, скорее, напоминает приятный на ощупь мех шиншиллы.

**ОСОБЕННОСТИ СЛОЖЕНИЯ.** «Бенгальца» сложно назвать хрупкой кошечкой, о чём красноречиво свидетельствуют крепкая массивная шея, длинный хвост и непропорционально крупные лапы. Кроме того, в отличие от обычных питомцев уши этой кошки округлые, а не заострённые вверх, что также служит напоминанием о её предках.

**ИНСТИНКТЫ.** Во время игр легко может заблестеть и пустить в ход весь боевой «арсенал» в виде когтей и зубов. По этой причине в доме, где живёт «бенгалец», лучше не заводить птиц и грызунов. Куда бы вы ни спрятали более слабое животное, как бы вы за ним ни следили и ни оберегали, кошка не успокоится, пока не реализует свои навыки безжалостного хищника. Кстати говоря, то же касается и оставленной на столе еды, которую ваш упёртый питомец, если не съест, то обязательно попробует. Причём в достижении своей цели упрямец не остановится ни перед чем! В подтверждение сказанному отмечу, что на моих глазах Виски (именно так моя сестра назвала свою мурлыкающую мечту детства), одним прыжком одолев пару метров, вцепилась мёртвой хват-



# ХИЩНИК «ХОУМ-ФОРМАТА»

Как-то в детстве после похода в зоопарк моя сестра Вика замучила отца навязчивой просьбой «купить вон того леопарда». Спустя много лет она сама осуществила свою мечту, впустив в дом героиню этой статьи

кой и потащила в укрытие коробку (!) с пищей. Если бы не сноровка уже ко всему привыкшей сестры, довольствоваться в тот вечер нам бы пришлось тем, что валкидушно оставила нам сытая кошка.

**ТРОГАТЕЛЬНАЯ ПРЕДАННОСТЬ.** По словам заядлых любителей «бенгалцев», нет ничего более милого, чем наблюдать проявление нежности этих животных по отношению к людям. Особенно комично смотрятся самцы этой породы, которые по размеру намного больше самки. Невозможно сдержать улыбку, когда этот, секунду назад до неприличия важный 8-килограммовый зверь, настойчиво просится «на ручки», а добившись желаемого, выражает своё обожание громким раскатистым урчанием.

**ТЯГА К ДРЕССИРОВКЕ.** В отличие от других пород бенгальская кошка, будучи крайне сообразительной, любит разучивать и выполнять команды. Так, уже известная вам Виски благодаря интуитивному чувству на забаву приходящим гостям охотно выполняет команды: «Искать», «Сидеть», «Голос» и «Прыжок».

**ТОЛЬКО МОЁ!** Владелец животного этого вида стоит заранее предупредить гостей, чтобы они не заходили на кухню во время принятия трапезы «его кошечки». Дело в том, что «бенгалцы» имеют особенность рьяно охранять свою пищу, сначала пуская в ход громкое предупредительное рычание и воинственный вид, а если это не работает, применяют куда более агрессивные методы.

Ксения ЗВЯГИНЦЕВА.

## НА ЯЗЫКЕ ЛЮБВИ



Информация для тех, кто всегда мечтал лучше понимать свою кошку: «Бодание» головой. Животное показывает, что ему приятно находиться в вашей компании.

**Лёгкое кусание** — довольно редкий признак любви, к которому кошка прибегает для проявления крепкого дружеского чувства.

**Кверху брюхом.** Спокойно демонстрирует мягкий животик представителям этого семейства только тем, с кем чувствует себя защищёнными и любимыми.

**«Кошачий поцелуй»** — состояние, при котором кошка неотрывно смотрит вам в глаза. Если можете долго поддерживать визуальный контакт, значит, вы для неё особенный.

**Я сплю с тобой!** Питомец постоянно засыпает вместе с вами? Считите это за комплимент!

**«Топанье»** на месте. Пармичалась с лапки на лапку, взрослая кошка вспоминает о раннем детстве, когда она мяла живот мамы для стимулирования появления молока. Таким образом животное показывает, что ваше общество ей приятно.

# Гороскоп на август



## Дева (24.08 – 23.09)

Не забывайте, что создание благоприятной погоды в доме требует усилий, как и работа, а потому помогайте родителям, заботьтесь о второй половинке, уделяйте внимание детям. Также вспомните о тех, кто в своё время помог вам. Узнайте, всё ли у них в порядке, и в случае чего будьте готовы прийти на помощь. Свободным же Девам пора сделать первый шаг навстречу новому чувству. Дарить любовь тоже приятно!

## Овен (21.03 – 20.04)



В рабочей сфере перед вами откроются возможности поднять профессиональный уровень. Используйте их, читая специализированную литературу, общаясь с более опытными коллегами, и тогда заслуженная награда не заставит вас ждать. Вполне возможно, в отношениях с любимым человеком вас будет одолевать чувство ревности. Передавать ему, пребывать в сомнениях не стоит – вместо этого откровенно обсудите с половинкой всё, что вас тревожит.

## Телец (21.04 – 20.05)



Если в августе вам предложат взять на себя дополнительные рабочие обязанности, отказываться не стоит, это будет вам только на руку. Семейным представителям знака гороскоп рекомендует заняться созданием уюта, ведь это отличный повод порадовать домашних. А в жизни одиноких Тельцов всё зависит от их настроения. Хотите добиться взаимности? Не пасуйте перед трудностями!

## Близнецы (21.05 – 21.06)



В августе Близнецам придётся тщательно проанализировать свою работу. Быть может, вы занимаетесь не тем, что поможет вам в построении успешной карьеры? Задумайтесь над этим, впредь стараясь рациональнее использовать отведённое для труда время. Куда легче всё будет происходить в личной жизни. Занятые Близнецы добьются взаимопонимания с близкими, одинокие – ответных чувств от избранника. Красота, да и только!

## Рак (22.06 – 22.07)



В августе личная жизнь Рака станет настолько благополучной, что вам захочется уйти в нёб с головой. Что ж, увидите, вы так долго к этому шли! Только не оглядывайтесь по сторонам с мыслью: «Что обо мне подумают люди?» Обойти неприятности на работе вам удастся, если составите чёткий план действий. Что бы ни произошло, руководствуйтесь им, не отступая от намеченной цели.

## Лев (23.07 – 23.08)



Если в августе судьба бросит вам вызов, не поддавайтесь! Сейчас вы сможете не только удержать уже взятые высоты, но и побороться за новые. В личной жизни одинокие Львы смогут добиться того, чего так долго желали. А вот Львам семейным нужно быть более чуткими ко второй половинке. Внимательно выслушайте любимого человека, а если тот обижен, помните: улыбка – лучший способ решения конфликтов.

## Весы (24.09 – 23.10)



В прошлом вы потрудились на славу, анализируя собственное поведение, искореняя недостатки. Пришло время перейти на новый этап, где достигнутые результаты приведут к достижению столь желаемого. Единственный совет для Весов, строящих карьеру, – не торопитесь. Только так вы сможете сделать правильный выбор. Одиноким представителям этого знака пора выбраться из дома на свежий воздух, чтобы не пропустить перспективное романтическое знакомство.

## Скорпион (24.10 – 22.11)



Лето заканчивается! А потому посетите себя побаловать – хоть походом в кинотеатр, хоть поездкой на пикник. Как бы сильно вы ни любили работу, оставьте её на второй план. Да и кто сказал, что нахождение в кругу любящих людей доставляет меньше удовольствия, чем сидение в душном офисе? У свободных представителей этого знака появится объект, на котором можно проверить силу своих чар. Станьте к этой затее как к приятному увлечению, но пожалейте!

## Стрелец (23.11 – 21.12)



Сейчас вы полны сил и свежих идей, а окружающие готовы помочь вам во всех начинаниях. Так что прекратите бояться всего нового! Вместо бесконечных сомнений воспользуйтесь моментом. В сфере амурной как заявлять, так и свободным Стрельцам гороскоп советует руководствоваться принципом: меньше слов – больше дела. Двигаясь пусть и мелкими шагами, но всё же вперёд, вы обязательно придёте к исполнению желаемого.

## Козерог (22.12 – 20.01)



Козерогам понадобится вполне заслуженная пауза. Воспользуйтесь передышкой, чтобы набраться сил перед новым марш-броском! В рабочей сфере звёзды советуют не пренебрегать помощью более опытных коллег – положившись на их авторитетное мнение, вам будет проще добиться успехов. Одиноким Козерогам надо глядеть по сторонам: прекрасный незнакомец, из-за которого ваше сердце будет биться чаще, где-то рядом!

## Водолей (21.01 – 19.02)



В августе вы рискуете потерять в водоворот собственных эмоций. Как бы вам ни хотелось отдаться этому потоку, если хотите уцелеть, придётся двигаться против течения. В противном случае обидный разочарований не избежать. В отношении как с коллегами, так и с близкими людьми постарайтесь быть добрее. Только такая политика укрепит ваши позиции.

## Рыбы (20.02 – 20.03)



Как бы вам ни хотелось отрываться покорять карьерные высоты, не торопитесь. Экономия силы, к осени вы сможете добиться более солидных успехов. К тому же есть в вашей жизни человек, как никогда нуждающийся в заботе и внимании, – это вы сами. Побалуйте себя! Одиноким представителям звёзд сулят знакомство с человеком, с которым сразу же возникнет сильная эмоциональная связь. Чтобы с временем она переросла в нечто большее, не надо спешить с признаниями.

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



**Александра, Краснодарский край, 65 лет. Вдова. Простая и домашняя. Живу на благодатной Кубани в сельской местности. Устала от одиночества. Не теряю надежды**

**встретить доброго, ласкового, порядочного и хозяйственного мужчину для создания семьи, чтобы прожить оставшиеся годы в любви, понимании, согласии и заботе друг о друге. Возраст — в пределах разумного. Верю, что где-то есть и моя половинка! На переезд не согласна, но приглашаю жить к себе. Отвечу на письмо с фото (верну). Подробности при переписке. Пьющие, альфонсы, из МЛС и имеющие завышенные требования, не беспокойте.**

**Адрес: 353816, Краснодарский край, Красноармейский р-н, п/о Первомайское, до востребования п/п 0301 625296.**

**Лидия, г. Москва.**

**35 лет. Вдова, русская. Глаза зелёные, волосы длинные, внешность европейского типа. Спокойная, уравновешенная, без жилищных и материальных проблем. Разносторонне развитая, воспитание двух сыновей. Люблю природу, уют, собирать грибы и ягоды, кататься на коньках и лыжах, ездить на экскурсии, заниматься плаванием. Для серьёзных отношений и создания семьи познакомлюсь с русским, самодостаточным, стрессоустойчивым и жизнерадостным мужчиной без жилищных и материальных проблем, который любит детей и имеет схожие со мной интересы. Отвечу на серьёзное письмо, все подробности при перл. листе. Пьющие, из МЛС, альфонсы, не пишите.**

**Адрес: 127576, г. Москва, ул. Череповицкая, д. 22, кв. 122, Лидия МИРОШКИНОЙ.**

**Владимир Васильевич, пригород Воронежа.**

**84 года, вес 74 кг. Спокойный, интеллигентный, уверенный в себе, увлекаюсь садом и огородом. Для постоянного проживания в частном доме приглашаю простую, добрую, хозяйственную, с хорошим характером женщину от 65 лет, нуждающуюся в жилье, желательно из сельской местности.**

**Телефоны: 8(473)-264-26-65; 8-915-589-85-52 (звонить после 17.00).**

**Наталья, Республика Марий Эл.**

**Открытая, добрая, интересная, общительная, но общения мне не хватает: дети повзрослели, живут отдельно, и потому мне одиноко. Разведена. Веду здоровый образ жизни, интересы разносторонние. Люблю писать письма и отвечать на них. Ищу друзей по переписке, отвечу всем! Подробности при переписке.**

**Адрес: 425203, Республика Марий Эл, Медведевский р-н, п/о Нурма, до востребования Наталья Борисовна БАХТИНОЙ.**

**Любовь, Калужская обл.**

**53 года. Среднего роста и телосложения. Приятной внешности, отзывчивая, русская женщина. Люблю готовить. В свободное время (которого у меня немного) увлекаюсь вязанием на спицах и крючком, вышиваю. Люблю летом ходить в лес, а зимой кататься на лыжах. Хочется встретить старость с надёжным добродородным мужчиной 50-60 лет, без материальных проблем, не альфонсом и не тунеядцем. Отвечу на серьёзное письмо с фото (обязательно верну вам его). Остальные подробности при переписке. Из МЛС прошу не беспокоить.**

**Адрес: 249831, Калужская обл., Держинский р-н, г. Кондрово, пер. Ломоносова, д. 1, кв. 5. Л. А. СОЛОВЬЕВОЙ.**

**Елизавета, Пензенская обл.**

**68 лет. Вдова, среднего роста и телосложения. Люблю природу, лес, музыку. Около дома есть огород. Для серьёзных отношений и создания семьи познакомлюсь с мужчиной 65-70 лет, чтобы остаток жизни прожить в любви, согласии и взаимопонимании. На старости лет хочется спокойной жизни и женского счастья. Отвечу на серьёзное письмо. Все остальные подробности по переписке. Судимые, любители спиртного, прошу не беспокоить.**

**Адрес: 442564, Пензенская обл., Лопатинский р-н, с. Веково, до востребования Елизавета Александровна АРТЕМОВОЙ.**

**Алексей, Смоленская обл.**

**37 лет. Инвалид III группы. Выявляю провалы в памяти, иногда переживаю панические атаки. В быту самостоятелен, со всем справляюсь. Верующий, православный, хожу в храм с 11 лет. Люблю посещать старые русские монастыри. Имею высшее библиотечное образование. В настоящее время работаю почтальоном. Есть, пусть и небольшое, но своё жильё. Единственный его недостаток — нет горячей воды, использую бойлер. Для серьёзных отношений и создания семьи приглашаю к знакомству бескорыстную женщину, желательно православную, имеющую доброе сердце и способную на сострадание.**

**Адрес: 215010, Смоленская обл., г. Гагарин, пер. Меллоратинский, д. 8, кв. 6. Алексею ВОДНЕВУ.**

**Александр, г. Воронеж.**

**32 года, рост 178 см, вес 80 кг. Без дурных, вредных привычек, обеспечен материально и жильём. Имею хорошее образование. Познакомлюсь с русской порядочной, трудолюбивой, здоровой девушкой до 27 лет, проживающей в Воронежской области. Предпочтительны приятная внешность и отсутствие детей. Звонить после 19.00.**

**Телефон 8-906-674-12-70.**

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

Объявления присылайте по адресу: 305044, г. Курск, ул. Ухтомского, 43

или по электронной почте: [press-kokteyl@list.ru](mailto:press-kokteyl@list.ru) с пометкой «Знакомство».

# Анекдоты

— Дорогой, — говорит жена мужу, — мой доктор советует мне путешествовать. Куда мы поведем?

— К другому доктору, моя любимая.

— Вовочка, ты почему стихи читаешь без выражения?

— Марья Ивановна! Какие тут могут быть выражения — это же Пушкин!

— Ты измену простишь?

— Я мертвому всё прощу!

Одесса. Вечер. Провливной дождь. Стук в дверь. Абрам открывает и видит за дверью тещу:  
— Роза Моисеевна, шо Вы делаете в такую погоду на улице? Идите домой!

На скользком крыльце количество культурных людей резко сокращается.

Те, кто говорит, что ночью есть нельзя, пусть попробуют объяснить, для чего придуман свет в холодильнике.

В 1975 году академик Сахаров получил Нобелевскую премию мира.

То есть человек, придумавший водородную бомбу, получил премию мира имени человека, придумавшего динамит... Миру мир!

— Реббе, что такое старость?

— Мона, это когда ты сидишь на лавочке, мимо тебя проходит длинноногая красавица с четвертым размером бюста и мешает тебе кормить голубей.

— Сынок, как отец тебе говорю, домой покупай только маленькие шкафы.

— Почему?

— В них большой любовник не спрячется.



— Привет, что делаешь?  
— Услаждаю свою прихотливость плодами пота несчастных африканских невольников.

— Чего?

— Кофе пью.

Пришёл мужчина к колдуну и спрашивает:

— Вы снимаете самые страшные заклятия?

— Да, а вы предполагаете, что это за заклятие и кто наслал его на вас?

— Это была ведьма, которая 30 лет назад произнесла: «Объявляю вас мужем и женой».

Этапы жизни одесской женщины — Большая. Больная. Большая. Очень больная. Смертельно больная. Вдова.



— Дорогая, я ребёнка из садика привёл!  
— Чудесно, как назовём? Наш-то в школе учится!

— Доктор, у меня хорошее настроение: хочу ходить по кафе, магазинам и покупать всё, что нравится! Что со мной?

— Это у вас зарплата... пройдёт.

Жена, уходя в магазин, сказала мужу:  
— Будешь варить пельмени, кидай по одному, чтобы не слиплись!

Когда вернулась, злой муж варил только шестой пельмень!

— Пожалуйста, сделайте гравировку Саре от Мони.

Пожилый ювелир:

— Я бы посоветовал вам написать-таки короче:

— От Мони. Мало ли...

В роддоме № 3 произошёл взрыв парового котла. В результате взрыва ранены 5 человек, погибли 2 и родились 140.

— Пап, это правда, что в некоторых странах Востока жених не знает, кто его жена, пока не женится?

— Это в любой стране, сынок!

Встречаются две подруги:

— Дорогая, ты так поправилась!

— Это я ещё похудела. Ты меня месяц назад не видела. Была, как ты сейчас!



## ГОВОРЯТ ДЕТИ:

**Маша (4 года).**

Сообщает новой подружке:  
— У нас однокомнатная и однокухонная квартира.

**Артём (4 года).**

Берёт в рот травинку и говорит:

— Мама, смотри, я курю!

— Артём, курить нельзя!

— Мама, да я же травку.

Возвращается с шоу фейерверков. Все 50 минут представления Артём сидел как завороченный, а в машине его «прорвало»: обнимает меня с заднего сиденья за шею и кричит:

— Мамочка, я такой счастливый! Спасибо, что ты меня родила.

**Николай (5 лет).**

Перевелись в другой сад. Воспитательница знаком с группой и говорит:

— Что же нам делать? У нас теперь два Коли. Как мы будем их звать...

На секунду задумался и сообщает:

— Зовите меня Николай первый...

**Антон (6 лет).**

Папа спрашивает:

— Антон, где на ноге щиколотка, а где лодыжка?

— Щиколотка на левой ноге, а лодыжка — на правой.

## Афоризмы

*Все реже удаётся встретить женщину, протягивающую тебе руку ладонью вниз.*

*Деньги не пахнут. Пахнут только большие деньги. Изумительный аромат!*

*Женщина стремится вступить в брак, пока ещё кому-то нравится, а мужчина — когда уже не нравится никому.*

*Счастье — не лучший друг, оно приходит, когда тебе хорошо, и уходит, когда плохо.*

*Какая крыша не любит быстрой езды!*

*Жизнь — это мучительное продвижение от состояния, когда ты ещё ничего не знаешь, к состоянию, когда ты уже ничего не понимаешь.*

## Продлеваем жизнь в стихах

Дорогая, торг вернется на четыре кусочка или на восемь? — Пожалуй, на четыре.   
 Восемь мне не осилить.



### ДИЕТА

Меня призывает борщ зовёт,  
Подмигивая ложкою,  
Цыпленок гриль ко мне идёт,  
Хрустя румяной ножкою.  
Взывают сырники ко мне,  
Плеща сметаной бешено,  
А бледность сыра, как во сне,  
Кинзой занавешена.  
И оливье, такой шельмец,  
Косит в меня горошиной,  
А крепкий с хрустом огурец,  
Взял и прильнул к картошке.  
Она же, розовый бочок,  
Истаивает маслом,  
И дерко пахнет чесночок.  
И баклажан в лампасах  
Моркови, перца и приправ  
Лёг жадно на котлету.  
Вы как хотите, но НЕПРАВ  
Придумавший диету!



### НА ПРИРОДУ

Мне надоел бездушный шумный город.  
Мне давит грудь тройной стеклопакет.  
Уехать бы с палаткой на природу,  
Но чтоб санузел был и интернет...



### ПРО ВОДКУ

Врачи на нас нагнали страх,  
Мол, соль и сахар — белый враг!  
Не взяли водку в этот круг...  
Похоже, водка — белый друг!

## РЕКЛАМА в газете

Милые женщины, если вас не устраивает ваша фигура, приходите к нам! Нас она устроит!

Не дайте обмануть себя в другом месте. Покупайте у нас!

Наша компания по перевозке мусора предоставляет следующую гарантию: если вы недовольны нашей работой, мы вернём ваш мусор в двойном размере.

Трамвайно-троллейбусное управление примет на работу убийщиков для объявления остановок.

Бесплатно поучаствую в рекламе пива. Меньше 10 дублей не предлагать.

Лечение гомеопатией от гомосексуализма.

Лечу горбатость. Обращаться в морг.

Мальчики по вызову. Круглосуточно. Телефон 02.

Быстро, без операции, за разумную цену изменим ваш пол и возраст. Паспортистки РОВД.

Утерянное свидетельство о браке #1234567 считать недействительным!

Молодая, привлекательная, образованная женщина познакомится с пьющим мужчиной с целью сгубить свою молодость. Тел. 6-78-90.

Предлагаем долевое участие в вашей выпивке. Тел. 66-54-32.

## Невыдуманные истории

Дело было так. На Новый год у бабушки с дедушкой, куда внучика Дениску брали пожить на неделю, в отдельной комнате стояла ёлка. И под неё каждый вечер клался маленький подарочек, который Дениска утром с восторгом находит — якобы от Деда Мороза. И вот как-то вечером он дедов чем-то сильно огорчил, и они сказали, что утром подарка от Деда Мороза не будет, потому как ему всё рассказано о плохом поведении внука.

Ещё в этом доме жила кошка, любимица стариков. Кошка, чистоплотная, к лотку приучена. Кто забыл поставить лоток с чистым наполнителем на место, неизвестно, но метавшийся по дому зверёк навалил под ёлку приличную кучу.

Лицо ребёнка, по привычке пожелавшего взять подарок утром, вспоминают со смехом всей семьёй до сих пор.

Когда моя подруга была беременна третьим ребёнком, она старалась до последнего не посвящать в это старших дочерей — при них такая тема не обсуждалась.

Однажды их бабушка сделала шутовское замечание одной из девочек (4,5 года):

— Ксюша, хватит печенье лопать, а то растолстешь... Вон как мама — пузо наела.

Ребёнок (горячо):

— Нет, баба,

мама не толстая —

перейдя на шёпот:

— Она беременная... Только об этом ещё не знает.







Музей деревянного зодчества	Бикфордов...	Астрономический прибор							
		Венгерское вино	Предтеча франка (денеж.)						
Актриса ... Чуринова	Колесо в ременной передаче		Шалунья и непоседа	Продукт, не портящий кашу					
Кальман (имя)	Суффикс, корень или приставка			Росток из семени					
			Часть партии в теннисе	Команда дresseirovщика		Содержимое кофны	Великий ... (город)	Каталог модной одежды (название)	
Корабль пловцов за руном	Контора «бракоделов»				Плеть пастуха			Приправа	
«Колодий» знак			Наемные хлопальщицы	Садовая смола	Американский киноактер	Копючий сорняк			
Дырявая посуда	Одна из чайных принцесс	Допускаемая норма				Римский император	Оружие на медведя		
					Родной город Гиппократа	Радиоактивная мера			
Мастер у Бажова		Триумфальный свод				Конкурс в Др. Греции			
				Геометрическая фигура			На него лезет безрассудный	Писаное правило	
Первый варяг на Руси	Тренировочный бой рагиристов					Государство в Азии			
					Финансовое послабление		Еда для врага		
							Выехать на природы		
Творение мирового масштаба					Валюта рижан				
						Тропический плод			

ОТВЕТЫ НА СКАНВОРД

По горизонтали: телеконт., Инна, шкив, Импре, Гейм, вскод, агро, ар, ан, зарю, кнут, ежа, оост, кевота, Данила, кори, арка, врон, Рюрик, овал, асо, Крива, пыста, лат, ужин, лонно, чедеар, банан.  
По вертикали: Кижин, дуршлаг, морфема, шнур, Нурн, егюза, клака, токая, бар, ошнав, масло, Кос, лер, Траволта, сено, Каглин, Гула, Уотон, рожон, отто, роратина, поход, тмин, канон.