

ПРЕСС
Коктейль

ежемесячное издание
для женщин

Июль

2013

**КРУЧУ - ВЕРЧУ,
ПОТРАТИТЬ ХОЧУ!**

16+

**ОН У СЕБЯ
ОДИН!**

**ЭТО БЫЛО
У МОРЯ!..**

**ОСТАТКИ
СЛАДКИ**

ДАРЬЯ ПОВЕРЕННОВА:

«Страдания – они закаляют»

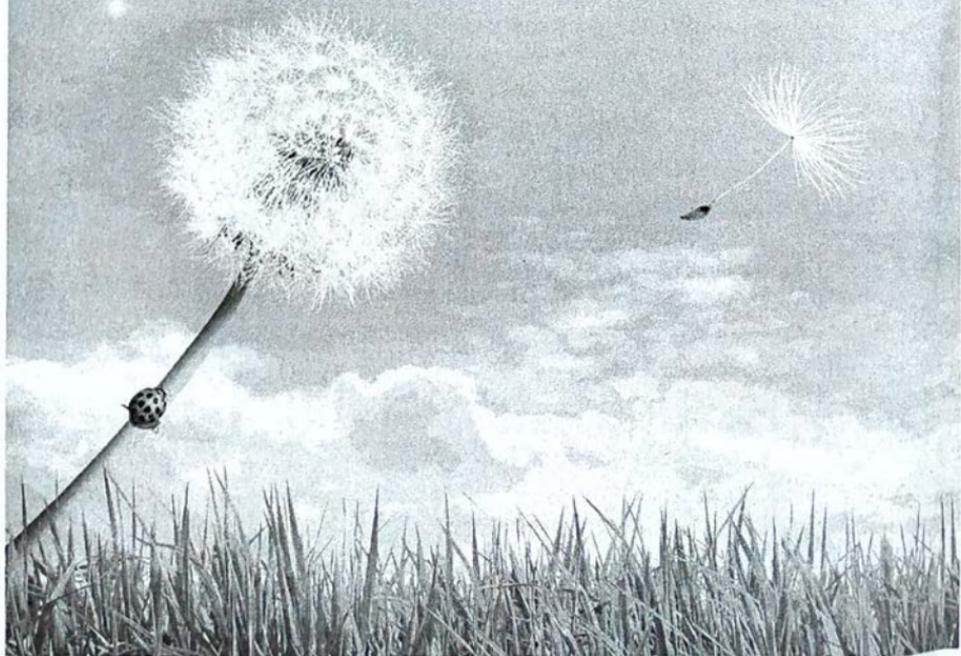
13007



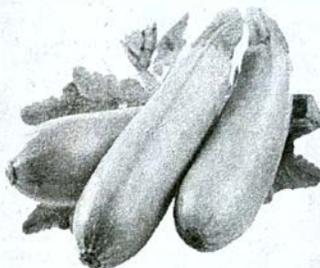
4 607114 610031

«Пресс-Коктейль» для женщин

Удовольствие
от жизни –
вместе с нами!



Ваш выход	4	Зов джунглей	Стр. 4
Модная шпартгалка	6	Стильный вопрос	
Девичник	7	Внешний вопрос	
	8	Обнажаем лицо	
Фитнес-клуб	9	Вопрос-ответ	
Будь в форме	10	Стройными рядами	
Здоровье	11	Ощущать всей кожей	
Маленькая страна	12	Уходи, Бабайка!	
	13	Вопрос-ответ	
Душевный доктор	14	Истории в конверте	
Прошу слова!	15	«Не делайте нас виноватыми»	
Анатомия чувств	16	Взглянуть прежними глазами	
Мужчина в фокусе	18	Токсический холостяк	
В постельных тонах	20	«Это было у моря...»	
Его точка зрения	22	Продолжение не следует	
Наука побеждать	24	Кручу-верчу, потратить хочу	
Карьера	26	Тайм-менеджмент для мамы	
	27	Женщина может всё!	
Без грима	28	Дарья Повереннова	Стр. 28
Проза жизни	30	Как кошка с собакой	
Вокруг света	32	Легендарный и свободный	
Еще раз о любви	34	«Скажи, что ты меня любишь...»	
Предания старины	36	Знакомьтесь: Иван Купала!	
История шедевра	37	Девочка с персиками	
Незабываемые имена	38	Николай второй	
Имя мне женщина	40	Фрау Цветкин	
Мифы и реальность	42	Сказочное чудовище с синей бородой	
Герой времени	44	Аристотель Онассис	Стр. 48
Культпоход	46	Смотрим...	
В родном краю	47	Здорово, Кострома!	
Кухать подано!	48	Кабачок «12 стульев»	
Делюсь рецептом	49	Коронное блюдо	
Мама-повар	50	Остатки сладки	
Мировая кухня	51	Кубинский микс	Стр. 52
Экспертиза	52	Йогурт – дело семейное	
Домашний адвокат	53	Законный вопрос	
Ручная работа	54	В подвешенном состоянии	
Копилка	55	Стильно... Комфортно. Недорого!	
У меня в садочке	56	Чтоб поспел ваш урожай	
Зверье мое	57	Обаятельный добытчик	
Люди и звезды	58	Гороскоп	



Зов джунглей

Палящее солнце, раскалённый асфальт и расплавленные мысли – настоящие городские тропики, но привычный рабочий график никто не отменяет! А вот городским амазонкам всё нипочём: они неподражаемы, энергичны и соблазнительны

Установка на стиль

Одежда в стиле африканских охотников – сафари – популярна уже много сезонов подряд. Секрет прост: натуральные «дышащие» ткани и простой крой не наносит ущерб эlegantности. Напоминаем характерные черты одежды в стиле сафари: накладные карманы с «фирменной» складкой посередине, отвороты и позончики, кулиски, разнообразные отстрочки, отделка из кожи и многочисленные ремешки. Главные цвета – бежевый и хаки – и другие вариации палитры африканской земли: зеленовато-коричневый, горчичный, песочный.



Просто и со вкусом

Платье-рубашка со всеми сафари-атрибутами универсально, поскольку уместно в любой ситуации и подходит женщинам любой комплекции.

Например, трапецевидная юбка скроет полные бедра, а ряд пуговиц визуально вытянет силуэт.

Броский акцент на талии в виде широкого ремня, большая плетёная сумка, удобная обувь на танкетке сделают вас грациозной антилопой в городских джунглях. Насыщенный цвет платья (например, терракотовый), массивные украшения и высокая шпилька без труда превратят вас в хищницу.



В лучших традициях

Если вы смелая и активная натура, встречи и вечеринки ваша стихия, то комбинезон в стиле сафари – ваш выбор.

Прямые широкие брюки, грубый ремень с объёмными пряжками – всё это выглядит стильно и дерзко.

Модели с шортами для тех, кто хочет чувствовать себя элегантно и комфортно в течение дня.

Требования к аксессуарам предельно просты. Они должны быть крупными и массивными, возможно использование животного принта.

Для солнечных будней подойдут сливочные или песочные оттенки, а вечером выходите «на охоту» в табачных или земляных оттенках.





Классика жанра

Лучший способ продемонстрировать свою приверженность стилю путешественника – надеть шорты-бермуды или льняные брюки.

По окончании рабочего дня небрежно закатайте их. Грубые отвороты – тренд сезона.

К ним в пару подберите жакет в стиле сафари. Вариаций жакетов не счесть, обратите внимание на модели с короткими рукавами или вовсе без них.

Дизайнеры постоянно подчёркивают: сафари-костюм – идеальный выбор для тех, кто стремится выглядеть молодо, но не «молодиться».



Всё дело в деталях

Украшения – «самодельные» африканские подвески, кожаные шнуры, этнические бусы, деревянные браслеты и различные амулеты. Часы с псевдопотёртым ремешком или браслетом из слоновой кости.

Ремни и пояса – кожаные или замшевые, широкие и грубые по форме, со множеством металлических клёпок и застёжек.

Головной убор – мягкие шляпы с широкими полями, панамы, косынки и соломенные шляпки.

Обувь – удобная и натуральная. Кожаные сандалии на плоской подошве, «гладдиаторские» сандалии и босоножки с широкими ремешками и бляшками на пробковой танкетке.

Если обувь из кожи, предпочтительны для неё благородные оттенки коричневого. Тканевую обувь можно выбирать и в светлых песочных тонах.



Модный приём

Заправленная рубашка поверх майки – ещё одна характерная черта стиля. Для полного соответствия охотнице за приключениями закатайте рукава и подберите крупные очки в розовой оправе. Чтобы этой грубой элегантностью не придать себе пару лишних килограммов, вставайте на платформу или каблук. А если фигура и рост позволяют, не пренебрегайте удобными греческими сандалиями или балетками.



Стильный вопрос



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

Купила удобные босоножки на каждый день красного цвета. Посоветуйте, с какими оттенками одежды их лучше сочетать.

Красная обувь – хит этого сезона! А на загорелых ножках яркая обувь выглядит особенно привлекательно. Вам подойдет любая одежда с рисунком, если в ней будет присутствовать красный цвет. Если говорить о монохромных расцветках, то выбирайте джинсовую ткань, при этом желательно темную, светлая будет невыгодно оттенять обувь. Неплохие ансамбли можно составить и с нарядами бежевых оттенков. С такой одеждой можно позволить носить аксессуары с вкраплениями красного цвета.

Что касается сумки, подобрать её в тон обуви – давно устаревший приём. Пусть она гармонирует с какой-нибудь детальной одеждой. Либо достаточно будет одного красного элемента декора или рисунка на сумке, но не более.

А главное, не забудьте позаботиться о свежем педикюре, ведь красный цвет сразу привлекает внимание.

Не потеряло ли актуальности украшение для волос – заколка-цветок? С какими причёсками она будет уместна?

Крупный цветок – по-прежнему один из романтических аксессуаров для волос. Главное правило – цветы должны быть натуральных живых оттенков. В распущенных волосах его уместно носить на отдыхе. В будничное время стилисты рекомендуют украшать цветами гладкий пучок, хвост или размещать

их на объёмных косах. Цветок – сам по себе броский аксессуар, поэтому присутствие в образе других ярких элементов запрещается. И следите за тем, чтобы ваше украшение было в тон с одеждой.

Я придерживаюсь классического стиля в одежде. Несмотря на это, молодой человек подарил мне на день рождения ретроброшь с красивым названием камня. Как вписать необычный аксессуар в свой привычный образ?

У вашего мужчины прекрасный вкус! Камень в виде броши – классический вариант винтажного украшения, ко-

торый может облагородить практически любой образ.

Приколите её к лацкану строгого пиджака или воротнику белой блузы. Элегантная камея сразу же разбавит деловой образ мягкостью и женственностью. Если говорить о вечернем выходе, то винтажная вещица добавит изысканности любому выбранному вами наряду, будь то коктейльное платье, отделанное кружевом, или шифоновая блуза с джинсами. Камею, как водится, прикрепите на почётное место на груди или на воротнике.



У меня чересчур широкие плечи и узкие бедра. Фигура напоминает мужскую. Помогите подобрать платье, которое бы придало женственности моим формам.

Скорее всего, у вас типичная фигура «перевернутой треугольник». Вот несколько советов для выбора «правильного» платья:

- желательно, чтобы вырез был V-образным, глубоким овальным и в форме сердца. Идеально будет смотреться полоска ткани вокруг шеи, визуально сужающая плечи. Избегайте вырезов «лодочек»

- хорошо смотрятся платья с заниженной линией талии и рельефными швами на лифе

- также вам подойдут корсетные модели без бретелей

- для вас хороша модель юбка-солнце, которая прекрасно держит форму. Она визуально придаст бедрам объём

- избегайте коротких рукавов и зауженных юбок: ими вы только подчеркнете то, что желаете скорректировать

- пропорциональной сделает вашу фигуру тёмный верх и светлый низ платья
- ваш тип фигуры – единственный, который позволяет носить горизонтальную полосу и не выглядеть при этом полной

- ваш лучший союзник – высокий и широкий каблук.

У меня широкие бедра и немного выступающий животик. Какая модель купальника подойдет для моей фигуры?

Избегайте высоких вырезов в области бедер и моделей с шортиками.

Обратите внимание на закрытый купальник с утягивающими живот вставками из лайкры.

Верхняя часть должна быть броской: яркий рисунок, декоративные бантики, рюши, широко расставленные бретели.

Низ, наоборот, должен быть гладким, тёмным и однотонным. Дополнительной стройности прибавят модели с диагональными либо вертикальными полосками.

Чтобы замаскировать широкие бедра или широкую талию, завязывайте пояс на талии под углом, поскольку горизонтальная линия увеличит разницу между талией и бедрами, делая их ещё шире.



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

Внешний вопрос

Вотделе парфюмерии не раз сталкивалась с ароматической дымкой для тела. Что это такое?

Инга САВЕЛЬЕВА, г. Орёл.

Ароматическая дымка для тела – это своего рода гибрид между классической парфюмерией и ароматизированными средствами по уходу за кожей. Средство обладает лёгкой, почти невесомой текстурой. Оно не даёт ощущения плёнки или жирности на коже, при этом ухаживает за кожей, питая, глубоко увлажняя и смягчая её, не забивает поры. В состав входят природная термальная вода, морская вода, комплекс витаминов, гиалуроновая кислота, экстракты трав (ромашка, шалфей) и различные микроэлементы. После использования дымки кожа надолго сохраняет нежность и аромат. Наносить дымку следует сразу после принятия бодрящего душа на влажную чистую кожу.

Хочу попробовать помаду, увеличивающую объём губ. Насколько она безопасна для кожи губ?

Наталья, г. Кемерово.

Моделирующая помада действительно придаёт губам чувственный объём. Некоторые позволяют достичь желаемого результата за считанные минуты и даже секунды после нанесения. Другим же требуется около 3 недель, зато, используя такой тип помады, припухлость сохраняется в течение длительного срока. Специалисты считают её полностью безопасной, поскольку вещества, входящие в её состав, не оказывают вредного влияния на женский организм. Будьте готовы к неприятным ощущениям в первые минуты после использования помады (жжение, покалывание, холод). Вообще, помада с эффектом увеличения изменяет форму губ в лучшую сторону: приобретает ухоженный вид, разглаживаются мелкие мимические морщинки, кожа увлажняется и становится более мягкой.

Всё время пользовалась объёмной тушью. Для лета подбираю удлиняющую. На что стоит обратить внимание при выборе?

Татьяна, г. Казань.

Удлиняющая тушь должна иметь силиконовую щётку тонкой вытянутой формы с редкой щетиной. Такая щётка равномерно распределит тушь по всей длине, не создавая комочков и слипшихся ресниц. Для максимального удлинения обратите внимание на тушь в двух тубах – белая кремообразная масса как раз содержит удлиняющие волокна, а цветная сторона подкрашивает ресницы. Главное при использовании этого типа туши – не перестараться при её нанесении, иначе ресницы станут настолько длинными, что будут мешать вам открывать глаза. Наносите такую тушь не больше чем в два слоя. Используйте водостойкую тушь в том случае, если собираетесь на пляж или в бассейн.

КОКУРС «Свет мой, зеркальце...»

Дорогие читатели! Делитесь секретами преображения: советами по уходу за лицом, телом, волосами! Победителя ждёт приз – набор кистей для макияжа!

Маска «Шёлковые пряди»
от Алевтины СЕМЁНОВОЙ, Респ. Чувашия.

✉ Чтобы добиться гладкости и шелковистости волос, при этом укрепив корни, я потратила два месяца. Один раз в неделю наносите на волосы (начиная от корней и распределяя по всей длине) смесь из 2 ст. ложек жидкого мёда, 2 ч. ложек репейного масла и двух яичных желтков, наденьте на голову полиэтиленовую шапочку, сверху обмотайте махровым полотенцем, оставьте на 40 минут. После смойте тёплой водой.

Скраб «Кофейный»
от Татьяны ОРЛОВОЙ, г. Рыльск.

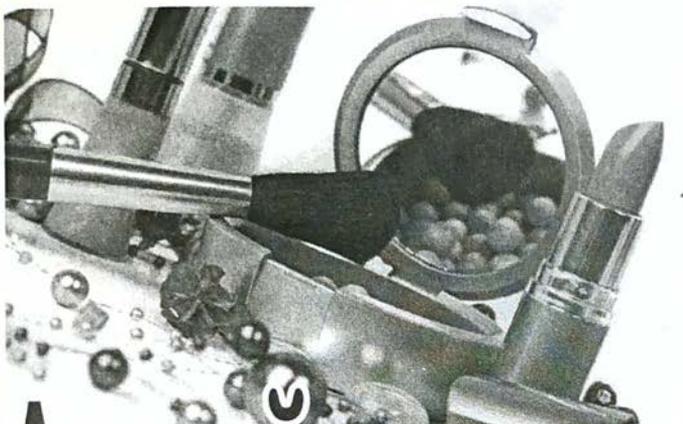
✉ Всегда использую этот скраб на скорую руку. Зато в результате кожа нежная, бархатистая и прекрасно очищенная. Необходимо добавить в гель для душа молотый кофе из расчёта 2 ст. ложки кофе на 100 мл геля. Туда же добавляем 1-2 ч. ложки оливкового масла. Полученную смесь наносим на тело, как обычный гель. Смываем водой. Кофе даёт отшелушивающий эффект, а масло оливы хорошо увлажняет кожу.

Модная причёска
от Ольги КУПРЯНОВОЙ, г. Омск.

✉ Красивый объёмный пучок можно сделать с помощью обычного носка. Отрезаем у него «пальцы» и скатываем внутрь в кольцо. Желательно, чтобы «бублик» совпадал с цветом волос.

Волосы собираем в конский хвост на затылке. Продаваем в бублик кончик хвоста и начинаем наматывать концы волос на бублик, двигаясь к основанию и распределяя волосы по «резинке». Фиксируем невидимками и лаком.





Летний макияж: обнажаем лицо!

Когда солнце начинает пригревать всё сильнее, хочется ограничиться минимумом косметики. Кстати, натуральный макияж в стиле nude look, то есть «обнажённое лицо» – один из трендов летнего сезона. Правда, и над ним придётся потрудиться...

Сегодня в понятие естественного образа входит продуманный скульптурный макияж – идеальные линии подбородка, скул, носа и лба; чуть тронутые тушью ресницы; взгляд, обрешеченный в натуральные тона теней. Но окружающим должно казаться, будто вы просто умылись и вышли на улицу.

Мастер естественного бьюти-образа – ведущий визажист Clinique Джанна Менард – раскрывает секреты.

В косметичке:

- тональное средство лёгкой текстуры выведем на корректор
- рассыпчатая пудра
- бронзер
- коричневый карандаш для глаз
- тушь водостойкая
- блеск для губ или матовая помада.

Кожа

Маскируем проблемные участки лица корректором. Подушечками пальцев вбиваем его под крыльями носа, область под глазами, околоушное пространство, тщательно растушёвывая. Для придания матовости коже наносим лёгкими взмахами кисти рассыпчатую пудру. Затем обозначаем контуры лица с помощью бронзера. Серьёзно подойдите к выбору

бронзирующего средства. Чтобы не создать эффект жёлтой маски на лице, выберите средство лёгкой текстуры, которое бы давало еле заметный эффект загара. Кстати, большой ошибкой будет наносить бронзер по типу румян: обозначьте им не яблочки щёк, а область под скулами. Немного на спинку носа, кончик подбородка и центр лба. Хорошо растушёвываем.

Глаза

Распахнёт глаза стрелка, проведённая карандашом по межресничному пространству от внутреннего века. Для красивого разреза выведите её чуть за угол глаза и растушёвываем.

Ресницы красим в два приёма: только кончики – для эффекта удлинения, затем зигзагообразными движениями прокрашиваем по всей длине.

Губы

Чтобы губы выглядели сочными и в то же время естественными, отдайте предпочтение персиковым, натуральным бежевым и бледно-розовым цветам. Хит этого сезона – матовые оттенки помады. Нанесите немного помады в центр нижней губы и тщательно растушуйте её пальцем.

Наталья ДРЮЧИНА.

Звёздные приёмы

Дженнифер Лопес называют «девушкой-сиянием». Роскошное состояние кожи Джей Ло объясняет тем, что она пьёт много воды, ест тонны фруктов и овощей и отказалась от алкоголя и сигарет.



А вот макияж Джессики Альбы не обходится без полупрозрачной минерализированной пудры-шммера, в состав которой входят сияющие частички. Она наносит его маленькой угловой кисточкой на скулы, лобные кости и внутренние уголки глаз.



Дженнифер Энистон считает, что для натурального макияжа в первую очередь важны брови. Она подкрашивает их карандашом, укладывает специальным гелем. При этом цвет бровей должен соответствовать цвету корней волос.



ВОПРОС – ОТВЕТ



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

Мне 43 года. Я увлеклась йогой, но упражнения даются очень тяжело, так как совсем не обладаю гибкостью. Очень хотелось бы развить её, но боюсь, что в силу возраста и типа сложения я просто не смогу это сделать. Что бы вы мне посоветовали?

Ольга ЛЕТОВА, по e-mail.

Нет никаких ограничений в возрасте, запрещающих заниматься развитием гибкости, более того, развитие тела в этом направлении уменьшает и даже поворачивает вспять возрастные изменения, происходящие в хрящах, связках и позвоночнике. Правда, чем старше вы становитесь, тем больше времени может потребоваться для достижения удовлетворяющего вас результата. Йога – прекрасное средство, чтобы стать гибкой, продолжайте заниматься регулярно, выполняя инструкции тренера, и обязательно увидите результат. Если вы хотите получить результат быстрее, попробуйте следовать следующим советам:

- Занимайтесь каждый день. Для этого дополните занятия йогой самостоятельными упражнениями на растяжку дома. Можете использовать упражнения, которые вы запомнили из уроков йоги. Оптимальная длительность – полчаса, но даже 15 минут, введенные в ежедневную привычку, дадут результат
- Выбирайте утренние часы, когда гибкость снижена, но её тренировка особенно эффективна
- Растягивая мышцы, не входите в максимальное положение сразу, позвольте телу привыкнуть. К тому же вы должны ощущать натяжение мышечных волокон, но никак не боль и дискомфорт. Чрезмерное растяжение может травмировать мышцу, и в этом случае вы получите не быстрый прогресс, а, наоборот, понижение уровня гибкости.

В моей практике были случаи, когда люди начинали развивать гибкость после 40 и через несколько лет садилась на шпагат. Желаем вам настойчивости и успеха!

У меня варикозное расширение вен. Можно ли мне заниматься фитнесом?

Екатерина ВЛАСОВА, г. Омск.

Да. Физическая активность оказывает положительное воздействие на кровообращение, что в вашем случае просто необходимо, но к выбору занятий вам придётся подходить с осторожностью. Прежде всего вам необходимо оценить состояние своего здоровья, поэтому придётся обратиться к квалифицированному врачу, он же может дать вам консультацию о подходящих видах нагрузки. Но в целом самыми опасными упражнениями являются силовые нагрузки на ноги: жимы, выпады, приседания, подъёмы утяжелителей. Если есть желание провести силовые упражнения на верх тела, выбирайте те, что выполняются из положения лёжа. Кроме того, категорически избегайте

ударных нагрузок: степ-аэробики, бега, прыжков.

Предлагаю упражнения, которые вам показаны:

- плавание и аквааэробика.
- статические нагрузки – йога, Пилатес, калланетика
- ходьба по беговой дорожке, занятия на велотренажёре, эллипсоидном тренажёре, аэробика без прыжков.

Для того чтобы защитить вены от перегрузок, помимо выбора подходящих занятий приобретите специальное бельё из компрессионного трикотажа.

Не могу понять, что же всё-таки делать с едой после 18.00? Одни источники говорят, что нельзя есть ни в коем случае, другие утверждают, что обязательно нужно перекусить за полчаса часа до сна. Одни говорят, что лучше всего кефир, другие – углеводные продукты, третьи – белок. Так что же правильно?

Ольга, г. Орёл.

То, что после 18.00 нельзя есть, – самый распространённый миф: есть не только можно, но и нужно, ведь такой большой перерыв между приёмами пищи организм воспринимает как стресс и начинает замедлять обмен веществ. К тому же желудочная кислота вырабатывается круглые сутки. Чтобы она не раздражала слизистую и не мешала заснуть, за полчаса-два часа до сна устраивайте лёгкие перекусы. Но жирные и острые блюда, шоколад и напитки, содержащие кофеин (это и зелёный чай в том числе) провоцируют бессонницу. А вот чтобы спать хорошо и не чувствовать негативных изменений по отношению к фигуре, выберите стакан кефира или тёплого молока с мёдом, банан, порцию овсяной каши или мясо птицы – именно эти продукты лучше всего подходят для последнего перекуса.

У меня нет возможности тренироваться в спортклубе, а дома никак не могу настроиться. Как заставить себя заниматься?

Елена ВЕСЕЛОВА, г. Краснодар.

Действительно, дома всегда много отвлекающих факторов и потому настроиться на занятие фитнесом сложнее. Это существенный минус, но в тренировках дома есть и плюсы, например, вам не нужно тратить время на дорогу до клуба, вы можете выбрать самое удобное для себя время, иметь возможность сразу после занятия с комфортом принять душ, да и сэкономить на абонементе.

Чтобы легче настроиться на занятие, введите свои тренировки в привычку: постарайтесь заниматься каждый день в течение одного и того же времени. Обязательно включайте заводную музыку и переодевайтесь в спортивную форму – это станет сигналом к началу занятий. Выберите активность, которая вам по душе, не истязайте себя бегом, если вам больше нравятся спокойные занятия вроде йоги или Пилатеса. Однако не бойтесь чередовать, ведь однообразие делает занятия скучными. Также попробуйте тренироваться по видеозаписям, сейчас можно найти множество на любой вид фитнеса. Они помогут вам сделать занятие более структурированным. Удачи вам в ваших начинаниях!



Стройными рядами

Я – пасс!

Врачи бьют тревогу: гиподинамия – настоящая болезнь цивилизации. Как следствие – неврозы, быстрая утомляемость, головная боль и бессонница. Увеличивается риск появления многих хронических заболеваний. Обратите внимание: это не какая-то страшная болезнь, а проблема, которой легко избежать. И ходьба – самый оптимальный способ борьбы с гиподинамией. Никаких вам изнурительных тренировок после тяжёлого трудового дня, а тем более дорогостоящих абонементов в фитнес-клубы. Выбираем пару удобной обуви – и в путь!

Идут в гору

В здоровом теле. Когда мы ходим, усиливается кровообращение в нижних конечностях, происходит отток венозной крови, следовательно, ходьба помогает предотвратить варикозное расширение вен. Далее, омывая малый таз и брюшную полость, кровь доходит до сердца. Учёные доказали, что люди, которые регулярно и много ходят, реже страдают сердечными заболеваниями. В целом при ходьбе кровь заботливо омывает каждый наш орган, питая и наполняя его здоровьем. Гипертоникам ходьба поможет снизить артериальное давление и уровень холестерина. Главное, поддерживать регулярность занятий ходьбой, тогда состояние нашего тела изменится в лучшую сторону. Легко уйдёт лишний вес, если таковой имеется, повысятся тонус мышц и прочность костей.

Здоровый дух. Уважительное отношение к ходьбе сформировалось ещё в древних философиях: считалось, что во время ходьбы синхронизируются все части и органы человеческого тела, а

также все его энергии, в результате чего человек наполняется невидимой жизненной силой.

Современные врачи им вторят. Гигантский плюс в пользу ходьбы – успокаивающее влияние на нервную систему в целом. Ходьба помогает бороться с депрессией, снимает стресс, очищает наши мысли. Становится легче принимать решения, а значит, становится легче жить. Взять хотя бы мыслителей Платона и Аристотеля, которые создали необычные школы, в них лекции читались во время пеших прогулок. А в среде успешных японских бизнесменов сегодня принято подниматься на досуге в гору.

Ходок по совместительству

Ходьбу невероятно просто внедрить в наш привычный график.

- Привыкли всюду ездить на машине или на общественном транспорте – пройдите пару остановок пешком. Для тех же целей используйте обеденные перерывы

● Вечером после работы, когда все дела по дому переделаны, отправляйтесь всей семьёй на прогулку. Часок в парке – хорошая альтернатива прозябанию на диване перед телевизором. После вечерней прогулки сон будет крепким и здоровым

- Бросайте привычку в выходные «отсыпаться на неделю вперёд». Выходите на прогулку! Совершать этот ритуал в одиночестве хотя бы раз в неделю необычайно приятно – есть время расслабиться, подумать и помянуть. Собака в этом случае – идеальный спутник

- Живёте на последнем этаже городской высотки – двери лифта должны со временем закрыться для вас. Начинать

Согласитесь, что постепенно современный человек эволюционировал в человека сидящего. Эра компьютерных технологий намертво пригвоздила нас к офисному креслу. И чтобы остаться в числе прямоходящих, необходимо встать и пойти!

стоит с подъёма на 1-2 этажа, затем передышка для стабилизации ритма сердца. Если чувствуете, что силы ещё остались, поднимайтесь дальше, нет – лифт вам в помощь. Да, и забудьте о перилах!

Техника ходьбы

- Необходимо правильно выбрать темп – попробуйте говорить при ходьбе, а ещё лучше петь. Если начинаете задыхаться, значит, темп выбран неправильно. Снижайте скорость

- Постарайтесь не думать о пройденном пути и о том, сколько осталось идти. Займите мысли чем-нибудь приятным, тогда прогулка не будет казаться изнурительной

- Постепенно увеличивайте темп и продолжительность ходьбы

- Начинать пёшие прогулки следует по ровным пешеходным дорожкам, потом, когда организм привыкнет к регулярным нагрузкам, выбирайте для ходьбы холмистую просёлочную местность. Вышим пилотажем станет покорение небольших гор и лестничных маршей

- Ходить полезно на голодный желудок, то есть где-то через полтора часа после еды

- Старайтесь глубоко и ровно дышать: вдох – носом, выдох – ртом

- Для большего эффекта держите позвоночник прямо. Научитесь ходить легко и грациозно

- Выпивайте стакан воды перед выходом, возьмите с собой бутылку с водой (0,5 л), если планируете многочасовую прогулку. Вернувшись домой или в офис, обязательно закрепите результат ещё одним стаканчиком.

Наталья ДРЮЧИНА

Реактивной может стать даже идеальная кожа. Список агрессоров, провоцирующих красноту, прыщи и сухость, невелик, но, как назло, они зачастую действуют сообща. Уходовые средства с пометкой «гипоаллергенно, для чувствительной кожи, склонной к высыпаниям», не спасут ситуацию, нужен комплексный подход и пересмотр всех «зон риска».

Под градусом

Кожа проходит испытание теплом или холодом не только при смене сезонов. В зимний день, когда на градуснике минус 15, вы заходите в офис, там комфортные 25-27°C – вот вам и перепад в 40 градусов, и так несколько раз в день, месяц за месяцем. Коже можно только посочувствовать, а её чувствительный «вариант» нужно спастись и поддерживать.

Принять меры: когда температурные перепады особенно сильны, используйте косметику, которая не только ухаживает, но также повышает адаптационные свойства и иммунитет кожи. В её составе: эхинацея, аралия, женьшень, азулен, витамин С, рутин, ментол. Используйте термальную воду, она тонизирует эпидермис и восполняет недостаток влаги.

«Съела что-то...»

Спорить с истиной «ты то, что ты ешь» бессмысленно, обладательницы чувствительной кожи знают, что их вид напрямую зависит от рациона, он обязан быть сбалансированным, а работа ЖКТ – чёткой. Злейший враг капризной кожи – фастфуд: быстро насыщает, но не обеспечивает организм витаминами и минералами – заполучите высыпания и землесты цвет лица, в перспективе купероз и хронические отеки.

Принять меры: категорически откажитесь от «улицной еды», питайтесь сбалансированно, правильно сочетайте продукты – литература по здоровому питанию в помощь. Соблюдайте питьевой баланс – минимум два, в жаркую погоду три литра чистой воды в день. Если на коже есть раздражения и высыпания, не пользуйтесь косметикой с эфирными маслами, чтобы не усилить негативную реакцию.

Какой стресс!

Проблемы и досадные события, точнее, их «производные» адреналин и кортизол отнюдь

Счастливицы, которые могут тестировать кремы без опасения покрыться сыпью и есть что вздумается, не понимают, какой роскошный дар им достался – некапризная кожа. Тем же, чей эпидермис реагирует на малейшие раздражители, приходится сложно. Как избежать нежелательных реакций, если порог чувствительности превышен?



Ощущать всей кожей

не улучшают внешность. Из-за гормонального всплеска замедляются обменные процессы и регенерация эпидермиса, следовательно, ненавистные прыщи обеспокоят надолго.

Принять меры: во-первых, нужно успокоиться, снять стресс. Во-вторых, тщательно ухаживать за кожей. Ваши союзники: ежедневное очищение, так как у измененной кожи нарушена естественная защита. После умывания обязательен крем для лица, после душа – для тела. Выбирайте средства, содержащие полиненасыщенные жирные кислоты Omega-3 и Omega-6, они помогут защитному слою быстрее «залатать прорехи». К базовому уходу добавляйте продукты помощнее, например, сыворотку-концентрат.

Враг во флакончике

Иногда за удручающее состояние кожи стоит сказать «спасибо» неправильно подобранной косметике. Правило, что при покупке нужно учитывать тип кожи, знают все. Необходимость варьировать состав косметической полочки со сменой сезона, увы, игнорируют многие: то жаль выбрасывать дорогой крем, который через полгода испортится, то хочется «домазать» оставшееся средство – авось беда минует.

Принять меры: с наступлением лета необходимо перевести кожу на «облегченный рацион»: днём – увлажняющие средства, после 18-00 – питательные, уходовая и декора-

тивная косметика должна быть лёгкой текстуры, без добавления масел. Кроме того, следите за сроком годности продукта, он резко сокращается, едва вы распечатываете флакон. Насколько именно, скажет этикетка: рядом с «открытой баночкой» указана цифра – вы ограничены ею.

Так получилось

Иногда повышенная чувствительность кожи – свойство, данное при рождении, потому аллергия, дерматиты и высыпания – вечные спутники. К сожалению, придётся научиться принимать себя такой, какая есть.

Принять меры: если кожа буквально всё принимает в штыки, не пытайтесь подобрать уход самостоятельно, отправляйтесь к дерматологу. Косметику выбирайте с указанием «гипоаллергенно» и «для чувствительной кожи», однако они не гарантируют полную свободу от кожных реакций. Дело в том, что документов, регулирующих смысловое наполнение термина «гипоаллергенный» не существует, пометка размещается из прихоти производителя. Суточное тестирование продукции (нанести каплю крема на сгиб локтя и понаблюдать) для вас суровая необходимость.

Наталья ДУМЧИКОВА.

Выбирая косметику, изучите состав средства. При повышенной чувствительности противопоказаны:

- компоненты, на которые у вас индивидуальная непереносимость. Включите в чёрный список провокаторов всех аллергий, в том числе пищевой и респираторной. Самые сильные аллергены – цитрусовые, шоколад, дыня и клубника. Маски с ними не наносите на кожу, даже если продукты не вызывают реакцию
- сильные консерванты – формальдегид и парабены
- соли металлов (хромовые, серебряные, никелевые)
- синтетические отдушки, продукты нефтепереработки, гормоны. Чтобы избежать перечисленного, отдайте предпочтение органической косметике.





Уходи, Бабайка!

У меня рос совершенно бесстрашный ребёнок. Ни высота, ни морская пучина, ни чужие дяди не вызывали у дочки ни капли боязни, лишь непреодолимый исследовательский интерес! Но после трёх лет чёрные щупальца страха добрались и до неё...

Появление первых, остро переживаемых страхов — это действительно феномен возрастной группы от трёх до пяти лет. Страх может преследовать подросткового малыша во сне и наяву. В зоне риска — творческие натуры.

Ночные кошмары

После переезда на новую квартиру Полина стала очень беспокойно спать, метаться во сне, сильно потеть и даже стонать. На вопрос поутру: «Что тебе снится, детка?», отвечала: «Ничего» или «Я не помню». Поняв, что беседы ни к чему не приводят, я предложила ей нарисовать то, что она вспомнит из своих сновидений. Дочка долго сидела над альбомом, перебирала карандаши и фломастеры, не решаясь начать. Наконец, она попросила меня не смотреть, как она будет рисовать: «Я потом покажу тебе!» В итоге через десять минут Полина принесла мне рисунок огромного жука с десятью кривыми ногами и тремя хвостами в красных тонах. «Кто

это?» — постаралась я спросить спокойным тоном. «Это Красное!» — «А что он ест?» — «Сливи!» Но они же ещё не созрели...» — опечалилась детка. «Так давай нарисуем ему спелые сливы. Мы же можем рисовать, что хотим!» — предложила я. Радости дочери не было конца, наконец-то Красноед наестся досыта и оставит её в покое!

Итак, запоминаем, один из эффективных методов работы со страхами — ВИЗУАЛИЗАЦИЯ. Например, путём рисования. Варианты: лепка из пластилина, глины, конструирование из деталей, кубиков, мозаики.

Объект страха, становясь рисунком, теряет свою «ужасность», ведь его можно запросто стереть ластиком или вообще порвать на мелкие кусочки и развезть по ветру! А можно попробовать подружиться с ним, накормить и приласкать. А вот чего делать не стоит, так это пытаться доказать, что никаких «красноедов» и прочих монстров не существует. Вы должны быть на стороне ребёнка и продемонстриро-

вать, что понимаете серьёзность и глубину его переживаний.

Внезапный испуг

Ничто не предвещало беды: мультисериал про крепкую дружбу очаровательных пони Полина смотрела уже давно и очень обрадовалась, когда вышла новая серия. И вдруг новый персонаж — чёрный пони-злодейка напугал дочку до истерики. С трудом успокоившись, Полина уснула, и я понадеялась, что она забудет об инциденте. Но нет, раз в два-три дня она обязательно вспоминала о злом поне, причём совершенно не к месту. Испуг прочно засел в ней, и избавиться она от него не могла. Дальше больше: дочь стала просить включить именно эту серию, но уже на первых кадрах начинала плакать от страха и кричать: «Выключи!», через несколько дней история повторялась. Поняв, что ребёнок начинает получать болезненное удовольствие от фобии, я взяла дело в свои руки: включила мультфильм, посадила Полину на колени, крепко обняла и объяснила, что Добро всегда побеждает Зло, наши подружки пони обязательно справятся с новой проблемой, они всегда справлялись, если верили в силу своей дружбы, так ведь? И нам тоже нечего бояться, мы же вместе! Похныкивая и ухватившись за меня, дочь набралась храбрости и досмотрела мультфильм до конца. В честь хэппи-энда она сплясала победный танец под мои аплодисменты.

Делаем вывод: действенный способ преодоления неожиданно случившегося испуга (персонажа сказки, мультфильма, чужого человека или незнакомого места, громкого звука и т. д.) — доведение ситуации до логического конца, говоря научным языком, **ЗАВЕРШЕНИЕ ГЕШТАЛТА**. Ваша цель — поддержать ребёнка, словесно и тактично, но не идти на поводу у зарождающейся фобии. Здесь на помощь придёт **ИГРА**, инсценировка, повторение драматической ситуации. Например, если малыш вдруг испугался громкого звука пылесоса, не стоит тебе заниматься уборкой только когда он гуляет с бабушкой. Лучше предложить поиграть в доброго слона, который хоботом вычищает дом. Ни в коем случае не жутите его за трусость и не приводите в пример «смелого Петю, сына тети Лены». Только когда ребёнок сам поймёт, что бояться на самом деле нечего, страх уйдёт безвозвратно, а самооценка не упадёт. Обязательно похвалите малыша за проявленное мужество!

Подготовила

Оксана ЛИВАДОВА.

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



СЫН БЕЗ ОТЦА

После развода мой бывший муж прекратил общение с нашим общим 4-летним сыном. Правда, он и раньше не особо возился с Никитой, максимум, мог иногда погулять с ним на детской площадке, но по крайней мере Никитка знал, что папа у него есть! А теперь я очень боюсь, что у сына сформируется искажённое понятие о семье, и это скажется на его будущей взрослой жизни...

Оксана П., г. Саратов.

Оксана, риску предположить, что вы ещё сами не оправились от тяжёлого стресса, коим является развод, и переносите свои мысли и переживания на сына. Оглянитесь вокруг: многие женщины в нашей стране в одиночку растят детей, в том числе и сыновей, у которых впоследствии не возникает проблем в личной жизни. Зачастую, наоборот, тот факт,

что у мужчины не было отца, делает его самого более ответственным по отношению к собственным детям. Другой распространённый вариант: отец есть, но присутствует в жизни ребёнка формально или же ведёт себя недостойно. Так что, так называемая, «полная семья» ещё не залог будущей счастливой судьбы ребёнка. Думаю, вы сами это понимаете, коль скоро решились на развод. Вы не должны

испытывать чувство вины перед сыном за то, что на данный момент у него нет папы! Отметайте в сторону страхи о будущем, и вы ещё сможете выйти замуж и создать ту самую «полную семью», и биологический папа может одуматься и попробовать наладить отношения с Никитой. А пока объясните сыну, что вы с папой решили пожить отдельно. Не стоит впадать в обычную ошибку мам и создавать в сознании ребёнка идеализированный образ отца, который «уехал далеко, но очень любит тебя». Четырёхлетний мальчик вполне осознаёт, что не видит проявлений этой любви. Однако и акцентировать внимание на недостатках папы не надо, можете получить обратную реакцию: сын будет защищать отца, каким бы он ни был. Я бы рекомендовала вам самой тему папы не поднимать, а если вопросы возникнут у малыша, отвечать спокойно и в меру его понимания.

ДВУЛКАЯ ЯНА

Моя дочка Яна совершенно по-разному ведёт себя дома и в детском садике. Там она ест, что дают, даже то, что дома может выплюнуть! Там она одевается и раздевается сама, а я могу битый час её ловить, чтобы чуть ли не силой одеть! Воспитательница хвалит: «Какая у вас самостоятельная девочка, воспитанная, всё умеет!», а я не знаю, куда глаза прятать от стыда, ведь, оказывается, дочь меня ни во что не ставит!

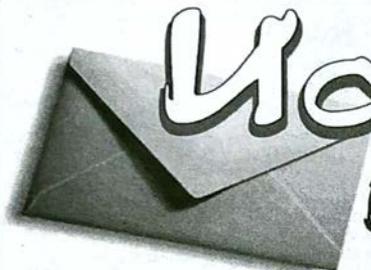
Алина БАРЫШОВА, г. Тула.

Алина, ничего постыдного в описанной вами ситуации нет. Феномен очень распространённый среди малышей, только начавших посещать дошкольные учреждения: в детсаду – идеальный, послушный ребёнок, дома – капризный и непослушный. Дело в том, что зуля и нехочуха. Дело в том, что в садике ваша дочка следует той

модели поведения, которая тамощается. Яна старается показать, какой она может быть самостоятельной. Однако это вовсе не значит, что маленькая девочка таковой является в полной мере. Её сил, психической энергии хватает только на то время, которое она проводит на глазах у чужих тётей-воспитателей. Дома же

Яна попросту отдыхает от социально приемлемой роли примерной девочки, расслабляется, отбрасывает прочь тяжёлые пока ещё для неё навыки самостоятельного ухода за собой. Ей хочется, чтобы вы поухаживали за ней, хочется побыть маленькой, как прежде, до садика. Конечно, вам может быть обидно, что ваша дочка хорошо ведёт себя с другими людьми, а вам достаются хлопоты, уговоры, а то и слёзы. Однако важно понять, что непослушание наедине с вами вовсе не означает, что ребёнок вас не уважает. Напротив, дочка полностью доверяет вам, показывает именно вам скрытые эмоции, переживания, накопившиеся за время, проведённое в «казённом доме»: усталость, раздражение, тревогу. Примите их, как может сделать только мама. Почаще обнимайте малышку, целуйте, хвалите за проявление самостоятельности дома, подчёркивая, как вы гордитесь её успехами в детском саду.

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



Истории В конверте

Помогите! Я оказалась в ситуации, которая вышибла землю у меня из-под ног! Мы с мужем одновременно вышли на пенсию, купили небольшой домик в деревне, хотели переехать туда на всё лето, внуков забрать на свежий воздух... Но отъезд затянулся, муж находил одну отговорку за другой, и, наконец, «добрые люди» открыли мне глаза — у него любовница, медсестра из нашей поликлиники, разведённая дама сорока лет! Даже сейчас, когда я пишу, щёки горят от стыда! Мы всю жизнь вместе, живём в одном и том же доме много лет, и все соседи в курсе происходящего! Не знаю, что мне делать, что и как сказать ему...

А., Воронежская область.

С талкиваясь с изменой, не каждая из нас может выдержать этот тяжёлый бой. Самое главное сейчас сохранять спокойствие и быть способной анализировать возникшую ситуацию. Мне непонятно в вашей истории, доказан ли факт измены вашего мужа, ведь у «добрых людей» могут быть свои мотивы. Заметьте, ваш муж уходит из семьи не собираясь, судя по тому, что об этом вы узнали не от него. Во-вторых, готовы ли вы простить и забыть измену мужа? Если связь мужа не перечёркнула супружеские годы, тогда нужно бороться за своё счастье. Разговаривать вам с мужем или нет, зависит от вас и от искренности ваших отношений. Эта ситуация должна вас изменить. Возможно, вы давно перестали замечать в своём муже мужчину и оказывать ему знаки внимания, создавая в доме атмосферу тепла и любви. Эта история поможет увидеть вам ваши «белые пятна», осознать их. Попробуйте посмотреть на возникшую ситуацию так, как будто вам желают лучшего и хотят, чтобы вы стали ещё счастливее. Думайте о спасении своей семьи, а не о том, что подумают или скажут ваши соседи. Занимаясь последним, счастья точно не построишь, да, боюсь, оно вам и не понравится. Займитесь собой, сделайте то, о чём давно мечтали. Не зря говорят, что мужчины чувствуют и выбирают тех женщин, у которых «глаза горят». Так подарите себе праздник жизни, даже если в нём не будет вашего мужа. Вы скажете, как я могу радоваться, когда такое произошло? Конечно, вы можете впасть в депрессию, почувствовать себя униженной несчастной женщиной, которой стыдно соседям в глаза смотреть. Только кому от этого станет легче, да и сценарий этот ступ с печальным концом. Сейчас вы кузнец своего счастья, и пусть женская мудрость и трезвый анализ будут для вас лучшими помощниками.

Подскажите, как устроиться на работу, если уже за пятьдесят? Я опытный бухгалтер, но попала под сокращение и уже два года перебиваюсь съедельной работой, на постоянную устроиться не могу, даже до собеседования дело не доходит. Как только работодатель слышит, сколько мне лет, разговор по телефону заканчивается. Рассматриваются кандидатуры лишь до 35 лет! Я уже и звонить по объявлениям боюсь, да и смысл? Чувствую себя ненужной, выброшенной на обочину жизни...

Нина ИЛЬИНА, г. Курск.

Уважаемая Нина, вы, опытный специалист со стажем, так легко поставили на своей карьере крест только из-за того, что встретились с несколькими отказами в своей жизни. Как часто вы соглашаетесь со всем, что вам говорят? Страшно звонить по объявлению, услышать очередное «нет»? Если вам отказывают, это означает, что они ищут другого человека, а вовсе не то, что вы нафантазировали насчёт своей ненужности. Люди относятся к нам так же, как мы относимся к себе. Поэтому научитесь себя уважать. В следующий раз, если столкнётесь с отказом, скажите себе, эта работа не для меня, моя будет лучше и ждёт меня впереди, я обязательно её найду. Да, ситуация на рынке труда всегда была сложной. Молодёжь испытывает не меньше проблем, чем люди старшего возраста. Вы столкнулись с трудностями и впали в уныние, чего категорически нельзя делать. Вы добьётесь желаемого, только если поверите в себя, в свою уникальность и индивидуальность. И возраст здесь совсем ни при чём. Сейчас необходимо пересмотреть своё отношение к жизни, к себе, к работе. Хотите ли вы в дальнейшем работать бухгалтером, любите ли свою работу, обладаете ли другими возможностями и способностями, которые помогли сменить ваш трудовой профиль? Если в голову будут приходить смелые и отчаянные идеи, не отмахивайтесь от них, главное сейчас сконцентрироваться на своём желании и начать действовать. Эта ситуация в жизни своего рода экзамен на выносливость, силу вашего духа и, главное, веру в себя, сдайте же его на отлично. А помочь вам справиться с временными трудностями может семья, близкие люди. Ваша личность состоит не из одной профессии, она многолика. Вспомните людей, с которыми вы можете удовлетворить потребность в уважении, принятии, любви. Окунитесь в их тёплые объятия и зарядитесь энергией любви и понимания, и это даст вам силы идти вперёд.

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

«Не делайте нас виноватыми»

Кажется, ещё совсем недавно я впервые испытала радость материнства, но время пролетело незаметно, и уже моя дочь сама стала мамой. Так приятно наблюдать за приходом и ростом нового поколения. Новоиспечённые бабушки-дедушки по-разному воспринимают появление внуков: кто-то самоотверженно кладёт оставшуюся жизнь на алтарь их воспитания, причём считает это своим долгом, кто-то набегами, но с напором пытается «взрачивать» малыша по-своему, кому-то важно личное развитие, а кто-то хочет привить молодую семье самостоятельность и независимость, отказываясь от частых визитов. Я, скорее всего, примыкаю к последним.

Мои дети давно выросли, забот стало меньше, и я словно заново открыла для себя жизнь. Сама ещё полна сил и энергии, наконец-то, могу позволить себе многие вещи, которых в прошлом была лишена, например, путешествовать по миру. Моя жизнь буквально заиграла новыми красками: работа, приносящая хороший доход, а главное, удовлетворение; подруги-единомышленницы, с которыми всегда есть что обсудить, любимые книги, кино и театр.

Где-то прочитала, что подобная философия жизни называется «третьим возрастом», когда жизнь после пятидесяти не замыкается на семье и внуках, а, наоборот, направлена на получение новых впечатлений.

Однако полную гармонию моей жизни нарушает поменявшееся отношение дочери ко мне. С появлением внука она, не спросив моего мнения, распределила мои обязанности по уходу за ребёнком. Мол, какая у стариков радость, кроме внуков. Здесь я категорически не соглашусь. Почему мы, старшее поколение, должны нести ответственность ещё и за детей своих детей?

Я воспитала и подняла на ноги своего ребёнка, сполна выполнила родительский долг. И, кажется, имею право в зрелом возрасте насладиться жизнью.

Огорчает, что с рождением ребёнка дочь перестала видеть во мне мать, давшую ей жизнь и вложившую половину своей жизни в её воспитание. Теперь она невольно хочет сделать из меня няньку по вызову, прикрыть мною тыл.

Я не отказываюсь от внука. У меня есть большое желание развивать его: водить в музеи и театры, объяснять непонятные вещи. Но всё-таки главными людьми для малыша должны оставаться его родители.

Наверняка бы вам не понравилось, если бы от чрезмерного присутствия бабушки в жизни ребёнка он стал бы считать её «старшей мамой», а вас «младшей». Авторитет старшего поколения, безусловно, должен присутствовать, существовать наряду с родительским, но никак не заслонять его.

Многие молодые родители обижаются на отказ в просьбе посидеть с их малышом. И часто манипулируют, упоминая о возрасте старших и состоянии здоровья, или, ещё хуже, давая на жалость. Отвлекайтесь на минутку, чтобы поразмыслить над ситуацией, для меня, например, лучший способ понять человека — мысленно встать на его место. Это не новое веяние старшего поколения, не «возрастной бзик», вы по-прежнему наши любимые дети, а внуки — это дар Божий, награда за прожитую жизнь.

Во многом в потребительских взглядах детей виноваты мы, родители, и время, в котором они росли. Дети, как правило, были бабушкиными и дедушкиными внуками, в какой-то мере избалованными. Современность расставила новые ориентиры: сегодня новоиспечённой семье принято отделяться, а молодые душой и телом (при нынешнем культе молодости и красоты) бабушки открывают для себя заново жизнь.

Обидно слышать, как дочь теперь ко мне обращается исключительно словом «бабушка». От внука это звучит очень мило, я не против. Но когда это слышу от дочери, для которой я всю жизнь была мамой, мамочкой, что-то переворачивается внутри. Как будто специально подчёркивает мой возраст и новый статус. А ведь хочется для своего ребёнка всегда оставаться мамой. Бабушка! Может, вообще повязать платок и начать вязать носки? Бросаюсь из крайности в крайность: чувствую несправедливость и в то же время боюсь обидеть дочь.

Думаю, большинство моих ровесниц не согласится со сказанным выше, потому что непоколебим ещё «институт бабушек», который всегда на страже интересов своих кровиночек. Дорогие молодые бабушки, из поколения в поколение хлопочущие о благе семьи и комфорте детей, с удовольствием забросившие себя, вы всегда были, есть и будете. Может, ваша жизненная позиция правильнее моей, а я всего лишь пожилая эгоистка, но и моё мнение имеет право на существование.

А вам, любимые наши дети, хочу сказать: мы такие же люди, как и вы, со своими интересами и делами. Наш возраст где-то даже прекраснее вашего, потому что с высоты своего опыта мы реже ошибаемся и способны давать по-настоящему толковые советы. А ещё мы научились больше ценить время, осознали, что рано или поздно оно остановится для кого-то из нас. Нужно ещё столько успеть!

Наталья СОНИНА, г. Тверь.

Взглянуть прежними глазами



Много лет назад я, зелёная девчонка; разглядывала журнал «Крестьянка», позаимствованный у бабушки. Листала страницы, зевала: рецепты, схемы вязания свитеров, слова любимых песен – скукотаща это ваше взрослое чтиво! И вдруг взгляд остановился на снимке к статье: женское лицо, глаза прикрыты, пальцы у висков. Совершенно непонятно, что чувствует героиня – отчаяние, недоумение, растерянность? Название статьи тоже не вносило ясности: «Влюбиться в собственного мужа»... Повзрослев, я часто видела такие женские лица, увы, в том числе в зеркале. Как это сделать – снова вспылать чувствами к тому, кто стал привычен до раздражения?

Поверить невозможно. Вот сидит он в растянутой футболке (сто раз говорила, чтоб не надевал) и спортивных брюках, смотрит новости, отпускает нелепые комментарии и ест колбасу прямо с разделочной доски, ему не нужны «посредники» в виде тарелки. Муж, который объелся каких-то там груш. А вы не верите: всего три (пять, семь...) лет назад вы в здравом уме и твёрдой памяти дважды сказали ему «да» – наедине, когда смущался и требовал руку в комплексе с сердцем, и публично в загсе.

Тогда хотелось будить его поцелуями, кормить исключительно гастрономическими шедеврами и называть в его честь дочку – а что, любовь всё делает священным. Сейчас на

него и смотреть не хочется. Что случилось?

«Случились три (пять, семь...) лет совместной жизни», – говорят психологи. На вопрос, можно ли вернуть прежнее волнение крови, отвечают уклончиво: «Да, но... Некоторая химия, которая была первоначально, не воссоздаётся». Тогда интриговала неопределённость, ответит ли человек взаимностью, спустя годы брака всё стабильно, как в палате мер и весов. И всё же кое-что исправить можно. Не обольщайтесь, что удастся перекрыть мужа, как говорится, с чего вдруг в зрелом возрасте изменится походка. Начать (и продолжать в том же духе) придётся с себя. Возвращение в вас прежнюю, многолетнюю давности, влюблённую и сумасшедшую,

никто не гарантирует, да и не нужно. Попробуем поменять угол зрения, чтобы взглянуть на него обычного – в растянутой футболке, жующего колбасные изделия, а увидеть другого – желанного, привлекательного, дорогого вам человека.

«Беги, Лола, беги»

Сбегите – только не кардинально, собрав вещи и детей в охапку и взяв билет на ближайший поезд к родителям, а на время, останьтесь наедине с собой или верными подругами. Это правило давно известно (и подтверждено психологами): с глаз долой – ближе к сердцу. Признайтесь, ведь вы нечасто позволяли себе уединение, если муж отбывал в командировку, проводили случившееся одиночество в магазине с продуктовой тележкой. И думали примерно так: «Надо курицу купить для бульона, домашнюю лапу сварю, он любит. Батюшки, целыми днями только лапу и ел бы, как она ему не надоест?» Словом, отдалитесь под благовидным предлогом и поскучайте чуть-чуть.

«Вы помните, вы всё, конечно, помните...»

Помните вашу первую встречу? Как вы подняли глаза и вдруг увидели его – смеющегося, взволнованного, растерянного, дерзкого. И сразу словно тёплым ветром повеяло, отчего-то стало хорошо на душе. А может, это он первым заметил, как вы легко вспорхнули по ступенькам, одарили случайной улыбкой, наступили ему на ногу – у каждой пары свой сюжет, своё направление тёплого ласкового ветра. Помните об этом ещё раз, ещё и ещё. Специалисты называют это «мифом о завязывании отношений». Добрые трогательные «мифы» нужны всем, они позволяют вернуться в точку, откуда стартовала лав-стория, стать ближе. Между прочим древние цивилизации в периоды испытаний и бедствий, накануне войн, вспоминали свои легенды – и сплывали ряды.

«И вдруг тебя не стало...»

Представьте: обычный будничнейший вечер, вы крутитесь на кухне, вот-вот придёт «папка-кормилец», активизирована программа «Всё, что есть в печи, на стол мечи!» А дальше из-

вестно: ужин, просмотр телевизора, душ, сон. А вдруг всё пойдёт иначе? Кормилец, который обычно не задерживается ни на минуту, вдруг не придёт вовремя. Заявится глубокой ночью, пахнущий чужими духами и удовольствиями, явно не совместимыми с супружеской верностью. Представьте, что в эту самую минуту, когда на плите шкворчит картошка с мясом, муж не торопится к родному порогу. Он с некой фам-фаталь, которая отнюдь не в домашнем халате и потчует его иными «яствами»... Что, жутко стало, оторопь охватила? Метод «шоковой терапии» семейные психологи рекомендуют всем заскучавшим в браке. Просто нафантазируйте сценарий, где якобы опостылевшего мужа нет, он с другой женщиной, которая смотрит влюблёнными глазами. Наверняка почувствуете, как камень с плеч упал, когда в замке повернётся ключ.

Есть и более жестокие способы — представить мужа исчезнувшим, сгинувшим, может, даже погибшим. Как известно, «ценим, когда теряем», вот и попробуйте мысленно ощутить боль утраты. Однако не рекомендуется рисовать скорбный сценарий часто и без надобности, ведь материальность мыслей — упрямый факт.

И совсем уж радикальная тактика осознать ценность мужа — сравнить с другим мужчиной. Увы, для этого придётся окупиться в близкие отношения с кем-то, говоря проще, допустить измену. Давайте-ка вы всё же поверите на слово «бывалым», что все иные рыцари не лучше вашего благоверного. Они могут быть веселее, нежнее, добрее, щедрее, но у них стопроцентно есть недостатки, которые для вас люто неприемлемы.

«А давай, как будто праздник, в небо шарики-салюты!»

Этот вариант прозрения нещадно эксплуатируют голливудские сценаристы: поняв, что пара на грани распада, супруги сознательно или случайно попадают в необычные обстоятельства. Один блаженствует и заново влюбляется друг в друга в роскошном отеле на морском по-

бережье. Других в заложники берут страшные, но по-своему забавные разбойники: жена горой вступает за ещё недавно ненавистного мужа, а тот защищает вторую половинку не щадя живота своего. Когда блаженство или череда испытаний заканчивается, каждый из супругов понимает: «Расстаться с этим золотым человеком? Да вы что! Ни за что!»

Ну, призадумались? Попробуйте разрушить привычные рамки. Всё, что связано с повседневной жизнью, противопоставлено для любви, привычка убивает эмоции. Нельзя всё время жить, как в отпуске, но удивлять и удивляться надо. Разумеется, вас ждёт куча препятствий: нет денег на

жаете в вашем сердце? Мужчина, к которому вы временно утратили нежность и страсть, не только ваш муж, он один из двух самых главных людей для ваших кровинушек. Во-вторых, сравните собственное супружество и отношения с тем, как живут другие пары: на женских форумах полно-полно откровений. Напишите в строке поисковика фразу: «Я не люблю мужа» — и читайте. Скорее всего, ваши собственные взгляды вам покажутся блажь успешной сытой дамочки по сравнению с реальными жизненными передрягами; в которые попали авторы сообщений. Минимум вы испытаете благодарность к мужу за то, что он не подверг вас таким испытаниям.



Останьтесь на время наедине с собой или с верными подругами. Это правило давно известно: с глаз долой — ближе к сердцу.

Разделий и желай

Сексологи во имя спасения брака предлагают чистое зверство: «раскромсать» супруга на кусочки, правда, условно. Специалисты данного профиля считают, что влюблённость во многом связана с телом партнёра, а «расчленение» — прекрасный способ добавить этому телу эротизма. Ведь когда вы смотрите на до боли знакомого человека, последнее, о чём думаете, это секс. Досадное,

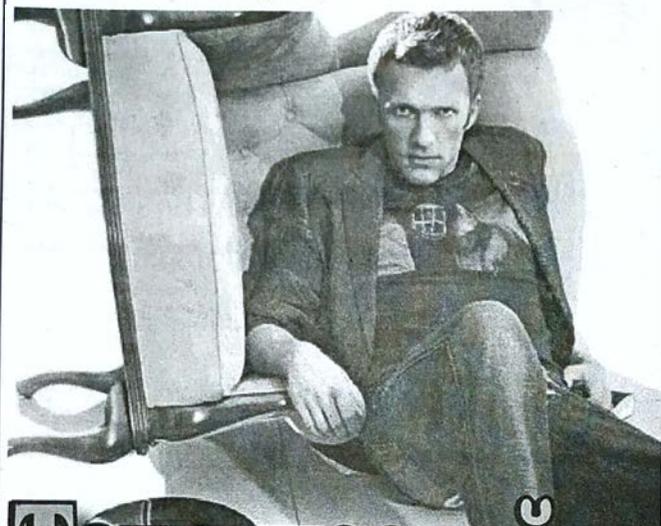
поездку, трудно согласовать время отпусков, не на кого детей оставить. Всё понятно, но... Вернитесь к предыдущему пункту, представьте, что если сейчас вы не преодолеете разрешимые трудности, сценарий расставания придётся пережить наяву.

«Я самая обаятельная... Нет, он самый лучший»

Обидно, но иногда мы забываем, что по-настоящему счастливы, — к счастью тоже привыкают. Замужние дамы, имеющие солидный стаж супружеской жизни, советуют практиковать надёжную штуку — самовнушение. Не проговаривать «мантры на любовь» у зеркала, а давать себе отчёт, напоминать, что ваш избранник — чудо чудное и диво дивное. Пройдёмся по главным этапам. Во-первых, посмотрите на ваших общих детей — они были рождены в любви, по обоюдному желанию и, несмотря на ваш сиюминутный скептицизм, обожают отца — разве это обожание не отра-

пушение для чувств! Попробуйте выделить часть тела, которая бесперебойно привлекает в нём: глаза, руки, торт, ягодички. Обратите пристальное внимание на то, что нравится, — и возбуждение неминуемо наступит, а накал страсти подогреет чувства. Ещё совет от сексологов: со временем желание ослабевает: дело даже не в физиологии, а в привычке. Не попадайте в эту ловушку, занимайтесь любовью! Не ждите момента, когда «захочется», прикасайтесь, ласкайте, секс — именно та «сфера», где аппетит приходит во время еды. Идти на сближение чаще стоит ещё по одной причине: длительное воздержание провоцирует раздражительность и агрессию, любая «искра» приведёт к пожару и скандалу. И напоследок интересный факт: учёные выявили, что соприкосновение с кожей другого человека приводит к выбросу дозы окситоцина — гормона влюблённости. Это значит, что трогать и прикасаться друг к другу чаще, спать обнажёнными — верная тактика.

Наталья ГРЕБНЕВА.



Токсический холостяк: «Он у себя один»

Изначально этот термин появился в английском языке: так в шутку называли мужчин, которые из-за скверного характера остались без второй половинки. Ещё бы, жизнь с ними – регулярные дозы желчи и словесного яда.

Кэри Бредшоу, точнее, Кэндес Бушнелл несколько расширила этот занимательный вид. Нынешний токсический холостяк – мужчина привлекательной внешности и крайне сомнительной душевной организации. В сериале его представлял финансово успешный мужчина в костюме, очках и перманентной истерике. Напомним, очкарик «считался» кавалером Шарлотты, но в разгар вечеринки был застукан ею же в подсобке целующимся с незнакомкой. Оправдывался дерзко: «Это ведь не сек!»

Вообще-то раньше их называли ёмко и обидно – бабники или негодяи. Потому что они ухаживали за женщинами, причём весьма убедительно, а когда те, размякшие и безвольные, были готовы разделить с ухажёром остаток дней, выяснялось, что мужчина и в мыслях ничего подобного не имел. Теперь женщины стали самостоятельными, а общество толерантным, поэтому странноватых

мужчин нельзя обзывать как вздувается, но можно «токсическими холостяками».

В моём окружении есть пара таких «экземпляров», токсичность и холостой статус приобрели не по праву рождения, но после развода и неудачных романов с рецидивами. Они настолько эффективны, что стоит рассказать подробнее – чтобы никто, не дай Бог, не вляпался, то есть не влюбился. Влюбляться в них нельзя: им вполне достаточно самовлюблённости и себялюбия, вам позволено лишь класть цветочки к подножию. Итак, фигура первая...

Немного солнца в холодной воде

Никита не красавец, но за годы встреч с зеркалом сумел выявить и выгодно подчеркнуть лучшие стороны собственной внешности. Никита не интеллигент, но кое-что почтал-посмотрел и способен сыпать эффектными цитатами. Не плейбой, но в его личном списке сотни девушек. На первый взгляд не примитив, но любит отработанный сценарий: он, весь такой одинокий и загадочный, приходит на вечеринку, смотрит

Подозреваю, что герои некогда популярнейшего сериала «Секс в большом городе» обретают плоть. Иначе с чего вокруг появилось столько «токсических холостяков»?!

рассеянным взором, сардонически ухмыляется. Обязательно находится та, кто пожелает скрасить досуг скукающего Чайльд-Гарольда.

Никите около 40, уверяет, что рад бы жениться, но не встретил «ту самую». Его личную жизнь легко пронаблюдать в социальных сетях: он любит афишировать новые отношения, выставляя трескучие статусы и цепляя картинки с флорой-фауной. Девушки, получающие от него стада улыбающихся котов и панд, меняются дважды в месяц. Только посвящённые знают, что иногда Никиту и очередную инженерю связывают лишь «возвышенные отношения» – перелипка, чаепития в кафе и прогулка.

...Порой он забывается и говорит, что устал быть один, что хочет проспать под запахи яичницы и кофе из кухни. Он объездил земной шар, но северно обходит стороной Кубу – туда отвезёт любимую, когда наконец-то обретёт. Барышни, которым повезло (или наоборот) быть его дамой сердца, говорят, что Никита великолепен на первых порах и невыносим уже на второй неделе.

Я бесконечно жалею Никиту: не научиться строить отношения на четвёртом десятке – ну вы меня извините... Мне кажется, что он странно стареет, пардон, входит в возраст. Когда у Никиты свежий роман, он игрив и румян. Если отношения уже вошли в фазу стабильных, Никита покрывается морщинами, сереет и

словно усыхает. Ни дать ни взять перевоплощения графа Дракулы до и после «вливания» свежей кровушки...

Никита уже никогда и ни с кем не создаст устойчивый союз. Дело в том, что его организм (или всё-таки душа?) привык к дозам периодического одиночества и выработал иммунитет. Наш холостяк не боится расставаний, разлук, он и впрямь отлично выспится один в кровати, справится с завтраком и гладкой рубашкой. Ему не грозит монашеское целомудрие, интим без перебоев. Он знает себе цену — на фоне других действительно хорош. Но самое главное — у него было слишком много женщин. Каждая оставила частичку, эмоцию, воспоминание, всё смешалось в бурный коктейль, забродило, и получилось сомнительная смесь, которая отравила самого же Никиту. И кого винить в «токсичности»?

«Рад бы в рай...»

На Лёшу одно удовольствие смотреть, другое — слушать, но на «дуэт» удовольствий до сих пор не нашлось единственной обладательницы. Ему тоже 30 с гаком, опять-таки культивируется молодость: кеддики, джинсики, гаджеты, удлинённые стрижки и взгляд, способный слащавостью посрамить Джастина Бибера.

У Лёши море подружек разной степени близости: с одной по-приятельски смотрит футбол, с другой коротает ночи — но без взаимных обязательств. Он интересуется духовными практиками и учится правильно дышать на курсах йоги. Тактичен, обаятелен, остроумен. С Лёшей можно встречаться каждый день, гулять и говорить о высоком — и незаметно потратить на это жизнь. Но попробуйте склонить голову на его плечо и молвить: «Вот бы вместе и навсегда...» — Лёша растворится за горизонтом. Заведёт тоскливый разговор, что он в себе не разобрался, путь исканий только начал, он планирует усмирить свои желания... В общем, финита...

Лишь однажды на моей памяти Лёша развил не виданную для «духовно просветлённого» прыть — когда познакомился с Иринкой. Яркая, самодостаточная, жадная до жизни, тоже сплошное удовольствие для глаз и слуха. С ней Лёша пожелал задержаться надолго, но Иринка тактично дала от ворот поворот. Нам сдержанно объяснила: «Мне просто рассчитывать и полагаться только на себя».

Лёша так и порхает с разными барышнями, цитирует Ошо, видит прекрасное в полёте комара... Среди прочих мужчин «30 с гаком» весьма

достойный кандидат. У него лишь один недостаток: патологически не способен нести ответственность за кого-то помимо себя. Он оравлен сомнениями в собственной силе, надёжности, мужественности — оттого и ходит в токсических холостяках.

«Аплодисменты, аплодисменты!»

А вот Игорь, опять-таки весь из себя импозантный-холодный и заманчиво неженатый. С тех пор как от Игоря ушла жена, у него в мозгу что-то щёлкнуло. Мужчина разгуливает новую супругу, но, по-моему, активные действия лишь отдалают цель.

Для начала Игорь усовершенствовался до неприличия: убрал жирок и добавил мускулов, бросил курить, пересмотрел гардероб в сторону «модно и эффектно». И увлёкся: сам в себя влюбился, вот и не решается ввериться одной-единственной барышне. Он покупает баснословно дорогие телефоны, оформляет кредиты на престижные авто, словом, рисует картинку уважаемого холостяка. Но новых подружек водит в бюджетные кафе, считая, что он сам по себе подарок. Надолго не задерживается: вдруг впереди та, идеальная, которая по-настоящему достойна великолепного Игоря... Впрочем, думаю, барышни часто берут самоотвод: за картинкой протупает, что король-то голый. Даже если удастся заполучить его, вы вряд ли обретёте надёжного партнёра: имущество и недвижимость окажутся купленными до брака, на погашение кредита по ним уходит весь его доход. А вы... Разве мало, что он рядом? Пока не нашлась более подходящая.

Игорь токсично опасен сам для себя: крайний эгоизм плохо маскируется и не вызывает симпатии. Представляет угрозу и для окружающих,

так как после ухода очередной разочарованной пассии он изводит всех стонами: «И чего вам надо, женщины?»!

Увы, невозможно описать все случаи «самоотравления», дасть исчерпывающую характеристику видам «токсических холостяков». Вот всего лишь «один патрон» на крайний случай: если мужчина переагнул 30-летний рубеж, внешне заманчив (как большинство ядов) и более трёх лет пребывает в перманентном одиночестве, скорее всего, «наш клиент». Женские надежды из разряда «а может, я и есть та самая» не оправданы, поверьте, были и до вас серьёзные претендентки. Как быть, если на вашем пути возник такой холостяк? Спасут обычные меры предосторожности при токсической угрозе: применяйте средства защиты — здравый смысл и объективную оценку, и ограничьте контакты с источником.

Наталья ГРЕБНЕВА.

Стреляют холостыми

Джордж Клуни



Он прописался в наших сердцах с роли Дага Росса из «Скорой помощи», ходит в холостяках с 1992 года. После первого и единственного развода он дал зарок больше никогда не вступать в брак и даже поспорил с Мишель Пфайффер на 100 тысяч долларов, что «обет» не нарушит. Рядом с ним всегда симпатичные девушки, так что жалеть скрягу-красавчика не стоит.

Хью Грант

Полвека британскому актёру и типичному снобу не хватало, чтобы хотя бы раз окольцеваться. Долго проживал с актрисой Элизабет Хёрли, после расставания она тут же родила сына от другого мужчины, а Хью принял решение менять подружек. Детей считает чуждыми и невыносимыми, жениться по-прежнему отказывается. Но ведь хорош же!



Дмитрий Нагиев

Лицо Первого канала побывало в браке с медийной персоной Алисой Шер. После развода она опубликовала открытую книгу, из которой следовало, что Дмитрий — самодур, гуляка и карьерист. Шоумен пожал плечами и не стал опровергать. Он отнюдь не монашествует, но считает, что секс-символ не имеет права принадлежать одной женщине — чтобы не огорчать миллионы поклонниц.





Курортный роман... С уверенностью можно сказать: кто его не пережил, тот моря не видел. Потому что романтическое приключение такой же атрибут летнего отдыха, как загар и солнечный удар: с одной стороны, весело и захватывающе, с другой – небезопасно. Но если всё сделать правильно, у курортных отношений будет только одна сторона – приятная

Курортный роман – почти неизбежность, если вы живы-здоровы и проводите отпуск не под контролем спутника жизни и не в окружении пяти годовалых младенцев. Вы можете надвинуть шляпу по самый нос, замаскироваться очками, шептать мантру «никаких мужчин, только море, фрукты и экскурсии», но всё случится само собой. Потому что сыграют роль

Благоприятные факторы

- Романы возникают там, где есть романтика. На курортах её хоть отбавляй: волны, закаты, чайки, одинокий парус на горизонте, фрукты, солнце, вино и т. д. Каждого пункта в отдельности хватит, чтобы спровоцировать в организме гормональный взрыв, а уж если они дейст-

вуют сообща... Кстати, как вам тот красавчик в голубой кепке?

- Уверенность в себе – страшная сила, творит с женщиной удивительные вещи. Вы в отпуске, который день спите вволю, нравитесь себе в зеркале – загар и новый сарафан весьма к лицу, ловите заинтересованные взгляды мужчин

- Потехе – час. А у вас есть намного больше – две недели плюс-минус. Дома вы живёте по графику работа-дом, нырнули утром в маршрутку, вечером – в свою норку, по уши в ежечелювной рутине. А тут есть время оглядеться по сторонам, задуматься, что есть наша жизнь без «внутренних пожаров» и обнаружить, что незнакомец в кепке снова рядом. А он симпатичный!

- И вот он уже рядом,

за столиком, угощает вас коктейлем. Внезапно обнаруживается прямо-таки удивительное родство душ, ещё один коктейль, пожалуйста. Так легко и комфортно, не нужно играть роли, можно быть собой. Господи, неужели всю жизнь искали именно его? Всё с ним можно обсудить, он выслушает и поймёт... Всего лишь сработал эффект попутчика, но вы не задумывайтесь об этом в ближайшую две недели.

Поскольку кавалер в голубой кепке явно настроен на продолжение, мы огласим два вероятных сценария – почему стоит продолжить и почему нет. Начнём с последнего.

Ни в коем случае!

Конечно же, бегите, спсайтесь! Знаем мы эти

курортные нравы! А вдруг ему только и нужно ваше драгоценное тело? А если он прокрадётся в номер и похитит сапфировые серёжки – бабушкину память? Сидите упёрём в номере, не принимайте ухаживаний на пляже, в кафе и на экскурсиях, вы серьёзная дама, личность... Если серьёзно, то отказываться от флирта на морском берегу стоит только по одной причине: вы гипервлюбчивы, а курортный роман это на 99% история без продолжения. Не поверите, но по той же причине большинство отчаянных бросаются в приморские страсти, как в пучину. Всегда ли нужно продолжение? Может, достаточно его тела, ласк, комплиментов, южного неба, рокота волно-ого, смотрите, сколько уже насчитали...

«А вот это попробуйте...»

Окунуться в пучину не только волн, но и страсти, стоит. Это красиво, эффектно, приятно. Вам точно не придётся в одиночку или «чисто женским коллективом» подружек карабкаться к дюльменам или кататься на катере. Это шанс ощутить себя желанной, привлекательной, наконец, просто женщиной. Пусть лежаки на пляже и столик в ресторане будут заботой нового приятеля. Это смех, шутки, солёные брызги волн, ваша шляпа, улетающая от бриза, и снова смех. Ваше тело, невесомое от счастья и лёгкости бытия, шоколадное от солнца и искрящееся от его пощелыв. Его взгляд, полунамёк, полуфраза, чудесная игра... В конце концов это повод улыбающегося а-ля Джоконда, когда вы возвратитесь, а подруги атакуют вопросом: «Ну рассказывай! У тебя там что-то было?»

Опасные связи? Не настолько

Вот сейчас наша задача с пользой время провести, но неприятности с собой не увезти. Поэтому, няря

в пучину, отметим подводные камни.

● **Продолжение не следует.** Запомните, а лучше запишите. Сколь циничными мы бы ни были, всё равно верим в сказки. Да, случается, что курортные романы перерастают в долгие отношения, однако лучше для вашего же бедного сердца на это не рассчитывать. Как бы ни пылал очами юный араб, житель Красnodарского края или парень в голубой кепке, он тоже знает: слова страсти, как сигналы точного времени, действительны только на момент произведения. Это сейчас, под ночным небом, ваши глаза сияют, как звёзды. А утром будет иная картина, по окончании отпуска всё и вовсе утихнет. И это нормально.

● **Соблюдайте конспирацию.** Особенно если дома остался тот, кто ждёт, — неважно, законный ли супруг или надёжный бойфренд. Не оставляйте следов на теле, а средства связи без присмотра, аккуратнее с программами онлайн-общения.

● **Не принимайте никаких решений до возвращения**

домой! После третьего martini со льдом и ночи поцелуев у моря может показаться, что судьба — вот она, этот загорелый красавец, и вы, как честная женщина, должны дать отставку всем прочим. Не смейте. Martini выветрится, поцелуи забудутся, загорелый красавец уедет к жене и дочкам. А вы одумаетесь.

● **Безопасный секс** — основа приятных необременительных отношений! Звучит занудно, но во многом облегчает жизнь. Вы наверняка не юная

наивная мисс, уж коль путешествуете без мамы-папы и наставников. Позаботьтесь самостоятельно о средствах контрацепции и гигиене интимных отношений. На мужскую ответственность не уповайте, кавалер «без головы» от страсти к вам, какой тут спрос. Антисептик «Мирамистин» и «изделия №2» в вашей косметичке — почти гарантия, что после отпуска

пределами гостиницы есть море, пляжи, кафе — впечатления вам не повредят. Во-вторых, не ударяйтесь в образ юных сердцем и телами: секс на природе, в морской воде, на диком пляже — только по горячему взаимному желанию и как бонус, это не самоцель, а пикантность.

● **Режим секретности.** Не доверяйте курортному мачо без остатка — в поряд-

красны, чтобы платить за близость материальными средствами.

● **«Девушка без адреса».** По крайней мере места жительства. Пусть страсть накрыла с головой, сохраняйте здравомыслие. Обменяйтесь с новым другом электронной почтой, контактами в соцсетях — достаточно, номер телефона в родном городе и тем более адрес — лишнее. Вы не знаете, захотите ли видеть курортного приятеля в прежней обычной жизни, вы не можете поручиться за его адекватность, благонадежность и так далее. А поэтому ограничьте доступ.

● **Продолжение не следует!** Знаем, что повторяемся, но делаем для вашей же пользы. Нужно быть поистине стальной леди, чтобы накануне прощания не дрогнуть: чёрт возьми, а если это любовь, если именно с ним и с вами случилось то, что называют «одна на миллион»?.. Даже если так, не повод отменять поезд, сдавать авиабилеты, рыдать в трубку «мама, я люблю его навеки» или расставаться по скайпу с женихом. Такие сцены хороши лишь для Болливуда, в жизни всё прозаичнее. Не задавайте отпускному кавалеру вопрос «что с нами будет дальше», садитесь в поезд, занимайте место в самолёте. Если суждено, всё с новым другом получится. Он и так подарил немало: вы загорела, стройная, с сияющими глазами и безграничной верой в себя.

● **Случилось...** Если наши советы не помогли и вы по пути домой диагностировали у себя смертельную влюблённость, раздобудьте у сердобольных попутчиков успокоительные средства. Две недели — не тот срок, за который можно узнать человека и проникнуться глубокими чувствами. Это пройдёт, может, не столь стремительно, но неизбежно.

Наталья ДУМЧИКОВА.

Утомлённые солнцем

Лера Кудрявцева:

«Курортные романы я себе не позволяю. Отдыхать я, как правило, еду с любимым мужчиной или с ребёнком. Если любимый не может поехать, еду и прекрасно отдыхаю одна, а потом с удовольствием возвращаюсь к своему мужчине. Лёгкий флирт, отношения на пару дней — это не для меня. Тем более что большинство мужчин, которые кадрят вас на пляже, просто ищут приключений и разнообразия, а дома их ждут жёны и подруги».

Анфиса Чехова:

«Курортные романы — это прекрасно! Мне кажется, что отдых придуман для того, чтобы заводить курортные романы! Ни один мой отдых не обходится без курортного романа или хотя бы вёсёлого флирта. Несколько раз в Египте и в Италии горячие мужчины предлагали мне руку и сердце сразу же после одного ужина в ресторане. На отдыхе у людей голова свободна, нет суесть и домашних проблем, мы все становимся более открытыми и романтичными. Надо лишь позволить себе быть собой. Так что кто знает, может, именно на курорте вы встретите свою половинку!»

Ани Лорак и Мурат Налчаджиоглу:

«Не было настроения с кем-либо знакомиться, — говорит Ани, прогуливалась в майке, шортиках, шлёпках, без макияжа. Пока не остановил незнакомец вопросом: «Что ты здесь делаешь?» Плечами пожалала: что можно делать на отдыхе? А парень предложил прийти вечером спеть под живую музыку. Но он не знал, что я певица! Я отмахнулась, пошутив, что дорого стоит будет. А он заявил, что скоро я буду петь только для него. Ну и нагнец! Но, видимо, этой самоуверенностью и открытой улыбкой Мурат меня и покорило. Через полтора года мы поженились».

не придётся устранять печальные последствия.

● **Нет экстремальному сексу.** Пережившие курортные страсти предостерегают от двух крайностей. Во-первых, не надо, как в анекдоте, на все две недели уединяться с предметом вождения в прохладном гостиничном номере. За

ке вещей. Кредитные карты, драгоценности, наличность иногда интересуют южных кавалеров больше, нежели ваши прелести и душа. Постарайтесь не принимать гостя на своей территории, но если случилось, уберите заманчивые вещицы с глаз подальше — вы слишком молоды и пре-





Продолжение не следует

В определённом возрасте у мужчин появляется новый повод собраться тесным кругом и поднять тост: «У Серёги сын родился!» Рождение дочерей тоже празднуют бурно, отца называют «ювелиром» и советуют сразу приобрести дубинку, дабы отгонять поклонников. В нашей компании почти все «накрывали поляну» в связи с пополнением семейства. Парни, из-за которых вкралось слово «почти», дали повод взяться за карандаш. В смысле, за клавиатуру

Желание стать отцом накрывает всех нормальных мужиков. Не слушайте бред про «мужчине нужен ребёнок лишь как факт отцовства», его изрекают некомпетентные в вопросах мужской души люди. Подчёркивая: нормальные среднестатистические супермены рано или поздно ощущают острую необходимость забрать четырёхкилограммовый конверт из роддома. Чтобы воспитывать содержимое конверта, качать на руках, ставить в угол и передавать ценный опыт по ловле щуки на блесну.

Когда желание занять наследника созрело, оно озвучивается женщине, которая присутствует в жизни мужчины на законных основаниях или «по взаимному согласию сторон». Ожидается, что барышня горячо поддержит предложение, далее известный сценарий... Но иногда события разворачиваются в ином русле. Выслушав про опыт рыбной ловли и воспитание стоянием в углу, женщина изрекает: «Я не хочу ребёнка». Повисает пауза, в течение которой в мужской голове мелькает калейдоскоп мыслей: «В смысле? Вообще?.. Или

именно сейчас не хочет?.. Или конкретно от меня?» Самые отчаянные супермены глупо спрашивают: «Почему?..»

Поскольку правда звучит крайне редко, придётся ответить, почему женщины порой не жаждут продолжать род. Не спрашивайте, как я добыл сведения. Считайте сплетником, завсегда дам форумов и фантазёром, но попробуйте опровергнуть...

«Пожить для себя»

Самая частая и необходимая причина отказа в деторождении проиллюстрирована моими юными коллегами. Верочке и Катеньке слегка за 20, на правой руке — обручальные колечки, на голове кудряшки и локоны, в голове — преимущественно ветер, но откуда-то затесались взрослые амбиции. Когда коллеги с налёком спрашивают, дескать, не намечаются ли у нас декретницы, Верочка и Катенька хмурят лоб и надувают губки: «Да вы что... А пожить для себя?.. А сделать карьеру? Надо состояться как личность!»

Потом пара этих «личностей» фотографируются на телефон в офисном санузле,

выставляют снимки в соцсети и ревностно следят, сколько «классов», «лайков» и «пятёрок» им поставили. Такая вот «жизнь для себя».

Доводы о восхождении по карьерной лестнице тоже забавны: по этой причине не появились на свет миллионы младенцев. А более-менее солидный пост заняла только Валентина Матвиенко.

«Люблю ли?.. Любит ли?..»

В своих или избранника. Ну с этим тоже более-менее всё понятно. Бывает, барышня выскакивает замуж за Петю, а тут — бац! — Саня из армии вернулся или купил красный кабриолет. А с Саней когда-то пылали или тлели чувства, он вновь на горизонте, плечистый и крепкий, гудит клаксоном, поигрывает мускулатурой. И грезится девице, что Петя был ошибкой, Саня — вот то да-а-а, то было истинное чувство. При таком раскладе Пете светит шиш с маслом, а не его новорождённая копия.

Может статься, что женщина не очень-то уверена в потенциальном отце своих детей. Особенно если в ночи на его мобильник летят пряные сообщения и звонки от таинственных абонентов. Например, «Игорь шиномонтаж» сообщает, что ждёт и на нём сейчас сидит тот самый голубой пеньюар... Нетрудно догадаться, что в греховные сети чужого благоверного заманивает некая Ирошка. Женщина тоже догадывается о наличии у спутника «левых взглядов», если уго-раздило заставить его врасплох.

В принципе барышня может отказываться от материнства и без явных следов мужской измены. Когда супруга представителем холоден, аки пельмень из

морозилки, прижимист, скучен, занудлив. Какое могут быть дети, если уместнее проверить у него наличие пульса...

«А на что мы жить будем?»

Ужасная кошмарная причина. Forse тому, кто услышал: «Ты с ума сошёл? Какие могут быть дети с твоей зарплатой? Мы не можем себе этого позволить!»

Если послушать «отказниц», то о nasledнике не может быть и речи в следуюших реалиях: скудные доходы кормильца, маленькая или съёмная жилплощадь, ипотечное «рабство», отсутствие работы или солидной работы. Также ссылаются на государственную нестабильность — образование платное, учебники дорогие, в школах поборы.

Я, как представитель современности, во многом понимаю «отказниц». Уж если решаться, то зная, что обеспечишь ребёнку самое лучшее, ну хотя бы приличный уровень жизни. Батя, который озвучивает голос предыдущих поколений, негодует: «Говоришь, детские сады дорого стоят? Да мы всей ватагой в коммуналке росли, никто за нами не смотрел — и ничего!» Если видит цены на велосипеды для малышни, переходит на непечатную речь. Если одеть в пристойный вид, смысл такой: ничего, можно в складчину купить один велик на весь двор, в его время так и было, а персональный двухколесник — это уже барство.

Батя считает, что мы с сестрицей Наташкой лодыри, не хотим добавить им ещё пару внуков. «Наташка первое время в ящике из-под комода спала — из роддома принесли, а кровать не купили. Ящик большой, на полгода хватало... А ты родился, когда мы в гарнизонной общежитии жили. Не боялись же тебя, охламона на свет пустили!.. Эх, лодыри, потерянное поколение!» — кипитесь он. В такие моменты я горд и благодарен нашим отчанным родителям. И думаю, что у нашего со Светкой комода куча функциональных ящиков, и живём, слава Богу, не в общежитии...

«Дети? Зачем?!»

Надеюсь, что в пару обычно объединяются люди, которые примерно знают планы и настроение друг друга. А то однажды серьёзно ориентированный мужчина поинтересуется насчёт общих наследников и услышит: «Милый, дети — это фэ-э-э. То есть не модно. Планета в опасности, ресурсы на исходе. Я чайдл-фри, свободная от детей. Зачем нам эта канитель? Будем путешествовать, духовно расти, наслаждаться жизнью. К тому же

они кричат и всё пачкают...»

Повторюсь: хорошо если и мужчина из числа таких же, на всю голову свободных и раскованных. Потому что если рассчитывал на «дом-сын-дерево», придётся обойтись посадкой и строительством. Ну и ради кого сажать грушу и класть кирпичи, если наследника не предвидится? То-то же.

В общем, причина редкая и издевательская. Но не будем списывать со счетов.

«За любовь твою подлую!»

Помнится, будучи юным и смелым, я сломал ногу. Оказался временно обездвижен и зафиксирован на больничной койке. Семья окружила заботой: мама носила вареники, батя — вести из вольного мира, сестра Наташка — духовную пищу в виде книг. К сожалению, её любимых.



Желание стать отцом покрывает всех нормальных мужчин.

По сию пору я «благодарен» за книжку американского плодотворного писателя Сидни Шелдона. Что-то там про «сторону полуночи» в названии...

Один эпизод меня, трепетного и наивного, потряс до такой степени, что готов был бежать, невзирая на частичную утрату конечности. Героиня, красивая и дерзкая, влюбилась насмерть, а герой — не очень-то ответил взаимностью. Более того, бросил, переметнулся к богачке. А героиня обнаружилась, что ждёт маленького. Вообще-то, становится матерью-одиночкой не хотела, да и не стала... Она варварски отомстила изменщику-герою, не дав его продолжению появиться на свет. И не просите, способ не расскажу, ужасная фантазия у американского писателя!

Так бывает: женщины за что-то обиженна на мужчину и не хочет увековечивать его в потомках. Тут уж мужчины задуматься над поведением надо. Ну и женщине тоже: стоит ли так жестоко наказывать или можно заменить садово-огородными работами под присмотром тещи.

«Ой, мамочки!»

...Мы с ненаглядной всерьёз подумывали о ребёнке, в ознакомительных целях нанесли визит семейной паре, которая недавно обзавелась малышом. Счастливая мама с таким азартом повествовала Светке о тяготах беременности и ужасах родов, что я сам чуть не родил. А Светик и вовсе отлучила несчастного Пожарского от тела, чтобы ненароком не угодить в интересное положение. Я молил о поцелуях в щёчку, она округляла глаза: «Макс, ты что? Там доктора кричат на рожещиц!» Я требовал поглаживаний по затылку, она шипела: «Макс, нельзя, рожать — это почти сукки адской боли!»

В общем, иногда они не хотят детей, потому что боятся. Детей, боли, наркотов, койки в больничном коридоре, подмены младенца и дядю-доктора. Дело поправимое, достаточно сказать: «Все через это прошли — и ничего!» Но сказать авторитетно, словно сам только что с тройней вернулся.

Потому что...

Наследник отказывался баиньки, я качал, дремал и пытался отвлечься на телевизор — чтобы не завидовать спящей Светке. А в телевизоре шла молодая семейная пара. Актёр Балуев изображал сильного, но несчастного мужчину, влюблённого в собственную жену. Они возвращались с вечеринки, оба в пальто и в грусти, женщина говорила о разводе. Актёр Балуев с надеждой спросил: «А может, лучше родим?» А честная до жестокости женщина ответила: «Побойся Бога. Детей рожают от любимых мужчин...»

И тут актёр Балуев, несмотря на мужественность и популярность, стал жалким. А я — сильный и значительный. Потому что мой сын, пусть так и не захотел баиньки, но всё-таки был рождён. Значит, я — любимый мужчина... Великодушно пожалел киношного горемыку и взял сына на руки, папка имеет право баловать...

...Когда мужчина, устав праздновать рождение чужих отпрысков, решаете на своего, он озвучивает желание женщине, которая присутствует рядом на законных основаниях или «по взаимному согласию сторон». Ожидается, что барышня горячо поддержит предложение. Но иногда события разворачиваются в ином русле, и вместо младенца на свет появляется грустная истина: у мужчины не только не предвидится наследника в ближайшем будущем, у него нет никого преданного в настоящем. Сколь ни продлятся эти отношения, продолжения рода не последует.

Макс ПОЖАРСКИЙ.

Кручу-верчу, потратить хочу



Как говорится, пошла за хлебом, а вернулась с новыми сапогами. Со всеми это случилось, отпираться бессмысленно. Находясь в магазине в окружении сверкающих стеллажей и чересчур «внимательных» продавцов, которые с недавних пор получили модный статус консультантов, мы почти всегда позволяем себе потратить «немного больше», чем планировали. Пора научиться управлять своим желанием, пока оно нас окончательно не поработило и не пустило по миру

На грани

Большинство людей не имеют понятия, как правильно и разумно распоряжаться своими денежными средствами. К сожалению, подобным навыкам в школе не обучают, а родители зачастую ещё те экономисты. Поэтому получать образование в сфере домашнего бухучёта придётся самостоятельно, а для начала разберёмся, почему мы тратим деньги.

Давление общества. Так уж сложилось, что мы живём в обществе потребления, в котором успех, статус и имидж определяются одеждой, едой, отдыхом и т. д. Желание быть не хуже других часто толкает нас в омут с кошельком. С детства мы хотим такого же медведа, как у соседа по песочнице, а вырастая, нам уже подавай айфон, чтоб не хуже, чем у Петровой из отдела продаж, а на отдыхе, потягивая коктейль, мысленно они уже подсчитывают убытки.

Одним словом, идём в ногу со временем и шталаем всё разрастающиеся финансовые дыры.

Вывод: покупать дорогое и пре-

стижное – новая форма самореализации, ключ к успеху.

Эмоция. Потеря душевного равновесия может легко вывести из равновесия финансового. Расстались с очередной любовью всей жизни – не беда, шопинг легко поднимет настроение. Понимание того, что это опустошило кошелек, а до зарплаты неделя, приходит позже, когда «лечебный эффект» проходит, а проблема даёт знать о себе с новой силой.

Вывод: за каждой неразумной тратой стоит, как правило, какая-то нерешённая эмоциональная проблема: потребность в любви, статусе, славе, свободе, мести или стабильности.

Отсутствие конкретных целей. У некоторых это происходит изо дня в день. Собираемся в магазин с целью купить чего-нибудь, поесть вкусенького или освежить гардероб. Чего конкретно желают ваш ум и желудок? Ответить сразу, да и через несколько минут, точно не получится. В голове вертится привычное «что-нибудь». В итоге из кассы вылетает

метровый чек, и мы в очередной раз, ахнув про себя, отдаём кровные. А дома в холодильнике обнаруживаются сыр и зелень, но они полетят в мусорку, потому что вы предпочтёте свежие. Если вы живёте одна, то за свои легкомыслие вы расплатитесь однообразным меню, а в семейной жизни это грозит в скором времени скандалом.

Вывод: купить «то, не знаю что» – говорит об инфантильности, иными словами, ребёнок вы ещё, несмотря на незаконченное высшее. А отвечает за вас, Незнайку, как всегда, кошелек.

Виртуальные деньги. Сегодня большинство из нас пользуются пластиковыми картами. Это удобно, практически все виды услуг перешли на безналичный расчёт. Подаём карту – и всё у наших ног. А проблема здесь в том, что мы не воспринимаем виртуальные деньги всерьёз. Одно дело держать их в руках, пересчитывать, откладывая, ощущать их ценность. Причём банки мастерски пользуются этой психологической уловкой и предоставляют «неболь-

шие» кредиты на случай, если деньги на карте закончились, а желания у её обладателя – нет. В результате жизнь «взаимы» становится нормой. Проценты по долгам неумолимо растут, а бедные искищённые не успевают погашать долги.

Вывод: виртуальных денег мы никогда не видели, а следовательно, с лёгкостью расстанемся с тем, чего как бы нет.

Реклама. «Каждый день мы видим рекламу на экране телевизора, – говорит руководитель Московской школы гипноза Геннадий Гончаров. – Увидев примерно 8 раз одну и ту же рекламу, в мозгу человека возникает своеобразный очаг, доминанта, когда клетки возбуждены посредством той же рекламы, и человек, пока не купит, не успокоится. Поэтому многие люди едут в супермаркеты и испытывают там своеобразное удовольствие наподобие оргазма, когда покупают абсолютно ненужную вещь. Потом только спустя какое-то время они понимают: а зачем мне это нужно, зачем я купил эту мягкую игрушку, целую корзину различных ненужных вещей, которые никогда не будут использованы?»

Вывод: как бы мы ни относились к рекламе, сбрасывать её со счетов было бы ошибкой.

От обратного

Учимся сдерживать себя в тратах и смотреть в будущее.

Раздаём долги. Брать всегда легче, чем отдавать. Вы месяцами вкальваете, чтобы погасить старые долги, затем денег не хватает, поэтому берёте новые. Так и существуете «от звонка до звонка» вместо того, чтобы наслаждаться приятными моментами жизни.

Ни в коем случае не берите больше в долг, справляйтесь своими силами, умерьте в конце концов свой аппетит. Хотите новую машину? Копите. Хотите слетать на Гоа? Копите. Хотите найти другую работу, а финансы на исходе? Копите и ещё раз копите. Только по-настоящему весомые аргументы позволяют влезать в долги и кредиты. Например, если вы хотите купить квартиру, а чтобы накопить на неё, понадобится не менее 20 лет.

Включаем прагматика. Финансово успешные граждане никогда не переплачивают за марки и бренды. Учитесь разумно экономить, выбирая бюджетные варианты. Однако не забывайте, что стоимость ценит дважды. Лавирование между ценой и качеством – целое искусство. Если уж нужны конкретно эти туфли, покупайте, невзирая на то, что в отделе сумок 50%-ные скидки. Концентрируйтесь на текущих целях. Собираясь за покупками, берите с собой столько денег, сколько планируете потратить. Только полкило докторской, и ни грамма больше!

Понижаем градус. Прекращайте вести бизнес в магазине, как ребёнок: «Хочу! Хочу! Хочу!» Подумайте,



Многие виды услуг перешли на безналичный расчёт. Виртуальных денег мы никогда не видели, а следовательно, с лёгкостью расстанемся с тем, чего как бы нет.

какую вещь вы бы приобрели в данный момент и что получите взамен потраченных денежек. И если будете честны перед собой, то поймёте, что никакие покупки не вернут потерянного душевного равновесия. «Плюсом» ко всему негативному станут большие финансовые потери. Достаточно об этом подумать, и вы уже не совершаете необдуманные поступки. Поэтому регулярно перед выходом из дома включайте «зануду», задавая себе этот вопрос.

Когда же эмоции утихнут, а подсознание со временем начнёт «работать на разум», то есть оберегать его от ненужных трат, можно начинать составлять списки необходимого перед походом по магазинам, рассчитывать свои финансы на неделю, месяц, год вперёд и, наконец, накопить бюджет уже независимо от социального и рекламного воздействия.

Садимся на диету. У всеобщего транжирства глубокие корни,

ещё Бенджамин Франклин предупреждал: «Бойтесь мелких расходов; небольшая протечка способна потопить целый фрегат». Устраивайте своему бюджету разгрузочные дни. Если чувствуете, что потратили слишком много, затягивайте потуже пояс. За день без утечки капитала кошелек будет вам очень признателен. А вы почувствуете себя выше мирских слабостей. Вот не пошли сегодня обедать в кафешку, а взяли еду из дома, тем самым сэкономили деньги и домашним яствам не дали пропасть.

Вверяем кровные профессионалам. Наконец-то появились свободные деньги: неожиданно получили премию или обрушилось немалое наследство от троюродной прабабки. Вот здесь и проверяется настоящая сила воли и разума. Если руки так и чешутся промотать хоть половину, бегом в банк. Положите деньги на сберегательную книжку и вуаля! Одни плюсы: ваши соблазны теперь под замком, а приятным бонусом к воздержанию станут регулярные и растущие проценты.

Платим реально. Старайтесь всегда расплачиваться наличными, к чему приводит безналичный расчёт, вы, вероятно, уяснили из примеров № 4. Без комментариев.

Вот увидите, старания не пройдут даром. Запасайтесь чулками и банками, деньги складывать будем!

Наталья ДРЮЧИНА.

Полезно будет знать

- Сегодня в Интернете можно найти не один десяток программ для ведения домашней бухгалтерии. Одна из самых распространённых – Family 10.

- Научно доказанный факт: женщина, имеющая деньги, которые она может свободно потратить, будет очень долго сохранять прекрасное настроение и даже обретёт уверенность в себе. Для неё важны даже не сами покупки, а возможность их делать. Сознание того, что она может это купить, делает женщину счастливей.

- Психологи советуют совершать крупные покупки через три дня после сделанного выбора. Это время даётся на осмысление, взвешивание и подсчёт.



Тайм-менеджмент для мамы

Что стоит за выражением «сидеть в декрете»? Готовка, уборка, стирка – обычный перечень женских забот плюс малыш, требующий ежеминутного внимания, плюс скоро с работы придёт мама... Разве возможно в эту круговерть втиснуть работу?!

Составляем списки

Первый принцип жизни мамы, находящейся в отпуске по уходу за маленьким ребёнком и при этом работающей на дому, – планирование. На бытовом уровне его легко осуществить с помощью составления списков: список рабочих дел на месяц, список домашних дел на день, список продуктов, которые нужно купить сегодня, список занятий с ребёнком, график его прививок и так далее. Не обольщайтесь, вы не можете всё держать в памяти, списки нужно писать. Желательно ручкой в блокноте. Во-первых, потому что компьютер может в любой момент сломаться или потерять

ценную информацию из-за вирусов (кстати, не забыть внести в список ближайших дел – пригласить мастера-программиста для профилактики этих злосчастий!) А во-вторых, начертание букв на бумаге – прекрасная психотерапия. Списки дел помогают «разгрузить» беспокойный мамин мозг, перенести мысли, идеи, проблемы, которые крутятся в голове целыми днями и не дают уснуть ночами, на бумагу. Спать будете лучше, а значит, и дела пойдут эффективнее.

Расставляем приоритеты

Не будем ввергать вас в депрессию глобальным вопросом: что для вас важ-

нее – семья или работа? Очевидно, что если вы до сих пор читаете эту статью, значит, хотите совместить и профессиональный рост, и домашние радости. Однако на практике расставлять приоритеты придётся каждый день. И на принцип здесь идти не нужно, зря потратите время и нервы. Простой пример: согласно вашему списку дел на сегодня, во время дневного сна малыша вы планировали поработать (написать статью, связать шапочку на заказ, сварить эксклюзивное мыло – впишите свой вариант). Вот только ребёнок спать отказался наотрез! Прощай, работа? Прямо сейчас – да, придётся решать ту проблему, которая более насущна, – плачущая кроха на ваших руках. А на будущее сделайте выводы: возможно, вместо того чтобы «угулять» малыша, вместе с ним вволю поиграть или побегать на детской площадке, вы «сачковали», мыслями погрузившись в работу? И оказались, что называется, «ни в поле ни дома». Делать два дела одновременно на «пять баллов» – задача непосильная даже для Цезаря в юбке. Хотите, чтобы ребёнок дал вам поработать спокойно, сначала уделите ему внимание сполна.

Просим помощи

Ещё один важный принцип тайм-менеджмента – делегирование полномочий. Говорят проще – умение просить о помощи и принимать её в том виде, в каком её вам могут оказать. Классика жанра: вы не в ладах со свекровью, однако в ваших интересах договориться, чтобы она гуляла с внуком по мере возможности. Так мама будет иметь пару часов для работы, малыш – прогулку и запрещённую вами конфету, бабушка – общение с внуком и осознание своей нужности. А конфета... Вам придётся закрыть на неё глаза. Это плата за помощь.

Боремся с хронофагами

Придётся признаться, главный пожиратель ценного времени – вы сами. Кто, встретив на прогулке знакомую, проболтал о том о сём, а в целом ни о чём битый час, вместо того чтобы вовремя пообедать, уложить ребёнка спать и приступить к работе? Кто так увлёкся новым сериалом, что проторчал у экрана до двух часов ночи, а утром еле-еле открыл глаза? Кто часами пропадает в социальных сетях, заведя себе массу виртуальных «друзей», с каждым из которых так важно поздороваться и обсудить дела? Разумеется, мама – тоже человек, и ничто человеческое ей не чуждо! Но коль скоро вы захотели остаться ещё и рабочей единицей, в норму подобное разбазаривание времени превращаться не должно. Как выражается герой того самого сериала: «Задействуйте мозг!», и вы увидите, что в первом случае имело место псевдообщение, которое насытило вас совершенно ненужной информацией, ведь вы её даже не запомнили! Во второй ситуации вы не сумели вовремя остановиться и навредили собственному здоровью. А что касается Интернета, то большинство из этих, так называемых, «друзей» вы даже не видели в реальной жизни. Это всего лишь хронофаги, научитесь не скормливать им своё драгоценное время, его не вернёшь!

Ольга АНИСИМОВА.

ЖЕНЩИНА МОЖЕТ ВСЁ!

Сейчас бизнес — стихия, в которой свободно чувствует себя как мужчина, так и женщина. И прекрасная половина человечества руководствуется при этом другими (не менее успешными) методами. Хотите построить собственную карьеру? Тогда прочтите универсальные советы, подходящие любой сфере деятельности, от женщины, чьим успехам позавидовали бы многие мужчины...

Станьте независимой от мужчин

По признанию Тины, её главное преимущество — в понимании, что в любом случае рассчитывать придётся лишь на себя: «Моя жизнь так сложилась, что не получилось у меня быть за мужчиной, как за каменной стеной. Как ни странно, именно это и помогает не сдаваться и уверенно двигаться к намеченным целям. Поэтому, женщины, зарабатывайте самостоятельно! Успех благосклонен лишь к тем из нас, кто твёрдо решил быть ни в чём не хуже сильного пола. Даже если муж хорошо зарабатывает — это не повод пренебрегать собственными карьерными амбициями и мечтами».

Преодолейте собственные барьеры

Как-то в интервью одному телеканалу на вопрос о своих планах на будущее Тина моментально ответила: «Я хочу попасть в список «Форбс»! Причём в первую его десятку»! И при этом она уверенно посмотрела в глаза ведущему. По её словам, «только так и нужно начинать собственное дело. Никаких «я не смогу», «это слишком трудно». Женщины свойственно выдумывать проблему из «ничего». Только избавившись от внутренней убеждённости в неудаче, можно идти вперёд».

Постоянно самосовершенствуйтесь

«Каждую свободную минуту проводите с книгой. Занимаясь на курсах, получайте второе, третье высшее образование, а главное — общайтесь с умными людьми, у которых есть чему поучиться. Распечатайте слова поэта Уильяма Блейка и повесьте над рабочим столом: «Ты никогда не будешь знать достаточно, если не будешь знать больше, чем достаточно».

Покоряйте Интернет

Время не стоит на месте, поэтому сейчас нередко имидж женщины зависит от внешнего вида не в реальности (хотя, безусловно, и он играет свою роль), а в виртуальном пространстве. Ведь разница во времени между получением информации и её публикацией сократилась сейчас до секунд. И современный мир — прежде всего мир электронный. Поэтому чем увереннее вы будете в нём ориентироваться, тем больше шансов стать лучшим в своём деле. Так, на микроблог Тины в Twitter подписано больше 26 тысяч человек (в том числе и премьер-министр Дмитрий Медведев), «ВКонтакте» — около 300 000 поклонников, а ЖЖ читает 12 тысяч человек. Вот что по этому поводу говорит сама Тина: «Для каждой



Тина Канделаки — мать двоих детей, Мелании и Леонтия, руководитель «Апостол Медиа» — одной из самых крупных пиар-компаний в России, владелица ресторана «Тинатин», ведущая передача «Самый умный» и «Нереальная политика», преподаватель РГГУ, член Общественной палаты.

женщины, начинающей карьеру, Интернет должен стать главным помощником. Старайтесь максимально «засветиться» в нём. Важно, что это будет — страничка в социальной сети с описанием специфики работы или персональный сайт с мощным сервером и штатом работников. Чем большую рекламную аудиторию вы соберёте, тем легче будет найти полезных людей, способных к сотрудничеству. И при этом, благодаря сложившемуся в сети имению, именно вы будете владеть ситуацией, направляя её в более выгодное русло».

Семья — бескорыстный помощник в бизнесе

При всём трудолюбии Тина обязательно находит время для близких людей. Но это помогает ей не только отдохнуть и вновь почувствовать себя любимой женщиной. «Не зря нас часто называют слабым полом. Так уж сложилось, что на нас просто не может не влиять мнение других. Каждой из нас хочется производить впечатление, показать всем, что мы стоим. Естественно, я — не исключение. Чтобы ничьё мнение не могло заставить меня врасплох и сбить рабочий настрой, я забываюсь, проводя время с семьёй». Как бы вы ни были заняты, какие бы бизнес-амбиции ни кружились в вашей голове, никогда не забывайте о семье. Путешествуйте, выезжайте на природу! Кто, если не самые близкие, способны подарить столько любви, тепла и уверенности в собственных силах?!

Порядок в голове — порядок на столе

Одна из распространённых ошибок женщины — отсутствие границы между личным и рабочим пространством. По мнению Тины, это способно в значительной степени снизить производительность труда: «Во время работы ничего не должно вас отвлекать. Не вейте гнездо на рабочем месте, занимаясь излишним украшательством или оставляя в кабинете вещи сугубо личного пользования. А если вы не можете жить без творческого хаоса, расположите всё так, чтобы всегда знать, где они у вас находятся».

Подготовлено по материалам различных интервью.



Дарья Повереннова: «Страдания — они закаляют!»

«С тем ли я?»

Будущую профессию во многом определила творческая среда, в которой росла коренная москвичка Повереннова. Бабушка в прошлом балерина, мать — актриса Театра на Таганке, и, конечно, дед, народный артист РСФСР, Сергей Лукьянов. Советское кино не представляется без «Кубанских казаков», в котором Лукьянов играет Гордея Ворона, или «Дела Румянцева», где он сыграл полковника Афанасьева. К сожалению, внучке не посчастливилось пообщаться со знаменитым дедом: «Я не застала его живым — дедушка умер ещё до моего рождения. Но о нём много рассказывала бабушка. У нас дома сохранился целый чемодан дедушкиных фотографий — и театральных, и в семейном кругу, и с маленькой мамой на руках. Вообще, я очень горжусь дедом».

Но актёрские корни не помогли Дарье при поступлении в Щукинское училище: лишь со второго раза она

стала студенткой престижной «Щуки». Жизнь заиграла иными красками: весёлая актёрская среда, творческие люди вокруг — от такого скопления талантов в одном месте волей-неволей закружится голова. И у Поверенновой закружилась! Остряк Жигалкин учился на курс старше и, как это случается у людей искусства, — взгляд, прикосновение — и вот она любовь. «Нас связала не слепая страсть, а совершенно осознанное, приправленное максимализмом юности желание создать семью, родить детей...»

Родителям Дарья казалась безрассудством выходить замуж, не успев раскрыться в профессии и в столь раннем возрасте. Ей 18, ему 23, загс через дорогу. Кого они будут слушать? На церемонии оба замахали руками: «Ничего не надо, нам бы побыстрей!» А после укатили с друзьями в Египет.

Когда забеременела, Саша был на седьмом небе: у обоих стипендия по 40 руб-

лей, но пообещал, что ни в чём нуждаться не придётся. И не обманул: почти каждый день они с Эдуардом Радзюкевичем (актёр театра и кино — прим. ред.) «зажигали» в парке Горького, показывали скетчи. Так сказать, оттачивали мастерство за деньги. И не зря, стоит увидеть популярные сегодня проекты Жигалкина на СТС: «Воронины», «Папины дочки», «6 кадров».

Дарья продолжала играть в театре. Восьмимесячный живот не помешал ей с блеском выступать на сцене.

С новорождённой Полиной актриса посидела всего лишь месяц. Потом звонок, утвердили на роль в фильме по Бунину. Съёмки в Бресте. И понеслось. А воспитанием ребёнка занялись родители Александра.

Повереннову радужно принял театр им. Маяковского, параллельно она плотно занялась съёмками в кино. Во то время, когда актёрская деятельность шла на взлёт, в семейной жизни наметился кризис. «Ушла

Свою жизнь Дарья Повереннова всегда строила как прирождённая актриса — пылко, страстно, искренне. На её долю выпали и слёзы радости, и грусть потерь — всё с достоинством пережила и, что удивительно, с оптимизмом продолжает смотреть в будущее. Ведь «настоящая актриса — больше, чем женщина»

какая-то энергия, которая скрепляла нас вместе, зато у каждого отдельная творческая жизнь, — вспоминает Дарья. — А потом появилась усталость, у меня откуда-то возникли сомнения: «С тем ли я человеком?»

Но десять лет семейной жизни не спишешь одним взмахом. «К расставанию мы шли параллельными дорогами, но инициатива подать на развод исходила от меня», — признаётся актриса.

«Спасибо и до свидания»

И на то была причина. На съёмках фильма «День рождения Буржуя» Дарья познакомилась с Валерием Николаевым. Повереннова и сейчас готова признать, что Николаев особенный мужчина: «Есть в нём эдакая манность, на которую женщины реагируют: как он одевается, улыбается, говорит...»

А тогда всё было, как в сказке: часто ездила к нему на съёмки, часами вели душевные разговоры по

телефону, устраивали незабываемые романтические сюрпризы. «Валера снимался в Америке. И вот накануне моего дня рождения звонит наш общий товарищ и просит: «Отвези меня в аэропорт, надо забрать посылку». Не вопрос, приезжаем... Ждём... И вдруг выходит Валера! Чтобы отметить день рождения любимой женщи-

«Артисту это нужно – без признания тяжело». Ушла с головой в работу: съёмки, съёмки, съёмки... Параллельно спектакли в родной Маяковке.

Если поставить в ряд всех героинь Поверенновой, невольно возникает мысль – она играла только сильных женщин. Значит, режиссёры видели в ней сильную жен-

Полина во все времена – опора и надёжный тыл матери. Когда случались перипетии в жизни Дарьи, дочь как могла поддерживала, принимала её выбор, а потом вместе с ней и страдала.

Вероятно, ближе и роднее Полины у актрисы никого нет, поэтому и видит в дочери прежде всего друга. В таком ключе и воспитывает: «Полина всегда первая узнаёт о моих любовных переживаниях, и, надеюсь, со своими радостями и горестями дочка тоже побегит ко мне».

Новую страницу личной жизни Поверенновой открыл роман с молодым актёром Анатолием Руденко.

В фильме «Ангел-хранитель» они полтора года играли любовь. В финале герои всё-таки расстаются. Возможно, и в реальности они жили киношными чувствами. «Роман с Толей Руденко помог мне на время «возродиться из пепла», сно-

Замкнутый круг

Она несколько раз проходила один тот же маршрут в отношениях с мужчинами. Сама всё прекрасно понимала, но ничего поделать с этим не могла – профессию такую выбрала, минус которой был всегда один: «Все мои серьёзные романы обычно возникали с коллегами по цеху. А актёры – народ влюбчивый и непостоянный...»

Но была и другая причина повторения любовных сюжетов. Как выражается сама актриса, на женщинах её рода лежит «проклятие». Все они лишь на какой-то период были счастливы в браке, а потом, как по готовому сценарию, мужа уходили из семьи. Так случилось и с прабабушкой, и бабушкой, и мамой, и самой Дарьей.

Бабушка до последнего вздоха мысленно не оставляла деда, хотя после 17 лет брака он ушёл от неё. Новый роман Сергея Лукьянова закрутился прямо на съёмочной площадке «Кубанских казаков» ни с кем-нибудь, а с легендарной Кларой Лучко, партнёршей по фильму. Как выразился когда-то сам Лукьянов, после их встречи он «пропал!» В результате у них родилась дочь, и оставшуюся жизнь Лукьянов прожил в браке с Лучко. Бабушка Поверенновой давно простила деда, продолжала ждать и любить его, обида у неё оставалась лишь на Клару Степановну. Только спустя многие годы самой Дарье удалось избавиться от неприятного скелета в семейном шкафу и наладить отношения с Лучко. Хотя это стоило актрисе немалых усилий, потому что какое-то время Клара Лучко отказывалась идти на контакт, отменяла встречи. Но Повереннова взяла своё, и теперь между семьями нет непониманий.

Так и идёт по жизни талантливая Дарья Повереннова, где-то оступаясь, где-то взлетая. Но, главное, она настоящая, не носит масок, не живёт иллюзиями – такая какая есть! Искренне верит, что «пока мы живы, всё можем изменить». Было бы желание!»

Подготовила

Наталья ДРЮЧИНА.



Дарья Повереннова с Валерием Николаевым.

ны, прилетел на несколько дней из США».

В своём стремлении стать «женщиной мечты Валерия Николаева» Повереннова полностью растворилась в нём: в его делах, в его увлечениях. Она будто выпала на время из собственной жизни.

В себя вернуло Дарью резкое отдаление возлюбленного. Стал пропадать на съёмках за границей, к себе не звал, поговаривали о его романах с другими женщинами. Хотя они и не были в официальном браке, Повереннова всё поняла. «За два года своей сказки я расплачивалась двумя годами жесточайшей депрессии. Закрылась от друзей, да и кому охота видеть чужие страдания? В перерывах – театр, съёмки... И опять падала ничком. Ни спать, ни есть не могла...»

Говорят, когда закрывается одна дверь, непременно, открывается другая. В 2000-х к ней пришла слава. Она снялась в ряде популярных картин. Кто не помнит мачеху Космоса из криминальной саги «Бригада» или Богачёву из «Марша Турецкого».

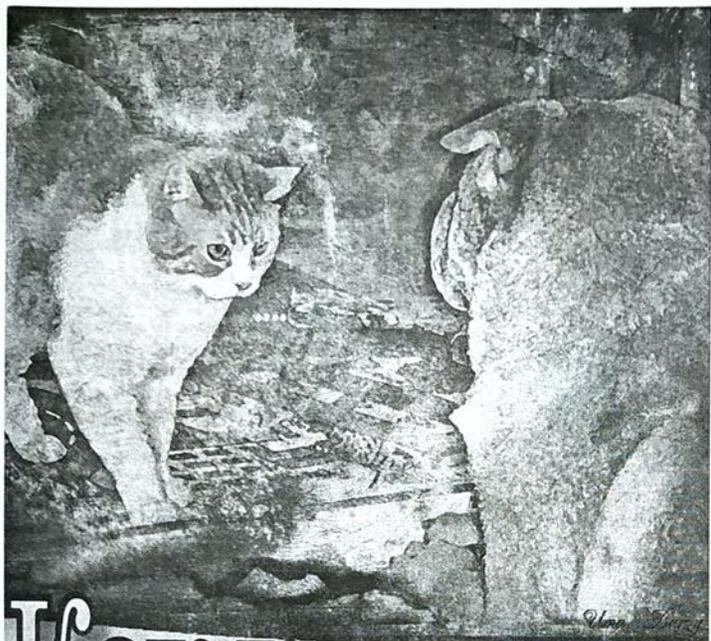


С. Анатолием Руденко.

щину. Сама же актриса на это отвечала: «Глаза выдают жизненный опыт».

По-видимому, страдания действительно закаляют. К превратностям судьбы Дарья научилась относиться спокойно. Когда случались затишья в карьере, актриса философски размышляла: «Если наступает спокойный период, значит, для чего-то это надо. Главное – не суетиться. Надо относиться к жизни философски и принять всё, что происходит в ней. Благодаря затишью я могу больше времени уделять своей дочери».

ва ощутить себя любящей и любимой». Когда задавали вопрос о существенной разнице в возрасте (10 лет), Повереннова всегда отвечала дежурной фразой «любви все возрасты покорны». А разница на самом деле была не столько в возрасте, сколько в жизненном опыте. Видимо, благодаря ему разрыв после трёхлетнего романа актриса переживала недолго: «Поплакала неделю, утёрла слёзы и решила: я буду закрываться в своей конуре, надо выходить в народ...»



– Бабушка, смотри! Шарик с Муркой дружат! – внучка, хлопая в ладоши, тянет к лавке. А там греются на солнышке герои нашего двора – громадный пёс, словно в издёвку названный Шариком, и белый пушистый комок – Мурка. Любимица детворы, неженка и игрунья. И страстная любовь Шарика

Как кошка с собакой

Вообще-то, Шарик – парень воспитанный, несмотря на протекское происхождение. Знает, что на лавку нельзя залезать с лапами – там люди сидят, а Шариково место возле скамейки. Но ради Мурки нет-нет да и нарушает запреты. Белоснежной кошечке зазорно сидеть на пыльном асфальте, и она легко вспрыгивает на крашенные доски, переминается на лапках, приглашая друга. Шарик секунду сомневается и присоединяется. И вот он уже в роли тёплого коврика, на котором нежится мурлыка. Сегодня картина бьёт рекорды нежности: Мурка угнездилась в объятиях пса, лежит на спине, трогает лапкой его нос, касается морды... А этот дурак здоровый ошалело улыбается.

– Бабушка, бывает же! – верещит внучка. – А ты говорила, что кошка с собакой никогда не уживутся. Но ведь получилось!..

Не кричи, детка. Сейчас пёс благодушен, а кошка ласкова. Но через секунду он невпопад вильнёт хвостом, а она неправильно поймёт, выгнется, вздыбит шерсть и полоснёт когтями. Уж сколько раз Шарик заливался свирепым лаем, проклиная взлетевшую на дерево Мурку...

Не уживутся они никогда, детка. Что говорить о зверях неразумных, если люди не уживаются...

По разные стороны

История началась, когда родители моей Маришки только начинали прогулки за ручку и целовались на той самой лавочке. Родной сын влюбился, будущая невестка ответила взаимностью, и эти двое сияли словно лампочки: им не жаль было своего счастья, щедро делились теплом и светом. Параллельно с нашими голубками закрутили роман и те двое. Обоим нет и 20, пожалуй, единственное сходство. Она – светленькая, хрупкая, звонкая, имя странное – Тийна, вроде бы прибалтийские корни. Он – большой, неуклюжий, но веяло какой-то надёжностью от него, от этого Сашки. Сын говорил, что Сашка увидел Тийну и пропал. И по этой же причине, но в ином смысле, пропала Тийна. Если мой голубки сияли теплом и светом, то другой дуэт выжигали всё живое вокруг, а уж друг друга вовсе испепеляли.

...Однажды вечером вернусь на кухне, из открытого окна доносится песня сверчка, девичий хохот – июнь на дворе, ночи свиданий, нам на первом этаже нескудно живётся в эту пору. Вдруг слышу раздражённое мужское: «Ну почему ты такая несерьёзная!» И вскрик девичий. Я выключила свет, тихонько отодвинула шторы. Смотрю, Шурик с Тийной, запысье её сжимает, она вырывает руку. Приглашённо отчитывает обидчика: «Прекрати, что я такого сделала, за что ты так?» А он: «Ты можешь ко мне теплее

относиться?! Уж я к тебе и так и этак, а ты всё гогочешь и скачешь!» Развернулся резко, побежал, она села на лавочку, плечики вздрагивают... А у меня сердце сжалось – ведь почти дети, не понимают, как ранят друг друга! Взяла куртку сына, вышла к ней, говорю: «Детка, накинь на плечи, прохладно к ночи стало. Хочешь, к нам зайдём, тебе успокоиться надо...» А она убрала ладони от лица, щёки от слёз мокрые, а глаза сухим пожаром пылают: «Тётъ Нин, за что он так со мной?» Обняла её, к себе притянула, говорю: «Детка, иногда сильное чувство не дар, а наказание. Любит он тебя, хочет, чтобы ты тем же отвечала. А понять, что любить можно по-разному, необязательно на стену от страданий лезть, Саша не может. И не прощает тебе лёгкости, насмешливости. Вы словно на разных языках говорите...» Посидели ещё, проводила девочку до дома, понадеялась на лучшее... Я ведь сказала, что им понять друг друга нужно, общую дорожку нащупать. А она услышала, что он её любит до дрожи.

По кругу

Внучка после чая с пирожками размякла, словно сиропом напиталась, дремлет перед телевизором. А я готовлю ужин, в окно поглядываю. Та-а-а, у Шарика с Муркой назревает конфликт. Она сидит на лавке, как статуэтка, перед ней пляшет Шарик: припадает на передние

лапы, буркает добродушно «гав» и шало отскакивает. Понятное дело, ляльку свою на солнышке побаякул, теперь развлекает поря. У Мурки, судя по сердитой мордочке и нервно вздрагивающему хвосту, нервы на пределе... Ну ни дать ни взять те двое.

...Как-то сын вернулся сам не свой. Спрашивает: «Мам, почему влюблённые такие дураки?» Я испугалась: «Вы поспорились?» Отмахнулся:

— Нет, мам, мы люди стабильные. Сразу поняли, что друг другу предназначены, и идём в одном направлении. А вот некоторые...

— Сашка с Тийной? — угадала я.
— Ага, — мотнул головой сын. — И

— Что делать? После того как девочки прогнали меня, сидела у тётки, сейчас иду домой, а возле подъезда на лавке Сашка сидит. Он не видел, я развернулась и бегом к вам... Боюсь идти теперь.

И жалко её стало, и зло взяло. Точь-вточь кошка на дереве: сама раздражена пса, а когда разъярился, боится ответ держать. Говорю:

— Домой мы пойдём вместе, у себя не оставлю на ночь. Если домой не вернёшься, Саша с ума сойдёт, неизвестно что натворит. Выпей ещё воды и пойдём, провою...

У подъезда никого не было, Тийна впрхнула внутрь, я направилась в обратный путь. Проходя мимо зарослей сирени, услы-

ком долго не попросит пощадить; или Шарик не рассчитает силы, либо не подоспеют на помощь сердобольные очевидцы — и беда не миновать... Это не могло закончиться добром, слишком серьёзные силы вступили в схватку.

Сашка нарезал круги, постепенно сужая радиус, и наконец заявил о серьёзных намерениях. Позвал Тийну замуж, всё как положено, с букетом и серьёзным разговором...

Вечером под окном опять послышалось робкое: «Тёт Нин!» Смотрю, она, белый зыф, перебирает пальчики от волнения. Снова наша кухня, чай и её прерывистые фразы:

— Я ведь тоже не могу без него, тёт Нин, и с ним не могу. Мне охота смеяться, говорить глупости, а он суровее. Зато когда я серьёзная, в него словно бес вселяется, вырывает у меня из рук книжку, волосы взлохмачивает. Никак мы с ним в настроениях не совпадаем... А если пожемика, разве это жизнь будет? Сейчас от его гнева можно у родителей спрятаться, а если стану его законной, его собственной?.. Ох, несдобровать тогда.

Я не разубеждала — девочка правильно видела перспективы. Она — лёгкая, воздушная, вся сплошь из улыбок и нежных нот. А он глыба, надёжная, но бескомпромиссная, которую устроит только одно доказательство любви — распластаться, пасть ниц.

И Тийна пропала. Мать с отцом разводили руками, мол, не знаем. Утром встали, ни дочки, ни вещей, даже записки не оставила. Сашка ревел зверем и метался по городу — без толку... Под Новый год я получила открытку из далёкого уральского города: «Поздравляю, у меня всё хорошо,

Когда у них случались периоды безмятежных отношений, сердце радовалось. Сашка её разве что не держал на ладошке, а она улыбалась ему — мягко, светло.

порознь не могут, и вместе — аж искры высекают...

Оказывается, гуляла всей компанией на лесной поляне. Все по парам, все на виду. Тийна с Шуриком ромашки собирала, плела венки и водружала на его вихрастую голову. Тот льбился на потеху публике. Целый час провели в идиллии и тут — на тебе — явился какой-то охломон. Сыплет шутками, песни горланит, на Тийну поглядывает. А она и рада подразнить Шурика. То кокетливо взглянет на соперника, то захочет переливчато — много ль отчаянной Сашкиной натуре надо. Сорвал ромашковый «венец» и как пошёл хлестать портвейн — не остановит. Тийне бы одуматься, сказать слово ласковое и увести подальше, так нет же, взрыгло ретиво. Назло стала подлывать сопернику, рядышком пересела. А уж когда ему салфетку передала, Сашка сорвался с места и понёсся прочь. Все за ним, Тийна и бровью не повела. Не догнали, Сашка кинулся в реку, поплыл, на середине глотнул воды и ушёл вниз — не то случайно, не то сам решил. Но ребята маху не дали, мигом — бутылки! — спасти бедовую Сашкину голову...

Вытащили, стянули с горемыки мокрое, повели к костру. Слава Богу, девочки предусмотрительно отправили Тийну подальше, а охломона, из-за которого сыр-бор разгорелся, оставили нарочно, чтоб Сашка не подумал другого.

— Мам, чем они бесятся? — сын головой боднул воздух.

— Не могут справиться с чувствами, сынок, боятся друг на дружку излить, вот и открывают клапан. Она не сомневается в его чувствах, но всегда хочется дойти до грани, узнать предел.

— Дураки, — горестно хмыкнул наследник. А вечером в окно послышалось робкое: «Тёт Нин, тёт Нин!» Выглядываю — Тийна, бледная, испуганная. Позвала её, усадила на кухню. Она глоток воды делала и разревелась, как маленькая.

шала благодарный рокот: «Спасибо вам». Ясно, Сашка вёл тайное наблюдение. Ох и не повезло же ему...

Побег

Когда у них случались периоды безмятежных отношений, сердце радовалось. Сашка её разве что не держал на ладошке, а она улыбалась ему — мягко, светло. Он раззадоривался, захватывал новые территории: из озорства дёргал за белокучные локоны, сбрасывал бретельку сарафана с её цыплячьего плечика. И тут

Мурка полюбит красивого толстого кота, у неё появятся котятки. А Шарик встретит симпатичную собачку Жучку, приведёт детишек похвастаться.

она превращалась в фурию, говорила очередную дерзость, он взвизывал на дыбы. Она отскакивала, снова сыпала обидными словами, он рывал: «Не перегибай!» и кидался следом...

Порой Мурка выводит из себя Шарика, и он забывает меру, нороя наказать шалунью. Прихватывает её зубами, та молчит из упрямства, но когда терпению приходит предел, обиженно мяукает, мол, «сдаюсь, отпусти». Шарик ещё секунду для острастки сжимает белое пухвое тельце, потом швыряет на асфальт. Мурка, потрёпанная и жалкая, прижимается к земле, на согнутых лапах крадётся в спасительное убежище. И тогда их союз не кажется трогательным, что ж хорошего в изуверстве и вечной ходьбе по грязи... Свидетели собачье-кошачье конфликта наперебой стыдят Шарика, дескать, ты же дурак здоровый, уступи барышне. А пёс гневно дышит и сверкает очами. Я боюсь, что однажды Мурка слыш-

спасибо вам за всё, ваша Тийна». И ни слова о Шурике...

Раз в месяц Саша приезжает к родителям: из блестящего внедорожника неулыбчивая женщина выводит рослого мальчика с живым взглядом. Затем появляется Шарик, сначала — долгий взгляд в сторону заветного подъезда, потом на мои окна. Ничего, люди привыкают жить с болью, зато никто не пострадал всерьёз...

— А что дальше будет с Шариком и Муркой? — спрашивает внучка. — Они поженятся?

— Нет, милая, — расчёсываю ей на ночь русую гривку. — Мурка полюбит красивого толстого кота, у неё появятся котятки. А Шарик встретит симпатичную собачку Жучку, приведёт детишек похвастаться.

— Почему? — сонно, как все дети, капризничает внучка.

— Потому что так правильно.

Наталья ГРЕБНЕВА.

Почему ящерица? Потому что Куба с негласным названием остров Свободы своей вытянутой формой напоминает каймана. Из иллюминатора самолёта Куба-ящерица как на ладони. Причём в её владения входит ещё 4 тысячи маленьких островков. Омывают эту латиноамериканскую «рептилию» Карибское море, Атлантический океан и Мексиканский залив. Рядом Гаити и Ямайка! Солнечная Куба — это белоснежные пляжи, прозрачная морская вода, коралловые рифы и потрясающая по красоте природа.

Попасть на этот уголок рая нам, россиянам, не составит особого труда. 12-часовой перелёт из Москвы — и вы на краю Земли. Въезд в страну безвизовый, в свободном доступе передвижения во всех направлениях острова. Приготовьтесь к влажному климату, большим расстояниям и температуре около 27° С. Если устали от дел и суеты, хотите поваляться на пляже с ледяным коктейлем, тогда вам на Варadero — самый популярный среди туристов курорт Кубы: никаких достопримечательностей, только море, белый песок и шумные пальмы. Интересуетесь местной культурой, архитектурой и памятниками, поспешите в Гавану — кубинскую столицу — она может похвастаться множеством живописных местечек. Чего стоит один Гаванский Капитолий — точная копия Капитолия в Вашингтоне. А если хотите увидеть карнавалы с настоящими латиноамериканскими танцами, отправляйтесь в Сантьяго-де-Куба в июле. Имейте в виду, за одно путешествие объехать всю Кубу будет сложно. Только от Гаваны до Сантьяго больше 900 км. Поэтому без автомобиля здесь не обойтись. Правда, придётся выложить немалую сумму за аренду. Интересно, что номера автомобилей на Кубе имеют различные расцветки, говорящие о принадлежности транспорта. Машины с коричневыми туристическими номерами полиция, как правило, не трогает.

Хемингуэй, табак и динозавры

О достопримечательностях старых городов и провинций во всех красках расскажет гид. Кстати, найти русскоязычного кубинца для экскурсий не проблема.

Но узнать страну изнутри поможет нетрадиционный маршрут. В экскурсионную программу обязательно войдёт посещение дома-музея Эрнеста Хемингуэя, где можно прикоснуться к его жизни и любимым вещам. Мало просто увидеть место, где жил и творил писатель, интересно посмотреть, где, возможно, зарождались глубокие мысли автора. Его любимый бар «Флоридита» до сих пор открыт для всех желающих. Хемингуэй любил здесь потягивать ставший всемирно известным коктейль «Дайкири». Его место за барной стойкой нетрудно вычислить — там восседает вечный бронзовый Эрнест. Обязательно посетите Кубинский парк Юрского периода неподалёку от Сантьяго-де-Куба. Уникальнейшее место на доисторическую тематику. Реальнее, чем у



Легендарный и свободный

Что вы знаете о Кубе? Первый ассоциативный ряд, который тут же возникает у каждого: ром, сигары, Фидель и свобода. Предлагаем альтернативу: Хемингуэй, ящерица и танцы!

Спилберга, будет только здесь. На 11 гектарах земли разместились более 200 моделей динозавров, выполненных в натуральную величину. А какие получатся фотографии! Что интересно, к созданию парка были привлечены заключённые местных тюрем. Было бы преступлением побывать на острове табака и не заглянуть в святая святых — табачную фабрику Партагас, выпускающую лучшие сигары в мире. Она

находится в одном из районов Гаваны. Неоклассический фасад здания — образец промышленной архитектуры XIX в. Здесь впервые были использованы деревянные бочки, которые усиливают табачный аромат. А способы обработки табака до сих пор держатся в секрете. На фабрике трудятся около

400 рабочих по 12 часов в день. Туристы могут лицезреть производство сигар от сортировки листьев до упаковки. В магазинчике при фабрике можно приобрести настоящие сигары Montecristos и Cohibas. Дальше прямоком на плантации. Какие? Ананасовые! Крупнейшие по площадям и разнообразные по выращиваемым видам, которых на сегодняшний день больше сорока. Получите массу впечатлений, если, конечно, хорошо переносите светлую атмосферу рабочих отдельных периодов.



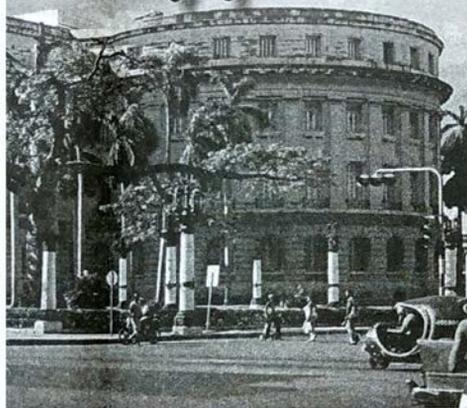
Табачная фабрика Партагас

Карнавалы

Не пожалейте, если отправитесь на Кубу в неделю карнавалов. Торжества приурочены к празднику огня и могут продолжаться в течение даже двух недель. Карнавал в Сантьяго-де-Куба стал символом национальной культуры кубинцев.

Это зрелище мало просто описать, его нужно

ЗНАМЕНИТЫЙ ОБОДНЫЙ



д, который тут же возникает у каждого: энтативу: Хемингуэй, ящерица и танцы!



Кубинский парк Юрского периода

Карнавалы

по площадям по выращива- горых на сель- пшце сорока- печатлений, шо переноси- ру рабочих в

Не пожалейте, если отправитесь на Кубу в неделю карнавалов. Торжества приурочены к празднику огня и могут продолжаться в течение даже двух недель. Карнавал в Сантьяго-де-Куба стал символом национальной культуры кубинцев.

Это зрелище мало просто описать, его нужно

видеть. О начале карнавала возвещают дневные детские танцы и красочные фейерверки.

Главный праздник года немислим без зажигательной конги, которую одновременно исполняют десятки музыкальных коллективов. В ночное время начинается самое экзотическое шоу-выступление факиров и «мастеров огня».

В гаванских карнавалах принимают участие огромные куклы, изображающие известных людей, также можно увидеть танцовщиц, вращающих в руках светящиеся жезлы и актёрские группы, разыгрывающие различные сценки. Всё это происходит под звуки барабанов, труб и кубинских гитар. Те, кто попадает сюда впервые, отмечают необычность местной музыки, афро-кубинские ритмы волнуют и влекут танцевать абсолютно каждого, делая зрителей



Карнавал в Сантьяго-де-Куба

карнавала его активными участниками.

Кстати, можно выбрать тур на Кубу именно для посещения карнавала. И не забудьте заглянуть в музей карнавала в Сантьяго. Он хранит более 300 экспонатов с прошлых уличных гуляний.

СЫТНО И СУВЕНИРНО

Вдоль берегов острова тянется вереница ресторанов и кафешек с национальной кухней. Обязательно отведайте кубинских яств.

Главной особенностью национальной кухни является большое количество мяса птицы и свинины. Также кубинцы очень любят дары моря. Самое вкусное и сытное кубинское блюдо – это пряная свинина в большом количестве овощей, так называемое, «креольское амяко». В любом ресторане вам предложат не менее популярное «арроз кон польо» – «цыглыта, тушёные с рисом, и «пикадилло» – мел-

ко порубленная говядина с рисом. Если любите экзотику, попробуйте «платанос» – жареные, а потом запечённые бананы. Помимо этого кубинская кухня известна своими лангустами, украшенными лимоном и «тартуга» – мясом черепахи. Вряд ли кто-то сможет, побывав на Кубе, не попробовать знаменитый на весь мир ром. Почти все коктейли, которые готовятся в кубинских барах, содержат в себе этно-алкогольный напиток. Самыми популярными среди туристов являются Дайкири, Мохито и Куба-либре. Стоит позаботиться и о сувенирах. С Кубы можно привести чёрный коралл и украшения из него, браслеты и заколки из панциря черепахи, кофе. Не забудьте купить одну-две бутылочки неповторимого кубинского рома и настоящие кубинские сигары. А вот при покупке изделий из крокодиловой кожи будьте внимательны – требуйте у продавца лицензию на вывоз, в противном случае сувенир будет изъят при прохождении таможенного контроля.

Хорошим подарком с Кубы может стать тумбадора или бонго – ударные музыкальные инструменты, используемые в африканских мелодиях. Оригинальный подарок близким – гуаябера, рубашка, которую носят в тропиках официальные лица. Отдых на Кубе, к сожалению, быстро подходит к концу. Как известно, всё хорошее быстро заканчивается. Кто хоть раз побывал здесь, мечтает вернуться вновь...

Подготовила

Наталья ДРЮЧНА.

Мифы о Кубе

Социализм на Кубе. Всё же это реальность для местного населения. Сервис для туристов вполне respectfully-капиталистический. Большинство отелей – это курорты международного класса.

Девушки лёгкого поведения. Слухи о количестве и доступности девушек на Кубе сильно преувеличены. Кто ищет, тот всегда найдёт, в любой точке мира.

Бедность, отключение электричества и воды. Вполне может стать реальностью, если вы поселились в доме у кого-нибудь из местных жителей. А у каждого отеля – автономная система снабжения, так что никакие отключения и прочие проблемы туристов не касаются.

Сезон дождей. В период с мая по август на острове в основном ливни. Но страшного ничего в этом нет: продолжительность 5-10 минут тропический дождь так же мгновенно исчезает как и появляется. Вновь наступает жара.

Будьте готовы

- Для выезда в Интернет получить специальное разрешение
- Платить немалые деньги за телефонные разговоры
- Расплачиваться только валютой – долларами или евро
- Услышать испанскую речь, так как это национальный язык кубинцев. Хотя английская в большем употреблении
- К разнице во времени – минус 8 часов с московским

«Скажи, что ты меня любишь...»



Три красивые женщины, абсолютно не похожие друг на друга. Связать их между собой могла лишь любовь к одному мужчине. Что же он мог подарить им в ответ? Бессмертие на страницах собственных романов...

Патриция Хольман

Бывшая танцовщица Ильзе Ютта Замбона пришла в жизнь 27-летнего Эриха Марии Ремарка с той же грацией и красотой, что была ей присуща. Прошло так мало времени с их первой встречи, а молодой человек уже твердо решил жениться на девушке.

Весть об этом повергла в шок всех друзей. «Ты сошёл с ума! Опомнись!» — не раз хором твердили они за посиделкой в каком-нибудь баре. Признаться, их опасения были далеко не беспочвенны. Новоявленная супруга была чрезвычайно бедна и к тому же серьезно больна туберкулезом. Но для такого холостяка, ведущего богемный и весьма распутный образ жизни, нахождение рядом с собой столь беззащитного и всецело преданного существа показалось настоящим даром небес. «Со мной рядом человек, для которого я значу много, может быть, даже всё, хочу убрать с его дороги всё ужасное, насколько мне это по силам», — писал он через несколько месяцев после помолвки в письме одному из знакомых. Благодаря заботе Эриха приступы болезни, мучавшие Ильзу, стали случаться реже. Любитель и сам

выглядеть элегантно, писатель всерьез принял за стиль Ютты и не скупился на дорогие наряды.

Желаемый эффект был достигнут — теперь рядом с писателем находилась не бедная, измученная болезнью танцовщица, а утонченная, хрупкая, но в то же время опасная женщина, которая могла бы завоевать любого одним лишь изгладным жестом.

Когда эти двое входили под руку в



Ильзе Ютта Замбона.

ресторан, раздавался шёпот восхищения. Франтоватый Ремарк, недавно приобретенный баронский титул, — с моноклом, в новомодном костюме, и элегантная Ютта в струящемся платье, так подходящем к её новому статусу...

Однако, как это часто бывает, после осуществлённой мечты Ремарку захотелось отправиться на поиски мечты новой. И постепенно он потерял интерес к жене. Да и сама муза, преобразившись, стала уделять возлюбленному всё меньше времени. В конце концов, оба супруга были ещё так молоды... В итоге Ремарк увлекается другой женщиной, затем ещё одной... В долгу не оставалась и Ютта, также не скрывавшая многочисленных романов на стороне. Их совместная жизнь закончилась столь же стремительно, как и началась, — и через четыре года совместной жизни они подали на развод.

Но спустя шесть лет Эрих Мария Ремарк опубликовал роман о трёх верных товарищах и крепкой любви одного из них к прекрасной и возвышенной Патриции Хольман, на протяжении нескольких лет страдающей туберкулезом. Более светлых строк, по признанию самой Ильзе Ютты Замбона, она о себе никогда не читала прежде...

«Любовь зарождается в человеке, но никогда не кончается в нём. Даже если есть всё: и человек, и любовь, и счастье, и жизнь, — то по какому-то страшному закону этого всегда мало, и чем больше это кажется, тем меньше оно на самом деле. Я украдкой глядел на Пат».

«Три товарища»

Жоан Маду

«Женщин следует либо боготворить, либо оставлять, всё прочее — ложь», — именно так думал Ремарк после развода. Ровно до знакомства с «ненаглядной Пумой» в берлинском отеле «Эден». А Пумой была не кто иная, как Марлен Дитрих.

Она сидела за барной стойкой в платье, эффектно открывавшем ноги. В руках был томик Рильке. Именно из-за него к ней и подошёл Ремарк. Марлен предложила выбрать любое стихотворение, а когда он назвал первое пришедшее в голову, с ходу прочитала его наизусть... Но судьбоносной стала вторая встреча — спустя 7 лет, за столиком ресторана в Венеции, во время проходившего тогда кинофестиваля. Актриса заметно скучала в обществе известного режиссёра Джозефа Штенберга. Вот как описала дальнейшее развитие событий дочь актрисы Мария Рива в своей книге «Моя мать Марлен»: «К столику подошёл безупречно одетый мужчина. «Эрих Мария Ремарк», — представился он. Ещё несколько минут они разговаривали втрём о чём-то постороннем. В восторге от его безупречных манер мать слегка улыбулась и

кивком головы предложила сесть:
— Вы выглядите слишком молодо для того, чтобы написать одну из самых великих книг нашего времени, — внезапно сказала актриса, не спуская с него глаз.
— Может быть, я написал её всего лишь

чем я есть, чтобы интереснее подать себя, и добивается желаемого эффекта. Я намного лучше его героини». Так писатель пытался избавиться от зависимости к этой женщине, но в реальности он стал ещё более остро нуждаться в ней. И этим мучениям — с расставаниями и бурными примирениями — было суждено продолжаться до конца его жизни...

«Любовь изрешетила меня насквозь, мне кажется, я могу заглянуть внутрь себя. Я так люблю тебя, и сердце моё разметалось, как женщина под взглядом мужчины на пшеничном поле. Моё сердце так бы и распласталось сейчас по земле, по лугу. Оно сошло с ума. Оно любит тебя!»
«Триумфальная арка».



Марлен Дитрих.

для того, чтобы однажды услышать, как вы произнесёте эти слова своим волшебным голосом? — ответил писатель. Марлен достала сигарету и наклонилась к сумочке в поисках зажигалки. Ремарк предложил ей свою, и, приняв этот жест, она обхватила обеими руками его пальцы... Всё это время они неотрывно смотрели друг на друга». Знарок людских душ, Штенберг, почувствовал себя «третьим лишним», поспешил удалиться, сославшись на срочные дела».

Роли кардинально поменялись. Ремарк, привыкший чувствовать себя главным в отношениях с женщинами, всё больше попадал в зависимость от возлюбленной.

Как-то раз в письме к ней он признался: «Любимая... я погиб из-за тебя, исчерпал себя. Мои руки — это твои руки, мой лоб — это твой лоб. И все мои мысли пропитаны королевским цветом золотого шафрана. Больше не выдержать...» Марлен же нравилось ощущать власть над писателем, периодически проверяя её силу то внезапным охлаждением, то ещё более неожиданными признаниями. Доходило и до абсурда: Дитрих могла приехать к нему поздно вечером, чтобы приготовить восхитительный ужин, а после нескольких часов, вопреки ожиданиям влюблённого писателя, уехать, поскольку не могла «ночевать не с мужем». Тем не менее ради одного звука её голоса Эрих, забыв о гордости, возвращался снова и снова... А всю обиду, горечь и постоянные приступы ревности вымещал в творчестве. Несложно догадаться, что прототипом неуловимой Жоан Маду в его новом романе «Триумфальная арка» стала Марлен Дитрих. Кстати, прочитав книгу, актриса впала в ярость! Она написала: «Ремарк изображает меня хуже,



Эрих Мария Ремарк.

«Искра жизни» писателя

Однажды Ремарк намекнул Марлен, что намерен жениться. Актриса приняла его выпад с обычной насмешливостью. А в ответ Эрих выполнил обещанное — взяв в жёны эффектную Полетт Годдар, известную актрису.

На момент встречи с ней Ремарку было уже больше 50, ей — 40. Прежде актриса трижды была замужем (вторым её мужем был Чарли Чаплин), но все три брака сложно было назвать удачными. Голливудская элита невзлюбила её за «острый язычок, капризность и экстравагантную манеру одеваться». Сам писатель не замечал за ней недостатков, хоть Полетт и ненавидела, когда он говорил на родном немецком языке и демонстративно уезжала прочь, как только Эрих брался за бокал с шампанским. Писатель был готов стерпеть всё, ведь она давала ему главное — возможность зале-

чить раны от мучительной связи с Марлен. Сама Годдар относилась к бывшей возлюбленной мужа с презрением, Дитрих отвечала ей холодной отчуждённостью, считая новоиспечённую супругу писателя «злойной корыстной особой».

Жизнерадостность, весёлость и непосредственность, которую так любил писатель в Годдар, вдохновляли его на новые сочинения. Ремарк любил говорить, что его жена «словно излучает жизнь». Именно так и назвал он новый роман, вышедший после их свадьбы, — «Искра жизни», а вскоре, когда появился ещё один — «Время жить и время умирать», — также посвятил его возлюбленной...

Пора несчастий в жизни Эриха завершилась благодаря стараниям Полетт, окружившей его заботой, комфортом и теплотой человеческого общения. Они безмятежно проводили дни путешествия. Сначала посетили родину писателя, после — некоторое время жили в Риме, затем предпочли «вечному городу» великолепные горные пейзажи Швейцарии... Ремарк говорил, что эти годы были одни из самых счастливых в его жизни...



Полетт Годдар.

«Для тех, кто умеет ждать, всегда наступает самое лучшее».
«Время жить и время умирать».

P.S.

— Ильзе Ютте Замбоне, своей незабвенной Пат, Эрих Мария Ремарк завещал крупную сумму денег.

— За несколько дней до его смерти Марлен Дитрих отправила в больницу телеграмму со словами: «Любимый Альфред, посылаю тебе всё моё сердце».

— Розы, присланные актрисой, Полетт Годдар на похоронах так и не положила на могилу мужа. А позже уничтожила и все письма Марлен к её мужу.

Подготовила
Ксения ЗВЯГИНЦЕВА.

ЗНАКОМЬТЕСЬ: ИВАН КУПАЛА!



Это древний языческий праздник, который отмечается 24 июня (7 июля по новому стилю) практически во всех европейских странах, в том числе и в России... Стоп! Какой-такой Иван? Не было такого имени у язычников. А что такое Купала, кто-нибудь вообще знает?!

Иваны, родства не помнящие

Признаемся честно, мы, а под «мы» разумеется весь народ русский вкупе с лингвистами, этнографами, археологами и прочими исследователями древностей, не знаем, как назывался один из крупнейших праздников наших предков. Да, в историю он вошел под названием Иван Купала, или Ярилин день, то есть день летнего солнцеворота. Надо же было как-то называть то, что народ упорно празднует веками? «Сонцекрес» величают этот день на Украине, в Литве отмечают праздник Рось, а в Болгарии наступает Духов день. Поляки празднуют Собутку, белорусы – «Купалле», или день Ивана Травника. Православная церковь призывает опомниться и восславить Иоанна Крестителя, имя и эпитет которого, кстати, если перевести с греческого на русский, прозвучит как Иван Купатель, или Погружатель. Не откроем Америки, если напомним, что Иван не является исконно русским именем, оно пришло на Русь после принятия христианства. А Купала вовсе не языческое божество, как можно себе вообразить. Да, оно упоминается в летописях, но на самом деле это чистой воды недоразумение: автор Густинской летописи XVII века, узнав о «бесовских игрищах» на Ивана

Купалу, принял название праздника за имя языческого божка, только и всего. И пошло, и поехало: летопись за долгие столетия неоднократно переписывали, цитировали в исследованиях, учебниках и в итоге в славянском пантеоне откуда ни возьмись появилось и закрепилось новое, не виданное самими славянами «божество»!

Сила трёх стихий

Собственно, даже о дне празднования некоего божества, имени которого мы не помним, говорить тоже неправильно, поскольку празднование проходило ночью. Перво-наперво всем миром шли купаться в ближайшей реке. Вода становилась стихией номер один в эту волшебную ночь. Верили, что из водоёмов некой силой (для нас «некой», а уж древние славяне с младых ногтей знали какой) изгонялась вся нечисть, и вода приобретала способность очистить человека от хворей и недобрых помыслов.

Вторая стихия обычно доставляла нашим предкам немало хлопот, а то и бед. Дрова для неё готовишь-готовишь в поте лица своего, а она возьми да и спали твой дом дотла... Огонь – стихия капризная, грозная, непредсказуемая – в эту ночь тоже с готовностью служил Человеку. Костры полыхали по всей Европе. Их разводили, не отходя от

воды далеко, на берегах рек. Вокруг них плясали, через них прыгали, между ними проводили домашний скот, в них сжигали снятые с хворающих детей рубашонки. Цель всё та же – очистить от болезней души и тела.

Третью стихию разглядеть не так просто, она не выставляла себя напоказ и тем не менее активно участвовала в ночном празднике. Это Земля. По рекам спускали венки из цветов и трав, которые она народила. Кстати, этот ритуал совершали не только девушки на выданье, дабы узнать, выйдут ли замуж в ближайший год, но и прочее население: если сплетённый собственноручно венок не утонет, будет плыть долго, значит, и жить будешь долго и счастливо. Соцветия, травы, листья деревьев, собранные до рассвета, высушивали и хранили весь год, лечились ими при необходимости. Ими обкуривали больных, их бросали в печь во время грозы, чтобы отвести молнию от дома, их разжигали, дабы приворожить милого сердцу...

И, конечно, тому, кому удавалось в эту ночь сорвать главный «куш» – цветок папоротника, можно забыть о любых невзгодах, счастье было гарантировано, не говоря о богатстве, ведь цветочек сей альпийский указывал на зарытый в земле клад...

Все три стихии соединялись воедино, тем самым в стократ увеличивая силы друг друга в некоем магическом доме. Впрочем, его название дошло до наших дней, знакомо каждому из нас. Это баня. Вода, огонь, веники из веток деревьев и кустарников, отвары из трав действительно творили чудеса. Хворый выходил из бани здоровым и даже помолодевшим. Проверьте, это волшебство безотказно действует и в наши дни!

Подготовила

Ольга АНИСИМОВА.

Девочка с персиками

Нам сейчас трудно представить, как раньше люди жили без фотоаппарата. Щёлк — и осталась на память первая улыбка малыша. Щёлк — и застыли на бегу сорванцы постарше... Щёлкать можно дни напролёт, только вот шедевр не гарантирован...



Художнику Валентину Серову пришлось половину лета 1887 года напролёт изо дня в день отлавливать в благоухающем саду дочку хозяйина подмосковной усадьбы Абрамцево — купца Саввы Мамонтова, Верушку. Потом долго просить загорелую, похожую на маленькую итальяночку девочку нарядиться в надетую ей розовую блузку с тёмно-синим бантом и спокойно посидеть вот тут, чтобы солнечный свет струился из окна. Ну пожалуйста-а-а! Какое же тяжкое испытание для 11-летней егзы, которую так и тянуло вновь в сад, к братьям и сестренке, побегать да поскакать! У них сложилась дружная компания: Сергей, Андрей, Всеволод, Вера и Александра, а вместе — САВВА! Но, будучи послушной дочерью, Верушка усаживалась, как велели взрослые, и смотрела на дядю за мольбертом, сверкая чёрными, словно масляни, глазами. Румянец розовел во всю щёку, копна густых каштановых волос растрепалась, девочка дышала первозданной свежестью и нежностью, как и едва поспевший персик в её руках. Ещё немножко — и девочка превратится в барышню, и её очарование увидит не только прозорливый художник, которому самому-то едва стукнуло 22. Только солнце, только радость, только счастье впереди!

Судьба «Девочки»

Серов закончил портрет к началу сентября, выставил его на всеобщее обозрение и произвёл фурор. Вся Москва только и говорила, что о «Девочке в розовом», или «Портрете В.М.», так тогда называлась картина. Как хороша, как свежа и вместе с тем добротна работа, словно полотно старых итальянских мастеров! Отрадно поглядеть! Пришёл посмотреть на модную новинку и самый известный в России коллекционер Павел Третьяков. Он долго стоял перед картиной, затем предрёк молодому мастеру большую дорогу, а главное, он ему эту дорогу открыл, купив портрет Веры Мамонтовой для своей знаменитой «Третьяковки». В Государственной Третьяковской галерее он и хранится до сих пор. А в Абрамцево, в той самой комнате, где писался портрет, Савва Мамонтов повесил копию, гордясь тем, что оригинал прославил его дочь на всю Европу.

Линия жизни

Верушка, как и предсказывал Серов, превратилась в барышню на выданье. Причём с весьма недурным приданым. Её папа Савва Иванович в наше время назывался бы не иначе как олигархом. И жених сыскался ей завидный, из известной дворянской семьи. Уже тогда про Александра Самарина говорили —

далеко пойдёт, государственного ума молодой человек. Увы, Самарин-старший не дал влюблённым отеческого благословения, что означало: свадьбы не будет. Более того, Вера и Александр не имели права ни встречаться, ни даже переписываться. Суровый папаша аргумент против женитьбы сына выдвинул непреодолимый, дескать, негоже дворянину яхтаться с купеческой дочкой. Прошли годы, прежде чем Александр решился вновь спросить у отца разрешения на женитьбу на Мамонтовой, которая смиренно его ждала. В ответ с Самариним-старшим случился удар, и он скончался на глазах у потерявшего дар речи сына. Спустя год траура Александра на брак с любимой благословила мать, и 26 января 1903 года они с Верушкой наконец-то обвенчались. Супруги прожили в любви пять лет, у них родились трое детей: два сына и дочь. И вдруг беда — показавшаяся сначала пустячной простуда вызвала горячку, и буквально через три дня Вера Саввишна умерла от воспаления лёгких. Ей было всего 32 года. Похоронили «девочку с персиками» в усадьбе её безоблачного детства — Абрамцево. Александр до конца дней любил только её, свою ненаглядную Верушку, свято верил, что встретится с ней на небесах, чтобы уже не разлучаться никогда.

Подготовила

Ольга АНИСИМОВА.



Николай второй

Говорят, природа отдыхает на детях талантливых людей. Порой в лицо говорят, и потому звёздным отпрыскам едва ли не до седин приходится доказывать, что они тоже чего-то стоят. Ерёменко-младшему удалось...

Отец за сына

Николай Ерёменко-младший никогда не скрывал, что попасть в профессию ему помог Николай Ерёменко-старший, известный в Советском Союзе актёр. Не осталась в стороне и мама — Галина Орлова, народная артистка Белоруссии. В том смысле, что Коле с детства показали: актёрство — не только аплодисменты, но и тяжёлый труд. После уроков он не пинал с мальчишками мяч во дворе, а перечитывал Островского или смотрел из-за кулис минского театра, как родители играли на сцене. Отец прошёл войну и концлагерь и прожётёров не выносил: хочешь стать актёром — работай над собой! Однако Минска Николаю-младшему было мало, он жаждал всесоюзной славы. Отец укусил её благодаря кино («Люди и звери», «Вечный зов», «Крушение империи»), значит, и ему туда дорога: держись, Москва! Столица держала оборону крепко, молодой амбициоз-

ный человек из провинции зря учил басню и два часа причёсывал кудри у зеркала, его толком и не посмотрели, не послушали во ВГИКе, курс был фактически уже набран, в том числе из «детей сами знаете кого». На следующий год Ерёменко-старший выдвинул тяжёлую артиллерию: поехал с сыном в Москву, за руку привёл к самому Сергею Герасимову, у которого снимался, и попросил приглядеться повнимательнее. Ерёменко-младший с подачи отца прочёл любимое стихотворение мэтра — «Грозу» Заболоцкого. Однако Герасимов, обладавший тончайшим нюхом на талант, невозможно было уговорить или провести. Тем более что в тот год «детей» поступало ещё больше: Наталья Бондарчук, Владимир Тихонов и другие. Попасть на курс к Герасимову означало прямую дорогу на большой экран, он всегда давал роли своим студентам в новых картинах, имевших неизменный успех. Его

супруга, также сидевшая в приёмной комиссии, знаменитая актриса Тамара Макарова, высказалась против Ерёменко-младшего: хватит уже брать «яблочек от яблонек», слишком часто они далековато укатываются, но Герасимов заявил, что сделает из этого смазливое мальчишки настоящего актёра. Судьба Николая была решена.

Пятки над землёй

Дальше дело пошло по обычной герасимовской схеме: в 1969 году он дал Ерёменко-младшему роль в картине «У озера». Картина получила международное признание. Николаю казалось, что пятки его оторвались от земли, он парит в любви поклонниц. Его заносчивость дошла до того, что он принялся пропускать занятия: зачем они нужны, он же уже актёр! Строгие выговоры не возымели никакого действия на потерявшего голову Ерёменко. Он едва здоровался со старшими товарищами, учившимся у других преподавателей; они же ещё кино не нюхали, а он с самим Василием Шукшиным сорвал овации зрительных залов. Как же ему было стыдно спустя годы вспомнить о том приступе «звёздной болезни»? А впереди начинающего актёра ждало ещё большее испытание: Герасимов утвердил его на роль Жюльена Сореля в картине «Красное и чёрное» по роману Стендаля. Фильм прогремел на всю Европу. Франция даже побоялась пустить его в широкий прокат, дабы не тревожить прах своих великих актёров, сыгравших в её собственной экранизации классика. Пресловутые мешки писем с признаниями в любви со всех уголков Советского Союза Николай действительно заслужил, он затмил своим Сорелем легендарного Жерара Филиппа. Даже к Ерёменко-старшему на улицах подходили недоумённые дамы с вопросом: как ему удалось так потрясающе молодо выглядеть в «Красном и чёрном»? Решено было в титрах добавить приставку «младший».

Герасимов поглядывал на младшего Ерёменко с улыбкой, он много раз наблюдал, как взлетевшие в одночасье на олимп так же моментально с него слетали и больше не поднимались, но всё же надеялся, что воспитание Ерёменко-старшего скажется, и Николай образумится. Однако его заносчивость уже начинала приносить горькие плоды: друзья отдалялись, театры не спешили приглашать прославленного выпускника ВГИКа на работу. На всю жизнь Ерёменко-младший запомнит разговор, на который его вызвал учитель: «Идём ты, Микола, по жизни с высоко поднятой головой, но предствя, что вдруг встречаешь на пути шлагбаум! Всё-таки сумей нагнуться. Потом выпрямишься и иди с высоко поднятой головой дальше...»

Железный стержень

Звёздный путь Николая продолжился. В 70-е он пополнил фонд отечественного кинематографа драмой «Трактир на Пятницкой», фантастическим мюзиклом «31 июня» и,



Кадр из фильма «Пираты XX века».

конечно, первым отечественным блокбастером «Пираты XX века». Тогда так, разумеется, жанр не определяли, но лучше не скажешь, ведь блокбастером в наши дни называют фильм, который произвёл эффект взорвавшейся бомбы, а в далёком 1979 году советские зрители именно это и испытали. За рубежом, в загнанных от капитализма Штатах, Ерёменко-младшего после такого успеха ждала бы участь Джеймса Бонда или другого супергероя: бесконечные съёмки продолжения киноистории, миллионные гонорары. У нас его и на роль-то еле-еле утвердили. После «Красного и чёрного» за актёром закрепился образ рафинированного героя-любownika. Николаю пришлось раздеться перед режиссёром и продемонстрировать рельефные мышцы в ловком салто. Однако когда выяснилось, что в основном ему придётся лишь продемонстрировать красивый торс, ведь львиная доля роли – опасные для жизни трюки, то есть дело каскадёров, Ерёменко заявил, что в таком случае ему в картине делать нечего. В итоге прыгал со скалы, плавал в морской пучине и дрался с профессиональными каратистами он сам. Это было ново, необычно и едва не стоило ему жизни: актёра чуть не затянуло под винты корабля, когда вместо того, чтобы спрыгнуть со скалы на борт, он промахнулся буквально на метр и очутился в воде. И пусть он не получил тех самых миллионов, зато,

по его собственному признанию, он чувствовал себя на съёмках «настоящим мужиком», который испытал всё на собственной шкуре. По опросам журнала «Советский экран» зрители проголосовали за Ерёменко-младшего как за лучшего актёра 1981 года. Он всего лишь удивился: «Я сыграл простого моториста!», Ерёменко-старший вздохнул с облегчением: значит, не только стальные мышцы у сына, но и железный фамильный стержень внутри имеется!

Сын за отцом

В конце 80-90-х советский кинематограф развалился вслед за стра-



Николай в фильме «Красное и чёрное».

ной, фильмы если и снимали, то сплошь «чернуху», многие актёры оказались за бортом. Для Ерёменко тот тяжёлый период совпал с личным кризисом «среднего возраста». Но супротив стержня не погрешь, Николаю жизненно необходимо было работать, да и хотелось взбодрить отца, отблагодарить его. Ерёменко-старшего ждал 70-летний юбилей, он уже и не надеялся на какую-либо роль, как вдруг сын позвал его сниматься в своём режиссёрском дебюте, картине «Сын за отца». Совместная работа, как никогда, сблизила двух

Николаев. И окончательно разрушила собственную семью Ерёменко-младшего. Он, впрочем, никогда не был идеальным семьянином, что неудивительно при его бешеной популярности и чисто мужском общении. Женится Николай рано, ещё во время учёбы, во ВГИКе. Супруга – Вера Титова – не имела отношения к кино, окончила исторический факультет МГУ, работала в вузе. Родилась дочь Ольга, которую Ерёменко-младший безумно любил. Наверное, она и сохраняла его брак, несмотря на многочисленные романы и даже «вторую семью» с Татьяной Масленниковой, которая в 1990 году родила ему дочку Танечку, которой он дал свою фамилию. И вот в 1996 году он встречает на съёмках Людмилу, ассистентку, ради которой разводится с официальной женой и бросает гражданскую. Поговаривали, готовился к свадьбе, новой жизни... Счастье омрачил только уход отца, скончавшегося в июле 2000 года

от инфаркта. А меньше чем через год – внезапный инсульт, и вот 31 мая 2001 года младший Ерёменко похоронен в Минске рядом со старшим. Смерть его стала потрясением для всех – и родных, и поклонников. Он едва перешагнул 50-летний рубеж. Что такое «полтинник» для здорового мужчины, с юности регулярно занимавшегося спортом, не курившего, никогда не злоупотреблявшего алкоголем? Можно долго



Николай с дочкой Ольгой.

гадать, что стало причиной инсульта, но факт остаётся фактом – сын ушёл за отцом...

Подготовила
Ольга АНИСИМОВА.



Фрау Цеткин

На баррикадах социализма

Родилась будущая активистка в 1857 году в семье сельского учителя Готфрида Эйснера в саксонской деревушке Видерау. К девяти годам она уже ознакомилась с большинством произведений Шиллера и Гёте, а к одиннадцати прочла Шекспира, Байрона и Диккенса. Однако только две книги, найденные девочкой среди какой-то рухляди, произвели на неё неизгладимое впечатление. Это были две истории: освободительной борьбы в Швейцарии и французской буржуазной революции. Могла ли думать она в тот момент, что её жизненный путь также навсегда попадёт в анналы истории? Но по-другому и быть не могло: так сказать, бытие определило сознание.

Клара окончила педа-

гогическую гимназию в Лейпциге. Вокруг неё бурлит жизнь. Она посещает лекции известного революционера Вильгельма Либкнехта, а также кружок русских студентов и эмигрантов, на одной из которых познакомилась с Осипом Цеткин — эмигрантом из Одессы. Он был некрасив, но так красочно рассказывал о всеобщем равенстве и братстве, что девушка не могла оторвать от него взгляда. Всего-то на четыре года старше, а уже столько успел повидать! Осип долгое время принимал лихорадочный блеск в глазах Клара за пламенную увлечённость идеями революции. А когда понял, что девушка влюблена в него, постарался объяснить: собираются они здесь не для того, чтобы заводить романы. Однако Клара с присущими юности пылом упорно добивалась

Она водила дружбу с дочерью Маркса, была вхожа в дом Ленина и Крупской и буквально до последнего вздоха отстаивала права женщин. Она была любима и любила сама, воспитала прекрасных детей и создала великолепную цветочную оранжерею. Ей удалось совместить несовместимое. Кто она — живая легенда революции?

своего. Как известно, путь к сердцу мужчины лежит через желудок, в случае с революционером ещё и через партийно-полезные деяния. Вот и занялась влюблённая девушка переправкой нелегальной литературы и просвещением рабочих. Усилия оправдались, признания в любви прозвучало... подбряцание наручников. Когда любимого выслали из страны, девушка решила последовать за ним чего бы это ей ни стоило. И два года, не чураясь никакой чёрной работы, копила деньги на поездку в Париж.

Осипа Клара разыскала в маленькой убогой квартирке на Монмартре. Любимый перебивался случайными «интеллектуально-направленными на дело революции» заработками и категорически не желал устраиваться на работу к классовым врагам или пи-

сать статьи в ненавистные буржуазные газетёнки. Но она была счастлива, что рядом, а любящее женское сердце не обращает внимания на такие мелочи. Клара взяла всё в свои руки: стирала бельё богатым, убирала их квартиры, давала уроки их детям. При этом продолжала активно участвовать в политической жизни мужа, набираясь собственного опыта.

Их брак продлился семь лет. Когда Осип умер от туберкулёза, Клара, уже с двумя детьми Максимом и Костей, вернулась в Германию, где продолжила активную деятельность. Последующую четверть века трибуной и детским Цеткин стала газета немецких работниц «Равенство», которую она редактировала.

Та, что придумала 8 Марта

В 1899 году Клара со своей боевой подружкой Розой Люксембург заинтересовалась трудами молодого марксиста Ульянова из Петербурга. Женщины захотели с ним встретиться и обсудить женский вопрос в свете революционного переустройства мира. Пока они добирались до Петербурга, Ульянова выслали за антигосударственную деятельность в сибирское село Шушенское. Женщины решили не останавливаться на половине пути и отправились за ним.

В Шушенском их гостеприимно встретили Ленин и Крупская. Следующие две недели они провели в дискуссиях и прогулках. Путь домой оказался не так лёгок. Подруги поиздержались в дороге, и в одном из тракторов Клара в мужском костюме (для усов и бороды Роза пожертвовала локон своих волос) выиграла в карты большую по тем временам сумму — 1200 рублей. Это случилось 8 июля, и женщины решили, что этот день должен стать праздником всех женщин в борьбе за равноправие.

Цеткин предложила сделать этот день праздником

на съезде социалисток, но феминистки возразили: нельзя день выигрыша в карты делать женским праздником.

Тогда Клара рассказала одно немецкое предание. В средние века господин имел право первой ночи. Подданные девушки, прежде чем

выйти замуж, должны были посетить его опочивальню. В одном графстве одновременно состоялось восемь свадеб, и всех невест звали Мартами. Семь де в у ш е к безропотно приходили в опочивальню графа, а восьмая Марта отказалась. Её на сильно привели к господину. Оставшись наедине, она выхватила из складок платья нож и убила графа.

Выбравшись из замка, она прибежала к своему любимому и всё рассказала. Они покинули это графство, поженились. Жили долго и счастливо. Это был один из первых вызовов против бесправия женщин. Социалистки решили, что праздник должен отмечаться 8 марта в честь этой непреклонной восьмой Марты.

Это малоизвестная версия! А официальная звучит так: Клара Цеткин выступила с резолюцией в Копенгагене, которую посвятила Нью-Йоркскому «маршу пустых кастрюль» 1857 года, когда работницы швейных фабрик вышли на улицы города, протестуя против неравных с мужчинами зарплат. И Международный женский день стал отмечаться во всём мире под лозунгом «За права женщин». Впрочем, сегодня мы уже не вспоминаем об этом, когда принимаем очередной букетик мимоз.

На женских правах

Из учебников по истории Цеткин представлялась такой сухой фразе неопределённого возраста, «без вкуса, цвета и запаха», развещающей по съездам ЦК КПСС, а по



Клара Цеткин и Роза Люксембург.

ночам конспектирующей Ленина. Оказалось, что жизнь этой женщины была романтической, запутанной, полной страсти и драматизма любовных переживаний, в которых нашлось место и юным Зигфридам, и старому Зигмунду.

На посту секретаря газеты «Равенство» 36-летняя Клара познакомилась с 18-летним художником Георгом Цунделем. Между ними вспыхнула страсть, которая закончилась официальным браком. Она поселилась в просторном светлом доме мужа, видом из окон которого потом часто любовался Ленин. Оба супруга имели стабильный заработок и даже стали первыми во всей округе владельцами собственного автомобиля. Трудно поверить, но активная революционная деятельность не убила в Цеткин обычную женщину. Она любила

наряжаться и чаевничать с подругами. Обожала Лувр и Толстого. В своём загородном доме она выращивала великолепные розы, которые корзинами отсылала подруге-единомышленнице – Розе Люксембург. В доме устраивались литературные и музыкальные вечера, во время которых и сама хозяйка могла присесть за рояль, а сын Максим аккомпанировал ей на скрипке.

Но ничто не вечно, тем более такой неравный брак. Георг увлёкся молодой барышней, а Клара... Клара вновь вышла на общественную трибуну.

Теперь её мало волнует политическая ситуация в мире, её цель – просветить женщин по вопросам пола и проблемам брака. Клара издала брошюры с популярным изложением теории Фрейда на «деликатные темы».

Ленин по поводу пропаганды женского равнопра-

любими, как ухаживают и принимают ухаживания?»

На что Клара Цеткин отвечала: «Мир старых чувств и мыслей трещит по швам. Скрытые раньше для женщин проблемы обнажились... Интерес к этим вопросам объясняется потребностью уяснить положение, потребностью в новой ориентировке». Кстати, Цеткин была чуть ли не единственной среди немецких социал-демократов, кто поддерживал ленинские методы революции. Это и посорило её с большинством однопартийцев. С Владимиром Ильичём у неё была особая связь. В своих «Воспоминаниях о Ленине» в ярких красках Цеткин описывает очередную сцену их прощания. В дверь то и дело стучат, но Ленин не реагирует.

«Повернувшись ко мне, он добавил, улыбаясь:

– Знаете, Клара, я воспользуюсь тем, что беседовал с женщиной, и в оправдание своего опоздания сошлюсь на

всем известную женскую разговорчивость. Хотя в действительности на этот раз много разговаривал мужчина, а не женщина.

Делая это шутивное замечание, Ленин помог мне надеть пальто.

– Вы должны одеваться теплее, – заметил он заботливо, – Москва не Штутгарт. За вами нужно присмотреть. Не простудитесь. До свидания. Он крепко пожал мне руку». Не поцеловал, да. Но пальто ведь подал!

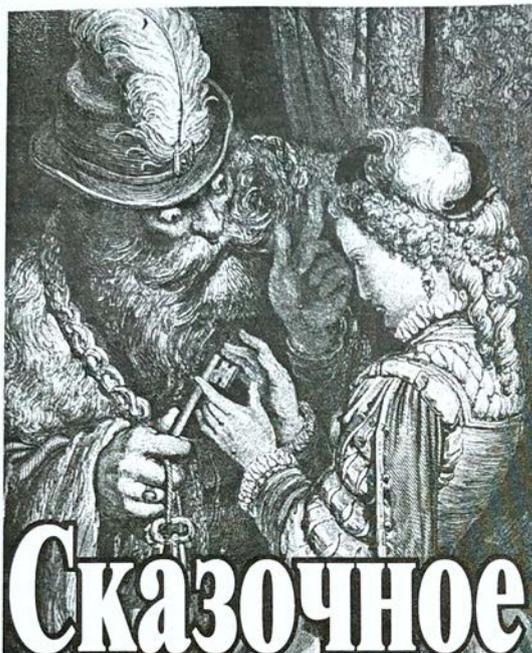
С приходом Гитлера в Германию Клара окончательно переехала в Советский Союз, поселилась в санатории под Москвой, где и скончалась в возрасте 76 лет. Клара Цеткин была кремнирована, её прах хранится на Красной площади у Кремлёвской стены.

Наталья ДРЮЧИНА.



Клара с сыновьями Костей (слева) и Максимом.

вия высказался категорично: «Список ваших грехов, Клара, ещё не окончен. Мне говорили, что на вечерах чтения и дискуссий с работницами разбираются преимущественно вопросы пола и брака... Я ушам своим не верил, когда услышал это!.. Скажите, пожалуйста, время ли сейчас по целым месяцам занимать работниц тем, как любят и



Как известно, многие вымышленные истории имеют вполне реальную основу. Страшная сказка Шарля Перро «Синяя Борода» об ужасном колдуне, убившем одну за другой своих семерых жён, как раз из таких. Ведь прототипом главного героя здесь послужил человек, существовавший в действительности, — маршал Франции, первый соратник Жанны д'Арк, барон Жиль де Рэ

Сказочное чудовище с синей бородой

Рыцарь

Святой Жанны

Подлинная личность Жила де Лавала барона де Рэ не менее интересна, чем сказочный персонаж Синяя Борода. Однако дурная слава второй ипостаси этого человека ныне всячески поддерживается и даже поощряется, поскольку является хорошо продаваемым туристическим продуктом. В бывших замках маршала в Веррьерре и в Тиффоже активно работают музеи, и посетителям здесь любезно демонстрируют, к примеру, мини-аллею из семи деревьев, каждое из которых якобы высаживалось после убийства очередной жены, или комнату, где барон мучил и умерщвлял детей. Люди охотно верят в подобные страшилки, даже представления не имея, что у Жила де Рэ была всего одна жена, к тому же пережившая его на несколько лет. Впрочем, не подозревают они и о многих других фактах из реальной жизни барона. Он родился в

богатой дворянской семье, в 11 лет осиротел и попал под опеку деда, в поместье которого с большой охотой стал постигать воинскую науку и в 14-летнем возрасте впервые принял участие в стычках с англичанами. В 16 лет барон де Рэ женился, в первый и последний раз в жизни, на своей кузине Катрин де Туар, причём предложение ей будущей женихи сделал весьма оригинальным способом — похитил свою суженую во время прогулки, учинив чудовищный скандал. Деду стоило немалых усилий, чтобы этот брак был признан законным.

Спустя совсем немного времени Жиль отправляется на Столетнюю войну, присоединившись к войску дофина Карла, где несколько позднее появляется и сама Орлеанская Дева. Характер отношения Жанны д'Арк и Жила де Рэ до сих пор вызывает горячие споры у исследователей. Летописи отмечают, что барон питал к Орлеанской Деве

возвышенную платоническую любовь, якобы провозгласив себя её рыцарем. Жанна, в свою очередь, пожелала, чтобы де Рэ охранял её во время боя. Однако историки считают, что здесь всё гораздо сложнее, чем простое поклонение рыцаря перед своей прекрасной дамой. У этих двоих было много общего: фанатичная религиозность, безрассудная смелость, безграничный патриотизм и отчаянный фатализм. Оба верили в свою исключительность и избранность, оба отличались жестокостью к врагам на грани садизма. Барона де Рэ прозвали «вешателем», потому что такой способ казни пленных он предпочитал всем прочим, убивая любого, кто не мог заплатить выкуп. Но и Святая Жанна не уступала своему рыцарю, истребляя каждого, на кого пало её подозрение в связи с англичанами. Они как будто соревновались в том, кто прольёт больше вражеской крови, кто

сделает более весомый вклад в дело победы Франции в войне. На церемонии коронации Карла в 1429 году Жанна д'Арк стояла по правую руку дофина, Жиль де Рэ, получивший титул маршала, по левую. Оттенки соперничества, несомненно присутствовавший во взаимоотношениях этой неординарной пары, тем не менее не помешал барону-рыцарю активно защищать свою даму от нападков придворных, считавших, что она пользуется слишком большим влиянием. Маршал также был единственным человеком, попытавшимся спасти Орлеанскую Деву из плена. Но он опоздал, получив весть о казни Жанны на подходе к городу Руану.

Дела тёмные

Смерть Жанны д'Арк на костре окончательно отвратила маршала от военной карьеры. К тому же война закончилась, и это был более чем весомый повод, чтобы подать в отставку. Жиль де Рэ удалился в свои владения и предавался буйной разгульной жизни. Его жена и дочь не мешали барону развлекаться в своё удовольствие, поскольку давно уже жили отдельно и не видели его по несколько

месяцев. В поместьях де Рэ постоянно закатывались роскошные пиры, достойные самого короля, с экзотическими блюдами и редкими винами, с разнообразными развлечениями и прочими излишествами, благо богатство владельца позволяло всё это оплачивать не скупясь. Иногда размах гуляний достигал просто небывалых масштабов, ввергая в изумление всю страну, стоит вспомнить хотя бы «Орлеанскую мистерию», заказанную в память о Жанне д'Арк. Во время этого мероприятия было задействовано полтысячи актёров и поэтов, прочитано более 20 тысяч стихов, а каждый его этап стоил барону годового дохода одного из его графств.

Разумеется, при таком подходе богатства Жилья де Рэ таяли быстрее, чем снег на ярком весеннем солнце. Доходы с его земель уже не могли покрыть дефицит средств, необходимо был другой источник финансов. И барон решил обратиться к алхимической науке — самым передовым и популярным занятием в то время были опыты по превращению неблагородных металлов в золото. Подобные опыты стал проводить в своём замке Тиффоз и бывший маршал Франции, оборудовав здесь лабораторию и оснастив её всеми необходимыми приборами и компонентами вроде акульих зубов и ртути. Однако все его попытки, даже совместно с другими алхимиками, никаких результатов не дали. И тогда на сцене появляется новый зловещий персонаж — некромант, чёрный маг и известный алхимик Франческо Прелатти. Конечно, этот человек вряд ли обладал какими-то магическими талантами, за исключением фантастической самоуверенности, наглости и умения втираться в доверие. А ещё, по-видимому, неплохими актёрскими данными, поскольку сумел выдать свои заведомо шарлатанские предствления за чёрномагические

ритуалы по призыву дьявола. Сатана должен был доставлять барону настоящее золото, и один раз подобное действо даже увенчалось успехом! Но золотые монеты, до которых де Рэ попытался дотронуться, сжимая в руках крест, рассыпались в прах.

Таким образом, начало дурной славе Синебородого Колдуна было положено. Однако окончательно погубила репутацию Жилья де Рэ не приверженность к алхимии и прочим тёмным знаниям, а



Барон Жиль де Рэ

его вспылчивый характер и банальная людская жадность. Дело в том, что для изыскания средств на опыты барону пришлось заложить свои земли герцогу бретонскому и возвращать их, даже за выкуп, тому ужасно не хотелось. Спустя совсем немного времени ему представился хороший случай, чтобы расправиться с должником и окончательно прибрать заклад к рукам. Однажды люди Жилья де Рэ, проезжая возле его замка, который на тот момент уже находился в ведении герцога, попросили там пристанища, но услышали отказ. Узнав об этом, барон впал в ярость, не откладывая дела в долгий ящик, приволок управляющего

к себе в поместье и несколько дней продержал в заточении в подземелье. К несчастью, это оказался священник, а потому через короткое время маршала вызвали в главный суд Бретонии.

Осуждённый и увековеченный

Основанием для обвинений послужило, конечно, не только происшествие со священником. Помимо самого Жилья де Рэ под следствие попали и пятеро его слуг, из которых пытками выбили признательные показания в том, что в замке барона занимались убийствами детей. Все эти «факты», никак не подтверждённые (после обыска в поместье де Рэ не было найдено никаких следов человеческих останков), с полной серьёзностью были зафиксированы и предъявлены для ознакомления главному виновику. Услышав подобные нелепицы, Жиль де Рэ тут же обозвал суд сборищем разбойников и богохульников, за что его немедленно отлучили от церкви. Для фанатичного христианина, каким являлся барон, это был тяжёлый удар.

хульстве, убийствах, оскорблении священнослужителей и т. п. 36-летнего Жилья де Рэ сначала задушили, проявив «милосердие», а затем его труп должны были сжечь на костре, но за огромную сумму родственникам разрешили забрать тело. После смерти маршала жуткие истории о нём продолжили обрастать подробностями и слухами, например, говорили, что свою синюю бороду он получил в знак сделки, заключённой с дьяволом (на самом деле у барона были русые волосы). Несколько этих рассказов, ставших через 250 лет достоянием бретонского фольклора, и были записаны Шарлем Перро, а затем использованы им для своей сказки о Синей Бороде. Впервые она увидела свет в 1697 году и с тех пор стала одним из самых зловещих сюжетов в истории мировой литературы. Из сказки Жиль де Рэ перекочевал в готические новеллы и романы, стал популярным персонажем в книгах мастеров жанра мистики, порой принимая даже неожиданно аллегорические формы. И сказочное чудовище Синяя Борода постепенно стал



Казнь Жилья де Рэ и его пособников

Он стал просить прощения над ним ордалия — божий суд — проверку калёным железом либо кипящей водой. Но судьи, сочли, что такой человек недостойн подобной «милости» и его признания можно получить посредством обычных пыток. Через несколько дней невыносимых мучений маршал сознался во всех своих преступлениях: вероотступничестве, сношениях с дьяволом, содомии, бого-

символом и хорошо узнаваемым типом жуткого черно-книжника-маньяка.

P.S. Кстати, его реальный прототип был реабилитирован спустя 500 с лишним лет: в 1992 году французским юристам удалось доказать, что процесс против настоящего Жилья де Рэ сфабриковали, и его официально признали невиновным.

Подготовила
Марина ЯКОВЛЕВА.



Аристотель Онассис: «На всех парусах»

«Аристо, негодник! Сколько ты будешь позорить мои седьны!» — разорялась бабка Гексимиона на весь Измир. Виновник причитаний, укрывшись подальше от греха и бабкиных воплей, отсиживался за чужими сараями. Понятное дело, Гексимиона узнала, что в школе Аристотель Онассис — нечестный гость, уроки не учит, выезжает за счёт поистине дьявольской памяти да ещё и ушпилнул симпатичную училку за... ну за что обычно шпиллут. Вечером бабка пожалуется отцу, Сократ вздохнёт, помянув жену Пенелопу, которая отошла в мир иной, оставив на вдовца двоих детей, и примет решение перевести Аристо в другую школу. Опять. Сколько их было, тех школ...

Измир — славный городок, но тогда, в начале прошлого века, он назывался Смирной, и греков там было вдвое больше, чем турков. Жили шумно и весело, торговали, сидели в чайных, радовались щедрому солнцу и ласковому морю. Аристо рос заводилой и забиякой: то подбьёт уличную детвору у пристани, то непристойно оглядывает гарем местного турецкого паши. Евнухи суежливо отгоняют дерзкого парнишку, а тот хохочет. Понятное дело, он же грек! Несмотря на детство без материнской ласки, всё у Ари Онассиса было хорошо. Отец — табачный поставщик, достаток в доме имеется, махеча Елена не досаждала воспитанием, старшая сестра Артемида — а что с неё взять, обычная девчонка. В общем, он счастливый парень, злёт Ари Онассис,

невысокий, шустрый и крепкий.

А потом в Измир пришли турецкие солдаты. Семья бежала в Грецию, Аристо удалось переправить в Южную Америку, в пёстрый Буэнос-Айрес. В сентябре 1923 года 17-летний Аристотель Онассис сошёл на аргентинский берег с 60 долларами в кармане. Официально он стал взрослым.

Деньги из дыма

И побегала по солнечным аргентинским переулкам обычная жизнь юного иммигранта: смена съёмных квартир, череда неразумительных работ. Более-менее Ари осел в телефонных диспетчерах, но горячая кровь да предпринимательская жилка взяли своё. Попросил отца прислать образцы ароматного турецкого табака, сам принялся искать заказчиков на товар. И обнаружилось, что Ари способен «впялить» тюк табака человеку, который даже не курит!.. Проценты от сделок потихоньку «кругтели» в серьёзную сумму, и вот он уже владелец табачного магазинчика. А земляки и родня на подхвате, иначе никак, они же греки... Дальше больше. Нанял рабочих, платил мало, заставлял вкалывать допоздна, «облагородил» свой дымный товар пёстрой фольгой и хрустящей целлофановой упаковкой — и пошёл! С конкурентами не церемонился, в ход шли взятки, шантаж, подделка документов...

Словом, грустная фраза «дело — табак» не про нашего Аристо: к 1929 году официально он стал миллионером.

Этому приземистому греку удавалось невероятное: за счёт чужих денег — построить собственную «империю»; владея колоссальным флотом по факту — не фигурировать в документах; обладая гжучим темпераментом — не уметь выражать чувства; завоевав любовь страстной женщины, жениться на расчётливой ледышке

Владыка морской

1932 год, в мире лютует финансовый кризис. Состояние Аристо немного «усохло» от денежных перипетий, но грек не унывал: самое время скупать по дешёвке то, что интересно. Например, танкеры, сухогрузы, то есть флот. Первую же сделку, шесть канадских судов, он купил по цене в сто раз ниже реальной — Боже, благодать кризис!..

Нанимал команды, торгуясь за каждый грош, лично здоровался за руку с каждым от юнга до капитана. Умиляет? Ха, ничего личного. Аристо попросту оценивал мозолистость матросских рук — и косвенно степень прилежания морских волков...

Начиная с середины 30-х за Ари Онассисом не уследить: спускает танкеры с собственных судоверфей, как утят на воду. Мотается по всему миру, где есть моря-океаны для его детищ, — Сан-Франциско, Исокгама, Стокгольм, Лондон. Он успешен, деловит и официально уже баснословно богат. Предсказуемо пользуется бешеным успехом у женщин, крутит романы с голливудскими звёздами — Полетт Годдар, Симона Симон, Вероника Лейк в списке его сердечных побед. Вообще-то Аристо не отказывает во внимании ни одной симпатичной барышне — он же грек! Но заводит отношения предпочитает со знатными девушками — он богат, но известность и связи не помешали бы.

В 1946 году 40-летний Аристо, наконец, прощается с холостяцкой жизнью, избраница — 17-летняя Тина Ливанос. Официально Онассис становится зятем греческого судовладельца-мультимиллионера, получает в подарок два катера, деньги на покупку дома и — бесценное покровительство свёкра в деловом мире.

Через пару лет у растущей корабельной империи Онассиса появляется наследник – сын Александр, ещё пара лет – и Бог дарует чете Онассисов дочку Крестину. Они сказочно богаты, дом полная чаша, Аристо осыпает жену драгоценностями, но... Вместе семейство собирается от случая к случаю, Аристоктель безвылазно торчит на своей красавице-яхте «Кристина О», а Тина переживает разлуку в компании молодых инструкторов по лыжам. Всё бы ничего, но вездесущие палатации выставляют на публичное обозрение факт – внешне благополучный фасад их брака трещит по швам.

© первой женой Тиной Ливанос и сыном Александром.



Июнь 1960 года, сыну Аристо Онассиса 12 лет, дочке Крестине 10. Его жена Тина отправилась в Алабаму и без лишнего шума провернула то, чего хотелось обоим супругам. Причина – психическая жестокость мужа, алименты – ни к чему, детям достанется четверть от промышленно-корабельной империи отца. Самой Тине ничего не нужно, ну, пожалуй, кроме драгоценностей на четыре миллиона долларов, дома в Нью-Йорке и кое-какого имущества. Официально Аристоктель Онассис, один из богатейших людей мира и уж точно самый богатый из греков, разведён.

Не следуя зову крови

Тина Онассис лукавила, назвав поводом для развода невыносимый нрав Аристо, настоящую причину звали Мария Каллас – живая легенда, гречанка, оперная дива, мировая знаменитость, на свою беду смертельно влюбленная в Онассиса. История их любви – это летопись её обнажённого сердца и его жёсткого предательства. То вспыхивала страсть, и он был нежен, то кричал, оскорблял, унижал. Обещал жениться – обманул. Забеременела – настоял на аборте. Она по-настоящему любила, родная по южной крови и горячему темпераменту. Он оценил, но слишком поздно.

А в 1968 году Аристоктель Онассис официально женился на вдове американского президента Жаклин Кеннеди.

Чем мог похвастать на тот момент Аристо? Он танкерный магнат, финансовый

гений которого не вызывает сомнений. Ни к чему вдаваться в подробности пророчиваемых операций, упомянем лишь основные правила: платить как можно меньше наличными, рассрочить оплату кулленных танкеров на годы, чтобы они сами себя «отработали», не указывать своё имя в собственных, «приписывать» корабельные компании к разным морским державам, чтобы гибче использовать законодательство. Результат впечатляет: империя Онассиса, конечно, не сравнится с монополистическими конгломератами Рокфеллеров, Морганов и Дюлонов, зато он – её единственный властитель, без шатких Советов пайщиков и решений директоров. Немного деталей: ему принадлежали судходные и судостроительные компании, авиакомпания, банки, казино в Монте-Карло, нефтеперерабатывающие заводы и даже производство маслин (85 компаний). Личный флот включал 117 танкеров

«Он слишком мал ростом, слишком иностранец, слишком богат. И он – не Джеки», – констатировала New-York Times уже после того как на острове Скорпиос прошла скромная брачная церемония. а на пальчике миссис Кеннеди-Онассис обособовало обручальное колечко за миллион долларов с лишним.

Профит госпожи Кеннеди-Онассис был предусмотрительно зафиксирован в брачном договоре: три миллиона долларов сразу, по миллиону на имя её детей. В случае его смерти или развода она должна была получать ежегодно по 200 тысяч долларов. «Вы думаете, это много? – поинтересовался Онассис у своей секретарши. «Не очень, – подсчитала она. – На эти деньги можно было бы купить танкер. Но за танкер пришлось бы ещё оплатить страховку». С той поры в офисе Онассиса Джеки называли не иначе как «супертанкер».

Джеки была пленительно холодна, дьявольски расточительна и безупречно равнодушна к Онассису. Слишком скоро стало ясно, что её интересуют только покупки, шляпки, драгоценные камни. И Аристо, словно побитый пёс, вернулся к Марии Каллас, которая приняла любимого с чуть угасшим пылом...

Недаром говорится, что женщина на корабле – к беде. Джеки Кеннеди была супертанкером с плохой репутацией и ничёнными эксплуатационными характеристиками, на клан Онассисов посыпались несчастья. В авиакатастрофе разбился сын и наследник Александр, дочь Кристина вышла замуж за какого-то стареющего ловеласа, и отец узнал об этом лишь из газет. Первая жена Аристоктеля, Тина, скончалась от передозировки транквилизаторов. Когда сам Аристо не на шутку заболел, он признал, что Джеки – чёрная вдова и ангел смерти, и стал готовиться к разводу, чтобы наконец жениться на любимой Марии...

Увы, в силу вступил другой документ – завещание. После того как 15 марта 1975 года официально не стало Аристоктеля Онассиса.

Единственной наследницей состояния 10 лет назад стала внучка Аристоктеля Афина Руссель, получив «титул» самой богатой невесты в мире: вклады в банках на суммы около двух миллиардов долларов, остров Скорпиос в Эгейском море, 11 танкеров, капиталовложения в 90 крупных корпораций, уникальные коллекции произведений искусства и ювелирных украшений. Наверное, это должно ей заменить рано умерших бабушку, мать, дядю. Не зря же старался бесполойный дед, настоящий грек...



Аристоктель и Жаклин Кеннеди.

стоимостью в среднем по семь миллионов долларов.

Трудно представить, чтобы бизнес-ворота допустил просчёт. И всё же...

Супертанкер пустит на дно

Жаклин Кеннеди давно была его приятельницей, учитывая греческое тщеславие Онассиса и манеру водить дружбу с селебрити. А брак и вовсе стал громкой пиар-акцией: в том, что экс-первую леди и магната связывали истинные чувства, слишком много сомнений.

Смотрим...

Обаятельный манипулятор

Мир узнал Патрика Джейна, менталиста, то бишь человека, обладающего навыками гипноза и управления поведением людей, в 2008 году. Я, как всегда, позади планеты всей, открыла для себя сериал «Менталист» только что. И в полном восторге! Кто бы мог подумать, что очередное многосериальное, даже многосезонное творение американского киноконвейера окажется столь добрым, даже трогательным. И эти эпитеты, подчеркнут, заслужил детективный сериал, в котором кровь льётся в каждой серии. Главным героем, блестяще сыгранным Саймоном Бейкером, успешно помогает полиции разыскивать особо опасных преступников, надеясь однажды



поймать убийцу своей семьи, Красного Джона. Нет, не просто надеясь. Патрик одержим Красным Джоном, он спит и видит, как доберётся до него. Точнее, не спит. Его мучает бессонница. В остальном этот блондин с голубыми глазами идеален. Он

угадывает мысли по малейшим мимическим движениям лица собеседника. Подберёт ключик к вашей душе за считанные секунды, вы и не заметите. А много ли вы знаете мужчин, ежедневно носящих костюм с жилеткой? Патрик – сама эlegantность. Смотреть, как он галантно открывает двери перед дамами-коллегам или с мальчишеской улыбкой одаривает их подарками, – усада для домохозяйки. Рекомендую к просмотру вечером, сны будут сниться исключительно романтические...

Арина БУРЛАКОВА, г. Орёл.

Слушаем...

Почти Хаус

Будучи поклонником «Доктора Хауса» я, как и все его фанаты, горевал, когда сериал закончился. Но оказалось, дружище Хью Лори непобедим! Он не только великолепный актёр, но и певец, музыкант, композитор. Одним словом, блюзмен. В «Октябрьском» Лори отыграл шикарный, говорят, концерт. Увы, я не попал, билеты было достать нереально. Ничего, послушал его альбомы на дисках. Что сказать: талантливый человек. Слушал бы его музыку, даже если бы он не был бы тем



самым Хаусом. Истинный британец блестяще сыграл американского доктора, а теперь поёт новоорлеанский блюз. Я, конечно, видел в «Хаусе», как он запросто садится за фортепиано и играет на гитаре, но это же могло быть и киношным трюком. А песни он пел, точнее, выкрикивал, исключительно чтобы досадить добрейшему Уилсону, разыгрывать которого почитал своим дружеским долгом. А оказалось – серьёзный человек, сам сочиняет, сам исполняет, с турами по Европе ездит, музыкальные премии получает. Браво, Лори, аллюдирую стоя!

Евгений ДОМКИН, г. Санкт-Петербург.

Читаем...

«Не верю. Не надеюсь. Люблю»

Я не люблю любовные романы, честно. Но книгу Сесилии Ахерн прочла на одном дыхании и до сих пор под впечатлением. Может быть, дело в том, что она написана в виде писем, записок, sms, а потому дышит жизнью. Как будто читаешь реальную переписку двух людей... Мальчик и девочка, Алекс и Роза, дружили с раннего детства. Обстоятельства их разлучают, они начинают переписываться, не решаясь признаться даже самим себе, что не просто питают дружескую симпатию, а любят друг друга... А время идёт, бежит, летит! Каждый заводит свою семью, рожают детей, работают,



СЕСИЛИЯ АХЕРН

Не верю.
Не надеюсь.
Люблю

Дважды
издавалась
в 40 странах мира
вместе с фильмом
«Любовь, надежда,
дружба, романтика
и вера...»

путешествуют, разводятся... Читаешь и внутренне кричишь: «Ну когда же они, наконец, будут вместе, когда?! Ончнись, ребята!» И вот им по пятьдесят... Не буду пересказывать, найдёте на хэппи-энд, как надеялась я.

Учите, только, что никакой романтики в этой книге о любви нет вовсе, всё очень прозаично, обыденно и потому ещё острее понимаешь – так бывает. Так есть. Может быть, даже со мной. Теряешь годы на глупые сомнения, терзания, мечтания, а тот, кто нужен, вот он – только руку протяни...

Ольга БЕЗУГЛОВА, г. Уфа.

Здорово, Кострома!

«Славный город Кострома!
В закромах полно ума!
Коль ума куда кому –
Надо ехать в Кострому!»

Поют про наш городок не только забавные мультипликационные герои – смешарики. Непонятно, почему до сих пор у древнего города нет гимна? Выбор огромен! Даже гуру русского рока Борис Гребенщиков увековечил Кострому в своих стихотворно-песенных шедеврах:

«Мне не нужно награды,
не нужно венца,
Только стыдно всем ста-
дом прямо в царство Отца;
Мне б резную калитку,
кружевной абажур...
Ох, Самара, сестра моя!
Кострома, мон амур...»

Мало кому известная этногруппа «Иван Купала» прогремела на всю страну именно благодаря народной песне:

«– Здорово, Кострома!
– Здоровенько!
– Что вы делаете?
– А прядиво, милая, мнём.
– Ну мните, мните...»

Пели про Кострому и Юрий Визбор, и группа «Любэ». Отметились и представители шансона:

«Кострома на Волге-матушке
стоит,
Кострома красива и горда.
Русская душа за Кострому
болит –
Сколько же она перенесла?»

Хватит на тома учебников по истории. Поселение на месте современного города наверняка возникло задолго до официально признанной даты основания Костромы – 1152 год. Именно тогда Юрий Долгорукий с войском прибыл на Волгу, в лесные дебри, дабы защитить здешний торговый люд от разбойничьих набегов. Однако же было, значит, уже кого защищать? И не лаптем щи хлебали, коль скоро было что грабить...

Во времена татаро-монгольского нашествия Кострому разграбили, ка-

залось, до основания. Но она, словно соломенная кукла под тем же названием, сгорела и возродилась. Сначала поставили кремль, вокруг потихоньку зашевелилась жизнь, вот и городок обустроился, а там и целое Кост-



Ипатьевский монастырь.

ромское княжество появилось – просим любить и жаловать. Судьба удельных земель в те времена была одинакова – добровольно или принудительно все они попали под власть Москвы. С XIV века хорошо укрепленная Кострома не раз становилась местом убежища московских князей. Во время нашествия на Москву хана Тохтамыша князь Дмитрий Донской вместе со всей своей семьей скрывался за костромскими стенами, а в 1408 году его сын Василий Дмитриевич нашёл здесь приют при вторжении на русские земли хана Едигея. Кострома не только выдерживала вражеские удары, но и умудрялась расти и развиваться, несмотря на постоянные войны вокруг. И заслуга в том прежде всего Волги-матушки, на обоих берегах которой раскинулась Кострома. Как не торговать, если всё время кто-то приплывает из разных мест? Старинные Торговые ряды сохранились до сих пор и стали

достопримечательностью города: Мучные ряды, Большие и Малые, Квасные ряды, Мясные и Рыбные, даже Пряничные!

Другое место обязательного посещения гостей города – пожарная каланча, с которой открываются потрясающие виды. Пожары в былые времена доставили немало горя нашим землякам. В начале XV столетия в одночасье сгорело тридцать церквей! Учили, стали строить белокаменные. Сейчас есть где побывать, что посмотреть, храмов в городе и не сосчитать, но Ипатьевский монастырь – фамильная святыня царской семьи Романовых – это обязательная программа, запомните!

Часто сетуют, дескать, вот был у Костромы шанс стать крупным промышленным центром, да не сложилось. А может, и к лучшему? Зато дышит легко! «Жестокий романс» Михалкова помните? У нас снимали, на Волге! Здесь по-прежнему раздолье, удочку есть куда закинуть... И леса больше половины области покрывают, как и во времена Долгорукого, и во времена Ивана Суасина, заманившего в эти дебри поляков...

Не стала государыня Кострома и университетским центром, хотя могла, но и тут что горевать, не-



Здание пожарной каланчи.

даром говорят, что склад ума у наших горожан свой, особенный:

«Говорят, что в Костроме
Каждый при своём уме!
Далеко ль до Костромы?
А не дадите ли взаймы?»

Николай СОРОКИН, г. Кострома.

Кабачок «12 стульев»

Помните, была такая популярная передача в советские времена? Однако мы о другом кабачке – вкусном и питательном. Блюда из него соберут и большее количество гостей, готовьте стулья!

ЗАПЕКАНКА

1 молодой кабачок, 4-5 картофелин, 2 яйца, 3/4 стакана молока, панировочные сухари, мука, раст. масло, молотый красный перец, соль по вкусу.

Кабачок очищаем, нарезаем мелкими кусочками, обваливаем в муке и обжариваем. Выкладываем в глубокий противень, смазанный растительным маслом. Картофель отвариваем в мундире, очищаем, нарезаем кружочками и выкладываем на кабачок. Солим, перчим и заливаем яйцами, взбитыми с молоком. Сверху посыпаем панировочными сухарями. Запекаем в разогретой до 200°C духовке до румяной корочки.

ОЛАДЫ

На 1 молодой кабачок – 1 яйцо, 2 ст. ложки муки, 2 зубчика чеснока, зелень укропа, чёрный молотый перец, соль по вкусу, раст. масло для жарки.

Кабачок натираем на мелкой тёрке, вбиваем яйцо, перемешиваем, добавляем муку, раздавленный чеснок, мелко порубленную зелень, солим, перчим и жарим с обеих сторон. Подаём со сметаной.

ОМЛЕТ

2 крупных молодых кабачка, 250 г креветок, 6 яиц, зелень лука, петрушки, базилика, укропа, 50 г любого твёрдого сыра, 2 ст. ложки молока, 2 ст. ложки топленого масла, молотый чёрный перец, соль по вкусу.

Кабачки нарезаем тонкой соломкой и обжариваем на сильном огне на растительном масле, помешивая, пока не выпарится вся жидкость. Креветки очищаем и измельчаем. Вилкой взбиваем яйца с молоком, солью и перцем. Добавляем натёртый на мелкой тёрке сыр, креветки и мелко порубленную зелень. Заливаем кабачки полученной смесью, перемешиваем, убавляем огонь и накрываем крышкой. Когда омлет схватится сверху, переворачиваем его и дожариваем ещё 2-3 минуты. Подаём горячим.

ФАРШИРОВАННЫЕ КАБАЧКИ

6 небольших кабачков, 1/2 стакана риса, 1/2 стакана раст. масла, 5 луковок, 3 ст. ложки томатной пасты, зелень укропа, молотый чёрный перец, соль по вкусу.

Кабачки очищаем от кожицы, середину вырезаем и мелко рубим. Лук шинкуем, тушим на растительном масле, в него добавляем промытый рис и кабачковую массу, солим, перчим. Когда рис доведём до полуготовности,



вводим томатную пасту и мелко нарезанную зелень укропа, перемешиваем и снимаем с огня. Кабачки фаршируем полученной начинкой, укладываем плотно в кастрюлю, заливаем до половины водой и отправляем в разогретую духовку до готовности.

РАГУ

300 г мясного гуляша, 1 кабачок, 1 картофелина, 2 луковички, 2 помидора, чёрный молотый перец, соль по вкусу, раст. масло для жарки.

Мясо с мелко порубленными овощами обжариваем, помешивая, убавляем огонь и тушим до готовности под крышкой. Солим и перчим перед снятием с огня.

САЛАТ

2 кабачка, 3 помидора, 4-5 зубчиков чеснока, 1/2 ст. раст. масла, 1 ст. ложка сока лимона, зелень укропа, соль по вкусу.

Кабачки очищаем, отвариваем в подсоленной воде, остужаем, нарезаем кубиками. Чеснок раздавливаем и растираем с солью. Зелень укропа мелко рубим. Смешиваем растительное масло, лимонный сок, чеснок и укроп. Получившейся заправкой заливаем кабачки, выкладываем вокруг кабачков помидоры.

СУП-ПЮРЕ

1,5 л мясного бульона, 1 небольшой кабачок, 2 картофелины, 1 морковь, 1 луковичка, 1 помидор, зелень укропа (петрушки), чеснок по вкусу.

Отвариваем овощи в бульоне, взбиваем в пюре блендером, подаём посыпав рубленой зеленью.

МАФФИНЫ

250 г творога, 1 кабачок, 3 яйца, 100 г слив. масла, 200 г муки, 1 ч. ложка разрыхлителя, 1 маленький пучок укропа, перец, соль по вкусу.

Кабачок натираем на мелкой тёрке, смешиваем с творогом, вбиваем яйца, добавляем муку, смешанную с разрыхлителем, мелко порубленную зелень, солим, перчим, замешиваем тесто. Раскладываем по формочкам, выпекаем в разогретой духовке до готовности.

МЯСО С ВИШНЁВЫМ СОУСОМ

На 4 куса свинины – 1 стакан вишни без косточек, 1/2 красной луковицы, 1/4 стакана белого вина, 2 ч. ложки сахара, оливковое и сливочное масло, гвоздика, мускатный орех, молотый кориандр, молотый красный перец, соль по вкусу.

Вишню в блендере превращаем в пюре. Разогреваем, перемешивая, на сковороде оливковое и сливочное масла, обжариваем мелко нарезанный лук до мягкости. Выкладываем вишнёвое пюре, вливаем вино, перемешиваем и доводим до кипения. Затем всыпаем сахар, специи, соль и варим соус на медленном огне, постоянно помешивая, до загустения 15-20 минут. Стейки из свинины толщиной 2,5 см слегка отбиваем, солим, перчим и обжариваем на отдельной сковороде с обеих сторон. Подаём с вишнёвым соусом.

Татьяна ЕГОРОВА, г. Подольск.

СМУЗИ «ДАЧНИК»

На 2 порции – 250 мл йогурта без добавок, 1 крупный огурец, 1-2 помидора, 1 стебель сельдерея, 1/4 луковицы, перец, соль по вкусу.

Огурец очистить от семечек, нарезать небольшими ломтиками. С помидоров снять кожицу, мякоть измельчить. Сельдерей мелко нарезать, лук нашинковать. Все ингредиенты смешать в блендере, разлить по стаканам и подавать.

Татьяна НОСОВА, г. Москва.

СМУЗИ «ЛЕТО»

2 стакана воды, 2 стакана чёрной смородины, 1 крупное яблоко, 2 банана, 2 абрикоса, мята.

Бананы и яблоко нарезаем, банан очищаем от кожуры, из абрикосов вынимаем косточки. Смешиваем в блендере ягоды смородины, кусочки фруктов и несколько листиков мяты в однородную массу. Вливаем воду и снова перемешиваем 2-3 минуты. Переливаем в стаканы.

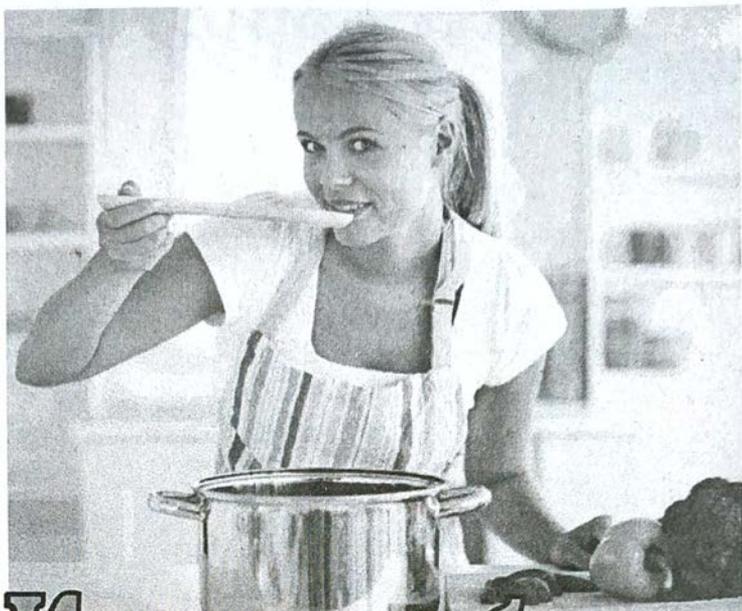
Марина КАЧУРА, Краснодарский край.

ПИРОГ «ЯГОДКА»

Для теста: 4 стакана муки, 2 ч. ложки разрыхлителя, 1 стакан сахара, 1 пачка слив. масла.

Для начинки: 300 г красной или чёрной смородины, 1 лимон, 5 ст. ложек сахара.

Муку просеиваем, смешиваем с разрыхлителем и сахаром. Масло нарезаем кусочками и добавляем в муку, вымешиваем до получения крошки. 2/3 теста выкладываем в смазанную растительным маслом форму, слегка утрамбовываем. Сверху равномерно выкладываем измельчённый в блендере лимон (с кожурой) Ягоды промываем



Коронное блюдо

и выкладываем поверх лимонной массы. Сверху посыпаем сахаром и выкладываем оставшуюся часть теста. Выпекаем при температуре 180-200°C примерно полчаса.

Наталья ДУМОВА, Тульская обл.

СУДАК С МАЛИНОЙ

1 судак, 200 г малины, 3-4 горошины душистого перца, 1 зубчик чеснока, 1 ч. ложка соли, раст. масло.

Рыбу моем, голову удаляем, потрошим, натираем солью изнутри. В брюшко кладём перец горошком, кашку из чеснока и ягоды, слегка раздавленные вилкой. Зашиваем ниткой, сверху немного обмазываем растительным маслом и заворачиваем в фольгу в два слоя. Запекаем в разогретой до 200°C духовке 40-45 минут. Вынимаем и даём остыть, не разворачивая фольгу.

Анна ГОГОРЕНКОВА, г. Бердянск.

ОКРОШКА «ПИКАНТНАЯ»

3 картофелины, 2 яйца, 1 помидор, 1 огурец, 3 редиски, по 1 пучку укропа, петрушки, кинзы, зелёного лука, 2 зубчика чеснока, 1 ч. ложка лимонного сока, квас, чёрный молотый перец, соль по вкусу.

Картофель и яйца отвариваем, остужаем и мелко нарезаем. Помидор, огурец, редис, зелень тоже измельчаем.

Чеснок раздавливаем. Всё перемешиваем, заливаем квасом, солим, перчим, добавляем лимонный сок. Перед подачей охлаждаем в холодильнике.

Татьяна ГРАНКИНА, г. Курск.

СУП «ГАСПАЧО»

6 крупных помидоров, 2 огурца, 1 красный сладкий перец, 1 жёлтый перец, 1 луковица, 1-2 ломтика подсушенного белого хлеба, 2 зубчика чеснока, 2 ст. ложки оливкового масла, 1 ч. ложка лимонного сока, минеральная вода без газа, соль.

Чеснок измельчаем, добавляем 1/2 ч. ложки соли и толчём до однородной массы. Потом постепенно добавляем поломанный на кусочки хлеб, тщательно растираем, добавляем оливковое масло и хорошо перемешиваем. Помидоры обдаём кипятком, снимаем кожицу, разрезаем на четвертинки и измельчаем в блендере, добавляем очищенные и нарезанные кусочками огурцы и перцы и превращаем овощи в пюре. Даём немного постоять. Лук измельчаем, добавляем в овощное пюре и вновь перемешиваем блендером. Добавляем чесночную массу, перемешиваем, пробуем, при необходимости досаливаем. Добавляем лимонный сок. Вливаем, перемешивая, холодную воду до консистенции супа. Ставим в холодильник на полчаса. Подаём с гренками.

Анастасия КОБЗАРЬ, г. Петрозаводск.



Остатки сладки

Приходит время, когда малыш полностью переходит на общий стол, а у мамы в запасе ещё остаётся пара-тройка пачек детской смеси или сухой каши. В магазин не вернёшь, выкидывать жалко... Что делать?

ТОНКИЕ БЛИНЧИКИ

500 мл воды, 18 мерных ложек *блужд молочной смеси*, 2 яйца, 3 ст. ложки сахара, мука, 1-2 ст. ложки раст. масла, слив. масло, соль по вкусу.

Выливаем воду в глубокую миску, выкладываем смесь и тщательно перемешиваем. Добавляем соль, сахар, яйца и снова перемешиваем. Постепенно по 1 ст. ложке добавляем муку и венчиком постоянно помешиваем, чтобы не было комочков. Тесто должно стать похоже на жидкую сметану. Даем ему настояться полчаса, затем добавляем растительное масло, ещё раз перемешиваем. Выпекаем блины на разогретой сковороде, смазанной растительным маслом. Каждый блин смазываем сливочным маслом.

РИСОВАЯ КАША В МУЛЬТИВАРКЕ

1 стакан круглого риса, 4 стакана воды, 0,5 стакана сахара, 1 стакан *любимой молочной смеси*.

Рис тщательно промываем, засыпаем в чашу мультиварки, заливаем водой, добавляем сахар и детскую смесь, перемешиваем. Включаем режим «Молочная каша» на 1 час.

ТРЮФЕЛИ

4 стакана *детской смеси* (лучше «Малютка»), 2 стакана сахара, 4 ст. ложки какао-порошка, 3/4 стакана молока, 2 ст. ложки слив. масла, кокосовая стружка.

Смешиваем сахар, какао-порошок, молоко и сливочное масло, варим смесь на медленном огне, постоянно помешивая, до полного растворения сахара. Остужаем и постепенно вводим молочную смесь. Тщательно перемешиваем.

Смоченными в воде руками формируем из получившейся массы шарики, придаём им форму конфет-трюфелей. Обваливаем в кокосовой стружке или «Малютке».

ТОРТ «МАЛЮТКА»

1 стакан *детской смеси «Малютка»*, 200 г сахара, 2 яйца, 1 стакан муки, 1 пакетик разрыхлителя.

Для крема: 0,5 стакана «Малютки», 100 г сахара, 0,5 стакана сметаны.

Взбиваем сахар с яйцами, добавляем муку, смешанную с разрыхлителем, и смесь. Замешиваем густое тесто, выкладываем в глубокую форму, запекаем до золотистого цвета при температуре 180-200°C. Остужаем и поливаем кремом (тщательно взбитой с сахаром и смесью сметаной). Ставим в холодильник для застывания.

ПЕЧЕНЬЕ БЕЗ ЗАПЕКАНИЯ

100 мл воды, 250 г сахара, 200 г слив. масла, 300 г *любимой молочной смеси*, 50 г какао-порошка, сахарная пудра.

Сахар высыпав в воду, доводим до кипения, добавляем масло и варим на слабом огне до загустения. В отдельной миске смешиваем молочную смесь с какао-порошком и сюда же постепенно вливаем сахарно-масляную массу. Тщательно перемешиваем, остужаем до тёплого состояния и формируем лепёшечки. Обваливаем их в какао-порошке, смешанном с сахаром, или в сахарной пудре. Ставим в холодильник.

КЕКСЫ ИЗ КАШИ

150 г слив. масла, 0,5 стакана сахара, 3 яйца, 1 стакан *сухой каши* (например,

молочная пшеничная «Фрутоняня»), 1 ч. ложка разрыхлителя.

Смешиваем растопленное сливочное масло и сахар, взбиваем блендером, вводим по одному яйцу, продолжаем взбивать. Добавляем разрыхлитель, перемешиваем, затем вводим кашу, снова перемешиваем. Получившееся густое тесто раскладываем по формочкам и запекаем в разогретой до 180°C духовке примерно 30-35 минут до коричневой корочки.

ОВСЯНОЕ ПЕЧЕНЬЕ

300 г *сухой безмолочной овсяной каши*, 150 г сливочного масла, 2 яйца, 2 ст. ложки сахара, 2-3 ч. ложки сока лимона.

Растапливаем масло, добавляем яйца, сахар, лимонный сок, перемешиваем и взбиваем блендером. Добавляем сухую кашу и снова перемешиваем. Раскатываем пласт теста толщиной 2 сантиметра, вырезаем стаканом кружочки и запекаем 20-25 минут при 180°C.

ОЛАДЬИ НА КЕФИРЕ

500 мл кефира, 1-2 яйца, 1 стакан *любимой сухой безмолочной каши*, 1/2 ч. ложки соды, сахар, соль по вкусу, раст. масло для жарки.

Яйца взбиваем в крепкую пену, добавляем сахар, соль. Кефир слегка подогреваем, добавляем соду, перемешиваем и соединяем с яичной массой. Добавляем сухую кашу, тщательно смешиваем. Получившееся густое тесто столовой ложкой выкладываем на раскалённую сковороду, смазанную растительным маслом. Жарим оладьи с обеих сторон на небольшом огне.

Сальса

Этот традиционный соус на Кубе принято подавать практически ко всем блюдам.

1 луковица, 3 ст. ложки лимонного сока, 3 помидора, 1 острый перец, 3 зубчика чеснока, 1 пучок зелёного лука, пучок кинзы.

Лук мелко нарезаем, добавляем щепотку соли и лимонный сок. Слегка отжимаем. Очищаем помидоры от кожуры, нарезаем маленькими кубиками, и соединяем с луком, мелко нарезанными острым перцем, чесноком и зелёным луком. Добавляем рубленую кинзу.

Креольское ахиако

Курица (1,5 кг), 500 г телячьих рёбер, 1 луковица, 1 ст. ложка сухого орегано, 2 пучка кинзы с корешками, 1 кг картофеля, 4 початка кукурузы, 3 средних помидора, пучок зелёного лука, 1 острый перец, 2 пучка свежего шпината, 1 ч. ложка чёрного перца.

В большой кастрюле ставим вариться бульон из курицы и телячьих рёбер. Когда вода закипит, снимаем образовавшуюся пену и добавляем луковицу, коренья кинзы и орегано, солим. Варим до мягкости. Освобождаем мясо от костей и кожи. И снова возвращаем в бульон. Две картофелины натираем на тёрке, остальные режем мелкими кубиками, закладываем их в бульон. Тёртый картофель придаст густоты. Кукурузу нарезаем кружками и добавляем в кастрюлю. Варим ещё 20 минут. За несколько минут до окончания варки кладем в кастрюлю с супом крупно нарезанный шпинат и чёрный перец. Солим по вкусу. Подавать с сальсой и сметаной.

Тортилья

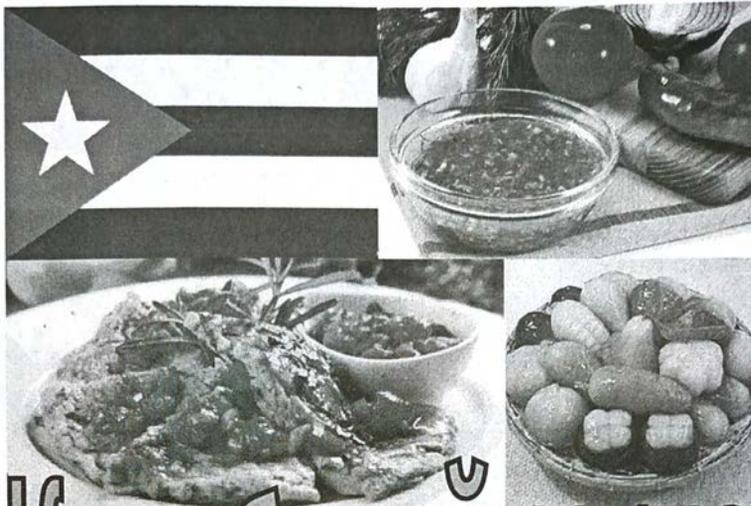
5 крупных картофелин, 1 луковица, 5 яиц, 4 ст. ложки растительного масла.

Картофель очищаем и нарезаем тонкими кружочками. Кладем их в дуршлаг и тщательно промываем холодной водой. Солим, перемешиваем и даём стечь воде.

Луковицу шинкуем соломкой. На разогретую сковороду выкладываем картофель и лук. Жарим до готовности. Пока жарится картофель, хорошо взбиваем яйца с солью. Готовый картофель и лук выкладываем в миску и перемешиваем с яйцами. Из сковороды сливаем излишки масла и ставим её на средний огонь. Смесь из яиц и картофеля выливаем на сковороду. Обжариваем с двух сторон (переворачиваем, как блины) до румяной корочки. Подаём горячей с сальсой.

Кубинский салат с грейпфрутом и ветчиной

200 г ветчины, 2 грейпфрута, 200 г консервированного зелёного горошка, 1 кочан зелёного салата,



КАРИБСКИЙ МИКС

Кубинская кухня знаменита своими коктейлями. Их главный ингредиент – конечно же, ром! Но, как говорится, ромом сыт не будешь, поэтому карибские гурманы скрестили экзотику Африки и остроту Испании, приправив всё это соусом сальса

1 ст. ложка соевого соуса, соль, молотый перец.

Для соуса: 200 мл майонеза, 2 ст. ложки горчицы, 1 ст. ложка лимонного сока, 100 мл сметаны, 1 ст. ложка белого вина, 1 зубчик чеснока, 2 солёных огурца, соль, молотый перец, зелень (петрушка, лук, укроп).

Для соуса смешиваем майонез с горчицей, лимонным соком, сметаной, белым вином, солью и перцем. Взбиваем до однородного состояния. Добавляем мелко порезанные лук, петрушку, зубчик чеснока и солёные огурцы. От кочана салата отделяем несколько красивых листьев, остальные мелко нарезаем. Ветчину нарезаем кубиками. Очищаем грейпфрут от кожуры и белой кожицы,

после этого нарезаем его маленькими кусочками поперёк долек. Перемешиваем салат, ветчину, грейпфрут, горошек и поливаем соусом. На дно салатницы выкладываем листья салата, сверху укладываем готовый салат. Перед подачей охлаждаем 20 минут.

Рис по-кубински

100 г риса, 1 луковица, 1 морковь, 4 помидора, 1 болгарский перец, 2 ст. ложки олив. масла, 100 г фасоли, 2 ч. ложки молотой паприки, смесь перцев, 1 ст. ложка сахара.

В подсоленной воде варим рис до готовности. Отдельно отвариваем фасоль. Лук и перец нарезаем кубиками и обжариваем на оливковом масле 5 минут. Добавляем к ним морковь, натёртую на крупной тёрке, и продолжим обжаривать. На помидорах делаем крестообразные надрезы и заливаем кипятком на пару минут. Снимаем кожицу. Нарезаем помидоры кубиками и добавляем к овощам на сковороду. Когда помидоры приобретут однородную консистенцию, добавляем соль, сахар, молотый перец, паприку и отваренную фасоль. Тушим ещё 5 минут, выключаем огонь и накрываем крышкой.

Добавляем к овощам рис, перемешиваем и оставляем под крышкой на пару минут.

Хито-мохито

1 пучок мяты, 1/2 лайма, 2 ч. ложки корицевого сахара, 7 кубиков льда (замороженный вишнёвый сок), 400 мл тоника (швелс).

Лайм разрезаем пополам, мяту рвём руками. На дно высокого стакана насыпаем сахар, выжимаем из лайма сок, сам лайм тоже бросаем в стакан, добавляем мяту. Сверху бросаем лёд – всё перемешиваем, немного придавливая. Потом заливаем холодным тоником. Вставляем трубочку и украшаем веточкой мяты.



То, что йогурт – не только вкусный, но и очень полезный кисломолочный продукт, в доказательствах не нуждается, полюбуйте на долгожителей Болгарии, где он появился. А вот натуральные ли йогурты продаются в наших магазинах – большой вопрос. Выход – готовить самим!

ЙОГУРТ – ДЕЛО СЕМЕЙНОЕ

Вот горшок простой...

Наверняка в болгарской глубинке до сих пор обходятся своими силами и бабушкиными рецептами, но мы, дамы современные, будем уповать на технический прогресс и возложим благородную миссию приготовления йогурта на соответствующий бытовой электроприбор. С виду в йогуртнице нет ничего выдающегося – это небольшая круглая или прямоугольная ёмкость с нагревательным элементом, работающим от электросети, прозрачной крышкой, толстыми термостойкими стенками и 5-8 стеклянными или пластиковыми стаканчиками (баночками), рассчитанными на 125, 150 или 175 мл. У стаканчиков, в свою очередь, тоже имеются крышечки. Есть модели, в которых нет ни стаканов, ни баночек, а только одна большая чаша. Есть модели, оснащённые таймером. Сути эти нюансы не меняют. Даже мощность почти у всех йогуртниц одинаковая – 12 Вт. А уж название какого бренда – Tefal, Moulinex, Braun, Scarlet или Severin будет красоваться на боку вашей помощницы – дело вкуса.

Вроде бы что тут выбирать, и всё же стоит подумать:

Стекло или пластик?

Выберите йогуртницу, укомплектованную стеклянными стаканчиками, поскольку ваш маленький

непоседа, завтракая суперполезным продуктом, запросто может разбить один из них. Перекаладывать йогурт каждый раз в другую посуду – дополнительная морока. Зато стекло, нагреваясь, не выделяет вредных для человека веществ, пластик – под большим подозрением! Эх, баночки-скляночки, давайте просто купим...

Одно корытце на всех!

Да, если ваша семья состоит из двух едоков, можно приобрести йогуртницу с одной большой ёмкостью, как правило, литровой, и прямо оттуда йогурт раскладывать по чашкам. А вот большому семейству, в котором одной подавай «без ничего, я же на диете!», двум другим – с «вареньем или фруктами, ещё не решили!», а остальным – «всё равно, лишь бы вкусно!», лучше всё же отдать предпочтение стаканчикам. Да и есть из них само по себе забавное действо.

Ночное священнодействие

Итак, как происходит создание волшебного продукта: берёте стерилизованное или ультрапастеризованное молоко (домашнее или пастеризованное придётся предварительно прокипятить и охладить до комнатной температуры), смешиваете с закваской (т. н. «живым» йогуртом, сухим бифидумбактерином или «На-



ринэ») с помощью блендера и быстренько разливаете полученную смесь по стаканчикам (крышечки не закрываете!)

Ставите стаканчики в йогуртницу, закрываете крышку прибора, включаете таймер, если он имеется. Обычно приготовление йогурта требует 8-10 часов, поэтому многим хозяйкам удобно включать йогуртницу на ночь, чтобы утром получить свежий завтрак. Прибор не производит никакого шума, так что спать не помешает. А кроме того, ночью и вы не будете мешать ему работать, ведь включённую йогуртницу нельзя двигать, переставлять или открывать! По истечении установленного времени она автоматически выключится, стаканчики можно вынимать сразу. Не удивляйтесь – они будут тёплыми, а на крышке прибора вы обнаружите конденсат, так и должно быть. Закройте крышкой каждый стакан и отправьте в холодильник. Приступать к поглощению йогурта можно будет примерно через час, так что у вас есть время для утренней зарядки и водных процедур.

Перед подачей на стол в каждый стакан можно добавить, что душе угодно: кусочки свежих фруктов, ягоды, джем, мёд, орехи, сахар, даже дежурный утренний кофе. Кстати, если стаканчик наклонить, йогурт из него так просто не выльется, ложка в нём должна буквально стоять!

Йогурт собственного приготовления может храниться в холодильнике до десяти дней, однако практика показывает, что съедается он очень быстро, и йогуртница не пылится без дела!

Подготовила
Наталья АНДРИЯЧЕНКО.

ЗАКОННЫЙ?

вопрос



Уважаемые читатели!

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

Умер мой отец, оставив завещание на внука (сына моей сестры), который прописан в доме с моей мамой. Сестра умерла в 2009 году. Я живу отдельно, в феврале вышла на пенсию. Положена ли мне доля отцовского дома?

Валентина Ф., Калужская обл.

К сожалению, вы не указали, когда умер ваш родитель. Если на момент его смерти вам уже исполнилось 55 лет или была инвалидность любой группы, то вы являетесь обязательным наследником и вправе рассчитывать на часть имущества отца, даже несмотря на то, что есть завещание на вашего племянника. Если этот документ был написан до 1 марта 2002 года, то ваша обязательная доля составляет 2/3 от законной, если позднее – то 1/2 от законной доли. Вы указали, что у отца есть три наследника по закону: супруга (ваша мама), вы и ваш племянник (за свою умершую мать). То есть законная доля каждого из вас – 1/3 от имущества.

В этом случае ваша обязательная доля будет 1/2 или 2/3 от 1/3 имущества (от вашей законной доли). Это регламентировано ст. 1149 Гражданского кодекса РФ. Ваша мать при желании вправе получить обязательную долю, метод расчёта тот же. Кроме того, если имущество отца они приобрели в браке, мама может выделиться свою супружескую долю – это ровно половина – делить свою супружескую долю РФ. Если она это сделала, то разделу подлежит не всё имущество, а лишь его половина. Соответственно, ваша обязательная доля уменьшится.

Внимание, очень важно, чтобы вы подпадали под условия, указанные в начале ответа, – пенсионный воз-

раст или инвалидность к моменту смерти отца. Иначе доля в наследстве вам не положена.

Хочу купить долю в квартире, оформив договор на сына, ему 14 лет. Смогу ли я в таком случае получить налоговый вычет? Или лучше приобрести жильё в совместную собственность с ребёнком?

Ирина ГУЛЬКО, г. Тверь.

Налоговый вычет намного проще получить, если квартира приобретается в совместную собственность родителей и ребёнка. Родители получают право на вычет в доле затрат, приходящихся на несовершеннолетнего наследника. Каждый из совладельцев вправе получить исходя из принадлежащей ему доли – ст. 220 Налогового кодекса РФ.

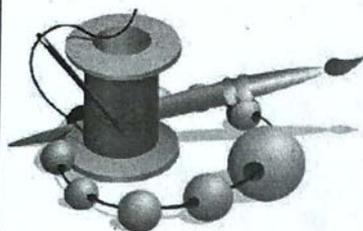
Судя по всему, вы намерены покупку полностью оформить на сына, в таком случае предсказуемы бюрократические сложности. Налоговый вычет дают исходя из свидетельства собственности на недвижимое имущество, а в нём будет фигурировать только имя вашего сына. С другой стороны, в минувшем году Конституционный суд РФ принял постановление, согласно которому у родителей имеется право получить вычет за ребёнка – Постановление Конституционного суда РФ от 01.03.2012 г. № 6-П. Сошлитесь на него, если возникнут препятствия в налоговых органах. Имейте в виду: тот из родителей, кто получит льготу за ребёнка, израсходует собственное право на вычет, льгота предоставляется один раз в жизни.

На работе предстоит сокращение, у меня на руках уведомление о грядущем увольнении. Не хочу, чтобы эта запись была в трудовой книжке, чтобы работодатели не считали меня второсортным специалистом. А что если не дожидаясь сокращения уволиться по собственному желанию?

Анна Н., г. Белгород.

При увольнении по собственному желанию вы не получите выходное пособие, оно выплачивается только при сокращении работника – ст. 178 Трудового кодекса РФ. Вы наверняка в курсе, что после сокращения получите выходное пособие в размере среднемесячного заработка, он же сохранится на период трудоустройства, но не свыше двух месяцев с учётом выходного пособия – то есть если нигде не устроитесь, заплатят за два месяца. А если в первые две недели после увольнения встанете на учёт в центр занятости и не будете трудоустроены, то вам заплатят и за третий месяц.

Относительно записи о сокращении – она мало на что влияет. Серьёзные работодатели в любом случае будут наводить справки по прежнему месту работы, а для несерьёзных формулировки в трудовой книжке и вовсе не имеют значения. Если вы остались при своём мнении, есть выход – переговорите с руководителем и предложите уволить вас по соглашению сторон – ст. 77 Трудового кодекса РФ. При увольнении по этому основанию можно договориться о любой сумме выходного пособия. Чтобы руководитель оценил свою выгоду, предложите ему заплатить вам не три средних заработка, а два – самая распространённая такса при расставании по соглашению сторон.



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

В подвешенном состоянии

В разгар лета большую часть суток мы, как правило, проводим на улице – загораем, плескаемся, празднуем. Завтраки, обеды и ужины в любимой дачной беседке! Ммм... Как это здорово, если ещё и глаз радуют простые, казалось бы, мелочи

Шары-паутинки

Цветные шары-паутинки украсят любую вечеринку на свежем воздухе.

Вам понадобятся: толстые шерстяные нитки разных цветов, мягкий тюбик с клеем ПВА, воздушный шарик, шёлковые ленты, украшения (бусы, бантики, перья, пайетки), жирный крем (или вазелин), большая иголка (цыганская).

Шаг 1.

Надуваем воздушный шар до средних размеров (именно до формы шара). Хорошо смазываем его жирным кремом.

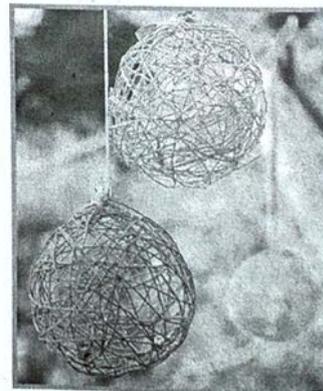
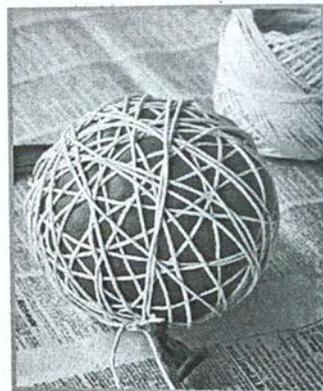
Шаг 2

Продеваем в иголку толстую нить и пропускаем иголку с ниткой через тюбик с клеем, проткнув его иглой в двух местах. (Нить должна выходить наружу пропитанная клеем).

Шаг 3

Наматываем пропитанную нить на шар, как на клубок, в хаотичном порядке. Оставляем шар сохнуть в подвешенном состоянии. На просушку может уйти 1-2 дня. Только, когда клей окончательно высохнет, аккуратно лопаем шар и вынимаем его остатки, раздвинув затвердевшие нити.

Готовый шар-паутинку можно украсить блестящим декором и, прикрепив к нему шёлковую ленту, повесить в задуманное место.

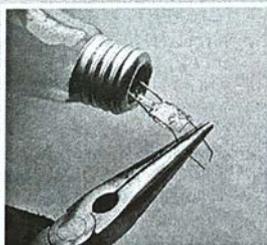


Парящие мини-вазы

Вам понадобятся: лампочка накаливания (обычная «лампа Ильича»), шнурок или проволока, плоскогубцы, вода и живые цветы.

Шаг 1

Извлекаем «начинку» из лампочки. Нить накала убираем с помощью плоскогубцев так, чтобы сохранилась колба.

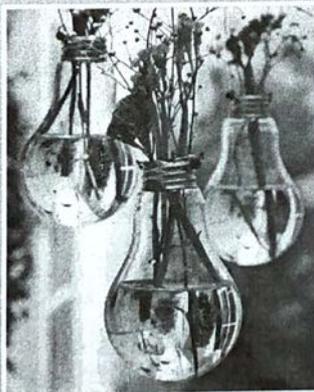


Шаг 2

На резьбе лампочки укрепляем шнурок или проволоку.

Шаг 3

Заполняем готовую мини-вазочку водой, помещаем в неё душистые цветы и вешаем получившийся шедевр на веранду, в беседку или на дерево в саду.



Неважно, арендуете ли вы жилплощадь или владеете собственными квадратными метрами, уют – естественное желание и первое требование. Однако ремонт и дизайн требуют времени и денег, которых вечно не хватает. А что если заменить их фантазией и небольшими вложениями? Гарантируем – жить станет лучше, жить станет веселее! И ещё останутся средства отпраздновать обновление

Стильно... Комфортно. Недорого!



Вряд ли кто-то поспорит, что дом впрямую считается домом, лишь если в нём чисто, тепло и светло. С этим вы безусловно справитесь, уборка и ликвидация сквозняков особого труда не составят. А потом в это благолепие добавим несколько деталей: пусть радуют глаз и создают вам репутацию обладательницы утончённого вкуса.

Нажми на кнопку, сожми ручку

Вы можете не отдавать себе отчёта, насколько эти мелочи определяют настроение. Казалось бы, всего лишь щёлкнули выключателем, а что-то изменилось. В лучшую сторону, если выключатель симпатичный – не старенькая затёртая панелька из дешёвой пластмассы, а приличный металлический, вызывающий уважение сдержанным цветом. Так же дела обстоят с дверными ручками. Одно дело – видеть и дотрагиваться до колючих «скобок» из нержавеющей стали, наследия «родного строительного ремонта», и совсем иное – обращаться с презентабельной латунной фурнитурой. Словом, купите и прикрутите!

Не быть месту пусту!

Безупречно оштукатуренная стена, покрашенная в самый приятный оттенок или оклеенная эффектными обоями, конечно, уже «вещь в себе». Однако эту самодостаточность нужно разбавить, иначе «глаза б не смотрели» – скучновато. Прежде хозяева оригинальничали, размещая на стене одну или пару картинок, самые элитажные выбирали единой тематики, но разной формы и размера. Сломайте традицию: куда интереснее выглядит множество рамок с фотографиями, картинками, вырезками из газет, плакатами. Расположите их группами, близко друг к другу. Рамки и фон, на котором помещён снимок, можно выдерживать в одном цвете, а можно составить комбинации. Последнее сложнее, но зрелищнее. Наиболее выигрышные варианты: чёрные рамки плюс золотые или серебряные, белые – в соседстве с серебристыми или деревянными. Пару слов о фотографии: если отдадите предпочтение семейной/личной хронике – чёрно-белые фото всегда смотрятся более стильно и элегантно, нежели цветные. Монохром волшебным образом «вытягивает» качество съёмки и мастерство фотографа.

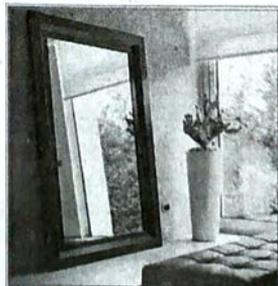
«Мы такие разные!»

«Заповеди» стильного интерьера те же, что и гардероба: не подбрасывайте вещи друг под друга. Диваны не обязаны гармонировать со шторами, ковёр на полу впрямую не соответствовать узору на

обоях. Некоторая «разносортица» обстановки смотрится интереснее, подчёркивает индивидуальность. Варианты, заслуживающие внимания: три разных подсвечника, лампы или вазы, разные по размеру и цвету, расположенные в интерьере асимметрично. Единственное условие – вещи должны быть выдержаны в одном стиле: если выбираете лаконичный хай-тек, не примешивайте избыточный ретро или пёструю этнику.

Одно к одному

Правило «разносортицы» действует с точностью до наоборот, когда дело касается домашнего текстиля. Полотенца и постельное бельё обязаны быть «из одной оперы». Текстиль в ванной стоит подобрать в одной цветовой гамме или контрастно-взаимосвязанной, то же самое (даже в большей степени) касается гостевого комплекта. Не скупитесь на добротные махровые полотенца, они дольше прослужат, приятнее в использовании и сами по себе выглядят как полноценный аксессуар ванной комнаты. Советуем остановиться на ярких сочных расцветках, они освежают общий вид и не выглядят дешёво по сравнению с другими: постельные цвета придают унылый затрапезный вид изделию, тёмные мрачноваты для столь приятного занятия как водные процедуры. Кипенно-белые полотенца выглядят роскошно – и навевают ассоциации с турецким отелем. Кроме того, поддерживать их в безупречном состоянии хлопотное и недешёвое удовольствие. Постельное бельё не так приметно постороннему глазу, но требования к нему не меньше: не экономить на материале (качественный хлопок, бязь, перкаль), а покупать согласованные комплекты (не допускайте «разнобоя»). Это нужно для вашего самоощущения, комфортная постель и качество сна творят чудеса.



«Как озёра голубой воды...»

Дизайнеры в унисон твердят, что любую жилплощадь украсит большое зеркало, а комнату скромных габаритов ещё и визуально увеличит. В собственном жилище можете позволить «зафиксированный» вариант – зеркало, прикреплённое к стене, если арендуете – переносное, на добротной подставке, во весь рост.

Наталья ДУМЧИКОВА.

Чтоб поспел ваш урожай



В конце лета, грустно оглядывая скудный урожай картофеля, некоторые огородники сетуют: «Что же я сделал не так?! Я ведь столько трудился!» Чтобы не быть на их месте, напомним о нескольких простых правилах

Правило 1: окучивание

Окучивание обеспечивает вентиляцию воздуха, что усиливает рост клубней. Однако чтобы эта процедура приносила желаемый эффект, необходимо её правильно проводить. Так, количество окучивания разнится в зависимости от сорта картофеля. Чтобы успели прорасти раннеспелые, достаточно одного раза. И сделать это нужно, как только появятся первые бутоны. Для поздних сортов вполне хватит двух раз: первый – при появлении всходов, второй – при созревании ботвы до 25-30 см. Лучшее время для окучивания – после дождя или полива, поскольку, разрыхляя при этом землю, вы лишаете растение влаги. Также при работе с почвой старайтесь разводить по сторонам стебли картофеля, таким образом увеличивая количество получаемого ими солнечного света.

Правило 2: полив

В июле растения сами подскажут, когда им необходима влага: смотрите на ботву. При недостатке она начинает вянуть и терять упругость. Поливайте большим количеством настоянной воды (так, чтобы земля промокла не меньше чем на полтора метра), но нечасто (примерно раз в 7-10 дней). Оптимальное время для этого – утро или вечер, но ни в коем случае не день,

ведь в особо жаркую погоду от конденсации, вызванной повышенной влажностью, могут перегореть клубни.

Правило 3: уборка больных плодов

Во время цветения картофеля периодически выходите на огород и удаляйте больные кусты, угнетённые или сильно отстающие в росте – как следует, с корнем и молодыми клубнями. А после уничтожьте «забракованный товар». Такими процедурами в будущем сезоне вы обеспечите себя здоровыми семенами, тем самым увеличив урожай до 20 %.

Правило 4: запасливое будущее

Перед следующим посевом приобретите несколько сортов картофеля различного вида и групп спелости. Экспериментируя с ними, грамотно используя их недостатки и преимущества, через несколько огородных сезонов вы сможете получить стабильный урожай, не зависящий от капризов природы.

Правило 5: грамотное удобрение

Как только у вас освобождается несколько грядок из-под раннего картофеля, засевайте эту землю белой горчицей

(люцерной, люпином) на глубину, равную недавно выкопанным грядкам. Помимо насыщения почвы полезными микроэлементами это повысит плодородие, защитит соседние грядки от фитофторы, парши и проволочника. Сразу после уборки поздних сортов посадите озимую рожь. В обоих случаях не забывайте регулярно поливать всходы, а также подсыпать в них компост.

Исправляемся!

При любом внесении удобрения главным для вас должен стать девиз: «Не навреди». Не забывайте, что лучше всего «подкармливать» картофель – непосредственно в лунку перед посадкой. Ограничьтесь на этом – всё остальное природа сделает за вас. Не вносите удобрения за несколько недель до уборки – это лишь навредит. Ведь из-за этого все силы растения отдаются на созревание новых стеблей, а не на наполнение питательными веществами уже сформировавшихся, и в итоге плоды попросту не успеют стать спелыми. Прекратить этот процесс можно при помощи «преждевременного старения» культуры. Самый действенный способ – сеникация – предуборочная обработка 20 %-ным настоем суперфосфата (2 кг на 10 л воды). Так вы поможете оттоку полезных веществ в уже выросшие клубни и ускорите общий процесс созревания растений. Сеникация увеличивает кожуру картофеля, предотвращая тем самым травмированность клубней.

Сеникация проводится так: тщательно перемешайте суперфосфат с водой, после чего дайте этой смеси отстояться, а затем слейте в другое ведро. В итоге у вас получится примерно 5-6 л смеси на «сотку». Лучше подготовьте настой заранее (за день или два), чтобы он успел как следует настояться, ведь суперфосфат медленно усваивается корнями растения. А само опрыскивание проводите в ясную безветренную погоду. При правильной обработке уже спустя пару дней листья картофеля, насыщенные хлорофиллом, приобретут тёмно-зелёную окраску.

Подготовила
Ксения ЗВЯГИНЦЕВА.

Забавные факты

● Профессиональные кулинары советуют розовый картофель жарить, жёлтый – отваривать в суп, а белый использовать для придания воздушности пюре

● Последние исследования показали, что картофельное пюре... улучшает память! А всё благодаря глюкозе, которая, попадая в организм, оказывает положительное воздействие на мозг уже спустя 15 минут после трапезы

● Сегодня во всём мире выращивают более 4 тысяч сортов картофеля

● Один из самых больших урожаев картофеля можно получить, выращивая его под сеном.

Разрешите представиться

В одной из ферм Великобритании двести лет назад предпозданный пастор по имени Джон Рассел приобрёл небольшую собачку по кличке Трам. Священник страстно увлекался разведением собак. Спустя некоторое время его попытки увенчались успехом, и щенки Трамы стали основоположниками совершенно новой породы, названной в честь её терпеливого создателя.

Благодаря грамотной селекции новый вид вобрал в себя лучшие качества норных охотничьих собак (свирельность к зверю, бесстрашие, дисциплинированность, замечательная реакция). Но не они сыграли ключевую роль в популяризации этой породы. Людей в ней больше привлекли внешние данные, а также независимость нрава и сообразительность. Постепенно мода на этих собак распространилась по всему миру. А в 2000 году добралась и до нашей страны.

Не со всеми я дружу...

Благодаря особенностям развития современная собака этой породы имеет несколько двойственную натуру – с одной стороны, в ней всё ещё сильны охотничьи инстинкты, а с другой – это отличный компаньон для семьи, ведущей активный образ жизни. Последнее должно стать ключевым в воспитании джек-рассела. Для удовлетворения потребностей собаки хозяину следует выгуливать её не менее двух раз в день по несколько часов, при этом давая любимцу возможность вдоволь порезвиться.

Поговорка «в такую погоду хороший хозяин собаку на улицу не выпустит» – не про эту породу. Джек-расселу не страшны ни выюги, ни дожди, а вот при отсутствии регулярных нагрузок он может начать капризничать (грызть и разрывать вещи, перестать выполнять команды хозяина, беспрерывно лаять) и даже заболеть. Так что эта собака не подойдёт пожилому человеку, зато

Джек-рассел-терьер... Все знакомы с этим обаятельным псом, сыгравшим самого себя в легендарном фильме «Маска». Короткие лапки, невысокий рост, озорные и хитренькие глаза. Кажется, это животное вобрало в себя все самые милительные и забавные качества, которыми только может обладать собака!



Обаятельный добытчик

если её не дразнят и не обижают, с радостью составит компанию в играх с ребёнком, готовая защитить его от любой опасности. Не следует забывать, что из-за охотничьих инстинктов питомцу будет сложно ладить с другими обитателями квартиры. Поэтому лучше отказаться от

покупки щенка, если у вас уже есть кошка или другие небольшие домашние животные. То же касается и правил поведения на прогулках: джек-расселы задиристы и могут без всякого повода бесстрашно броситься в атаку на собаку намного большего размера и физической силы.

Особенности воспитания

Если хозяин джека-рассела умилается при каждом взгляде на щеночка и готов подчиняться любимому его капризам, этого человека не ждёт ничего, кроме разочарования. Со щенячьего возраста питомцу необходима «твёрдая рука» – справедливый и рассудительный человек, способный стать истинным «вожаком стаи». А взамен он будет следовать за вами хоть на край света и с большой старательностью поддаётся дрессировке. Благодаря природной сообразительности и дисциплинированности эту собаку можно научить действительно большому спектру команд – от привычных и обязательных («сидеть», «лежать», «место» и «голос») до весьма нестандартных. Например, джек-рассел сможет приносить разные игрушки, различая их названия по тону голоса человека. При правильном подходе и ответственном отношении к животному щенок этой породы обязательно превратится в прекрасного и смыслённого друга.

Подготовила

Ксения ЗВЯГИНЦЕВА.



Всегда мечтала о собаке. Недавно взяли в дом щенка таксы. И теперь совершенно не знаем, что делать! Нет никакой радости от общения с животным, ведь собака, оставшись одна, громко скулит, мешая соседям, и грызёт всё, что только не увидит. Как перевоспитать щенка?

Галина К., по эл. почте.

Джон Фишер в труде «Психологические аспекты поведения собак» говорит, что корни этой проблемы в том, что щенок ощущает себя брошенным и таким поведением даёт понять об этом хозяину. Успокоить его, заодно отучив от пагубных привычек, можно путём, так называемой, «недлительной изоляции». Допустим, вы идёте из одной комнаты на кухню, щенок следует за вами. Остановитесь около двери и строго скомандуйте ему: «Сидеть здесь!» После закройте дверь, подождите некоторое время, а затем возвратитесь к нему с лакомством. При этом не скулите на похвалу – можете и выйти погулять с собакой. Вернувшись с улицы, повторите те же действия – оставьте любимца одного, а потом после недолгого пребывания в другой комнате вернитесь с поощрением. Через какое-то время (у каждого животного по-разному) щенок перестанет воспринимать уход хозяина как нечто ужасное, зная, что после этого он всегда вернётся, причём с похвалой или стремлением погулять. Чтобы усилить эффективность этого способа, запретите ему входить в одну из комнат квартиры – это поможет ему научиться быть одному и постепенно выработает менее зависимое отношение к хозяину.

Гороскоп на июль



Рак (22.06 - 22.07)

Июль принесёт удачу только тем Ракам, которые не будут сидеть на месте. И в первую очередь это касается профессиональной сферы. Не зря ведь говорится: «*Не топор кормит мужика, а июльская работа*». Повышенная активность придаст уверенности в собственных силах и укрепит ваше положение в коллективе. В амурных вопросах вам предстоит период испытаний, но во всех проблемных ситуациях вы можете смело рассчитывать на поддержку старых друзей.

Овен (21.03 - 20.04)



Первая декада месяца поможет Овну расставить приоритеты – определитесь, какие цели и задачи являются сейчас первоочередными, а уже после этого переходите к активным действиям. Во второй декаде звёзды советуют вспомнить, что июль – «*краса лета, середка цвета*» и отправиться на отдых куда-нибудь в жаркие страны. К тому же ваш эмоциональный настрой лишь усилит тягу к подобным путешествиям.

Телец (21.04 - 20.05)



Не напрасно в Древней Руси июль называли «*грозником*». И убедиться в этом придётся Тельцам. В самом жарком месяце лета вас ждёт масса новых встреч и приятных неожиданностей. Возможно, из-за этого вы будете несколько больше заняты, но выйти победителем во всех ситуациях поможет Венера, которая подтолкнёт колесо фортуны в вашу сторону. Главное при этом – оставаться спокойными даже в случае возникновения конфликтов.

Близнецы (21.05 - 21.06)



«*В июле в поле густо, а в амбаре ещё пусто*», поэтому в плане работы для Близнецов наступило довольно напряжённое время. Вы можете столкнуться с небольшими финансовыми сложностями, решить которые помогут коллективные обсуждения. Также в этом месяце, как никогда, пригодятся внимание и усердие. Но не стоит чрезмерно волноваться! Все потраченные усилия с лихвой оку-

плятся успешными наступлениями на любовных позициях.

Лев (23.07 - 23.08)



«*Смеётся мне июль, кивают мне поля*», – эти строки наиболее точно отражают положение дел в жизни Львов. Вас ждёт месяц отдыха, уединения и подведения итогов. Не помешает провести пару денёков наедине с собственными мыслями и чувствами. Не забывайте об этом и постарайтесь максимально использовать все возможности, которые добродушно предлагает это лето.

Дева (24.08 - 23.09)



В этот период для Дев «*Солнце будет гореть без огня*», ведь для реализации задуманного вам не потребуются ничья поддержка. Вы прекрасно справитесь со всем, просто в полной мере раскрыв собственные возможности. Единственный нюанс – всё прежде сказанное касается лишь давно освоенных территорий, так что не пытайтесь применять собственные знания в абсолютно незнакомых сферах – есть риск просчитаться.

Весы (24.09 - 23.10)



В июле у Весов на первое место станут дела амурные. Вас будет интересовать всё, что даже отдалённо связано с любимым человеком. Звёзды поддерживают вас в этом начинании, так что дерзайте! Превратите этот месяц в волшебную пору «*ромашек, стрекоз и улыбок*». Вы не прогадаете, сделав ставку на любовь и гармонию.

Скорпион (24.10 - 22.11)



Не исключено, что в июле у Скорпионов появится желание ненадолго впасть в ностальгическое настроение. Будьте готовы к встречам с давними друзьями и налаживанию прежних отношений. В профессиональном плане также вашей опорой могут стать давние связи, не раз проверенные временем. А запланированный отпуск лучше всего проведите в местах, где бывали прежде.

Стрелец (23.11 - 21.12)



В июле под влиянием Юпитера Стрельцов ждёт удача в материальных делах. Значительная доля успеха зависит от того, сможете ли вы контролировать собственное желание держать всё под контролем. Единственная сфера, в которой вы позволите другим решать всё за вас, – это семейные отношения. Здесь всё обещает быть благополучно и безоблачно, словно небо в приятный летний денёк.

Козерог (22.12 - 20.01)



Как говорится, «*плыл июль, смеялось лето...*» Козероги, научитесь получать удовольствие от жизни! А для этого решите давно намеченные дела и встретитесь со старыми друзьями. Отрешитесь на время от всех забот, накопите новых впечатлений – и вы удивитесь, насколько лучше можно жить, если просто этого захотеть.

Водолей (21.01 - 20.02)



В июле представителей этого знака ожидает достаточно сложный, но продуктивный месяц. Постарайтесь посвятить его самосовершенствованию и борьбе с собственными комплексами. Отношения с другими людьми станут лучше, если вы осознаете, что вас ценят и любят. Так что обратите внимание на тех, кто и в благоприятные времена всегда находился рядом.

Рыбы (21.02 - 20.03)



Рыбам стоит заняться появлением новых знакомств и укреплением прежних связей. В том числе и деловых. Под влиянием гармоничного аспекта Меркурия этот период июля предвещает получение важных новостей, касающихся личной жизни, которые помогут Рыбам кое-что для себя прояснить. Решая проблемы личного характера, постарайтесь довериться своей интуиции – она не обманет!

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



Сергей, Воронежская обл.
51 год, рост 180 см, вес 100 кг. Инвалид II группы. Для дружбы хочу познакомиться с хорошей женщиной, тоже имеющей инвалидность. Я — не идеальный мужчина, но помимо вредных привычек имею огромное желание любить и быть любимым. Увлекаюсь литературным творчеством (поэт, писатель, философ-моралист). Достоверность сведений о себе и порядочность гарантирую. Вложенный в письмо конверт с о/а ускорит ответ.

Адрес: 396038, Воронежская обл., Рамонский р-н, село Русская Гвоздévка, ул. Донская, д. 1, корпус 2, дом-интернат, Сергею Михайловичу КУЗНЕЦОВУ.

Марина, г. Курск.
30 лет. Девушка приятной внешности, замужем не была. Получила высшее образование, не имею материальных и жилищных проблем. Спокойная, жизнерадостная. Надеюсь на встречу с тем единственным, который способен на бесконфликтный диалог, согласованность решений и действий в семье. Приветствуется интеллигентность и деликатность. Люди из МЛС, неравнодушные к алкоголю, рыбалке и охоте, не беспокойте

Адрес: 305040, а/я 11, г. Курск.

Владимир, Томская обл.
Для создания семьи познакомлюсь с доброй, чуткой, внимательной и надёжной девушкой от 18 до 30 лет. Хочу любить и быть любимым. Не переносю предательства и лжи.

Адрес: 393766, Томская обл., г. Мичуринск, ул. Киевская, д. 12, кв. 50, Владимиру ОСТРОУХОВУ.

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

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

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

Владимир, Кировская обл.
34 года, рост 172, вес 70 кг. По гороскопу Водолей, глаза голубые, волосы тёмно-русые, среднего телосложения. Познакомлюсь с женщиной от 30 до 40 лет, которая, как и я, устала от одиночества и хочет создать крепкую и счастливую семью. Если есть дети, это не проблема, а только радость. Пишите, очень жду! Письма желательно с фото (вернуть).

Адрес: 612735, Кировская обл., Омутнинский р-н, г. Котчиха, ул. Профсоюзная, 11, Владимиру Юрьевичу МЕНЦЕВУ.

Любава, Свердловская обл.
55 лет. Ищу друзей по переписке. Работаю, весёлая, шустрая, с юмором! Очень одиноко. Вокруг столько людей, а я, как маленькая звёздочка, — не горю, не гасну, лишь изредка мерцаю...

Адрес: 623388, г. Полевской Свердловской обл., ул. Декабристов, 8-41, Любови Владимировне ПОПОВОЙ.

Татьяна, Иркутская обл.
64 года. Вдова. Трое взрослых детей, младшему — 23 года. Жилплощадью обеспечена. Считаю себя очень привлекательной: рост ниже среднего, в меру пухленькая. Но самое главное — во мне есть море обаяния и нестраченной любви, которой вот уже несколько лет желаю одарить мужчину (желательно младше меня — 55-60 лет). Подробности при переписке.

Адрес: 665479, Иркутская обл., Усольский р-н, ПГТ Белореченский, почтовое отделение, до востребования. Татьяна Васильевна ЛЕМЕШЕВОЙ.

Сергей, Ульяновская обл.
50 лет, рост 180 см, вес 86. Одиноким, симпатичным, порядочным, без вредных привычек, работаю. Для создания семьи познакомлюсь с доброй, приятной, бескорыстной женщиной 30-46 лет, неполной, согласной на переезд. Общий ребёнок укрепит семью.

Адрес: 432064, г. Ульяновск, а/я 2027 Сергею МАТВЕЕВУ.

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

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

Анекдоты

— Ну ты же сам обещал, что уйдёшь от меня в один прекрасный день...

— Глупая, ну с чего ты взяла, что ты толстая?! Давай, бери два стула и подсаживайся к нам!

Мы живём в удивительное время, когда парень может поразить девушку, просто написав сообщение без ошибок.

Вы тоже заметили, что в сказках после свадьбы пишут: «Вот и сказке конец?»

— Пап!
— Что такое, сынок?
— Я попал камнем в «мерседес» соседа...
— Мальчик, что тебе от меня надо?!

— Какие виды психологического насилия вы знаете?
— Женщины...

Катя, застав мужа в квартире с любовницей, взяла и собрала вещи. Надо сказать, у любовницы в квартире были очень дорогие вещи...

Женщина добра — она может простить мужчину, даже если он ни в чём не виноват.

Я пью кофейный чай, чайный кофе, молочный сок, молочный чай, кофейный сок, молочную воду, а всё потому, что мне лень мыть кружку.

Сколько же прекрасных песен стало жертвой будильника...

Удивительно, но после фразы «У меня просто слов нет!» человека невозможно остановить.

Женщины непобедимы... Сегодня слышал, как маленькая девочка лет шести кричит на мальчика обиженным голосом: «Отдай, это не твоя конфета, я твою уже съела!»

Пока я собираюсь, вы можете вокруг дома на улитке покататься.

— Дорогой, посмотри, какой сегодня день прекрасный!
— Дорогая, на что ты намекаешь?



верного пешехода.

Вы никогда не задумывались, что антоним к слову «антоним» — это синоним?

Чем тише сидит ребёнок в соседней комнате, тем страшнее к нему заходить.

Двое в постели.

Она: «Спишь?»
Он: «Сплю?»
Через полчаса снова:
— Ты спишь?
— Угу.

Ещё через час:
— А теперь спишь?
— Ды сплю я, что ты ко мне пристала?!
— Ладно. Извини, утром поговорим!
— Ну уж нет! Через час снова ж разбудишь. Что ты хотела от меня?
— Ты кто?..



ГОВОРЯТ ДЕТИ:

Саша, 7 лет.
Уснул на диване, папа решил переложить его на кровать. Сын сквозь сон: «Положи, где взял!»

Олег, 6 лет.
Смотрит на ногти воспитательницы:

— Ольга Владимировна, у вас такие длинные ногти...

— Тебе нравится?
— Нравится! По деревьям лазить хорошо!

Григорий, 9 лет.
Идём по улице, держась за руки. Подходит знакомая и, обращаясь к Грише, говорит:
— Такой большой мальчик, а всё с мамой за ручку ходишь.

Сын серьёзно смотрит на меня и громко говорит:

— Мама, не волнуйся! У неё свои дети выросли, вот она и заводит. А я тебя ещё и поцелую сейчас!

Афоризмы

У некоторых женщин гордость настолько преобладает над стыдливостью, что они охотно признаются в поступках, которые не совершали.

А. Моруа.

Когда страсть проходит, она оставляет после себя тёмную тоску по себе и, даже исчезая, бросает свой соблазняющий взор.

Ф. Ницше.

Я понял, чтобы добиться счастья, лучше ограничивать свои желания, чем пытаться удовлетворить их.

Д. Милль.

Страсти — это ветры, надувающие паруса корабля: иногда они его топят, но без них он не смог бы плавать.

Вольтер.

Научная трактовка известных афоризмов



«Дуалистический принцип использования сельскохозяйственных орудий на гидроповерхности». (Вилами по воде писано)

«Бинарный характер высказываний индивидуума, утратившего социальную активность». (Бабушка надвое сказала)

«Влияние сезонно-погодных условий на процесс бухгалтерского учёта пернатых». (Цыплят по осени считают)

«Разновидность юридического акта, превалирующего над валютными средствами». (Уговор дороже денег)

«Недопустимость использования типовых элементов жилищной архитектуры при отрицании кульминационного проявления созерцательного-осозательных эмоций». (Любовь – не картошка, не выбросишь в окошко)

«Отсутствие прогресса-регресса в метаболизме организма при изменении соотношения жиров и углеводов в традиционном блюде оседлых народов». (Кашу маслом не испортишь)

Смеха ради

Когда болеют женщины: «Милый, я скоро поправлюсь!» Мужчины:

«С лицом измученным и серым,

На белой смятой простыне,
Как жертва бешеной холеры,
Легит коленками к стене.
Протяжно стонет, как при родах,

Трясётся градусник в руках.
Вся скорбь еврейского

народа
Застыла в суженных зрачках.
В квартире стихли

разговоры,
Ночник горит едва-едва.
Темно... опущены все шторы.
У мужа тридцать семь
и два...»

Эти забавные животные

От добра не ищут...

Пару лет назад отдыхал я в Германии. У летней площадки одного из кафе сидит бездомный пёс и жалостливо наблюдает за тем, как посетители поедают свои гамбургеры. Растрогавшись, я купил ему сосиску. В ответ это животное (то ли из благодарности, то ли в надежде получить что-то ещё) увязало за мной. В итоге спустя 200 метров меня оштрафовали немецкие полицейские за прогулку с собакой без поводка и намордника. Отлично выучил!

Эффектное трио

Однажды, работая в автосервисе, моё внимание привлекла воющая сигнализация одной из машин – звучала она подозрительно громко! Решив проверить, в чём дело, я наткнулся на такую картину: две собаки подпевают сигнализации. А когда та замолкает, один из псов ударяет по двери лапой, и, естественно, всё начинается снова. До того как я ушёл домой, при мне они повторили это три раза...

Не прогадал!

В ходе занятия по дрессировке в школе кинологов перед каждой собакой клали сосиску, которую позволялось есть только после команды хозяина. Побеждал тот питомец, кто продержится дольше всех. В конечном итоге выиграл мой лабрадор, съевший все сосиски других собак, а потом как ни в чём не бывало подошедший к своей.

Благодарю

После развода живём вдвоём с кошкой. На очередной холостяцкий ужин дал ей колбасу, себе налил суп. В другой комнате зазвонил телефон, перед тем как пойти за ним, положил в кошачью миску кусочек курицы из своей тарелки. Возвращаюсь – в супе лежит кусочек колбасы. Было невозможно не улыбнуться!



◆◆◆
Когда вы стоите на моём пути,
Такая живая, такая красивая,
Но такая измученная,
Говорите всё о печальном,
Думаете о смерти,
Никого не любите
И презираете свою красоту –
Что же? Разве я обижу вас?

О, нет! Ведь я не насильник,
Я обманщик и не гордец,
Хотя много знаю,
Слишком много думаю с детства
И слишком занят собой.
Ведь я – сочинитель,
Человек, называющий всё
по имени,
Отнимающий аромат у живого цветка.

Сколько ни говорите о печальном,
Сколько ни размышляйте о концах и началах,
Всё же, я смею думать,
Что вам только пятнадцать лет.
И потому я хотел бы,
Чтобы вы влюбились в простого человека,
Который любит землю и небо
Больше, чем рифмованные и
Нерифмованные речи о земле и о небе.
Право, я буду рад за вас,
Так как – только влюблённый
Имеет право на звание человека.
А. Блок.



П Р И З О В О Й

	Повелитель деревянных солдат	Аэропорт, Париж	10	Болотный зарос	Охраняет окружающую среду				
	2			Людское собрание по Далию	Котёл для плова				
	Отверстие ствола пушки	Демонстрация		Однослойная фанера	Река в Сибири				
	Манера	Оригинальная внешность актёра	Попул. итап. киноактриса						5
1				Лесной дух	Царское учебное заведение				
Спортивный рынок	Газетный репортаж	Дымный коктейль над городом				Река в Германии			
				Стадия развития насекомых	Композитор ... Бабаджанян				Жак ... Кусто
Томми Ли	Репутация француза	Звезда в Большой Медведице	7			3	Твёрдый кожный плод	Рама со стеклом	
Постигает смысл бытия					Апостол				
6	Индейцы Перу	Российский кинорежиссёр						Босоногий мальчик эстрады	Планетный луть
				«Выходьш» с плотины	Самое чётное число	Грузинский Иван		9	
						Денежка в Израиле			
				Вид дивана	Лёгкий наемный конный экипаж	Доска-стенд	«Дитя» эсперанто		Цифровой пароль
					На ногах у футболиста				
				Она ест железо	Роман Достоевского				
		8		Крупное здание с куполом		4			

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

Среди приславших правильный ответ будут разыграны призы.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

ВЫГРАЙ ПРИЗ

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

Желаем удачи!

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

В следующем номере:

И проскочила искра...

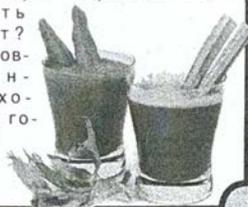


Именно так обычно описывают начало любовной истории: Он и Она. Между ними искра. Слово только ударило. Адриано Челентано ударило по-настоящему, да ещё и в кровь изранило – для верности!

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

В РИТМЕ СМУЗИ

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



ДОСТИГНУТЬСЯ ДО ЗВЁЗД

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



Быстрее! Выше! Сильнее!

Сила женщины – в её слабости. Чтобы это утверждение сыграло на руку при построении карьеры, начинающей бизнес-леди нужно немного: всего-навсего узнать собственные слабости и превратить их в свои достоинства.



Не опоздай на раздачу слонов



Спасибо всем, кто прислал правильный ответ на призовой сканворд, опубликованный в № 5 (май).

Троих победителей определил жребий:

ПЕРВЫЙ ПРИЗ (700 рублей)

получает *Н. Алексеева, г. Елец.*

ВТОРОЙ ПРИЗ (500 рублей)

получает *Е. Л. Фетисова, г. Краснодар.*

ТРЕТИЙ ПРИЗ (300 рублей)

получает *И. Голованова, г. Тобольск.*

Поздравляем! Желаем удачи!



Пресс-Коктейль для женщин

(ежемесячное издание)
7 (112) Июль 2013 год

Учредитель: **ИВАНОВ А. С.**

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

Издатель: **ИП ИВАНОВ А. С.**

Светлана ИВАНОВА -

главный редактор

Дмитрий ДУБИНИН -

дизайн и вёрстка

Наталья АНДРИЯЧЕНКО -

редактор раздела

культуры

Наталья ГРЕБНЕВА -

редактор раздела

психологии

Ксения ЗВЯГИНЦЕВА -

редактор раздела

моды и красоты

Адрес редакции:

305044, г. Курск,

ул. Ухтомского, 43.

Телефон для справок

(4712) 34-25-31,

факс (4712) 34-25-31.

E-mail: press-kokteyl@list.ru

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

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

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

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

Использование материалов без письменного разрешения редакции запрещено.

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

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

Номер подписан в печать 13.05.13. Заказ № 192. Время сдачи по графику – 17.00, фактически – 17.00. Газета отпечатана в типографии «Пресс-Лайн»: г. Курск, ул. Ухтомского, 43.

По всем случаям полиграфического брака обращаться в типографию.

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

Тираж 70 000 экз.

Цена свободная.

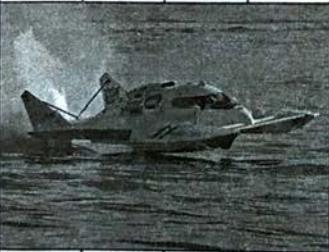
Подписной индекс в каталоге «Пресса России» – 8254, в каталоге «Почта России» – 80073.

РАСПРОСТРАНЕНИЕ:

Курск: (4712) 34-25-31;

Алматы (727) 270-70-28;

E-mail: buduar_press@mail.ru.

Башенный ...		Музык. инструм., Тува		Покрытие пола						Крытые носилки для знати
				Друг Винни-Пуха	Каждые 4,5 км капитана Немо	Древний русский город				
Горная ледниковая долина		Американский хорь								
Газ с больничным запахом				Имя лондонского потрошителя	«Горилка» на Востоке					
	Десять без палочки	Улыбка фортуны				Плотность в физике				
				Еле - еле	Сибирский безрогий олень		Фирма спортивных товаров		Часть упряжи	
	Марка российских автобусов	Не буди его, пока око тихо				Психоз по С. Цвейгу				
				«Предохранитель» гранаты					Воспаление среднего уха	
Персидский «рубль»	Мистер ... из оперетты		ТАСС	Полугай с хохолком		Мера земельной площади				
						Что такое лукоморье?	Сосуд в виде рога	Его имя носит ЗИЛ	Государство-карлик	
Душевный склад человека	Государство в Азии			Плавсредство за руком		Естественный, по Дарвину				
Механизм с точкой опоры	Лихач на ревущем мотоцикле	Уста				Жена Рамы (индийский эпос)				
				Парфюм от Ив ...			Они кормят бегуна		9-я ступень гаммы	
					...баты, шли солдаты		Брегаадэе (имя)			
							Ножка Буша как часть курочки		Друг Чебурашки	
						Страна кедра				

ОТВЕТЫ НА СКАНВОРД

По горизонтали: Ив, парклет, тюрл, илька, нуль, едла, вхта, ПИЛД, ро, чека, амок, ридл, какаду, пидон, психика, пот, залив, Апро, Сита, покер, аты, Нанин, окопочок, Гена, гилсер, Ливан.
По вертикали: хлор, рычал, крап, Икс, улава, Ирак, илил, лихо, лье, ель, Итрап, Джек, Поше, Лсков, кабарга, арап, отпор, Адиас, ноги, хомут, Лихчеве, отит, Нона, папанкин, Ватикан.