

ПРЕСС

ежемесячное издание
для женщин

Коктейль

февраль

2013

НА МУЖСКОЙ
ПОЛОВИНЕ

16+

НЕ ПРОЩУ,
ОТОМЩУ!...

ЖИЗНЬ ПОД
ДАВЛЕНИЕМ

ЛУЧШИЙ ВАШ
ПОДАРОЧЕК ЭТО...

ЛЮДМИЛА КАСАТКИНА:

«Ищите счастье в семье!»

13002



4 607114 610031

Подписка-2013

«Пресс-Коктейль» для женщин

*Получите удовольствие от
жизни вместе с нами!*

Стоимость на полугодие
(без учёта почтовых услуг)

57 Рублей

Каталог «Почта России» – **60073**

Каталог «Пресса России» – **83254**

Ваши выходы	4	На мужской половине
Модная шпарталка	6	Стильный вопрос
Девичник	7	Личная мобилизация
Фитнес-клуб	8	У нас всё дома!
Будь в форме	9	Тренируемся правильно
Здоровье	10	Жизнь под давлением
Маленькая страна	12	Игры разума
	13	Вопрос-ответ
Душевный доктор	14	Истории в конверте
Прошу слова!	15	В защиту мужчины?
Анатомия чувств	16	«Не прощу, отомщу!..»
Мужчина в фокусе	18	«Сын большого человека»
В постельных тонах	20	В чистом виде
	21	Ему так не нравится!
Его точка зрения	22	«Она была актрисою...»
Наука побеждать	24	Ты себе помоги!
Карьера	26	Пока не поздно...
	27	Советы рекрутера
Без грима	28	Обычный шотландец
Проза жизни	30	(Не)нужная женщина
Вокруг света	32	«Я уеду жить в Лондон!»
Вечная любовь	34	«Мы совпали с тобой, совпали!»
Предания старины	36	Сшиби рог зиме!
История шедевра	37	«Крикну! А в ответ тишина...»
Герой времени	38	«Жил отважный капитан...»
Женщины-легенды	40	Нежное сердце
Непознанное	42	«Зачем, не знаю, мне снятся острова...»
Незабываемые имена	44	Формула счастья Касаткиной
Культпоход	46	Смотрим...
В родном краю	47	Трубите трубы!
Мировая кухня	48	«Джентльмены пьют и закусывают»
Кухать подано!	49	Как в ресторане
Мама-повар	50	Все в сад!
Экспертиза	51	Приставка «сама по себе»
Копилка	52	Сетевой шопинг
Домашний адвокат	53	Законный вопрос
Ручная работа	54	Согревающие «валентинки»
Впрок	55	Простые советы
Живая красота	56	Очень верная Анюта
Зверье моё	57	Руководство для Иванушек
Люди и звёзды	58	Гороскоп

Стр. 4



Стр. 40



Стр. 51

Стр. 56



На мужской

... в смысле гардероба. Время заглянуть на территорию наших мужчин и помочь разложить по полочкам, развесить по вешалкам, распутать шнурки. Повод для «вторжения» есть: пора создать солидный гардероб без излишеств, вооружившись советами профи. Да и мужской праздник близится!..

Костюм

Обязателен, если в жизни вашего спутника хотя бы иногда случаются официальные мероприятия. Наиболее удачные цвета тёмно-синий или серый, летом возможен бежевый, ткани – натуральные с адекватным добавлением синтетики. Посоветуйте избраннику однобортный пиджак, застёгивающийся на одну пуговицу – всегда современный, хорошо сбалансированный, «вытягивающий» фигуру. В пиджаке

на двух- или трёх пуговицах нижняя никогда не застёгивается. На трёх – никогда не застёгивается только верхняя. Пиджак (спортивного покроя, блейзер) отдельно можно надевать с джинсами, рубашкой, футболкой поло. А теперь золотое правило: длина классических брюк – до середины каблука или на один сантиметр выше подошвы обуви. Брюки должны легко ниспадать на туфли, образуя одну лёгкую складку в области лодыжки.

Выше: почти всегда в дуэте идёт галстук, по правилам он светлее рубашки. Стильное напутствие: если мероприятие полупроформальное, модельный костюм можно сочетать с рубашкой кэжуал, к слову, её мягкий воротничок не нуждается в «поддержке» галстука.

Нижне: костюм обязывает к строгим кожаным туфлям. Сочетать его со спортивной обувью решаются только юные и креативные личности, однако эти эксперименты крайне редко удачны.



Джинсы

С джинсами всё просто – должны быть, и точка. Правильные джинсы могут выглядеть

сексуальнее дорогого костюма, а «правильные» – это тёмно-синие, однотонные и равномерно окрашенные, с прямым кроем штанин. Подходят для всего, что именуется casual: полупроформальных мероприятий, прогулок и досуга. По мнению женщин, самые сексуальные мужчины носят грубые джинсы с белой майкой – прямо на загорелое мускулистое тело. Те, кто по каким-то причинам не в числе поклонников денима, можно заменить их брюками из вельвета, плотного х/б, брюками-карго.

Выше: рубашка, футболка, пиджак, свитер.

Нижне: туфли-лоуферы, мокасины, кеды, вьетнамки.



ПОЛОВИНЕ

Свитер

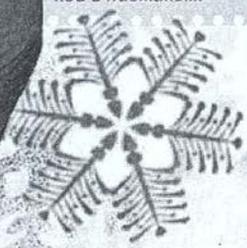
Пусть в гардеробе будет хороший свитер (кардиган) с V-образным вырезом. Выбирайте нейтральные цвета – серый, чёрный, белый или бежевый. Можно потратиться на шерстяной и кашемировый, однако свитер из хлопка в большей степени подходит для любого сезона, а значит, лучше вписывается в концепцию базового мужского гардероба.

С чем: хорош в «сольном варианте», не уступает, будучи надетым поверх рубашки или футболки, или «посредником» между рубашкой и пиджаком.

Рубашка

С длинным рукавом, белая и голубая – обязательно, другие расцветки по желанию, лучше придерживаться нейтральных и однотонных. Сорочки с планкой, скрывающей пуговицы, зрительно стройнят. Рубашку всегда заправляю в расстёгнутые брюки. Её ближайшая родственница – рубашка-поло, настоящее спасение, когда не хочется выглядеть слишком строго. К слову, не возбраняется иметь несколько разноцветных поло из качественного хлопка.

С чем: с пиджаком, свитером, кардиганом, костюмом, с галстуком или без.



Куртка

Идеальная одежда, когда на улице тепло для пальто или пуховика, но холодно для костюма. Лёгкая демисезонная куртка в охотничьем стиле известна как штормовка или ветровка. Должна соответствовать требованиям: разумная длина, чтобы скрывать пиджак, достаточные объём и комфорт, хорошая посадка по фигуре, покрой прямой, не присборенная по низу. Категорически не рекомендуется покупать куртки «на вырост», только если не преследуете цель выглядеть, как ночной водитель-частник.

Цвета: чёрный, тёмно-синий, тёмно-бронзовый и имбирно-зелёный.



Аксессуар

Праздник – хороший повод для толковых подарков и, кроме того, вы же хотите, чтобы образ избранника был безупречным. Внесём роскошный, но лаконичный нюанс.

Как сказала дизайнер Донна Каран, мужской ремень должен быть «крутым» – то есть качественным, кожаным, дорогим, без лишних деталей.

И помните о цветовом сочетании с обувью.



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

Фигурой я в целом довольна, сложена пропорционально. Вот только бедра полные и очень выпуклые ягодицы, в юбках и платьях это невидно, но стоит надеть джинсы – как всё заметно. Посоветуйте фасон брюк, которые замаскируют этот нюанс.

Елена, по e-mail.

Выбирайте брюки из плотных тяжёлых тканей, с широкими прямыми штанинами, хорошо приталенные, без складок от пояса и – важно особенно для джинсов! – без карманов сзади. Они должны плотно облегалать бедра сверху и свободно спадать вниз от самого широкого места, на «обтекая» ягодицы – так ваш вид сзади будет идеальным.

Моя гордость и одновременно беда – большой бюст. Подскажите, как выбирать жакеты и пиджаки, чтобы грудь всё-таки оставалась гордостью?

Арина М., г. Саратов.

Вам стоит обратить внимание на однобортные жакеты, сидящие четко по фигуре. Носите их или расстегнутыми, или застегнутыми, но никогда не расстегнутыми до середины. Верхняя пуговица пиджаков и кардиганов должна быть всегда либо выше линии груди, либо значительно ниже, чтобы зрительно акцент перенести с груди на талию. Жакеты на одной пуговице не застёгивайте: когда полы на груди расходятся, выступ бюста утрируется, зри-

тельно увеличивая. При ваших данных нужно сделать упор на однотонный верх и низ, дабы создать цветовую вертикаль – зрительно это вытянет фигуру, а чем выше вы кажетесь, тем менее заметны объёмы.

Рискнула и купила кожаные босоножки золотистого оттенка – планирую надеть на свадьбу подруги. Наряд какого цвета подойдёт к такой обуви?

Мария И., г. Курск.

Аксессуары «металлических» цветов считаются универсальными и сочетаются с любыми цветами одежды. Обычно тёплые цвета лучше выглядят с жёлтым металлом, а холодные с белым, но не стоит брать это за правило: металлический цвет благодаря своей отражающей способности приобретает

Модный факт:

Прошлой осенью в моду возвратились слиперы – полузакрытые туфли на низком ходу, без шнурков или застёжек, с небольшим язычком на подъёме стопы. Изначально слиперы – это мужские домашние туфли, их традиционно носили английские джентльмены с пижамой и халатом. С чем же носить эту обувь прекрасные леди?

Женские слиперы хорошо сочетаются с объёмными пальто и короткими узкими джинсами и брючками длиной 7/8. В них должна быть видна лодыжка, поэтому если цыцолотка – не самое выигрышное ваше место, возможно, от туфель-тапочек стоит отказаться.



оттенком прилегающих цветов и таким образом органично вписывается в любой ансамбль. Золото эффектно гармонирует рядом с глубокими бордовыми оттенками, густым тёплым синим и шоколадным коричневым. Золотистые босоножки, особенно если они из тонких ремешков, практически сливаются с ногой и не создают сильного акцента в ансамбле, так что экспериментируйте в своё удовольствие.

После родов я сбросила вес, но возникла проблема: в районе декольте видны «костяшки» и торчат ключицы. Маскирую водолазками, но очень хочется надеть вещи с женственным вырезом. Как «схитрить» в одежде, чтобы не акцентировать недостаток?

Эльмира, г. Казань.

Аксессуары вам в помощь. Торчащие ключицы можно, во-первых, закрыть модными тонкими и длинными шарфами (длина шарфа примерно 160-180 см, обматывается вокруг шеи два раза – один раз плотно, второй – слабее). С таким шарфом вы можете смело носить вещи с широким вырезом, смотрится стильно, маскирует надёжно. Другой ваш «союзник» – короткие крупные украшения, они сейчас на пике популярности. Эффектные бусы и подвески прекрасно гармонируют с самыми смелыми вырезами и надёжно «отводят глаза» от ваших особенностей.

В Интернете предлагается много авторских украшений из серебра с крупными камнями. Мастера показывают фото изделий, не скупятся на слова «уникальные», «в единственном экземпляре», кто-то оставляет восторженные отзывы. А я не разделяю восторгов. Может, у меня плохой вкус?

Наталья НОВИКОВА, г. Самара.

Прохладное отношение к авторским ювелирным изделиям вовсе не характеризует вас как обладательницу плохого вкуса. Дело в том, что этот вид украшений востребован определённой категорией людей, скажем так, творческими личностями, которые стремятся любыми способами донести свою неординарность. Если вы к такому себя не относите, никто не вправе вас осудить. Что касается мнения профессионалов об «авторских поделках», оно неоднозначно: большинство мастеров используют плохо огранённые камни низкого качества, вставляют их в грубо спаянную оправу, состав сплава сомнителен – как и оригинальность такого изделия.

Детокс!

Зимой мы активно налегали на пищу, которая помогала комфортно пережить холода, однако такой рацион лёгким и здоровым не назовёшь. Мы не отказывали (и правильно делали!) себе в чём-то сладком и калорийном – для поднятия настроения и не пропускали застолья, а ещё мало двигались и бывали на свежем воздухе. В общем, самое время устроить организму хорошую чистку изнутри, или детокс-программу.

Шар №1: каждое утро начинаем со стакана тёплой кипячёной воды с ломтиком лимона. Напиток активизирует пищеварение, значит, помогает выводить токсины. А ещё он даёт порцию антиоксидантов, которые в конце зимы – лучший подарок для организма.

Шар №2: улучшим микроциркуляцию кожи с помощью щипкового массажа – массажа Жаке. Большим и указательным пальцами глубоко ущипнём кожу лица (лёгко, не сдвигая и не оттягивая), словно «ключули». Нежными быстрыми щипками покроем всё лицо, особенно по контуру, и зону шеи. Внимание: крем не наносите, массаж делается по сухой коже, режим – через день в течение месяца.

Шар №3: задействуем лимфодренажный массаж, чтобы активизировать ток лимфы и ускорить очищение клеток кожи. Если нет возможности пройти курс ручного лимфодренажа у специалиста, действуем самостоятельно. Короткими надавливающими движениями указательного и большого пальцев (помпаж) пройдёмся по обеим сторонам шеи, за ушами, вокруг глаз (особое внимание внутренним уголкам), по центру надбровных дуг, у висков. Каждое нажатие должно быть очень лёгким, повторять трижды, перед процедурой наносите крем. Внимание: лимфодренаж запрещён при наличии кожных высыпаний, воспалений, проблем с лимфоузлами, при простудных заболеваниях включая сенной ринит (насморк).

Шар №4: баня, хамам, сауна. Благодаря «горячей обстановке» раскрываются поры, с обильным потом организм покидает ненужный вредный «багаж», если посещение парной совмещать с отшелушивающими процедурами, эффект усилится многократно. Внимание: баня противопоказана при наличии кардиопроблем, заболеваний кожи, органов малого таза. Всем прочим – один-два раза в месяц.

Снять покровы

Пока солнце не проявило нрав, успеем сделать пилинг. Если до сезона активного солнца и регулярных плюсовых температур не менее трёх недель, можно решиться на салонную процедуру, например, микродермабразию или пилинг фруктовыми кислотами. Если нет, пойдём медленно, но верно – домашний пилинг. Выберите готовый мягкий скраб



Личная мобитизация

«Пока февраль, как господин, снимает белое пальто», нам бы тоже не мешало пересмотреть свой образ – тот, который отражается в зеркале. Наверняка после долгой зимы захочется добавить коже сияния и гладкости, щёчкам румянца, губкам холёности. Чтобы встретить весну во всеоружии, объявляем срочную мобитизацию!

или приготовьте самостоятельно, смешав мелкую соль с лёгкими маслами – абрикос, авокадо, персик. Делаем пилинг не реже двух раз в неделю. Быстрых результатов не ждём, однако через месяц кожа заметно посвежеет, станет гладкой, улучшится цвет.

Облегчить

Всю зиму мы «кормили» кожу питательными кремами с плотными текстурами. Едва морозы пойдут на спад, можно перейти на лёгкие средства – это улучшит клеточное дыхание, и бледность быстро сдаст позиции. Идеальный вариант – активные сыворотки, они обладают концентрированной формулой, при этом не перегружают кожу, не позволяют её обменным процессам «лениться». Сыворотку можно использовать как моноредство, ничего не добавляя, – нет необходимости в дополнительном уходе, если только кожа не совсем сухая. На один вечер в неделю полностью отказываемся от уходовых средств: ночью кожа активно выводит токсины, это ещё один шаг на пути к очищению и сиянию.

Фильтровать

Просвещённые барышни и зимой не пренебрегали защитой от солнечного УФ-излучения. Последует их примеру, когда первые лучи коснутся уставшей после

зимы кожи. Проверяем ассортимент полочек: в ход идут средства с SPF-фильтрами не ниже 15. Как правило, дневные кремы по умолчанию содержат необходимые добавки, осталось подобрать правильную тональную основу. Не забываем и о защите волос, средства тоже должны включать УФ-фильтры.

Улыбаться

Если морозы и ветер оставили неприятную «память» в виде сухих губ, шелушащейся каймы, устраним последствия.

Шар №1: добавляем в мёд или оливковое масло манную крупу, наносим на губы, нежно втираем полминуты, смываем. Медово-манный пилинг не только отшелушивает клетки кожи, но и питает её. Повторяем дважды в неделю.

Шар №2: смешиваем творог с жирными сливками или мёд с растительным маслом, консистенцию выбираем исходя из личных предпочтений. Например, натереть на мелкой тёрке зелёное яблоко и смешать со сливочным маслом. Наносим на губы, держим 10 минут и смываем. Если повторять раз в три дня, вскоре появятся дополнительные поводы для улыбок – яркие упругие губы.

Подготовила
Наталья КРОЛЕВЕЦ.

Прыг-скок

Скакалка: энергозатраты до 1000 ккал/ч, зона действия – икры, плечи, мышцы рук и брюшного пресса плюс нагрузка на суставы несуставная.

Единственный, кто может возражать против занятий с «волшебной веревочкой», – соседи снизу. Их страдания можно минимизировать: прыгайте в кроссовках на толстом коврике. Для приведения мышц в тонус понадобится несколько минут: прыгайте сначала на одной, потом на другой ноге. Следующая пара минут: прыжки высоко поднимая колено, потом – стараясь коснуться пятками ягодиц.



Хитрость: чтобы мышцы не остыли в перерыве между упражнениями, пока вы даёте себе передышку, выполняйте вращения. Возьмите оба конца скакалки в правую руку и начните вращать её сначала с правого бока, после чего попробуйте описывать ею «восьмёрки», вращая скакалкой то слева, то справа. Переложите руки в левую руку и сделайте то же самое. Затем возьмите скакалку обеими руками и повторите все вращения ещё раз. Наконец разведите руки в стороны и начинайте прыгать. После пары минут приступайте к следующему виду упражнений.

«А у кольца нет конца»

Пилатес-кольцо: энергозатраты до 250 ккал/ч, нагрузка на внутреннюю поверхность бедра, рук, грудную клетку плюс укрепление мышц без их наращивания, улучшение осанки.

Лёжа на спине, ноги согните в коленях, между ними сожмите кольцо. Удерживая его сжатым, ритмично поднимайте и опускайте таз. При поднимании таза ягодицы должны напрягаться, при опускании расслабляться. Делайте подъёмы-опускания плавно, чтобы почувствовать воздействие на позвоночник.

Хитрость: не нужно сжимать Пилатес-кольцо слишком сильно. Достаточно слегка сжать,



У нас всё дома!

«Кто хочет – ищет возможности, кто не хочет – причины», – фраза в точку о новопосвящённых спортсменках. Вроде бы заманчиво иметь подтянутую фигурку, но то нет костюма для утренних пробежек, то в фитнес-клуб вечером неохота, а коварные «валики» не дремлют. А что если работать над собой «не отходя от кассы», задействуя каждую минутку домашнего досуга? Всего-то и нужно: ваше желание и нехитрое снаряжение. Представляем досье на фитнес-помощников

чтобы почувствовать напряжение мышц, которые являются основной целью данного упражнения. Пилатес-кольцо просто помогает правильно распределить нагрузку.



левизором садитесь не в кресло, а на фитбол, даже если не планировали заниматься фитнесом. Неустойчивость мяча включает в работу десятки дополнительных мышц-стабилизаторов, которые при выполнении скручиваний на полу не затрагиваются.

Шаг за шагом

Тренажёр-степпер: энергозатраты до 600 ккал/ч, эффективная аэробная кардионагрузка, тренировка выносливости, укрепление мышц ног, бёдер, ягодиц; плюс компактность и дешевизна, отсутствие противопоказаний для занятий.

Со степпером проще некуда – встали и пошли, темп выбирайте согласно самочувствию и желанию результатов. Надо признать, занятия достаточно монотонны, дабы от скуки не «сойти с дистанции», совмещайте ходьбу с просмотром телепередач и прослушиванием музыки. Если проявите упорство и будете заниматься регулярно, можете смело рассчитывать на снижение веса, повышение выносливости, улучшение осанки, подтянутости фигуры, укрепление мышц бёдер и ягодиц.



Хитрость: если возьмёте в руки полукилограммовые гантели или наденете утяжелители, увеличите нагрузку, если будете с грузом разводить в стороны – проработаете дельтовидные мышцы рук и плечевого пояса.

Шар – идеальная форма для идеальных форм

Фитбол: энергозатраты до 340 ккал/ч, нагрузка на мышцы пресса, спины плюс работа на мяче многократно результативнее обычных упражнений.

Сядьте на фитбол, стопы на полу, скрестите руки на груди. Переступая ногами, осторожно опустите вперёд так, чтобы спина лежала на мяче, а колени были над лодыжками, голову держите на весу, не откидывая назад. Усилим мышцы пресса начните медленное скручивание: сначала голова, потом плечи, затем середина спины. Продолжайте до ощущения полного сокращения брюшных мышц. Медленно вернитесь в исходное положение. Начните с 2-3 подходов по 8-10 повторов в каждом.

Отдых между подходами 45 секунд.

Хитрость: дома перед те-

Наталья КРОЛЕВЕЦ.

Вы совершили подвиг, начав заниматься физическими упражнениями, чтобы сбросить вес. Занятия уже начаты, интенсивность их нарастает. И неминуемо возникает вопрос: «А всё ли я делаю правильно?»



Тренируемся правильно

Ешь, но худей

Конечно, от трудностей в столь ответственном, но благородном деле никуда не деться. Особенно на первых порах. И одна из них – незнание. Без элементарной теоретической основы нельзя рассчитывать на положительный результат, а ведь нам нужен именно он. В первую очередь поговорим о том, чего всегда так хочется – о еде. Многие люди отказываются от еды перед занятиями, объясняя это по-разному: одни считают, что только тренировки на пустой желудок принесут результат. Другие боятся тяжести в животе, мешающей полноценным занятиям, а третьи превращают употребление пищи в награду за стоически перенесённые лишения на занятиях. На самом деле есть перед тренировкой не просто можно, но и нужно. И чем интенсивнее упражнения вы делаете, тем больше углеводов требуется. Иной расклад сулит вам – ухудшение интенсивности и качества тренировки, быструю утомляемость, а главное (и самое обидное), вы не получите никакого удовольствия, постоянно думая о вожделенной пище. Так что еде говорим «да!» Но только нежирной и не той, что богата белками (отказываемся от мяса, молочных продуктов и яиц) или пищевыми волокнами (солидная порция овощного салата также отменяется). Дорогу еде со сложными углеводами! А именно рису, картофелю, макаронам из твёрдой пшеницы, бобовым, кабачкам и кашам – за 2-4 часа перед занятиями. Если вам было некогда как следует подкрепиться, в качестве небольшого перекуса тешим себя батончиком мюсли, хлебом с джемом, кукурузными хлопьями и фруктами (яблоки, авокадо, сливы, персики, грейпфруты, апельсины и груши).
Не забывайте и о воде до тренировок

(за 15 минут до начала) и особенно во время неё, поскольку интенсивные занятия подавляют рецепторы, и вы не будете чувствовать жажду. Между тем потребление жидкости очень важно, ведь вода помогает смазывать суставы, обеспечивает амортизацию мышц и отвечает за множество других не менее важных процессов вашего организма. А чтобы во время тренировки ещё и обеспечивать себя витаминами, заранее готовьте свежесжатый апельсиновый сок, разведённый водой в пропорции 1:1. Главное – не отдавайте предпочтение покупным сокам, считая их более полезными. В них содержатся подмешанные сахара, препятствующие сжиганию жира. Таких «помощников» нам не надо.

Приступайте к пище не позже часа после тренировки. Во-первых, сдерживая себя, позже можно наесться ещё больше, а, во-вторых, всё, что будет съедено в это время, пойдёт на восстановление мышц, увеличение скорости обмена веществ и замену жировой прослойки мышечной массой. Смело балуйте себя нежирным мороженым, творогом с сухофруктами, несолеными орехами и зерновыми, но не смотрите в сторону жирной пищи. Она замедлит скорость поглощения питательных веществ, переваривания белков и углеводов и сведёт на нет весь положительный результат. В течение двух часов после тренировки воздержитесь от любых напитков с добавлением кофеина.

Полезьа в действии

На судьбоносный вопрос «Есть или не есть?» ответ получен. Но чтобы достичь нужного эффекта, правильно питаться, мягко говоря, мало. Знаете

ли вы, что в зависимости от цели тренировок и заниматься нужно по-разному. Как? Правильно учитывая дыхание, интенсивность упражнений и общее «время действия». Это не так тяжело, как кажется.

Дышать можешь?

Прислушайтесь к своему дыханию во время занятий. Тренировка будет идти на увеличение мышечной массы, а не на снижение веса, если она аэробная. Другими словами, нагружайте себя так, чтобы во время упражнений несложно было произносить короткие фразы. Особое внимание обращайте на качество выполняемых заданий: если тренер сказал (прочитали дома в описании к упражнению) «на выдохе наклон», именно это и делаем.

В гармонии с собой

Только сбалансированная тренировка по-настоящему эффективна для вашего тела, самочувствия и внешнего вида. Это касается как времени занятий, так и их интенсивности. Для похудения важно не осуществлять слишком долгие или слишком короткие тренировки. Оптимальная продолжительность в нашем случае – 40-60 минут.

Занятие начинаем с разминки, чтобы подготовить организм к предстоящим нагрузкам. Делаем интенсивные упражнения для различных, а не одной группы мышц, даже если в коррективке нуждается только один участок тела. После плавного заканчиваем занятия растяжкой или прыжками.

Подготовила

Ксения ЗВЯГИНЦЕВА.



ЖИЗНЬ ПОД ДАВЛЕНИЕМ

Для справки

Артериальное давление – это показатель, отражающий работу кровеносной системы, в его формировании участвуют сердце, сосуды и циркулирующая по ним кровь. Так, у большинства здоровых людей показатели колеблются в пределах от 140/90 до 90/60 мм ртутного столба. Верхнее (систолическое) давление – это уровень давления в крови в момент сокращения сердца, оно отражает, как сокращается сердечная мышца. Нижнее (диастолическое) давление – показатель сопротивления, которое испытывает кровь, проходя по сосудам. В норме разница между верхним и нижним давлением составляет 30-40 мм ртутного столба.

На пределе

Иногда сосудистый тонус нарушается, из-за чего в организме замедляется циркуляция крови, и артериальное давление понижается. В результате ухудшается питание кислородом всех органов и систем включая головной мозг. Это происходит, когда мы переутомляемся, недосыпаем, находимся в депрессии или эмоционально подавлены. Это, так называемая, физиологическая гипотензия, она встречается у 7% людей. Многие при этом сохраняют хорошее самочувствие, нормальную трудоспособность. Но гипотензия может быть симптомом заболевания (язвенной болезни желудка, инфекционных болезней, аллергических состояний, недостаточности надпочечников или щитовидной железы). Поэтому не откладывайте визит к кардиологу или терапевту.

Под контролем

Если вы страдаете физиологической гипотензией, рекомендуется **скорректировать образ жизни**. Чаще бывайте на свежем воздухе, принимайте контрастный душ и отдыхайте полноценно. Установлено, что людям с гипотонией требуется 10-12 часов для сна, только в этом случае вы будете чувствовать себя отдохнувшими.

Больше двигайтесь. Физическая нагрузка улучшает снабжение органов кислородом. Нагружая свой организм, вы будете лучше спать, а днём чувствовать себя бодрее. Чередуйте физические нагрузки и отдых, поскольку переутомление может лишь усугубить проявления гипотензии.

Наинящий день с чашечки хорошего сваренного кофе. Но не злоупотребляйте кофеином: возможна, так называемая, парадоксальная реакция сосудов – расширение и, как следствие, ещё большее понижение артериального давления.

Не переадайте – это приводит к напряжению пищеварительных процессов и расходу энергии. Из-за стола вставайте с лёгким чувством голода. Не пропускайте приёмы пищи, особенно завтрак: низкое содержание сахара плохо сказывается на работе мозга. Если вы не голодны, съешьте банан или яблоко, это поддержит нужный уровень сахара и насытит организм витаминами и микроэлементами.

Пройдите курс массажа, рефлексотерапии, физиопроцедур (криотерапия, гравитационная терапия, магнитотерапия) – они положительно влияют

Каждый из нас хоть раз жаловался на головную боль, сильную усталость в конце рабочего дня, пелену перед глазами, ощущение, будто сердце вот-вот выпрыгнет из груди. Или такую слабость с самого утра, что весь день всё буквально валится из рук. Одной из частых причин такого состояния может быть повышенное или пониженное артериальное давление

на микроциркуляцию крови, повышают тонус сосудов.

Зачастую этих мер достаточно, чтобы давление нормализовалось. В том случае, если ожидаемых результатов добиться не удастся, кардиолог назначает препараты на основе кофеина, растительных препаратов, обладающих стимулирующим эффектом.

Пора к кардиологу

Более опасна ситуация, когда давление повышается. Рост давления обусловлен усилением работы сердца и сужением некоторых сосудов из-за резкого повышения в крови сосудосуживающих веществ, которые вырабатывают нервная и эндокринная системы. Это происходит и у здоровых людей – при физической нагрузке, эмоциональном напряжении и после быстро (в течение получаса) возвращается в норму. Но если давление сохраняется повышенным (140/90 и выше) и в отсутствие нагрузок, речь идёт о гипертонической болезни. Причиной может быть наследственная предрасположенность, ожирение, среди факторов риска избыточное потребление соли, сахарный диабет, курение, нервно-психическое перенапряжение, малоподвижный образ жизни.

К сожалению, гипертония – одно из самых распространённых заболеваний, ею страдают около 60% людей во всём мире. Зачастую это происходит из-за того, что человек не обращает внимания на первые симптомы болезни и идёт к врачу, когда заболевание уже развилось. Гипертония коварна – она проявляется достаточно медленно. Всё начинается

с ощущения слабости, головокружения, потом появляется плохой сон, быстрая утомляемость, онемение пальцев, кровь приливает к голове, начинает казаться, что перед глазами мелькают «мушки». Инфаркт, инсульт могут стать печальным итогом развития болезни. Поэтому ни в коем случае не пускайте все на самотёк, при первых признаках гипертонии обратитесь к специалисту.

Идём на снижение

Лечение гипертонии назначает врач-терапевт или врач-кардиолог. На начальных стадиях специалист подберёт для вас диету, программу по снижению избыточного веса, физиотерапию. Ограничьте потребление мяса – в состав животных белков входит тирозин, на основе которого организм вырабатывает гормоны, повышающие давление: тироксин в щитовидной железе и адреналин в надпочечниках. Включите в рацион апельсины, лимоны, квашеную капусту, сладкий перец, чёрную смородину – витамин С, которым они богаты, укрепляет стенки сосудов. Не злоупотребляйте солью, 3-5 г в день достаточно: избыток натрия в организме задерживает воду, при этом сосуды ещё больше сужаются, и давление возрастает.

Делайте зарядку по утрам: физические упражнения понижают артериальное давление и помогают избавиться от лишнего веса. Полезны аэробика, ходьба, бег трусцой, танцы, плавание, велосипедный спорт, теннис, катание на коньках и лыжах. А от подъёма тяжестей, резких движений и подтягиваний нужно отказаться. Если артериальное давление слишком высокое, большая нагрузка может причинить вред организму.

Учитесь расслабляться: у хронически нервных людей в организме постоянно выделяется большое количество адреналина, такой быстрый поток гормонов

может сжимать мелкие артерии, вызывая судорогу. Сердцу становится трудно продвигать кровь по сжатым артериям, что приводит к повышению артериального давления. Дневной сон, йога, массаж – зарекомендованные способы борьбы с расширенными нервами.

Если болезнь запущена, специалист подберёт медикаменты, их приём требует постоянного врачебного контроля. Дело в том, что такие препараты имеют побочные эффекты, например, гипотиазид, фуросемид могут вызывать нарушение обмена калия, пропранолол, обзидан – аритмии. Лечение начинается с минимальной дозы одного препарата, не думайте, что оно неэффективно, если лекарство не помогло сразу. Дело в том, что многие лекарства начинают действовать через день-два или неделю постоянного применения. Держите врача в курсе всех изменений, происходящих с вашим здоровьем, – это поможет ему своевременно скорректировать лечение и предотвратить осложнения. Лекарство, назначенное врачом, принимайте столько, сколько он пропишет. Если вы резко перестанете его употреблять, может начаться обратный процесс, из-за чего кровяное давление поднимется ещё больше, вызвав инсульт или инфаркт. Отменить или заменить препараты может только врач. Он же подбирает комбинацию с другими лекарствами, если прежде оказалось неэффективным, и корректирует дозу, если это необходимо.

Хорошие результаты лечения гипертонической болезни получают в кардиологическом санатории. Углекислые, йодо-бромные, радоновые ванны, магнитотерапия, электрофорез помогают стабилизировать цифры артериального давления до оптимальных, не увеличивая дозу медикаментов.

Подготовила

Наталья ВЕТКОВА.

Бабушкино средство

В дополнение к лекарственной терапии используйте рецепты фитотерапии, перед применением проконсультируйтесь со своим лечащим врачом.

При гипертонии:

- принимайте по 1 ст. ложке 3 раза в день сок свёклы с мёдом (1:1)
- ешьте по 10 ягод черноплодной рябины в день
- 3 головки чеснока и 3 лимона измельчите в мясорубке, залейте 1,5 л кипятка, плотно закройте и дайте настояться в течение суток. Процедите, пейте по 1 ст. ложке 2-3 раза в день за 30 минут до еды
- 1 ч. ложку корыцы растворите в стакане кефира, выпейте перед сном.

При гипотензии:

- смешайте по 3 части листа берёзы, листьев чёрной смородины и корня одуванчика. 2 ст. ложки смеси заварите 0,5 л кипятка, дайте настояться 20 минут и пейте по 100 мл 3 раза в день до еды
- заварите 1 ч. ложку смолотых сухих плодов шиповника, дайте настояться 15 минут, добавьте 1 ч. ложку мёда и пейте, как чай
- принимайте по 5 капель экстракта родиолы розовой (продается в аптеке) 2 раза в день за 15 минут до еды
- измельчите в кофемолке 50 г подсушенных кофейных зёрен, добавьте 0,5 л мёда, сок 1 лимона и хорошо перемешайте. Принимайте смесь по 1 ч. ложке через 2 часа после еды, храните в холодильнике.

Важные правила

Чтобы контролировать давление, приобретите тонометр – измерение артериального давления, проведенное по случаю в кабинете врача, никогда не отразит истинной картины. Измеряйте артериальное давление правильно, от этого зависит точность результатов.

1 Артериальное давление измеряйте до еды, утром и вечером.

2 Руку держите на уровне сердца.

3 Манжетку накладывайте прямо на кожу, а не поверх рукава одежды. Расположите её на два пальца выше от локтевого сгиба.

4 Если у вас избыточный вес, выбирайте тонометр с длинной манжеткой и удлиненной воздушной камерой, иначе показатели будут недостоверными.

5 Накачивайте воздух быстро и выше предполагаемого уровня давления на 20–30 мм рт. ст., а спускайте медленно – на 2–3 мм рт. ст. в секунду.

6 За полчаса до измерения не волнуйтесь, не переохладитесь, не курите, не пейте кофе, чай, алкоголь, не занимайтесь физической работой и спортом.

7 Во время измерения не разговаривайте, не сжимайте ладонь в кулак и без необходимости не подкладывайте кулак под локоть руки, на которой проходит измерение.

8 В норме разница давления на правой и левой руке не превышает 10%, ориентируйтесь на более высокое.

Не стоит доверять показаниям артериального давления, если вы его измеряете в критические дни. Показатели будут выше, чем обычно, так как в этот период происходит задержка жидкости в тканях и возрастает нервное напряжение.



Малышу «стукнуло» пять лет. «Когда только вырасти успел!» – удивляются родители. – Уже большой... Скоро в школу...» «Совсем малыш! Пусть ещё поиграет, рано голову забивать учёбой!» – стеной на защиту маленького юбиляра становятся бабушки. Кто прав?

Игры разума

УМА ПАЛАТА

С пяти лет согласно науке педагогике начинается старший дошкольный возраст. Именно сейчас должна быть заложена база в развитии интеллекта ребёнка. Почему не в три года или не в первом классе? Доказано, что именно пятилетка воспринимает, запоминает и перерабатывает столько информации, сколько он не сможет «переварить» больше никогда в жизни! Маленький компьютер в его головку работает на полную катушку. Все познавательные процессы: внимание, восприятие, мышление, память, воображение обострены практически на 100 процентов.

Однако это вовсе не означает, что малыша нужно усаживать за парту и читать ему нудные лекции. Малыш просто не воспримет то, что ему будет неинтересно. Правильный выбор – игры. Обучение в игровой форме проходит легко и эффективно.

ЧЕТВЁРТЫЙ ЛИШНИЙ

Вам понадобятся обучающие картинки, изображающие живую и неживую природу, их можно и приобрести, но лучше нарисовать вместе с ребёнком. Совместный труд, как говаривал кот Матроскин, объединяет! Разбейте картинки на группы по четыре штуки, один из нарисованных на них предметов (животных, растений и т. д.) должен быть лишним, выбиваться из логического ряда. Малышу нужно определить, какой именно. Но этого мало. Нужно объединить оставшиеся три изображения в одну группу и аргументировать почему – по общему для всех признаку. Например, волк, рысь, пантера – хищники. Ясное дело, что оленёнку Бэмби в такой компании делать нечего. Интересная игра? Ещё бы! Но мы-то знаем, что тем временем развиваются все анализаторы – зрительные, логические и словесные. Не просто рисуночки раскладываются в рядок, а составляются серьёзные логические таблицы.

ВОТ ТАКАЯ ИСТОРИЯ!

Разложите перед вашим умником ряд иллюстраций, связанных одной темой, но в неверном порядке. Малыш должен определить, какое событие произошло



раньше, а какое позже, и переставить картинки согласно хронологии. Желательно не использовать сюжеты хорошо известных ребёнку сказок, поскольку в этом случае он выстроит логическую закономерность событий просто благодаря автоматической памяти.

СЛЕДИ ЗА БУКВОЙ

Вы называете слово, на последнюю букву которого пятилетка придумывает своё. Чуть позже, в школьном возрасте, эта игра в слова трансформируется в популярную игру в «Города».

ИНТЕРВЬЮ

Вы загадываете какой-нибудь предмет. Задача малыша с помощью наводящих предметов «вычислить», какой именно. Например, живой или неживой, полезный – не полезный, большой или маленький, какого цвета, формы и т. д. Если угадал, то игроки меняются ролями.

СКАЗКА НАЧИНАЕТСЯ...

Один из игроков (взрослый или ребёнок) начинает повествование: «Жили-были... царица и её маленькая лошадака!», другой подхватывает. Куда заведёт сказка в дебрях фантазии, никогда не знаешь заранее – в этом вся прелесть игры на воображение!

О КАКАЯ «О»!

Задача ребёнка нарисовать за 10 минут всё, что он вспомнит на букву «О». Фотографической точности от рисунков не требуется, сейчас главное, чтобы он мог объяснить маме, что именно изображено на картине.

Разумеется, за основу можно взять и другие буквы алфавита.

Подготовила

Наталья АНДРИЯЧЕНКО.

ПЕРВЫЙ ЮБИЛЕЙ: ЧТО ПОДАРИТЬ?

• **Конструктор (мозаика, лото, кубики с сюжетными картинками).** Подарок, который прекрасно справится с целью развить логическое мышление пятилетки. Если вы думаете, что это исключительно мальчиковый подарок, то ошибаетесь! Собирая из деталей нечто новое и цельное девочки обожают ни чуть не меньше.

• **Детская энциклопедия.** Будет она посвящена космосу, изобретениям человечества, подводным обитателям или легендам Древней Греции, по сути неважно, пятилетнему малышу интересно всё! Особенно если ему не придётся в одиночку рассматривать иллюстрации, а вы регулярно будете читать своему чаду вслух эту толстую книгу и популярно отвечать на его бесконечные «Зачем?» и «Почему?»

• **Велосипед, самокат, роликовые коньки, лыжи** (согласно погоде за окном). Интеллект интеллектом, а о физическом развитии забывать не стоит. Пятилетка – это не только мини-компьютер, но и маленький энерджайзер, движение ему жизненно необходимо!



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



МАЛЕНЬКАЯ ДРАЧУНЯ

С нашей малышкой творится что-то непонятное - Олечка всех бьет: меня, папу, детей на площадке, даже старше её, трёхлетней. Особенно достается коту. Я ловлю её ручки на лету, говорю, что нельзя так себя вести, но всё повторяется вновь. Не знаю даже, где она увидела такое — мы её не наказываем, «боевиков» при ней не смотрим...

Оксана ПОМОГАЕВА, г. Старый Оскол.

детьми, необходимо увести её с площадки, чтобы дать возможность успокоиться в домашней обстановке. В случае конфликта с вами или папой, она, возможно, стремится достучаться до вас, привлечь ваше внимание. Даже если вам кажется, что вы достаточно времени уделяете Оле, будьте с ней ещё более чутки, заботливы, и результат не заставит себя ждать. Вы пишете, что «особенно достается коту». Вспомните, не началось ли «непонятное» поведение дочки именно с появления животного в доме? Возможно, ребёнок просто ревнует вас к питомцу. Обязательно проговаривайте каждый раз, что коту бить нельзя, ему больно, однако не забывайте повторять дочери, что её вы любите несравненно больше и хотите, чтобы она, как девочка добрая и умная, научилась с котом дружить (покажите как — погладьте её ручкой по шерсти, научите играть с мячиком и т. п.)

Три года, как вам наверняка известно, очень важный период в жизни ребёнка, его даже характеризуют как кризисный. По всей видимости, в вашем случае кризис проявился в столкновении вполне благополучного малыша с негативными эмоциями, которые время от времени возникают у каждого человека. Малышка не знает, как справиться с ними, сразу превращает их в

действие. Вы, возможно, удивитесь, Оксана, но выражение недовольства, раздражения, гнева в отношении других и даже себя — это тоже способ коммуникации с миром. Вам нужно подумать, что служит толчком для регулярного включения этого механизма, и в соответствии с этим выработать тактику поведения. Если дочка начинает драться, когда устала, нервная система перегружена впечатлениями, общением с другими

ВКЛЮЧИТЕ ЗВУК!

Скажите, что лучше для развития малыша, который ещё не умеет сам читать книжки: читать ему вслух или показывать мультипликационные сказки?

Родион КАРПОВ, по e-mail.

К сожалению, вы не указали возраст своего малыша. Однако однозначно чтение родителями вслух ребёнку книг полезно и даже обязательно, причём с самого раннего возраста, когда он и понятия не имеет о буквах и даже ещё не может назвать то, что видит на иллюстрациях к тексту. Помимо радостных эмоций от времени, проведённого вместе с вами в близком контакте, ребёнок получает большую пользу, слыша правильную литературную речь, расширяя кругозор, повышая, пусть пока незаметно внешне, свой интеллектуальный

уровень. Лучшее время для чтения вслух — перед сном. Во многих семьях это занятие превращается в ритуал. Все заботы дня отходят на второй план, малыш в спокойной обстановке погружается в новый сказочный мир, который дарит ему яркие позитивные сны.

С возрастом в копилку развивающих занятий придут и мультфильмы. Помните, что не каждый мультик пойдёт на пользу маленькому ребёнку. Выбирайте добрые, поучительные, познавательные сюжеты в сочетании с качественной анимацией. Прежде всего это наши советские ленты

производства «Союзмультфильм» по мотивам русских народных сказок, а также диснеевские мультфильмы старой школы с положительной энергетикой, с чёткими, умеренно яркими, сочными красками, классической музыкой («Бемби», «Золушка», «Белоснежка» и другие).

Но желательно, конечно, чтобы чтение занимало больше времени, чем сидение перед телевизором/компьютером. Если у вас нет достаточного времени, чтобы самому читать малышу, на помощь могут прийти аудиокнижки. Чтобы понять, насколько полезен этот вид занятий, необходимо будет после прослушивания диска обязательно провести с ребёнком беседу: что ему больше всего понравилось в сюжете, какой персонаж запомнился, кем он хотел бы стать из героев и т. д. Особенно эффективно развивает творческие способности малыша рисование на тему прослушанной сказки.

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

Истории В конверте

Мама моего мужа перенесла инсульт. Она ещё не преклонных лет, вполне активна, физически полностью восстановилась, по крайней мере с виду, но вот что касается эмоционального состояния, разница колоссальная! Свекровь, которая всегда была ко мне добра, стала просто невыносима – ворчит, запирается в своей комнате и громко рыдает. Что делать, ума не приложу, терпение на исходе. Муж предлагает обратиться к врачу за успокоительными средствами, но, может быть, есть иные способы ей помочь?

Ольга ФАТЬЯНОВА, г. Орёл.

Часто людей преклонного возраста сравнивают с детьми: они становятся капризными, эмоционально неустойчивы, требуют повышенного внимания к себе; близкие люди теряются, потому что не знают, как с ними себя вести. Вроде человек взрослый, а ведёт себя, как малыш. Но за любым поведением можно найти его главную скрытую причину, она даже может и не осознаваться самим человеком. Я могу только догадываться о том, в чём нуждается ваша свекровь, ей, может быть, одиноко или она чего-то боится. Вы с мужем вполне можете разгадать причину её поведения: внимательно послушайте, что она говорит вам, пусть это даже будут обидные для вас слова. Человек имеет право чувствовать то, что у него внутри, и говорить об этом родным, кому, если не им. Вы можете не отвечать ей, просто послушайте или будьте рядом, когда она плачет. Главное, принять её такой, какая она есть. А вам, по всей видимости, сложно принять переменчивость в поведении и отношении к вам. Родители сложно признают факт взросления своих детей, всё ещё считая их маленькими. Так и детям трудно принять своих родителей старыми и больными. Принять человека, каким он есть, – это целое искусство, которое помогает решить возникшие конфликты, чего и вам желаю.

Возможно, ваша свекровь нуждается в вашей поддержке, и вам с мужем придётся взять на себя роль её родителей, ведь она вам безразлична, иначе вы бы не обратились за советом. Попробуйте поговорить по душам, подумайте, чем можно скрасить её досуг, возможно, какое-то совместное дело сблизит вас троих. Предложите свекрови пригласить кого-то из её знакомых, родных в гости, приготовьте её любимое блюдо.

Добрый день! Помогите, пожалуйста, советом. Живу со вторым супругом уже пятый год, есть общая дочь. Вроде бы всё хорошо, дружно. Но недавно обнаружила, что он давно и активно переписывается с другими женщинами в Интернете. В основном с незамужними девушками, очень привлекательными. Флиртует, отпускает комплименты на их фото... Спросила напрямую, в чём дело, мол, может, что-то не устраивает, не хватает чего-то? Ответил, что нет, это он так развлекается, ничего серьёзного, просто смеха ради... Он продолжает общаться в сети, что мне делать, я не знаю. Хочется закатить скандал...

Светлана Н., Москва.

Светлана, вы правильно сделали, спросив напрямую мужа о причине переписки с другими женщинами. Но почему-то его ответ вместо того, чтобы вас успокоить, продолжает вас тревожить. Ваше письмо пропитано неуверенностью отношениями: «Вроде бы всё хорошо», пишете вы. Вы промолчали о своих чувствах, что вам неприятен его флирт, вы ревнуете и злитесь на него. Как часто вы молчите в браке и не проговариваете о своих чувствах. Он продолжает переписываться по-прежнему, быть может, потому что не услышал главного, что его жене это неприятно. Мужчина не способен догадываться о чувствах женщины, поэтому если вы хотите, чтобы вас услышали, скажите коротко и спокойно: «Милый, мне неприятно видеть и знать о твоей переписке, прошу не делай этого...» Постарайтесь сейчас понять мужа, что получает он в переписке с другими женщинами: возможно, внимание, понимание, интерес к себе, лёгкость, есть ли сексуальный подтекст, какие темы он затрагивает со своими собеседницами. Проанализируйте всё это, и вы поймёте, чего недополучает муж и вы сами. В чём нуждается ваша пара? Обратите сейчас внимание на себя – это главный ключ к успеху. Сделайте себе подарок, освежите свою внешность, сделайте то, в чём долго отказывали себе, купите интересную книгу или посмотрите любимый фильм.

Почувствуйте себя вновь счастливой, способной дарить другим людям улыбку и хорошее настроение. Быть может, это позволит перейти вам на новый уровень отношений, именно благодаря вашей внимательности, рассудительности и мудрости. Удачи!

Дорогие читатели! В редакцию приходит немало писем, в которых вы рассказываете о себе, о том, что не даёт покоя душе. Иные откровения столь привлекательны 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!

В защиту мужчины?

Скоро 23 февраля... Много лет я отмечаю этот праздник, мягко говоря, по-свойски. Мы с подругами устраиваем настоящее торжество! Исключительно девичник с шампанским, цветами, конфетами и комплиментами в адрес современных женщин. Причём инициатором такого события всегда была я. Почему? Потому что искренне считала, что День защитника Отечества такой же праздник для женщины, как и для мужчины. Мы полноценно работаем, зачастую получая не меньше, а то и больше, достигаем немалых успехов в карьере. Хорошо водим машину (теперь над женщиной за рулём шутят гораздо реже – это превратилось в норму). Делаем ремонт. Например, моя подруга Оксана строила дом вместе с мужем – рассказать о том, как правильно укладывать на крышу профнастил, но и подробно отнюдь не забываем об исполнении первостепенных обязанностей. А именно: поддерживать и понимать мужчину, воспитывать детей, заботиться о благополучии семьи, обустроить домашний быт... Какая роль отводится крепким мужским плечам? Сесть рядышком да подставить эти плечи, чтобы уставшая после напряжённого дня женщина могла положить на неё голову... Я была в этом убеждена. И эта мысль не имела ничего общего с яркими лозунгами за равноправие категоричных сторонниц феминизма – просто я не видела возможности стать слабее и женственнее: не то время, не тот темп жизни, надо двоим успевать зарабатывать, чтоб потом заслуженно наслаждаться плодами совместных усилий.

Наверное, многие подумали, что у меня были проблемы с мужчинами. Это не так. Разве можно назвать проблемой любимого и любящего мужа? У нас выросла красивая взрослая дочь, и мы считали себя достаточно дружной семьёй. Одно из немногих, что нас разделяло, – отношение к 23 февраля. Муж, придумывая, куда бы на этот раз пойти со своими сослуживцами, говорил, что женщина уж никак не может отметить этот праздник, хотя бы потому, что первоначально он был днём исключительно военных. На это, собираясь к подругам на сабантуй, про себя я иронически отмечала, что сейчас впору давать орден женщины «За многолетнюю добросовестную службу на семейно-бытовом поприще». На его же слова отвечала ироничной усмешкой и привычным объяснением: «Втолкую это тем, кто популяризовал этот день и стал поздравлять и мальчишек, и юношей, и всех подряд. Так что я тоже могу позволить себе дополнительный праздник». Наша дочь всегда молчала при подобных спорах.

Как-то раз, увидев, что дочка готовит подарок отцу на не признанный в России, но Всемирный день мужчин (отмечается в первую субботу ноября), я спросила у неё: «К чему это? Мне кажется, дополнительно чувствовать стоило бы женщину, придумав ещё один праздник. Разве ты так не думаешь?» После мы долго разговаривали... Она рассказала мне о своём отношении и к 23 февраля, и к мужчинам в целом. Тогда дочь меня детально раскритиковала: «Мам, если посмотреть на вас со стороны, – это ведь ты не дашь раскрыться папе, проявить желание что-то делать, помочь именно тебе, вести тебя вперёд, делать счастливее. А ведь это так важно – причём даже не столько для него, сколько для тебя самой. Разве тебе не хочется порой бросить все свои заботы и попросить что-то сделать вместо тебя? Разве тебе не будет приятно научиться во всём полагаться на сильного (него)? Разве не прекрасно, придя раз расслабилась, позволив себе быть беззащитной и немножко капризной, ты бы увидела перед собой совершенно другого человека. Не анекдотичного мужа, за которым надо всё доделывать, а Мужчину, который тебя любит и хочет о тебе заботиться, но просто не знает, с какой стороны подступиться».

Признаюсь, после этого разговора я основательно задумалась. Ведь правда, трезвоня во все колокола о своей независимости и праве на дополнительный заслуженный отдых, я не позволяла самой себе быть по-женски счастливой. Пожалуй, это 23 февраля мы отметим всей семьёй. Да и Всемирный день мужчин – тоже.

Вера ПЕРЕВЕРЗЕВА, г. Омск.



«Не прощу, отомщу!...»

...Мстительница из меня никакая: всего однажды вышвырнула ненаглядного мужа из «друзей» в «Одноклассниках». Причина – обиделась на фразу. Спустя полчаса сама же и реабилитировала: «Ты не очень переживаешь? Пожалуйста, не принимай близко к сердцу...» В общем, ещё и виновата осталась. А ведь есть на свете женщины – не мне чета, если мстят, то попадают либо в историю, либо в криминальные сводки

... Хочется, как в красивом клипе, на манер Завулона-Вержбицкого из «Дневного дозора» задумчиво спросить: «За что женщины мстят мужчинам?» И прониновенно, как тоскующая героиня Жанны Фриске, самой же и ответить: «За нелюбовь». Точнее – за измену, единичную или многократную.

Явление старо, как мезозойский период, описано плодovitыми драматургами вроде Лопе де Веги и Вильяма Шекспира. Женская месть благополучно дожидается до наших дней, правда, на драматургию уже не тянет.

Так или иначе мстят все. Прокалывают вероломному шины автомобиля, дают на его номер объявление о поиске нетрадиционных развлечений, публикуют его фото на сайтах с ужасной репутацией, презрительно выплёскивают в лицо бокал сока, приклеивают ботинки негодяю к линолеуму – в зависимости от степени близости и прегрешения, а также от фантазии мстительницы.

Считается, что мстить низко и недостойно. Ага, «конечно», кто бы сомневался. Именно поэтому англоязычный сайт «Мстящие леди» стал самым популярным мировым ресурсом, именно поэтому на

каждом девичьем форуме в родной отчизне обсуждается «как половчее оторвать ноги блудодею Ваське», общественность ликует и предлагает варианты.

Группа прогрессивных психологов пошла ещё дальше, выписав индульгенцию на месть: назвали её одной из главных эмоций и озвучили причины, толкающие на отмщение.

Разумеется, мы хорошо воспитаны и «леди до кончиков ногтей», «око за око» – не наши методы, как говорится. Но в то же время мы готовы прислушаться к прогрессивным психологам и вспомнить случаи, когда женская месть мужскому полу приносила бонусы. Ведь не бывает же абсолютно плохо то, от чего хоть кому хорошо...

Обнулить счёт обид

«Месь помогает субъекту устранить доставленные ему позор и унижение», – вот так мудро высказались психологи. Переведём на человеческий.

В сериале «Секс в большом городе» проруха настигла фееричную Саманту: обявительный негодник Ричард Райт был застигнут ею врасплох. В пикантной обстановке, с другой женщиной, на пике

событий... Любимый, как он мог?!

Саманта страдала так, что есть серьёзные опасения за душевное здоровье операторов и гримёров сериала – очень убедительно. Она тысячу раз поднимала тему мужского вероломства в компании подруг, гневно стирала из недр автоответчика извинительные звонки Ричарда, в конце концов она плакала и множила морщинки – женщина есть женщина. «Он же говорил, что любит. Врал? Зачем? Как он мог?» – сводила с ума вопросами себя и миллионы сочувствующих зрителей.

А потом распечатала кучу портретов Ричарда с надписями: «Лжец» и «Собака мужского рода» (иносказательно). Вышла с кипой изболитительных листовок на Манхэттен и принялась штамповать правду – на столбах, автомобилях, тротуаре. В кульминационный момент была остановлена дамой-полицейской: «Прекратите портить чужую собственность!» Саманта искренне заглянула в глаза блюстительницы порядка: «Этот мужчина клялся в любви, а потом целовал другую женщину...» И грянул триумф женской солидарности: «Продолжайте!..»

Потом Саманта выплеснула Ричарду в лицо бокал вина, не ответила на ещё сотни звонков... «Ты обила меня мартини, обклеила весь Манхэттен листовками с оскорблениями, а я всё равно звоню. Разве это не доказывает, что я люблю тебя?» – сказал Ричард, и сеанс женской мести прекратился...

Разумеется, Ричард не превратился в одночасье в моногамного святошу: против природы не пойдёшь, горбатых исправляют лишь одним печальным способом. Но чтобы продолжить отношения, Саманте требовалась вендетта. Она любила и хотела с ним остаться. А для этого понадобилось сравнять «баланс гадостей»: он ей – измену, она ему –

публичную «славу». А теперь – на новый круг вальса, без обидных воспоминаний и упреков...

«А я молчать не буду!»

«Месь усиливает чувство собственного достоинства субъекта» – вот открытие от психологов. Прогрессивные доктора пояснили: «Месь часто считается социально недопустимым явлением, но в некоторых случаях она благотворно сказывается на жертвах несправедливости. Акт мести превращает жертву из пассивного наблюдателя в активное действующее лицо. Это придаёт ему ощущение контроля и усиливает чувство собственного достоинства». Уф, наверное, тирада опять-таки нуждается в иллюстрациях.

Ещё недавно кумиром молодых и дерзких был рэп-исполнитель Эминем. Певческое искусство рэпера само по себе не для всех, а тут ещё он имел безобразную манеру в песнях оскорблять законную жену Ким Мазерс – мать его ребёнка к тому же. Кроме того, Эминем не мог отказать толпам поклонниц в доступе к его «телу белому» – изменял направо и налево. Ким терпела и прощала – рэпер не унимался. Ким не прощала и подавала на развод: два расторжения брака ничему не научили супруга. И тогда терпение женщины лопнуло: сколько можно, в самом деле! В одном интервью Ким назвала Эминема ужасным человеком, сама мысль о близости с которым отвратительна. И вообще, как мужчина Эминем вправе обижаться на несправедливость природы: могла бы поощредь одарить в известной области. Девушкам, отправляющимся на свидание с Эминемом, Ким посоветовала взять с собой средство для повышения потенции – иначе вступую потраченное время...

Эминем услышал, обиделся и подал на жену в суд, мол, «ваша честь, страшно переживаю и прошу оградить меня от оскорблений этой дамочки»...

Пара потом сходилась-расходилась, Эминем ревновал жену, та тоже была не подарок. Но наверняка в момент гневной речи Ким почувствовала мощнейший прилив эндорфинов: «Не всё коту масленица! Не позволю над собой измываться!» Наверняка миллионы её «коллег по несчастью» торжественно ждали кулаки: «Давай, Ким! Врежь ему как следует, а то ишь!..»

«Ура, наказала!»

Возмездие – слово сладкое, с этим согласны вышеупомянутые психологи. Есть даже «триумф мщения» – душевный

подъём, который испытывает мстительница, задумывая что-то нехорошее в адрес обидчика.

В романе Юрия Полякова «Гипсовый труба» есть героиня – истинная женщина Наталья Павловна Лалузина. Нажив кучу материальных ценностей в браке, она вдруг охладела к мужу. Тот не остался в долгу, но задул сам оставить с носом супругу: лишит через суд движимого-недвижимого имущества. Свою дальнейшую жизнь коварный видел в розовом цвете, без надоевшей Натальи Павловны, но в компании милой барышни... Неизвестно, что больше расстроило экс-супругу, замыаившее на горизонте банкротство или наличие соперницы, но отомстила она мастерски. Зная, что её квартира, в которой теперь обитала другая, оборудована камерами наблюдения, Наталья Павловна пришла в гости. Коварный супермен отсутствовал по своим злодейским делам, и ничто не помешало изящной вендетте: соперница была

раскаяться невозможно. Всё, что позволяет месь, – выпустить пар; направить в иное русло бешеную разрушительную энергию, которые вы рискуете потратить на слёзы и самокопание, например, метнуть 101 дробик и пару альпесинов в фотографию бывшего. Если полечало – на здоровье!.. Делайте что угодно, но помните: вы его всё равно не достанете. Достать можно лишь того, кто близок, кто любит, кто реагирует на вас. Увы, изменивший уже не входит в эту категорию. Поэтому делайте что угодно, но делайте для себя.

Само собой вышло

...Говорю же, мстить я не умею. Нет, мысленно, конечно, оторвала предателю ноги и его новую даму сердца триста переехала самосвалом – в мечтах, перед сном. А на деле не получилось ни говорить о нём плохо, ни тем паче навредить ему. Сначала, после расставания, плакала. Потом сердилась. Потом было больно. Затем

не хотелось вспоминать. Тут ещё тоска нагрянула. А потом было столько всего... Я влюбилась, получила образование, потом вторые, вышла замуж, родила дочку, едва похудела после интересного положения – оно вновь обнаружилось, на радость нашему папе подошел наследник Елисей, потом мы купили дачу, чтобы снести старый дом и построить новый. А ещё у нас пёс появился, Боже, замучил грызть обувь! Брат уехал в другую страну, тётя Вера в лотерею газонокосилку выиграла...

– Неужели ты не помнишь, как пришла на свидание в жёлтом платье, пошёл дождь, и оно промокло насквозь? Ты стеснялся, а я смеялся, – напротив, спустя миллион лет, сидел тот, кому я мысленно оторвала жизненно важные органы.

– Честно, не помню, – я пожимала плечами, пила кофе и не могла воскресить в памяти жёлтое платье. Да не было у меня одежды дурацкой расцветки!

– А помнишь, как я надувал шарик, а он лопнул? – опять пытал мужчина, которому я не смогла отомстить.

– Не помню, – сморгнула я. Господи, о каком шарике речь?..

– Ты специально говоришь, что не помнишь! Чтобы отомстить! – вскипел он. Больше не виделось...

А потом я прочитала в одной грустной книжке: «Слабые мстят, сильные прощают, счастливые – забывают». Честно-честно, я и не думала мстить. Просто полумилось быть счастливой. На что тут обижаться?..

Наталья ГРЕБНЕВА.



...Говорю же, мстить я не умею. Нет, мысленно, конечно, оторвала предателю ноги и его новую даму сердца триста переехала самосвалом.

соблазнена... Кем-кем, естественно, бывшей женой. Та самая Наталья Павловна оказалась искусительницей – будь здоров, на «своих-чужих» людей не делит...

Мало того, что коварный произошедшее пронюхал, так сказать, в документальном режиме, так милая барышня ещё и влюбилась в Наталью Павловну... Радости этот факт госпоже Лалузиной не доставил, но как же она ликовала, когда супруг всё крошил и грошил, глядя на правдивые кадры суровой кинохроники!

Конечно, это вымысел. И мы помним, что мстить нехорошо. Но почему женщине должно быть плохо, а мужчине – по всем статьям просто супер?.. Несправедливо. Пусть бедняжка повеселится на славу, положительные эмоции полезны.

...Бессмысленны морализаторства, достойна ли месь сама по себе или это низко. Ведь никого нельзя устыдить и заставить признать вину: либо человек осознаёт, что обидел, либо нет, это внутренняя функция души, извне внедрить

«Раскройте рот, сорвите уборку, по улице чешут мальчишки-мажоры!» — много лет назад прекрасный Юрий Шевчук рвал микрофон и душу правдой про избалованных дерзких сынков на папиных авто. Солисту осуждают дружно подпевали парни из тех, чей родитель без генеральских позон, правительственной дачи и прочих атрибутов головокружительной карьеры. Девочки тоже подпевали. Наверное, потому что ритм динамичный!..»



«Сын большого человека»

А в душе редкая барышня отказалась бы составить счастье «баловня судьбы». Не потому, что женская натура небескорыстна по своей сути. А потому, что быть подружкой (в идеале женой) «наследного принца», — участь, не лишённая приятности во многих смыслах.

Сами посудите, возвращённый в «норковых пелёнках» наследник с детства привык получать лучшее. Престижные курорты, языковые школы, дорогие (или дефицитные) лакомства, одежда, машины, блестящее окружение — если глубоко не копать, то можно уверовать, что всё это формирует хороший вкус. И когда твоей благосклонности добивается ценитель прекрасного — ах как это льстит самолюбию, как поднимает самооценку. Мысли текут или скачут в известном направлении: «Если из всего красивого и желанного он выбрал меня, значит, я равная, я тоже ого-го!»

Кроме того, покровительство «наследного принца» сулит безбедное и беззаботное существование. О том, чтобы рай в шалаше выглядел, как «пэрэдайс» в роскошных апартаментах, позаботился всемогущий папа. Значит, двоим влюблённым не придётся начинать быт с чехмодана и пары столовых приборов. Не придётся тратить силы на стирку вручную и готовку на коммунальной кухне, не нужно омрачать полёт чувств выкраиванием грошей и растягиванием их до зарплаты. Можно любить красиво, в шикарном антураже, с дорогими подарками и широкими поступками — это опять же возвеличивает, делает значительнее. «У меня не будет, как у простолюдинов, букетик ромашек по выходным и три тюльпана на Восьмое

марта. Весь мой путь будет усыпан розами...», — грезит дева и томно взирает на дарителя земных благ.

В конце концов это здравый инстинкт самосохранения — здоровый прагматизм со счетов не спишешь. Если глава семейства благополучен, о сытости питомцев тревожиться не нужно. У них тоже будут пелёнки от котюр, золотая ложечка для поедания каши, школы, одежда, окружение — всё то, что в своё время получил папа...

В общем, девочки азартно подпевали бунтарю Шевчуку — и охотно дарили любовь тем, у кого «папа — сами знаете кто...» Некоторым барышням удалось сломать присказку «деньги к деньгам» и составить партию наследному принцу — он богат и благополучен, она небогата, неродовита, но дивно хороша. Счастливая новобрачная мысленно «строила козу» всяким там профессорским дочкам, которые могли бы, да не стали законной супругой престижного жениха, и готовилась достойно нести корону на голове, мантию — на плечах. А потом...

Потом жизнь вносила коррективы. И удручающее часто становилась очевидной другая популярная фраза: сын за отца не отвечает. Точнее, не факт, что сын унаследует папино благополучие, оборотистость, удачливость. Зато с гарантией можно ожидать от «наследного принца» определённых неприятностей. Итак, из-за чего есть возможность «рыдать в «мерседесе».

«Enfant terrible!»

Помнится, в чудную пору моего студенчества из толпы студюзовцев выделялся Саша П. На престижном юрфаке Шурик оказался родительской волею: когда папа —

главный прокурор области, нет сомнений, что сын «тяготеет» к юриспруденции. За Сашино внимание сокурсницы бились нещадно: став его фавориткой, можно было не ждать стипендии и не думать о дальнейшем трудоустройстве. Саша после бурного «кастинга» приблизил одну из ретивых красоток, стал привозить на лекции на своём авто, обновил её гардероб, потом и вовсе взял под крышу прокурорского отчего дома. Девушка обрадовалась и пропала. Появилась на лекциях спустя полгода, когда Шурик к ней охладел и выдворил прочь. После вольготной жизни покинутой пришлось сдавать массу «хвостов», навёрстывать учебную программу. А также научиться спокойно встречаться в институтовских коридорах с Сашей и его новой пассией. Прежних привычек Шурик не оставил — зачем, если папа по-прежнему благополучен...

Опасный момент! Как правило, «золотой наследник» избалован, его прихотям потакают, желания исполняются. Следовательно, дражайшее дитя не знает ничему настоящую цену, не умеет дорожить — касается не только джинсов и машин, но и красивых девочек, которые радуют глаз и прочие детали организма. Поэтому с высокой вероятностью можно ждать, что сын вскоре пресытится очередной игрушкой и потянется за новой. Что с прежней? За борт, на пол, с глаз долой. Если продолжаете верить, что «правило обесценивания» касается лишь неодушевлённых предметов, перечитайте «Блеск и нищету куртизанок» Бальзака, «Петербургские трущобы» Крестовского или хотя бы полистайте светскую хроника.

«Что тебе ещё надо?!»

Когда сын крупного чиновника женился на нашей приятельнице, мы не жалели тостов за Алинкину удачу. Надо же! Ей почти тридцатник, после трёх разводов, с ребёнком на руках – и под венец с сыном «уважаемого человека!» Нам казалось, что это Алинкин «последний поезд», счастливая карта и журавль в руках... Через год мы не жалели торта и ликёра, «отмечая» её развод.

«Как ты могла развестись?» – спрашивали мы глазами, вслух не решались, – «он же сын уважаемого Николая Парфёновича...» Алинка прервала молчаливые допросы: «Хватит, девочки. Я за Сашей замужем была, а не за его папой. Николай Парфёнович – харизматичный человек, а вот Саша... Мямля, рохля, не самостоятельный, не интересный, привыкший жить по палиной указке. Отдыхать там, куда папа отправит, работать, куда папа устроит, ребёнка заводить, только если отец разрешит. Стоило мне завести речь, что хочу жить своим умом, Саша поднимал глаза: «Чего тебе ещё надо? Шубу недавно купили, ты опять недовольна? И вообще, скажи спасибо, что отец только про одно твоё замужество знает, иначе не разрешил бы...» Чтобы развестись с Алиной, он тоже спрашивал «батушкиного благословения», даже три развода упомянул.

Опасный момент! Успешный человек, как правило, обладает железной волей и своеобразными взглядами на воспитание наследников. В большинстве случаев могущественный родитель подавляет подрастающее поколение. Или влияет на его судьбу тотальным образом – ограничивая свободу по всем фронтам. Когда в ступице жизни достаётся воспитанник тирана, радужные перспективы жизни меркнут: самостоятельно думать он не приучен, живёт мерками, заложенными родителем, сложно стать для него кем-то важнее отца. В общем, какое-то «танго втроём» получается, подобный формат отношений редко

кому по нраву. В какой-то момент становится очевидно: всё проходит в тени и под эгидой легендарного родителя, сын способен только тратить отцовское наследство или снимать о нём фильмы-воспоминания с актёром в пластиковой маске.

Самое главное: слишком часто, когда влиятельный папа по разным причинам исчезает «с небосклона», золотые мальчики оказываются в полной прострации и беспомощности. И спустя время возникает потрёпанными героями той же светской хроники в рубрике «что жизнь с людьми делает».

Сумрачная сторона луны

Перечитывая мемуары известного кинорежиссёра (а заодно сына легендарного детского поэта), я изумлялась: судя по всему, в молодости, когда он снимал свои «шедевры», творец не ведал трезвости. Он беззащитным расказывал, что, снимая фильм о дворянах, начинал утро со стакана коньяка – потому что не знал, что и как снимать, и коньяк имелся в наличии... Все ссоры с возлюбленными происходили исключительно, когда режиссёр пребывал в приподнятом настроении и изменённом сознании. Огромная часть жизни кинодельца опять же прошла за изобильным столом – то в банкетном зале «Арагви», то на очередном праздновании без повода...

На сегодняшний день постаревший режиссёр – серьёзный семьянин, говорящий с экрана правильные слова про семью и «трезвость – норма жизни». А у меня встают перед глазами вереницы женщин, перед коими «золотой наследник» когда-то изрядно покуражился...

Опасный момент! Ловушка, подстерегающая всех золотых («нефтяных», «газовых» и т. д.) мальчиков, – страсть к запретным наслаждениям. Наслаждения могут быть в любом физическом состоянии – твёрдом, жидком и газообразном – неважно. Важно, что благодаря папиным

капиталам есть возможность сутками пребывать в разноцветной ирреальности. Важно, что золотым мальчишкам этого хочется – потому что запретные удовольствия уже неинтересны.

Казалось бы, чем это грозит даме сердца? Всем: от неприятной физического характера до профуканного состояния и полного исчезновения психической стабильности.

«Немного солнца в холодной воде»

Песня Шевчука про «мальчиков-мажоров» всем хороша – и смыслом, и ритмичностью. Однако надо признать, что она становится анахронизмом, ретростилем. Нет, никуда не делись, по-прежнему распекают на папиных машинах сыновья дипломатов, министров и так далее. Но отношение к ним в своей массе изменилось: умные девочки не испытывают благоговейного трепета и желания попасть в золотую клетку. Потому что чем завтра обернутся папино благосостояние и неуязвимость – неизвестно, возможно, опалой и изгнанием. Умные девочки понимают, что невелика заслуга родиться чьим-то сыном, факт рождения – всего лишь событие, после которого следует очень-очень долгая жизнь, которую нужно прожить самостоятельно. Кроме того, сейчас намного сложнее поспорить с истиной «деньги к деньгам», золотые мальчики и подружки выбирают исход из каратов и нулей на банковском счету папы...

Одно из жизненных правил миллиардера Билла Гейтса звучит так: «Я точно знаю, что никому из своих детей не оставлю много денег. Думаю, это пойдёт им на пользу». С умницей Биллом глупо спорить: необходимость приобщать двери собственным лбом здорово формирует личность. Кроме того, родитель может быть спокоен: когда его отпрыск встретит настоящую любовь, можно быть уверенным, что его полюбили не за папины деньги.

Наталья ГРЕБНЕВА.



Умные девочки не испытывают благоговейного трепета и желания попасть в золотую клетку. Они понимают, что невелика заслуга родиться чьим-то сыном, факт рождения – всего лишь событие, после которого следует очень-очень долгая жизнь, которую нужно прожить самостоятельно.

В ЧИСТОМ ВИДЕ

«Это сексуально!» – характеристика может звучать о чём и о ком угодно, от голоса до парфюма. Если считаете, что вам недостаёт чувственной энергетики, дополните свой образ или повседневный уклад одним-двумя «ингредиентами» из нашего списка «сексуальных изюминок». Строго соблюдайте дозировку: превысив лимит, из соблазнительной барышни превратитесь в искательницу приключений!

«Звуки му...»

Девушка с плеером – само по себе явление настолько обиденное, что вряд ли вправе претендовать на сексуальность. Но репертуар, звучащий в наушниках, – великая сила, преобразующая из рядовой прохожей в секси-вумен. Чарующие звуки сообщают томность взору, плавность – походке, будят нескромные воспоминания, в итоге: «А теперь пошла от бедра!» Итак, что стоит послушать для будущего настроения.

Во-первых, мелодии с размеренным темпом и женским придыханием, гуру обобщения предлагают «Enigma» с их охами-ахами, Sade с характерной хрипотцой, Милен Фармер и Мадонна – из раннего. Если предпочитаете без слов, подойдут сборники вроде «Мелодии арабской ночи» и Кенни Джи. А из представителей сильного пола ласкают слух Барри Уайт, Джо Кокер и Франк Синатра – это универсальный «джентльменский набор». Если учитывать индивидуальные предпочтения, то в плеере должны распевать отец и сын Иглесиас, Стинг на заре сольной карьеры и, чем чёрт не шутит, Таркан.

«Оргазм, флаконы во флаконы...»

– именно так на косметических форумах отзываются девушки о том или ином парфюме. Звания удостоиваются, как правило, терпкие, роскошные, пудровые ароматы: карамельный дух и нотки «свежего огурца» не сделают из вас фам фаталь. Итак, запоминаем: универсальных запахов, заводящих поголовно всю округу, не существует, но есть композиции, которые будоражат большинство мужчин. Коль желаете волнительных взглядов вслед, выбирайте духи, «нашлигованные» мускусом, ванилью, жасмином – базовые «ноты» указаны в описании. Скорее всего, названия у них тоже с намёком: «Сады любви», «Непристойность», «Обнажённая», «Алхимия» – в переводе на неназванный, разумеется. Интересный



нюанс: при выборе парфюма в магазине дамам, как правило, секс-запах не нравится, «коллеги» по полу тоже не восторге, услышав аромат на ком-то. Зато мужчины держат нос по ветру и ломают голову: «Чем она меня взяла? Вроде ничего особенного, но голова кругом!»

Естественность

Слава Создателю, мы до этого дожили: сексуальным считается всё естественное. Натуральный макияж (то есть nude, он же «эффект обнажённой кожи»), природные размеры губ и груди, родная шевелюра (густота и длина без вспомогательных накладных прядей), допустим разве что подкорректированный цвет.

Накладные ногти и ресницы – вчерашний день и антипод сексуальности, есть спрос на настоящие пышные реснички и ухоженные пальчики. Времена «тонингованных» блондинок, как единственно желанных объектов, ушли, будем надеяться, навсегда. И самое главное, художочные барышни с параметрами 12-летних подростков не считаются воплощением секса, бал правит плоть. Девушки с естественными округлостями и выпуклостями, не изурюченные диетами до анорексии, с мягкими плавными изгибами и округлыми линиями – ваш выход.

Гори-гори ясно!..

Самым сексуальным цветом был и остаётся красный, за ним на второй позиции чёрный – ничего нового. Но кое-какие уточнения есть: если чёрный цвет, то глубокий, насыщенный, если красный – то ближе к бордо, насыщенный, цвета вина или гранато-

вого сока. А истеричный алый оставим на полотница для корриды. А вот, что называется, «внезапный факт»: в ходе эксперимента учёные выявили, что наибольший всплеск сексуальной энергии у женщин вызывают автомобили жёлтого и салатового «окрасов». Видимо, от удивления.

Шаг за шагом

В плане обуви наблюдаются постоянство и единство взглядов: сексуален каблук, высокий и тонкий. Шпилька пронзает мужские сердца, дополняя и сапожки, и босоножки. Но апофеоз сексуальности – туфли с острым носом и вырезом до линии пальчиков. Модные обувные бренды называют линию выреза – декольте для ног и снабжают тонкой ленточкой кружева. Говорят, провокационные модели идут на ура. И ещё: замшевые и лакированные варианты предпочтительнее матовых кожаных.

Несексуальной обувью именуется всё, что подпадает под определение «добротно и удобно»: туфли с закруглённым тупым носком на низком широком каблуке. Балетки, столь любимые дамами из-за комфорта, мужчины отвергают по двум причинам: во-первых, уродуют женскую фигуру и походку, во-вторых, уж сильно смахивают на обувь маленьких девочек – «господа, ну мы же приличные взрослые люди...»

Ням-ням – и в постель!

Помнится, одно время Сергея Зверева «перестилист» на слове «сексуально», люющий стилист лепил его всюду, от электролампочки

до чая в поездах дальнего следования. Насчёт чувственного блюда с потешным малым готовы поспорить дипломированные повара. Японский мастер считает самым «этаким» икру.

Американец отдал голос за картофельное пюре с сыром, итальянским маэстро – за морского ежа, француз – салат с икрой и тост с маслом или хотя бы за устриц. Их мнение ничуть не влияет на настроение россиянок: поколение юных ветрениц считает лучшим блюдом любви клубнику в шоколаде. А опытные леди знают: одной клубничкой не насытятся и предлагают жареную курицу с овощным рагу. Опыт или романтика – выбирать вам.

Наталья КРОЛЕВЕЦ.



Доступной «трибуной» для высказываний стал Интернет-опрос, проведённый некоей загадочной блоггершей. Та устроила «мальчишник», откровенно спросив: «Парни, давайте честно: что мы в постели делаем не так?» И грянул мужской «хор», причёмстройный, что означает одно: в сексе есть универсальные вещи, которые одинаково не нравятся всем мужчинам. Пора бы прислушаться, леги!..

«Не было и – оп-па!»

– ниоткуда появляешься... – строчки из популярного дуэта в тютюльку иллюстрирует превращения барышень «до» и «в процессе». Многие дамы почему-то уверены, что девушка, которая ходит на свидания (кино, музей, кафе) и та, кто дарит интимное блаженство, – разные люди. Первой надлежит деликатно промокать глазки платочком и говорить «мерси», вторая с порога швыряет мужчину в постель, вытворяет такое, что маркиз де Сад умер бы от зависти. Так вот: перевоплощений не надо, откажитесь от стереотипа, что на людях вы королева, а в спальне – «шалунья». Мужчины примерно знают, чего ожидать от строгой девы – не надо ошарашивать метаморфозой.

То же самое касается обратных случаев: вроде знакомился с игривой блондинкой в декорте и мини, а при тесном контакте она подражает исходным материалам лесопилки и говорит, мол, «я девушка неопытная». Так что приведите форму и содержание в единство.

«И тишина...»

Запомните: до начала процесса мужской физиологии положено лыстать, даже чрезмерно. Критика и объективность строго порицаются мужчинами!

В ходе событий допускается возбуждённое дыхание, тихие стоны – не более. Сильный пол справедливо считает: если партнёрша приняла осмысленно шептать, подбадривать лозунгами, комментировать происходящее, скорее всего, она ничего не испытывает, попросту играет роль роковой любовницы, как в вышеупомянутых фильмах про отъявленных домохозяек и сантехников широкого профиля. Мало того, что «театр» никого не радует, так она ещё и партнёра отвлекает: волей-неволей на каждую реплику он реагирует, какое уж тут наслаждение. Кстати, верный способ затянуть акт – в самый его разгар подстегнуть: «Давай финишируй быстрее!»

И наконец: после «этого» Божья вас упаси терзать ненаглядного разговорами. Человек под эндорфинами, устал, как шахтёр в забое, а тут: «Давай поговорим о нас». Минут через десять – может быть. Если не уснёт.

Подтянись!

Мужчины в курсе, что страстный секс – вещь далёкая от эстетики, это

Свершилось. Наконец-то озвучены мужские претензии в вопросах интима. А то дамы не знали, кому верить: фильмам для взрослых, где всё так всерьёз и «наотмашь», или глянцевым журналам, поющим про любовь к себе...



не кружева и локоны, а смятые простыни и взмошки тела. Но даже на пике эмоций рыцари призывают стремиться к совершенству. Например, если выбираете позу «догги-стайл», будьте добры прогибаться в спинке, а не подражать корормыслу или испуганной кошке, кстати, падать грудью на подушку тоже не комильфо. Уж коль позиция называется коленно-локтевая, задействуйте обозначенные точки опоры.

Второй момент: тянуть носочки ступней. Если ножку надо поднять, отвести в сторону, назад, не забываем «включать балерину». Когда стопы ног расположены «утюгами», мальчикам не нравятся.

На паритетных началах

Придётся поднять тему «постельных молчуний», поскольку мужчинам сильно не по душе подруги, которые при нескромных разговорах норовят хлопнуться в обморок: «Как ты мог подумать! Я не такая!»

Так вот: о сексе нужно говорить. Нужно говорить! Повторим раз десять, с нажимом и разными интонациями. Интим – это способ получить удовольствие, давайте подскажем избраннику, что нас приводит в восторг и трепет. А также слушаем и постараясь предоставить ему желаемое.

На вопрос, существуют ли запретные темы и способы предаваться любви, давным-давно ответили учебные посо-

бия по психиатрии и Уголовный кодекс РФ. Всё, не вошедшее в тексты, разрешено.

Инициатива похвальна!

По порядку: мужчины не в восторге от барышень, которые считают сногсшибательным сам факт их появления в чьей-то постели. Поведение «легла, затихла» уместно лишь во время медицинской операции, если рядом живой и серьёзно настроенный мужчина, будьте добры уделить ему внимание. Кроме того, рыцари двумя руками «за», когда их соблазняют, но: будучи в трезвом уме и когда те не устали.

Также они проголосовали за дамскую раскованность и более обширную интимную географию. Они тоже, вслед за композитором Константином Меладзе, считают: «Чем выше любовь, тем ниже поцелуи». И требуют доказательств. А также призывают совершенствовать данные навыки – видеокурсы в помощь.

Постфактум

После того как всё случилось, мужчины просят об одном: оставить их в покое. О неуместности разговоров мы уже сказали, теперь уточним: его тело должно быть неприкосновенно, особенно интимные зоны. В разгар действия прикосновения «там» возбуждают, а вот после оргазма – минимум щекотно, максимум неприятно.

Наталья КРОЛЕВЕЦ.

Да никакими актрисами они не бывают. В смысле, не выплывают на сцену в свете рампы, не мелькают на афишах, даже драмкружок в детстве не посещают. Но они никогда не выходят из образа: то Джульетта, то Настасья Филипповна, то Медея. И главное – они никогда не бывают собой



«Она была актрисой...»

Чем тема на этот раз навеяна? Менеджерно, наблюдениями. Менеджер Ленка рыдала в коридоре, предусмотрительно не дойдя до дамской комнаты пару шагов. Потому что представление, скртое за дверями сантехузла, теряет всякий смысл: зрителей нет. И Ленка исторгала из себя скорбь в заранее рассчитанной близости к дверям кабинетов. Кто, какая чёрствая душа, чьё каменное сердце останется к всплескам несчастной страдальницы?.. Я издалека заприимтил Ленку и закусил губу в предвкушении моноспектакля. Первый ряд, третий звонок, попорни н к месту. Действо, начнись!..

– Леночка, милая, что случилось? – двери распахивались, из них выскакивали сердобольные девы.

– Я... О-о-о, как же так... Предательство! Как так можно!.. О, нет, у меня сердце останавливается... Ну, нет, вы подумайте!.. А-а-а, я и так всю ночь не спала!..

Девы плотным кольцом окружили Ленку, до слуха доносились обвинения в предательстве, обмане Лениного доверия, крахе её карьеры и жизни. Я хмыкал в ладонь и ждал, что Ленка обвинит злодея в шпионаже в пользу Китая или хотя бы глумлении над младенцами, но девы буквально на плечах унесли Ленку в недра кабинета.

Ленку никто не предал и даже не обидел. Просто Ленка, дама недалёкая, но с претензией на хитрость, попыталась сбросить свои обвинения на логиста Игоря. Игорь выслушал поручение, мысленно сопоставил со своим кругом оплачиваемых функций и не согласился. Но озвучивать про-

тест не стал: зачем, если Ленка знает, во-первых, что это её работа, во-вторых, её всё равно не переспоришь... И когда шеф подводил итоги на планёрке, в честь Ленки звучали отнюдь не аплодисменты – выговор, голубушка, и минус премия. Та попыталась, было, «перевести стрелки» на Игоря, мол, «пообещал и не сделал», но шеф сурово прервал: «При чём тут Селезнёв? У него свой фронт работы».

И вот Ленка в образе жертвы. Как же я люблю спектакли в разгар трудовых будней! Как же я трепещу, сталкиваясь с этим стихийным бедствием – женщиной-актрисой.

«Ты узнаешь её из тысячи...»

Думаете, на вашем жизненном пути ни разу не вставали во весь трагический рост «артистки погорелого театра»? Слычайте «симптомы» и делайте выводы!

Во-первых, женщина-актриса крайне эмоциональна. Ей подвластны все жанры – от водеvilных хихиканий до тяжкой скорби, нейтрального настроения не бывает, она всегда балансирует на грани. Если веселье – то через край, если грусть – то в масштабе национального траура, который она единолично несёт на своих плечах. Обязательно демонстративно, чтоб даже камни спрашивали: «Свет (Ир, Катя), да что случилось-то?» Как правило, в минуты душевного подъёма или гнева говорит громко (оправдание: «У меня голос такой!»), а в момент расстройств – ни дать ни взять умирающий лебедь.

Женщина-актриса любит начинать разговор с якобы неожиданных (на самом деле хорошо отретированных) фраз. Бывало, в юности приходишь на свидание к этойкой Мате Хари, а она – хлоп! – метнёт скифский взгляд и пророкотет: «Я всё знаю! Кайся!» Ты внутренне обомлешь, решишь сдуру признаться в намерениях эмигрировать, а она-то всего лишь хотела подловить на невинном флирте с однокурсницей.

Женщинам-актрисам следовало бы поголовно ограничить доступ к кинематографу – ввиду страстной тяги к подражательству. Причём нет чтобы выбрать в качестве объекта поклонения второстепенных героинь (дабы не быть изобличёнными с лёт), эти дамы держат равнение на яркие колоритные персоны!.. На ум пришла экс-коллега, пусть будет Маша. Маше казалось, что она рождена в океане акуловой бизнеса. И Маша соответствовала: резко вскидывала мышиный подбородок, встряхивала жидкой гравкой, щурила глазки-буравчики, неожиданно, как револьвер, выдавала фразы. Я вначале думал, что Маша попросту «со странностями», ан нет, оказалось, Маша – актриса, она в образе. Если верить Голиувуду, истинные бизнес-леди только такие и бывают: металл в голосе, «рваные» движения, прокурорский тон, стук каблук, словно лошадь на плацу. Вот Маша и позаимствовала гримасы и жесты...

Женщине-актрисе всегда есть что сказать. Она чрезвычайно любит цветистые застольные тосты, от которых откровенно клонит в сон. Чувствуя

именинника, приведёт такие нескромные метафоры, что тот запнувшись. Поднимая бокал по поводу юбилея, она забредёт в такие аллюзии, что чёрт ногу спомает: увязать рыбакку и «Демьянову уху» может только она. Есть подозрения, что в момент монологов слышит только себя, но поскольку декламировать в адрес стула или трельяжа неудобно, нуждается хотя бы в одном зрителе.

Женщина-актриса не любит встречать бывших знакомых, друзей, возлюбленных. Потому что они ей цену знают, отсмотрели весь репертуар. Как правило, норовят предупредить,

отвезда в сторону: «Послушай, ты давно с ней? Имей в виду, дама с прибабахом. Всерьёз не воспринимай, позабавься — и за борт». Женщине-актрисе не по душе демонстративная насмешливость, её тонкая натура корчится от реплик бесчувственных болванов.

Женщина-актриса окутывает себя ложью, розовым вымыслом, гармонично вписывается в ею же созданную картинку, в итоге верит, что изначально так и было. Лучший способ вжиться в ложь для неё — неистово страдать и переживать, а уж это она умеет. Масштабы неправды значения не имеют, годится всё — от маленького лукавства: «Как вы могли подумать, что я взяла чужое пирожное из холодильника?» до глобального искажения действительности: «Да, это вы написали мой отчёт. Но идея же была моя! Мой стол, моё присутствие, атмосфера вдохновения!» Спорить бессмысленно, изменить ситуацию можно лишь одним способом: принудительное психиатрическое освидетельствование.

Женщина-актриса больше чем женщина — в плане эмоций и истерик. Женщине-актрисе больше чем актрисе — в плане нескончаемости игры, она не знает антрактов и выходных. А в целом она и не актриса, и не женщина. Нет зрителей — и она спокойно ковыряет в носу, жуёт с чавканьем и гробит кондуктору. А не женщина потому, что просто не знает, как это быть Женщиной. Ей неведома женственность — роскошная, благодетельная, отдающая, мудрая, неспешная. «Артистка погорелого театра» вечно мечется из крайности в крайность: то ей почудится, что женственность — это грудное контрольное и взгляд с поволокой — заполучите «фам фаталь»

местного пошиба. Потом она решит, что женственность — это кисейные платица в цветочек, карамельный голосок и рыдания над фильмом «Танцор диско» — наслаждайтесь. И вот шарахает её горемычную от Дюймовочки до одалиски в гареме. И всякий раз неполное попадание, она комична в напущенном трагизме, она нелепа в показном веселье, она бесконечно глупа в потугах на серьёзные беседы.

Знаете, в чём счастье женщины-актрисы? В том, что она не осознаёт бесконечного спектакля, не может



Отсутствие публики для неё самое страшное наказание, спустя зное время дама надувает губки: «Меня никто не воспринимает всерьёз» и отправляется на поиски новых почитателей таланта.

поймать себя на лживости. Знаете, в чём её беда? Все роли провалились, все спектакли освистаны, критики разнесли в пух и прах. А она — одна, в условной гримёрке, вглядывающаяся в зеркало...

Роман со «служительницей муз»

Естественно, коллега Ленка со своими «подражаниями Шекспиру» не возбудила бы мой интерес, если бы не кислые воспоминания о связи с такой вот «инженю-травести». Стыдно вспоминать, но поначалу увлёкся, почти потерял голову. Верил, что она искренне роняет жемчужины слёз, сочувствуя блудному цыгану Будулаю — восторгался её великодушием. Я верил, что её окружают чёрствые люди, которые так и целят оболгать фею, взвалить на её плечики тяжкий груз работы — и хотел её защитить. Я полагал, что она искренне признаётся в любви, что томные взгляды и прерывистое взволнованное дыхание — всё это настоящее...

А потом заметил, что голубка моя меняется в зависимости от просмотренного накануне фильма или прочитанной сцены. Как-то она смотрела в окно и зачарованно шептала: «Снег. Я люблю снег, он напоминает цветение миндаля весной. Какая прекрасная возможность отомстить тем, кого ты ненавидишь! Я враждовала с одной девочкой в детстве, она до смерти боялась снега. Я неожиданно налетала на неё и совала снежный ком за джемпер. Её губы, посиневшие от мороза, дрожали, она менялась в лице, а я приходила в восторг...»

«Какая интересная судьба! — думал я. — Какое поэтическое сравнение с цветущим миндалём... Хотя странно — откуда миндаль в наших широтах?..» Откуда взялся кустарник и монолог, я узнал позже. Случайно открыл книгу, которую упоённо читала актриса. На обложке значилось: «Решад Нури Гюнтекин. Птичка певчая». Тут-то и прояснилось, почему ненаглядная стала покорна, как истая мусульманка, и почему называет себя «рахат-лукумом». От начала до конца вся наша история — сцены, дубли, кастинги, «камера, мотор!» Если Константин Меладзе посвятил женщине-актрисе песню, то я предпочёл расстаться.

Занавес!..

Если угроздило-таки «хлебнуть искусство», сочувствую. Длительное общение с «актрисой» идёт по двум сценариям: первый — вы устаёте от вечного бурления страстей и предоставляете ей полную свободу действий. Хочет ли она рыдать, хотая, выбегать нагишом на городскую площадь, обвинять в измене — на здоровье, сколько заблагорассудится, главное, не реагировать. Отсутствие публики для неё самое страшное наказание, спустя зное время дама надувает губки: «Меня никто не воспринимает всерьёз» и отправляется на поиски новых почитателей таланта.

А можно «включить» внутреннего артиста и сыграть сцену из фильма «Любовь и голуби»:

— Рай, ну что ты, в самом деле? Ну что ты всё время, как в кино?..

Конечно, ваша персональная «Раиса Захаровна» бросит бессмертную реплику: «Василий... Вы мне не верите?»

И тут самое время дать Станиславскому по полной:

— Не верю!!!

Макс ПОЖАРСКИЙ.

Ты себе помоги!



«Тот, кто не желает поднять упавшего, пусть страшится упасть сам, ибо когда он упадёт, никто не протянет ему руку...»

Саади.

...В выходной день на мобильном высветился номер юной коллеги Маришки: «Привет! Как зовут папу Олеси?» Я назвала имя и заинтересовалась: «А зачем тебе?» Услышав ответ, зарделась от стыда.

Николай Фёдорович, отец коллеги и приятельницы Олеськи, тяжело заболел. Олеська металась по больницам, отпрашивалась с работы, иногда срывалась в слёзы, кляня экспериментально-карательный уклон отечественной медицины, глотала валерьянку... Вообще-то она держалась молодцом, когда я спросила, чем могу помочь, замахала руками: «Что ты, что ты, всё есть, всю родню на уши подняли!»

И теперь я сгорала от стыда. По-

тому что 22-летняя Маришка помогала как могла: заказала в церкви молебен о здравии Николая Фёдоровича. Может, наивно, может, Николай Фёдорович атеист и был бы против такого «заступничества». Но Маришка посчитала необходимым помочь, сделать ту малость, которая в её силах. Маришка не была приятельницей Олеськи и не знала Николая Фёдоровича лично. А я была и знала. Но я успокоилась, когда Олеська отказалась от помощи. Я не распахнула кошелек и не дала ей денег хотя бы на такси до больницы, на коньяк для врача, на книги для эрудита Николая Фёдоровича... Я не нашла ничего предосудительного в речах руководительницы, которая вообще-то должна была выписать материальную помощь Олесе, но вместо этого «включила» режим всеобщей солидарности: «Ну если надо будет, все скинемся, кто сколько может...»

Сколько раз в жизни тем, кто рядом, требуется помощь?.. Сколько раз мы ничем не помогаем и успокаиваем совесть внутренним: «Ну а что я могу?..» Сколько раз мы потом обижено поджимаем губы: «Вот, мне нужен был контакт Ивана Ивановича, чтобы решить кое-какие вопросы, а мне никто не пришёл на выручку?» Может, эти явления взаимосвязаны, всё связано во Вселенной, и наше равнодушие «уравновешивается» хладнокровием окружающих?..

«Выведи, мой друг, меня сперва из затруднения, а нравоучение ты и потом прочтёшь...»

Жан де Лафонтен.

В моём ближайшем окружении есть барышня, которая всей своей широкой натурой тяготеет к высказываниям в духе Капитана Очевидность. Апофеоза её выступления достигают, когда на кого-то обрушиваются неприятности. И тогда звучит монолог, звенящий от бессмысленности:

- Ой, тебе нужны деньги на лекарства, ты простудилась? На-

верное, это потому, что ты много нервничала, вот иммунитет понизился. А может, потому, что ты в куртке нараспашку выбежала на улицу шефу забытые документы отдать...»

Итак, первое, чего категорически не стоит делать: анализировать причинно-следственные связи. Между персонею и поведением попавшего в беду и последствиями. Потому что этим не исправить негативную ситуацию, это не работает. Потому что пострадавшему и так трудно, он и сам себя за многое корит. Если считаете, что Оля (Ира, Аня и т.д.) сама виновата в своих проблемах, считайте на здоровье, но молча.

«Истинная цена помощи всегда находится в прямой зависимости от того, каким образом её оказывают»

Сэмюэл Джонсон.

Английское аристократическое общество многократно высмеивалось и порицалось за лицемерные речи, именуемые хорошими манерами. Иной раз диву даёшься, сколько вокруг возникает «благовоспитанных британцев», когда кому-то нужно протянуть руку поддержки. Откровенно проигнорировать чужие страдания людям стыдно, и они считают нужным произнести слова «как бы» сочувствия. И звучит красивое:

- Держись! Как вариант: «Не вешай нос. Не падай духом».

- Никому не посылают испытания, которые люди не в силах вынести...

- Если закрывается одна дверь, открывается другая...

- Всё, что нас не убивает, делает нас сильнее...

По существу «как бы» поддерживающих фраз: забудьте их раз и навсегда, если душа требует вальжного пафоса, выставляйте в статусах социальных сетей. Потому что звучат они издевательски: ваше словесное участие не удержит дух пострадавшего от «падения». Насчёт невыносимых испытаний — да бывают они, беды, которые не пережить. Столкнувшись с трагедией, люди теряют рассудок, топчут горе в «горькой», досрочно уходят из жизни — не надо делать вид, что в идиллическом мире таких явлений не происходит.

Когда человеку плохо, когда он безмолвно вопит от отчаяния, нет более неприглядного явления, нежели стоящий рядом — сытый, благополучный, тёплый — и рассуждающий с постным видом: «Всё

пройдёт, всё наладится!»

Да, согласно афоризму цена помощи напрямую зависит от того, каким образом она оказывается: сказав пару затасканных фраз, чтобы «приободрить», мы всего лишь сотрясли воздух.

«Никто не должен покидать своего ближнего, когда тот в беде».

Мартин Лютер.

Кто должен первым прийти на выручку? Господа и дамы, тут без ограничений: все, кто хочет, может, считает нужным. Но есть категория людей, кто прямо-таки обязан расширяться в лепёшку, но помочь — те, кто ближе. Родные, друзья и прочие, причисляющие себя к ним...

«Я тебе как мать родная! — нависала почтенная коллега над Ирой, — я дурного не посоветую. У меня знаешь как душа за тебя болит! Аж температура поднимается и пульс скачет!» Я наблюдала картину спонтанного удочерения регулярно, когда на почтенную коллегу вдруг «накатывало». И поражалась размаху: ничего себе, какие обязательства на себя берёт! Произнося: «Ты мне родной человек», «Ты мой лучший друг» мы подразумеваем, что готовы на жертвы, согласны на всё, что принесет с собой запрещенно близкие отношения, в первую очередь стремясь прийти на помощь...

Когда Ира пожаловалась «как матери родной» коллеге, что у неё материальные трудности, что внезапно возникли непредвиденные расходы, та намёк поняла. И ответила таким же намёком: мол, много трат, сын поступил в вуз, трубы в ванной менять надо, на весну гардероб бы сменить. Дескать, и рады бы, да сами бедствуем...

Если распахиваете душу, будьте готовы распахнуть двери своего дома и кошелек. Есть слова, которые ко многому обязывают — помните и взвешивайте перед произнесением.

«Если человек помог тому, кого он любил, то ни при каких обстоятельствах он не должен вспоминать потом о своём благодетельце».

Жан де Лабрюйер.

Случай, о котором не хочется вспоминать, но козь уж пошла такая свадьба...

Некой барышне регулярно приходил на помощь молодой успешный мужчина. Она рта не успевала открыть, как он после приветствия устраивал буквально артобстрел: «Как ты? Помощь нужна? Никто не обижает?» Она не жаловалась, не просила помощи, но он, судя по всему, не из простого человеколюбия интересовался, поэтому в прямом смысле работал на упреждение: «Идешь на собеседование? К кому? А, Свиридов — мой одноклассник, позвоно, чтобы хорошо принял». И звонил, и барышне шли навстречу.

Если она говорила, что в выходные собирается к маме в район, наш рыцарь галантно навязывал услуги: «В субботу дождь обещали, я тебя отвезу и заберу. И не перече! Я сказал, значит, так и будет,

Барышня пошла и на званый вечер, и достойно пережила продолжение — отблагодарила по полной. А потом больше никогда не брала трубку, если звонил благодетель.

«Надо же, как всё нелепо, — вымученно улыбалась она, — если бы он не настоял, не напоминал о своей помощи, я бы сама к нему пришла, уже почти разглядела в нём того, с кем хочи остаться навсегда. Он всё испортил, когда я почти влюбилась...»

Она улыбалась, а я понимала: «почти» не считается.

«Лучше стать жертвой неблагодарности, чем отказать в помощи несчастному».

Жан де Лабрюйер.

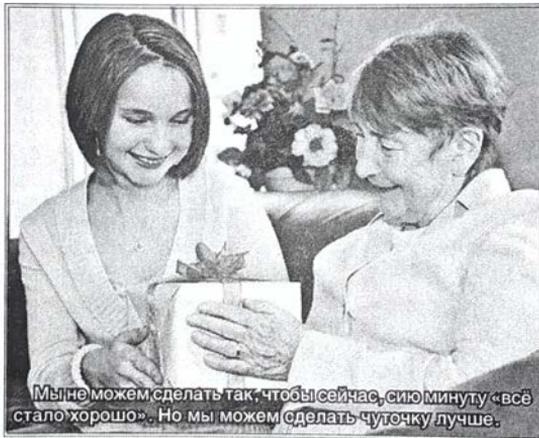
Что же делать, если пустые слова произносить нельзя, а помочь всерьёз, одним махом разрубить узел проблем нет возможности?

Да, найти дружную работу, помирить с ушедшей «любовью всей жизни», вылечить тяжело заболевшего — это действительно не всегда по силам. Мы не можем сделать так, чтобы сейчас, сию минуту «всё стало хорошо». Но мы можем сделать чуточку лучше. Дать в долг не всю сумму, а хотя бы часть, сколько есть. Можем создать «кассу взаимопомощи» и собрать «команду поддержки штанов» — деньги вообще универсальный эквивалент, пригодятся в любой трудной ситуации.

Мы можем положить коробку конфет на стол коллеги, почерневшей от переживаний.

Можем всё-таки кинуть клич и через тридцатые руки найти специалиста, доктора, автослесаря, юриста. Можем подменить подругу на «вахте» в больнице, хотя бы отнести сок и йогурты. Или, выполнив за неё часть рабочих поручений, пусть человек отдохнёт немного. Можем посидеть с детьми. Можем заказать молебен о здравии... Разве мало?

Наталья ГРЕБНЕВА.



Мы не можем сделать так, чтобы сейчас, сию минуту «всё стало хорошо». Но мы можем сделать чуточку лучше.

мне приятно тебе помогать».

Она и намёками давала понять, и прямо говорила: «Ты замечательный человек, ты самый лучший в моём окружении...» Он продолжительно, со значением смотрел, ожидая продолжения, но барышня замолкала — конец фразы...

Сеанс бескорыстной помощи закончился, как в пошлой пьесе: однажды благодетель попросил её помочь. Он идёт на мероприятие, где все будут парами, и его не поймут, явись он соло. После мероприятия рыцарь рассчитывал на продолжение: «Ну ты же сама говорила, что я самый лучший, могу же я рассчитывать на благодарность», — вроде бы в шутку сказал он. Шутка оказалась очень неудачной...



Пока не поздно...

Все, кто добывает хлеб насущный честным трудом, вступали в отношения с работодателями. И в курсе: спустя пять рабочих дней шеф должен «зарегистрировать» этот факт в вашей трудовой книжке. На эту неделю есть смысл превратиться в сплошные глаза и уши: наблюдать, слушать, делать выводы. Возможно, ещё до истечения пятитидневки вы скажете боссу: «Давайте сделаем вид, что мы никогда не встречались». Другими словами, когда лучше бежать немедленно

«В людях»

Часто вакансия звучит так: «Требуется административный помощник директора...». Звучит солидно, на собеседовании уполномоченное лицо увещевает: «Там не много работы, написать мне речь на выступлении, напомнить о встрече, кое-какие поручения выполнить...». Вы киваете и приступаете, в первый же день становятся понятны масштабы постигшей трагедии. «Административный помощник» — де факто «поверенный по особым поручениям», а поручения эти — сделать кофе, сбежать за сигаретами, найти потерянные «где-то здесь» ключи от машины... Зато написать речь случай, скорее всего, не представится, до серьёзной работы так и не дойдёт. Если вакансия — ваш единственный шанс на данный момент не умереть с голоду, оставайтесь. Если нет, не теряйте время и имеющиеся

профессиональные знания, трудовой опыт — слишком ценный капитал, чтобы им разбрасываться.

«Мы одной крови...»

Допустим, вы в первый же день трудоустройства обнаруживаете в новой вотчине странную закономерность: топовые должности занимают однофамильцы, только инициалы отличаются. Явление, в общем-то, обычное: папа (дядя, дедушка, мама) выбился в люди, на звонкие должности назначил сыновей-племяншей — а как иначе, душа болит, здесь хотя бы под присмотром будут... Это не предосудительно, закон запрещает подобные нюансы только государственным служащим, а частный бизнес давно трудится семьями. Однако лично вам это может не подойти: фамилия отличается от той, что здесь представлена

в избытке, родственных связей нет. Это означает: престижные должности и высокие заработки вам «не грозят» — во-первых, за частные промахи или общий неуспех (что не редкость) отвечать вам и «неродовитым коллегам», потому что «своих» штрафовать и казнить рука не поднимается — во-вторых. Интересные командировки, тренинги, семинары в местах с тёплым климатом — тоже не для вас, и это не на пользу профессиональному росту... Если амбиции не мучают — оставайтесь, если всё-таки желаете взобраться на верх карьерной лестницы — ищите другую площадку.

«Сколько вас здесь?..»

Итак, в первый день вы верили, что подчиняетесь непосредственно директору или начальнику отдела. На второй открылось, что на вас претендует руководитель смежного сектора: «Ты переговоры проведи!» Потом в бой вступает бухгалтерия: «Директор сказал, что ты нам будешь помогать! Отсканируй отчётность!» — и бух на стол пять толстенных гроссбухов.

Так бывает, более того, имеет силу доброй традиции в фирмах с неважной организацией труда. Большая часть тамошних обитателей не перетруждаются, их расслабленность компенсируется напряжённым графиком одной-двух штатных единиц, как правило, с небольшим окладом и скромной должностью — менеджер, специалист по кадрам.

Узнать «горячую точку» легко по кодовым фразам: «С тех пор как твой предшественник уволился, накопилось куча дел. Вот платёжные документы, в ящике стола переписки, там же счета за канцтовары и воду для кулера. Не забудь про Пенсионный фонд...» Едва подобное прозвучало, вы окинули взглядом фронт работы и ужаснулись — хорошенько подумайте, нужно ли вам «метить» трудовую книжку подобной работой.

«Они уходят как-то невзначай...»

Насторожьтесь, если вскоре выясняется: ваш предшественник уволился после месяца работы, коллега перед ним продержался квартал, а до этого человека хватило на пару недель. Вы имеете полное право спросить: «Почему так происходит?» Скорее всего, услышите тяжкий вздох: «Не везёт нам со специалистами, надемся, вы переломите печальную тенденцию». Работодатель может надеяться на кого и на что угодно, ваша задача смотреть в оба, помня, что ни с того ни с сего от достойной работы не отказываются в массовом порядке. Есть желание, выясняйте, где собака зарыта, но надо ли...

«Ску-у-учно»

Ближе к третьему дню вы, в идеале, выявите явных лидеров гонки, личностей с харизмой как в профессиональном, так и в сугубо человеческом плане. С кем-то интересно общаться, кто-то поражает глубиной познаний в той или иной отрасли – если так, за вас можно порадоваться. Но случается, что коллектив сероват и скучноват, рядовые исполнители, не ратующие за дело и не рвущиеся в бой. С одной стороны, работа – не клуб по интересам, с другой – вам нужно набираться опыта, учиться, брать пример. А это удаётся только среди ярких неординарных персон. Словом, если компания слабая – не торопитесь вливаться в ряды. Об этом же предупреждает глава «Майкрософта» Билл Гейтс: «Нужна сильная команда, потому что средняя даёт средние результаты, как бы хорошо ею ни управляли».

«Потом, когда-нибудь»

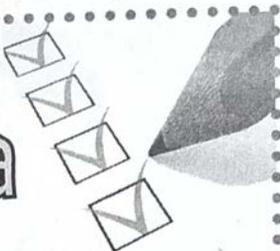
На собеседовании вам могли озвучить вполне приличную сумму грядущих доходов, желательно, чтобы в горячую пятидневку выяснилось, насколько регулярно сотрудникам выплачивают обещанное. Увы, бывает и так, что в ноябре люди получают заработанное за август, незасорно узнать, разовый ли это инцидент или денежные трудности имеют хроническую форму. Если последний вариант, прикиньте, насколько такая схема выплат вписывается в вашу финансовую ситуацию, и действуйте согласно выводам.

Злоба лютая кругом...

Прислушайтесь к разговору коллеги: очень плохой «симптом», если те постоянно выражают недовольство – руководством, поручениями, зарплатой, услугами. Если коллеги, не таёсь новичка, критикуют всех и вся, дела в компании плохи: прибыль скудна, начальство управляет неэффективно, кадры подобраны неудачно – что-то из перечисленного или всё в комплексе. Не рекомендуется оставаться в подобном окружении: если этот «корабль несёт на рифы», то пусть без вас. Напоследок: бизнес-мудрецы советуют присмотреться к потенциальным коллегам, есть ли среди них преуспевающие финансово люди. Потенциально всех можно разделить на две основные категории: те, кто постепенно беднеет, и те, кто потихоньку богатает, стоит держаться поближе к идущим в плюс и в гору. Если финансово успешных вокруг не наблюдается, с вероятностью 99,99% нажать «подкожный жирок» не удастся и вам. Ведь, как говорится, «если вокруг никто не выждоравливает, возможно, вы в палате для умирающих». Не лучше ли проследовать на выход?

Наталья КРОЛЕВЕЦ.

Советы рекрутера



Спрашивайте

На собеседовании соискатели, как правило, стесняются подробно спрашивать работодателя: комфортная ли обстановка в коллективе, есть ли компенсационный пакет, каковы корпоративная культура и перспективы карьерного роста. Отриньте ложную скромность: соискатель – полноправный участник диалога, он должен составить объективную картину о предстоящем сотрудничестве. Более того, в ближайшем 10-летие рынок труда будет принадлежать «детям 90-х», а среди представителей этого поколения затруднительно найти кандидата с адекватной профессиональной самооценкой. Не стесняйтесь, покажите товар лицом.

Меняйтесь

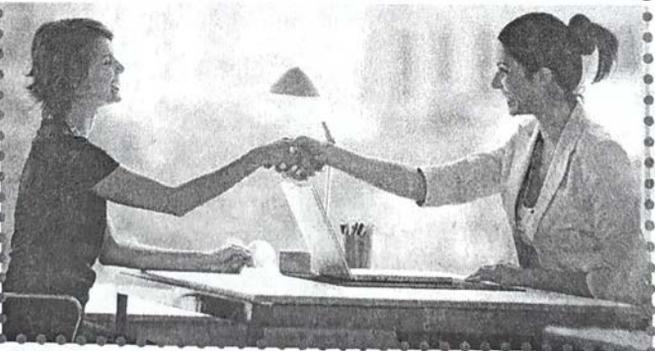
Пару десятилетий назад сотрудников, меняющих работу чаще чем раз в пять-семь лет, называли «летунами» и косо поглядывали, теперь ситуация изменилась. Средний срок работы амбициозного менеджера на одном месте два года. Потом он ищет компанию с более интересными задачами, проектами, потому что в прежней ему все знакомо – «глаз замыливается». Сейчас многие специалисты по персоналу даже с подозрением относятся к менеджеру, который провёл на одном месте работы семь и более лет.

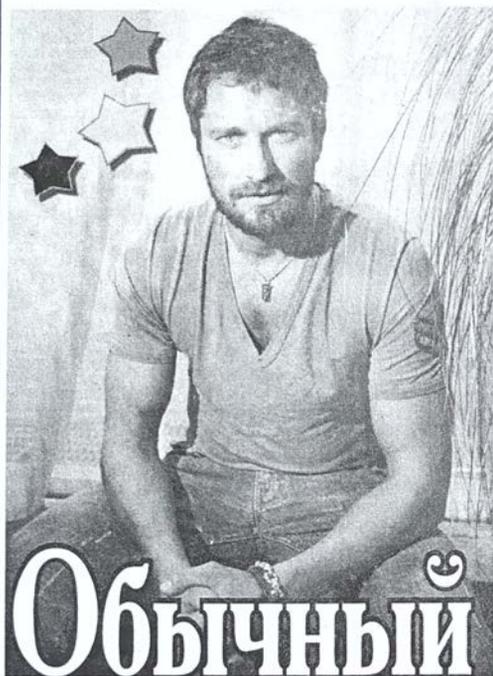
Обычным стало и то, что соискатели пробуют себя в разных отраслях. На протяжении жизни у людей меняются интересы, на каждом отрезке – свои приоритеты. Другое дело, как с этим работать работодателю, как удержать ценные кадры? В прогрессивных компаниях избрали «тактику удержания»: сотрудники через два-три года переходят на другие должности или в смежный отдел. Подобная корпоративная политика эффективна: сотрудник не скучает и непрерывно учится.

Объясняйте

Случается, поиск новой работы затягивается на долгие месяцы, а то и годы. Разумеется, длительный перерыв в работе вызовет вопросы у рекрутеров и работодателя: что «тормозило» кандидата? Нежелательными ответами были бы пассивность натуры (или ссылки на собственную скромность и отсутствие «нужных знакомых»), высокую конкуренцию, низкие зарплаты. Вот пример приемлемого ответа: кандидат искал достойную позицию, поскольку снижать свои притязания не хотел, а финансовый резерв позволял не хвататься за первое предложение.

Кроме того, уважительные причины «простоя» – обстоятельства личного характера, например, вступление в брак, переезд, рождение ребёнка, уход за больным родственником, обучение, фриланс. Внимание: если на самом деле это не так и вы планируете всего лишь «прикрыться» одним из вариантов, лучше не прибегайте ко лжи. Рекрутеры проверят информацию по кандидату: если выяснится, что в это время он активно рассылал резюме, но на работу его не брали, скорее всего, откажут из-за лжи.





Обычный шотландец

Отчаянная домохозяйка

Сильных мужчин воспитывают сильные женщины. Маргарет Батлер ушла от мужа, имея троих детишек на руках, будучи в чужой стране, без знакомств и средств к существованию. Перспектива одиночества и нищеты не испугала её, страшнее было каждый вечер ждать возвращения дражайшего супруга домой «на бровях», готового устроить скандал по поводу и без. Куда подевался обаяшка Эдвард, за которого она вышла, нет, выскочила замуж в родной Шотландии? Весь вышел. Не преуспел на отчей земле, подался в Канаду за «длинным долларом», но, увы, прогорел окончательно. И как делец, и как отец. Лучше никакого папы, чем такой, и Маргарет с детьми вернулась в городок, в котором родилась и вы-

росла, — Пейсли, типичное шотландское захолустье. Младшенький — двухлетний Джерард (кстати, на родном наречии имя Батлера звучит мягче, напевнее — Джеральд) увидел отца только спустя четырнадцать лет. Слова не мог вымолвить, ревел белугой, благо малышки-одноклассники не видели, засмеяли бы. Да и мать не одобрила бы, она воспитывала его в еловых рукавицах, за победы в карате хвалила, а вот по поводу похода на прослушивание в Молодёжный шотландский театр высказалась резко, нахмури брови: «Не мужское занятие!» Чтобы не пропасть в жизни, нужна серьёзная профессия, приносящая стабильный доход. А актёр — это вечно голодный петрушка, потешающий далеко не щедрую капризную публику. Сынок оказался под стать матери — кремень, в 12 лет вышел на

Оговоримся сразу — это не ода любви к Джерарду Батлеру. Ещё не так давно автор и слышать не желала об этой новоявленной голливудской «звездулке», даже демонстративно покинула кинозал во время премьеры блокбастера «Триста спартанцев» с ним в главной роли... А сегодня? Окей, признаю, это ода любви!

сцену Королевского театра в Глазго в роли уличного мальчишки Оливера в одноимённой постановке. Впрочем, на учёбе увлечение театром никак не сказалось — Джерард по-прежнему был лучшим в своём классе, так что маме нечем было крыть. До серьёзного разговора на тему «Как ты собираешься жить дальше? Выбирай — или спокойствие матери, или проклятый театр!» дело, однако, не дошло. Джерри рос мальчиком добрым, благодарным и ни за какие аплодисменты зрителей не разбил бы ей сердце, а потому по окончании школы театр забросил, поступил на уважаемый юридический факультет в колледж при университете Глазго.

Кривые дорожки

Соглашаясь с другим, говоря ему «Да!», стократ

убедитесь, что не говорите «Нет» самому себе. Единожды сойдя с пути, предназначенного судьбой, человек обречён брести кривыми дорожками, застревать в тупиках, ходить по кругу... Полноте, стоишь ли так нагнетать! Вроде бы всё чинно-благородно. Уж учителя из родной школы точно могли гордиться не меньше матери: «Наш-то Джерри! Не овец пасёт да вечерами в пабе штаны просиживает, на самом престижном в стране юрфаке учится! Далеко пойдёт!» Джеральд очень старался пойти далеко — учился по-прежнему только на «отлично», достиг почётно-го в колледже поста президента студенческого юридического общества. Обаятельный в папу, упорный в маму, казалось, перед ним все двери открыты. Конкретнее — двери для положенной после обучения двухгодичной стажировки гостеприимно распахнула крупнейшая в Эдинбурге юридическая фирма Morton Frazer. Попасть туда было пределом мечтаний для любого начинающего юриста. Началась служба в солидном офисе, как положено, с 9.00 до 18.00, пять дней в неделю: разбор дел, подготовка к судебным заседаниям, знай себе корпи над томами прецедентов да будь на подхвате у матерых адвокатов конторы, набирайся опыта, скоро придётся творить правосудие самостоятельно. Сколько сюжетов в голливудских фильмах построено на таком образе жизни, какой выпал Батлеру. И герои счастливы служить Фемиде, горят на работе, спасают невиновных. Наш герой с горя запил. Вечером пятницы уходил из офиса, как все, с постной физиономией, в приличном костюме, а в воскресенье днём обнаружил себя на мусорке за каким-нибудь кабаком на окраине города с расквашенным носом и не мог вспомнить, куда подевались почти двое суток из жизни и дорогой галстук — подарок шефа. Виски (что ещё мог пить истинный шотландец?) скоро стали перемежаться с наркотика-

ми, дела приходило в хаос, на работе уже смотрели косо и поговаривали об «этой молодёжи, которой всё бы веселиться». А ему было не до веселья. Если бы не друг Алан в последний момент окликнувший его, сиганул бы Джеральд наш Батлер во цвете молодости с небоскрёба, а мы не увидели бы его на больших и малых экранах никогда. Отдушиной стала игра на гитаре в рок-группе под названием «Скорость». Джерри даже запел, так душа требовала выхода. Тусуясь в богемной среде, попал на театральную постановку «На игле», и тут в голове прояснилось – вот же оно то, что нужно! Как я мог забыть?! Из конторы его уволили с позором буквально за неделю до окончания стажировки, только он этого не осознал тогда толком, даже за своими вещами в офис не удостоился заехать. Зачем? Путеводная звезда найдена, остальное неважно.

Мужчина нарасхват

Да, вот так просто, без специального образования, без опыта, без связей, с крошечным детским багажом игры на сцене Джерард Батлер зашёл за кулисы, отыскал режиссёра и с места в карьер предложил себя в качестве актёра. Тому шотландский напор на грани наглости, сюрреалистического безумия понравился, и вскоре Джерри играл в постановке «На игле». Поначалу денег актёрство не приносило, параллельно кем только не пришлось зарабатывать на хлеб насущный: ассистентом по кастингу, демонстратором игрушек в супермаркете и, разумеется, классика жанра – официантом. Уверенности в завтрашнем дне не добавило и письмо от матери, полное горечи и разочарования. А Джерри был счастлив. Наконец-то! Какой алкоголь, ни капли больше! Наркотики не лежали рядом с кайфом, который доставляла ему игра. Он соглашался на любые условия, лишь бы выходить на

сцену, становиться перед камерой. В первом кинематографическом опыте, фильме «Миссис Браун», ему пришлось все съёмки пробыть в ледяной воде, в результате оказался на больничной койке. Ерунда! Крепкому шотландскому парню, как слону дробина! Давайте следующую роль! Режиссёры вояво приняли использовать его фактуру – рост метр восемьдесят восемь, широкие плечи, накаченные бицепсы, выходящие каштановые волосы, иридные, чуть грустные зелёные глаза... Ммм, воплощённая мужественность,



Джерард в фильме «300 спартанцев».

просто современный Аттила-воин! Именно образ прославленного гунна в телевизионном мини-сериале «Аттила-завоеватель» и стал первой главной ролью актёра-самоучки. Продюсеры предполагали взять кого-то более венценосного, но после проб выбрали именно Джерарда. Боевики, блокбастеры, исторические картины на первом этапе были его визитной карточкой. Драться на мечах в фильме «300 спартанцев» – пожалуйте! Петь без дублёра оперные партии, загадочно щуря глаза, в «Призраке оперы» – легко! Изображать эдакого крутого парня, горе-гангстера в «Рок-н-рольщике» – кто как не Джерри! Уж лучше сыграть незадачливого Раз-Два в новом шедевре Гая Ричи, нежели оказаться на его месте, что вполне светило Батлеру. Насытившись брутальными ролями, Джерард попро-

бовал себя в интеллектуальном триллере «Законопослушный гражданин» (кстати, и сценарий помог написать, не пропадать же юридическому опыту!) и в романтической комедии («Голая правда», «Охотник за головами», «Мужчина нарасхват»), и в социально-политической драме («Проповедник с пулемётом»). С большим успехом, конечно. В любом амплуа он хорош, пригож, органичен. Однако у публики, коллег и даже у равнодушных к личной жизни актёров-кинокритиков всё чаще возникает вопрос – не слишком ли ув-

актёров до него, это ничуть не мешало им заводить семью. Заботиться о крошечномосике – очень мило. Однако отчего только собачка ждёт дома самого сексуального, по результатам многочисленных опросов, мужчину, самого доброжелательного, отзывчивого и смешливого человека, по единодушному мнению коллег? Только боль от полученных на «Покорителях волн» травм или вдобавок остров одиночества вынудило Батлера подсесть на такие препараты, которые привели его в спешечку? Неужели некому было поддержать в тяжёлую минуту, кроме людей в белых халатах? Ведь о романах актёра трубят на весь мир! Да, только вот пассии его (они же партнёрши по очередному фильму) одна за другой замуж выходят или собираются (Дженнифер Энистон, Джессика Бил), что наводит на мысль, что и не романы это вовсе, а часть пиар-кампании картины, выходящей в прокат... «Сорок три года, Джерри, пора бы задуматься!» –



Кадр из фильма «Законопослушный гражданин».

лётся наш герой воплощением своей детской мечты стать Актёром? Позабыв, что есть и другая сторона жизни. Сёрфинг – это, конечно, увлекательно. Если, конечно, не утонешь под гребнем волны, что, собственно, чуть не случилось на съёмках «Покорителей волн». Открыл продюсерский центр и собственный ресторан – молодец! Но так делали десятки известных

слышит он со всех сторон. «Я обычный шотландец, – отбивается Батлер, – когда-нибудь и у меня будет всё, как у всех...»

Р. С. Я люблю тебя. И это не только название одного из лучших фильмов Джерри, так могут сказать, глядя в его зелёные глаза, тысячи женщин в любой стране. Кого выберет он?

Ольга АНИСИМОВА.

Если бы не царапина...

Всё началось с банального пореза пальца кухонным ножом: словно вся сидевшая во мне боль вырвалась и полилась по пальцу маленькой красной струйкой. С детства не боявшаяся синяков и ссадин, я закричала и в голос заплакала. Немного успокоившись, включила неделями молчавший телефон и начала перебирать номера. Первое желание – мама! Но, вспомнив её глубоко оскорблённый вид после моего решения переехать в свою квартиру... «Дима!» Конечно, Дима. Лучший друг по интонации всё бы понял и приехал ко мне. «Нет!.. Вдруг опять позвоню не вовремя, вдруг он со своей девушкой... Конечно, она всё понимает, но как-то стыдно мешать их идиллии». Другой близкий человек – в Москве... выживает в чужом ему городе, пытается заслужить своё право на счастье. «Уж ей точно – не до меня». В общем-то, и всё... Для приличия, но почти не глядя, пробежав глазами до конца телефонного списка, я с досадой отшвырнула мобильный. В приступе самобичевания подумалось: «А может, Емуч?...» Тому, чей номер наизусть дрожащими пальцами столько раз за три месяца набирала, стирала и набирала снова? Из-за которого и согласилась на добровольное затворничество в стенах собственной квартиры... «Дозвониться! Хоть разочек услышать хриплое «алло». Святые «9,0,4, 5,2,5...» На второй пятёрке неприятно засадил палец, а затем всё произошло, словно в забытьи: красная кнопка, закрытые глаза, первый попавшийся номер... бодрый мужской (!) голос однопупника Ромки: «Лилия! Привет! Чем обязан звонку? Погулять сейчас? Ну... собираюсь, через полчаса на площадь». Назад пути не было и, тяжело вздохнув, я стала одеваться. В конце концов почему не Ромке стать первым человеком, которого я увижу спустя столько времени?

«Опадает листва. Только этого мало...»

За пять лет всёго студенчества вдвоём мы гуляли с ним ровно пять раз и постоянно осенью. Прекрасно помню каждый из них, ведь происходили они по моей инициативе. Осенью у меня случались приступы нестерпимой тоски. В такие дни я с трудом, но досиживала последнюю пару, мечтая только об одном: превратиться в цветок, растущий на столе преподавателя. После воледеленного: «Можете идти» я быстрее всех оказывалась у выхода и, спотыкаясь, шла куда глаза гля-



(НЕ)НУЖНАЯ ЖЕНЩИНА

дят, не обходя ни одной лужи. Шла, шла пока на какой-нибудь из улиц не замечала (спуская два года – не искала специально) ромкину спицу в классическом чёрном пальто. Он просто гулял, ведь в отличие от меня считал «абсурдом» присутствовать на последней паре. Спокойная уверенная походка, сигаретный дымок, громкая музыка из наушников, смешная шапочка... С Ромкой хотелось просто идти, словно по давно намеченному маршруту совместной осенней прогулки. Тогда, впервые с ним поравнявшись, я протянула руку и робко спросила: «Ты не против моей компании?» Слегка удивлённый, он кивнул в знак согласия, крепко пожал мои пальцы и спрятал в сумку наушники. Так с перерывами на неосеннюю пору нашей прогулки стало пять лет. Заброшенные дома, незнакомые улочки, ещё не открытые мною крыши, яркие кленовые листья в осеннем парке... «Господи! Прошло уже два года!»

«Любовью большой не встреченные»

После выпуска в моей жизни появился Он – мужчина-страсть, самоуверенный завоеватель, а в редкие минуты откровенности – мужчина-грусть, задумчивый меланхолик с

неизбывным чувством одиночества, разделять которое он якобы мог лишь со мной. Влюбился похлебе школьницы. И делала всё: до блеска мыла офис перед приездом начальства, кормила его сотрудников, покупала галстуки и каждый день как оглашённая бежала к нему домой: кормить и разделять одиночество, изредка, с комком в горле, слушая жалобы на жизнь и отсутствие Той самой – женщины-мечты... Сначала думала: «Полюбит!». Никогда не изменил мне, был нежен, уважал, заболитесь, помогал в трудные минуты. Разве не проявление любви? Но за все два года я никогда не услышала того самого признания... «Спасибо, Лилия, если бы не ты...», «Знала бы, как мне помогаешь!», «Вот если женись – только на тебе, Лили!» Последнее: «Только с тобой мне не грустно и хочется жить... Пусть даже и без НЕЕ». После этой фразы я окончательно потеряла надежду на взаимность, замкнулась в себе и уехала – на несколько дней в другой город. Говорили, неизменно страдал, не мог нормально работать, обзвонил всех друзей, обыскал весь город, просидел ночь у моего дома... Растроголась и вернулась. «Не любит. Ну и? Плохо тебе с ним, что ли? Не обижает, дорожит, ждёт каждого прихода, – у многих нет и этого».

Последние слова – мой самый веский довод против всех трудностей жизни. Обидели на работе? Поругалась с друзьями? Одиноко? Сильно заболела? Внезапно полюбил и ушёл к другой, настоящей? Есть люди, которым хуже! «Многие несчастнее меня и как-то справляются со своими бедами», – сказала я себе тогда, закусила губу и начала «как-то справляться». До появления той самой царапины... От воспоминаний очнулась в трамвае. Снова (на этот раз тихие) крупные слёзы...

«Душой прикипел влюблённой»

Ударившись в ностальгию, я чуть не проехала нужную остановку. «Впервые гуляем вдвоём не осенью», – сказал Ромка, чуть высовывая лицо из широкого чёрного шарфа. Всё в той же смешной, не идущей ему шапочке, классическом чёрном пальто... Не зная о чём говорить, но благодарная за то, что приехал, я начала:

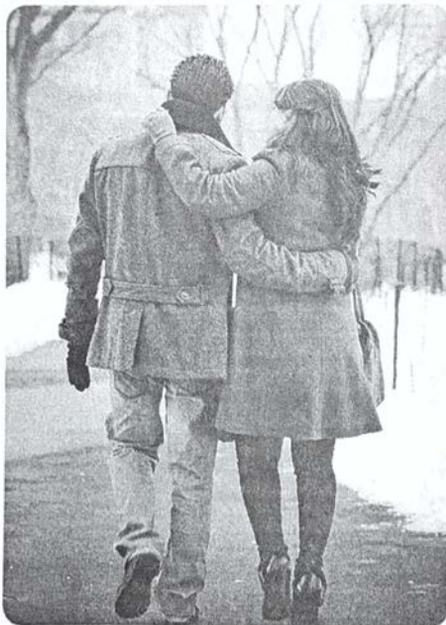
– Минус 15 на дворе, как ты не мёрзнешь в этом пальто?

– Так ведь к нему подкладка специальная пристёгивается, зимняя. Лиль, выдать тебе совсем невесело сейчас, да? Просто я тут ехал и вспоминал наши прогулки – все пять раз, когда мы гуляли, у тебя было такое грустное лицо, что потом стало казаться, будто ты специально ищешь, с кем бы пережить день. Потом само собой – не до встреч всем было: у каждой новая жизнь начиналась. Наверное... Но вот твой звонок... Почему-то я подумал после него: «Раз она недолго до новой осени, да ещё и позвонила сама так внезапно, что-то у неё случилось...»

Ну не знаю, почему именно после этих слов, я разревелась. Текли сами собой эти слёзы – и всё тут! Время от времени прерывая рыдания, я виновато смотрела на Ромку и опускала плечи: «С-сейчас пройдёт, вот уже с-сейчас, п...прости, пожалуйстаааа, Ромка!» Между тем, как оказалось, куда-то он меня вёл. Поняла я это, когда чуть не ударилась о входную дверь кафе. Растерянный вид увидевших нас посетителей отрезвил мгновенно. Небрежным жестом я вытерла слёзы, шмыгнула носом,

натянуто улыбнулась и пошла за Ромкой. «Что произошло?» – разматывая шарф, спросил он тоном встревоженного старшего брата. Опять-таки не знаю, откуда взялась не свойственная мне болтливость, даже жалобность. Изредка вскрикивая, я рассказала ему всё. Выслушав, он немного помолчал, смяв в руке салфетку и сказал:

– Правильно сделала, что ушла. Сама ж говорила мне как-то: «Любовь – чувство взаимное. Любит значит радоваться любви. Любимый – который лечит, калечит все могут. Разве это любовь была? К тому же он нашёл ту самую. А это по той



твоей логике, значит, что теперь будет счастье.

Увидев, что я снова собралась заплакать, Ромка торопливо продолжил:

– Я считаю, что любовь – не изымательство над собой. Она дарит прекрасные острые моменты счастья, причает к душевной красоте, помогает дышать, а не стискивает лёгкие, понимаешь?

Мой вздох.

– На деле выходит всё иначе. «Влюбилась, взяла крест – неси, помогай ему, будь рядом, не обвиняй и не жалуйся», – так я теперь говорю себе. А что он полюбил не меня – даже хорошо! Действительно хорошо. Так ждал единствен-

ную... Как говорится, не судьба и, хмуро улыбнувшись, я продолжила, – извини... Видимо, настолько поменяли меня эти два года, что и забыла, в чём убеждала тебя раньше...

Невольно скрыв разочарование, Ромка сказал всё же бодро:

– А давай сделаем вид, что их и не было! Двух лет твоих мрачных. Строй своё счастье сейчас, раз отпустила. Стань снова той же Лилей-студенткой, гуляющей со мной каждой осенью в поисках спасения от скуки и тоски. Попробуешь?

В ответ я только надела себе на голову его смешную шапку. Так он начал меня лечить. Калечить ведь все могут...

«Наконец-то растаял снег»

Незаметно прошла зима. Мы лепили снеговиков, катались на санках и коньках, учились готовить идеальную фунчозу, до криков спорили о важности грамотного произношения слов (оба-то ведь филологи!) и того разговора в кафе старались не касаться. Виделись мы по нескольку раз в неделю, но регулярно. Когда он приезжал, редко, а всё же во мне проскальзывала нотка болезненного сожаления: «Это – добрый Ромка, снова Ромка, что не Он...» Тогда, чувствуя себя виноватой, я уезжала домой пораньше... Весной, чтобы спастись от постоянного одиночества, я стала чаще приглашать Ромку. И однажды на одной из таких встреч чуть не сказала ему когда-то уже услышанное: «Только с тобой мне не грустно и хочется жить... Пусть даже и без Не...» Но тут вместо знакомой боли, возникающей всякий раз при воспоминании о былом, в мой голове возник осенний силуэт в чёрном (любимом!) пальто. Несколько секунд Он (ОН!) что-то увлечённо рассказывал мне, ещё не ощущая, как крепко и уверенно я положила его руку в свою. На ум невольно пришла Анна Ахматова:

Прости, что я жила скорбью
И солнцу радовалась

мало.

Прости, прости, что
за тебя

Я слышном многих

принимала.

Ксения ЗВЯГИНЦЕВА.

Сити: город в городе

Давным-давно римский император Клавдий приступил к служебным обязанностям и дабы показать, что он не только книжный червь, коим его вполне справедливо считали, предпринял военный поход. Поскольку всё уже было завоевано до него, он был вынужден захватить остров Британию. Собственно, далёкий псамурный остров римлянам не очень-то был нужен, но самой Британии присоединение к великой империи пошло на пользу. В частности, римляне построили на Темзе крепость, которую назвали Лондиниум, что означало не то «неистовый», не то «дикий», не то просто «укрепление на берегу реки». С годами от неё осталась лишь одна стена длиной в милю, зато под боком вырос знаменитый Сити – город в городе, государство в государстве, сердце Лондона, «центре» некуда, расположен между королевским замком Тауэр и Королевским судом. У Сити есть собственное правительство (муниципалитет) во главе с лордом-мэром («королём квадратной мили»). Жителей в Сити всего горстка – восемь тысяч человек из восьми миллионов населения Лондона, зато каждое утро на работу сюда приезжают ещё 300 тысяч «подданных» – «белых воротничков». Но и на этом не заканчивается власть Сити, ведь именно здесь находятся штаб-квартиры транснациональных корпораций, крупнейшие мировые банки, Лондонская фондовая биржа, запустившие свои «шупальца» по всей планете. Финансовые, юридические и страховые компании разных стран считают священным долгом открыть здесь свои офисы. Сити ни много ни мало правит денежными потоками всей Земли и при этом сохраняет независимость от презренных «мани»: несмотря на то, что во всём мире предпочитают доллары и евро, Великобритания хранит верность фунтам стерлингов. Если у вас их в достатке, влзкам в Сити! Остальным просьба не беспокоиться.

На том берегу

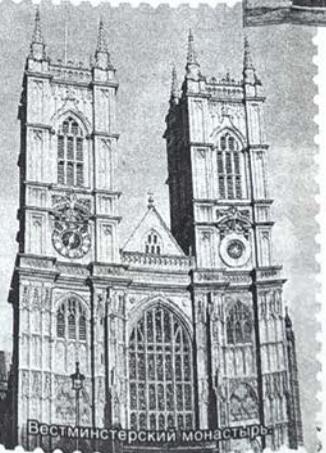
К западу от Сити расположен ещё один исторически важный, а главное, очень красивый район Лондона – Вестминстер. Буквально название переводится как «Западная церковь монастыря», так изначально и было, да вот причуда судьбы: с годами Вестминстерский монастырь превратился в резиденцию правительства Великобритании. Готика оказалась на страже государственных интересов. Кроме того, здесь можно полюбоваться парламентом, находящимся также в готическом дворце, Трафальгарской площадью, Бакингамским дворцом – резиденцией английских королей и королевы, их же спальней. По-человечески пожить, собственно, нигде, а вот королевскую спальню шансы

«Я уеду жить в Лондон!»

Поёт на разрыв аорты популярный исполнитель, и возникает вопрос: «Чем же привлекает его «вэ кэпитал оф Грейт Британ», вроде бы и в Москве не плохо устроился? А вот мне из провинции не мешало бы вырваться... Только сначала всё же уточним, такли в столице туманного Альбиона хорошо, как в песне поётся!

попасть есть, нужно просто совершить нечто великое, покоятся же там Диккенс и Ньютон. Биг-Бен – визитная карточка Лондона тоже неподалёку, ведь знаменитая башня с часами – не что иное, как самая большая из шести колоколен Вестминстерского дворца. А если взять Вестминстер шире, не только как музей истории великого города, а как весь район, то окажется, что в Вэст-Энде сосредоточена вообще вся культурная жизнь Лондона, в самых разнообразных её проявлениях, на любой цвет и вкус. Сохо и Ковент-Гарден – театрами, концертами и галереями –

здесь. Блумсбери с колледжами – тоже. Самые модные бутики – здесь. Публичные дома и гей-кварталы – тоже. Хотелось бы вам тут поселиться? Каждый выбирает для себя...



Вестминстерский монастырь





мер, в предместье Дели, поскольку вокруг сплошь индийцы, даже не думающие как следует выучить «инглиш» или хотя бы его кокни-говор. Наших там тоже предостаточно, число стремительно приближается к 300 тысячам душ. Выходят газеты на русском языке, звонят колокола православных храмов, работают русские рестораны и магазины. Березовского, конечно, в Ист-Энде искать не стоит, а простому рабочему человеку самое место.

Морские ворота

Так величают историческое предместье Лондона – Гринвич, расположенный в низ по Темзе. С географической точки зрения, Гринвич – место примечательное, именно здесь находится нулевой меридиан, проходящий через Гринвичскую обсерваторию, основанную в 1675 году. С 1993 года нулевой меридиан проецируется в ночное небо с помощью ярко-зелёного лазерного луча, направленного строго на север, очевидно, чтобы напомнить окружающему миру, где он берёт начало. И хотя жизнь в Гринвиче словно застыла, сосредоточилась вокруг музеев и памятников, побывать здесь стоит. Его Национальный морской музей – крупнейший в мире. Корабли здесь не пылятся за стеклом в виде макетов, а восстановлены в натуральную величину. Приезшему человеку в лучшем случае можно устроиться слушать смотрителем.



Трафальгарская площадь

Из доков в Докландс

Спросите среднестатистического лондонца о мировом кризисе, что бушует в наши дни, если верить СМИ, и они лишь пожмут плечами: вот в 70-е – да, был кризис, до сих пор помним. И как не помнить, если лицо родного Лондона изменилось навсегда. Знаменитые портовые доки, веками дававшие работу и кров тысячам простых лондонцев, закрылись, люди покинули насиженные места в поисках лучшей доли, целые кварталы пришли в запустение и, наконец, их снесли под чистую. Вторую жизнь докам подарила «железная леди» – Маргарет Тэтчер, возглавлявшая тогда правительство Великобритании. Именно ей принадлежит идея создать здесь новый деловой центр – альтернативу уставшему, депрессивному Сити, очевидно, не справляющемуся с экономическим кризисом. Счастливице-Мэгги повезло, как всегда, идею поддержали инвесторы, офисные небоскрёбы росли как грибы после дождя, тут же для клерков и брокеров, которые бу-

дут в них трудиться, строились жилые дома. Сейчас восточный Лондон – преуспевающий Сити-II под названием «Докландс» плюс огромные торговые центры, конференц-залы, фитнес-клубы и парки. Молодёжь стремится там и работать, и жить, всё под боком и по столичным меркам недорого. И неважно, что их бабушки и дедушки, патриархально настроенные люди и джентльмены, до сих пор уверены, что Докландс – это там, где раньше сновали расторпные портовые грузчики, а теперь разруха, свалка и нищие арабы греются вокруг костров. Спорить с упрямым старшим поколением бесполезно, вот придет в гости, увидят сами, Докландс – будущее Лондона. Справедливости ради отметим, не любой эмигрант для лондонца – тот, что разводит костры (буквальные и социальные). Отношение к русским вполне терпимое. Считается, что наши соотечественники, прибывшие в Лондон всерьёз и надолго, то бишь на ПМЖ, как это ни странно прозвучит, законопослушны и трудолюбивы. Так что напрасно Григорий Лепс поёт под занавес: «Да кому я там нужен!», доблестные граждане везде ко двору, в том числе ко двору английской королевы!

Наталья АНДРИЯЧЕНКО.

НА ПЕРВОЕ ВРЕМЯ

Что необходимо взять с собой, отправляясь в Лондон «на разведку», а чем можно дорожную сумку не нагружать?

- Наличных много брать не стоит, мошенников, как и в любой столице, здесь хватает. Основную сумму денег лучше, то есть удобнее и безопаснее, хранить на карточке, имеющей ход в Великобритании. Гостиницу вы, как человек прудусмотрительный, заранее забронируете и оплатите по Интернету, а посещение большинства исторических достопримечательностей в Лондоне (тот же Национальный морской музей, о котором говорилось выше, или Национальная галерея и музей Лондона) бесплатно

- Не нужно тащить с собой полотенца, мыло, туалетную бумагу, пакетики чая и сахар-рафинад, вы не на «курорты России» отправляетесь, всё это добро имеется в ассортименте даже в самой захудалой гостинице

- Лекарства, которые вам могут понадобиться, берите обязательно: от жаропонижающих до лейкопластыря. В лондонскую аптеку без рецепта лондонского же доктора и заходить не стоит

- А вот зонтиком можете себя не утруждать. Хотя Лондон действительно достаточно дождливое место, но осадки тут, как правило, не проливаются, а так поморосит да перестанет, поэтому лучше спасение, не прерывающее приятную прогулку – куртка с капюшоном

Рабочее название

Антипод гламурного Вест-Энда – трущоба Ист-Энд. Его образ у нас, да и у всего читающего мира, во многом сформирован Чарльзом Диккенсом, живописавшим кварталы рабочей бедноты, вклявающей на здешних фабриках от гудка до гудка. Или Бернардом Шоу, открывшим иностранцам, кто такие «кокни». Они не знают, что такое правильное произношение, которому нас с вами пытались научить в школе. Или что такое вкус, стиль, дендизм, который мы часто считаем типично английским явлением. Кокни в отличие от денди нагловаты, хитроваты, грубоваты, но они кормят Лондон. Именно Ист-Энд становится пристанищем для абсолютного большинства эмигрантов. Порой даже непонятно, куда попал – на рабочую окраину одной из крупнейших мировых столиц или, напри-

Наше первое знакомство состоялось заочно — в восьмом классе я ещё не знала, что на фото передо мной — автор той самой «Лолиты», а красивая седая женщина с орлиным профилем рядом с ним — настоящая муза. Тогда в мою голову пришло только: «Как же она на него смотрит! До чего ж он доволен собой...»



«Мы совпали с тобой, совпали!»

«И странной близостью закованы»

Вера Слоним и Владимир Набоков... Многим современникам казалось, что они совершенно не подходят друг другу. Подумать только! Заправский денди из именитой дворянской семьи и дочь простого адвоката из Шклова. Поэт, начинающий писатель, возвышенный любитель изящной словесности и приземлённая рабочая бюро, изредка занимавшаяся среднестатистическими переводами. Но так могли думать лишь те, кто недостаточно хорошо знал эту пару. Лучшие друзья Набоковых были абсолютно другого мнения, считая их сиаемскими близнецами, которые «однажды срослись и теперь никогда не расстанутся». Да и сам Владимир Владимирович в этом был с ними солидарен. Однажды он даже подумывал написать роман с таким же названием, повествующий об их отношениях. Но Вера, которая была категорически против разглашения тайн их личной жизни, отговорила его от этой задумки. Вообще миссис Владимир Набоков (как любила называть она себя) очень не любила разглашать подробности своей семейной жизни. Если кто-то начинал допытываться, например, при каких обстоятельствах познакомились супруги, она всячески уклонялась от продолжения беседы и впрямь старалась не общаться с чрезмерно любопытным человеком. Зачастую стандартным ответом на подобные расспросы была фраза «Не помню!». Весьма сомнительная отговорка, если не забывать о том,

что Вера знала наизусть практически все стихи мужа. Впрочем, именно скрытность и удивительная память помогли ей пленить первого франта Европы...

«Девичий стан, шелками схваченный»

Берлин. Благотворительный эмигрантский бал в центре города. К тому времени Владимир Набоков уже был знаменит — его произведения, публикуемые под псевдонимом «В. Сири», приобрели популярность в литературной среде Германии. Приглашение на бал он принял неохотно, считая, что на нём будет много «барышень, продающих пушш, книги, цветы и игрушки». Ничего удивительного, если учесть, что интерес к нему тех самых барышень был весьма велик. Говорили даже, будто по городу он ходит с тростью — по той причине, «чтобы пробираться с её помощью сквозь толпы поклонниц». Но бал превзошёл его ожидания, весь вечер он неотрывно следил лишь за эцентричной дамой в маске с волчьим профилем. Подогревало такой интерес её поведение — девушка держалась отстранённо и ни с кем не разговаривала. Из-за этого молодому человеку показалось, что она — существо из другого мира, загадочное и недоступное, словно улыбка Чеширского кота. В тот вечер он так и не решился с ней познакомиться. Но позже в местной эмигрантской газете Набоков опубликовал строки следующего содержания:

И ночь текла, и плыли
молча
в её атласные струи
той чёрной маски
профиль волчий
и губы нежные твои.

Эти стихи дошли до адресата, и молодому человеку наконец-то представилась возможность лучше узнать таинственную незнакомку.

Набоков был поражён 21-летней девушкой. Подкупало в ней многое: пронизательность, обаяние, тонкий литературный вкус, незаурядность суждений, чувство собственного достоинства. Но самое главное, он ощутил в Вере нечто удивительно родственное, ведь она понимала его. С какой благодарностью он отмечает это в одном из своих писем! «Да, ты нужна мне, моя сказка. Ведь ты единственный человек, с которым я могу говорить об оттенках облака, о пении мысли и о том, что, когда я сегодня вышел на работу и посмотрел в лицо высокому подсолнуху, он улыбнулся мне всеми своими семечками». Спустя некоторое время пара решает пожениться. Какие только слухи не поползли после этого среди людей их круга. Некоторые настолько не верили в случившееся, что считали: «Слоним заставила его жениться на себе, угрожая расправой!» Против были родители молодожёнов, особенно отец Веры, Евсей Лазаревич. Поэтому венчались влюблённые тайно. Казалось бы, предел их мечтаний достигнут. Но до их превращения в неразлучных близнецов было

ещё далеко. И полному душевному единению супругов препятствовал... сам Владимир Владимирович. Ведь назвать Набокова простым человеком никак нельзя. Тот, кому он мог бы безраздельно довериться, должен был пройти вместе с ним сквозь огонь, воду и медные трубы. Их путь к сердцам друг друга только начинался...

«Не говори со мной в такие вечера!»

Рецепт проверки на прочность чувств Набоковых. Возьмите десяток лет, затем бедность и постоянные переезды из дома в дом, смешайте с рождением ребёнка... Приправьте непрерывным творческим поиском и свободолобивой натурой литератора, потом смешайте всё это с разлуккой протяжённостью в несколько стран и приправьте изменой... Третьим участ-

Бросив всё, она отправляется вслед за семьёй Набоковых в надежде вернуть благосклонность писателя. В порыве отчаяния женщина даже решает подкараулить его возле дома. Набоков как раз выходил из него, держа за ручку сына Дмитрия. Увидев Ирину, он сделал вид, что не заметил её и прошёл мимо. Спустя какое-то время вслед за ними направилась Вера. Можно лишь догадываться, что чувствовала в то время отвергнутая любовница... В тот же день Гваданини уезжает прочь. По её признаниям, любовь к Набокову она пронесла через всю свою жизнь, так и не сумев найти ему достойную замену...

«Мечтал я о тебе так часто, так давно»

После того случая Владимир и Вера действительно стали неразлучны. По словам современников, без жены Набоков не мог ступить и шагу. Он писал, она ночами создавала чистовой вариант произведения. Он искал вдохновения,

феноменальное знание его творчества её прозвали «ходячей энциклопедией». Благодаря трепетной заботе жены, помимо сочинений, Набоков мог свободно заниматься любимыми увлечениями. Самым страстным из них была ловля и изучение бабочек. Как-то раз он нашёл один редкий образец, но не стал ловить насекомых до тех пор, пока к нему не подошла Вера — чтобы в который раз разделить с ним победу...

Твой образ лёгкий и блистающий, как на ладони я держу, и бабочкой не улетающей благоговейно дорожу.

«Нас вечности восторг соединил»

Им было больше 60, а они, как юные влюблённые, оставляли друг другу записочки с признаниями и втихую засовывали конфеты в карманы одежды. Но эта молодость не могла вечно продлевать их жизни. Первым сдался Набоков — в письме, в день, когда его состояние было особенно тяжёлым, он пишет: «Я бы поехал на лечение в больницу, если б можно было положить тебя в нагрудный карман. Но уже слишком поздно».



Владимир и Вера с сыном.

ником любовного треугольника стала Ирина Гваданини. Встреча Ирины и Владимира произошла во Франции. В то время она уже была оккупирована немцами. Вера с сыном бежали в Прагу, а Набоков пытался получить визу, чтоб соединиться с семьёй. Русская эмигрантка нарушила эти планы. Обстоятельства, при которых Владимир познакомился с Ириной, неизвестны, но то, что дрессировщица пуделей заставила забыть Набокова о семье — факт, не вызывающий сомнений. Писатель разрывался между семьёй и новым увлечением, а обе женщины сходили с ума, ожидая его окончательного выбора. Об их романе она узнала от «доброжелателя», приславшего анонимное письмо на её адрес. Острые края мучительного треугольника начали больно вписываться в сердца всех его участников. Первой прервала его метания Вера. «Раз уж влюблён, будь с ней!», — напишет она в письме. Спустя несколько недель Владимир вызвал её и сына во Францию, попросив у Гваданини больше не появляться в его жизни. Но Ирина не нарушила взятое с ней обещание.

она отвезла его куда-нибудь подальше от суеты, чтобы писатель мог сосредоточиться на деле. В одном из интервью Владимир Владимирович признался, что без этой женщины он не смог бы написать ни одного романа. Она также вела домашний архив, где постепенно приводила в порядок всё написанное Владимиром Владимировичем, годами ругалась с издательствами, публиковавшими неверные переводы произведений мужа. Именно благодаря ей Набокова сейчас знают и любят практически во всём мире. Ведь это Вера спасла от огня рукопись «Лолиты», которая послужила толчком к повсеместной славе писателя. А за



За работой.

Пережив его на 14 лет, до самой смерти оберегая литературное наследие мужа, Вера умерла тихо и мгновенно на руках у сына Дмитрия. Её прах смешали с прахом Набокова и развеяли по ветру. Возможно, самый лучший роман под названием «Близнецы» они всё-таки написали: вместе, своей общей жизнью, красными чернилами большого единого сердца.

Подготовила
Ксения ЗВЯГИНЦЕВА.

ЕШИВИ РОГ ЗИМЕ!



«Февраль! Достать чернил и плакать...» – так мог написать лишь человек, испорченный европейской цивилизацией, перегруженный комплексами и стрессами. Наши предки радовались сечню, он же лютень, он же снежень, вьюговей, а также бокогрей и свадебник, как малые дети!

Да и как не радоваться! Сечень единым махом отсекает от зимы весну, скоро растает снег, появятся первые подснежники, зазвенит капель. Уже скачет по полям, по лесам Студинец-богатырь, сшибая рог лютый зиме, приказывая утихнуть вьюгам, угомониться снегопадам! Чудеса? Да почитай что каждый день!

1 февраля.

Макарьев день

Согласно народной примете ясная погода на Макара-Весноуказчика предвещает раннюю солнечную весну. Но ежели метель разгуляется, не уймётся до самой Масленицы!

6 февраля. День

Аксиньи Полузимицы

Старики напоминали молодым: «Какова Аксиньюшка, такова весна!». следите за погодой внимательно. А лучше погадайте! Поставьте в избе четверик ржи, а наутро присмотритесь: если колосок стало как будто больше, урожай будет богатый, а если наоборот, словно повывергал кто – год всех ждёт скудный, голодный.

10 февраля. Кудесы

День Барабашки, или Дедушки, или Соседушки, или Прибаутника, или Запечника, или Сверчкового Заступника. Только не надо хозяйна дома называть Домовым, не любит он этого, проказничать начнёт, куролесить, соль рассыпать, да одежду прятать, вспомнив, что вообще-то он из нечести. Но так давно живёт этот потусторонний дух бок о бок с людьми, что душой обзавёлся заботливой, хозяйственной, ласковой даже. Коснётся ночью спящего тяжёлой мохнатой рукой – к хорошему событию, даже можете не спрашивать: «К худу или к добру?», всё равно ведь не выговорите с перепугу. А бояться-то и нечего, Дедушка добрый, весёлый, озорной только. Начнёт скакать (то вилку хозяйка уронит, то горшок разобьёт) – тоже к радости в доме. Сыграет в печной трубе или на гребешке тихонько: «Уу-у!» – готовьтесь к свадебной пирушке. Только на Кудесы Запечник злится, словно и не его это праздник! Так навалится на почивающего человека, что чуть не дух уон! Или за волосы дернет хозяйку, и в домочадцев будто бес вселится, переругаются все, сидят надутые по углам...

А если вдруг расплечется Соседушка, как дитя – всё, забудьте о радужных планах, скоро в доме покойника будете оплакивать... Что случилось, почему не в настроении Хранитель очага? А позабыли, чей день сегодня, не уместили, не задобрили вовремя! Ещё накануне нужно было поставить на подоконник миску со сладкой кашей да перед сном поблагодарить Дедушку за порядок в доме! Вы уж в следующем году не позабудьте, и он в ответ расстарается, и в доме настоящий праздник наступит, именины сердца!

15 февраля.

Громница

Праздник небесного огня. Свечи, изготовленные собственноручно на Громницу, защитят от любой напасти: дом от молнии, детишек от хворей. Подпалит чуток хозяйка-красавица себе косу, и никакой сглаз завистливых соседей не страшен!

А вот ещё что творили русские бабы в этот огненный день – младенцев продавали! Не пугайтесь, понарошку. Передадут ребёнка в окошко специально нанятой старушке, та в ответ денежку протрет, а следом и малыша вернёт: «Пусть живёт на моё счастье!» На денежку ту опять-таки свечи покупали, над колыбелью зажигали, свет от них огнём жизни называли. Так дитя к жизни «привязывали», да и старушке время пребывания на брэнной земле продлевалось...

24 февраля.

Велесов день

Как Велес-Коровник заиграет на волшебной дудочке, молодухи словно с ума сходят! Напьются крепкой медовухи и давай мужей палками колотить! А потом стройными рядами идут вон из деревни в одних рубахах с распущенными волосами. Горе тому, кто попадётся на пути, забудь до смерти, видя во встречном-поперечном «коровью смерть». Без коровушки-матушки не выжить, детей не поднять... Успокоившись, три дня не работали, пировали всей деревней!

29 февраля.

Кощев день

Раз в четыре года наступал день, когда Кощей возвращал людям сотворённое ими зло и ложь в виде всевозможных бедствий. Что ж за праздник, в чём радость-то?! А в том, что есть повод задуматься о душе. В Кощев день Ярило (Солнце, Свет) должно победить в каждом из нас Скверну и Кривду. Осознаете собственное духовное очинение, ровно в полночь на 1 марта раздавите в руке сырое куриное яйцо, и наступит Кощеву смерть, а вам Возрождение.

Ольга АНИСИМОВА.

«Крикну! А в ответ тишина...»

«Я шёл по дороге с двумя приятелями, вдруг солнце зашло, и всё небо стало кровавым, при этом я как будто почувствовал дыхание тоски... Мои приятели пошли дальше, а я остался с открытой раной в груди. Громкий бесконечный крик пронзил окружающую природу...»



Анкор, ещё анкор

Так норвежский художник Эдвард Мунк описал в дневнике рождение идеи картины, которая войдёт в историю под названием «Крик». В 1893 году он воплотил её масляными красками на картоне. А потом ещё раз и ещё. Всего Мунк «кричал», как минимум, пять раз. Два известных варианта картины выполнены в масле, два написаны пастелью, один исполнен в технике литографии. Неизвестно, сколько ещё «Криков» уничтожено самим автором, а сколько осело в частных коллекциях его почитателей. В Музее художника в свободном доступе представлен один из масляных шедевров, подходить и любоваться. Тот «Крик», что потряс мир уже не смысловой нагрузкой или художественной ценностью, а своей немислимой ценой в долларах на аукционе Сотбис в Нью-Йорке – это картонка размером 91 на 73,5 см, покрытая разноцветными пастельными карандашами. Торги длились всего 12 минут и вылились новому владельцу в некругленькую сумму в 119 миллионов 922 тысяч 500 «баксов». Цель покупки – никому никогда не показывать. Однако рискованный человек этот Леон Блэк, оставивший один на один с творением рук Мунка врагу не пожелаешь...

Проклятие «Крика»

Вспомним, что, собственно, изображено на самой дорогой в мире картине, то есть картинах? Некая искривлённая фигура без пола и возраста с отчаянно раскрытым ртом и прижатыми к ушам руками на фоне не слишком детально, скорее даже, схематично прописанного пейзажа:

кроваво-красное небо, линии, изображающие, кажется, море, мост или дорога с уходящими прочь двумя силуэтами. Знатоки утверждают, что на полотне изображён вид Осло-фьорда с холма Экеберг, что в Христиани (ныне Осло, столица Норвегии). Поверим, хотя в сущности пейзажем назвать это трудно, критики вообще язвительно замечают: проще написать только «Чёрный квадрат». Может быть, суть в том, что именно кричит главный герой картины? Судя по выражению «лица», ничего хорошего. А судя по происходящим вокруг полотном событиям, не иначе как проклятия извергает!

Десятки людей, имевших контакт с «Криком», внезапно заболели и умирали. Или впадали в тяжёлую депрессию и умирали. Или, как минимум, ссорились со всем миром и умирали духовно. Хотите верить, хотите нет, но факт остаётся фактом – служащие музея Мунка в Осло стараются лишней раз на глаза «крикну» не попадаться. Все помнят случай, как один из коллег нечаянно уронил картину, после чего начал страдать страшными головными болями, ушёл на больничный, бился дома в припадках и в конце концов покончил с собой...

А вот ещё одно доказательство «проклятия» картины для «фоневерующих»: разумеется, воры не могли пройти мимо такой драгоценности в мире живописи, продать её какому-нибудь помещающему на коллекционировании миллионеру означает обеспечить себя и своих детей на всю жизнь. «Крик» выкадывали из музея регулярно. В международный розыск картину объявляли, конечно, но как-то без фанатизма.

И не потому, что видеть больше не желали, а просто знали – очень скоро её вернут на место. Так и случилось каждый раз, причём, как правило, со следами повреждений. Полотно пытались уничтожить, но почему-то не доводили «чёрное» дело до конца...

Мученик Мунк

Ко времени создания первого «Крика» Эдварду Мунку едва исполнилось 30. А если считать все его беды и злосчастия, то художник хлебнул на все сто. Его мама скончалась от туберкулёза, когда ему было всего пять лет. На глазах 14-летнего Эдварда в страшных мучениях от той же болезни умерла его старшая сестра. Повзрослев, Мунк так рассорился с отцом, единственным родным человеком, что покинул родную Норвегию. Помириться до смерти Мунка-старшего не удалось, что терзало Мунка-младшего всю оставшуюся жизнь. Да что его только не терзало... Хроническая бедность, головные боли, приступы тоски, вспышки бешеной ярости, одна из которых закончилась ампутацией пальца на левой руке. Художник писал о себе: «Болезнь, безумие и смерть – чёрные ангелы, которые стояли на страже моей колыбели и сопровождали меня всю жизнь». В конце концов он очутился в психиатрической лечебнице в состоянии острого душевного расстройства, говоря современным языком – с диагнозом «маниакально-депрессивный психоз». Пройдя курс лечения, Мунк больше не возвращался к «Крику».

Подготовила

Наталья АНДРИЯЧЕНКО.



«Жил отважный капитан...»

Помните, как вопрошал бард в шуточной песенке: «Почему аборигены съели Кука?» и тут же отвечал, мол, из большого уважения: «Кто уплетёт его без соли и без лука, тот сильным, смелым, добрым будет ероде Кука!» Без шуток, очень точная характеристика легендарного капитана!

Мистер Никто из Киоткуда

1728 год. Типичное английское захолустье — деревня Мартон-ин-Кливленд, что в графстве Йоркшир. Отец семейства Куков даже не из крестьян, то бишь «по-англицки» фермеров, у тех земля имелась в собственности, а батрак по найму — этому поле вскопает, тому овец выпасет. Так и перебивался. Деньг на обучение маленького Джеймса, равно как и четырёх его братьев и сестёр, в доме отродясь не водилось, накормить-одеть бы. Однако смыслённый мальчишка быстро выучился читать и писать — один из работодателей отца разрешил ему посидеть в своей домашней библиотечке. А уж где и как юному Куку удалось изучить математику, географию и навигацию до такой степени совершенства, что умел составлять сверхточные даже по современным критериям географические карты — одному Богу известно. Никаких учебных заведений в биографии Джеймса Кука не числится. Достигнув совершеннолетия, он покинул родительскую хибару и подался в юги. Это только звучит романтично, а на деле нужно было сутками закидывать уголь в толку грузового баркаса. Бивцелсы натренировать, конечно, дело

хорошее, но душа рвалась за горизонт. И когда Королевский военно-морской флот объявил набор добровольцев на службу, Кук с радостью вступил на борт корабля дальнего плавания простым матросом. Уже через два года, не имея за спиной ни дворянского титула, ни связей, ни состояния, он стал его капитаном. Ровно в 29 свой день рождения — 27 октября 1757 года. Челстолюбивого простолобина взяла на заметку, и вскоре новоиспечённый капитан отправился в первую «кругосветку». Якобы для сбора астрономических данных по заданию адмиралтейства, мол, интересно отследить, как Венера проходит через диск Солнца. На самом деле Географическое общество Британии, которое поддерживала и спонсировала сама королевская семья, преследовало куда более прагматичную цель — найти и принять под английский флаг легендарный материк Terra Incognita (так в древних манускриптах именовали Австралию). Год скитаний по морям-по волнам, и казавшаяся почти невыполнимой миссия успешно завершена. Молодой человек из глубинки забрался в такие дали, о которых не слыхивали в его родном Йоркшире. Зато теперь каждый его соотечественник мог с гордостью заявить, что гля-то далеко-далеко есть часть его империи. По законам того времени любой

европеец, первым ступившим на новую землю, мог объявить её собственностью своей страны. Что, собственно, Кук и поступил с Австралией. Так он подарил родине лакомый кусок территории без объявления войны, без кровопролитных сражений и выматывающих дипломатических переговоров. Больше и делать было ничего не надо, чтобы навсегда остаться в истории Великобритании и мира.

По второму кругу

Однако единожды вкусив сладкий плод славы, уже невозможно остановиться. Вообразите, ещё вчера на картах мира зияло белое пятно, а сегодня вы лично вырисовываете контуры нового материка. Да, вы Создатель, Демидур, Господь Бог — не меньше! Сын батрака, перед которым теперь гостеприимно распахнулись двери лучших домов Лондона, писал в дневнике: «Я имею честолюбие не только идти дальше, чем кто-либо до меня, но и столь далеко, сколько возможно для человека».

Во время второго кругосветного путешествия корабли, возглавляемые Джеймсом Куком, впервые в истории человечества пересекли Южный полярный круг. Капитан планировал заняться исследованием почти не изученных районов Тихого океана, прилегающих к Новой Зеландии, но помешала цинга, подкосившая его подчинённых. Как добрый пастырь обязан заботиться о своей пастве, так и Кук отставил все свои амбиции в сторону и вплотную занялся восстановлением здоровья матросов. Похожий на рай Таити щедро наделил умирающих от авитаминоза европейцев таким количеством фруктов, что скоро от цинги не осталось и следа. А на ост-

ровах Эуа и Тонгатабу Кука поразила щедрость уже душевная – местные жители оказались столь радушны, что их земли на карте капитан в благодарности назвал островами Дружбы. Тем большее потрясение должен был испытать этот закалённый в морских походах, проселенный морями опытный моряк и вместе с тем, по отзывам современников, милейший человек, когда ему доложили, что восемь матросов и двое боцманов с одного из кораблей его экспедиции отправились на берег Новой Зеландии за свежими овощами и сами превратились в безудержно-канibalлов...

Трудно быть Богом

Однако самое паразитическое Судно в третьей «кругосветке» 1778-1779 годов. Аборигены Гавайских островов приняли высокого, белокожего и голу-

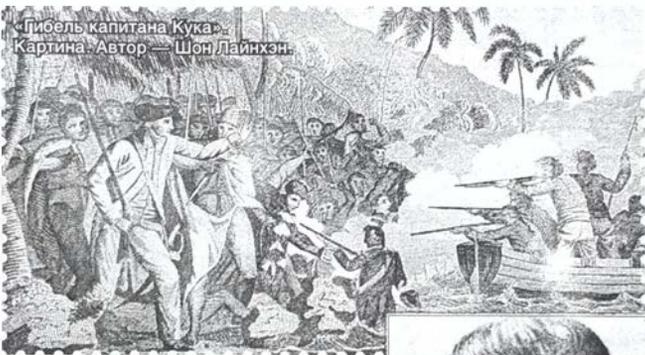
боглазого Джеймса с «разницей на расстоянии палкой» в руках (мушкетом), прибывшего из-за моря на «плавучем острове», как и предсказывали древние сказания, за бога Лоно, которого они терпеливо ждали из поколения в поколение. Явление божества означало возвращение на их земли мира, плодородия и прочих земных радостей. Девять тысяч гавайцев во главе с королём Каланипоу и верховным жрецом Коа единым хором приветствовали Кука-«Лоно» на берегу Кеалакеуа-бей. На его широкие плечи накинули накидку из разноцветных перьев – символ безграничной власти. Его людям предоставили лучшие плоды, пресную воду и первых красавиц – собственных жён. Капитан от последнего угощения вежливо, но твёрдо отказался. И совершил тем самым роковую ошибку. Кук вообще прославился на родине своей сдержанностью, почти аскетизмом во всём, что касалось земных удовольствий. Да, откровенно говоря, и гавайские красотики, по воспоминаниям очевидцев, «оказались самыми безобразными созданиями в человеческом облики, каких только можно себе вообразить». Только изголодавшиеся по женской ласке матросы могли польститься на их прелести. И, разумеется, какому мужчине не польстит отношение к нему, как Богу, а туземки именно так обихаживали каждого белого вплоть до последнего юнга. Куку не польстило. Он и так знал себе цену. Разобиженные гавайские дамы в долгу не остались: они прокляли

неприступного Лоно и весь его род заодно. Словесный поток красноречия на эту тему подкрепили соответствующими ритуальными танцами вокруг жертвенного костра...

Недопонимание между аборигенами и чужаками разрасталось с каждым днём. То один из бледнолицых «сгорел» от местной неизвестной хвори – отчего же всемогущий Лоно не спас своего подданного? Может быть, бог не настоящий?! То у команды Кука баркас пропал в ночи, не иначе диакри украли... Дело дошло до того, что гавайцы потребовали у пришельцев, боги они или нет, немедленно покинуть их землю по добру по здоровью. Один, особо буйный носитель набедренной повязки, даже осмелился замахнуться на самого Лоно копьём, толпа, подбиравшая его сзади, словно ждала этого сигнала неповиновения и

всё же Лоно? Убоявшись мести его духа, аборигены аккуратноенько сложили останки Кука в корзину и отдали оставшимся в живых членам его команды. Те согласно морской традиции зашили их в парусину и отправили за борт, матросу положено упокоить душу на дне океана, который он бороздил. На сём обе конфликтующие стороны ушли, и больше никогда в жизни не встречались.

А вот проклятие прекрасной половины Гавайев продолжало жить и творить своё чёрное дело. Из шести детей капитана Британских Королевских ВМС Джеймса Кука и его супруги Элизабет Беттс до почтенного возраста не дожил ни один. Первенец, названный Джеймсом Куком-младшим, пошёл по стопам знаменитого отца и погиб во время кораблекрушения. Следующий сын, 16-летний Натаниэль,



«Лиель капитана Кука»
Картина. Автор — Шон Лайнхэн.



Джеймс Кук

ринулась на ошеломлённых матросов. Кук открыл огонь, но в ту же секунду понял, что напрасно потерял голову. Численный перевес аборигенов был очевиден, а их почти животная агрессия не знала никаких границ, и капитан приказал: «Спасайся, кто может!» Удар дубинкой в затылок остановил ход земной жизни Кука-Лоно навсегда.

Проклятый род

Съели или не съели, по сути неважно, но уточним – нет, аборигены не отобедили сверженного богом. Они поделили бездыханное тело прославленного морехода согласно древней традиции в зависимости от занимаемого в племени социального статуса, скальп достался, как и положено, королю. Лишь душу верховного жреца терзало смутное сомнение – а вдруг белокожий великан

пропал без вести вместе с кораблём Вест-Индской компании. Эльза – любимица матери, скончалась от непонятной лихорадки в пять лет. Джозеф ещё не вышел из пелёнок, когда предстал перед Господом. Рождённый после него Джордж отправился вслед за братиком спустя пару месяцев после первого крика. Хью сгорел от скарлатины в неполных 17. Их мать осталась доживать свой вдовий век (93 года) в полном одиночестве. Каждый англичанин был в курсе бед скорбных дел, имя Кука помнили, мало того – его путешествия изучались во всех школах, его имя было начертано в географических картах, посмотрите, и сейчас есть архипелаг его имени, заливы и бухты Кука, пролив между крупнейшими островами Новой Зеландии по-прежнему носит его славное имя. Но тоже помнили и о проклятии, которое висело над его родом, и никто не смел войти в его дом, дабы помочь Элизабет. Да и чем поможешь – белый человек бессилён перед танцами с бубнами...

Наталья АНДРИЯЧЕНКО.

«Живёт и чувствует, и дышит»

Луиза Мария Августа (настоящее имя Елизаветы) появилась на свет настолько маленькой и слабой, что врачам и родным дорогого стоило выходить этого ребёнка. Как впоследствии написал о ней Карамзин, «Вы сомневались, принять ли жизнь...» Несмотря на высокое происхождение (девочка была принцессой и прямой наследницей Баденского трона), воспитывали наследницу с присущей немцам сдержанностью. Её королевство переживало не лучшее время, поэтому семья жила довольно скромно. Но это не помешало родителям Луизы дать ей прекрасное образование, редкое для женщин того времени. Принцесса блестяще говорила по-французски, могла изъясняться на русском, изучала географию, историю, основы философии, немецкую и всемирную литературу.

Говорят, что за нас всё решает судьба, а наше дело — лишь иногда импровизировать, смиряясь с её новыми проделками. С этим нельзя не согласиться, говоря о жизни Елизаветы Алексеевны. Казалось, за ней неотступно следили суровые Мойры. Как иначе объяснить то, что граф Румянцев, прибывший в Баден по тайному поручению Екатерины Великой, из двух сестёр обратил внимание именно на 10-летнюю Луизу? Увидев девочку, граф пришёл в восторг. В письме императрице он написал: «Я ничего не выдвал прелестнее и воздушнее её талии, ловкости и приятности в обращении». Это развеяло все сомнения Екатерины по выбору невесты для внука, будущего императора Александра I. Спустя два года Елизавета приехала в Россию. Красивая, умная и прекрасно воспитанная, она с первого взгляда очаровала и великую императрицу, и родителей цесаревича, и всех при дворе.

Куда ж тут было деваться будущему жениху? Уже через неделю после их знакомства он признался: «Луиза, безусловно, очаровательна,

Эту женщину не только воспевал в стихах Пушкин и считал близким другом Карамзин. Ею была очарована просвещённая половина королевского двора — своим хрупким силуэтом Елизавета Алексеевна затмила фигуры самых влиятельных людей того времени. Но она сама хотела от жизни простого счастья...

Нежное сердце



и нравится мне с каждым днём всё больше и больше». Привязанность оказалась обоядной. Она знала и чувствовала, что муж должен стать для неё «главной целью любви».

Казалось, всё сложилось, как нельзя удачнее: на чужбине Елизавету приняли доброжелательно, с Александром она была связана чувством взаимной симпатии, столь редкой для династических браков. Но неотступная длань судьбы не забывала вносить свои коррективы в жизнь юной девушки...

«Судьбу б не посещали проведенья»

Положение Елизаветы резко ухудшилось после смерти Екатерины Великой. Мать Александра, Мария Фёдоровна, давно завидовала красоте и популярности невестки. Но как ни старалась новоявленная императрица, придаться к Луизе было не

в чем. Великая княгиня ко всем относилась доброжелательно, развлекала себя лишь прогулками с любимым мужем, а при дворе старалась появляться в случае крайней необходимости. Именно тогда Елизавету стали сравнивать с добрым Ангелом, который «спустился на землю, чтобы осветить Россию своей улыбкой». Это исчерпало терпение императрицы, и тогда она придумала способ скомпрометировать молодую невестку, посягнув в своей злобе и зависти на самое драгоценное...

Через несколько лет Елизавета Алексеевна родила ребёнка. Счастью княгини не было предела, ведь сбывались её самые сокровенные мечты. Несказанно обрадовалась внучке, великой княжне Марии, и император Павел, взяв её под своё покровительство. Всё в жизни принцессы и дальше бы шло, как в сказке, если б Мария Фёдоровна не стала распространять грязные слухи о

том, что это ребёнок не Александра, а его ближайшего друга князя Адама Чарторыйского. О его влюблённости в Елизавету знал весь двор. На руку императрицы было и то, что девочка родилась черноволосой, хотя оба её родителя белокуры. Сплетни и увещевания жены возымели действие: Павел I отправил Чарторыйского за границу, а с невесткой демонстративно прекратил разговаривать на несколько месяцев. Это не могло не отразиться и на отношениях Александра с женой. Он с головой погрузился в государственные дела, стараясь не думать о тяжёлых мыслях.

А между тем судьба только стала проверять на прочность Елизавету: маленькая Мария умерла, не прожив на свете и двух лет. Боль от утраты Елизавета выразила только в письме к матери: «Вы легко можете понять, какая пустота, какая смерть распространилась в моём существовании. Вы теряли ребёнка, но у вас оставались

другие дети, а у меня их нет, у меня никого нет».

Почему Мойры столь жестоко наказали свою избранницу? Возможно, они знали, что ждёт её впереди, и милосердно закаляли дух женщины, готовя к другим испытаниям...

«Её делами окрылённый»

В страшную ночь с 10 на 11 марта 1801 убили Павла I. Из всей царской семьи только Елизавета смогла не поддаваться панике. Лишь ей удалось успокоить безумевшую Марию Фёдоровну, пытающуюся сквозь стражу силой пробраться к телу покойного мужа. Лишь она не побоялась выступить посредником в переговорах заговорщиков и Александра, зная, что оттого, сумеют ли они договориться, зависит судьба всей России. Её поступок надолго запомнил весь двор. Но молодая императрица не хотела ни уважения, ни власти, ни нового титула. Наградой после пережитого для неё стало бы возвращение доверия возлюбленного. Только у судьбы на этот счёт было иное мнение. И в тронный зал под руку с Александром вступает Марина Нарышкина – тёмноволосая, страстная, увлекающаяся женщина. Её ослепительная красота и умение держать себя в свете покорили императора, и она одна стала властительницей его дум на долгие пятнадцать лет.

Уязвлённая Елизавета не могла соревноваться с соперницей – не позволяло воспитание и природная гордость. От боли и обиды она спасалась уединением, предпочтя роскошным императорским дворцам книги и собственную комнату.

Но её добровольное затворничество не было бездейственным. Елизавета занималась самосовершенствованием и развитием своих талантов. Так, её долгая и кропотливая работа в архивах сделала её знатоком российской истории. За помощью к ней приходил даже сам император, ведь императрица была прекрасной осведомленной и имела собственное мнение обо всех

событиях как внешней, так и внутренней жизни России. В долгих личных беседах они обсуждали важные законопроекты и спорили о правильности заданного курса.

Чуткое сердце не позволило ей остаться в стороне от событий Отечественной войны 1812 года. Добрый ангел России старался утешить всех и каждого. Она посещала детские дома и больницы, разговаривая с

иностранных дипломатов, присутствующих там, писал о ней: «Этот ангел, спустившийся с небес, соединяя в себе все прекрасные черты, олицетворяла собой всё то, что касалось счастья и успеха её мужа».

И это было чистой правдой – всё, что делала эта женщина, будь то самосовершенствование, забота о простом народе или выступления перед всей Европой,

таким опасным, что доктора настоятельно рекомендовали ей покинуть Петербург и переселиться в Италию, но императрица предпочла заграничные Таганрог, чтобы «не святить государственными деньгами».

Император, во время болезни сблизившийся с Елизаветой, сам продумал маршрут её путешествия и взял на себя все заботы по обустройству дома. В нём Елизавете было суждено испытать самое глубокое счастье и самое горькое страдание. Именно здесь, спустя двадцать лет совместной жизни, наконец-то сбылась её мечта – муж не только находился рядом, но и заботился о ней, любил! Лишь однажды он покинул их уютный дом, чтобы отправиться по государственным делам в Крым. Эта поездка оказалась роковой для обоих супругов – Александр смертельно заболел. До последнего часа жизни императора Елизавета не отходила от него. Она сама закрыла ему глаза, приняв его последний вздох...

Кружево судьбы Луизы было дополнено. И долг исполнен. Почувствовав это, она написала в письме к матери: «Что касается меня, я могу сказать совершенно искренно: для меня отныне ничто не существует. Для меня всё безразлично, я ничего не жду, я ничего не желаю, я не знаю, что я буду делать, куда я поеду, я знаю одно, что я не вернусь в Петербург: для меня это немислимо!»

Но вернуться в столицу Елизавета Алексеевна действительно не смогла – не выдержало ослабленное трагедией сердце. Похоронили императрицу в Петропавловском соборе рядом с мужем.

Судьба не терпит случайностей, в ней всё взаимосвязано тончайшими нитями, всё до самого конца идёт к конечной цели. Луиза не только поняла и приняла это, но и прошла свой жизненный путь с редким для обычного человека мужеством, добротелью и благородством.

Подготовила
Ксения ЗВЯГИНЦЕВА.



Император Александр I и императрица Елизавета Алексеевна (Луиза-Мария-Августа).

сиротами и ранеными солдатами. Увидев, в каком положении они находились, Елизавета отказалась от собственного жалования, даровав его нуждающимся, и повелела так же поступать всем знатым женщинам столицы.

Страна, ставшая для Елизаветы вторым домом, обязана ей не только заботой о простом народе. Приехав на конгресс, от которого зависела судьба всей Европы, именно красота императрицы и умение достойно держать себя в высшем свете помогли укрепить статус России после войны. Один из

было исключительно для любимого.

«Царица кроткая, краса земных царей»

На военных манёврах в 1824 году император получил серьёзную рану. Врачи опасались за его жизнь. Императрица самоотверженно заботилась о муже, простиив ему связь с другой женщиной. Она настолько посвятила себя этому делу, что позабыла о своём здоровье и тяжело заболела сама. К весне положение стало

«Зачем, не знаю, мне снятся острова...»

– сетовал ещё юный Володя Пресняков в популярной песне из 80-х. И описывал чудесную идиллию: придорожная трава спит, поезда по рельсам мчатся... А реальность такова, что некоторые острова лучше посещать только в снах

«Остров – это участок суши, как правило, естественного происхождения, который со всех сторон окружён водой». Сухие географические справки дают лаконичное досье, которое известно со школьной скамьи. Если интересуетесь климатом – вам в помощь описания путешественников, при желании можно узнать и стоимость обособленного надела. А ещё нелिшне проштудировать репутацию острова – дабы не сидеть на нём в одиночестве, не сойти с ума и не попасть в безвестность.

Сейбл: «Чую, чую, я кочую...»

Остров Сейбл официально называют «северным кладбищем Атлантики», а происхождение «родного» имени вызывает вопросы: в переводе с английского «sable» означает «соболь», но эти зверьки отродясь там не водились. Есть ещё одно значение – «страшный, чёрный, печальный», вот оно в точку.

Изогнутая, как ятаган, песчаная полоска длиной около 30 км расположена на песчаной отмели, там, где тёплый Гольфстрим сливается с холодным Лабрадором. Рельеф Сейбла неказистый: холмы, дюны, есть солёное озеро, скудная растительность. Несколько оживляет пейзаж табун диких лошадей: откуда взялись, непонятно, вероятно, выжили после кораблекрушения. Воды Атлантики творят с островом что хотят:

западная оконечность размывается и исчезает, восточная намывается и растёт – он «шагает» вдаль от берегов Новой Шотландии. За 200 лет «блудный» Сейбл прошагал почти 10 миль, и продолжает по сей день со скоростью 230 метров в год.

Поскольку Сейбл невысокий, с океана его можно узреть только в очень ясную погоду, что в Северной Атлантике бывает только в июле. Зато постоянны визиты штормов и ветров, несущих секущий песок. Кстати, пески Сейблу достались особые: вдоль берега они коварны и зыбучи, накануне шторма меняют окрас в цвет океанских волн. В стародавние времена, когда навигационные приборы не отличались совершенством, множество судов попадали в ловушку океанской трясины. Сев на мель, судно за полтора-два месяца полностью погружалось в чрево песков.

Томас «Летописи кораблекрушений» говорят, что Сейбл всегда был гибельным местом. Под многометровой толщей песка покоятся челны отважных викингов, неуклюжие карраки и галеоны испанцев и португальцев, гуплеты рыбаков Бретани, прочные корабли нантакетских китобоёв, английские смэки, кутеры из Гуля, тяжёлые трёхмачтовые корабли Вест-Индской компании, изящные американские клиперы... И эта канувшая в Лету армада парусников придавлена тяжестью пароходов, плававших под флагами всех стран мира... За всю историю известно

лишь восемь случаев спасения из зыбучего плена, причём это не заслуга дюжих моряков. Океан сам решал, кому жить, кому сгинуть: швырнёт судно на отмель, подержит недельку, а потом найдет спасительный шторм, который и вывет неудачливый корабль из цепких песков...

Говорить о человеческих жертвах бессмысленно – бессчётное количество. Они безымянные, те, кому не повезло после кораблекрушения ступить на коварную земную твердь. Каким был их последний час, понятно: голод, холод, борьба с такими же выжившими за кусок случайной неприязательной снеди... Ещё одно почти официальное название Сейбла – «остров призраков». Говорят, неприкаянные души до сих пор поют страшные песни, последняя морская катастрофа случилась относительно недавно – в 1947 году. Смотритель маяка, помогавший беднягам, после пережитого двинулся рассудком – всюду чудились утонувшие пассажиры...

Сейчас на острове работают два маяка, которые шлют спасительные лучи на 16 миль вокруг. Сейбл принадлежит Канаде, её граждане несут здесь постоянную вахту. Около 20 человек наблюдают за течением, сменой погоды, готовы всегда прийти на помощь, если кто-то угодит в песчаную трясину острова. Почти четыре десятилетия мерзкий характер Сейбла удаётся укрощать, он обходится без скорбной дани... Есть панические версии, что эта полоска – живой организм, от него всегда можно ожидать фортель.

...Когда далеко на линии горизонта возникает корабль, островитяне

следят, чтобы ни на минуту не прекращался сигнал радиомаяка: «Вы находите близ острова Сейбл – кладбища Северной Атлантики».

Пальмира: «Остаться в живых»

Наверное, если бы сценаристы сериала «LOST» не выкручивали сюжет, а взяли реальную историю Пальмиры, фильм получился бы зрелищнее. Но финал не стал бы понятнее: кто творит злодеяния на крошечном клочке суши, где нет ни души?

Своим благозвучным названием остров, затерявшийся в Тихом океане, почти в тысяче верст от Гавайев, обязан судну, потерпевшему крушение близ здешних берегов. Здесь дивная природа, буйная флора и причудливая фауна – на этом позитивные эпитеты иссякают. Воды близ острова кишат акулами, рыба несъедобна, водоросли выделяют вредные вещества, по суше разгуливают ядовитые ящерицы и своенравные крабы, погода меняется молниеносно – это осязаемые и очевидные характеристики Пальмиры. А в воздухе над ней витает ощущение беды, близкого кошмара, сводящего с ума...

Согласно морским хроникам в 1870 году близ Пальмиры пропало судно американского судно «Энджел». Тела трёх моряков были найдены на острове, все с признаками насильственной смерти, однако душегуб не был найден.

Остров входит в состав территорий США, в 40-е годы здесь базировался военный гарнизон. Один из солдат вспоминал, что по прибытии они посчитали пристанище райским уголком. Очень скоро восторги сменились отчаянием... Не было таких, кто не хотел бы покинуть прекрасную Пальмиру. Бесстрашные вояки боялись кто чего: одни – акул в океанских волнах, другие беспричинно истерили и твердили о близящемся кошмаре. Ссоры, взаимная ненависть, цепочка загадочных самоубийств, драки со смертельным исходом – события в гарнизоне дали щедрый материал для раздумий и последующих тягостных киносюжетов. После Второй мировой войны остров стал необитаем, даже отчаянные прагматики-американцы не позарились на его иллюзорные блага и красоты.

Опустевшая Пальмира не перестала манить к себе. В середине 70-х к её берегам устремились супруги Трэм и Мелани Хугес. Путешествие на яхте проходило без сюрпризов, связь с

гавайскими диспетчерами была постоянной, а потом...

Осиротевшая яхта обнаружилась у берегов Пальмиры, а супругов Хугес спасатели нашли позже, в песке близ воды... Кто-то безумный расправился с мореплавателями, расчленил и уложил останки особым образом, словно исполняя жестокий ритуал. Убийцу не нашли, ведь «мы же знаем, что этот остров необитаем»...

Мнение исследователей неоригинально: Пальмира – живое существо, наделённое дьявольской притягательностью и насыщенное сатанинским злом.

«На заброшенный остров я приду умирать»

Вообще-то Иосиф Бродский для этой цели намечал Василиевский



Остров Сейбл

остров и планировал явиться по собственной воле. Это недоступная роскошь для почти двухсот тысяч людей, которым не повезло отправиться на другой остров, и выбор за них сделали другие – жестокие, здоровые и сильные...

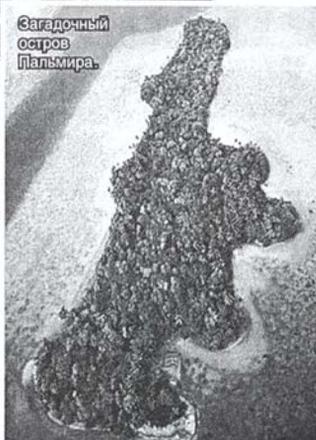
В венецианской Лагуне на севере Италии есть одинокий остров Повеелья. Узкий канал делит его надвое, вокруг шныряют морские патрули. Странно, что охраняется безлюдная суша, на которую более полувека никто не жаждет попасть, а местные рыбаки предпочитают лучше утонуть, нежели ступить на многометровый слой костей и людского праха...

Согласно летописям ещё во времена Римской империи на Повеелью ссылали заражённых чумой, обрекая на верную смерть – если не от болезни, то от голода. Спустя несколько веков всё повторилось, бубонная чума «пировала» по всей Европе, и для ссылки на остров достаточно было лишь косвенных признаков «чёрной смерти». Смертников бросали в ямы с гниющими трупами или сжигали заживо – почти 160 тысяч душ...

В веке минувшем печальная история Повеелья пополнилась новой странницей: в 1922 году власти разместили там психиатрическую лечебницу. Велика вероятность, что среди открытых умалиштов было немало здоровых людей, которые не разделяли новый режим диктатора Муссолини. Возглавлял учреждение врач с недюжинной тягой то ли к исследованиям, то ли к истязаниям. Он проводил изуверские эксперименты над пациентами вплоть до лоботомии. Без наркоза, без должной подготовки, из инструментов – ручная дрель, долото и молоток...

А потом персонал и пациенты принялись твердить одно: всюду шёпоты и звуки. То стон, то плач, то крик в ночи. Ужасный доктор сначала отмахивался – какой спрос с параноиков! Однако недолго продержался его скептицизм...

Неизвестно, что погубило экспериментатора. Может, сам упал с высокой колокольни, может, столкнули «благодарные» пациенты. Один из свидетелей утверждал, что в доктора вселился таинственный белый туман и убил. По слухам, тело замуровали в колокольню, и по ночам до сих пор можно слышать через залив звон колокола, в который якобы звонит неуколенный дух. В 70-е больницу расформировали, люди покинули остров. Повеелья закрыта для туристов, её пепельные пляжи пустыны.



Загадочный остров Пальмира



Прошёл ровно год со дня смерти великой актрисы. Достаточно вспомнить её голос, которым говорила, мурлыкала; рычала Багира в мультипликационном фильме «Маугли», чтобы понять – звучит голос истинной Женщины. Женщины, наслаждавшейся жизнью во всех её проявлениях

Формула счастья Касаткиной

Довольствуйся тем, что есть

Будущая звезда советского экрана родилась в маленькой деревушке под Вязьмой. Жили своим хозяйством, трудились от зари до зари под зорким оком прадеда Спиридона Калиновича. В 30-е годы семья Касаткиных переехала в Москву, времена настали тяжёлые. Людочка, единственный обожаемый ребёнок, всегда ходившая словно кукла наряженная, теперь носила платица, перешитые из старых бабушкиных халатов. Как-то прибежала домой с занятий хореографией – мечтала стать балериной – зарёванная: «У подружки новое платье, а у меня новые заплатки на локтях! Разве это справедливо?! Я танцую лучше!» И получила от всегда ласковой мамы суровую отповедь, которую запом-

нила навсегда: «Плохо же мы тебя воспитали... Ты – скверный человек, если завидуешь подруге вместо того, чтобы порадоваться за неё!»

Всё ещё будет сполна в жизни Людмилы: заграничные наряды, модельные туфельки, причёски от салонов красоты, но будет и стальной стержень внутри – благодарности Жизни за то, чем она одарила сегодня. Не смотри по сторонам, что у кого как, носи ответ за себя.

Дари любовь тому, кто её достоин

Людочка училась в ГИТИСе на 4-м курсе, точнее, свёркала там белокурой красотой и ярким талантом, когда её познакомили со старшим лейтенантом в застиранной гимнастёрчке Сергеем

Колосовым, пришедшим в институт восстанавливаться после семи лет войны за плечами. Его призвали ещё в 1939 году, в финскую кампанию. Прошёл, как говорится, огонь и воду, смотрел смерти в лицо, чуть не потерял руку, но остался типичным московским интеллигентом, скорее, века девятнадцатого, чутким, деликатным, бывающим ненароком даже словом обидеть. Узнав, что у новой знакомой сегодня как раз день рождения, попросил разрешения прийти поздравить домой. А сердце в пятки ухнуло от собственной храбрости! А она, с виду сухаря да шумная, в душе сохранила ту деревенскую домашнюю девочку, которая должна пуще глаза честь блюсти. Поклонников за Людочкой увивалась тьма, да только ни один не мог похвастать её благосклонностью. Новопришедшему кавалеру юная актриса выпалила в ответ адрес... которого не существовало на карте Москвы. Хотя понравился с первого взгляда офицерской выправ-

кой и серьёзным видом, но марку надо было держать. Сергей начистил на гимнастёрке пуговицы до блеска, купил на последние копейки пионы, явился за минуту до назначенного времени, а там ни ясноглазой студентки, ни даже дома под таким номером...

Всё у них было впереди: дом полная чаша, сын Алексей, двенадцать совместных работ в кино, в которых он – режиссёр, она – в главной роли, но целых четыре года до свадьбы (немыслимый срок по нашим временам!) они просто продажили, прошагали на пионерском расстоянии друг от друга, не смея за руки взяться, Москву вдоль и поперёк, потому как чувства следует проверить...

Во всём дойди до самой сути

Начинала Касаткина как театральная актриса. Театру Советской (затем Российской) армии отдала 65 лет жизни. В первой же роли проявила себя такой, какой оставалась до последних дней. Чтобы сыграть медсестру Анечку в спектакле «Океан», отправилась в близлежащую поликлинику и уприснула разрешить ей поработать «по-настоящему». Трое суток на вызовах, и бурные аплодисменты под занавес спектакля. «Ковалёва из провинции» обернулась для судьи, к которой прикрепили молоденькую актрису, шквалом вопросов и даже спорами во время процессов. После съёмки первого в жизни Людмилы фильма «Укротительница тигров» прославленный дрессировщик Борис Эдер заявил: «В вас есть кураж! Я предлагаю вам стать укротительницей тигров. Доверю одиннадцать штук!» А она накануне дня, когда планировалось в первый раз зайти в клетку, ездила к родителям и была особенно ласкова – мысленно прощалась...

Но тяжелее всего дала роль в фильме мужа «Помни имя своё». Героиню Касаткиной во время войны разлучают с ребёнком, буквально из рук вырывают в концлагере. Потом она много лет

разыскивает сына. Чтобы понять атмосферу тех лет, проникнуться материнской болью, Людмила побывала в настоящем концлагере (теперь уже музее) и даже уговорила дать ей возможность провести там, среди груды детских бутиночек, оставшихся от малолетних узников, ночь...

Зрительское признание актёрскому труду Касаткиной выразилось в полных залах кинотеатров, в ова-

подполья Ани Морозовой. Никто и заподозрить не мог, что исполнительница главной роли чуть не погибла на съёмках. Никакой компьютерной графики тогда в ломине не было, снимали, что называется, «на живую». Волна от взрывчатки разнесла корыто, под которым укрывалась во время одного из эпизодов Касаткина, куски металла полетели прямо на её голову, и только мгновенная реакция осветителя, рванувшего её в

и крепким, повзрослев, не предъявлял к ней претензий, а с огромным пиететом признавал: «Мама – сгусток нервов, человек невероятной способности отдавать себя в работе по максимуму, без малейших поправок!»

Ищи счастье в семье!

Как уживались вместе «комок нервов» и старозаветный тихий интеллигент? На работе обращались друг к другу сугубо по имени-отчеству, блюли субординацию: он – режиссёр, а значит, на съёмках главный, она полностью в его власти. Если доверил роль, будь добра – не подведи! А дома «рулила» Багира, незаметно, мягко. Сын, внучки обожают её, любили каждое слово, слушались

го, она быстро раскаивалась в затеянной ссоре и просила прощения. Да и нечасто такие инциденты случались, пар выпускал ей помогали роли. А в семье старалась устроить так, как было заведено у них, на Вязьме, в доме прадеда. Принесёт муж зарплату и отдаёт ей до копейки, а она «карманные» ему выделит: мужчине выходить из дома без денег просто неприлично!

Их верность друг другу вошла в актёрской среде в поговорку. Друзья даже подшучивали над Касаткиной, мол, нечего будет вспомнить на пенсии, ни одного романа в женском багаже! Она искренне удивлялась в ответ: «Как можно допустить, чтобы за спиной твоего любимого над ним смеялись?» Гордилась тем, что нет греха перед мужем. Спиридон Калинин был бы доволен правнучкой, хорошая девочка выросла, правильная. А вспомнить...



© Мужем и сыном.

циях в родном театре, во всевозможных наградах: народная артистка СССР, лучшая актриса по опросам журнала «Советский экран» в разные годы и даже почётный гражданин города Вязьмы. Людмила Ивановна кавалер ордена Ленина, ордена Трудового Красного Знамени, ордена Дружбы и так далее, и так далее... Сама она объясняла успех так: «Порой смотрю свои картины и охватывает ужас: неточно сыграно, но ничего уже поделать нельзя! В любой роли нужно заранее найти правду жизни...»

Результат оправдывает риск

В 1963 году по телевизору транслировали первый многосерийный фильм «Вызываем огонь на себя» (режиссёр Сергей Колосов), лица советских городов будто вымирали. Вся страна, затаив дыхание, следила за перипетиями юной героини

сторону, спасла актрисе жизнь...

Через три года в новом теплепроекте супруга «Олепрация «Трест», Людмила «заработала» трещину в позвоночнике, упав с лошади. Два месяца лежала пластом на доске. Вопреки сопротивлению Сергея, на носилках вернулась на съёмочную площадку, чтобы завершить эпизод, доскакать на злосчастной лошади. Когда её снимали с седла, выла от боли, как раненый зверь...

В фильме «По ту сторону» Касаткина прыгала с поезда, будучи беременной на третьем месяце. Дубль за дублем: оператору портили кадр её инстинктивно скрещенные руки на животе...

Людмилу Ивановну прозвали за глаза «Мамаша Кураж» не только потому, что она блистательно сыграла этот образ. Её неуёмный темперамент не давал покоя ни ей, ни коллегам. Даже сын, который, несмотря ни на какие кульбиты мамы, родился здоровым

Кадр из фильма «Укротительница тигров».



беспрекословно. А уж если приходили гости, то тут уж Люка, как ласково называл её муж, раскрывалась по полной программе. Само очарование, душа компании, кокетка и затейница – это всё о ней. Говорят, её умение рассказать, скорее, показать в лицах анекдот или актёрскую байку, завидовал сам Юрий Никулин.

Хотя не обходилось дома и без кошачьих выходов. Но если и вспылит Люка порой, выгнет спину «верблюдом», пошипит-покричит и первая же придёт ластиться. Сергей не мог на неё сердиться дол-

«Я Серёжу вспоминать буду!» Долго не пришлось. Людмила Ивановна скончалась 22 февраля 2012 года на 87-м году через одиннадцать дней после похорон мужа Сергея Колосова.

«Папина смерть послужила главной причиной быстрого ухода мамы, – признавал сын Алексей. – Они по-особому воспринимали друг друга. Когда папа ушёл, он быстро позвал её к себе... Между ними было нечто больше, чем любовь, духовная связь. Они не могли друг без друга.»

Наталья АНДРИЯЧЕНКО.

Смотрим...

«Я НИКОГДА НЕ БУДУ ТВОЕЙ»

Когда «вокруг шторма двенадцать баллов»: стрессы на работе, неурядицы в личной жизни, нескончаемые хвори детей, чтобы расслабиться и заснуть, я включаю какую-нибудь лёгонькую комедию. Американские фильмы не часто попадают в мой личный «хит-парад» — в силу специфики юмора, но эта картина с первого кадра легла на душу. В главных ролях — тончённая красавица и умница Мишель Пфайффер и малоизвестный у нас, но, очевидно, талантливый Пол Радд. Она — Роузи, продюсер, снимающий молодёжные сериалы, разведена, воспитывает дочь-подростка. Он — Адам, подающий надежды комедийный актёр. Между ними любовь и разница в возрасте... Нет,



Мишель Пфайффер Пол Радд

Я НИКОГДА НЕ БУДУ ТВОЕЙ



не скажу сколько именно лет, ведь на этом счёте построено множество забавнейших шуток, да собственно завязан весь сюжет. Параллельно дочь героини переживает первую влюблённость — чистую и трогательную. Второстепенные персонажи — бывший муж Роузи, её секретарша, актёры сериала, босс, даже учитель в школе, появляющийся на три минуты в кадре, тоже вызывают приступы смеха. Ни одного проходного лишнего персонажа! А один и вовсе уникален — сама Матушка-природа, довольно-таки жестоко, порой цинично, комментирующая происходящее на экране. Но, несмотря на все её старания, фильм получился добрым, милым, искрящимся, смотреть можно всей семьёй.

Юлия МОШИНА, Амурская обл.

Слушаем...

«НЕ ИЗ ТВОЕГО РЕБРА»

О чём может петь женщина? Конечно, о любви. А женщина, похожая на хрустлого альфа? О чувстве неземном, прекрасном, недосыгаемом, легко гибнущем от житейских ветров. Пишу об Ирине Богушевской и чувствую, что сама на лирику перехожу, скоро стихи сочинять начну. Вот какая харизма у этой певицы!

Её диски слушаю давно, а когда узнала, что Богушевская приезжает в нашу филармонию, за билетами бегом побежала. Вроде бы не раскрыто её творчество подобно отечественным эстрадным «звездулкам» (даже не вспомню, что я её видела/слышала на Первом канале), а зал был полон. Любителей шансона в городе оказалось немало. Да, да, именно шансоном называет сама Ирина свои песни, но это не тот, который вечно орёт в маршрутках да из-за стен гуляющих соседей, а особый «средиземноморский шансон, возвращённый на почву русского литературного языка». Услышав слово «шансон», что русскому человеку приходит на ум? Зона, блатные песни, наkolки на пальцах, держащих самокрутку. А француз, например, (слово-то французское)? Эдит Piaф, Ив Монган, Шарль Азнавур



абсолютно права, сказав: «Музыка — это тоже пицца. Так почему мы должны кормить детей сурогатом, «пластиком»?»

Илона СВИДРИГАЙЛОВА, г. Воронеж.

Читаем...

«КУРСИВ МОЙ»

Нина Берберова вошла в историю как муза, жена поэта Серебряного века Владислава Ходасевича. Но для меня она — личность отдельная не только от прославленного супруга, а вообще ото всех и всего: самодостаточная, воплощение женской независимости. Её автобиография — это три совершенно разные жизни: дореволюционный богемный Петроград; эмиграция в Париж, нищета по сути существование, Вторая мировая война, ужас бомбёжек и, наконец, Америка — новый язык, новые занятия, новая Берберова. Соответственно три замужества, счастли-



вых и не очень, как у всех собственно, но ни одного дурного слова она не написала в адрес своих мужчин. Полное имя второго супруга, с которым прожила 10 лет, читателю даже не дано узнать, а об американском спутнике не упомянуто вообще ничего. С одной стороны, вызывает уважение такое бережное отношение к личной жизни возлюбленных, с другой — вопрос: «А любила ли?» Или просто использовала на определённом этапе? Читаешь и видишь женщину серьёзную, прагматичную, целеустремлённую (недаром Берберова была в восторге от Америки). Не нравится? А я совершенно очарован, читаю и перечитываю...

Александр МАРКИН, г. Москва.

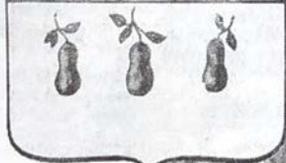
Трубите трубы!

Собирайся войско славного Всеволода Буй-Тура под знамёна стольного града... Киева? Москвы? Нет, Трубчевска! «А где это?» – спросят большинство наших соотечественников...

В Брянской области, среди всё ещё дремучих лесов, на высоком берегу реки Десны. И хотя сама я родом из Курска и деды мои, и прадеды пахали курскую землю, Трубчевск стал мне в силу семейных обстоятельств вторым родным городом. Тем более родным, что, как неожиданно выяснилось, мы, куряне, с трубчанами одной крови...

Со школьной скамьи запомнились мне слова «Слово о полку Игореве»: «А мои-то трубчаны испытанные воины, под трубами повиты, под шеломами взлелеяны, с конца копья вскормлены, пути им знакомы, овраги им известны...» И вдруг гром среди ясного неба – в районном городишке Брянской губернии в стеклянной витрине краеведческого музея лежит книжечка, раскрытая на этих словах, только там чёрным по белому напечатано: «А мои-то трубчаны испытанные воины...» и далее по тексту! Бегом к экскурсоводу: «Опечатка в стихах легендарного Бояна?!» Выясняется, что к стыду своему, считая себя вполне осведомлённым краеведом, я не в курсе, что храбрый воин Всеволод Буй-Тур, произносящий хвалебную оду своим солдатам в знаменитом эпосе, был князем и Трубчевским, и курским. Для него наши предки – единый народ, одно войско. Великий князь Игорь, походу которого, собственно, и посвящено «Слово», приходился ему родным младшим братом, амбициозным, упрямым, отчего и ждала его гибель в той военной экспедиции против вечных врагов – половцев. Всеволод же попал в плен, но через пару лет вернулся-таки домой, в свой столь-

ный град – Трубчевск. Внешне он был настоящим богатырь, недаром прозвали «Буй-Тур» – дикий бык, могучий, в бою самозабвенный, не ведающий страха. «Да вот он, полю-буйтесь!» – указала работница музея на реконструированный дотошными исследователями портрет. М-да, ну и рожа у тебя, Шаропов... Право слово, бычара, по-современному – качок!



Памятник Бояну.

Только глаза грустные... А потому веришь летописцам: душой Всеволод был не только бесстрашен, но светел, любезен, мудр. Куряне, они же трубчаны, в общем подданные Буй-Тура, любили его очень. Горько оплакивали, когда ушёл в мир иной...

Но что же дальше стало со стольным градом? Как потерял он прежнее величие и славу? Как и прочие

княжеские наделы, Трубчевск попал под правление Киева, превратился один из уделов Черниговской земли, по-прежнему сражался против половцев, «стоял» на Калке, бился на Куликовом поле. В начале XIV века оказался под властью Литвы (равно как и Курск, и другие пограничные земли). И, наконец, на заре XVI столетия присоединился к Московскому государству. Трубчевские земли, покрытые густыми лесами, входили в разное время в состав и Белгородской, и Орловской, и Смоленской губерний. Со времён Великой Отечественной Трубчевск – районный центр Брянской области.

Но по сути все эти административные перемещения не важны. Город, в котором больше нет штаб-квартиры великого или не очень князя, нет, разумеется, собственного войска, нет даже трамвая с троллейбусами (трубчаны и мал и стар предпочитают развезжать на велосипедах), остаётся велик в другом – в своей первозданной красоте. Пересеките шикарный городской парк, постойте в почтительном молчании перед памятником Бояну, ещё несколько шагов сделайте в глубь вековых деревьев, и вы окажетесь на самом краю обрыва правого

берега Десны перед чудесной панорамой исконно русской природы. Иначе как Десна-красавица реку тут не зовут, и абсолютно заслуженно. Всё ещё широкая, местами распадающаяся на притоки и озера с ледяными ключами, она несёт свои воды Днепру-батюшке через зелёные луга и сказочно-дремучие леса. Когда идёшь по местному лесу, главное – не отставать от бывшего трубчанина, иначе заблудишься, потеряешься, рискуешь наткнуться на избушку Бабы-яги (на партизанский блиндаж уж точно набредёшь!) Шаги здесь неслышны, земля, покрытая толстым слоем трав, мягко «дышит» под ногами, эхо не отражается от деревьев, стоящих плотным рядом, словно солдаты полка Буй-Тура. Они так переплелись верхушками, что порой ни неба, ни солнца не видать! Страшно даже взглянуть наверх, дабы приступ клаустрофобии не испытать. Лучше вниз, в полупоклоне склониться, там под ногами россыпи богатств: грибы всяко-разные, черника, лесная малина... А воздух! Хотя легкой ешь! Трубы поют в душе, такая вокруг красота...

Галина КАВАНОВА,
Трубчевск – Курск.

«Джентльмены пьют и закусывают»

«Что бы ты хотел сначала: чтобы с нами приключилось приключение или лучше сперва попить чаю?» – спросил Питер Пен. «Сначала чаю!» – быстро ответила Венди, и Майкл благодарно сжал ей руку. В этом весь английский характер: приключения, война, иные катаклизмы, а приём пищи по расписанию

«Файв о' клок»

На 1 чашку – 1 ч. ложка заварки чёрного (индийского, цейлонского) чая плюс 1 ч. ложка на заварочный чайник, кипятка, молоко.

Заварочный чайник моем, вытираем насухо, подогреваем. Засыпаем в него заварку, заливаем кипятком, аккуратно сливаем воду и заново заливаем кипятком. Настаиваем под закрытой крышкой пять минут. Чашки тоже должны быть подогреты. Разливаем в них скворетое, но не кипячёное молоко (на 2/3 объёма чашки), а затем оставшуюся треть доливаем чаем. Сахар не добавляем.

Сконы

(булочки к чаю)

450 г пшеничной муки, 1 пакетик (10 г) разрыхлителя, 3 ст. ложки слив. масла, 1 стакан молока, 2 яйца, 1 яичный желток, 2 ст. ложки сахара, 2 ст. ложки изюма, сахарная пудра; соль по вкусу.

Просеянную муку смешиваем с разрыхлителем и солью, затем перетираем руками с маслом. Хорошо взбиваем яйца, постепенно вводя сахар и вливая холодное молоко. Объединяем обе массы, тщательно вымешиваем тесто. Добавляем промытый и обсушенный изюм, предварительно обсыпанный одной чайной ложкой муки. Намоченными в воде руками отрываем кусочки теста и лепим маленькие круглые булочки. Выкладываем их на противень, покрытый бумагой для выпечки. Смазываем каждую булочку взбитым желтком. Запекаем 25-30 минут при 150°C до румяной хрустящей корочки. Посыпаем сахарной пудрой. Сконы разрезаем поперёк, каждую часть намазываем джемом, а затем густыми сливками.

«Овсянка, сэри!»

На 4 стакана воды – 2 стакана овсяных хлопьев, 1/2 стакана сливок, 2-3 ч. лож-

ки сахара, фруктовый или ягодный джем, сливки, соль по вкусу.

Всыпаем в подсолённую воду овсяные хлопья и, помешивая, доводим до кипения. Убавляем огонь и варим 4-5 минут до мягкости хлопьев. Раскладываем по тарелкам, добавляем сахар, сливки, джем.

Хемпширский пудинг

1/2 кг яблок, 250 г муки, 5 ст. ложек сахарной пудры, 2 яйца, 1/2 стакана молока, 4 ст. ложки слив. масла, 3-4 ст. ложки сливочного джема, соль по вкусу.

Яблоки очищаем от кожуры, удаляем сердцевину и нарезаем тонкими ломтиками. Муку просеиваем, смешиваем с солью и сахарной пудрой, добавляем яйца, молоко, сливочное масло и тщательно перемешиваем. Форму смазываем маслом, затем выкладываем сливовый джем, слой яблок, заливаем тестом. Ставим в разогретую до 170-180°C духовку и выпекаем примерно час. Готовый пудинг разрезаем на порционные кусочки и поливаем абрикосовым джемом, разведённым горячей водой.

Ростбиф по-лондонски

400-500 г говяжьей вырезки, 2 ст. ложки муки, соль по вкусу.

Для маринада: 1-2 средние луковицы, 2-3 моркови, 1 корень сельдерея, 1 пучок петрушки, 3-4 ст. ложки раст. масла, 2 ст. ложки сахара, 1 лавровый лист, молотый чёрный перец, душистый перец, соль по вкусу.

Готовим маринад: овощи и зелень мелко нарезаем и смешиваем с сахаром,



растительным маслом, перцем. Перемешиваем так долго и тщательно, пока не начнёт выделяться овощной сок. Мясо нарезаем ломтиками, кладем в маринад и оставляем в прохладном месте на сутки. Затем отделяем мясо от маринада, солим, панируем в муке и обжариваем на хорошо разогретой сковородке. После ставим ростбиф в духовку на 15-20 минут. Нарезаем тонкими ломтиками вдоль волокон, раскладываем на подогретье тарелки и поливаем соком, оставшимся от жарки.

Луковый суп

На 1,5 л куриного бульона – 1 кг лука (можно разных сортов), 1 пучок лука-порея, 100 г сливочного масла, 2 ст. ложки оливкового масла, 100 г сыра, 4-5 зубчиков чеснока, чёрный молотый перец, соль по вкусу.

Сливочное масло растапливаем в кастрюле с толстым дном, добавляем оливковое, доводим до кипения, закладываем мелко порезанный чеснок, обжариваем на сильном огне 1-2 минуты, постоянно помешивая. Потом добавляем в кастрюлю лук, нарезанный полукольцами, лук-порей – тонкими колечками. Вливаем куриный бульон, солим, перчим, доводим до кипения, уменьшаем огонь до минимума и варим до готовности, периодически помешивая. Разливаем по тарелкам, сверху посыпаем тёртым сыром. Подаём с гренками.

Стейк из телячьей печени

На 1 порцию – 150 г телячьей печени, 2 картофелины, 1 помидор, сметана (25%-ной жирности), 1 пучок зелёного лука, 1 зубчик чеснока, чёрный перец горошком, 1 веточка розмарина, оливковое масло, соль по вкусу.

Печень очищаем от плёнок, нарезаем тонкими полумесцами. Обжариваем с обеих сторон на оливковом масле (не солим). Картофель отвариваем в подсоленной воде, слегка разминаем вилкой, заправляем оливковым маслом. Помидор разрезаем пополам, удаляем зёрна, солим, сверху выкладываем перец горошком и чеснок и запекаем в заранее разогретой духовке в течение 10 минут. Выкладываем на большую плоскую тарелку телячью печень, поливаем соком от жарки, рядом выкладываем картофель, помидор, декорируем перьями зелёного лука, запечённым чесноком и веточкой розмарина.

Яйца «Бенедикт»

На 4 яйца – 2 литра воды, 1 ст. ложка уксуса, 1 ст. ложка соли. Солёная красная рыба, белый хлеб для гренков, сливочное масло, зелёный лук, укроп.

Для голландского соуса: 2 яйца, 100 г сливочного масла, 1 ст. ложка винного уксуса, 1 ст. ложка лимонного сока, молотый чёрный перец, соль по вкусу.

Готовим яйца-пашот: в кипящую воду добавляем по столовой ложке уксуса и соли, аккуратно разбиваем скорлупу и осторожно выкладываем свежие яйца. Варим до состояния всмятку, то есть «белок побелел, желток остался жидким» (примерно три минуты). Вынимаем шумовкой. Ломтики белого хлеба слегка обжариваем на сливочном масле. Красную рыбу разделяем на небольшие ломтики, зелень шинкуем. На каждую гренку выкладываем рыбу, зелень и одно яйцо-пашот. Яйца чуть надрезаем, чтобы из них немного вытек желток. Обильно поливаем соусом и подаём на стол.

Голландский соус: отделяем желтки от белков. Желтки солим, перчим и взбиваем вилкой. Смешиваем лимонный сок и уксус, доводим до кипения и сразу же вливаем в этот микс желтки. Снимаем с огня, взбиваем. Отдельно растапливаем масло и аккуратно вводим его в соус. Последними добавляем взбитые белки, тщательно перемешиваем.

Суп-пюре из белых грибов

На 1 порцию (100 г овощного или куриного бульона) – 150 г белых грибов, 1/2 луковицы, 3 ст. ложки 22%-ных сливок, 1 ст. ложка белого вина, чёрный



Как в ресторане

Что и говорить, поход в ресторан для большинства из нас – роскошь, а побаловать себя и близких первоклассными блюдами хочется. Всё в ваших руках: нарядитесь в вечернее платье, зажгите свечи и накройте стол, к которому позавидуют лучшие шеф-повара!

перец горошком, оливковое масло, укроп, соль по вкусу.

Грибы с мелко порубленным луком обжариваем на оливковом масле, добавляем сливки и вино, перемешиваем, доводим до кипения и снимаем с огня. Протираем блендером до однородной массы. Добавляем бульон, тщательно перемешиваем и увариваем на среднем огне до густоты. Наливаем в суповую тарелку, украшаем веточками укропа.

Королевская рыба дорада

На 2 рыбы – 2 лайма, 4 лавровых листика, 5-6 ст. ложек оливкового масла, 1 ст. ложка молотой паприки, морская соль.

Дораду очищаем, потрошим, тщательно промываем снаружи и внутри, обсушиваем бумажными салфетками и натираем морской солью. Один лайм делим на две половинки, второй нарезаем тонкими кружками. Внутрь каждой рыбы закладываем кружки лайма и по 2 лавровых листика. Духовку разогреваем до 190°C, противень накрываем листом пергамента, на который выкладываем дораду, и щедро поливаем её оливковым маслом, смешанным с паприкой. Запекаем 10 минут. Готовую рыбу поливаем свежесжатым соком второго лайма и сразу подаём на стол под белое вино.

Салат «Цезарь»

1 качан листового салата, 2 сваренных яйца, 300 г отварного куриного мяса, 1/2 батона белого хлеба, 3-5 зубчиков чеснока, оливковое масло, 2 ст. ложки лимонного сока, 1 ч. ложка уксуса, 2 ч. ложки горчицы, тёртый Пармезан, чёрный молотый перец, соль по вкусу, помидоры черри.

Зубчик чеснока пропускаем через чеснокодавку, смешиваем с 5 ст. ложками оливкового масла и оставляем настаиваться на 15-20 минут. Тем временем готовим соус: растираем желтки с горчицей, добавляем размятый 2 зубчика чеснока, лимонный сок, уксус и оливковое масло, перчим, солим, перемешиваем и ставим в холодильник. Белый хлеб (лучше вчерашний, но ещё не совсем чёрствый!) нарезаем небольшими кубиками, обжариваем на оливковом масле с добавлением мелко порезанного чеснока до золотистого цвета, остужаем. Филе курицы нарезаем кубиками и слегка обжариваем на той же сковороде. Сыр натираем на тёрке. Листья салата промываем, высушиваем, рвём руками и укладываем на дно салатника. Затем выкладываем сухарики и кусочки курицы, поливаем соусом и густо посыпаем Пармезаном. Сверху украшаем черри и нарезанными дольками отварных белков. На стол подаём сразу.



Придумываешь разносолы, готовишь, стараешься, а дитя однажды твёрдым голосом заявляет: «Не буду я есть твои блюманже с расстегаями! И не уговаривай, хочу... запеканку, как в садике!» Сказано – сделано

ЗАПЕКАНКА ТВОРОЖНАЯ

На 400-500 г обезжиренного творога – 450 г 10%-ных сливок, 2 ст. ложки сахара, 2 яйца, 1 ст. ложка крахмала, 1/2 ч. ложки соды, слив. масло, панировочные сухари (манка).

Смешиваем и взбиваем блендером творог, сливки, яйца, сахар и крахмал. Добавляем соду, погашенную уксусом, взбиваем ещё раз. Получившуюся смесь выливаем в форму, смазанную сливочным маслом и посыпанную сухарями или манкой. Запекаем до золотистого цвета. Подаём остуженной.

ТЕФТЕЛИ В ПОДЛИВЕ

1/2 кг свино-говяжьего фарша, 1/2 стакана круглого непропаренного риса, 1 средняя луковица, соль по вкусу, мука, раст. масло для жарки.

Для подливы: 1 ст. ложка сметаны, 1 ст. ложка муки, 1 ч. ложка томатной пасты, лавровый лист, соль по вкусу.

Рис отвариваем до полуготовности, соединяем с фаршем, добавляем очень мелко порезанный лук (можно предварительно обжарить до прозрачности) и соль. Тщательно вымешиваем руками и формируем небольшие тефтели. Обваливаем в муке и выкладываем на разогретую с растительным маслом сковороду. Обжари-

ваем 3-5 минут с одной стороны, аккуратно переворачиваем и обжариваем столько же с другой. Затем заливаем кипятком примерно до половины высоты тефтелей. Добавляем в воду соль, томатную пасту, лавровый лист, накрываем крышкой и тушим минут 10-15 на среднем огне. Тем временем добавляем в 1/2 стакана тёплой воды, сметану, взбалтываем вилкой, закладываем муку и взбиваем так, чтобы не было комочков. Выливаем в сковороду с тефтелями. Закрываем крышкой и тушим ещё 20 минут на слабом огне. Подаём с любимым гарниром.

СУП ГРЕЧНЕВЫЙ

На 1,5-2 литра воды – 1 куриная грудка, 1/2 стакана гречки, 2 картофелины, 1 луковица, 1 морковь, 1 лавровый лист, 1 пучок укропа (петрушки), соль по вкусу.

Мясо заливаем холодной водой, доводим до кипения, снимаем пену, варим 10 минут и сливаем бульон. Заливаем новую воду и варим полчаса. Картофель и лук мелко нарезаем, морковь натираем на мелкой тёрке (картофель тоже можно натереть). Мясо вынимаем из бульона, отделяем от костей, разделяем на маленькие кусочки. Закладываем в кипящий бульон картофель и гречку. Варим 15 минут на среднем огне, прикрыв крышкой. Добавляем лук, мор-

ковь, кусочки мяса, лавровый лист, мелко нашинкованную зелень, соль. Варим ещё 5-7 минут. Подаём со сметаной.

МОЛОЧНАЯ ВЕРМИШЕЛЬ

На 200 г вермишели – 1,5 стакана воды, 1 стакан (200 мл) молока, слив. масло, соль на кончике ножа, сахар по вкусу.

Доводим воду до кипения, осторожно всыпаем вермишель, перемешиваем, солим и варим на среднем огне, периодически помешивая, до готовности. Затем заливаем в кастрюлю молоко, перемешиваем, доводим до кипения и снимаем с огня. Накрываем крышкой и даём настояться. Перед подачей добавляем сахар и кусочек сливочного масла.

ОМЛЕТ

3 яйца, 150 мл молока, соль по вкусу, слив. масло.

Яйца взбиваем вилкой 1-2 минуты. Солим. Вливаем молоко, перемешиваем (без взбивания). Вливаем в форму с высокими бортиками, смазанную маслом. Ставим в духовку, разогретую до 180-200° С, запекаем до готовности (появятся пузырьки).

ЛИМОННЫЙ НАПИТОК С ГРЕНКАМИ

1 лимон, 2 л горячей воды, сахар по вкусу. Для гренок: 1 нарезной батон, 1 яйцо, 300 мл молока, 1 ст. ложку сахара, раст. и слив. масло для жарки.

Лимон очищаем от кожуры, нарезаем тонкими дольками, заливаем горячей кипячёной водой, добавляем сахар, перемешиваем. Если залить лимон с кожурой, напиток может горчить.

Яйцо взбиваем вилкой, добавляем молоко и сахар, продолжая тщательно взбивать. Разогреваем на сковороде пополам сливочное и растительное масло (без запаха). Обмакиваем каждый ломтик батона в получившуюся смесь и обжариваем с обеих сторон на среднем огне. Выключаем огонь, сверху присыпаем гренки сахаром, накрываем крышкой, даём постоять. Подаём со охлаждённым «лимонадом».

КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ

На 3 литра воды – 100 г сушёных яблок, 100 г сушёных груш, 100 г кураги (чернослив), 2 ст. ложки изюма, 1/2 ч. ложки лимонной кислоты, 1 стакан сахара, 1 ч. ложка ванильного сахара.

Сухофрукты перебираем, промываем тёплой проточной водой, откидываем на дуршлаг. Воду доводим до кипения, всыпаем в кастрюлю сахар, ванильный сахар, лимонную кислоту, перемешиваем до полного растворения и снова доводим до кипения. Затем закладываем яблоки и груши, накрываем крышкой и варим на слабом огне 10 минут. Туда же отправляем курагу (чернослив) и изюм, варим ещё 5 минут. Особенно вкусен компот на следующий день, когда настоится.

Помните, как ночи напролёт «резались» с младшим братом в «танчики»? У каждого в руках по пульту, между вами ровно посередине «Денди» или «Сега», подключенная к «телеку»? Прошли те допотопные времена. Нынешние игровые приставки и не приставки вовсе – ни в телевизоре, ни в компьютере не нужны. Мобильны, как современные дети!

Приставка «сама по себе»



смотреть «мультки» и кинофильмы. Такие «игрушки» могут посоревноваться с полноценным компьютером и «умеют» подключаться к телевизору, сохраняя при этом способность легко передвигаться в пространстве в качестве самостоятельной единицы багажа вашего наследника.

Решив подарить ребёнку игровую портативную консоль, имейте в виду, вы идёте на серьёзный риск: уже через пару недель весьма недешёвое электронное устройство может оказаться заброшенным в корзине для игрушек вместе с плюшевым мишкой с заштопанной лапой и разрозненными кубиками. Первое и основное, что следует учесть при выборе консоли, – возраст игрока. Нижняя граница – три года. Кроха поменьше просто не поймёт, что за штуку-дряку вы ему преподнесли. Современный трёх-четырёх-летка, как правило, уже знаком с основными кнопками на маминном компьютере и палином пульте от телевизора, а значит, и с набором клавиш консоли способен справиться. При условии, разумеется, если он не велик, отсюда вытекает

ПРАВИЛО НОМЕР 1:

если это первая игровая приставка в жизни ребёнка, не стоит выбирать навороженную модель.

1 Стоить она будет достаточно дорого. Ребёнку, собственно, ценник покупки безразличен, а вот ваш кошелёк только зря пострадает.

2 Слишком сложная консоль потребует вашего постоянного участия. Успокоить разгневанного малыша, который не справился с управлением игрой, – раз. Терпеливо объяснить, на какие кнопки нужно нажимать в каждый определённый момент игры, – два. Проследить за правильностью выполнения вашей инструкции, похвалить/успокоить/снова объяснить. Черес-ур много мороки для вас обоих вместо, чтобы каждый тихо-мирно занимался своими делами.

3 Игрушка «на вырост» рискует оказаться в папиных руках, который вспомнит «Денди» своего детства и выпя-

дет из семейной жизни. А к тому времени, как малыш достигнет до приобретённой модели, она и подешевеет в разы, и обрестёт новыми девайсами (читай: причудами), которые опять-таки придётся приобретать и осваивать.

ПРАВИЛО НОМЕР 2:

чем старше «геймер», тем дороже модель консоли, а следовательно, сложнее её внутреннее содержимое.

1 Самые дешёвые консоли (примерно от тысячи рублей) рекомендуются для детей до шести лет. В них имеется стандартная «начинка», как правило, от сотни и более встроены игры разных жанров: «бродилки», «стрелялки», «гонки», логические игры и т. д. Очевидные плюсы для маленьких ручек – компактный размер и небольшой вес. Можно носить с собой в кармане, брать в дорогу или в очередь в детскую поликлинику. Мальчиков привлекают модели брутальных расцветок (чёрного, серого, синего) без лишних деталей, девочек порадуют консоли в виде, например, розового сердца.

2 Детям от шести до десяти лет консоли предоставят куда большие возможности, например, «зачака» игр благодаря большой внутренней памяти устройства со специальных картриджей или из Интернета, наличие музыкального проигрывателя MP3 и наушников, оснащение фотоаппаратом, диктофоном, часами и т. д. Уже появились модели с функцией 3D, играть в которую нужно в специальных очках, которые входят в комплектацию.

3 Следующий возрастной диапазон от 10 до 16 лет, а то и старше, поскольку все консоли – это по сути мультимедийные плееры, которые имеют большие сенсорные экраны и позволяют не только слушать музыку, но даже

ПРАВИЛО НОМЕР 3:

не гонитесь за брендом, каждая модель имеет свои особенности, узнать которые вы с ребёнком сможете либо на собственном опыте, либо (что разумнее) собрав отзывы бывалых игроков.

Рассмотрим несколько наиболее популярных моделей. Легендарный продукт инженеров фирмы «Sony» – PlayStation 2. Впервые эта консоль появилась в продаже в 2000 году, но до сих пор пользуется огромным спросом. Чем привлекает даже искушённых «геймеров» – огромной библиотекой игр: от сражений спартанца-буггара с богами Древней Греции до сумасшедших автогонок. Можно прикупить и дополнительные диски по приемлемым ценам. Но есть и «минусы». Прежде всего устаревшая графика, никакие спецэффекты и прочие новомодные фишки, к которым уже привыкла современная ребятня. PlayStation 3 – усовершенствованный вариант этой консоли, имеющий полноценный медиа-плеер.

Ещё одна из самых распространённых консолей – Xbox 360. Однако тоже не все модели одинаково хороши, знатоки рекомендуют «разориться» на последние, исправленные, или модификацию Xbox 360S, у неё, дескать, и дизайн лучше, и сама она долговечнее. Хотя, разумеется, орехи колоть не рекомендуется никакой электронной игрушкой, но Xbox как-то vezло быть поломанной на запчасти начинающими игроками. Так что, родители, будьте бдительны. Возможно, для начала стоит всё же пойти не в цифровой магазин, а к соседю Никитке – дать своему чаду возможность попробовать поиграть.

Подготовила
Ольга АНИСИМОВА.



Сетевой ШОПИНГ

Не путать с «одноимённым» маркетингом! Покупки в сети для тех, кто более-менее знаком с компьютером, Интернетом, слегка владеет английским и не слегка хочет сэкономить, приобретаемая фирменная вещь. Только на первый взгляд кажется, что покупать в Интернете рискованно и сложно, если всё сделать правильно – риски минимальны, а результат впечатляет

«Карточный дом»

Сначала – альфа и омега покупки, способ её оплаты. Такой вид как наложенный платёж, когда вы рассчитываетесь на почте при получении – вчерашний день, советуем завести банковскую карту. Для этого нужно обратиться в банк с просьбой оформить вам карту «Visa» или «MasterCard» – их оформление стоит около 25 долларов, столько же годовое обслуживание. Более дешёвые программы карт бессмысленны: их невозможно «привязать» к установленным международным платёжным стандартам. Кстати, имеет значение выбор банка, рекомендуем «европейцев» и США. Они предоставляют более надёжное и мобильное обслуживание счёта, нежели отечественный банк-монополист с зелёной эмблемой и сомнительной репутацией на мировом уровне. На оформление уйдёт неделя-две, потом можно выбирать, на что потратить кровные...

«Хотелось бы приобрести...»

Шаг 1. Если вы владеете английским на должном уровне или по крайней мере оперативно работаете с онлайн-переводчиком, ищите нужный товар на иностранных сайтах, для этого в строку поисковика вписывайте его название и слово «купить». Русифицированные сайты предлагают вам то же самое, но за большие деньги – оказываются услуги посредника.

Шаг 2. Нашли сайт? Почитайте отзывы о нём. Опять-таки «вбивайте» в поисковике название сайта и слова «форум, отзывы». Насторожитесь, если все отклики в превосходно-хвалебных степенях: скорее всего, реклама оплачена самим продавцом. При нормальной работе накладки и недовольства бывают, это обычное явление.

Шаг 3. Теперь регистрируетесь на сайте. Это несложная операция с типовыми вопросами и графами заполнения, самая важная часть – правильно указать свой адрес и имя на английском языке. Продублируйте адрес на русском в графе «Примечания» – облегчит работу местным почтальонам.

Шаг 4. Выбираем товар. Скорее всего, от множества вариантов разбежусь глаза. Внимательно читайте характеристики! Если это одежда – ткань, размер, смотрите приложенные таблицы, читайте отзывы, спрашивайте у продавца, на сайтах всегда есть дежурный оператор. Если всё соевало и сошлось – отправляйте в корзину. Рядом с товаром есть кнопка «Add to Card» и нарисована корзина – нажав кнопку, вы подтверждаете выбор.

Шаг 5. После того как покупки завершены, наступает момент расплаты. Он может быть «подслащён» приятными бонусами и скидочными купонами – продавец вас поставит в известность. Имейте в виду, если общий вес заказанного превысит 10 кило или его стоимость перевалит за одну тысячу евро – вам уготована встреча с доблестными таможенниками и доплата пошлины, так что держите в

рамках. На сайтах есть пошаговые инструкции, как оплатить покупку по карте, в помощь вам – «хелп-центры», где описаны типовые сложности и способы их разрешения. С оплатой не должно возникнуть проблем, вскоре на мобильный телефон или на электронную почту придёт подтверждение, что деньги с карты списаны. Почти все торговые сайты обзавелись процедурой «Защита покупателя» или пользуются системами PayPal, Escrow – это посредники, сначала деньги за товар перечисляются на их счёт, продавец не получит их, пока вы не принесёте с почты вожделенную посылку. Если сайт работает с посредниками, потребуется регистрация у них – там всё легко и просто.

Шаг 6. Теперь нужно выбрать способ доставки. Если сайт обещает бесплатную доставку, она уже включена в стоимость товара, пересылка ведётся обычной почтой. Если хотите ускорить получение, можно выбрать экспресс-доставку. Это недёшево и нецелесообразно. Как правило, сроки доставки те же, что на обычных торговых авиалиниях.

И начинается самая интересная эпопея – ожидание посылки.

«А я всё жду...»

Через пару-тройку дней после оплаты продавец пришлёт письмо с указанием трек-номера посылки. Это международный почтовый идентификатор отправления, состоит из 10 символов. Нужен, чтобы отслеживать маршрут товара. В помощь – специализированные сайты, неплохо себя зарекомендовали Post-Tracker.ru и gdeposylka.ru. В строку поиска нужно ввести трек-номер, ввести цифры из кожного поля – и появится информация, какой почтовый пункт посетила или покинула на днях ваша посылка. Как правило, из Китая, Гонконга, Сингапура, Европы и США посылки отправляются быстро и без проблем, их пути просматриваются регулярно. Проблемы возникают, едва посылка попадает на территорию России – её трек надолго пропадает из поля зрения. Прежде чем возникнуть статус посылки «импорт», может пройти от двух недель до... До бесконечности, так как статус вполне может не обновиться, и изделие в почтовом ящике приятно застичет врасплох. Такой хаос обычно случается с октября по январь, сказывается предновогодний ажиотаж. Чтобы не маяться в одиночестве, зарегистрируйтесь на форуме сайта gdeposylka.ru – масса сообщников всегда рада поделиться любыми крупицами сведений об отправлениях. А теперь ждите. Если ожидание перевалило за месяц, а статус посылки так и остался «Прйм» в пункте отправки, отправляйтесь на сайт, где покупали, открывайте диспут – процедура опять-таки пошагово описана. Посредники и продавец быстро подключаются к процедуре, если товар не приходит в течение двух месяцев, деньги вернутся на карту. Обычная картина: вам возвращают сумму, а через неделю посылка, замученная российской почтой, добиралась до вас. Будете ли оплачивать её продавцу повторно, решать только вам. Как и то, покупать ли и впрямь в Интернете.

Наталья КРОЛЕВЕЦ.

Законный вопрос



Уважаемые читатели!

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

Мы с мужем 20 лет вместе, год назад зарегистрировали брак. У мужа в первом браке была дочь, но её впоследствии удочерил другой мужчина. Как поступить, чтобы в случае смерти мужа его квартира досталась мне? Причтается ли что-либо его дочери?

Анна МУШКО, г. Артём.

Если муж уйдёт из жизни первым, при отсутствии завещания его имущество получите вы как наследник первой очереди (супруг, дети и родители). Но это при условии, что дочь супруга от первого брака действительно была удочерена и удочерение не было отменено. В противном случае она получит долю наравне с вами. Поэтому если у вас есть сомнения по отношению правильного оформления удочерения, пусть муж напишет на ваше имя завещание у нотариуса.

Правда ли, что за частые поездки на поездках полагается бесплатный билет? Как его можно получить?

Ольга, Московская обл.

Да, это правда. «Федеральная пассажирская компания» (дочерняя компания ОАО «РЖД») запустила программу лояльности, в рамках которой пассажиры, путешествуя на поездах, смогут копить баллы и обменивать их на поездки. Это аналог системы, которая принята в большинстве авиакомпаний.

Для участия в программе надо зарегистрироваться на сайте rzd-bonus.ru, заполнить анкету и получить временную карту с индивидуальным номером. После трёх поездок классом не ниже купе вам пришлют по-

стоянную бессрочную карту. Для накопления баллов при покупке билета необходимо указывать номер карты. А если приобретаете билет на сайте РЖД, номер можно ввести на клавиатуре компьютера.

Баллы начисляются за поездки в купе, СВ и люкс. Чем больше километров, тем больше баллов, итог – призовая поездка. Имейте в виду: в программе не участвуют билеты в сидячие и плацкартные вагоны и некоторые поезда (например, «Сапсан»). Накопленные баллы можно обменять на билет класса купе и выше.

В 2010 году у нас родился второй ребёнок, мы с мужем получили сертификат на материнский капитал. Скоро малышке исполнится три года. Можем ли мы использовать эти деньги на покупку части дома у нашей родственницы? Она должна продать недвижимость по стоимости БТИ или рыночной?

Ольга СУМАРОВА.

Да, вы можете купить у родственницы жилплощадь за счёт материнского капитала. Она должна предоставить определённую изолированную комнату (или несколько). Если вы не занимались вопросом выделения долей в натуре, стоит обратиться в суд с заявлением.

Стоимость, по которой родственница решит продать квадратные метры, определяется только ею, законодательно данный аспект не урегулирован. Важный нюанс: предупредите, что деньги она получит на свой расчётный счёт после совершения сделки по истечении двух месяцев – с момента регистрации договора купли-продажи в Регпалате и подачи заявления с полным комплектом в Пенсионный фонд РФ.

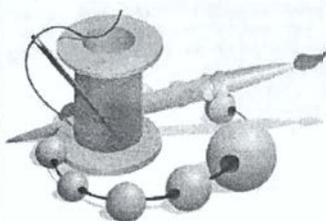
Мы проживаем в муниципальной квартире – я, дочь и внучка. Возникла необходимость прописать у нас моего сына, он пенсионер, собственного жилья не имеет. Могут ли дочь и внучка воспрепятствовать этому?

Нина Степакова, г. Воронеж.

Согласие родственников на регистрацию нового жильца нужно лишь в том случае, если они наряду с вами являются нанимателями квартиры, то есть указаны в договоре соцнайма или в ордере на квартиру. Если же они просто зарегистрированы, а единственным нанимателем являетесь вы, их мнение не учитывается. Эта норма действует в соответствии с п.30 «Правил регистрации и снятия граждан РФ с регистрационного учёта...» от 17.07.1995 г. №713.

Если дочь и внучка против постоянной прописки нового человека, советуем пойти другим путём: оформить регистрацию не по месту жительства, а по месту пребывания. Разница лишь в том, что такая регистрация не постоянная, а на определённый срок – до одного года. По истечении периода её продлевают в паспортном отделе по месту жительства.

Нельзя не брать во внимание позицию собственника жилья – муниципалитета. Если после регистрации количество квадратных метров на проживающего станет меньше учётной нормы на одного человека, исполнительный орган может запретить регистрацию. Уточните, каковы эти нормы в вашем регионе.

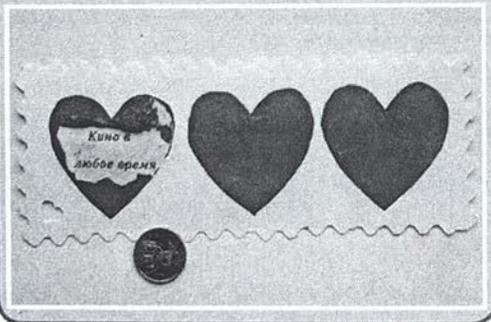


14 февраля... Всем хочется превратить этот день в действительно незабываемый романтический праздник. И начать здесь стоит с эксклюзивного подарка. А поскольку лучший подарок тот, что создан своими руками, приступая к делу, первым делом вооружитесь нашими креативными идеями

Любовная лотерея

Вам понадобятся: красная акриловая краска, листок бумаги, ножницы, гигиеническая помада (без красителей).

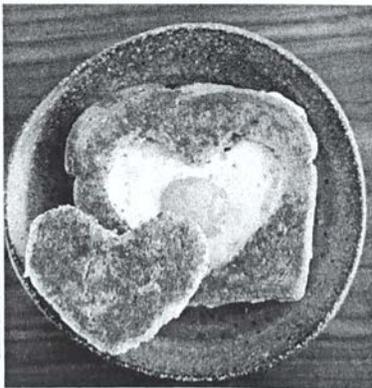
Из листка бумаги вырезаем горизонтальную полосу (это и будет наш билетик). Его примерные размеры: длина 18 см, ширина 6 см. В середине этой полосы рисуем три сердечка (желательно равных, примерно по 6 см). В них вписываем название подарков, что хотели бы преподнести (поход в кино, сеанс массажа и так далее) или же признание в любви. Потом каждое сердечко покрываем гигиенической помадой так, чтобы образовался ровный слой, и аккуратно закрашиваем акриловой краской. Такая «маскировка» легко стирается при помощи простой монетки (как в лотереях или на карточках для оплаты мобильной связи).



Съедобное признание

Вам понадобятся: 1 яйцо, ломтик ржаного хлеба, раст. масло (для жарки), приправы по вкусу, кухонный нож.

Подойдем творчески и к приготовлению еды, заодно признавшись в чувствах своей половинке. Для этого берем ломтик хлеба и вырезаем из



него сердечко (такое, чтобы оно не заходило за края). На разогретой сковородке обжариваем с двух сторон хлебное «сердце» и приступаем к приготовлению корочки. В получившееся в ней отверстие аккуратно вливаем яйцо. Когда яичница подрумянится, красиво выкладываем всё на тарелку, солим, перчим и будим поцелуями ничего не подозревающего мужчину.

Согревающие «валентинки»

Вам понадобятся: коробка из-под чайного пакетика, нарядная оберточная бумага, красная бархатная бумага, клей ПВА, ножницы, чайные пакетики, цветная бумага, пуговицы, атласная ленточка.

Шаг 1

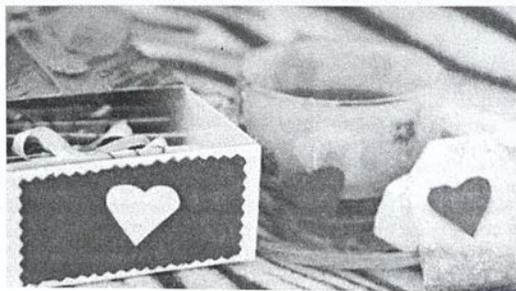
При помощи ПВА обклеиваем чайную коробочку оберточной бумагой. Верх получившейся шкатулки украшаем при помощи атласной ленты и пришитых на неё пуговиц (подходящих по цвету).

Шаг 2

Из красной бархатной бумаги вырезаем сердечки. Убираем с чайных пакетиков обыкновенные бирки и вместо них приклеиваем наши оригинальные этикетки.

Шаг 3

Теперь из цветной не очень плотной бумаги для каждого чайного пакетика изготавливаем «кармашки». На них пишем признания в любви, комплименты и другие тёплые слова. При желании кармашки украшаем ленточками или бантиками. Так каждый чайный пакетик станет прекрасной «валентинкой», а написанные слова будут действительно согревать любимого человека.



Поверхность, покрытую масляной краской, нельзя мыть привычными моющими средствами (в том числе и водой с мылом) – от этого она быстро потускнеет. Оптимальный вариант – раствор нашатырного спирта и воды (1 ст. ложка на литр).

Спасти разбитые тени можно так: раскрошите в мелкую крошку, капните немного спирта и спрессуйте тени, например, с помощью монеты, завернутой в салфетку, и поместите в холодильник на ночь.

Отчистить (а заодно освежить) зазоры между плиткой в ванной поможет такой раствор: 2-3 ч. ложки мелового или зубного порошка на стакан воды. После этого тщательно протрите кафель сухой тряпочкой.

Если под рукой нет специального средства для чистки стёкол, его можно легко заменить разбавленной чайной водой. Кстати, после такой процедуры не останется ни одного развода.

Не беда, если у вас под рукой не оказалось панировочных сухарей, сделать их можно даже из мягкого хлеба. Положите его в морозилку на 15 минут, а затем измельчите на тёрке.

Зимой кожаную обувь от воды и соли хорошо защитит касторовое масло: нанесите небольшое количество на губку и тщательно протрите ею обувь.

Если вы хотите получить хороший навар для бульона, закладывать мясо нужно в холодную воду. Если цель – нежесткое и сочное мясо, закладываем его в кастрюлю с крутым кипятком.

Простые советы



Рис. Елены Жигулёвой.

Как быстро убрать и экономно потратить, легко отстирать и аккуратно погладить, вкусно приготовить и аппетитно подать – об этом и другом читайте в нашей рубрике

Чтобы дольше сохранить свежесть разносолов, закрывая уже начатую банку огурчиков или помидоров, не забудьте смазать внутреннюю часть крышки горчицей.

Если засохла горчица, в неё следует добавить несколько капель уксуса и щепотку сахара.

При выпечке многие фрукты выделяют сок. Перед добавлением в тесто посыпьте их хлебной крошкой. Так вы избавите пирог от лишней влаги.

Апельсин или грейпфрут легко очистится от белой кожуры, если положить фрукт на 30 секунд в микроволновку.

Чтобы освежить аромат молотых специй и трав, разогрейте их в микроволновке на полной мощности в течение 30 секунд.

Не использованную до конца луковичку можно сохранить от высыхания, намазав место среза любым жиром или же покрыв его тонким ломтиком лимона. То же можно делать и со срезом варёной (копчёной) колбасы.

Чтобы удалить неприятный запах в заварочном чайнике, промойте посуду и вытрите насухо. На дно положите два кусочка сахара и оставьте на сутки.

Чтобы удалить пятно с ворса замшевой обуви, подержите её над паром в течение пяти минут, после этого расчешите ворс в одном направлении чистой и сухой щёткой.

Парафиновые свечи прослужат дольше, если протереть их влажным куском мыла. После такой процедуры парафин догорит полностью, а не будет стекать по бокам свечи.



Уважаемые читатели! Делитесь секретами по ведению домашнего хозяйства, присылайте советы по адресу: 305044, г. Курск, ул. Ухтомского, 43 или на e-mail: press-kokteyl@list.ru.



Очень верная Анюта

С чем ассоциируется день всех влюблённых? Кто-то скажет с шоколадом, кто-то — с «валентинками», а все европейские девушки единогласно ответят: с «анютиными глазками». Почему? Читаем нашу статью и бежим в магазин за этим цветочком!



тумбочке (если из окна туда не попадают прямые солнечные лучи). Чтобы понять, достаточно ли она получает света, обратите внимание на листья — при избытке солнечной энергии они как бы «перегибаются» вниз через края горшка.

...и расти

Также не забывайте поливать растение! Умеренное количество влаги, пожалуй, самое главное условие для здорового роста и последующего цветения фиалки Витрокка. При недостатке влажности вы не сможете порадоваться красивыми крупными цветками, а при избытке и вовсе рискуете остаться без растения. Поливайте её достаточно часто и не забывайте о том, что в отличие от обычных фиалок подогревать воду и добавлять её в поддон (для поступления воды непосредственно к корням) не нужно.

Чтобы виола радовала вас своим цветением дольше, во-первых, после появления цветочков сразу же поместите её в место с бледным освещением, а во-вторых, вовремя убирайте из горшка семенные коробочки. Для размножения «анютиных глазок» сейте семена в начале марта, ведь именно в этот период рассада даёт растению силу и цвет.

С таким руководством к действию «анютки» будут жить долго и счастливо, напоминая о вечном и самом прекрасном чувстве на земле вам и вашей половинке.

Подготовила

Ксения ЗВЯГИНЦЕВА.

Предания старины глубокой...

Жила-была на свете юная красавица, звали её Анюта. Безответно влюбилась она в прекрасного, но жестокого юношу, который коварно соблазнил её, а потом бросил. Горько заплакала тогда девушка, не выдержало её бедное сердце и умерла она от горя и тоски. В феврале на её могиле выросли чудесные цветы, напоминающие фиалку. Каждый из трёх лепестков у неё был окрашен в три цвета, которые олицетворяли чувства, что при жизни испытывала Анна: надежду на взаимную любовь, горечь обиды и печаль обманутой любви... Это лишь одна из европейских легенд появления «анютиных глазок». Согласно другой этот цветок назвали в честь «очень верной Анюты». В него превратилась девушка, которая долгие годы ждала своего жениха, отправившегося на за-

щиту Родины, да так и не вернувшегося.

Впрочем, прославился этот цветок гораздо раньше... В Древней Греции считали, что «анютины глазки» символизируют любовный треугольник. Римляне же верили, что боги превратили в этот цветок мужчину, которые подсматривали за купающейся Венерой.

Как видите, «анютины глазки» гораздо раньше Святого Валентина начали соединять сердца людей. Поэтому сейчас 14 февраля в Европе эту трёхцветную фиалку считают одним из самых распространённых подарков. Давайте последуем этому прекрасному примеру и мы.

Забота и любовь!

Несмотря на то, что «анютины глазки» считаются одним из самых неприхотливых растений, этот символ любви и сам нуждается в подобных чувствах. Как же о нём заботиться? Прежде

всего знайте, что любой живой организм переживает стресс, если попадает в новые условия. Поэтому предупредите счастливого обладателя цветущего подарка, что сразу же пересаживать цветок нельзя, необходимо дать ему время освоиться. Лучше если после февральского мороза виола будет постепенно привыкать к комнатной температуре. Для этого поставьте её сначала в месте, где достаточно холодно, но теплее, чем на улице (балкон, коридор, гараж) и только потом, спустя несколько часов, перенесите в дом.

Чтобы светиться...

Прижиться виола может практически везде. Единственное «но» — ни в коем случае не ставьте её рядом с отопительными приборами. Хорошо «анютины глазки» будут чувствовать в тёплом, слегка затемнённом месте. Например, на компьютерном столе или

Перед вами, дорогой читатель, сказка о человеческой ответственности и искренней благодарности за заботу. Произведение, навеянное бессмертными строками А. де Сент-Экзюпери, доверчивостью мудрого Лиса и грустными глазами Терпеливого Маленького Принца... Но не стоит относиться ко всему написанному уж слишком серьёзно



Руководство для Иванушек

Решил царь-батюшка позаботиться о будущем сыновей своих. И повелел им отправиться на поиски жён в разные стороны света. Велико было его удивление, когда младший сын Иванушка принёс ему шпорцевую лягушку из семейства пиповых (белая лягушка). Но царь совладал собой и, не показав охватившее душу смятение, вымолвил: «Бери в жёны! Знать, судьба твоя такова». Запечалился на то молодец, да делать нечего – сам стрелу ведь пустил, сам в ту реку полез, сам и выловил... Меньше надо было на невиданные страны зариться, в Южной Африке своё счастье искать. Посадил он квакушку в баночку, спрятал банку ту за лазуху, вздохнул и отправился в зоолавку. Всё ж, какая-никакая, а невеста. Значит, надо о ней заботиться и содержать, словно царевну заморскую...

В зоолавке Иванушку всем миром встречали, наперобой ознакомили да хоромы лягушачьи предлагали. С разноцветными узорами на стекле, диковинными башенками, драгоценными камнями – один дом краше другого! Но знал царевич, что лягушка его в жилище весьма неприятна: дворцы да замки ей не требуются. Всего-то, что нужно, аквариум чуть больше двадцати литров, с 4-х или 6-сантиметровым слоем мелкого гравия, без искусственной аэрации и фильтрации воды. Ведь комфортно сей девице будет даже при температуре от 18 до 25°C, да и простая стоячая вода ей весьма по сердцу придётся. А чтобы квакушке нескудно было жить-поживать, купил царевич не-

сколько коряг кривых да горшков глиняных, положив их на дно водной обители. В грунт же посадил водорослей парочку (с корнями крепкими, богатырскими) и плотно обложил каждую из них камнями (вдруг задумает жена все их вырвать прочь?) Всё залил водой на треть объёма аквариума, поздравил царевну с новосельем и вместе с ней пошёл к рыбаку за едой и за помощью...

Рассказал рыбак Иванушке, что лягушка-квакушка знает толк в яствах. Ведь всегда она только «за» отведать что-нибудь интересное. Например, на завтрак ей мотыля давай (покрепнее, замороженного), на обед не прочь съесть гамаруса, в полдник можно бы чуть говядины (постной только, жирную нельзя). А на ужин та не откажется и от корма рыб. А уж если царевина голодна совсем, с удовольствием скушает она даже в гранулах черепаший корм. Но предупредил рыбак: «Аппетит такой всеми силами надо сдерживать. Главный враг квакуш – переедание. Посему, царевич, слушай мой наказ! Ты, Иван, корми свою девицу раза три или два на неделе. Давай столько, сколько съест она сможет лишь за 10 минут. И одним всегда не корми, Иван: чем разнообразнее рацион её, тем квакуше жить в мире радостнее. Коли не забудешь, молодец, это правило, будет в здравии каждый день она».

Выслушал добрый молодец мудрый совет рыбака, захватил с собой всё необходимое для кормления лягушки да домой пошёл,

грустно поглядывая на аквариум. На пороге его палат ожидал царский глашатай. Зачитал тот приказ царя-батюшки, мол, велено троице сыновьям завтра же прийти к нему во дворец вместе с жёнами.

Услыхав это, воротился в свои палаты Иван совсем невесел, ниже плеч буйну голову повесил. Думал-гадал он, как быть, чтоб не разозлить отца милого, да так и уснул, ничего не решив, в грусти-горести...

Но царевна-лягушка не бездельничала весь этот день, а присматривалась к жениху, про себя подмечая, как к ней отнесётся младший царский сын? Станет ли о ней заботиться? И вот, увидев, с какой чуткостью и вниманием Иванушка весь день выбирал ей кров и пропитание, квакуша, наконец, решила: «Стану я достойной женой ему! Заслужил он то добротой своей». Сразу после этих слов сбросила свою лягушечью кожу и обернулась «душой-девицей, Василисой Премудрой» – такой, что ни в сказке сказать, ни пером описать.

Наутро не поверил царевич глазам своим. И не было его счастьем предела. И был объявлен тот день светлым праздником. Повелел царь-батюшка устроить пир на весь мир, позвав весь народ на гулянья. Все едят да пьют, только он один на невестку глядит, не радуется... Не нарадуется, приговаривая: «**Вот каких чудес может заслужить, кто в животное душу вкладывает!**»

На том празднике была да мёдово пила Ксения ЗВЯГИНЦЕВА.

Гороскоп на февраль

Водолей (21.01 - 20.02)

Февраль для Водолеев полон сюрпризов и неожиданных открытий. Не зря в народе его называли месяцем ветров. Но не спешите паниковать — лишь от вас зависит, будут ли они попутными. Не бойтесь предлагать новые идеи, а проблемы решайте с улыбкой, и удача не заставит себя ждать. В любовных делах звёзды советуют быть инициативнее, поскольку как хорошо вы себя проявите, напрямую зависит будущее отношения с вашей половинкой. Ведь, как известно, «февраль весну строит».

нейших действий, проработывания стратегии на будущее. Придётся как следует потрудиться над этим, ведь вести в феврале будет только целеустремлённым натурам. Так что поскорее определитесь, чего конкретно вы хотите? А решив, твёрдо идите к намеченному, несмотря на возникающие колебания, так свойственные вашей натуре.

Скорпион (24.10 - 22.11)



Знаете ли вы, что «февраль — дедушка апреля»? Разобраться, почему ему дали такое название, на этот раз доведётся Скорпионам. Ваши поистине весенние запасы энергии и жизнелюбия сыграют вам на руку — дела будут спориться, жизнь налаживаться, здоровье укрепляться. А если проявите уступчивость, успех незамедлительно настанет и в делах сердечных. Красота, да и только!

Стрелец (23.11 - 21.12)



«Зимой тулуп всякому люб». Для Стрельцов таким тулупом окажется стремление к душевному комфорту. «К чему суета, нескончаемые потоки дел и прочие волнения?» — спросите вы себя и засомневайтесь правильно. Ведь для вас наступило самое подходящее время сделать перерыв. Возьмите отпуск и займитесь самосовершенствованием, посвятив себя любимым увлечениям.

Козерог (22.12 - 20.01)



В феврале жизнь Козерогов будет заперена белым снежком неизвестности. Любое происходящее событие сыграет немаловажную роль в вашем будущем. И как бы ни хотелось разобраться что к чему, придётся дожидаться тёплых деньков. Растает снег, и всё прояснится. Звёзды рекомендуют не переживать по этому поводу, а просто научиться радоваться настоящему, ведь всё самое интересное только начинается!

Рыбы (21.02 - 20.03)



Рыбам февраль «три часа дня прибавит». Но не для того, чтобы порадоваться приближению весны, — в качестве возможности дольше поработать. Ведь гороскоп на этот месяц советует вам держать ситуацию под контролем, ничего не пуская на самотёк и не доверяя другим людям. Касается это как личной, так и профессиональной плоскости. И дело здесь не в том, что кому-то хочется переложить всю ответственность на ваши плечи, — просто другие не справятся со всем лучше вас.

Овен (21.03 - 20.04)



В феврале Овны поймут, почему раньше этот месяц называли «бокогреем», ведь звёзды сулят вам спокойствие и умиротворение. Отложите на некоторое время служебные дела, вальяжно раскиньтесь на диване и подумайте о вечном. Никто не потревожит ваш покой, ведь в прошлом месяце вы неплохо потрудились!

Телец (21.04 - 20.05)



«То, что январь упустил, февраль подберёт», — это изречение станет девизом для Тельцов на весь наступивший месяц. Не упускайте подаренных шансов, рискуйте и действуйте по велению души! Ваши смелость и напористость помогут воплотить в жизнь даже самые дерзкие чаяния. А проявленная активность в отношениях к противоположному полу приведёт к налаживанию старых и завязыванию новых отношений.

Близнецы (21.05 - 21.06)



Близнецам лучше отложить важные дела, требующие больших усилий и быстрого реагирования, — батюшка-февраль заметёт пути-дорожки, оставив вас на распутье. Наступает период замедления во всём, даже важные встречи и мероприятия могут переноситься на неопределённый срок, а правильность давно принятых решений подвергаться сомнению. Но не стоит отчаиваться — лучше посвятите это время накоплению знаний и осмыслению прежде полученного опыта.

Рак (22.06 - 22.07)



Февраль для Раков — «месяц лютый, спрашивает: как обутий?» Готовы ли вы к

грядущим переменам? Ведь лёд всё-таки тронулся, и, несмотря на метели и холода, для вас наступит месяц достижения давних целей. Иногда будет казаться, что всё складывается само собой, но именно в такие моменты расслабляться наиболее опасно. Ведь судьба не даёт авансов, и только собственными стараниями вы сможете сполна получить всё желаемое.

Лев (23.07 - 23.08)



Февраль — довольно напряжённый месяц для Львов. Из-за возникших осложнений и неудач вам может ошибочно показаться, что вы находитесь «не в той стезе», что вас не понимают и недостаточно ценят. Это ощущение исчезнет, ведь даже самые крепкие морозы проходят под утро! Поэтому не рубите с плеча, а постарайтесь тщательно взвешивать сказанные слова и обдумывать совершенные поступки.

Дева (24.08 - 23.09)



Чтобы везде успеть, в феврале Девам придётся суетиться и бежать, «словно вьюга по снегу». Этот месяц пройдёт в трудах и заботах о насущном, однако ничто не сможет испортить ваш позитивный настрой. В награду за это конец февраля подарит вам то, чего вы так долго ждали, — массу положительных эмоций и шанс изменить любовные отношения в лучшую сторону.

Весы (24.09 - 23.10)



Февраль замыкает зиму. И для Весов это время наиболее благоприятное для подведения итогов, обдумывания даль-

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!



Любовь, г. Екатеринбург.
49 лет, по гороскопу Козерог. О себе: добропорядочная, жизнерадостная, ласковая сельчанка, люблю уют и всё красивое, особенно природу, цветы и животных. Нравится рыбачить, заниматься сбором ягод и грибов. Хочу познакомиться с добрым, простым, жизнерадостным, нежадным, обеспеченным мужчиной без вредных привычек. Хочу быть той единственной, неповторимой, любимой и верной женой. Жду ответа и фото.

Адрес: 620057, г. Екатеринбург 57, а/я 188 КУЗНЕЦОВ Л. А.

Телефон 8-950-199-32-41.

Андрей СМИРНОВ, г. Курск.
33 года, рост 170 см, вес 60 кг. Симпатичный Телец, образование техническое. Люблю природу, животных, книги, могу печь и готовить. Хочу встретить спокойную, хозяйственную девушку 20-30 лет, можно с ребёнком для серьёзных отношений.

Телефон 8-919-170-90-22 (звонить после 18 часов).

Денис, Кировская обл.
25 лет, рост 165 см, неполный. Холостой, живу в деревне с матерью. Хобби: рыбалка, сбор грибов и ягод. Люблю слушать музыку. Вредных привычек в меру. Ищу для серьёзных отношений молодую стройную, невысокую девушку от 18 до 25 лет. Можно с ребёнком. «Альфонки» не беспокойте.

Телефон 8-909-720-99-26.

Любовь, г. Короча.
51 год, рост 160 см, 68 кг. Внешность нормальная. Познакомлюсь с порядочным и добрым мужчиной для создания семьи.

Телефон 8-951-150-02-46.

Олег, г. Старый Оскол.
48 лет, рост 185 см. По характеру спокойный, добрый, надёжный. Не пью, не курю, женат не был, детей нет. Буду рад познакомиться с девушкой для серьёзных отношений.

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

Телефон 8-906-601-75-36.

Юлия, г. Нальчик.
39 лет, рост 190 см. По гороскопу Скорпион. Воспитываю дочку 2 лет. Симпатичная, добрая, скромная. Люблю природу, животных и активный отдых. Познакомлюсь с высоким мужчиной от 45 лет - добрым, отзывчивым, можно с одним или двумя детьми. Согласна на переезд. Пьющие, альфонсы, из МЛС, не беспокойте.

Адрес: 360024, Кабардино-Балкария, г. Нальчик, ул. Неделина, д. 12-а, кв. 42.

Ольга, Кировская обл.
43 года, рост 161 см. Стройная брюнетка с голубыми глазами. По характеру добрая, отзывчивая, без в/п. Познакомлюсь с мужчиной для создания семьи, возраст в пределах разумного. Пьющие, из МЛС, не беспокойте.

Телефон 8-953-684-81-43.

Надежда, Волгоградская обл.
40 лет, рост 167 см, вес 70 кг, инваид II группы. Добрая, домашняя, скромная, без в/п, образование высшее, детей нет. Буду рада познакомиться с самостоятельным мужчиной до 45 лет, высокого роста, без в/п, желающих создать семью.

Телефон 8-937-561-43-04 (с 14.00).

Алексей ЗУЕВ,
Свердловская обл.
33 года, рост 178 см, вес 78 кг. Познакомлюсь с православной девушкой для с/о. Дети не

помеха. Жду серьёзного письма. Ответу всем, кто напишет.

Адрес: 622005, Свердловская обл., г. Н. Тагил, ул. Шевченко, 6, 12 А отр. ЗУЕВУ Алексею Сергеевичу.

Наталья, Казахстан,
Акмоленская обл.

44 года, рост 162, средней полноты. Домашняя, верная, хорошая хозяйка, без вредных привычек. Образование высшее. Познакомлюсь с культурным, внимательным, трудолюбивым, непыющим мужчиной 38-50 лет, который станет хорошим мужем. Вашим детям буду рада. Альфонсы, из МЛС, не беспокойте.

Телефон 8-705-140-74-53, 8-701-905-07-38, 8-716-456-43-28. E-mail natal-ryto@yandex.ru

Руслан, г. Нижний Тагил.
31 год, рост 170, вес в соответствии, но не спортивного телосложения. По гороскопу Близнецы, в меру скромный, одноклоб. В остальном буду рад переписке.

Адрес: 622005, Свердловская обл., г. Нижний Тагил, ул. Шевченко-6-5, кв. 9. Шамсемухаметову Руслану Хакимовичу.

Александр, Алтайский край.
59 лет, рост 165, вес 70. Разведён, детей нет, пенсионер. Увеличения: огород, рыбалка. Познакомлюсь с женщиной 55-59 лет, согласной на переезд.

Адрес: 659246, Алтайский край, Кытмановский р-н., с. Отрадное, ул. Нагорная, д. 15. Александру МОРОЗОВУ.

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

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

Анекдоты



В здании суда:

– Потерпевший, узнаёте ли вы человека, который угнал вашу машину?
– Ваша честь, после речи его адвоката я вообще не уверен, была ли у меня машина...



В России есть 5 видов мужей:

1. Красивый и богатый.
2. Зато богатый.
3. Зато красивый.
4. Зато не пьёт.
5. Остальные.



Иногда кажется, что в загсе работают фокусники. Заходишь в него с одним человеком, а на следующий день понимаешь, что подменили.



Сын спрашивает у отца:

– Почему змея – символ мудрости?
– Она похожа на ремень.



Почему, когда раздаётся стук в дверь, мой кот всегда уверен, что это к нему?



Деньги – зло. Не в деньгах счастье. Кто духом силен, тот богат. Чем ещё себя успокоить, пока зарплату не дали?



Вчера ощутил всё величие наследия СССР. Починил итальянскую стиральную машину при помощи инструментов и деталей из совет-

ского детского конструктора



Дельфины очень умные животные. Когда они попадают в неволю, уже через несколько дней обучают людей стоять на бортике бассейна и бросать им рыбу.



Тройка самых популярных животных в России – жаба, пёсик и белочка.



Вы своими вопросами загоняете меня в google!



Русский язык очень сложен. Например, «охрана» и «защита» – это синонимы, а «правоохранительные» органы и «правозащитные» – антонимы.



Винсент Ван Гог и Поль Гоген неко-

торое время дружили. Потом они поссорились. Однажды Ван Гог у передал, что Гоген хвастается, будто автором нескольких работ, подписанных Ван Гогом, на самом деле является он, Гоген.

«Покуда он утверждает, что написал мои картины, мне не из-за чего волноваться», – сказал Ван Гог. – Но если в один прекрасный день он заявит, что я написал его картины, я тут же подам на него в суд!»



Власти Турции и Египта требуют, чтобы российские туристы фотографировались на заграничного паспорта пьными.



Разговор друзей:

– Федя, я слышал, ты женился!

Поздравляю! Ты счастлив?

– А куда деваться?..



Год 2013 можно будет встречать дважды. Как обычно, в полночь и ещё разок через час – по старому зимнему времени.



Большинству домашних кошек, когда им нечего делать, совершенно нечем заняться.



Я из того поколения, чей компьютер был слабее нынешних телефонов!



ГОВОРЯТ ДЕТИ:

Вероника (5 лет).

Критически оглядывая толпу мужчин, обращается к подруге: «Ты посмотри, а принцев здесь нет!»



София (3 года).

Смотрит, как стирает бабушка. – Соня замазала, баба стирает...

– (Проникновенно) Спасибо, баба!

О маникюре: «Ногти, как у Муси» (Муса – кошка).

О густом тумане: «На улице дождик, только он невидимый»

Жадина говядиная!



Ваня (2 года, 4 мес.)

Смотрит по телевизору танцы, недовольно констатирует: «Ногами швыряют...»

Афоризмы

Всё покрывает сила мечты.

М. Цветаева.



Будущее – это худшая из всех абстракций. Будущее никогда не приходит таким, каким его ждёшь. Не вернее ли сказать, что оно вообще никогда не приходит? Если ждёшь А, а приходит Б, то можно ли сказать, что пришло то, чего ждал? Всё, что реально существует, существует в рамках настоящего.

Б.А. Пастернак.



Гораздо легче найти ошибку, нежели истину. Ошибка лежит на поверхности, и её замечаешь сразу, а истина скрыта в глубине, и не всякий может отыскать её.

И. Гёте.



Большие не знают, что ребёнок даже в самом трудном деле может дать чрезвычайно важный совет.

Ф.М. Достоевский.



Эти забавные животные



Есть у меня котейка – красивый, очень умный. Лежу я как-то, ворочаюсь и слышу странное шуршание – в разных частях кровати одновременно. Открываю глаза: передо мной сидит Рыжий. В метких выражениях прогоняю его куда подальше. Но стоило мне закрыть глаза и перевернуться на другой бок, как слышу тот же самый шорох, только кося уже в комнате нет! Не понимаю в чём дело, в полусне бреду на кухню. И вижу там следующую картину: Рыжий сидит на столе и аккуратно отщипывает от букета роз засохшие лепестки, осторожно складывает их рядом. Собрав приличную кучку, он схватил их зубами и понёс ко мне на кровать. Романтик эдакий!

Женские фразочки

«Да согласись же, наконец: я не упряма!»
 «В постели он подобен богу – не храпит».
 «На завтра у меня истерика и шопинг».
 «Я требую сейчас же, но не сразу!»

Инструкция по применению

На упаковке из-под Фена: «Не пользуйтесь во сне».

На пакете чипсов: «Вы можете выиграть! Чтобы участвовать в лотерее, покупать чипсы обязательно. Правила розыгрыша находятся внутри пакета».

На упаковке шапочки для душа: «Размер: одна голова».

На дне коробки с тортом: «Не переворачивать».

На коробке ёлочной электрической гирлянды: «Используйте только внутри или снаружи».

На детском костюме супермена: «Ношение костюма не придаёт способность летать!»

Невыдуманные истории

Дети щедрости научат

Однажды к нам в гости пришёл знакомый – Василий Александрович. Сидим все вместе за столом. Миша, мой 4-летний брат, потянулся за сахарницей. Гость подвинул её, чтоб малышу было удобнее. Братик вежливо сказал: «Спасибо», на что Василий Александрович ответил: «Спасибо» на хлеб не намажешь». Мишка растерялся, а мужчина беззлобно рассмеялся и продолжил пить чай.

Он ещё не знал, что уйдёт домой с пачкой сливочного масла в кармане, чтобы ему незаметно положил туда братик, ещё только начавший открывать для себя великую силу благодарности.

Не ожидали?!

Полтора года назад завёл собаку. Решил не мучиться с именем и назвал её в честь себя, любимого. Тогда это показалось мне оригинальным. Спустя год женился. Не прошло и пары месяцев, как я стал замечать, что на меня как-то странно смотрят соседи по лестничной площадке. Догадался недавно, когда прислушался к тому, как жена обращается к собаке: «Макс, быстро ешь пошёл! Макс, ты опять нагадил на ковер! Макс, фу! Фу, я кому сказала!» Теперь думаю, как всё объяснить соседям...



Хорошему научат! (Фразы учителей)

- Если вспомнить известный факт или взять его из справочников...
- Чтобы молча мне там сидели, и... молчали!
- Ну что, достигли потрясающих результатов? А теперь попробуйте меня потрясти
- Здесь я должен сделать утверждение, которое не сразу доходит до сознания
- Четыре тетради на стол в письменном виде!

Звёздный дождь

Дым сигаретный, немое
 прощанье,
 Истерики, слёзы и дрожь.
 Завтра, вчера, в переулках
 молчанья,
 Музыка и звёздный дождь.
 Вновь закричу на всё тёмное
 небо:
 Я тоже умею летать!
 И пусть из груди вырывается
 сердце,
 Опять разучившись мечтать.
 Пускай бьются окна, пусть
 падают звёзды
 В нежные руки её.
 Мой грязный мирок
 синтетической боли,
 Всегда мы с ним были
 вдвоём.

Она так прекрасна! И близится
 утро!
 И плечи её, как рассвет.
 А мне бы стать ночью, хоть на
 минуту,
 Вдохнуть дым её сигарет.
 Мерзкая фальшь, суетливое
 время,
 Мимолётность статичных
 времён.
 И я боюсь даже вздохнуть на
 мгновение,
 Боюсь, что она только сон.
 Не растворяйся! Давай до
 рассвета
 Пить эту сладкую ночь.
 Пойдём же со мной в
 иллюзорное лето
 Губами ловить звёздный
 дождь.
 Евгений М.

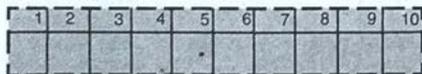


П Р И З О В О Й

Знак Зодиака	2	... - благодарное дело	Работа по специальности						9
Снежные «ходули»		Результат сложения	Щенки одного «замеса»	3	Нападение				
Работа для детектива	Крем - борец с тренингом		Отступление войск		Прудовая рыба			Косметика для век	Болгарский соус-острешек
4			Перевозчик мертвых в Аиде		Музыкальный центр костела				
Доверительное управление	Шоколад в порошке	Крупнейший приток Енисея		Финт ногой к прилопу	1		Жена царя Менелая	Итальянский священник	Государство в Африке
Священный бык в Египте					Биопол, заметное экстрасенсу	Информационный экран		... буки, води	10
Компания гусар летучих	Бамбуковый медведь		Дух природы у славян		Древнерусский юнзязь	Не приходит в одиночку		Крис ...	
Опора для ноги альпиниста	Книга правил соддата	Персидский «рубль»			Крутой мотоциклист		7		
			6	Божок из камня	Транспорт до квартиры	Скопление духов	Дерево с сизыми ягодами	Далеким предок осетина	Недожанная у богатыря
					Испанский певец	Аэропорт в Париже			
					Синяк под глазом		8		
	5					Приток Енисея			

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

Среди приславших правильный ответ будут разыграны призы.



ВЫГРАЙ ПРИЗ

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

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

Желаем удачи!

В следующем номере:

День Зобара



горе Григорию для этого не понадобилось.

Несмотря на то, что так и не получил официального звания народного артиста, был он настоящим любимцем широких масс не только в родной Молдавии, но и во всей нашей некогда необъятной стране и за её пределами. Специальное актёрское образование Григорию для этого не понадобилось.

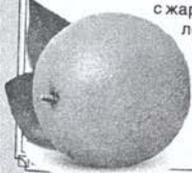
ОСТРОЕ УДОВОЛЬСТВИЕ

Кухня Чили бесстыдно соединила в себе индейские традиции приготовления пищи с кулинарными изысками испанских поваров. Сытные и вкусные чилийские блюда помогут в амазонской джунгли сердце любого мужчины!



СКАЗКИ ПРО «АПЕЛЬСИН»

Сколько бы ни сравнивали цитрулюлит с оранжевым цитрусом, симпатии к нему не добавляются. Зато постоянно растёт число мифов и легенд, как побороть это бугристо-ямочное явление. К сожалению, многие дамы с жаром пытаются воплотить «рецепты» в жизнь. Насколько это эффективно, безвредно или опасно, расскажут специалисты.



Обычные парадоксы

...Часто в мою жизнь вторгаются соседи. Супруги Белкины вечером ожесточённо спорят и громыхают чем-то увесистым, рефреном звучит: «Попадаю на развод!» Утром они входят в лифт: она держит его под руку, глаза счастливые, он горди и благодушен. Как могут люди, с вечера сыпавшие в адрес друг друга проклятия, поутру не размывать счастливых рук? Парадокс.



Не опоздай на раздачу слонов



Спасибо всем, кто прислал правильный ответ на призовой сканворд, опубликованный в № 12 (декабрь).

Трёх победителей определил жребий

ПЕРВЫЙ ПРИЗ (700 рублей)

получает *Е. Л. Смышляева, п. Олха, Иркутская обл.*

ВТОРОЙ ПРИЗ (500 рублей)

получает *Е. И. Выговтова, п. Мирный, Суджанский р., Курская обл.*

ТРЕТИЙ ПРИЗ (300 рублей)

получает *В. В. Бухтоярова, г. Воронеж.*

Поздравляем! Желаем удачи!



Пресс-Коктейль для женщин

(ежемесячное издание)

2 (107) Февраль 2013 год

Учредитель: ИВАНОВ А. С.

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

Издатель: ИП ИВАНОВ А. С.

Сыктлана ИВАНОВА - главный редактор

Дмитрий ДУБНИН - дизайн и верстка

Наталья АНДРИЯЧЕНКО - редактор раздела культуры

Наталья ГРЕБНЕВА - редактор раздела психологии

Ксения ЗВЯГИНЦЕВА - редактор раздела моды и красоты

Адрес редакции: 305044, г. Курск, ул. Ухтомского, 43.

Телефон для справок (4712) 34-25-31, факс (4712) 34-25-31.

E-mail: press-kokteyl@list.ru

Газета зарегистрирована

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

Свидетельство о регистрации

ПИ №ФС 77-29572 от 21.09.07.

Редакция знакомится с письмами читателей, не вступающих 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.anekdot.mail.ru, www.humor-advice.narod.ru, www.idet.org.ru, www.podkat.ru.

Номер подписан в печать 21.12.12. Заказ № 177. 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 «Пресс России» - 83254, в каталоге «Почта России» - 60073.

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

