

RUSSIAN MAGAZINE FOR WOMEN AND FAMILY

РАБОТНИЦА

ISSN 0131-8047

ЯНВАРЬ
'93

«Я
ВСТРЕТИЛ
ВАС...» —
История
романа и
романса
стр. 34

ЗАРПЛАТА...
ПО
РАНГУ
стр. 10

ПРЕВРАЩЕНИЯ
ЗОЛУШКИ
стр. 6



Фото Николай МАТОРИНА

«Пусть наша жизнь
будет, как журнал «Работница» —
чем дальше, тем интересней!»



Тетя Катя.

Деревня Хряпкино как она есть.

■ Перемишиваю ногами в резиновых сапогах осеннюю грязь деревенской улицы и как-то вполуха слушаю слова за спиной:

— А вон на тех косогорах поставим котеджи, будет в них тепло, и вода горячая, и ванны, и даже унитазы итальянские, где сначала все собирается, а на другом конце выходит готовенький сухой брикет — удобрение.

— Ну, Алла Ивановна, это уж вы слишком... — повернулась я к своим спутникам. — Может, у вас тут и павлины разгуливать будут? Вон, полюбуйтесь...

Две большущие свиньи, сердито похрюкивая, топчутся у кривоватой изгороди.

— Ну и что? Какая ж деревня без живности! Только люди должны и здесь жить по-человечески: и с ваннами, и с теплыми туалетами, и с горячей водой. Почему в других странах могут, а у нас — нет?

— Может, еще и «мерседесы» с «вольвами» у вас тут разъезжать будут? — распялась я.

— Будут, только бы не мешали нам.

...«Я взглянул окрест, и душа моя страданиями человеческими уязвлена стала». Эта хрестоматийная фраза из Александра Николаевича Радищева всегда больно звучит во мне. Вон идет в нашу сторону, опираясь на палку, какая-то фигура. «Это Нина Гакова, конюх колхозный, — поясняет Алла Ивановна. — Самая молодая женщина в деревне, 42 года».

Господи, сорок два, самая молодая...

И эти серые изгороди, и эта свалка мусора между домами, которая вроде бы и никому не мешает, и замок на двери магазина, какой-то черный сруб с проваленной крышей, — все это деревня Хряпкино в 20 километрах от Козельска Калужской области. Одна из многих таких же российских деревень, где жизнь не идет, а едва теплится, где бутылка — единственная «твердая валюта», где детские голоса слышны только летом... И все это вознамерилась оживить, зарядить новой энергией горстка москвичей — Алла и Валерий Загоскины, Галина Боярская, Ирина Безуглая — со своим университетским образованием и учеными степенями? Полноте. Сколько уже утопий рождала неуемная человеческая фантазия. И что?

■ Впечатляющую сагу о борьбе с жизнью слушаем, сидя вокруг накрытого клеенкой стола. Дымится в разнокалиберных чашках чай, пахнет летом густое клубничное варенье, в большой русской печи полыхают дрова. Впрочем, почему я говорю о борьбе? Это и есть сама жизнь, наша странная, превратная, непредсказуемая жизнь...

— А что нам было делать? Вот скажите, что? Мы с Валерой геологи. Мне — около пятидесяти, ему — около шестидесяти. Больше двадцати лет провели в экспедициях.

Глаза у Аллы Ивановны карие, энергич-

ные, голос высокий, напористый.

— Это были замечательные годы! Потом представилась возможность, и мы переехали в Москву. Трудно было устроиться на работу, но все-таки устроилась в Институт литосферы. А там опять перешла в геолого-разведочную экспедицию. Люблю волю, простор, мне тесно в городе. Но вскоре пошли разговоры, что денег нет, экспедиция закрывается, людей разгоняют. Уже был конец восьмидесятых. Честно говоря, тошно каждый день ждать: вдруг завтра ты не получишь зарплаты, тебя сократят, партия распадется? Многие ученые, не выдержав стресса, стали сами уходить кто куда. Я знаю минерологов, которые стали вахтерами, сторожами.

И мы — осколки нашей последней геологической партии — говорим себе: ну давайте хоть куда-нибудь прорвемся, хоть что-нибудь сделаем! Попробовали работать как экологи в фирме «Гранит». Но фирма распалась, и опять мы при своем интересе остались... Что дальше? У меня за годы экспедиций собралась приличная коллекция камней, минералов. Решили создать малое предприятие по их обработке. Просто сказать: решили. Как мы его создавали — уму непостижимо. Но создали. МП «Литос» (камень). Купили станочки и стали делать кабашоны для ювелирных изделий.

■ — Год назад я впервые приехала в Хряпкино. Увидела эту красоту,

Фото А. ЖМУЛЮКИНА

Несколько
штрихов
из жизни
русской
глубинки

ЕВРОПА... В ДЕРЕВНЕ



Хозяйка поля
Алла Ивановна Загоскина.



Молодые фермеры
А. Рожков и В. Ефимов.

Вот оно, право
на собственность!



ХРЯПКИНО

эту российскую Швейцарию, эту деревню на 45 дворов, и сказала: «Вот оно! То, что мне нужно. Здесь я умру. Здесь будут жить мои дети».

— Но, Алла Ивановна, вы же никогда не имели дела с землей! У вас даже садового участка не было. А я по себе знаю: приедешь на свои восемь соток в выходные, они тебе полем кажутся. Оглядишь все и понимаешь: хоть упади на этих грядках, всего не переделаешь. А тут гектары!

— Нет, не то. Это не просто гектары. Я вам скажу: когда после всех мук и страданий я села на комбайн, и он пошел по полю, и когда валки начали подбирать этот **наш, наш** ячмень, и зернышки посыпались в кузов, а навстречу мне, по дороге, мчится на «уазике» на ток Галия — готовить прием нашего зерна... О, это не передать... Это было такое счастье!

Или, не поверите, летом выйдем с ней в поле, встанем среди ячменя и молим: «Расти, миленький, расти». И он растет! Он же понимает, что мы из-за него дергаемся. Вы не смеетесь. Вот мы на гречихе были реже, чем на ячмене, а на кабачках с картошкой гораздо чаще, чем на гречихе, так мы 15 тонн картошки собрали, а кабачки вообще не знали, куда девать. Я сама ездила в Козельск на рынок их продавать. Представляете, никогда, никогда ничего в жизни не продавала, а тут встала около машины и ору: «Покупайте кабачки маринованные, икру, сотэ из кабачков! Очень вкусные!»

Мы смеемся. А я ее как-будто вижу: статную, счастливую оттого, что вот оно, ее собственными руками посаженное, выращенное, собранное добро, нравится другим. В свое время она крепкими, сильными ногами ой сколько отшагала по земле, открывая ее богатства, а пришла крутая пора, не стала просить «Христа ради» у тех, кто сильнее и богаче. Не стала ужасаться дороговизне, пожалела время и силы тратить на магазинные очереди и дожидаться, когда кто-то наладит жизнь к лучшему. Уговорила своего мужа-геолога, да и открыла новую эпоху собственной жизни. Разве земля во всей ее красе, беде и разорении принадлежит только тем, кто искони на ней живет и работает? А мы, дети городов, можем только потреблять ее плоды? Может, не стоит так уж крепко держаться за свой комфорт, а перенести его туда, где у обнищавших, обобранных людей с корявыми узловатыми руками и бани-то на всю деревню нет?

— В общем, купили мы здесь с Валерой дом с участком в 23 сотки, купили за полторы тысячи энциклопедию «Как стать фермером», а дальше что? Дальше надо землю брать, фермерами становиться. Галина Васильевна Боярская — она кандидат химических наук — тут уже за год до нас дом небольшой приобрела. Неподалеку еще одна москвичка, Ирина Петровна Безуглая, обособилась. Всем вместе не так уж и страшно начинать новое дело.

19 апреля 1992 года Алла Ивановна Загоскина получила бумаги о том, что постановлением главы администрации Козельского района МП «Литос» передано 109,72 гектара пахотной земли. Не бесплатно, конечно, а по 5 тысяч за гектар. И с условием: если до 1 мая счет не будет оплачен, постановление потеряет силу. А заплатить надо больше пятисот тысяч. Где взять такие деньжищи?

Концерн «Союз» обещал кредит полмиллиона. Не дал. С трудом уговорили коммерческий банк «Дисконт». Выдал 900 ты-

сяч под 50 процентов годовых. Тут же заплатили за землю.

Была выложена вся небольшая прибыль «Литоса» и личные сбережения. В разных местах закупался для посадки картофеля. Воспахать землю помог колхоз — за отдельную плату, конечно, но помог. Трактор с картофелесажалкой взяли на предприятии «Тайфун». Нужных знаний не было, по ночам читали специальную литературу. То и дело наведывались на поля: взойшло, не взойшло? Взошло! Все взошло!

Год их начала запомнится крепко.

— Нет, вы только представьте себе: гора зерна, и оно уже начинает гореть, а мне его на ток вывезти нечем — бензин кончился. Это ужас! Я — на машину и — к главе администрации прямо с поля. Врываюсь к нему в кабинет, в этой своей кепочке: «Да что же вы, — говорю, — делаете? Как же так можно?! Я вам собираюсь сто тонн зерна сдать, а вы мне бензин за мои же деньги не дадите?» — кричу. Он уж мне: «Что вы, что вы, успокойтесь». А со мной почти истерика. «Ладно, — говорит, — дам вам из черныбыльского фонда бензина и солярки...»

Распахнулась без стука дверь, и в кухню вошла бабка. Толстый шерстяной платок с бахромой повязан узлом на темени, сапоги на ногах, что-то пестро-фланелевое из-под телогрейки — так почти везде одеваются наши деревенские женщины в холодную ненастную погоду. Вошла, улыбнулась широко — три зуба сверху, три снизу, — затопталась смущенно, стала совать в руки хозяйке крупные белые куриные яйца.

— Нако, вот, Ивановна, яички гостям. Думаю, чего бы принести? Машина-то из Москвы не пришла, я и теленка забивать не стала...

— Да вы присаживайтесь, тетя Катя, вот корреспонденты к нам приехали, из журнала «Работница»...

— А что ж, хорошо. У нас тут, в Хряпкине, корреспондентов-то отродясь не бывало.

Лицо у тети Кати румяное, глаза веселые, говорит громко. И, приглядишься, не такая уж она бабка, так, женщина средних лет.

— Я ругаюсь, — охотно вступает она в разговор, — но я не злостная. Живу с двумя сынами — близнецы, по 37 лет, неженатые. Невест нет. У нас тут двадцать неженатых молодых мужиков. Привези ты нам невест, Ивановна...

— Тетя Катя, вот вы, деревенский человек, как относитесь к тому, что эти московские женщины решили тут у вас свое хозяйство завести, фермерами стать? Получится у них?

— А что ж не получится? Мы их подучим. И рассадку дадим, и поможем чем. У меня свой двор — корова, свиньи, куры, так я и Алла Ивановне подмогну поросят выращивать...

Все перемешано в этих людях. Одни и помогут, как помогли новоявленным фермерам семидесятилетние старухи картошку вручную убирать («Я за ними едва успевала», — скажет мне Алла Ивановна), другие в это время зерно с тока тащат.

В этот первый год начинающие фермеры прошли сполна весь круг ада.

Осенью они подводили итоги: сдали государству 81 тонну зерна, продали тонну гречихи, заложили на семена 6 тонн картофеля. Причем у них, неискушенных в сельском труде новичков, урожай зерна был 17—18 центнеров с гектара, а в колхо-

зе — 8—12. Они выручили один миллион 200 тысяч рублей. И даже несмотря на то, что пока деньги из банка «Дисконт» шли в Агропромбанк города Козельска через РЦБ, солярка подорожала в 4 раза; что на 6 ноября из финансового областного отдела все еще не было перечислено 172 тысячи государственных дотаций за зерно; что за прекрасный ячмень пивоваренного сорта, который на бирже сейчас 35 тысяч тонна стоит, колхоз заплатил им всего по 8 рублей за тонну, как за фуражный, только потому, что у них не было семясортировки и сушки, и много-много других «несмотря», они чувствуют себя «на коне». Смогли. Сумели. Справились. И планами уже, как солнцем, полна голова.

— Места тут благословенные. Оптина пустынь недалеко. И жизнь здесь должна стать совсем другой. Несмотря на всю трудность сельской работы, нам возврата назад нет, это уже просто невозможно. Будем создавать пять отдельных крестьянских фермерских хозяйств, купим свой комбайн, ток, сушилку. Зимой здесь, в районе, на курсах фермеров подучимся.

Алла Ивановна говорит так увлеченно, что хоть в пору и другим за ними в их фермерский кооператив. А что, они из какого-то особого теста сделаны?

— Да нет, просто я считаю, что время нас поставило перед выбором: или ты идешь в метро книжками, цветами или сигаретами торговать, или ты сама пробиваешься и становишься независимой. Не умеешь? Если будешь с землей общаться, научишься!

Вообще мы затеяли создать здесь ферму по европейскому образцу, со всем комплексом перерабатывающих предприятий: сыроварня с маслосбойкой, колбасный цех, копилыня. Я уже переговорила со всеми председателями близлежащих колхозов, и они согласны часть сырья сдавать не государству, а нам. И ближе возить, и от монополии мясочкомбината освобождение. Когда вы по радио и телевидению слышите, в газетах читаете, что люди не хотят ехать в деревню работать, не верьте. Это неправда! Я вам ответственно заявляю. Конечно, спрашивают, где мы там будем жить? Поэтому для начала надо иметь хотя бы гостиницу. Мы собираемся оборудовать под гостиницу местный клуб, который уже столько времени стоит под замком.

Когда у нас будет гостиница, мужчины смогут приезжать сюда работать и строиться. Главное — начать. В новом году надеюсь уже поставить сыроварню и маслосбойку, на обслуживании — два человека. В Козельске есть такое предприятие, а мы — свое, маленькое, зато масло здесь вкуснее будет и не по таким бешеным ценам. Сейчас молоко куда девают? Свиньям сливают. Молока много, никто у колхозников его не принимает, вот и скармливают свиньям. А в Москве его по 24 рубля за литр покупают...

В половине шестого утра мы вышли из теплого дома Аллы Ивановны, чтобы через час быть у шоссе, где нас поджидал «газик» отвезти в Козельск. А уж оттуда автобусом до Москвы. Галина Васильевна и Валерий Александрович провожали нас. Шли без фонарика по разбитым и размытым колеям. Все дальше отступали электрические огни деревни. Там оставались люди, возманившиеся вдохнуть новую энергию в эту землю. Бог им в помощь!

Ирина СКЛЯР



УЧАТ НА... ЖЕН

Хорошей будет фермеру женой любая выпускница Невинномысского сельскохозяйственного лицея. Им предстоит стать не только хорошими хозяйками, но и хорошими женами и деловыми партнерами фермерам и предпринимателям. А при стечении благоприятных обстоятельств — и самим начать свое дело. Помимо общеобразовательной подготовки, лицеистка имеет диплом как минимум нескольких «женских» профессий: портнихи, парикмахера, вязальщицы. Задача лицея — подготовить профессиональных хозяек.

НЕ ЕЗЖАЙТЕ, ДЕВОЧКИ, В ПОЛЬШУ ПОГУЛЯТЬ

В сводках УВД Ставрополя появился новый мотив. В Георгиевске в милицию обратились две мамы. Их дочери уехали в Польшу еще в июне и до сих пор не вернулись. Учитывая, что дочерям по 20 лет, пока можно только поразиться долготерпению мам.

Ставропольчанка, сотрудница одного из медучреждений краевого центра, соскучилась по дочери раньше — всего через месяц с небольшим после ее отъезда в Польшу. И тоже обратилась в милицию. О судьбе пропавших ничего не известно. Пока.



СПАСАТЕЛЬ ЭЛЕНА

Ясновидящая из Испании Елена Мартинес спасла от смерти альпиниста Винсента Клинка, который сорвался с горы в Швейцарии. Мысленно сосредоточившись, она перенеслась в другую страну и увидела место, где находился Клинк. Свой рисунок с изображением местности и палатки потерпевшего ясновидящая передала по телефаксу спасательной группе.

НАШ ЧЕЛОВЕК...

Отныне в сенате открытого Международного университета Дипломатической академии мира ЮНЕСКО при ООН будет «наш человек» — доктор медицины, профессор, президент Международной академии нетрадиционных методов лечения Джунга Давиташвили.



ФЛИРТ ПО-ИСПАНСКИ

Если женщины не будут проявлять инициативу во время флирта, они не смогут завоевать сердце понравившегося им мужчины. К этому выводу пришел журнал «Фрайндин» («Подруга»).

Как явствует из проведенного журналом исследования, 96% мужчин в возрасте от 18 до 49 лет хотели бы, чтобы очарованная их дама хоть как-нибудь дала понять, что собеседник ей небезразличен. Тем более, что каждый второй представитель сильного пола не находит в себе смелости сказать об этом вслух. С другой стороны, из исследований ясно видно, что прекрасное сословие зачастую пренебрегает силой своего влияния на мужчин. Так, половина из 1894 опрошенных женщин, строивших поначалу глазки симпатичному «парню», пугались, когда он начинал за это реагировать.



ЧУВСТВУЕТЕ ЗАПАХ?

В апреле 1991 года исследователи Колумбийского университета идентифицировали в нервных клетках носа сотни белков, которые, вероятно, реагируют на различные запахи, ощущаемые человеком. Это открытие — находка для парфюмерной индустрии, годовой оборот которой составляет 4 млрд. долларов.

В октябре прошлого года университетскими учеными было обнаружено, что феромоны — запахи, управляющие поведением насекомых и животных, судя по всему, играют свою роль и в человеческой жизни.

НЕ ПЛАЧЬ, БЕТО!

Работники пассажирских составов, как правило, люди бывалые, и их, кажется, удивить нельзя ничем — в дороге случаются самые невероятные истории. Но такого не припомнят даже старожилы... Машинист дизельного поезда Тернополь — Бережаны ночью нашел в унитазе санузла своего состава задыхающегося новорожденного малыша.

На ноги были подняты вся поездная бригада и пассажиры, среди которых нашлись врачи. Совместными усилиями ребенка удалось спасти. А назвали его Бето — в честь героя известного мексиканского телесериала. Спасти жизнь мальчика помогла счастливая случайность — у него не была завязана пуповина. Сейчас Бето появляется.

Тем временем транспортная прокуратура начала розыск матери-убийцы.

ПО НОВОМУ ЗАКОНУ?

В Казахстане подготовлен к первому слушанию закон о многоженстве. Закон предусматривает наличие у одного мужа нескольких жен: старшей — байбиши и младших — токал. Что ж, можно сказать с уверенностью, России это пока не грозит — одну бы прокормить.

ГЛАВНЫЙ СПОРТСМЕН

«К нашему удивлению, оказалось, что среднестатистический американский спортсмен — не мужчина, а женщина, и тренируется она дважды в неделю». — заметил вице-президент компании «Эверфреш Инк» по маркетингу Эндрю Бреннан.

КУПЛЮ РЕВОЛЬВЕР

Вы считаете, нет более мужского товара, чем револьвер «Смит и Вэссон»? Как бы не так! На женщин теперь ориентируется не только реклама кроссовок, но и оружия. В 1989 году эта фирма наладила выпуск дамских револьверов «Леди Смит». И с тех пор доля их продажи женщинам в общем объеме реализации продукции оружейниками г. Спрингфилда (ш. Массачусетс) увеличилась с 5% до 18%.

ЗАРАБОТАЛИ...

По данным нью-йоркской исследовательской фирмы «Файнд/Эс-Ви-Пи», в нынешнее время 57% американских женщин старше 16 лет работают полный рабочий день и около 26 млн. имеют собственные дома. И хотя их зарплата все еще отстает от мужской, ее рост идет опережающими темпами.



ОТПУСК ДЛЯ ПАПЫ

Многие отцы обретают сейчас приоритетное право на воспитание своих детей — и зарубежные компании начали предоставлять им «семейные» отпуска для выполнения родительских обязанностей. «Истмен Кодак» гарантирует 17-недельный неоплачиваемый отпуск. За 3 года брали отпуска 61 мужчина, в то время как за тот же период им воспользовались 812 женщин. Средняя продолжительность одинакова и для мужчин и для женщин — около 11 недель.

(По материалам корреспондентов газет и зарубежной прессы)



авангарда, «среднестатистическая» женщина до... должна иметь в своем гардеробе вариант «маленького черного платья», но может быть и любой другой вариант, приталенный или прямой, в зависимости от особенностей фигуры. Это платье хорошо сочетается с любым пиджаком. Если пиджак приталенный, яркий, с прямыми карманами, считайте, что вы идете в ногу с модой. В таком туалете не грех показаться на работе. Он наряден и прост. Украшением своего офиса вы станете и если нарядитесь в белую блузку (акцент — ворот, он может быть любой нетрадиционной формы, лучше всего — фигурный), жилетку (сочетание «гобелена» с джинсовкой) и самую обычную юбку. Длина юбки — чуть выше колена или слегка колена прикрывающая. Все вместе смотрится картинкой из дорогого западного каталога. Неплохи вы будете и в терракотово-черном платье.

На отдыхе вы будете весьма эффектны в «велосипедных» шортах (кстати, их можно сделать из старых лосин, обрезав их до колена и обметав край) и трикотажной блузке-«размахайке» с бо-ольшими пуговицами или в брочках-стрейч со штрипками в сочетании с курточкой с капюшоном, расцветка черная в крупный белый горох, или с той же «размахайкой», или с классической крупной вязки кофтой с подкладными плечами и прямыми карманами.

Ну, а если вы собрались на дискотеку или просто в гости, наденьте черное с белым открытое платье-миди в сочетании с коротким пиджаком. Да, туфли желательно иметь лакированные, каблук средней высоты.

Несколько слов о прическе. Волосы сегодня в моде до плеч и ниже плеч. Их можно носить распушенными, а можно и собирать в высокую прическу (только, пожалуйста, не носите «хвостик»). Макияж выбирайте в спокойных бежеватых тонах. Акцент — брови и губы. Они должны быть четких форм. Глаза не подводите прямыми контурными линиями. Используйте для подводки тени или карандаш. Линии должны расширяться у внешних углов глаз.

Итак, Настя преобразилась и резко похорошела. А вы?

К. ГРОВОВА.

...Она пришла к нам «лохушкой» — так сама весьма самокритично оценила собственную внешность. Волосы, собранные на затылке в «хвостик», джинсы-«бананы» с заправленной в них широченной футболкой, а сверху — синяя с подкладными плечами «фирмовая» кофта. «А на работу так ходить очень даже удобно», — заявила она, — и вообще молодежный стиль — это джинсы и все, что идет под джинсы».

— А что идет под джинсы? — ознакомились мы.

— А все, — безапелляционно заявила она. Чтобы разубедить ее и многочисленных вас, выбравших джинсы на все случаи жизни, мы попросили художницу Светлану Камылину сделать из «лохушки» Насти элегантную юную леди. Это оказалось совсем несложно.

Преображение происходило без посредства волшебной палочки. То, что получилось, вы можете увидеть, посмотрев на снимки.

Раз: белая блузка+жилет из гобелена+прямая юбочка до колен. А? Хорошо.

Два: терракотовый жакет+несложная в исполнении юбочка+изящные туфли на среднем каблуке. О! Теперь и деловитости побольше.

Три: черное незатейливое платье+яркий насыщенный пиджак. Элегантный путь, направление на то, что надо.

Четыре: стрейч+белая блуза + едко-синий жакет.

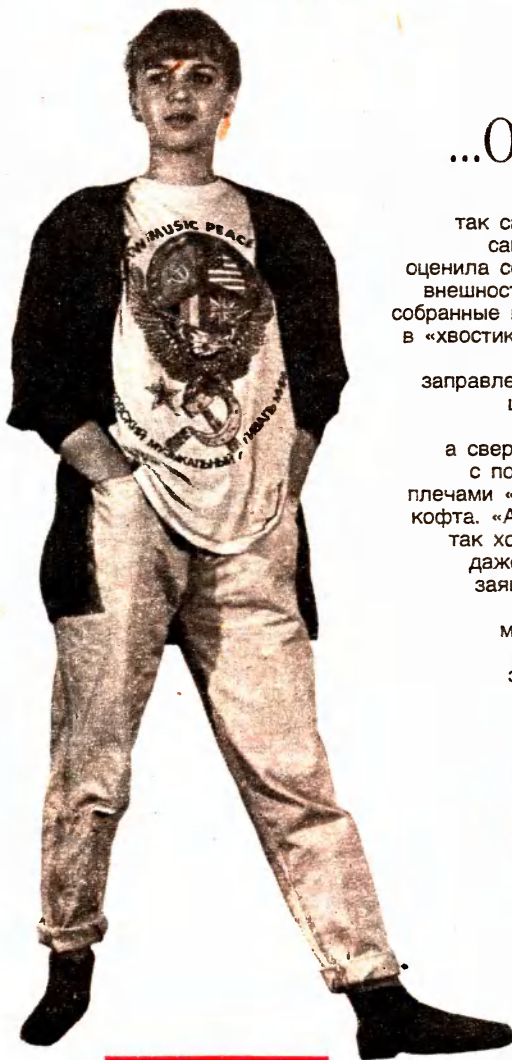
Опять то!

Пять: лиловый колокольчик +велошорты.

Это только начало, и нет конца.

Шесть: это супер! Скорей зовите принца.

Итак, что сегодня носят? Не впадая в крайности строгой классики и слишком «крутого»



ПРЕВРАЩЕНИЕ ЗОЛУШКИ

Фото Н. МАТОРИНА

1 ПН 4 11 18 25
ВТ 5 12 19 26
СР 6 13 20 27
ЧТ 7 14 21 28
ПТ 1 8 15 22 29
СБ 2 9 16 23 30
ВС 3 10 17 24 31

ОБЕД ИЗ ОДНОЙ КУРИЦЫ

Отварить курицу, вынуть ее из бульона, разделить на порционные куски. Замесить тесто, как для вареников — из муки, щепотки соли, кефира и яйца (можно взять дрожжевое тесто). Раскатать пласт толщиной 2 мм, нарезать ромбы 4x4. Опустить их в кипящий бульон, сварить. Растолочь чеснок, смешать с кислым молоком, посолить. В глубокие тарелки или пиалы положить курицу, налить бульон с галушками. Посыпать зеленью, положить чесночную приправу.

2 ПН 1 8 15 22
ВТ 2 9 16 23
СР 3 10 17 24
ЧТ 4 11 18 25
ПТ 5 12 19 26
СБ 6 13 20 27
ВС 8 14 21 28

МАРИНОВАННЫЙ ЛУК

Лук нарезать кольцами, обдать кипятком, залить кипящим маринадом. На 1 литр маринада взять 0,5 л воды, столько же 6%-ного уксуса, 2 ст. ложки соли, по вкусу сахар и пряности: корицу, гвоздику, душистый перец, красный перец, лавровый лист. Через час маринованный лук готов. Это — отличная закуска для любого стола.

3 ПН 1 8 15 22 29
ВТ 2 9 16 23 30
СР 3 10 17 24 31
ЧТ 4 11 18 25
ПТ 5 12 19 26
СБ 6 13 20 27
ВС 7 14 21 28

ОБЕД ИЗ ОДНОЙ КУРИЦЫ
ОТВАРИТЬ КУРИЦУ, ВЫНУТЬ ЕЕ ИЗ БУЛЬОНА, РАЗДЕЛИТЬ НА ПОРЦИОННЫЕ КУСКИ. ЗАМЕСИТЬ ТЕСТО, КАК ДЛЯ ВАРЕНИКОВ — ИЗ МУКИ, ЩЕПОТКИ СОЛИ, КЕФИРА И ЯЙЦА (МОЖНО ВЗЯТЬ ДРОЖЖЕВОЕ ТЕСТО). РАСКАТАТЬ ПЛАСТ ТОЛЩИНОЙ 2 ММ, НАРЕЗАТЬ РОМБЫ 4x4. ОПУСТИТЬ ИХ В КИПАЩИЙ БУЛЬОН, СВАРИТЬ. РАСТОЛЧЬ ЧЕСНОК, СМЕШАТЬ С КИСЛЫМ МОЛОКОМ, ПОСОЛИТЬ. В ГЛУБОКИЕ ТАРЕЛКИ ИЛИ ПИАЛЫ ПОЛОЖИТЬ КУРИЦУ, НАЛИТЬ БУЛЬОН С ГАЛУШКАМИ. ПОСЫПАТЬ ЗЕЛЕНЬЮ, ПОЛОЖИТЬ ЧЕСНОЧНУЮ ПРИПРАВУ.

199 РАБОТНИЦА

8 ПН 2 9 16 23 30
ВТ 3 10 17 24 31
СР 4 11 18 25
ЧТ 5 12 19 26
ПТ 6 13 20 27
СБ 7 17 21 28
ВС 1 8 15 22 29

КРАСНОЕ ВАРЕНЬЕ ИЗ АНТОНОВКИ

На дно таза положить 600 г вымытой черноплодной рябины, залить ее водой — чтобы чуть покрывала ягоды. Довести до кипения, добавить 1 кг сахара вновь, довести до кипения и добавить 1,5 кг антоновских яблок нарезанных ломтиками (не очищенных). Варить до готовности. Расфасовать в пропаренные банки, закатать крышками.

9 ПН 6 13 20 27
ВТ 7 14 21 28
СР 1 8 15 22 29
ЧТ 2 9 16 23 30
ПТ 3 10 17 24
СБ 4 11 18 25
ВС 5 12 19 26

МОРКОВНАЯ ЗАПЕКАНКА

Вы любите морковный сок? А что делаете с морковными отжимками — неужели выбрасываете? Зря — из них получаются великолепные запеканки. Морковные «отходы» надо смешать с творогом, добавить 1—2 яйца, если есть — изюм или нарезанные сухофрукты, 1—2 ст. ложки муки, соль и сахар — по вкусу. Все хорошо перемешать (лучше взбить миксером), выложить в смазанную маслом сковороду, смазать сметаной и выпекать в горячей духовке.

10 ПН 4 11 18 25
ВТ 5 12 19 26
СР 6 13 20 27
ЧТ 7 14 21 28
ПТ 1 8 15 22 29
СБ 2 9 16 23 30
ВС 3 10 17 24 31

ПАПА
ИОАНН
ПАВЕЛ II:



МЫ МОЛИМСЯ О ВАС...

Во всех языках мира есть такое слово — «милосердие». Испокон веков люди по зову сердца, по велению души помогали друг другу, делились и куском хлеба, и одеждой, и даже кровью, отдавая ее нуждающимся.

В каждой стране свои традиции, свои возможности. В Италии братство милосердия — «Мизерикордия» — родилось 750 лет назад. Мы рассказывали в журнале о его поистине всеохватной деятельности по оказанию помощи тем, кто попал в беду, — старикам, больным, детям-сиротам, заключенным, пострадавшим от пожаров, землетрясений и т. д.

Именно конфедерация обществ милосердия Италии, ее президент Франческо Джаннелли стали инициаторами созыва на родине этого движения, во Флоренции, Международного конгресса благотворительных сил. Сюда съехались около 650 делегатов из 30 стран. Своих представителей прислали и Россия, Украина, Белоруссия, Грузия, Армения, Молдова, а также объединяющий их Международный фонд милосердия и здоровья. Получил приглашение на конгресс и наш фонд «Мария».

Три дня представители разных континентов вели разговор о том, как объединить усилия всех благотворительных организаций Европы и мира, чтобы содействовать решению социальных проблем на нашей планете. А лейтмотивом конгресса были не раз звучавшие с трибуны слова: «Через любовь — к состраданию».

В первый же день слово было предоставлено и президенту фонда «Мария», главному редактору нашего журнала Зое Петровне Крыловой. Она рассказала о деятельности фонда, о сотнях женщин, которым мы помогли получить реабилитацию, снять клеймо «изменника Родины», о материальной помощи, которую фонд оказывает своим подопечным. «Большинство из них — старые, больные, беспомощные люди. Годы, а может быть, и дни их жизни сочтены. Наш девиз — надо успеть! Успеть скрасить их одиночество, дать им почувствовать, что о них заботятся, их любят, ценят их заслуги перед Родиной, народом». Так говорила З. П. Крылова на кон-

грессе. И эти слова нашли живой, горячий отклик в сердцах людей разных национальностей. В перерыве к нам подошла немолодая, очень скромно одетая женщина — итальянка. Смущаясь, она вынула из сумочки 11 долларов и передала их со словами «per «Maria» — «для «Марии»». Еще в Москве мы приготовили списки реабилитированных женщин, особенно нуждающихся в помощи. Президент фонда тоже сказала о них. Этими списками заинтересовались участники конгресса из Бразилии, Португалии, Италии, Германии. Мы передали их — пусть мостик между теми, кто хочет помочь, и подопечными «Марии» будет прямым, без посредников.

Конгресс принял резолюцию и избрал членов комитета для подготовки учредительного съезда Европейской ассоциации обществ милосердия, который должен состояться в конце нынешнего года.

А завершился он знаменательным событием — встречей с Папой Иоанном Павлом II. Ранним ноябрьским утром на площадь перед собором Святого Петра начали стекаться члены обществ милосердия со всех концов Италии. Каждое общество — со своим знаменем, на котором обозначена дата его основания, в своей, отличной от других форменной одежде. В это море братств «Мизерикордии» влились и мы, участники конгресса. Встреча состоялась в огромном зале, расположенном на территории Ватикана. Ровно в 12 часов в конце прохода, ведущего на сцену, украшенную современной деревянной скульптурой Христа, возносящегося на облаках, показался Папа. Его фигура в белой мантии, с белой шапочкой на голове, видна была отовсюду. И отовсюду к нему тянулись руки — люди мечтали дотронуться до Святого отца, как называют его католики, хотя бы кончиками пальцев. А получить его

благословение было наивысшей мечтой каждого.

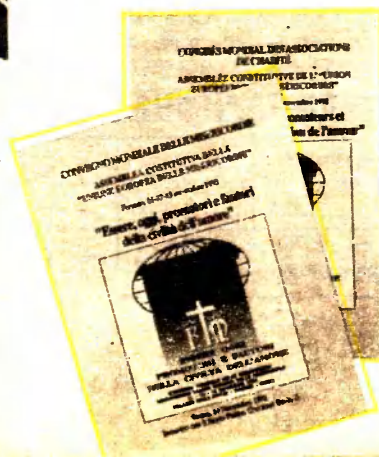
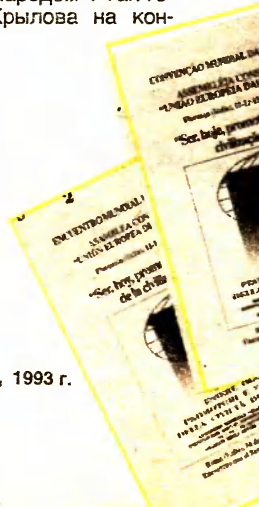
Нас, делегатов из СНГ, хозяева конгресса удостоили чести сидеть в первом ряду, рядом со сценой. Медленно приближался сюда Иоанн Павел II, сопровождаемый небольшой группой его окружения. Вот он поднялся и сел в папское кресло. Зазвучал его голос — красивый, сильный и проникновенный. Мы не понимали слов, но голос завораживал, волновал душу. Что же говорить о тех, кто внимал его речи! Мы уловили одно — Папа говорил о своей идее создания на планете цивилизации любви, об обществе без ненависти и войн, о милосердии без границ. И на его призыв откликнулись сердца всех 10 тысяч человек, присутствовавших в зале.

Когда речь закончилась, Иоанн Павел II медленно спустился по мраморной лестнице. Справа от нас, перед первым рядом, сидели инвалиды в колясках. К ним в первую очередь подошел Папа и благословил их. А потом направился к нам. Он здоровался с каждым и каждому говорил добрые слова. Вот он подошел к Зое Петровне и ко мне, взял за руки, спросил каждую, откуда она. «Из России», — ответили мы и стали желать Святому отцу здоровья, долгих лет жизни. Он улыбнулся и порусски тихо произнес: «Мы молимся о вас». Папа думал и говорил о нашей России, нашем народе.

Пусть же его молитва дойдет до каждого — православного и католика, мусульманина и буддиста, ибо Иоанн Павел II каждому желал мира и добра, веры и надежды, счастья и любви. Любви не только к Богу, но и друг к другу — без нее человек не может называться Человеком.

Нина ФЕДОРОВА,
исполнительный директор
фонда «Мария»,
обозреватель «Работницы».

От редакции. Если вы хотите помочь женщинам России, пострадавшим в годы сталинских репрессий, сообщаем номер нашего счета: Тихвинское отделение Мосбизнесбанка, МФО № 201553, р/с 700287. Благотворительный фонд помощи женщинам «МАРИЯ».



По просьбе нашего корреспондента обо всем этом подробно рассказывает читателям начальник управления оплаты и мотивации труда Министерства труда России **ЕВГЕНИЙ ВЛАДИМИРОВИЧ ТЕСТОВ**.

Корр. Чем вызваны перемены в оплате труда работников бюджетной сферы?

Е. Т. После либерализации цен, когда многие продукты питания и самые необходимые потребительские товары вздорожали в десятки раз, именно эта категория трудящихся — работники бюджетной сферы экономики — оказалась в самом худшем положении. На промышленных предприятиях, в хозрасчетных и коммерческих организациях изыскивали возможности для увеличения зарплаты их рабочим и служащим, а «бюджетники», как мы их для краткости называем, продолжали получать неизменную фиксированную зарплату и с каждым днем все труднее сводили концы с концами. Дошло дело до забастовок учителей и медиков. Было ясно, что эти группы трудящихся нуждаются в немедленной социальной защите.

В октябре 1992 года правительство Российской Федерации приняло Постановление «О дифференциации в уровнях оплаты труда работников бюджетной сферы на основе Единой тарифной сетки». Постановление, которое открыло новые возможности для улучшения материального положения «бюджетников», дало новые стимулы для их профессионального роста.

Корр. Какого количества людей касаются перемены?

Е. Т. Эти перемены коснутся 15 миллионов работников, причем — подчеркну как раз для журнала «Работница» — более половины из них — женщины.

Кто такие «работники бюджетной сферы»? Это более 5 миллионов учителей, преподавателей вузов, в общем, все, кто работает в народном образовании. Это 3 с половиной миллиона медиков — врачи, медсестры, аптекари. За ними идут работники культуры — библиотекари, экскурсоводы, реставраторы, хранители музеев, артисты, художественные руководители театров. А остальные 6 миллионов — это тоже люди важнейших профессий, о

труде которых я еще скажу.

Корр. Как же будет начисляться зарплата этим работникам по Единой тарифной сетке?

Е. Т. Единая тарифная сетка имеет 18 разрядов — с 1 по 18-й. Размер тарифной ставки 1-го разряда устанавливается правительством России. А ставка работников остальных разрядов определяется путем умножения тарифной ставки 1-го разряда на соответствующий

КАКОГО РАЗРЯДА ВАША ЗАРПЛАТА?

● В 1993 году (точнее с 1 декабря 1992 года) учителя, врачи, медсестры и другие работники бюджетной сферы будут получать зарплату по разрядам Единой тарифной сетки.

● Разряд тем выше, чем больше стаж, уровень мастерства, квалификация.

● При росте розничных цен зарплата этих работников будет увеличиваться (индексироваться) автоматически.

кий тарифный коэффициент. Так, в декабре 1992 года, когда впервые начала применяться ЕТС, ставка 1-го разряда была равна 1800 рублям. Все остальные ставки легко рассчитать, умножив на тарифный коэффициент, указанный в таблице.

Корр. Пожалуйста, приведите конкретные примеры.

Е. Т. Скажем, учителя всех специальностей, преподаватели, воспитатели будут иметь разряды от 7 до 14-го.

Почему такой разброс? Но ведь есть учитель младших классов со средним образованием и есть кандидат наук, преподающий в школе. Есть учитель, работающий в школе

первый год и есть учитель с тридцатилетним стажем, автор новой методики. Теперь появилась возможность значительно дифференцировать их зарплату. Как и зарплату профессора вуза, у которого будет 16—17-й разряд.

Или, скажем, медики, работники здравоохранения: медсестра может иметь от 4 до 10-го разряда, фельдшер-лаборант — с 5 по 10-й, провизор — с 8 по 13-й разряд. А врачи разных специальностей с 8 по 15-й разряд. Ведь есть врач-хирург, делающий сложные операции, и есть врач дома отдыха, назначающий больным процедуры. Нагрузка разная, и разница в зарплате будет ощутимой.

Такие же критерии появятся теперь и в сфере культуры — библиотечарь, экскурсовод, гид-переводчик, аккомпаниатор смогут получить зарплату от 6 до 11-го разряда, художник-реставратор — с 7 по 15-й, артисты — с 4 по 15-й, главный режиссер, дирижер, балетмейстер — с 14 по 17-й.

Психолог, социолог могут иметь с 6 по 11-й разряд, экономист, юрист-консульт тоже с 6 по 11-й разряд, архитектор, художник-дизайнер — с 6 по 13-й разряд.

Особо хочу, как и обещал в начале беседы, сказать об оплате труда специалистов различных государственных служб, о работе которых в обществе знают обычно меньше, чем об учителях и врачах.

Это ветеринары, агрономы, зоотехники, микробиологи, бактериологи и другие работники государственной ветеринарной службы, службы защиты растений, службы семенного контроля, сортоиспытатели сельскохозяйственных культур, работники лесного и охотничьего хозяйства, служащие государственных заповедников.

До сих пор зарплата этих специалистов была значительно ниже, чем у их коллег, работающих в хозрасчетных организациях — колхозах, совхозах. Теперь в зависимости от опыта и должности они смогут иметь зарплату от 6 до 17 и 18-го разрядов. Это значительный рост.

Надо надеяться, что теперь прекратится отток квалифицированных специалистов из бюджетных организаций.

Корр. Кто будет определять

и присваивать разряд специалисту?

Е. Т. В каждом учреждении — просвещения, здравоохранения — будут созданы свои аттестационные комиссии. При этом обязательно будут приниматься в расчет образование, стаж работы по специальности, мастерство, степень самостоятельности, уровень ответственности. Будет положен конец уравниловке в оплате труда, которая преобладала в бюджетных организациях и нанесла немало вреда. Теперь специалисты этих отраслей получат действенный стимул профессионального роста: будет расти мастерство — увеличится разряд, возрастет зарплата.

Корр. А если кто-нибудь из работников не согласится с разрядом, определенным ему аттестационной комиссией? Где и как он сможет обжаловать результаты аттестаций? Потребовать проверки ее объективности?

Е. Т. Для этого в каждом крупном учреждении будет центральная аттестационная комиссия. Будут и отраслевые комиссии при министерствах России. Можно обратиться туда. Вообще аттестация должна быть закончена в декабре 1992 года. Но если где-то по уважительным причинам она продлится дольше, это не страшно — так как все равно зарплата по новым правилам будет всем начисляться с 1 декабря 1992 года.

Корр. Может случиться, что рост цен и инфляция будут продолжаться, защитит ли новая система работников «бюджетников» от этих негативных явлений?

Е. Т. Защитит и обязательно. Одно из самых существенных преимуществ новой системы оплаты по ЕТС в том и состоит, что мы получаем в руки инструмент, который позволяет быстро реагировать на рост цен и защищать работника от инфляции. Так, например, в декабре 1992-го ставка первого разряда (от которой, как я уже говорил, идет весь расчет) была 1800 рублей. Значит, зарплата специалиста 10-го разряда — 1800 рублей $\times$ 3,99, т. е. 7182 рубля. А в I квартале 1993 года по закону о минимальном размере оплаты труда базовая ставка будет повышена до 2250 рублей — значит, соответственно возрастут и ставки других разрядов, помноженные на тарифный коэффициент.

Беседу вела АДА ЛЕВИНА.

ЕДИНАЯ ТАРИФНАЯ СЕТКА (ЕТС) ПО ОПЛАТЕ ТРУДА РАБОТНИКОВ БЮДЖЕТНОЙ СФЕРЫ

Разряды оплаты труда	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Тарифные коэффициенты	1,0	1,30	1,69	1,91	2,16	2,44	2,76	3,12	3,53	3,99	4,51	5,10	5,76	6,51	7,36	8,17	9,07	10,07



Хиллари Клинтон в кругу семьи.

ХИЛЛАРИ КЛИНТОН — НОВАЯ ХОЗЯЙКА БЕЛОГО ДОМА

В конце января 1993 года на смену «любимой бабушке всей Америки» Барбаре Буш в Белый дом войдет его новая хозяйка.

Хиллари Клинтон — имя той, к кому в настоящее время приковано внимание не меньше, чем к ее мужу — новому президенту США, Биллу Клинтону. Всем запомнилась многократно повторяемая им в ходе предвыборной кампании фраза: «Выберите меня и вы получите ее!»

Ей 45 лет, закончила с отличием Уэллс-колледж, а затем, так же, как и Билл Клинтон, юридический факультет Йельского университета, где и познакомилась со своим будущим мужем.

Еще подростком, в начале 60-х годов, Хиллари послала письмо в НАСА, в котором она писала о своем желании стать астронавтом. Позже она вспоминала, что в ответе значилось: «Мы не принимаем девочек в астронавты». Это, по ее словам, «привело ее в ярость». Времена изменились. НАСА с 1963 года посылает женщин в космос, а «первая леди» США в своей профессиональной области достигла не меньших успехов, чем ее супруг. Известный американский журнал «The National Law Journal» включает ее в число 100 лучших и самых влиятельных юристов Америки, а выбирать пришлось ни много ни мало из более чем 800 тысяч юристов.

Их дочери Челси 12 лет, и названа она так в память о чудесных днях, проведенных четой Клинтон в Лондоне.

...После завершения учебы в аспирантуре Йельского университета ее, молодого, но очень перспективного юриста, приглашают на работу в Комитет по законности Палаты представителей американского Конгресса.

А дальше начинается та «звездная дорога» Хиллари, которая впоследствии приведет к столь заметному в американском обществе месту. На первый взгляд она бросает выгодную карьеру юриста, практику в Вашингтоне и Нью-Йорке и совершает «необдуманный» шаг, уезжая в далекий от столицы южный штат Арканзас, в маленький городок Литтл Рок, для того чтобы выйти замуж за Билла.

Здесь, в Арканзасе, она продолжает работу в одной из юридических фирм, занимаясь защитой торговых марок и авторских прав.

В это же время Хиллари руководит комиссией по улучшению школьного образования, она становится вдохновителем реформы образования и добивается введения обязательного для учителей экзамена на профпригодность.

Сейчас она довольно известный в стране общественный деятель: была президентом Фонда защиты детей, неоднократно выступала в Конгрессе по вопросам законодательной защиты семьи, детей. Она «яркая феминистка», как считают многие обозреватели, так как выступает активно в защиту прав женщин.

Политические обозреватели гадают, будет ли она играть политическую роль в администрации Клинтона или нет, считают ее сильной и решительной, умной, веселой, уверенной в себе. Любящая мать и верный друг, которому Билл Клинтон доверяет больше всех. Они, однако, едины в том, что у новой «первой леди» в стране будет свой особый стиль.

«Конечно, я могла бы сидеть дома, делать печенье и пить чай», — не раз заявляла Хиллари, и эти ее слова были отрицательно восприняты той частью общества, которая считает это принижением роли женщины, воспитывающей дома детей и считающей это ее основной работой. Она же много делала и делает для того, чтобы женщины могли выбирать между «карьерой», материнством или совмещать эти два занятия.

Не раз Хиллари подчеркивала, что ее муж и дочь значат для нее не меньше, чем ее работа. И это она доказала после избрания Клинтона президентом, когда заявила, что оставляет юридическую практику и что ее не вдохновляет пост члена кабинета, но вполне удовлетворит «быть голосом детей и семей» в Белом доме.

Какой бы ни была роль Хиллари Клинтон в качестве «первой леди», как заметил президент, «она будет одной из величайших «первых леди» в истории США».

ВПЕРВЫЕ...

Еще недавно, поздравляя наших выдающихся деятелей культуры с присуждением им премий международных фондов и комитетов, мы досадовали: ну почему их отмечают другие, а не мы сами?

Ситуация изменилась. Создан Российский Независимый Благотворительный Фонд поощрения высших достижений литературы и искусства «Триумф». Названы первые лауреаты: литературовед С. С. Аверинцев, балерина Н. Г. Ананишвили, режиссер Л. А. Додин и актриса Т. Б. Шестакова, художник Д. М. Краснопевцев, композитор А. Г. Шнитке.

Мы попросили члена жюри, известного танцовщика и балетмейстера ВЛАДИМИРА ВАСИЛЬЕВА представить читателям одного из лауреатов, Нину Ананишвили.

— Ее вклад в развитие российской культуры последних лет можно с полным основанием считать выдающимся. В Большом театре она станцевала практически весь классический репертуар: Одетту-Одилью в «Лебедином озере», Аврору в «Спящей красавице», Джульетту, Жизель, Китри в «Дон-Кихоте». Ее творчество одухотворено, интеллектуально.

Нина Ананишвили с блеском танцевала на сценах «Нью-Йорк сити балет», «Королевского балета Великобритании», «Датского королевского балета».

* * *

Редакция журнала искренне поздравляет всех лауреатов фонда «Триумф» и желает им новых творческих успехов на благо российской культуры.

ВТОРОЙ НЕЗАВИСИМЫЙ

«Теперь я поняла: муж мне не нужен вообще, кроме как интимный партнер. Я его с предприятия просто уволила. Так кто я, феминистка или нет? И вообще: что такое феминизм?»

Эти и многие другие вопросы горячо обсуждались участниками II Независимого женского форума, проходившего в подмосковном городе Дубне в конце ноября прошлого года.

На нем — более пятисот женщин, представляющих независимые женские организации самых разных направлений деятельности, приехали женщины из разных стран мира. Девиз форума: «От проблем — к стратегии».

Организатором встречи стал, как и год назад, когда проходил в той же Дубне I Независимый, Центр гендерных исследований Института социально-экономических проблем народонаселения РАН.

ЖЕНЩИНЫ ЗА ЖЕНЩИН

«Свою жизнь мы можем и хотим устраивать сами. И вместе», — единодушно решили участницы Конгресса женщин Кольского полуострова, выступавшие предложения многодетных матерей, жен военных, ветеранов военного Мурман, представительниц национальных меньшинств. Намечены главные направления в работе: создание центров женских инициатив, альтернативных мест для безработных в негосударственной сфере, условий для профессионального роста женщин.

Организатором конгресса выступил Мурманский городской клуб «Любава» с его энергичным и смелым президентом Любовью Штылевой.

ВСТРЕЧА С ДОКТОРОМ КАШПИРОВСКИМ

Имя этого человека известно всему миру. Не так давно десятки миллионов телезрителей тогдашнего СССР, не отрываясь, смотрели в его глаза. Теперь этот взгляд ловят израильтяне, американцы, поляки, чехи, болгары, канадцы. Еще совсем недавно наша пресса превозносила его до небес. А потом с таким же неистовством стала рисовать его портрет в другом цвете — исключительно черном. Что ж, случай, к сожалению, не столь уж редкий у нас. Мы можем то осыпать цветами, то забрасывать камнями. На Западе он не окружен ореолом мистицизма, там он специалист, уникальный специалист, способный возвращать здоровье сотням тысяч больных. Именно поэтому ученые девяносто стран мира избрали врача-психотерапевта Кашпировского членом Международного Совета психологов.

Впрочем, мы тоже не забыли его. Пример тому — письмо, подобные вот этому: «Дорогая «Работница»! Найдите, пожалуйста, Анатолия Михайловича Кашпировского и пусть он начнет печататься в вашем журнале. Нам это нужно, потому что этому человеку мы верим. Анатолий

Михайлович умеет так разговаривать с людьми, что уходит страх, рассеивается тьма, появляется вера в хорошее. Это так нужно всем нам, а сейчас, наверное, особенно. Я не пишу, что хотела бы от него услышать, потому что он сам знает, в каком слове мы нуждаемся.

Вера Игоревна Ткачева, Владивосток».

Таких писем множество. И мы, дорогие друзья, выполнили ваше желание: нашли доктора Кашпировского, и он согласился встретиться с вами на страницах нашего журнала.

— Анатолий Михайлович, спасибо, что вы откликнулись на просьбу читателей «Работницы». Чему посвящена наша встреча?

— Я благодарен всем, кто пишет мне, благодарен за их добрые слова, добрые чувства. Ведь психотерапевт тоже человек. И его душа тоже испытывает и боль, и радость. А точнее говоря, психотерапевт должен быть человеком в большей степени, чем кто бы то ни было, потому что если у тебя пустое сердце, то, сколько бы знаний ни накопил твой мозг, хорошим психотерапевтом не станешь никогда. Избавлять от страданий без страданий может толь-

ко тот, кто сам прошел страдания. Моя жизнь не была легкой, она была тяжелой. Но я не расстался бы в ней ни с чем, потому что абсолютно все давало мне тот житейский опыт, который в моей работе, в моем общении с людьми бесценен.

Двадцать лет прошло в дороге с психологическими опытами, увидел миллионы людей, наверное, сто тысяч раз с ними разговаривал, получая нужные мне профессиональные сведения. Я не кабинетный врач, ведущий индивидуальный прием, на котором за всю жизнь он увидит примерно двадцать тысяч человек. И мне помогает не только богатейшая профессиональная практика, а в первую очередь и, повторяю, мой собственный жизненный путь. Так что Вера Игоревна права: я действительно знаю, о чем говорить с людьми.

Нашу беседу хотел бы посвятить своей работе. Считаю совершенно необходимым рассказать читателям с том, в чем она заключается, потому что знаю, как неоднозначно воспринимают меня: кто-то уже просто боится, потому что с чьей-то нелегкой руки объявили врача-психотерапевта чуть ли не дьяволом, преподносая профессиональное мастерство как проявление нечистой силы. И кто-то, а может быть, и немалое число людей, поверили в это. Поверили в ложную, абсурдную информацию, потому что не знают истинной. Вот вы, например, как вы себе представляете, в чем заключается моя работа?

— Вы же психотерапевт, значит, лечите психику людей.

— Вот и вы заблуждаетесь. Действительно, психотерапия всегда боролась с нарушениями сферы сознания, с нарушениями реакций психики. Никогда психотерапевты не заходили в область телесную. Я же пришел к выводу, что и тело можно заставить работать нормально. Понятно?

— Честно говоря, нет. Как привести к норме психику, это я понимаю, но как можно запрограммировать организм на то, чтобы он выздоровел...

— Природа заложила в нас только одну программу — норма. Есть норма для человеческой психики, но есть норма и для человеческого тела. Вот

я и занимаюсь тем, что возвращаю к ней органы человека. Я пришел к тому, что в результате психологического воздействия можно создавать программу для ногтей, для суставов, для желудка, для печени, для сердца, для глаз, для кожи, то есть для человеческого тела.

— А как вы пришли к такому выводу?

— Я просто опираюсь на тот главный закон природы, который я у нее подглядел. А закон этот как раз и гласит, что всей своей сущностью человек помнит ту норму, на которую он запрограммирован. И вот эта память нормы есть основной кирпич при строительстве здания, которое называется «здоровье». Это самая большая сила, потому что организм охотно отдает ненормальное и возвращается к нормальному. Например, наш желудок в норме не должен иметь язвы. К несчастью, она появилась. Организм получает новую информацию: язва; получает новую программу: боль, изжога, недомогание. Он запоминает и новую информацию и усиливает новую программу. Но ведь память нормы гораздо глубже, чем эта только что возникшая, поэтому, когда я застаю подсознание вспомнить, каким должен быть нормальный желудок, начинается выздоровление.

— Значит, Анатолий Михайлович, вы берете человека за руку и ведете его из страны «А», в которой он страдает от болезни, в некую прекрасную страну «Б», где этой болезни нет?

— Да, беру за руку и веду. Но прежде всего я беру пилу и начинаю отпиливать те крючки, которые крепко держат и не пускают человека в эту самую страну. Какие это крючки? Неверная информация, заложенная в сознание. Первый пресловутый крючок — гипноз. Большинство людей уверены в том, что психотерапевт непременно должен прибегать к гипнозу. «Если ты, доктор, меня не загипнотизировал, значит, и не вылечил». Не буду подробно сейчас останавливаться на этом, но скажу только, что это — глубочайшее заблуждение. Второй крючок: психотерапевты внушают больному, что для того, чтобы вылечиться, он непременно дол-



НЕ ДЬЯВОЛ, А ВРАЧ

жен верить врачу. Но нередко ведь случается так, что врач не вызывает у пациента доверия. И, естественно, человек в таком случае думает: «Как же он меня вылечит, если я ему не верю?» Третий крючок. Больному всегда внушают: «Мы с тобой вместе, ты и я, твой врач, нас двое, а болезнь одна, давай держаться вместе — и мы победим». Психотерапевт старается вдолбить это больному, а тот зачастую смотрит на него и думает: «Какой-то ты противный, как ты мне надоел, вообще я тебя терпеть не могу!» И рад бы он сразиться со своей болезнью, держась с врачом плечом к плечу, но вот не может себя заставить. Ну, и считает опять же, что никак ему, видно, не выздороветь. Все эти крючки — абсолютная чепуха, поэтому мне и надо избавить человека от них. Но, пока перепилию их, немало потружусь.

— **На встречи с вами, Анатолий Михайлович, приходят разные люди, они по-разному реагируют на ваше воздействие, у них разные болезни...**

— Как можно работать одновременно с таким большим количеством людей? Вы ведь это хотели спросить. Но вы не называли еще один фактор, самый главный. Впрочем, и не могли назвать, потому что он никогда еще и не описывался, и не учитывался психотерапевтами. Я говорю о разном качестве и уровне предшествующей информации, то есть той информации, с которой люди пришли на встречу со мной. Один пришел с мыслью, что психотерапия — это непременно гипноз, другой — что гипноза нет, третий — просто с тем, чтобы развлечься, посмеяться, а кто-то пришел, настроенный серьезно. Но любая привнесенная информация будет мешать. Мешать не мне, а прежде всего тому, в ком она заложена. Поэтому что я делаю? Превращаюсь в дворника. Да, да, именно в дворника. Беру так называемую психотерапевтическую метлу и начинаю выметать из голов всю эту разнообразную предшествующую информацию. Навожу там блеск, как в доме.

— **Понятно, стены, они и есть стены — одинаковые. Скажите, пожалуйста, а в качестве метлы вы используете слово? И какую роль в вашей работе играет слово?**

— Есть такая психотерапевтическая библия, которая называется «Слово как физиологический лечебный фактор». Написал эту книгу отец советской психотерапии Платонов. И фактически он вооружил всех сознанием того, что слово — единственное и самое сильное орудие психотерапевта. При этом совершенно ничего не сказав о том, как важно то, что его произносит, как произносит, как выглядит. Абсолютно не коснувшись того, как важен жест, мимика. Если сло-

во — пуля, то все то, что я перечислил, — ружье, из которого она вылетает. Все знают, что от качества ружья зависит меткость выстрела. Не удивляйтесь, что я привожу такое сравнение. Ведь по сути своей психотерапия и есть охота одного человека, врача, за другим — пациентом. Но охота, которая ведется во спасение человека.

— **Анатолий Михайлович, можно мне спросить вас еще вот что: почему под вашим воздействием у людей проходят швы от операций?**

— В скором времени выйдет моя большая монография «Соматическая психотерапия». В ней я подробно об этом рассказываю. Сейчас скажу коротко: в результате психологического воздействия в человеческом организме вырабатывается особая человеческая ледаза, вещество такое. Искать его надо в сухожилиях. Именно это вещество и растворяет швы.

— **А операции, на которых вы проводили обезболивание?**

— Скажите, что вы слышали, когда мы с вами разговаривали?

— **Ничего, я слышала вас...**

— А ведь звуков было немало: кто-то ходил наверху, кто-то разговаривал, и громко, в коридоре. Но вы не слышали, потому что у вас была избирательность восприятия моего голоса. Точно такая же избирательность существует в обезболивании. Знаете, во время первого телемоста, в котором я проводил обезбоживание, пациентка вздрогнула от капли пота, упавшей ей на руку со лба хирурга, чтобы в следующую секунду не почувствовать разреза, сделанного им на груди...

— **Анатолий Михайлович, а как вы относитесь ко всяким невероятным чудесам, например, кто-то летает в астрал?**

— Вот тот, кто летает, пусть полетит при мне. Я сторонник здравого смысла, сторонник логики. Так что менее подходящей кандидатуры, чем я, на роль дьявола найти невозможно. Я так подробно рассказывал о своей работе, чтобы все поняли: моя главная способность психотерапевта — уметь использовать способности людей для их же блага. Вот и все. И никакого мистицизма.

— **Не могли бы вы оказать какую-то практическую помощь уже этой беседе?**

— Вы внимательно слушали мои объяснения о возможности дать организму информацию для выздоровления? Так вот, те, кто прочитает этот материал, усвоят мою программу на коррекцию их физического состояния. Никаких конкретных ощущений они могут и не испытывать, но выздоровление начнется...

С доктором КАШПИРОВСКИМ беседовала Людмила КОДЗАЕВА.

Продаем семена

всех овощных культур. Одна упаковка — 10 рублей. Минимальная сумма заказа — 200 рублей. (Оплата наложенным платежом.) Не забудьте вложить конверт с вашим домашним адресом.

141005, Мытищи-5, а/я 77.

ДОМИК В ДЕРЕВНЕ

Если вы мечтаете иметь домик в сельской местности — акционерное общество «КРЕСО» дает вам уникальную возможность стать владельцем такого домика!

Отправив почтовый перевод на 198 рублей на р/счет 2467768 в Зеленоградском филиале Московского индустриального банка МФО 201478 /индекс 103498/ АО «Кресло», вы становитесь участником конкурса, выигрыш в котором — домик с приусадебным участком стоимостью до 1 миллиона рублей. Вы должны ответить на 3 вопроса:

1. Что такое избушка?
2. Какое растение / дерево, ягода, цветы или что-либо другое/ будет расти только у вас — незаслуженно забытое всеми? Расскажите об этом растении.
3. Вы должны прислать оригинальный рецепт приготовления пищи в русской печи или на костре.

Тот, кто пришлет самые оригинальные и интересные ответы, станет победителем и владельцем домика. «Кресло» построит дом в той области, где вы живете /возможны варианты по вашему желанию/. Этот конкурс был объявлен в прошлом году /см. N 7-8, 92 г./ Решено продлить его до 1 июля 1993 года.

Вы должны отправить письмо с ответами и копией почтового перевода по адресу: 101458, ГСП, Москва, А-137, Бумажный проезд, 14, редакция журнала «Работница» /на конверте обязательно сделайте пометку «Домик в деревне»/, не позднее 1 июля этого года.

УЧЕБНЫЙ ЦЕНТР «ЗДОРОВЬЕ» ВЫСЫЛАЕТ ПОЧТОЙ:

1. Бородин Н. В. «Методика увеличения роста в любом возрасте». 110 руб.
2. «Снятие порчи». Способы русских знахарей. 150 руб.
3. «Принципы психической самозащиты, или Как избавиться от влияния дурного глаза». Самоучитель. 160 руб.

Для получения пособий перечислите деньги почтовым переводом на р/с 164123 ОПЕРО МГБ Сбербанка РФ МФО 201906 КОД ВА 5287/0136, лицевой счет 114124. Панковой Ольге Александровне.

Вышлите письмо с копией квитанции почтового перевода, написав разборчивым почерком вашу фамилию, обратный адрес, наименование и количество пособий по адресу:

125315, Москва, а/я 5.

ДЛЯ ТЕХ, У КОГО СЕКСУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ

ЦЕНТР СЕКСУАЛЬНОГО ПРОСВЕЩЕНИЯ И АНТИСПИДОВОЙ ПРОПАГАНДЫ (ЦСП) в Москве предлагает следующие методические пособия:

1. Психология сексуальности.
2. Половые извращения.
3. Гомосексуализм и проституция.
4. Аутогенная тренировка и саморегуляция сексуальных проявлений.
5. Проблемы одиночества.
6. Способы достижения сексуальной гармонии.
7. Контрацепция.

Стоимость одного пособия — 75 руб. Стоимость всего комплекта из 7 пособий льготная — 470 руб.

Для тех, кто не имеет возможности вести регулярную половую жизнь, центр предлагает новую полезную для здоровья услугу. Для женщин — влагалищные вибраторы (от 20.000—25.000 рублей). Для мужчин — имитаторы влагалища (20.000—25.000 рублей) и ректальные вибраторы — 4000 рублей. Производство Японии.

Заявки на пособия и импортные изделия по адресу: 123100 Москва, ЦСП. Пособия высылаются наложенным платежом. Описание изделий высылается бесплатно.

«В жизни все связано, все сплетено, и часто незначительные поступки дают потом самые неожиданные последствия».

Жест

Наталья АРИШИНА

Е В Ы

■ Что такое феминизм? Переведем на русский язык это понятие («фемин» по-латыни — женщина), получим женское движение. В начале нашего века одна шведка сказала, что первым женским движением был жест Евы, срывающей яблоко. Ева сорвала яблоко — и получила множество проблем. Другая бы на ее месте сидела себе в раю, загорала — мало ли чего там и без яблок вкусненького!

Многие считают феминизм чем-то старомодным. Но разве проблемы, с которыми пришлось столкнуться Еве на путях познания Добра и Зла, сегодня решены?

История русского феминизма для нас — сплошное белое пятно. Смутно видятся на белом фоне бесплотные тени тех, чьи имена когда-то были на устах современников.

Вопрос есть вопрос, даже если он женский. Многие ли наши читательницы догадываются, когда же он впервые отчетливо прозвучал в России?

ИДЕАЛ ЖЕНСТВЕННОСТИ

В начале феминизма в России есть две исторические вехи: Крымская война, в итоге которой россияне, от простого смертного и до царя (Николай I, как полагают, покончил с собой), испытали острый и мучительный момент национального унижения, и реформы 60-х годов.

В умах уже бродило сознание того, что есть что-то неладное в полудомостроевском положении женщины. Но впервые выразил это новое течение общественной мысли знаменитый хирург Н. Пирогов. Вместе с великой княгиней Еленой Павловной во время крымской кампании он создал первые курсы сестер милосердия. Их спокойное, самоотверженное умение вносить порядок и гуманность в окружавший их севастопольский хаос заставило по-новому взглянуть на женскую работу. Пирогов писал: «До Крымской войны мы совершенно игнорировали чудные дарования наших женщин. Между тем, если женщина получит надлежащее образование, то она может так же хорошо устроить свою научную, художественную и общественную культуру, как и мужчина».

Но большинство разделяло тот идеал женственности, который наметила императрица Александра Федоровна: «В каком бы вы положении ни очутились, пусть в вас замечают не ваш ум, не ваши таланты, но вашу скромность, сдержанность и женскую добродетель. Не старайтесь блистать, но исполняйте строго и добросовестно ваши обязанности...» (Из напутствия смолянкам 1836 года.)

Сочувствие же словам великого хирурга о самостоятельной воле, которая нужна женщине, чтобы жертвовать, чтобы избирать и иметь ясную и светлую идею о цели

воспитания детей, росло исподволь. Близкие по мыслям и настроениям люди быстро находили друг друга: образованность еще лежала тонким слоем на поверхности тогдашнего общества, интеллигенция была очень немногочисленна. Один за другим возникали кружки, и члены их оставались близки и дружны на долгие годы. Главная цель женского движения в России была найдена: право женщин на высшее образование. Вопрос был поставлен по-русски своеобразно: европейские женщины предпочли избирательное право, русские европейски образованные женщины предпочли пока право на образование правам политическим. Те, кто имел все, стремились помочь обездоленным. Не к политике, не к власти рвались русские женщины! Они стремились дать лучшее образование своим дочерям.

Ночка

История русского феминизма еще не написана. Когда она появится, на первых же ее страницах мы прочтем имя Анны Павловны Философовой, той, что внесла в женское движение элемент женской полноценности, гармоничности и доброжелательности. В письмах близким она до старости подписывалась «Ночка», ее адресатами и душевными собеседниками были и Ф. М. Достоевский, и И. С. Тургенев, отдававшие должное ее неподдельности и лучезарному обаянию ее красоты.

Анна Павловна родилась в год смерти Пушкина (она сама подчеркивает это в своих записках, говоря о скорбной для России дате). Но ее жизнь определила не нота скорби.

Девочка, рожденная в семье Дягилевых, выросла в красавицу и совсем юной вышла замуж за серьезного 36-летнего Владимира Философова, будущего участника российский реформ. «Прожила я 40 лет замужем и благодарю моего Создателя за каждый день, прожитый с моим дорогим мужем», — пишет А. П.

За несколько лет до встречи с Ночкой В. Д. Философов признается самому себе (на страницах дневника): «Любить, что такое любить?.. Есть женщины, не одушевленные ни умным, ни сладостным и трогательным выражением. Те, ежели они хороши, возбуждают только чувственность. Напротив, других я не желал бы оскорбить даже порочною мыслью или нескромным желанием... Мои глаза любят покоиться на их чертах, точно так же, как они наслаждаются прелестными картинами или зрелищем природы».

Ночка была счастлива в замужестве, родила мужу дочерей и сыновей, но несчастье не обошло и этот дом: вторая дочь А. П. родилась болезненной и горбатой. Мать возила бедного ребенка на воды, переходила от радости (когда ей казалось, что здоровье улучшается) к отчаянию.

Ранняя смерть дочери открыла душу А. П. чужим горестям...

Она оставила воспоминания, в которых, по скромности, не дает себе той оценки, которую дали ей современники.

П. Стасова пишет: «Прочла ваши воспоминания с наслаждением... Но... ведь это только одна сторона вас, а где же вы — камертон деятельности Дешевых квартир? Где вы — устроительница первоначальных женских курсов? Где вы — ходатай за разрешение их у министра Толстого? Где вы — чуткий голос всех прав русской женщины? Вы это извольте нам подать, все эти странички русской общественной истории!»

Муж А. П. был крупным государственным чиновником, что не мешало ему способствовать самовыражению красавицы жены (а внутренний его мир приоткрыла нам процитированная выше дневниковая страница). В кругу его друзей познакомилась Ночка с благороднейшими женщинами своей эпохи: «...В это время составилась кружок симпатичных мне дам, к которым я часто стала ездить; они собирались у М. В. Трубниковой. С этого времени моя участь была решена, я вся отдалась этому кружку и этой деятельности, которая создала Дешевые квартиры, Высшие курсы и прочее».

ТРИУМВИРАТ

Их называли триумвиратом — Н. В. Стасову, М. В. Трубникову и А. П. Философову. Их имена вошли во все энциклопедии (не говоря уж о феминистских, зарубежных).

«Члены триумвирата служили отличным дополнением друг к другу. План и воля исходили от Трубниковой. На долю Стасовой выпадало исполнение, упорство в проведении дела. Философова воплощала в себе душевность и эстетику. Ее участие, ее стремительная отзывчивость вносили в их кружок своеобразную окраску женственности. Когда смотришь на их портреты, Стасова кажется монахиней, оставшейся в миру; от правильного, строгого лица Трубниковой веет напряженностью отвлеченного мышления, и только очаровательно, нежное личико Философовой светится непосредственной, ясной радостью жизни. Их дружба облегчалась и тем, что они были женщины одного круга, одного воспитания, пожалуй, даже одних внутренних правил» (А. Тыркова. «А. П. Ф. и ее время»).

То направление русского феминизма, у истоков которого стоит А. П. Философова, получило полупрезрительный ярлык «аристократки» (в противоположность «разночинкам»), но эти определения очень условны (еще условней, чем «демократы» и «наши» на сегодняшнем общественном фоне). Но именно бескорыстие «аристократок» (Трубникова была дочерью сосланного в Сибирь декабриста, а Стасова

происходила из семьи придворного архитектора, давшей России многочисленных деятелей культуры) обязаны русские женщины открытием доступа к высшему образованию.

Первой же акцией составившегося женского кружка был сбор средств на устройство быта бедных работниц. Тут же собрали 500 рублей между собой, не откладывая, добились утверждения устава «Общества доставления Дешевых квартир и других пособий нуждающимся жителям СПб» (3 февр. 1861-го, в день именин А. П.), которое просуществовало до 10-х годов нашего века и владело крупными капиталами.

«В жизни все связано, — пишет биограф А. П. Ариадна Тыркова, — все сплетено и часто незначительные поступки дают потом самые неожиданные последствия. Когда молодая женщина ездила танцевать к Гинзбургам, пленяя гостей царственным очертанием белых плеч и лукавой синевой лучистых глаз, ей, вероятно, и в голову не приходило, что несколько лет спустя хозяйин дома, узнав, что нужны деньги для постройки дома Дешевых квартир, привезет первые 40 тыс. и положит их, точно коробку конфет, на один из столов в ее синей гостиной».

Дело Общества Дешевых квартир пошло своим чередом, движение было задано, оно уже не могло остановиться. М. В. Трубинова напечатала в «Петербургских ведомостях» (весной 1869 года) передовую статью о значении университетского образования для женщин. В Россию пришел отклик известного английского поборника равноправия женщин, философа Милля, пришли письма выдающихся западных феминисток. Мысль об устройстве постоянных обменов носилась в воздухе, а позже вылилась в форму союзов и съездов.

А. П. мечтала ввести в Общество Дешевых квартир артельное начало. Ее многочисленные записочки полны тревоги за общее дело: «...главная задача — поставить дело на ноги, чтобы оно не колебалось от уменьшения средств и по возможности окупало себя...» Так она пыталась вывести свое любимое Общество Дешевых квартир из тесноты филантропии на простор самодетельности.

В июле 1873 года в Нью-Йорке образовалась Международная Женская Лига (в ней было 6 отделов: пересмотра брачных законов, исследования положения трудящихся женщин и др.). В числе учредительниц были две русские женщины-эмигрантки, две Марии — Гончарова и Андреева, секретарем Лиги тоже стала россиянка — Екатерина Гарднер. «В поисках более справедливых и более свободных социальных условий уехали эти молодые русские женщины в Сев.-Амер. республику, — пишет А. Тыркова, — и положили там почин той международной женской солидарности, которая только несколько десятков лет спустя по-настоящему вошла в сознание думающих женщин всего мира».

Вскоре Е. Гарднер ненадолго приехала в Россию, надеясь организовать русский отдел Лиги. Популярность А. П. философовой была так велика, что она обратилась прямо к ней, а в 1874 г. г-жу Философову официально оповестили, что она избрана почетным

членом Международной Женской Лиги. Нельзя сказать, чтобы международная деятельность привлекла Анну Павловну. К ней обратились за помощью — и она, как всегда, сделала все, что могла.

«СТАРОСТИХА НАД РУССКИМИ ЖЕНЩИНАМИ»

Анна Павловна пережила своих подруг по триумvirату, главным детищем которого были знаменитые Бестужевские курсы (позже Анна Ахматова гордо именovala себя бестужевкой).

Времена менялись, менялась с ними и Анна Павловна. Она побывала в изгнании, пережила надзор полиции над своей шестнадцатилетней дочерью (поводом была помощь гимназической подруге, замешанной в крамоле, — отданные ей золотые вещи), овдовела, с горечью наблюдала упадок былых своих начинаний, перемахнула через две эпохи реформ.

В 1908 году она в переполненном зале городской думы Петербурга взошла на трибуну первого Всероссийского женского съезда. А. Тыркова, бывшая в зале, вспоминает: «С первой минуты своего появления на трибуне перед тысячной толпой женщин, съехавшихся на первый русский женский съезд, и до последнего дня своей жизни А. П. стала общепризнанным вождем женского движения в России. Никто ее не выбирал, никто не давал ей официального титула лидера. Но молва народная, которая крепче всяких чинов и выборов, признала ее своего рода старостихой над русскими женщинами... с ней советовались, через нее договаривались друг с другом, намечали работу, спланивали для согласованных действий».



Несколько дополнительных штрихов к беглому портрету А. П. — на полях книг, которые она читала в последние годы своей жизни, особенно в трудах теософов, дававших ей душевное равновесие признанием неразрывной духовной связи между всеми живущими. Деятельное ощущение этой связанности всегда согревало ее. Автобиография Анны Безант (сподвижницы Е. П. Блаватской) вся испещрена карандашом А. П. Вот строки замечательной англичанки, вызвавшие ее одобрение: «Кто-нибудь должен это сделать, но почему я?» — звучит в сердцах слабых людей. «Кто-нибудь должен за это взяться, так почему же не я?» — вот возглас искреннего слуги человека, с готовностью бросающегося навстречу опасному долгу. Между этими двумя фразами лежат века человеческой эволюции».

Когда Безант рассказывает, как она, будучи социалисткой, устраивала вместе с Е. П. Блаватской дом для работниц в Лондоне, А. П. записывает на полях: «Это цель Дешевых квартир и Общежития, которые я устроила».

А книга знаменитого д-ра Штейнера «Путь к посвящению» вызывает ее несогласие. На штейнеровское «ученик должен ставить долг во многих случаях выше здоровья, часто даже выше жизни, но наслаждение — никогда» она непокорно отвечает на полях: «Не согласна» (будучи 75-летней женщиной, за месяц до смерти. Свое миропонимание она не могла сложить даже к ногам тех, кого считала мудрецами). «Как может душа освободиться от всех эмоций? Я хочу, например, видеть детей и внуков. Разве это преступно?» — спрашивает ее взволнованный карандаш.

Простимся с А. П. в ее небольшой квартире в Петербурге (1912-й, год ее кончины, страницы воспоминаний А. Тырковой); «Она сидит в углу на своей любимой кушетке, обитой красным репсом, через который тянется ручная вышивка. Стены увешаны портретами близких ей, чаще всего умерших людей. Большой масляный портрет ее мужа, ребенком... На заднем плане картины тянется сад. Рядом со старым портретом фотографии сыновей, дочерей, внуков в современных туалетах. Над ними из овальной деревянной рамы смотрит красивое, умное лицо великой княгини Елены Павловны, которую лично знала и глубоко уважала хозяйка дома. Тут же портрет Жорж Занд, тоже современницы, фотографии выдающихся деятельниц западного феминизма. Посмотришь на все эти лица, и так ясно чувствуется, какой долгий общественный путь прошла хозяйка. Вещей модных, а тем более модернистских нет. Кресло, экран перед печкой, жардиньерки, зеркало, все старое. Нового только газеты, последние номера журналов, свежие книги. И всегда в гостиной А. П. цвели цветы, в вазах, в корзинках, иногда целые цветущие деревья, радостный символ непрерывного движения... чтобы вокруг А. П. было вечное возвращение и обновление жизни».

Портрет Анны Павловны
ФИЛОСОВОЙ.

«Я ЧУВСТВОВАЛ СЕБЯ ЗАГНАННЫМ ЗВЕРЕМ»



«6 января 1992 года в лесном массиве недалеко от железнодорожной станции был обнаружен труп молодой женщины 1976 года рождения с множественными колото-резаными ранами груди, шеи, лица, с признаками изнасилования».
«В лесном массиве Измайловского парка обнаружен труп девушки 1972 года рождения с повреждениями лица, переломами скуловой кости, смерть наступила от механической асфиксации».

■ Он наконец пойман, этот Потрошитель*.

Следователь по особо важным делам Московской прокуратуры М. И. Слинько пока говорит о десяти убийствах:

— Это то, что подследственный признал сам, и то, что доказано биологической генной экспертизой. Но у нас есть подозрения: за ним еще несколько подобных преступлений: Он, несомненно, рекордсмен, если не по количеству, то по интенсивности убийств, только за один месяц — четыре труп.

Потрошителю — 22 года. Высок, хорош собой. Признан вменяемым. Правда, сам утверждает, что не помнит момента убийств — «перемкнуло», «находило», «не готовился». Однако брал с собой запасную куртку — та, что была на нем, вся пропитывалась кровью, — назывался чужим именем, подробно описывает все детали места происшествия.

— Клинически маловероятно, что он ничего не помнит. — Врач Института социальной судебной психиатрии им. В. П. Сербского И. М. Ушакова считает, что это просто форма защиты. Диагноз? Саdistическое расстройство сексуально-го влечения.

Был ли он обречен на свои страшные убийства? Были ли обречены его жертвы? Были ли обречены мы знать, что норма человеческой психики предусматривает и это? Когда это началось в нем? Могло ли пойти по иному пути его «расстройство влечения»? Признан вменяемым. Значит, мог контролировать свои поступки. И все-таки когда это началось?

■ Ему было 5 лет, когда развелись родители. Отец снова женился, мать вышла замуж. Появились две новые семьи — началась новая жизнь. Отныне у бывших супругов не было ничего общего. Дети? Они поделили детей, словно имущество. И поставили на этом точку. Тот, о ком пишу, достался отцу.

Но по воле случая двум новым семьям дали квартиры в одном доме. Судьба словно испытывала их, словно переспрашивала.

Но мать ни разу не позвала сына — «бывший муж не разрешал». Сын ни разу не потянулся к матери: «Зачем? Я ей никогда не был нужен». Тогда это началось?

Своим жертвам Потрошитель резал веки. Психологи утверждают, что это символ отсутствия визуального контакта с матерью в младенческом возрасте. Значит, все началось еще раньше?

В его новой семье родились братик и сестренка. Он никогда не играл с ними — он больше любил смотреть телевизор. У мачехи, которую он звал мамой, — замотанной, но все же стремящейся поддерживать огонь в домашнем очаге, — проблемой с воспитанием пасынка не было. Он очень боялся отца — тот лупил его и за привычку врать, и за двойки, и вообще за все. «Настоящий мужик», — говорит о нем теперь Потрошитель.

Теперь отец отказывается пригласить сына адвоката. Защита пока осуществляется за счет государства.

Друзей у него не было. Он занимался биатлоном и из-под палки учил уроки. «Необщительный, жадный, вспыльчив». Наверное, это было взаимное отчуждение — он ни в ком не нуждался, не нуждался и в нем.

■ Единственное, что его волновало, — нравятся ли он женщинам, соответствует ли их представлению о настоящем мужчине. Он мог часами рассматривать себя в зеркало. «Качался». Сидел на специальной диете. Несколько месяцев колот себе анаболики для увеличения мышечной массы.

Ушел в армию. Служивцы отзываются о нем без энтузиазма. Казарма. Вынужденное общение, хочешь не хочешь, а уживаться с людьми надо. Он — не хотел. Часто уходил в самоволку. «Я не мог обходиться без женщин».

— Его тянуло к женщинам, — говорит И. М. Ушакова, — но он не умел и не хотел строить с ними долгие отношения.

Женщины были для него объектом самоутверждения. Психологи скажут, что это был такой подсознательный «спор» с матерью.

«Все женщины виноваты передо мной, и первая — мать» —

* Идет следствие, и его имя пока не может быть названо.

это его любимая фраза. Он повторял ее всем, и его жертвы — что остались в живых — прекрасно помнят эти слова.

После армии начались конфликты с отцом и маточкой. «Он вернулся другим человеком».

Его отец теперь не желает иметь к нему никакого отношения: «Пусть он останется в моей памяти таким, каким был до армии». Что же изменилось в нем? Он стал взрослым. Он пошел работать и стал самостоятельным. Раньше он был зависим и боялся. Теперь боялись его — о нем вспоминают как о высокомерном, довольно осторожном и скрытном человеке, который всегда носил с собой нож. Ему нравилось, когда его боялись.

Но все же это был еще не убийца. Но уже насильник. Следствие располагает данными о нескольких десятках изнасилований, им совершенных. Однако его жертвы не подавали заявлений в милицию. Они и сейчас не хотят этого делать.

К сожалению, процедура расследования подобных дел мучительна для потерпевшей, — разводит руками следователь, — я бы рад не касаться самых интимных подробностей, но знаю — суд пришет мне в таком случае частное определение: «Плохо изучены детали дела».

М. И. Слинько уверен: одна из главных причин этих зверских убийств — безнаказанность. Врачи из Института им. Сербского с этим не спорят. Так что же, все это началось тогда?

Следователь аж в Братск летал. Туда уехала одна из многих. Когда с девушкой случилось это несчастье — она рассказала обо всем педагогам своего училища. Те не нашли ничего лучшего, как посоветовать ученице уехать. Они знали: девушка из Братска не первая его жертва. И не последняя.

Сам Потрошитель изнасилование вообще не считает преступлением. Он говорит: «А что здесь такого?» Все, кто видел его в тот период, вспоминают, что у него были «очень нехорошие глаза». Кто-то даже спросил его: «Ты что, ширяешься?» Он не курил и не пил. Единственное, о чем он говорит с охотой, так это о своем здоровье. Он очень заботится о себе.

Но, наконец, первое заявление об изнасиловании было написано. Его пришли арестовывать, но не застали дома. Он стал скрываться, уехал в Киев, где когда-то служил в армии, где оставались знакомые. «Я чувствовал себя загнанным зверем». Тогда это началось?

Но тогда, в ноябре 1991 года, он уже был убийцей. В мае он подвозил де-

вушку. Она была пьяна... А потом она потребовала с него деньги. Он ее убил. «Меня это возмутило, — скажет он, — ведь все было по взаимному согласию».

Следователь считает, что этот эпизод совсем не оставил в нем никакого следа. Он его не вспоминает. Он все время возвращается к тому моменту, когда его девушка обратилась в милицию. Это для него отправная точка.

Убил походя и не вспоминал? Существует такой механизм психологической защиты — вытеснение. Самые болезненные, самые тяжелые переживания просто «забываются», потому что смотреть в лицо действительности страшно. Мальчик, не повораживающий головы, когда мимо идет женщина, о которой он знает: это родная мать... Послушная женщина, не заговаривающая с сыном... Когда человек остается один, он вынужден защищать себя сам, как уж умеет. Беда в том, что «забытое» все равно всегда при нас и, невостребованное, бурлит, и клокочет, и неизвестно, во что переварится, брошенное на произвол судьбы.

Врач-психиатр рассказывает о Потрошителе как о человеке с постоянным ощущением ущербности. Следователь находит в нем две ведущие черты характера: эгоцентризм и трусость. Ущербность и эгоцентризм, трусость и умение добиваться своего во что бы то ни стало — эти взаимоисключающие качества соединились в страшную гремучую смесь. И еще — годами отточенное умение «забывать» и не переживать.

В Киеве Потрошитель жил у разных женщин. В Киеве за ним числится 4 убийства и одно покушение на убийство.

Схема — однотипная. Он подходил на улицах к девушкам, те охотно с ним знакомились — парень он видный, шли с ним в тихое, безлюдное место...

Та, что осталась в живых, недоумевает теперь: «Сама не могу понять, зачем я с ним пошла на эту стройку. Как-то совсем он у меня никаких подозрений не вызывал. Говорил нормально, без мата». Она, напуганная, практически не сопротивлялась. Но Потрошитель тем не менее стал ее бить — головой о стену, ногами в грудь... «Я спросила: «Зачем ты это делаешь? Я никому не расскажу». Он ответил: «Свидетелей не оставляю». Ей удалось вырваться, убежать. «Когда на следующий день пришла туда за пальто — удивилась, с какой высоты прыгнула».

Неужели нельзя никак отличить маньяка, неужели у него нет никаких особых примет?

Профессор Б. В. Шестокович, руководитель отдела Института им. Сербского, издавший-перевидавший серийных убийц, утверждает, что обычно это люди, ничем не выделяющиеся в толпе.

— Разумеется, у серийных убийц есть особенности, но внешне они не видны даже внимательному глазу специалиста. Во-первых, это органическое поражение нервной системы, которое, к слову сказать, может быть очень незначительным. И органика эта, к сожалению, сегодня довольно часто встречается. Во-вторых, как правило, у этих людей были конфликты с женщинами на ранних этапах формирования половой роли. Многие из них были детьми отверженными, лишенными материнской ласки, росли без уважения к себе. Почти все они носители комплекса неполноценности. Практически у всех этих субъектов замечались вначале какие-то расстройства влечения, которые были задолго до того, как наступала агрессивно-садистическая стадия. Знаменитый Чикатило за много лет до того, как стал совершать убийства, задерживался за подглядывания в общественных уборных. Потрошитель тоже ведь не сразу стал убивать... Когда маньяк уже становится убийцей, у него всегда существуют характерные признаки — некое фетишистское отношение к определенным особенностям жертвы. Был маньяк, который убивал только женщин в красном пальто, другой — только бродяжек. Вот сейчас у нас на экспертизе находится субъект, который заявил, что ему нравятся только изящные женщины, как он сформулировал — «похожие на кошечек», он на таких и нападал. Когда в какой-то местности появляется маньяк, нужна реальная срочная информация о его «почерке».

В Институте им. Сербского Потрошитель кинет: «Что это за врачи, которые мне не сочувствуют?»

Он нуждается в сочувствии, как и все люди. Но откуда он знает, что это такое?

— Он говорит о себе, что он добрый. Мы все пытались у него выяснить, что он имеет в виду. Говорит: «Никогда не дрался». Он утверждает, что был очень привязан к своей бабушке. Она умерла, когда он был в Киеве. Он, рискуя, приезжал на ее поминки.

Он многим рассказывал о своей бабушке. «Это единственный близкий мне человек», — и даже плакал. Расчувствовавшись слушательниц порой насиловал. Мертвые молчат, а то они бы наверняка тоже вспомнили про его бабушку.

В Киеве оставаться было опасно — его искали

и там. Он вернулся в Москву. Опять жил у разных женщин. Был ли он опасен для них? Профессор Б. В. Шестокович называет еще одну особенность серийных убийц: они никогда не трогают знакомых. Эти убийства всегда безличностные, как бы устранение некоего символа, враждебной силы, символа глубоко загнанных в подсознание тяжелых, тревожных переживаний. Знакомых маньяки не убивают никогда. Да, но кому повезет миновать опасную «безличностную» стадию?

Вот показания девушки 1968 года рождения. Ей Потрошитель подарил золотую цепочку с крестиком, снятую со своей жертвы, — разумеется, девушка не знала о происхождении подарка.

«Мы познакомились на улице. Он попросил у меня двукружку позвонить, а потом предложил пойти с ним в кино. Сказал: «Вы, конечно, со мной не пойдете». Мне стало его жалко. Он назвался чужим именем. Рассказывал, что недавно у него умерла бабушка, которую очень любил. Мы стали встречаться. Он пришел познакомиться с моими родителями. Принес торт. Потом мы снимали вместе квартиру. Он был деликатен, нежен со мной. Как-то он протянул мне руки и спросил, не чувствую ли я запах крови. Был случай, что пришел с перебинтованной рукой, сказал, что подрастал, куртка была вся в крови, я сама ее стирала в холодной воде с порошком. Эта куртка сейчас висит в шкафу. Однажды я сказала, что в нашем районе появился Джек-Потрошитель. Он заинтересовался, просил рассказать подробности. Я сказала, что знаю только, что он выбирает молодых и красивых. На это он сказал, что он меня всегда будет провожать, чтобы я не волновалась».

Пока он жил с этой девушкой, он убил четверых.

Все женщины, с которыми он встречался, говорят, что он предлагал выйти за него замуж. Он хотел семьи, тепла домашнего очага, покоя, этот недолюбленный ребенок? Я сказала об этом следователю. Он в шутку предложил мне быть общественным защитником. Я содрогнулась от мысли, что его можно пожалеть. Теперь уже поздно.

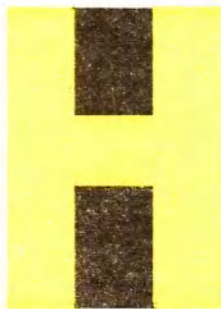
Теперь уже поздно говорить: не знакомьтесь на улицах с мужчинами. Теперь уже поздно говорить: обращайтесь в милицию, если в отношении вас совершено преступление. В данном случае — поздно.

Взяли его буднично. В трамвае. Попросили выйти как безбилетника. Глядя на него — орудие убийства. Вот и все.

Все?

Мария МУСИНА

Я выбираю жизнь яркую, насыщенную всякими проблемами, и трудными тоже, и они только доказывают мне, что я еще живая.



А ЕДИНЕ С СОБОЙ

Можно было бы ограничиться простым советом: возьмите и наполните чашу терпения, влейте в нее доброты, плесните немного юмора, а теперь все это намажьте на кусок отпущенной вам жизни и предлагайте всем, кого вы встретите на своем пути.

Кто-то из вас сразу поймет, о чем речь, а кто-то решит, что у меня с головой не в порядке. Но каждый способен оценить свой поступок или раскаяться в нем ровно настолько, насколько он сам себя воспитал. Душевно воспитал.

В конечном итоге все начинается с себя и все кончается в себе. И самым длинным и трудным для многих женщин оказывается именно путь к себе самой.

...А теперь, прошу вас, остановитесь — выключите большой свет, телевизор, уменьшите звук радио. Если вам мешают в комнате, уйдите на кухню, в ванную. Оставайтесь в тишине и наедине с собой. Слушайте, слушайте себя. Сядьте поудобнее, успокойтесь, сосредоточьтесь только на себе, расслабьте руки, ноги, войдите в свой ритм дыхания. Предлагаю провести очень короткую гимнастику:

первое упражнение — потягивание, стремление оттолкнуть препятствие руками;

второе упражнение — разгибание рук, как будто вы хотите растворить дверцы лифта;

третье упражнение — разрезание воздуха, для этого скрещивайте руки одну над другой;

четвертое упражнение — вращение рук и предплечий сначала вперед, потом назад;

пятое упражнение — наклоны головы вперед, а затем назад и расслабление;

шестое упражнение — встряхивание всего тела за счет резкого опускания на пятки, подъем на носки и — резко на пятки — вздрогнуло все тело.

Вы взбодрились, тело в боевой форме? Все это подготовка к тренировке души. Душа наша требует и работы, и тренировки, и внимания, в общем, всего того, что мы тратим, заботясь о своем внешнем виде (макияж, прическа), думая о наряде (модно или немодно), работая над своим весом (диеты, голодание), заботясь о чистоте тела (баня, парилка, массаж). Но думаю, что вы замечали — женщину привлекающей, загадочной и потрясающей делают выражение лица, доброжелательная улыбка и какой-то особый свет, исходящий из глаз. Это

относится к женщине любого возраста. Магия обаяния! Этот свет может исходить только из успокоенной, чистой души, от человека, который живет на этом свете с удовольствием и получает радость от этой жизни. Можно ли стать таким человеком? Давайте попробуем пока вместе, а потом, ощутив первые успехи на пути к себе, вы войдете во вкус, и вам уже не нужны будут мои психологические подпорки.

Для начала сделаем переоценку ценностей у себя, выбросим ненужный

хлам какой-нибудь затнувшейся дружбы или любви, которая превратилась теперь в свой антипод и тянет вас назад. Надо смелее идти на смену обстановки, перемену адреса, смену сексуального партнера, разрыв устаревшей связи, уход с работы. Проверив свое психологическое окружение, вы заметите, что не все подруги и друзья к вам искренне относятся, некоторые используют вас в личных целях, потребляют добро, забирают положительную энергию, разряжают в вас свою отрицательную, делая вас жертвой. Вы выслушиваете длинные монологи вашей подруги по

телефону, у нее все не ладится, от зависти и агрессии она готова лопнуть, для нее разговор с вами, как допинг... А вы? А мы? Почему мы это делаем? Мы боимся испортить отношения, обидеть подругу, боимся, что нас уличат в неумении дружить. Мы все воспринимаем слишком серьезно, глубоко, трагично, входим в чужие проблемы и... теряем свое психологическое здоровье.

ПЕРВОЕ ДОМАШНЕЕ ЗАДАНИЕ: не завтра, а сегодня, сейчас вы прекращаете так бездарно терять время и здоровье, вы ставите заслон всякой отрицательной информации, исходящей от подруги, теле- или радиопередач, вы «затыкаете уши», «закрываете глаза» — вы оздоравливаете себя для того, чтобы начать новую жизнь, в которой вы будете получать только радость. (Если подруга обидится, сошлитесь на мои уроки.)

Для того чтобы ощутить себя счастливым человеком, надо принять себя. По своей природе никто не ниже и не выше себя, стремление быть выше себя — это жалкая претензия, поэтому оставайтесь собой. К себе нельзя относиться плохо. Цена себя, вы станете более критически оценивать отдельные черты собственной личности и начнете выше ценить достоинства других людей. Женщинам свойственно кри-

тиковать себя, терзая свою душу, что фигура или лицо не по стандарту, что никто не полюбит или разлюбит, что худая или толстая. Лучше быть, как все! И получается вокруг инкубатор одинаковых людей. Помню одно письмо. Женщина вышла замуж по любви, родила двоих детей, естественно, расплнела, ходила по дому в халате, без прически. Но муж ее безумно любил в это время, просто души не чаял. Потом дети подросли, и решила она заняться собой: «химию» сделала, макияж навела, юбку модную купила и в новом обличье явилась перед мужем. Каково было ее изумление, когда муж от горя даже запил! Он заявил, что потерял свою любимую, такую родную, простую жену. Новая — хоть и красивая, но чужая женщина. Чуть до развода дело не дошло. Есть над чем подумать.

ВТОРОЕ ДОМАШНЕЕ ЗАДАНИЕ: посмотрите на себя в зеркало, посмотрите серьезно и придирчиво. Сделайте выводы и примите программу действий, но не переборщите, учтите пожелания и вкусы того мужчины, который рядом. Новый имидж улучшит вам настроение.

Фактически мы всю сознательную жизнь боремся сами с собой. Диалоги внутри нас нам часто портят жизнь, настроение и здоровье. Голоса совести не дают уснуть. Мы все время ставим себе оценки, сверяем свои поступки с общепринятыми нормами. Но жизнь меняется, мораль тоже, а наше психологическое состояние — нет. Мы зацкливаемся на старых стереотипах, лозунгах, принципах, кодексах, правилах, мы не замечаем перемен, даже в природе. Да и внешние обстоятельства новой жизни тревожат — мы не знаем, как ее оценить: много товаров — это хорошо, но дорого — это плохо, заграничные вещи — это хорошо, но у нас нет валюты — это плохо. Мы ждем, чтобы нам сказали, как жить. Но «указа» не будет. Придется принимать решение самим. Запомните, что безвыходных ситуаций не бывает. Надо только чуть сместить акценты, и наши обстоятельства перестанут нами руководить, мы станем постепенно хозяевами и авторами ситуаций и обстоятельств. Итак, настраиваем себя сами.

Например: «Я выбираю жизнь яркую, насыщенную всякими проблемами, и трудными тоже, и они только доказывают мне, что я еще живая. Я смогу преодолеть все препятствия. Я выбираю эту жизнь. И беру на себя ответственность за этот выбор. Все будет хорошо!»

ТРЕТЬЕ ДОМАШНЕЕ ЗАДАНИЕ: настройте себя на оптимистичные мысли и, когда почувствуете, что они стали вашими путеводными, внедрились в сознание и уже работают, приносят результат — вы стали уверенней в себе, спокойней, гибче, — продолжите работу над собой, поставьте как бы сверхзадачу: «Что бы ни случилось, я буду стоять непоколебимо, как скала».

Все это придаст динамику вашей жизни и уберет от перепадов настроения и стрессов. Вы управляете положением.

Если очищать свое сознание от грязных, агрессивных, пошлых и черных мыслей, мы получим положительный эгрегор, то есть мыслеполе. Чем мощнее эгрегор, тем большее влияние он оказывает на мысли и, следовательно, на поступки людей. А поступок — это опять же выбор. Он — за вами! Пропустим свои мысли через нравственное сито и отсеим черные. Останутся положительные эмоции. Все станет просто и ясно, и вы скажете: «Хочу каждый час получать радость от жизни». Работайте над собой!

Занятие вела Лидия ИВАНОВА, кандидат педагогических наук.



Вы возвращаетесь с работы, с мороза входите в дом, за окном темно. У вашей усталости слишком много причин. Бесконечные, бесконечные будни... И вдруг они отступают: в вашей комнате стоят розы. Или хотя бы одна. И уже дышится легче, и жизнь представляется в каком-то более ярком свете. А когда вдыхаете их аромат — уже предвкушаете блаженство. И чувствуете себя счастливой. Потому что роза — это всегда радость, всегда любовь, всегда праздник. И вы повторяете слова, которые не раз произносили русские поэты: «Как хороши, как свежи были розы...»

Роза — беспорная царица цветов. Испокон веков ей поклонялись, ее воспевали и любили. «Роза — радость Афродиты, роза — муз цветок любимый», — истинность строк древнегреческого лирика Анакреона подтверждалась тысячелетиями. По количеству посвященных ей стихов, песен, поэтических легенд и преданий царица цветов зани-



мает исключительное место.

Самые первые сведения о розе встречаются уже в древнеиндийских сказаниях, согласно которым она пользовалась в Древней Индии таким почетом, что даже существовал закон, по которому каждый принесший царю розу мог просить у него все, чего только он пожелает. Розами уплачивали дань, украшали царские покои и храмы, усыпали путь, по которому следовали во время торжественных процессий статуи божеств. Согласно индийской мифологии богиня красоты Лакшми родилась из бутона розы, и роза эта сделалась символом божественной тайны и стала священной у всех восточных народов. В Персии поэты посвяти-

ли ей сотни томов, а родине своей дали имя Гюлистан, что в переводе означает «сад роз».

Даром богов считали розу и древние греки. Титул царицы цветов она получила от знаменитой Сафо. А появление ее греческие поэты облекли в целый ряд чудных сказаний: родилась роза из белоснежной пены, покрывавшей тело Афродиты, когда та выходила из моря. Увидев цветок, по красоте своей не уступающий самой богине, очарованные боги обрызгали его нектаром, который и придал ему чудный запах. Однако из-за зависти некоторых богов нектар этот не дал розе бессмертия, и она осталась такой же смертной, как и все, что рождается на Земле.

Не менее поэтично предание о сотворении красной розы богиней Флорой, которая долгое время избегала Амура, но в итоге все-таки была поражена его стрелой и вспыхнула к нему страстной любовью. Хитрый Амур, однако, добившись желаемого, начал избегать Флору, и та, отчаявшись, решила создать цветок, который и смеет-

ся, и плачет, соединяя в себе и грусть, и радость. Увидев в своей руке чудный цветок, богиня в восхищении хотела воскликнуть: «Эрос!» (так греки звали Амура), — но запнулась в застенчивости и, проглотив первый слог, крикнула только: «Рос». Росшие вокруг цветы подхватили услышанное слово, и с той поры цветок этот стал называться розой.

Большинство преданий, а также обычаев у разных народов в разные времена указывают на то, что царица цветов — прежде всего цветок любви. Венками из роз, перевитых миртами, украшалась невеста; розами убиралась дверь, ведущая в ее дом; лепестками усыпалось брачное ложе. Венки из роз посылали друг другу влюбленные или клали их у порога дома.

В России в начале века вышла книга Н. Ф. Золотницкого «Цветы в легендах и преданиях». Из нее в семейные альбомы переписывались целые страницы. Но сегодня язык этой книги достаточно труден для восприятия. Поэтому я решила пересказать вам некоторые легенды, такие же прекрасные, как сами цветы, чтобы напомнить о замечательной традиции — дарить любимым сказку.

Татьяна ФОМИНА



ИГРАЮТ ВСЕ!

ИГРОВАЯ ПРИСТАВКА
К ВАШЕМУ ТЕЛЕВИЗОРУ

Dendy - удивительные приключения, фантастика, игры со световым пистолетом у Вас дома, на экране Вашего телевизора;

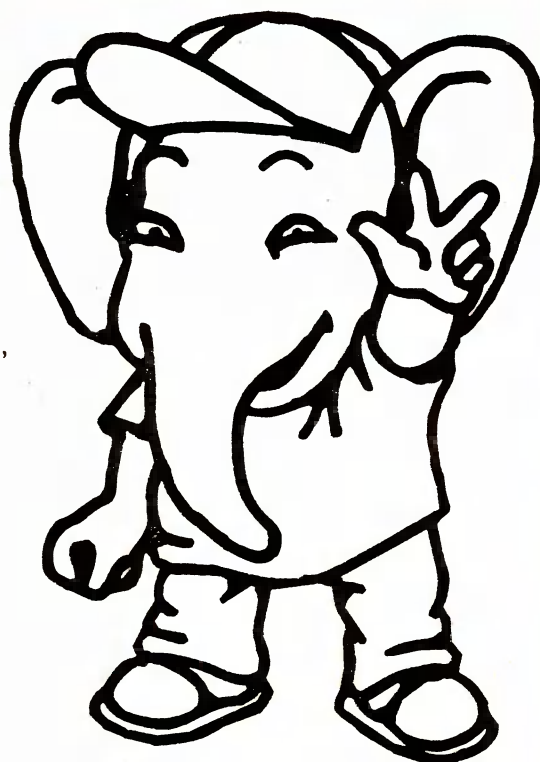
Dendy - это электронная приставка с большим выбором сменных игр на любой вкус;

Dendy - и каталоги новых игр Вы будете получать по почте регулярно и бесплатно;

Dendy - работает с телевизорами любого типа;

Dendy - за пять минут подключит даже ребенок;

Dendy - и нет проблем со свободным временем.



Dendy™

По любым вопросам обращайтесь по тел. (095) 245-19-96

STEEPLER

Может ли человек сам оздоровить свое сердце? Может. И мы предложим вам несколько способов оздоровления.

Сердце В... ТУМАНЕ

По мнению врачей, если сердце здоровое, то мы его просто не замечаем. Оно легко гонит кровь по телу, не болит, не ноет, не дает перебоев. Как же оздоровить сердце, напоминающее о себе?

Болезней сердца много. Органических пороков (с нарушениями в клетках тканей), требующих лечения, вплоть до хирургии, мы касаться не будем. А для функциональных расстройств (нарушений работы сердца) предложим приемы, которыми вы сами сможете себе помочь.

комендуют постоянно носить серебряное кольцо на мизинце левой руки. При ишемической болезни (плохое кровоснабжение сердца) — класть на воротниковую область монеты или пластинки из меди и, прикрепив их лейкопластырем, носить две недели. При болях в сердце, сдавливаниях — положить монету в левую подключичную ямку (в нужном месте она прилипнет), закрепить лейкопластырем на 10 дней. Медный браслет на левом запястье с обязательным разъемом в 1,5 см со стороны ладони (тут проходит канал кро-

пятках, сложить ладони выше уровня глаз и на спокойном вдохе тереть их друг о друга до тепла в пальцах, не пугаясь усталости. Тереть не меньше 1 минуты так, чтобы под мышками выступил пот.

АКУПРЕССУРА (массаж активных точек). Напомним самый легкий прием — круговыми движениями по часовой стрелке, не отрывая пальца от кожи, 1 минуту массируйте точку под левой ладонью (выступ косточки) напротив мизинца. Ритмика сердца выравнивается. И сразу тоже по часовой стрелке минуту массируйте точку у локтя на среднем пальце левой руки (ближе к указательному). Это улучшит кровоснабжение мышц сердца, как бы даст ему топливо для хорошей работы. Такой двухминутный массаж делайте несколько раз в день ежедневно. Через 1—2 месяца проверьте результаты по кардиограмме.

При сильном сердцебиении легко поглаживайте или на минуту накройте ладонью, дающей энергию (у женщин — левая, у мужчин — правая), точку, расположенную посередине прямой, идущей под углом 45° от пупка к краю левых ребер спереди.

НОРМАЛИЗАЦИЯ КРОВосНАБЖЕНИЯ СЕРДЦА. А) Массаж точек горизонтальной линии (на два пальца выше левого уха) лечит капилляры и коронарные артерии сердца. Растирайте эту область попеременно 4 пальцами каждой руки по минуте. Б) Точка на груди на 2,5 см выше левого соска лечит артерии сердца, накрывайте ее на минуту рукой, дающей энергию. В) Точка на левой грудной мышце, где она выходит на переднюю часть руки (чуть ниже наружного края левой ключицы), лечит аорту, нормализует давление в сердце и лимфоток. Минуту либо массируйте точку пальцами руки, дающей энергию, либо накрывайте ладонью этой руки. Г) Точка в левой подмышечной ямке лечит артерии сердца, а в правой — аоны сердца, тела и лимфоток. Лучше всего на минуту положить одновременно дающую энергию ладонь на левую подмышку, а берущую — на правую. Д) Парные точки у начала скуловой кости (где она касается передней части уха — козелка) лечат мышцы и клапаны сердца, атеросклероз. Указательными пальцами рук нажимайте с вибрацией одну минуту на обе точки одновременно. Все точки в строгой последовательности обрабатываются один раз в день ежедневно.

Тибетская медицина при болезнях сердца и атеросклерозе предписывает ежедневно съедать по 100 г творога и 5—6 яблок, кроме того, два раза в неделю есть рыбу, что укрепляет слабое сердце.

На Руси всегда любили грызть семечки подсолнухов. В последние десятилетия и в американских магазинах здоровья эти семечки тоже занимают почетное место. Почему? Дело в том, что белок семечек содержит разнообразные аминокислоты и магний, необходимый для нормальной деятельности сердца. В маслах подсолнеч-



По многочисленным просьбам наших читателей и в этом году мы продолжаем публикацию материалов ваших любимых авторов — кандидата биологических наук Ирины Денисовой и Сергея Матвеева — и надеемся, что, применив их советы на деле, вы всегда будете здоровы!

Легкие, начальные расстройства работы сердца человек часто не замечает: еще нет болей, спазмов. Определить нелады с сердцем помогут несколько признаков. Как вы уже знаете, (см. «Работницу» № 2, 1992 г.), мозоль на левой подошве напротив мизинца ноги — сигнал неполадок с сердцем. Уточните, в чем дело: если лунки у локтя ногтей на пальцах рук большие (почти в полногть) — это тахикардия, то есть учащенный пульс. О слабости сердца свидетельствуют красные прожилки на глазных яблоках, краснота и большие поры кожи носа. О плохом кровоснабжении мышц сердца — поры на лбу, краснота под мышками и под глазами. А для опытного терапевта только жалобы пациента на **беспричинную** тревогу, страхи — уже сигнал неблагополучия с сердцем.

Может ли человек сам оздоровить свое сердце? Может. Врачи советуют всем для профилактики тренировать сердце — много двигаться, любить спорт, танцы, а также избегать стрессов, нервных перегрузок... Но каждый человек уникален. Мы предложим вам несколько способов оздоровления сердца. Ваша задача — выбрать для себя наиболее эффективный, действенный, соответствующий вашему характеру.

МЕТАЛЛОЛечение. Чтобы постепенно оздоровить сердце, металлотерапевты ре-

воображения) за 2 месяца снижает отечность. Медь должна быть чистой, монеты — медные с датой выпуска до 1961 г. Полезные свойства меди улучшатся, если ее иногда держать несколько часов в растворе поваренной соли.

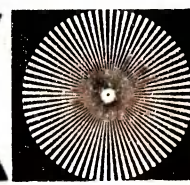
Лечение Дыханием. Упражнения требуют образного мышления. Наиболее простой способ — сделайте «вдох» через кисть левой руки до плеча, затем от плеча «выдыхайте» прямо в сердце. И так несколько раз до облегчения самочувствия. Другой способ — вдохните, представив себе, что ваши легкие наполняются белым туманом или молоком, и затем на выдохе лейте из легких этот туман прямо в сердце. Надо делать 3—5 таких дыханий по несколько раз в день. Еще один способ — лежа перед сном, сосредоточив внимание на сердце, во время вдоха 3 раза произнесите звук «ОММ»; задержите дыхание, опять произнесите 3 раза «ОММ» (можно одновременно промыть сердце белым цветом), и, наконец, на выдохе — еще 3 раза «ОММ», при этом «удаляя» из сердца темное, болотное. Звук «ОММ» вызывает полезную вибрацию тканей. Ежедневно на ночь делается 8 или 12 таких дыхательных циклов.

СИСТЕМА ДО ИН (путь энергии). Делают ежедневно по утрам. Надо, сидя на

Окончание на стр. 21.

Таблица 1. ВХОЖДЕНИЕ ЛУНЫ В ЗНАКИ ЗОДИАКА С ЯНВАРЯ ПО ДЕКАБРЬ 1993 г. С ДАТАМИ НОВОЛУНИЙ И ПОЛНОЛУНИЙ (Время московское «зимнее»)

Знак Зодиака	Январь число (час:мин.)	Февраль число (час:мин.)	Март число (час:мин.)	Апрель число (час:мин.)	Май число (час:мин.)	Июнь число (час:мин.)	Июль число (час:мин.)	Август число (час:мин.)	Сентябрь число (час:мин.)	Октябрь число (час:мин.)	Ноябрь число (час:мин.)	Декабрь число (час:мин.)
Овен	27(16:29)	23(22:51)	23(4:52)	19(11:15)	16(18:25)	13(2:15)	10(10:12)	6(17:40)	3(0:22) 30(6:30)	27(12:40)	23(19:31)	21(3:20)
Телец	2(20:31) 30(4:38)	26(11:12)	25(17:00)	21(23:09)	19(6:17)	15(14:20)	12(22:38)	9(6:23)	5(13:10)	2(19:14) 30(1:21)	26(8:15)	23(16:05)
Близнецы	5(4:43)	1(14:16) 28(21:53)	28(3:49)	24(9:28)	21(16:08)	18(0:13)	15(9:08)	11(17:48)	8(1:17)	5(7:28)	1(13:14) 28(19:48)	26(3:47)
Рак	7(9:11)	3(19:58)	3(5:17) 30(12:15)	26(17:47)	23(23:39)	20(7:06)	17(16:09)	14(1:47)	10(10:38)	7(17:43)	3(23:26)	1(5:18) 28(12:47)
Лев	9(10:50)	5(21:52)	5(8:42)	1(17:22) 28(23:40)	26(5:04)	22(11:27)	19(19:48)	16(5:44)	12(15:52)	10(0:35)	6(7:07)	3(12:34) 30(19:00)
Дева	11(11:21)	7(21:30)	7(8:53)	3(19:12)	1(3:01) 28(8:47)	24(14:19)	21(21:25)	18(6:42)	14(17:21)	12(3:37)	8(11:48)	5(17:44)
Весы	13(12:31)	9(20:59)	9(7:47)	5(18:55)	3(4:21) 30(11:19)	26(16:47)	23(22:41)	20(6:36)	16(16:45)	14(3:48)	10(13:43)	7(21:04)
Скорпион	15(15:43)	11(22:25)	11(7:41)	7(18:33)	5(4:58)	1(13:24) 28(19:38)	26(1:01)	22(7:28)	18(16:15)	16(3:15)	12(14:01)	9(23:05)
Стрелец	17(21:32)	14(3:09)	13(19:34)	9(20:11)	7(6:35)	3(16:02) 30(23:29)	28(5:14)	24(10:46)	20(17:54)	18(3:24)	14(14:21)	12(0:40)
Козерог	20(5:47)	16(11:21)	15(17:29)	12(1:25)	9(10:52)	5(20:27)	3(4:49) 30(11:28)	26(16:59)	22(22:55)	20(6:43)	16(16:35)	14(3:07)
Водолей	22(16:01)	18(22:06)	18(3:53)	14(10:37)	11(18:45)	8(3:40)	5(12:15)	1(19:37) 29(1:42)	25(7:20)	22(13:50)	18(22:09)	16(7:52)
Рыбы	25(3:48)	21(10:13)	20(16:11)	16(22:33)	14(5:51)	10(13:58)	7(22:10)	4(5:44) 31(12:19)	27(18:14)	25(0:18)	21(7:28)	18(16:00)
Новолуние	22(21:28)	21(10:13)	23(10:15)	21(19:58)	21(17:08)	20(4:54)	19(14:25)	17(22:29)	16(6:11)	15(14:37)	14(0:35)	13(12:28)
Полнолуние	8(15:38)	7(4:57)	8(12:47)	6(21:44)	6(6:35)	4(16:03)	4(2:46)	2(15:11)	30(21:55)	30(15:38)	29(9:32)	29(2:06)



ДОМАШНИЙ КАЛЕЙДОСКОП ПРИЛОЖЕНИЕ К ЖУРНАЛУ «РАБОТНИЦА» № 1, 1993.

Независимо от того, живете ли вы в однокомнатной квартире или в коммуналке, в громадных апартаментах или в старенькой пятиэтажке, это — ваш дом, и он для вас самый родной и желанный. Мы хотим, чтобы в этом году он стал еще уютнее. И поэтому будем обустривать его и в нашем «ДК». Сегодня мы приглашаем вас НА КУХНЮ, В СПАЛЬНЮ, предлагаем сделать кое-какую «мебель» ДЛЯ ЖИВОГО УГОЛКА, не забыли и про ПРИУСАДЕБНЫЕ УЧАСТКИ — хоть они и покрыты снегом, а думать об урожае уже надо, по многочисленным просьбам садоводов-огородников печатаем астрологическую таблицу. В следующем номере мы пригласим вас в детскую, гостиную, прихожую, ванну... Мы хотим, чтобы в нашем доме вы выбрали для себя то, что сделает вашу квартиру еще теплее, еще лучше.

В каждом доме есть такая комната, где собирается вся семья — с газетами, учебниками, вязанием и шитьем, где идет неспешная беседа. У кого-то это кухня, у других — гостиная.

В нашем доме это будет называться «САМАЯ БОЛЬШАЯ КОМНАТА», и здесь мы предложим вам сшить новое платье, связать жилет, перешить кое-что из старой одежды — постараемся для каждого члена семьи найти интересное занятие.

Судя по прошедшим конкурсам «Работницы», они вам очень понравились. Правда, были и претензии. Главная: в конкурсах хочет участвовать вся семья, а не только мама или бабушка. Что ж, СЕГОДНЯ МЫ ОБЪЯВЛЯЕМ

КОНКУРС ДЛЯ ВСЕЙ СЕМЬИ

Несмотря на многочисленные конкурсы, которые проводил наш журнал и в прошлом, и в позапрошлом годах, получали мы от читателей и нарекания — то от любителей макраме, то от садоводов, — будто мы о них забыли. Мы не забыли ни о ком, и в этом году будут объявлены новые конкурсы. Но самое главное пожелание читателей было следующим: в конкурсах, как правило, хочет участвовать вся семья, а не только мамы и бабушки.

Что ж, мы принимаем ваши замечания и объявляем «Конкурс для всей семьи-93».

ИТАК, УСЛОВИЯ:

1) Конкурс для мамы (жены) и бабушки — на лучший предмет декора для квартиры, — а если проще, на то, что делает вашу квартиру уютной, теплой и самой любимой. Вы можете присылать диванные подушки и занавески на окна, самодельные коврики и скатерти, салфетки и кухонные прихватки, чехлы на стулья и покрывала — то, что вы сделали сами и что нельзя купить в магазине. И, конечно же, описание, как это шить.

2) Конкурс для папы (мужа) — на лучшую поделку для дома. Видимо, эту поделку трудно будет прислать нам по почте — поэтому мы ждем от вас точные чертежи и описание. Возможно, это будет какой-то необыкновенно удобный стул для маленького ребенка, или нагреватель воды,

или необычное утепление двери. А может, вы такой умелец, что вам удалось из 2-комнатной квартиры сделать 3-комнатную? Или вы даете волю своей фантазии на даче — и вместо обыкновенного щитового домика на вашем участке вырос дворец? Или вы придумали сверхудобные стеллажи для гаража? А что у вас на лоджии, балконе, в кладовке?

3) Конкурс для детей — на лучший подарок для мамы. Здесь слова излишни, потому что все ясно. Мы не знаем, будет ли это вышивка, вязание, рисунок или шкатулка — все зависит от способностей дочки и сына.

Строгое жюри оценит ваши творения. И вручит призы победителям.

Если победят все члены семьи — эта семья проведет свой отпуск вместе в семейном доме отдыха — «Работница» вручит им эти путевки.

Победитель — мама или бабушка — получат приз — швейную машинку.

Победитель — папа — электродрель. А дети? Девочки — куклу «Барби», а мальчики — фотоаппарат.

Мы ждем ваших писем, посылок, бандеролей!

Спешите: конкурс заканчивается 1 июля. На конверте сделайте пометку: «КОНКУРС ДЛЯ ВСЕЙ СЕМЬИ».



КУРТКА С «ГОБЕЛЕНОМ»

Это как раз то, что сегодня в моде. Вы, наверное, обратили внимание на жилетку на нашем развороте. Мы предлагаем «зимний» вариант.



Итак, куртка из джинсовой ткани, комбинированная с плотной тканью (драпом, грубым сукном, мебельной тканью), которую вы сможете сшить собственными руками.

Полочка и спинка ее — на кокетках.

На нижней части спинки расположены отделочные строчки, имитирующие швы от кокетки до низа куртки. На нижней части полочки — рельефные швы от кокетки до низа куртки.

В шве соединения кокетки и нижней части полочки выполнен карман с клапаном, на нижней боковой части полочки — прорезной карман. По линии пришива пояса заложены защипы. Подборт цельнокроеный с деталями полочки.

Застежка на прорезные петли и пуговицы. Воротник отложной. Рукава рубашечные с манжетами.

ПЕРЕЧЕНЬ ДЕТАЛЕЙ

- | | |
|--------------------|-----|
| 1. Кокетка спинки | — 1 |
| 2. Спинка | — 1 |
| 3. Кокетка полочки | — 2 |

- | | |
|---------------------------------|-----|
| 4. Полочка | — 2 |
| 5. Средняя нижняя часть полочки | — 2 |
| 6. Боковая нижняя часть полочки | — 2 |
| 7. Рукав | — 2 |
| 8. Воротник | — 2 |
| 9. Клапан кармана | — 4 |
| 10. Манжета рукава | — 4 |
| 11. Мешковина кармана | — 2 |
| 12. Обтачка кармана | — 2 |
| 13. Пояс | — 1 |

Детали 9, 11, 12 даны для кармана, выполненного в шве кокетки и нижней части полочки.

Для прорезного кармана на боковой нижней части полочки детали выкраивать в зависимости от способа обработки.

Детали 1, 3, 5, 8, 9, 10, 13 могут быть выполнены из отделочной ткани.

На рукаве (дет. 7) пунктирной линией обозначен рельефный шов, который может быть введен при недостатке ткани.

Все детали даны без припусков на швы.

ОПИСАНИЕ РАБОТЫ

1. Заметать нижний срез верхнего воротника, подогнув край на величину припуска на шов.
2. Обтачать воротник, уравнивая срезы и посаживая верхний воротник в углы. Строчку проложить по нижнему воротничку, вывернуть, отутюжить, проложить отделочную строчку.
3. Заметать нижние срезы манжет (меньшие по длине), подогнув край на величину припуска на шов.
4. Обтачать клапаны карманов, манжеты, вывернуть, отутюжить, проложить отделочную строчку.
5. На боковой нижней части полочки (дет. 6) выполнить прорезной карман.
6. Стачать рельефные швы полочки (дет. 4, 5, 6), проложить отделочную строчку.
7. Соединить кокетку полочки и нижнюю часть полочки, выполнив карман в шве соединения.
8. Отутюжить край борта.
9. Стачать плечевые срезы, отстрочить, отогнув плечевые швы в сторону полочек.
10. Втачать воротник в горловину со стороны нижнего воротника. Настрочить воротник по горловине на расстоянии 2 мм от подогнутого края, отогнув шов соединения нижнего воротника с горловиной в сторону воротника.
11. Заложить небольшие складки по низу рукава, сборки для соответствия с манжетами.

телями, для культивации, удаления ненужных побегов. Для посадки и пересадки большинства растений неблагоприятен за исключением выщипывания, а также земляники, клубники и плетистых роз. Хорош для снятия урожая листовых культур. **РАК** — очень плодовитый и влажный, женский, водный.

Это наиболее продуктивный знак. Прекрасно подходит для всех посадок и пересадок, для полива, подкормки, прививок. Особенно хорош для бахчевых, для помидоров, для плодовых деревьев и ягодных кустов. Но следует учесть, что все собранное, когда Луна в этом знаке, не подлежит длительному хранению.

ЛЕВ — бесплодный, сухой, мужской, огненный.

Наиболее бесплодный знак. Лучшее всего подходит для борьбы с сорняками и удаления всего лишнего с участка, для культивации. Сажать можно только деревья и кустарники. Хорош для сбора фруктов и корнеплодов.

ДЕВА — бесплодный, влажный, женский, земной.

Подходящее время для культивации, прополки и уничтожения вредителей. Съедобные растения сажать и пересаживать не следует. Подходит для посадки декоративных растений, особенно для жимолости, тюльпанов, нарциссов, гладиолусов, может дать им высокий рост. Хорошо также для посадки цикория и любых лекарственных растений.

ВЕСЫ — умеренно плодовитый, влажный, мужской, воздушный.

Хорош для посадки большинства культур, дает растениям красивые, сочные плоды, хорошую корневую систему, крупные клубни. Цветы, посаженные в период, когда Луна в Весах, выделяются особой красотой и ароматом. Очень хорошо сажать все ползучие и стелющиеся растения, а также кормовые культуры.

Таблица 1. «ВХОЖДЕНИЕ ЛУНЫ В ЗНАКИ ЗОДИАКА В 1993 ГОДУ»

Например, вам необходимо узнать, где будет Луна 24 апреля. Для этого находим в верхней строке слово «апрель» и по столбцу под ним ищем нужное число — 24. В той же горизонтальной строке, что и найденное число, слева читаем: «Близнецы». Следовательно, 24 апреля Луна входит в знак Близнецов в 9 час. 28 мин. (эти цифры указаны в скобках). Дальнейшее движение Луны по знакам в апреле можем проследить вниз по этому же столбцу: в Рак она войдет 26-го в 17 ч. 47 мин. (т.е. до этого времени будет еще в Близнецах), а во Льва перейдет 28-го в 23 ч. 40 мин. (т.е. до этого времени будет находиться в Раке). Далее Луна должна перейти в знак Девы, но в столбце «апрель» мы находим, что в Деве Луна была уже 3-го числа, а после 28-го числа этого месяца не указаны. Следовательно, в Деву она перейдет уже в мае (следующий столбец: 1-го в 3 ч. 01 мин.), а весь конец апреля «останется» во Льве.

Еще пример. Где будет Луна 17 мая? В столбце «май» мы не находим 17-го чис-

СКОРПИОН — очень плодовитый и влажный, женский, водный.

Близок по продуктивности к Раку. Подходит для тех же работ, что и Рак. Дает высокую выносливость и жизнестойкость, изобилие. Особенно благоприятен для стелющихся культур, для лекарственных растений и для всех клубочных и с шипами. Корнеплоды собирать в это время не рекомендуется (особенно для хранения). Лучшее время для обрезки (в третьей четверти Луны) — увеличивает плодовитость. Хорош для полива. **СТРЕЛЕЦ** — бесплодный, сухой, мужской, огненный.

Хорошо подходит для культивации, прополки, для уборки овощей, фруктов и корнеплодов, сбора семян. Можно сажать быстрорастущие культуры, лук, перец, сеять кормовые травы.

КОЗЕРОГ — плодовитый и умеренно сухой, женский, земляной.

По продуктивности близок к Тельцу, но суше. Особенно хорошо сажать картофель и другие корнеплоды, бобовые и луковичные. Дает растениям выносливость и долговечность, устойчивость к холоду. Хорошо подходит для посадки деревьев и кустарников.

ВОДОЛЕЙ — бесплодный, сухой, мужской, воздушный.

Благоприятен для прополки и культивации, борьбы с вредителями, сбора урожая (особенно листовых культур и корнеплодов). Сажать, пересаживать и прививать не рекомендуется ничего, за одним исключением: можно сажать лук.

РЫБЫ — очень плодовитый и влажный, женский, водный.

Похож на Рака, те же рекомендации, но особенно хорош для корневищных растений, огурцов, тыквы. Однако плоды растений, посаженных, когда Луна в Рыбах, не подлежат длительному хранению. Очень хорош для полива.

ла, зато есть 16-е и 19-е. 16-го (в 18.25) Луна вошла в знак Овен, а вышла из него 19-го (в 6 ч. 17 мин. перешла в Телец). Следовательно, 17-го Луна была еще в Овне. Если нас заинтересовало, какая Луна в этот день — растущая или убывающая, то смотрим на две нижние строки столбца «май». Там мы находим, что полнолуние было 6-го (6 ч. 35 мин.), а новолуние будет 21-го. Значит, 17 мая Луна еще убывает, а расти начнет только 21-го после 17 час. 08 мин. И последний пример. Хотим узнать, когда Луна в октябре будет в знаке Скорпиона. Для этого в левом столбце находим знак Скорпион, а в верхней строке — октябрь. На пересечении горизонтальной строки, соответствующей Скорпиону, и столбца «октябрь» видим: 16(3:15). Значит, Луна в октябре входит в знак Скорпиона 16-го в 3 ч. 15 мин. И будет там находиться до 3 ч. 24 мин. 18 октября (следующая строчка вниз, переход в знак Стрельца). Подобным образом определяется положение Луны в любом знаке.

крайние сроки посадки и сбора должны, в общем, соблюдаться, может быть, с небольшими корректировками год от года, в зависимости от положений и фаз Луны. И, наконец, еще несколько слов о посадке. Общепринято сажать растения либо рано утром, либо, что предпочтительнее, ближе к вечеру. Следует уточнить и эти правила с точки зрения астрологии — лучше са-

жать или до восхода Луны, или уже после ее захода. Хуже всего сажать именно в моменты восхода и захода, в непосредственной близости от них (плюс-минус полчаса). Время восхода и захода Луны можно найти в отрывных календарях. Надеемся, что эти не слишком сложные рекомендации помогут вам вырастить богатый урожай.
Б. БОЙКО.

Таблица 2. ФАЗЫ ЛУНЫ И РАБОТЫ НА УЧАСТКЕ

ОБЩИЕ ПРАВИЛА: на растущей Луне (от новолуния до полнолуния) сажать однолетние растения, от которых нам нужна надземная часть, на убывающей Луне (от полнолуния до новолуния) — двулетние, многолетние растения и те однолетние, от которых важно получить подземную часть.

ФАЗЫ ЛУНЫ	РЕКОМЕНДУЕМЫЕ ВИДЫ РАБОТ
Первая четверть (от новолуния примерно до середины срока до полнолуния)	Посадка однолетников, дающих надземный урожай в основном в виде листовой зелени, всех тех растений, у которых в пищу употребляются части, не содержащие семян, например: капуста, петрушка, сельдерей, салат, спаржа и т. п. Плюс к ним огурцы, дыни и зерновые, злаки — их тоже лучше сажать в первую четверть. Внесение минеральных удобрений. Приобретение животных (когда луна в плодovitых знаках).
Вторая четверть (от середины срока между новолунием и полнолунием до полнолуния)	Посадка однолетников, дающих надземный урожай в виде мясистых плодов с семенами внутри, например: помидоры, перцы, кабачки, тыква, также и горох, бобы, все ползучие, стелющиеся. Зерновые и злаки хорошо сажать в это время, также и чеснок. Внесение минеральных удобрений (лучше, когда Луна в плодovitых знаках).
Третья четверть (от полнолуния примерно до половины срока до новолуния)	Посадка двулетников и многолетников, а также тех однолетников, которые дают подземный урожай, клубневых, корневищных растений. Все осенние, подзимние посадки — в этой четверти. Деревья, кусты, луковичы, картофель, ревень, озимую пшеницу, виноград — лучше всего сажать в это время. Сушка плодов (лучше всего, когда Луна в «огненных» знаках — Овен, Лев, Стрелец). Внесение органических удобрений (лучше, когда Луна в плодovitых знаках). Обрезка деревьев и кустарников (лучше всего, когда Луна в Скорпионе или Козероге).
Четвертая четверть (от середины срока между полнолунием и новолунием до новолуния)	Перекопка, рыхление почвы, прополка, борьба с вредителями и сорняками — особенно хорошо, если Луна в одном из бесплодных знаков (лучше всего — Лев и Овен). Закладка компоста — лучше всего, когда Луна в «водных» знаках, особенно в Скорпионе. Внесение органических удобрений (лучше, когда Луна в плодovitых знаках). Опрыскивание (лучше в бесплодных знаках). Консервирование (предпочтительнее, когда Луна в «водных» знаках — Рак, Скорпион, Рыбы).

Примечание: Не нужно слишком жестко и слепо следовать рекомендациям, касающимся разграничения посадок в первую и вторую четверти Луны. Это лишь предпочтения. Если же вы не успели что-то посадить в первую четверть, смело сажайте во вторую.

Таблица 3. ПОЛОЖЕНИЕ ЛУНЫ В ЗНАКАХ ЗОДИАКА И РАБОТЫ НА УЧАСТКЕ
Главное правило — сажать лучше всего, когда Луна в плодovitом знаке.

ОВЕН — бесплодный, сухой, мужской, огненный.

Благоприятствует борьбе с сорняками, вредителями, а также культивации почвы и сбору плодов. Можно сажать растения, которые быстро растут и сразу используются в пищу, например, салат. Хорош для посадки ревеня.

ТЕЛЕЦ — плодovitый, влажный, женский, земной.

Подходит для посадки любых культур, особенно же для картофеля и любых корнеплодов, для всех кормовых растений. Очень хорошо сажать капусту, кочанный салат и другие листовые овощи, также и бобовые, луковичные. Придает всем растениям выносливость, плодам — стойкость к хранению.

БЛИЗНЕЦЫ — бесплодный, сухой, мужской, воздушный.

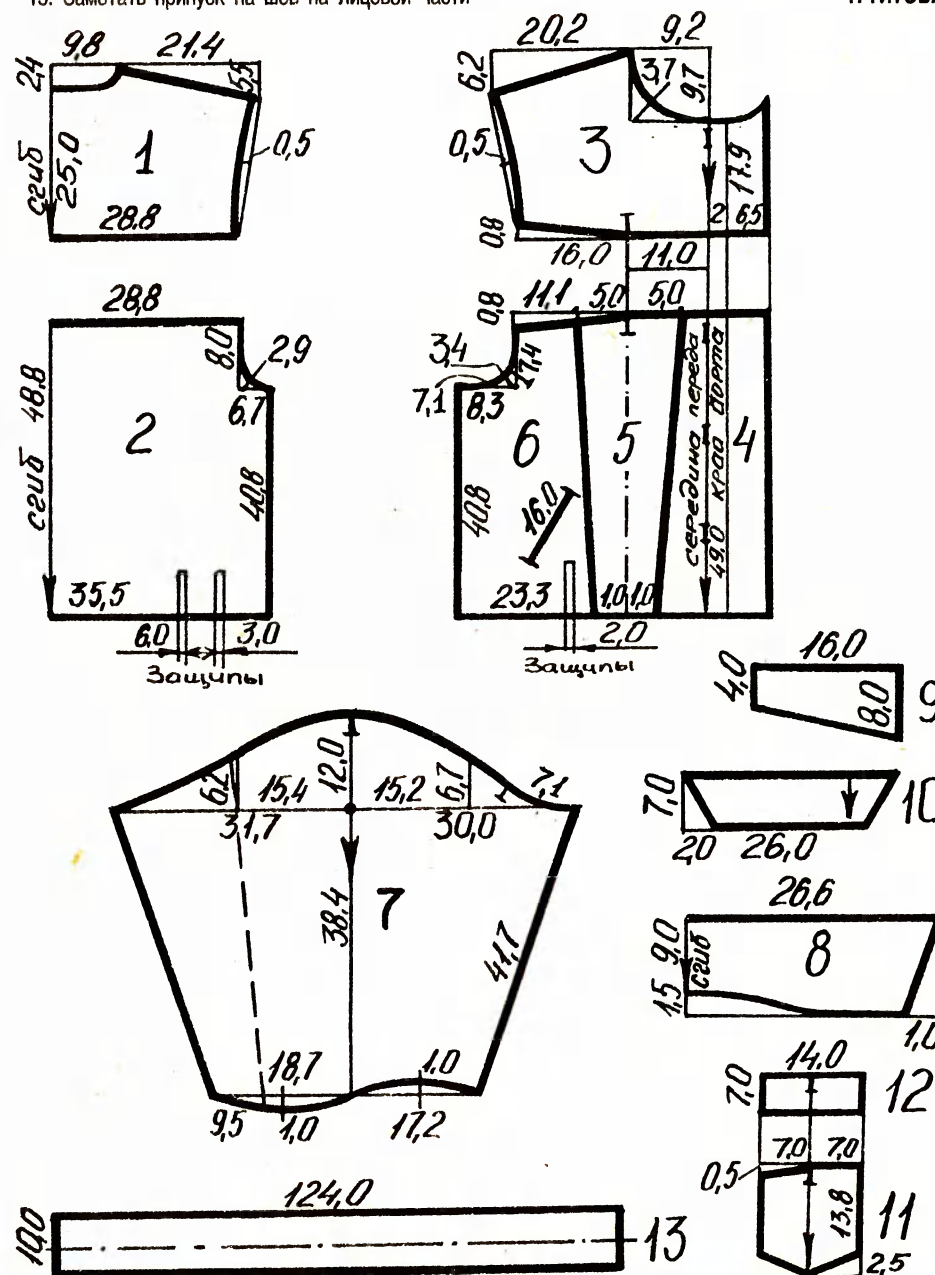
Благоприятен для прополки, борьбы с вреди-

- Втачать рукава со стороны проймы, уравнивая срезы, совмещая надсечки.
- Стачать боковые срезы и срезы рукавов.
- Соединить манжеты с рукавами, вкладывая срезы рукава между подогнутыми краями манжет и настрачивая со стороны верхней манжеты.
- Заметать припуск на шов на лицевой части

пояса, обтачать пояс, вывернуть, отутюжить, проложить отделочную строчку.

- Соединить пояс с низом со стороны изнаночной части пояса. Настрочить пояс по низу на расстоянии 2 мм от подогнутого края.
- На правой полочке обметать петли.

Т. ТИТОВА

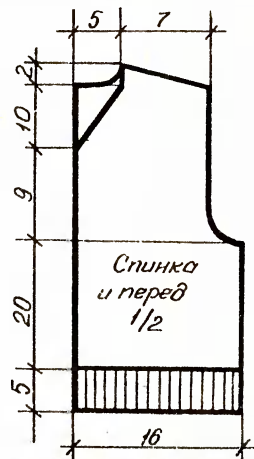


Для выполнения 28—30-го размера потребуются 150 г шерстяной пряжи по толщине, равной пряже № 6/2. Для отделки потребуются немного яркой пряжи такой же толщины — лиловой, голубой, красной, оранжевой, зеленой, васильковой, синей. Вообще можно использовать любые имеющиеся в наличии остатки пряжи. Плотность вязаного полотна 27 петель по ширине и 42 ряда на 10 см* по высоте. Спицы 2,5 мм и 3 мм.

СПИНКА. Наберите на спицы 2,5 мм 88 петель и вяжите резинку 1х1 (одна лицевая, одна изнаночная) на высоту 5 см. Дальше вяжите спинку на спицах 3 мм чулочной вязкой (один ряд лицевыми, один изнаночными петлями) на высоту 20 см до начала выема проймы. Для оформления нижней части проймы закрывайте петли последовательно в начале каждого лицевого ряда с одной стороны вязаного полотна и в начале каждого изнаночного ряда с другой стороны полотна — по 11 петель в следующем порядке: 5 п. 3 п. 2 п. 1 п. Затем вяжите, не убавляя, еще на высоту 18 см. Выполняя скос плеча, сначала закрывайте петли с обеих сторон полотна (в начале каждого лицевого и изнаночного ряда) последовательно 3 раза по 3 петли. Связана первая половина плеча. Вторую половину выполняйте одновременно с выемом горловины. На спицах осталось всего 48 петель (по 9 петель на каждом плече и 30 петель горловины). Отсчитайте с каждой стороны по 16 петель (9 петель плеча и 7 петель закругления горловины). Оставшиеся 16 петель середины — ровной части горловины — отметьте цветной нитью. Вяжите сначала правую половину спинки, продолжая закрывать по скосу плеча в начале каждого лицевого ряда еще 3 раза по 3 петли, а по закруглению горловины (от отме-

ченных цветной нитью средних 16 петель) с изнаночной стороны полотна закройте 7 петель закругления горловины в следующем порядке: 3 п. 2 п. 2 п. Нить оборвите. Присоедините рабочую нить с правой стороны отмеченных 16 петель ровной части горловины, закройте в одном ряду все 16 петель и выполняйте левую половину закругления горловины, одновременно закрывая оставшиеся петли левого плеча так же, как и с правой стороны.

ПЕРЕД. Для вызывания переда наберите на спицы 2,5 мм 88 петель, свяжите резинку 1х1 на высоту 5 см и дальше вяжите на спицах 3 мм чулочной вязкой, одновременно выполняя рисунок по схеме. В нижней части проймы закройте 13 петель в следующем порядке: 6 п. 3 п. 2 п. 1 п. Дальше вяжите до начала мысообразного выреза горловины. Разделите находящиеся на спицах 62 петли на 2 равные части и вяжите сначала правую, а затем левую часть. Чтобы при дальнейшем вязании мыса на середине переда не растянулись петли, поменяйте местами 2 центральные петли вязаного полотна. По линии мыса убавляйте петли, провязывая по 2 петли вместе через каждые 3 ряда. Довязав до начала скоса плеча, закройте 16 петель в следующем порядке: 4 раза по 3 п. и 2 раза по 2 п. Левую часть вяжите так же, как и правую. Прогладьте связанные детали через влажную ткань. Сшейте и перед и спинку по линии правого плеча. Подберите петли по горловине, отметьте петлю, на которой будете выполнять угол мысообразной горловины, и вяжите резинку 1х1. Для образования угла провязывайте по 3 петли вместе с лицевой и изнаночной стороны. Провязав таким образом на высоту 2—2,5 см, закройте петли по изнаночной стороне. Сшейте левое плечо. Подберите



Мы не будем вдаваться в теорию и описывать механизм влияния Луны на живые организмы. Здесь еще много спорного, но несомненно одно: фаза и положение Луны сильно влияют на рост и развитие растений и животных, урожайность, выносливость, устойчивость к заболеваниям, хранение и т. д. Поэтому мы коснемся лишь основных принципов «лунной агротехники» и дадим ряд простых правил, разумное следование которым позволит вам заметно увеличить продуктивность вашего хозяйства и повысить качество продукции — без дополнительных затрат времени, сил и удобрений.

Прежде всего желательно уяснить себе самые общие принципы перераспределения соков и энергии в растениях под действием Луны в течение полного ее цикла — от новолуния через полнолуние до следующего новолуния. После новолуния все соки в растениях начинают неудержимо двигаться вверх — от корней в стебель, листья, плоды (если они уже есть) и т. д. К полнолуннию верхушка растения, а также концевые побеги «перенасыщены энергией» — большая часть соков и питательных веществ сосредоточена там. Затем, после полнолуния, начинается постепенный отток вниз, от вершины через стебель под землю, к корням. И к следующему новолунию максимум энергии, соков, полезных веществ опять сосредоточивается в самых нижних частях растения — в клубнях, корневищах, корнях. Отсюда легко сделать первый важный практический вывод — собирать для питания и хранения «вершки» и «корешки» в разное время — «вершки» — вблизи полнолуния (чем ближе, тем сочнее и питательнее они будут), а «корешки» — ближе к новолунию (когда все соки сосредоточатся под землей). Любые плоды, семена, побеги, листья и т. п. лучше собирать ближе к полной Луне — они будут и вкуснее, и полезнее, и храниться будут дольше. И наоборот, все корнеплоды желательнее собирать поближе к «исчезнувшей» Луне. Замечено, что картофель, например, выкопанный около новолуния, хранится удивительно долго, не повреждается грызунами и почти не теряет своих вкусовых качеств.

Второй практический вывод, который можно сделать из описанного цикла, — выгоднее сажать разные культуры в разные фазы Луны в зависимости от того, что мы собираемся использовать — надземные или подземные части. Чтобы быстрее развивались надземные части растения, нужно сажать его в период растущей «молодой» Луны (после новолуния, но достаточно еще далеко от полнолуния, чтобы захватить побольше период активного движения вверх). Если же нужны подземные части (клубни, корневища, корни), то лучше сажать растение на убывающей, «старющей» Луне, то есть после полнолуния, но достаточно далеко до новолуния, чтобы корни успели как следует вытянуться вниз под действием нисходящих «токов» Луны. Все это относится, конечно, в первую очередь к однолетним и быстрорастущим растениям — для многолетних

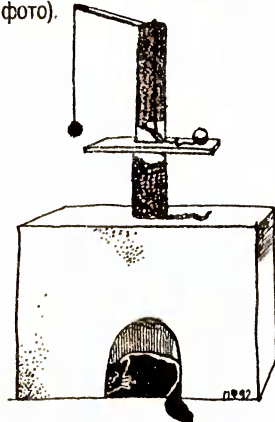
(особенно для деревьев и кустарников) закономерности могут быть более сложными, мы оговорим это особо в дальнейшем. Даты полнолуний и новолуний вы найдете в **таблице 1**, публикуемой в журнале (также все фазы Луны указываются в отрывных календарях). Вот пока все, что касается использования фаз Луны — это общий принцип, а более детальные рекомендации мы даем ниже (в **таблице 2**), по каждой из четырех четвертей лунного цикла.

Надо сказать еще об одном важном принципе сельскохозяйственной астрологии — это проведение всех работ на участке с учетом положения Луны в **знаках Зодиака**. По каждому знаку Зодиака Луна идет примерно 2—3 дня (скорость этого перемещения непостоянна и месяц от месяца может отличаться, в среднем Луна находится по 2,5 суток в каждом знаке, точные сроки даются в **таблице 1**). Еще в глубокой древности было замечено, что от того, в каком знаке Зодиака находится Луна в момент посадки растения, очень сильно зависят скорость его роста, выносливость, продуктивность и даже внешний вид. Нахождение Луны при посадке в некоторых знаках Зодиака почти наверняка сделает растения малопродуктивными или даже бесплодными (несмотря на все агрономические ухищрения), а в других знаках — наоборот, при прочих равных условиях, весьма плодовитыми и хорошо растущими. В этой связи все знаки Зодиака были разделены на «плодовитые» и «бесплодные». К характеристикам знаков также относятся «сухость» и «влажность», кроме того, они делятся на «мужские» и «женские», а также на «огненные», «водные», «воздушные» и «земляные». Все эти образные характеристики знаков Зодиака помогают понять, какого рода работы лучше проводить в то время, когда Луна находится в каждом из них. Ис мы не будем перегружать вас лишней информацией, а просто сведем все основные рекомендации в таблицу (**таблица 3**). Пользуясь ею, вы сможете выбрать для каждого вида сельскохозяйственных работ наиболее подходящее время.

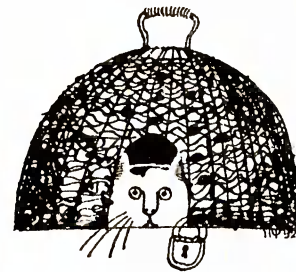
Итак, вы знаете теперь самые общие принципы сельскохозяйственной астрологии, связанные с Луной, — они, несомненно, самые важные. Пользуясь предлагаемыми таблицами и комбинируя данные о нахождении Луны в знаках Зодиака с данными о фазах (возрастании или убывании, разные «четверти» Луны и т. д.), вы сможете выбрать оптимальные сроки для всех видов работ на приусадебном участке. Однако, увлекшись астрологическими рекомендациями, все же старайтесь не забывать и об элементарных общепринятых агрономических правилах, а также и о здравом смысле — даже при самом благоприятном положении Луны не следует снимать урожай в проливной дождь или сажать цветы под снег. Традиционные для вашей полосы

Возьмите кусок оргалита или фанеры для основания размером 37х37 см (естественно, вы можете выбрать и другой размер), брусок 7х7х50 см. На основание наклейте мягкую ткань, лучше — кусочек коврового покрытия, на брусок наклейте плотно накрученную толстую веревку. Об нее и будет ваша любимица точить свои когти. Брусок надо плотно прибить (или привинтить) к основанию. Верхнюю часть бруска тоже заклейте кусочком мягкой ворсистой ткани.

Если хотите, чтобы коту было не так грустно ждать вас с работы в пустой квартире, к станочку можно подвесить различные игрушки, мячики и т. д. (см. фото).



Мы рассказали вам, как сделать самый простой станок. А можно и посложнее, 2- или 3-этажный. Основанием сделайте домик (сколотите ящик, а внутри и снаружи обклейте ворсистой тканью и матрасик не забудьте туда положить). Можете сделать в домике только дверь, а можете и окна прорезать. Кошка будет очень довольна, что в вашей квартире у нее появился и свой собственный домик. Можно его сделать и отдельно от станка — например, в корзине. (Все кошки почему-то обожают корзины!) А если вы или кто-то из ваших знакомых умеют плести корзины из прутьев, то попросите его сплести домик для... путешествий. Если у вас есть дача и вы добираетесь туда на электричке, то ваша



любимица перенесет эту дорогу спокойнее в таком домике-клетке. Если вы едете на дачу на машине да еще в одиночестве, тоже захватите с собой эту клетку: все-таки гарантия, что кошка не будет переключать вместе с вами скорости или сидеть у вас на голове.

Вы заметили — ваша кошка любит спать на тапочках? Попробуйте сделать ей спальню в гигантском метровом тапочке, сшив его из старого одеяла или искусственного меха, отделав ситцем или вельветом. Бока проложите картоном или проволочным каркасом.



Мы уверены, что все эти новинки очень порадуют вашего четвероногого друга, в не меньшей мере — ваших детей, и украсят интерьер квартиры.

... А угол, который всегда ободран, тоже можно красиво оформить, прибив кусок толстого фетра, или оплести его толстой веревкой, как станочек. Раз это «ее место» — пусть оно будет красивым.

Л. ПЕТРОВА.

«ИНФОРМАБОТНИЦА»

Предлагаем челноки для плетения кружев ФРИВОЛИТЕ

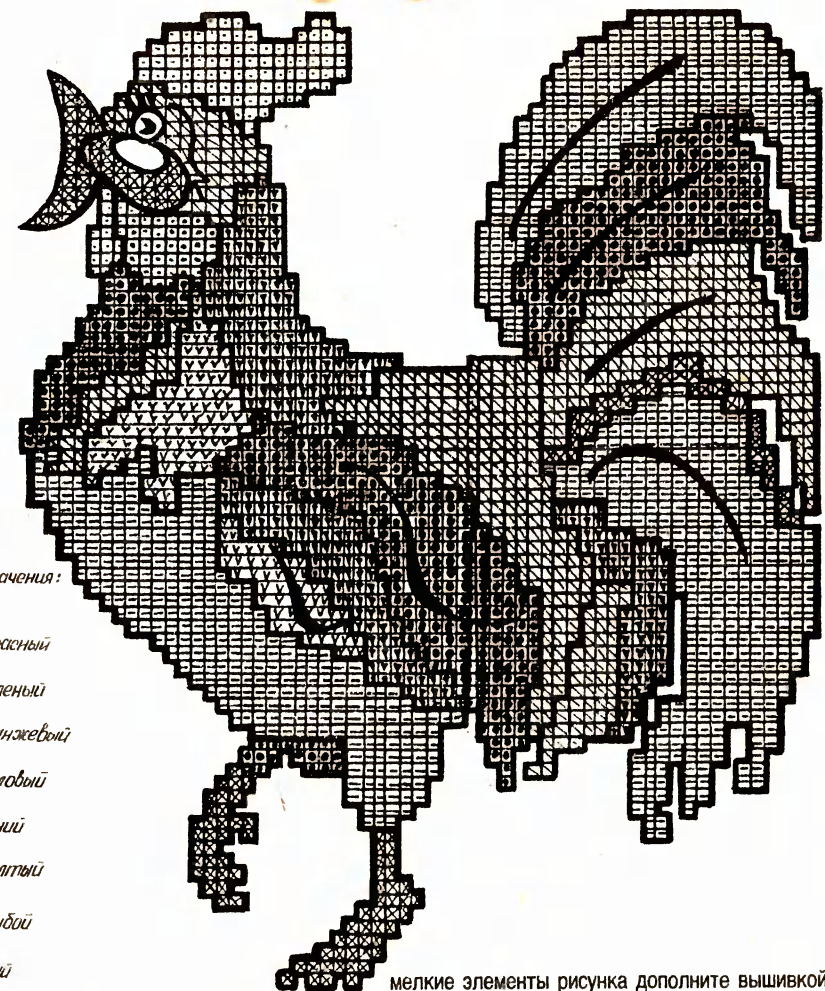
1 комплект — 4 шт. — 240 руб. Высылаем по предоплате или наложенным платежом.

Почтовые расходы за счет заказчика.

Имеется литература по фриволите.

Заказы направлять по адресу: 125475, г. Москва, а/я 7, «Фриволите».

Не забудьте вложить конверт!



Условные обозначения:

-  красный
-  зеленый
-  оранжевый
-  лиловый
-  синий
-  желтый
-  голубой
-  белый

петли по линиям проймы спинки и переда и вяжите сначала с одной, а затем с другой стороны также резинку 1х1 на высоту 2—2,5 см. Петли закройте по изнаночной стороне. Сшейте перед и спинку по линиям бока. С изнаночной стороны прогладьте швы через влажную ткань.

РИСУНОК. Петуха вяжите по схеме, каждая клетка которой по ширине и высоте соответствует одной петле вязаного полотна при данной плотности. Чтобы по изнаночной стороне не было протяжек нитей, вяжите последовательно от клубков разного цвета. Место соединения цветных нитей должно быть плотным. Для перехода от одного цвета к другому соединяйте нити следующим образом: закончив вязать по схеме нитью одного цвета, обхватите ею справа налево и сверху вниз новую нить, поверните конец этой нити слева направо и прижмите к правой спице, слегка подтянув ее так, чтобы место соединения 2 нитей было плотным. Дальше можете спокойно вязать новой нитью. На готовой детали переда

мелкие элементы рисунка дополните вышивкой. По желанию, петуха можно вышить на готовом полотне трикотажным швом (или «петлей») по схеме. Нить для вышивки должна быть такой же толщины, как и основное полотно, или немного тоньше, желательно не крученой, а тонкой, соединенной в несколько нитей. Тогда при вышивке нить будет ложиться ровнее. Техника вышивки несложная. Шов повторяет форму петли трикотажного полотна, не нарушая его структуры. Вышивку выполняйте на высоту одной петли. Введите иглу с изнаночной стороны на лицевую в верхнюю часть петли низлежащего ряда (по отношению к той петле, которую вышиваете) и вытяните нить на лицевую сторону изделия. Затем введите иглу справа налево под основание петли вышележащего ряда (над вышиваемой петлей), вытяните нить и снова введите иглу в место первого прокола, но с лицевой стороны на изнаночную.

Л. ОГУРЦОВА, руководитель курсов по вязанию при ДК «Каучук»

И НЕ СТРАШЕН БЫЛ МОРОЗ

Зимой любая прогулка для детей — это спорт. Они не стоят на месте, бегают, катаются с гор, кувыркаются в снегу. А спортивная одежда должна быть легкой, удобной и красивой, а зимняя — еще и теплой.

В длинных и тяжелых шубах дети чувствуют себя неуклюжими и неповоротливыми. Другое дело — комбинезон или куртка. Но, конечно, их надо утеплить. Лучше всего сделать меховую подстежку, ведь каждый знает, что самая теплая и легкая одежда — мехом внутрь. Самая мягкая и теплая подстежка — из кроличьего меха, но и на искусственном меху куртка будет очень теплой.

Конечно, удобнее всего сделать подстежку из старой детской шубки. Ее не надо специально выкраивать, достаточно увеличить пройму. Затем надо наметить места, в которых подстежка будет присоединяться к куртке (рис. 1а). Это середина горловины спинки, плечевые швы, нижняя часть проймы и боковые швы снизу. Ширина подстежки по спине может быть и уже куртки, это не страшно.

После того как соединены боковые швы, надо определить ширину полочки. Она должна быть уже ширины полочки куртки минимум на 1,5 см, чтобы осталось место для петель и пуговиц. Пуговицы пришиваются на куртку, а петли — на подстежку. Чтобы петли хорошо держались и край выглядел аккуратно, его можно обработать кантом, одновременно выполняя и петли (рис. 1б). Такие петли удобно делать, если шири-

на полочки подстежки почти такая же, как и куртки. А если подстежка значительно уже, можно делать более длинные петли, как на рисунке 1в. Они изготавливаются из тесьмы или сшитой вдвое полоски материала и пристрачиваются одновременно с кантом. Такую подстежку можно носить не с одной, а с разными куртками, если пришить на них пуговицы в одних и тех же местах.

Но если вы всю зиму не будете вынимать подстежку из куртки, ее можно просто подвернуть и пришить к краю куртки на руках.

А из оставшихся от шубки рукавов можно сделать манжеты и опушку на капюшон, тогда куртка будет иметь совсем зимний вид.

Но если ребенок гуляет в куртке, очень важно устроить так, чтобы свитер не выскакивал из брюк. Сделать это невероятно просто. Надо только к свитеру или джемперу, в котором гуляет ваш ребенок, пришить снизу два усеченных треугольника с застежкой (рис. 2), чтобы получились маленькие трусики. Сделанные из старой шерстяной кофты, они и сами отлично греют и держат на месте свитер. А если подходящего материала нет, но есть старая шерсть, можно свитер просто надвязать.

6 11

нитке) над энергетическими узлами станет раскачиваться или вращаться. Еще способ: одну четвертую часть у двух вязальных спиц согните под прямым углом. Короткую часть возьмите в горсть, не стискивая, спицы должны лежать в руках свободно. Держите спицы параллельно друг другу, длинными концами вперед, и медленно идите по комнате. В латогенной зоне спицы, как намагниченные, сблизятся и скрестятся. Если так будет над кроватью, особенно над изголовьем, — поспешите переставить ее в другое место.

ПОСТЕЛЬ. В Японии полагают, что жесткая постель оздоравливает позвоночник, а мягкие перины его искривляют. Уже и в Европе чаще предпочитают спать без подушек, положив под шею, как в Японии, жесткий валик, чтобы затылок и тело были на одной плоскости. Ведь подушка, приподнимая только голову, ускоряет старение, так как затрудняет кровообращение головы, а значит, дыхание и питание тканей.

ОДЕЖДА. Ночная рубашка и мужчинам, и женщинам полезнее, чем пижама. Ведь даже слабая поясная резинка затрудняет ток крови в брюшной полости. Хлопчатобумажная рубашка лучше впитывает пот и не накапливает, как шелковая, статическое электричество. Наши предки спали в чепцах или колпаках. Их можно заменить шерстяной полоской в два пальца шириной. Она должна закрывать середину лба и затылок. Почему? Это оберегает от простуд, активизируя важные энергетические точки.

ПОЛОЖЕНИЕ ТЕЛА. Как полезнее спать — головой на восток или на север? Магнитные линии Земли идут от Северного полюса к Южному. И вопрос в том, спать поперек или вдоль магнитных линий? Опыты показали, что люди, спавшие на полу, сами во сне принимали нужное положение. Их тела при ослаблении энергетики располагались поперек, а при перевозбуждении — вдоль магнитных линий. Видимо, не только ради любов-

ных утех наши предки спали на широких кроватях. Важно не спать головой в угол, если дом построен из бетонных плит.

Сон на спине часто превращает людей в «храпунов». А кислородное голодание и неполноценный сон чреваты букетом болезней. Прежде на Руси детей приучали спать на правом боку, положив под щеку сомкнутые ладони. В этой позе сердце и почки не сдавлены тяжестью других органов. Сомкнутые ладони выравнивают энергетику организма, успокаивают.

Способов быстро заснуть много. Одно из общих правил: лежа в кровати, забудьте злые мысли, споры, разборки, вспоминайте только приятное. Плотная обильная еда на ночь мешает заснуть, рождает жестокие сны. Поэтому ужин надо закончить за 4—5 часов до сна. С 23 до 24 часов период активности организма. Заснуть легче, если лечь в кровать до или после этого часа. Если же вам все равно трудно заснуть, потрите ладони и, мягко взяв большим и указательным пальцами рук мочки ушей, подержите их так 3—5 минут — сон придет.

Вплоть до XX века бытовал в России обычай старообрядцев ставить на ночь у изголовья кровати стакан с водой. Еще во времена Сергея Радонежского верили, что во время сна душа человека улетает, путешествует, а утром возвращается в тело. Войти в тело она должна чистой, смыв с себя все темное в сосуде с водой. Эту воду утром выливали. Сейчас наука доказала: вода собирает и хранит информацию. Попробуйте на себе древний обычай — пусть ваше пробуждение будет легким, радостным.

Больному человеку трудно ощутить счастье. Поэтому приучайте себя к полезным привычкам оздоровительного сна. Помните: «Привычка выше нас дана, замена счастью она».

ДОБРОГО ВАМ СНА, ЗДОРОВЬЯ И СЧАСТЬЯ!
И. ДЕНИСОВА, С. МАТВЕЕВ

КОШАЧЬИ РАДОСТИ

О том, есть ли в доме кошка, можно узнать сразу. Например, по ободранному углу в прихожей. Это ее место. Когти точит... Сколько раз пытались отучить, обои клеили, кошку наказывали. Ничего не помогает. А почему бы вам не сделать своей любимице (любимцу) подарок — скретчер? В Европе или Америке такой станочек для точения когтей можно купить в любом зоомагазине, ну а мы сделаем сами. Чем наши кошки хуже?



Живой уголок

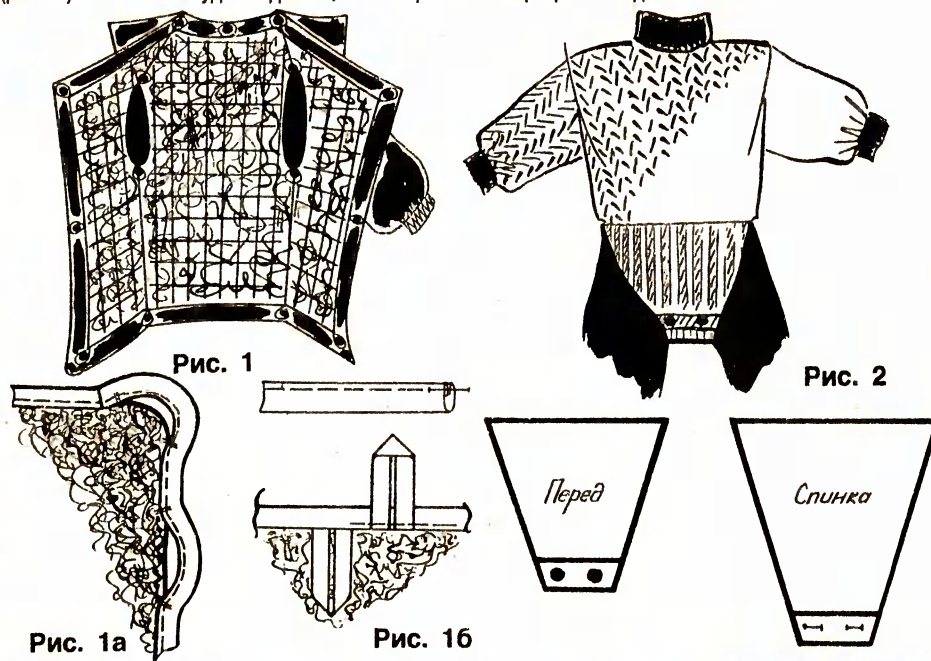


Рис. 1

Рис. 2

Рис. 1а

Рис. 1б

Рис. 1в

Попробуйте приготовить каши и «по Михайлову», который неустанно пропагандирует здоровый образ жизни, правильное питание. В его кашах обязательны овощные добавки.

Каша перловая с рисом и морковью. По 3 ст. ложки риса и перловой крупы, 1,5 стакана воды, 4 моркови, 3 ст. ложки маргарина, соль.

Рис и перловую крупу перебирают, промывают, смешивают и замачивают в холодной воде на 2—3 часа. На дно сухой посуды укладывают половину нарезанной соломкой моркови, сверху — смесь крупы, на них — оставшуюся морковь. Заливают горячей соленой водой, доводят до кипения и варят с закрытой крышкой на медленном огне 8—10 мин. Настаивают 20—25 мин. Подают кашу с маргарином.

Каша гречневая с морковью. 0,5 стакана гречневой крупы (ядрицы), 1,5 стакана воды, 4 моркови, 3 ст. ложки маргарина, соль.

Половину нарезанной соломкой очищенной моркови укладывают на дно сухой кастрюли, сверху кладут предварительно замоченную на 1—2 ч. в холодной воде крупу, а поверх ее — оставшуюся морковь. Заливают крупу горячей соленой водой, доводят до кипения, закрывают плотно крышкой и настаивают 15—20 мин. Затем снова кашу доводят до кипения, осторожно перемешивают и подают с маргарином.

Каша овсяная молочная со свеклой. 0,5 стакана овсяной крупы, 1 ста-

кан воды, 0,5 стакана молока, 3 ст. ложки маргарина, 1 свекла, соль, сахар.

Овсяную крупу промывают, замачивают на 20—30 мин. в холодной воде. На сухое дно кастрюли укладывают нарезанную соломкой свеклу, на нее — замоченную крупу, все заливают соленой кипящей водой, доводят до кипения и настаивают при закрытой крышке 15—20 мин. без перемешивания. Затем кашу снова доводят до кипения, осторожно вливают молоко и еще раз дают ей прокипеть. Кашу тщательно перемешивают, при подаче заправляют маргарином.

Манник с морковью. 0,5 стакана манной крупы, 1 стакан молока, 1 стакан воды, 3 ст. ложки маргарина, 3 моркови, 2 ст. ложки сахара, 2 яйца, соль.

Сухую манную крупу всыпают в холодную воду, добавляют соль, сахар. Смесь оставляют на 15—20 мин. На дно формы кладут натертую на крупной терке морковь, на нее — подготовленную крупу (вместе с водой). Поверхность разравнивают и запекают манник 15—20 мин. при температуре 180—200°.

Яйцо смешивают с молоком, добавляют соль. Смесью заливают манник и запекают еще 10—15 мин.

Манник с тыквой. 0,5 стакана манной крупы, 200 г тыквы, 2 ст. ложки сахара, 1 стакан воды, 1 стакан молока, 2 яйца, 3 ст. ложки маргарина, соль.

Готовят так же, как манник с морковью. Подают с гарниром.



СПАЛЬНЯ

ЧТОБЫ РАДОСТНЫМ БЫЛО УТРО...

Человек спит треть жизни. Ученые считают, что в это время при замедленной работе организма (редкое дыхание, сердцебиение и пр.) идет как бы ремонт его. И нормализуется не только деятельность органов, тканей, но и психики человека. На этом основан и врачебный метод — лечение сном. Но сон должен быть здоровым!

ПОМЕЩЕНИЕ. Хорошо, если для сна отведена специальная комната — спальня. В ней должен царить покой. Ничего яркого, шумного, раздражающего. Воздух свежий. Американский врач Джарвис рекомендует спать при закрытых окнах, беря пример с животных, которые спят, уткнув нос в шерсть, то есть дышат теплым воздухом. Это разумно для современных горожан: ведь сквозняки чреваты простудами. Кроме того, по ночам заводы отравляют воздух ядовитыми выбросами. Полезнее проветривать комнату перед сном. И украсьте спальню незаменимым чистильщиком воздуха — растением хлорофитум.

КРОВАТЬ. Еще наши предки знали, как важно

спать на хорошем, здоровом месте. Для этого они первой пускали в новый дом кошку. Там, где кошка уснет, ставили кровать. Современная наука подтверждает — верно, кошка спит в хорошей зоне, а в плохой, вредной она лежит с открытыми глазами, подзаряжаясь отрицательной энергией. Почему? Неизвестно. Но обратите внимание: кошка, вспрыгнув человеку на колени, с упоением трется и когтит кожу именно над больным органом. Мы знаем, что Земля покрыта энергетической сетью. Ее узлы — это очаги биологического повреждения. Сон в этих зонах грозит человеку опасной болезнью. Эти зоны в доме можно определить и без кошки. Маятник (кольцо на

10 | 7

Не менее простой способ — удлинить сверху брюки и превратить их в полукомбинезон с помощью старых трикотажных вещей (рис. 3).

Если брючки стали коротки, то проще всего пришить снизу трикотажные манжеты и маечку, как на рисунке 3а. Если брючки стали узки, их можно расширить, вставив по бокам трикотаж-

ные полоски (рис. 3б). А если в маленьких узких брюках протерлись колени, то можно разрезать и расширить их по середине переда (рис. 3в). Вариантов может быть много, но одно ясно — в таких брючках с теплой шерстяной маечкой ваш ребенок не окажется на снегу с голой спиной.

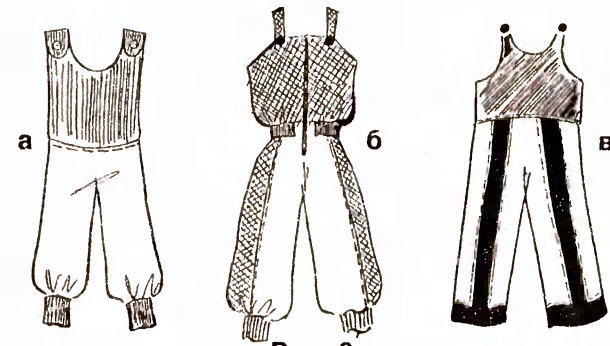


Рис. 3

Еще одна проблема зимы — это ноги. Особенно сильно они мерзнут при катании на коньках. Ботинки должны плотно облежать ногу, от лишнего носка они станут еще туже, и ноги при этом замерзнут еще быстрее.

Но, как ни странно, носок можно надеть не только внутрь, но и сверху ботинка. Конечно, это будет уже не носок, а чехол без подошвы, который надо специально связать по размеру ботинка. Кроме того, что он согреет ноги юного конькобежца лучше, чем любые носки, при использовании чехлов ботинки сохраняются как новенькие.

Связать чехлы можно из остатков любой шерсти, чередуя разные цвета полосками или даже вывязывая орнамент. Перед тем, как начать вязание, я советую вам размотать клубок каждого цвета на два примерно одинаковых по размеру клубочка, по одному для каждого чехла, чтобы они получились одинаковыми.

Очень удобно вязать чехлы крючком круговым вязанием. Сначала свяжите плотное основание АБ (рис. 4а). Первые два-три ряда лучше провязать не из шерсти, которая легко обтрепывается, а из более прочных ниток, например, из шпагата,

веревки или из нарезанных полосками старых капроновых чулок.

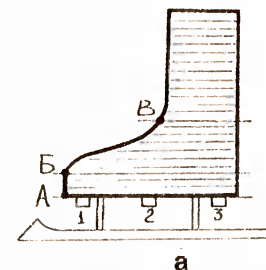
Затем надо начинать равномерно сбавлять петли по одной линии (ВВ) так, чтобы чехол плотно обхватывал ботинок. Количество убавок зависит от размера и формы ботинка, толщины пряжи и вязки. Но вы не ошибетесь, если будете достаточно часто примерять свой чехол на ботинок. Спереди на месте убавок полоски с двух сторон будут сходиться под углом друг к другу (рис. 4б).

Верхняя часть чехла вяжется по прямой.

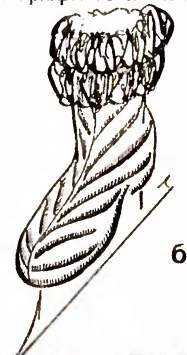
При вязании спицами можно вязать по кругу, как носок, используя пять спиц, или сделать сзади шов. Верхнюю прямую часть чехла лучше связать резинкой, она не будет сползать.

К нижнему краю изнутри можно подшить тесьму для подшивания брюк, а в трех местах (1, 2 и 3 на рис. 4а) надо сделать из тесьмы завязки или застежки на липучке или на пуговицах.

Сначала на ногу надевается чехол, а затем ботинок, который прикрывается чехлом после зашнуровывания.



а



б

Рис. 4

Лыжные ботинки обычно не такие тугие, ноги в них меньше мерзнут, особенно если надеть не один, а два шерстяных носка — один тонкий, а сверху — толстый. Но возникает другая проблема — при катании по рыхлому снегу он забивается в низкие лыжные ботинки, таеет, и дети возвращаются домой с мокрыми ногами. Чтобы этого не случилось, достаточно связать на носках дополнительный отворот (рис. 5). Начать его надо чуть выше того места, где начинается ботинок, обычно у конца резинки.

Петли можно набрать на 4 спицы прямо от старого носка, но можно и связать отворот отдельно, а потом прикеттлывать к носку в том месте, где на нем начинается резинка. Последний ряд при этом провяжите лицевыми петлями, затем провяжите три-четыре ряда нитью другого цвета, снимите вязание, не закрывая петлю, и отпарьте горячим утюгом через мокрую тряпку. После этого последние три-четыре ряда можно распустить, петли последнего ряда после отпаривания будут плотно держаться.

Наденьте готовую деталь на носок, приметайте и прекеттлюйте толстой иглой с такой же нитью. На рисунке 6 показано, как это делается. Надо ввести иглу сразу в две петли, затем сделать небольшой стежок по полотну носка, снова ввести иглу в две петли — в последнюю из двух предыдущих и в следующую за ней, снова сделать стежок по носку и т. д. Таким образом в каждую петлю игла вводится два раза. При таком способе сшивания трикотажных полотен шов получается очень прочным и совершенно незаметным.

Теперь, если резинка носка плотно прилегает к ноге, а дополнительно связанная резинка

отвернута на ботинок, снег никаким образом не сможет попасть внутрь ботинка.

Из остатков шерсти того же цвета вы можете связать отворот на спортивную шапочку, сделать помпончик или кисти на шарфе.

Не менее важно удлинить варежки. Обычно у готовых варежек короткая резинка, которая быстро растягивается, да и сами варежки от частой сушки на батарее могут садиться, что делает резинку еще короче. Тепло и уютно будет ребенку в длинных варежках, доходящих до половины предплечья. А на кисти, чтобы варежка сидела на руке плотнее, можно пришить тонкую резинку. Она пришивается с изнанки швом «козлик» (рис. 7).

Все это несложно и быстро в исполнении, но, конечно, для тех, кто уже умеет хоть немного шить и вязать. А те, кто в совершенстве владеет этим мастерством, смогут из остатков и обрывков шерсти вывязать такие узоры и орнаменты, что пестрые варежки, носки и шапочки станут основным украшением детской одежды. А тем, кто ничего этого еще не умеет, никогда не поздно научиться. В этом вам может помочь заочная школа декоративно-прикладного искусства. Чтобы получить о ней полную информацию, достаточно послать конверт со своим адресом по адресу: 115446, Москва, а/я № 1.

В наше нелегкое время только своими руками вы сможете сделать свою одежду удобной и красивой, полностью отвечающей вашим вкусам и потребностям.

Н. САХАРОВА



Рис. 5.

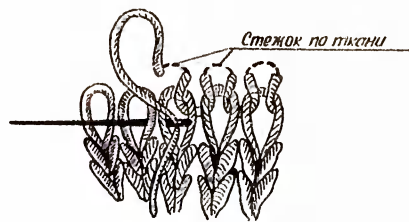


Рис. 6.

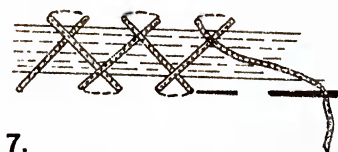
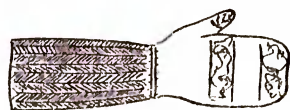


Рис. 7.



ЧТО НА ЗАВТРАК?

Знаете ли вы золотое правило выживания: из любой ужасной ситуации надо извлечь для себя пользу? Сейчас, когда цены каждый день поднимают планку все выше и выше, самое время подумать о нашем здоровье. Вы вынуждены отказаться от масла, сыра, яиц, потому что они вам не по карману? Считайте, что вам повезло. Ведь именно эти продукты возглавляют список, особо опасный для сердечно-сосудистых заболеваний: они резко повышают содержание холестерина в крови. Так что же мы будем есть на завтрак, отказавшись от привычного бутерброда? Обратимся к продукту, который снижает содержание холестерина в крови, — это овсянка. Советуем вам ее не варить, а насыпав в чашку, залить кипятком — через минуту завтрак готов! А если вы натрете туда яблоко — возможно, это блюдо станет вашим любимым, тем более что это основа «салата красоты». Овсянка («геркулес») не только снижает содержание холестерина в крови, она полезна для желудка и кишечника, а если вы этот завтрак будете употреблять в течение месяца, то заметите эффект, взглянув в зеркало, — кожа лица станет нежнее и моложе. Кстати, этот эффект можно усилить, если вы сделаете себе маску из овсяной кашицы, капнув в нее растительное масло.

Есть и другой завтрак, который омолаживает организм, выводит из него шлаки и излечивает от многих заболеваний, — это рис. Столовую ложку риса с вечера надо промыть и залить водой (чтобы покрыла крупу). Утром сварить в этой же посуде и в этой воде. Варится очень быстро — 3—5 минут. После этого завтрака вы можете есть только через 4 часа. «Курс» — 45 дней.

Ну, женщинам-то легче жить — они постоянно следят за своей фигурой, сидят на диетах, в общем, самосовершенствуются, стремясь к здоровому образу жизни. С мужчинами труднее. Они консервативны и упрямы в своих привычках. Попробуйте доказать мужу, что плотно завтракать вредно. Настроение будет испорчено и у него, и у вас. А портить с утра настроение — плохая примета. Завтрак, что бы ни было на тарелке, всегда должен быть радостным!

А все-таки хочется, чтобы на тарелке лежала вкусная и полезная еда. Как ни крути, а на завтрак лучше всего приготовить кашу. Ваш муж не будет ее есть? Не зарекайтесь — попробуйте наши рецепты.

Любую крупу, перед тем как варить кашу, надо хорошенько прокалить — или на сковороде без масла или в духовке. Вкус каши из такой крупы изменится, она будет намного вкуснее.

Попробуйте сварить несколько каш «по Похлебкину».

Рисовая

Пропорция риса и воды — 2:3.

В кастрюлю (алюминиевую) положить промытый рис, залить кипятком, плотно закрыть крышкой, сверху положить тяжелый груз. Варить ровно 12 минут. Первые 3 минуты — на сильном огне, следующие 7 — на умеренном и 2 последние — на слабом.

Крышку не открывать. Столько же — 12 минут — дать постоять. Открыть, положить масло, чуть посолить, равномерно размешать.

Пшенная

Промыть пшено раз 6—7, сливая воду. Последний раз промыть горячей водой. Варить в большом количестве воды до полуготовности. Воду слить, налить молоко (побольше) и варить до выпаривания, пока пшено не разварится. Через час в еще теплую кашу долить простоквашу. Можно есть сразу, можно дать постоять ночь.

Манная

На 1 литр молока взять 300 г манки. Молоко довести до кипения и в этот момент всыпать через сито манку. Варить только 1—2 минуты, непрерывно помешивая, а затем закрыть плотной крышкой и дать постоять 10—12 минут. После этого добавить масло, сахар, соль.

А теперь разукрасим наши каши. Пшенную вы можете подать с тыквенным или яблочным пюре (испеките тыкву или яблоки и разотрите их вилкой или взбейте миксером), гречневую — с поджаренным луком, в манную и в пшенную можно натереть свежее яблоко или положить ягоды из домашнего компота — например, вишни. А самая вкусная манная каша — лимонная. Так что если в вашем доме случайно завелся лимон, нарежьте на сегменты 1—2 круглые очищенные дольки и добавьте в тарелку с готовой кашей. А еще вы можете приготовить

Суп на завтрак

1 яйцо, 2 ст. ложки сахара, 1 лимон, 3—4 ст. ложки манной крупы, 1 л воды, соль, сухие или свежие фрукты.

Яйцо, сахар и сок лимона взбить в пену. Манную крупу всыпать в кипящую воду, слегка посолить, сварить, после чего снять с огня. Постоянно помешивая, постепенно ввести яичную массу. Охладить и добавить фрукты.

ных семян есть биологически активные вещества: витамин F, задерживающий развитие атеросклероза, и витамин E, улучшающий обмен веществ, повышающий силу сердечных сокращений, омолаживающий. Полезны только сушеные семечки, жареные теряют перечисленные свойства и могут привести к расстройству желудка.

Ваша аптечка

ТРАВОЛечение. Трудно перечислить все травы, помогающие при болезнях сердца. Напомним лишь о самых доступных. **Пустырник сердечный** (обыкновенный) помогает при сердечно-сосудистых неврозах, ранних стадиях гипертонии, эффективность его выше, чем у препаратов валерианы. Используют пустырник целиком — стебли, листья, цветы. **Мята перечная** (листья) применяется как успокоительное, болеутоляющее и сосудорасширяющее средство при спазмах коронарных сосудов сердца. Ментол мяты входит в состав многих сердечных лекарств (валидол, валокордин и др.). **Василек синий** эффективен при отеках, связанных с заболеваниями сердечно-сосудистой системы и почек. Собирают только цветки с края, а не всю цветочную корзинку целиком. Настои из цветков или ягод **боярышника кроваво-красного** назначают при функциональных расстройствах сердечной деятельности, стенокардии, аритмии, пароксизмальной тахикардии, общем атеросклерозе и климатическом неврозе.

Эти травы легко засушить самим. Собирают их в сухую погоду, когда сошла роса, и главное — в чистых местах, подальше от города и автомобильных дорог. Обычно столовую ложку травы или смеси трав заливают одним стаканом кипятка и ставят на 15 минут в водяную баню или в теплое место, затем минут 45 охлаждают при комнатной температуре и процеживают. В прохладном месте настой хранится не более двух суток. Пьют на пустой желудок, за 30 минут до еды по 1/4—1/2 стакана. Можно из этих трав готовить лечебный чай, особенно из мяты. При этом, естественно, порция воды для травяной смеси увеличивается в 2—3 раза. И настой, и чай готовят в эмалированной или фарфоровой посуде под крышкой. Все эти травы можно купить и в аптеке.

Кстати, знаете ли вы, что русские врачи прошлого века предписывали пациентам с сердечными недугами прогулки в березовых рощах? Не зря поговорка гласит: «В березовом лесу — веселиться!» Они, кроме того, советовали им избегать прогулок в сосновом бору, так как сосны ухудшают самочувствие людей с сердечным заболеванием.

Современные терапевты больным стенокардией (атеросклерозом коронарных сосудов сердца) настоятельно рекомендуют всегда иметь при себе валидол, а еще лучше нитроглицерин. Боли надо снимать в самом начале сердечного приступа, чтобы не ухудшить состояние сердечной мышцы. При первых признаках боли надо сразу сесть или лечь. Если через минуту боль не ушла, то немедленно положите под язык таблетку валидола. Нитроглицерин эффективнее, но часто вызывает головную боль. Ее можно избежать, если замедлить прием лекарства: крупинку-таблетку или маленький кусочек сахара с 1—3 каплями нитроглицерина надо взять большим и указательными пальцами руки и лизать, пока не растворится полностью. Привыкания к нитроглицерину нет.

ЭТО СОВРЕМЕННАЯ ДИАГНОСТИКА И ЭФФЕКТИВНОЕ ЛЕЧЕНИЕ:



- A*** — всех видов супружеского бесплодия 354-67-79
- A*** — хронического простатита, уретрита и др. воспалительных заболеваний 354-67-79
- A*** — половой слабости, сексуальных расстройств 118-93-85
- A*** — гинекологических заболеваний, введение импортных ВМС 354-67-79
- A*** — псориаза, нейродермита, угревой сыпи 354-67-79
- A*** — криолечение (сверхнизкими температурами) увядания кожи, морщин, бородавок, папиллом, выведение татуировок, полипов и эрозий шейки матки. Мы уже многим дали **НОВЫЙ СТАРТ** в жизни. Если Вы не москвич, мы поможем Вам с поселением.

Обращайтесь: 109432, Москва, ул. Трофимова, д. 31, ул. Высокая, д. 2 (сексопатология). ПАКЕТ РЕКОМЕНДАЦИЙ ОТ СЕКСОПАТОЛОГА

Вы можете получить по почте, специальная анкета высылается бесплатно на запрос плюс конверт с вашим адресом. Пишите: 123459, г. Москва, б-р Яна Райниса, 12, а/я 34.



АБИТУРИЕНТ-93! ВНИМАНИЕ!

МАТЕМАТИКА, ФИЗИКА, ХИМИЯ, БИОЛОГИЯ, ЛИТЕРАТУРА, ИСТОРИЯ, ГЕОГРАФИЯ.

На наших заочных курсах за время обучения вы получите комплект методических разработок, включающих теоретический материал, контрольные работы и подробный разбор не менее 150 вопросов и задач, предлагавшихся на вступительных экзаменах в ведущие вузы СНГ. По окончании курсов выдается свидетельство. Обучение платное. Для инвалидов и детей-сирот предоставляется скидка на 50%. Пришлите заявление с указанием предмета, выбранного вуза и два конверта с вашим почтовым адресом, Ф. И. О.

ВНИМАНИЕ! ПОЗНАТЬ СЕБЯ ВАМ поможет заочное психологическое тестирование, проводимое нашими специалистами-психологами.

Заявки на обучение или тестирование направлять по адресу: 129081, г. Москва, а/я 118, учебно-информационный центр «ИНПАМ».



Научно-производственное объединение

«ЭКСПРЕСС-СЕМЕНА»

продолжает круглогодичный прием заказов со сроком выполнения один месяц!

Предлагаются наборы (ТОЛЬКО наложенным платежом!):

Набор № 7:

Томат — 3 сорта; огурцы — 3 сорта, морковь, редис — 2 сорта; лук, свекла столовая, капуста белокочанная, капуста цветная, перец сладкий, кабачки, патиссоны, тыква, репа, редька, укроп, петрушка — 2 сорта; кинза, салат, шавель, базилик, горох, бобы, фасоль, тмин.

Всего 30 пакетов. Цена — 298 руб.

Набор № 8 (цветы):

Однолетние: астра — 3 сорта; матиола, цинния, эшшольция, ромашка садовая, петунья, настурция, гвоздика шабо, левкой, лен крупноцветный.

Двулетние: виола, гвоздика турецкая, маргаритки.

Многолетние: люпин, дельфиниум.

Всего 17 пакетов. Цена — 239 руб.

СЕМЕНА — ЭТО ВЫГОДНОЕ
ВЛОЖЕНИЕ ВАШЕГО КАПИТАЛА!
ПРИ СОБЛЮДЕНИИ
АГРОТЕХНИЧЕСКИХ ТРЕБОВАНИЙ,
НА КАЖДЫЙ ВЛОЖЕННЫЙ РУБЛЬ
ВЫ ПОЛУЧИТЕ 500% ПРИБЫЛИ!

Если вы желаете приобрести семена отдельно от наборов — мы поможем вам. При этом цена одного пакета семян овощных культур от 8 до 15 рублей, цветочных — 10—16 рублей. Минимальный объем заказа — 10 пакетов.

ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ.
СЕМЕНА В НАБОРЕ ДЕШЕВЛЕ,
ЧЕМ В РОЗНИЦУ!

К заказам прилагается льготный талон — это скидка до 30% при следующих покупках у нас; а также преискурнт — заказ на семена картофеля из 15 сортов и саженцы роз из 15 сортов.

Данные цены распространяются на заказы, отправленные до 1 марта 1993 года. Цены указаны с учетом НДС, их последующее изменение будет отражено в нашей рекламе. Почтовые расходы за счет покупателя. Они составляют 40%, если стоимость заказа до 400 руб., и 30% (советуем обратить внимание!), если стоимость выше 400 руб.

Заказы принимаются на почтовой карточке (открытке).

На карточке укажите:

1. Список нужных вам семян ИЛИ номера наборов и их количество.
2. Ваш точный адрес (разборчиво).

НАШ АДРЕС: 121614, г. Москва, а/я № 9.
«ЭКСПРЕСС-СЕМЕНА»
ВСЕГДА К ВАШИМ УСЛУГАМ!



РАССКАЗА

Не могу объяснить эту историю. У меня нет никакой теории, которая подтверждала бы ее правомочность. Просто... так случилось. Тем не менее иногда я сам себя спрашиваю, как развивались бы события, если б в ту пору я обратил внимание на одну важную деталь, которую заметил лишь много лет спустя. Если бы я заметил тогда... думаю, полностью изменилась бы судьба троих. В этом и заключен основной смысл происшедшего.

Для того чтобы рассказать начало этой истории, я должен вернуться в лето 1914 года, в самый канун войны, когда мы с Нейлом Карлслагом поехали в Бадгеворти. Считаю, что Нейл был моим лучшим другом. Я был знаком также — но не очень близко — с его братом Аланом. Его сестру Сильвию я не знал совсем. Она была на два года моложе Алана и на три — старше Нейла. Дважды за то время, пока мы учились в колледже, я собирался поехать с Нейлом на каникулы в Бадгеворти, но в обоих случаях что-то этому помешало. И так вышло, что до двадцати трех лет я ни разу не побывал в доме друга.

Мы должны были собраться целой компанией. Сестра Нейла Сильвия только что обручилась с неким Чарльзом Кравлеем. По рассказам Нейла, я знал, что Кравлей намного старше ее, что он человек безупречно честный и достаточно богатый.

Помню, мы приехали около семи вечера. Все разошлись, чтобы переодеться к ужину. Нейл проводил меня в мою комнату. Бадгеворти был старинным, добротным домом оригинальной постройки. В течение трех последних веков его постоянно расширяли, пристраивая многочисленные лестницы, по которым надо было проходить в самых неожиданных местах, — один из тех домов, где легко заблудиться. Нейл должен был прийти за мной, чтобы проводить в столовую, и я чувствовал себя немного смущенным от мысли, что скоро буду представлен его семье. Помню, я в шутку обмолвился Нейлу, что это именно тот дом, где в одном из узких коридорчиков можно встретить привидение. И он, не придавая особого значения этому, подтвердил, что так оно и есть, говорят, они и в самом деле здесь водятся, хотя никто не знает, как они выглядят.

Я начал рыться в чемодане, чтобы найти приличествующий этикету костюм. Семья Карлслагов была не слишком богата, но, имея возможность содержать в образцовом порядке этот старинный дом, совсем не располагала прислугой для гостей.

Наконец я нашел галстук. Стоя перед зеркалом, я видел свое лицо, плечи, а позади — стену комнаты с дверью посередине. В тот момент, когда я начал завязыва-

вать узел галстука, дверь позади меня стала открываться.

Не знаю, отчего я не обернулся сразу, продолжая наблюдать в зеркале, как дверь медленно распахивается. И, когда она полностью открылась, я увидел комнату, смежную с моей. Это была спальня, большего размера, чем моя комната, с двумя кроватями. И тут у меня перехватило дыхание... Около одной из кроватей, на полу я заметил девушку. Две сильные мужские руки обвились вокруг ее шеи, все сильнее и сильнее сдавливая горло девушки, пока она не начала задыхаться. Несомненно — никакой ошибки тут не могло быть, — на моих глазах совершалось убийство.

Я хорошо видел голову девушки, ее ярко-золотистые волосы, ужас агонии на прекрасном лице, которое тяжело багровело в удушье. Мужчину я мог наблюдать только со спины — его руки и шрам с левой стороны лица, до самой шеи.

Слова мои куда медлительней, чем та, предвставшая мне, явь. Прошло мгновение, пока я обернулся, чтобы ринуться на помощь. У той самой стены, что отражалась в зеркале, я не увидел ничего, кроме большого старинного шкафа красного дерева.

Не было ни открытой двери, ни ужасной сцены. Я снова повернулся к зеркалу. Оно ничего не отражало, кроме шкафа. Я с силой протер глаза. Затем в два прыжка пересек комнату и попытался сдвинуть шкаф с места. В эту минуту вошел Нейл — через дверь, что вела из коридора. Он спросил удивленно: «Какую чертовщину ты тут пытаешься изобразить?»

Должно быть, я выглядел чрезмерно возбужденным, когда задал ему вопрос, нет ли за шкафом какой-либо двери. Нейл ответил, что есть. И ведет она в смежную комнату. Я спросил, кто занимал эту комнату; он мне ответил, что одна семейная чета — майор Олдхам и его супруга. Я поинтересовался — не светлая ли она блондинка? И когда он сухо возразил, что нет, напротив, она смуглая шатенка, я понял, что кажусь ему нелепым. Пришлось отделаться каким-то невразумительным объяснением, и затем мы вместе спустились по лестнице, чтобы идти в столовую. Сам себе я объяснил все происшедшее галлюцинацией. И чувствовал себя прескверно.

И вот тут... тут... Нейл сказал: «Знакомься, моя сестра Сильвия». Я увидел перед собой прекрасное лицо девушки, которую только что на моих глазах пытались задушить. Тут же мне представили ее жениха, высокого, смуглого, со шрамом на левой стороне лица.

Представьте, что я испытал в этот миг. И ответьте, как поступили бы вы в подобной ситуации. Передаю мной была девушка — именно та, та самая... И мужчина,

душивший ее. Не далее, чем через месяц, они должны пожениться...

Быть может, это некое пророчество? Уже не возвратится ли однажды Сильвия со своим мужем в этот дом, где ей предложат ту самую комнату, лучшую спальню? И не повторится ли та страшная сцена в реальности? Сцена, свидетелем которой я был недавно.

Что я должен был сделать? Что я мог сделать? Кто поверил бы моей истории — Нейл? Или сама девушка?

Всю неделю, что я провел там, у меня не выходило из головы увиденное и пережитое. Но к этому примешивалось еще одно обстоятельство — я страстно влюбился в Сильвию.

Я любил ее больше всего на свете. И это в известной мере меня связывало. Однако, если ничего не сказать, Сильвия выйдет замуж за Чарльза Кравлея. И тот убьет ее. Страшное предчувствие мучило меня.

Наконец, за день до отъезда, я решил поведать ей все. Я сказал, что она может посчитать меня немного тронутым или что-то в этом роде, но я торжественно клянусь, что видел эту сцену именно так, как рассказал о ней, и что, поскольку Сильвия решила выйти замуж за Кравлея, ей необходимо знать о моем странном видении.

Она выслушала молча. Глаза ее выражали нечто необъяснимое. Нет, она не рассердилась. Когда я закончил свой монолог, она сдержанно поблагодарила. Я же повторил и повторял, как идиот: «Честное слово, все так и было, честное слово». Она ответила: «Да, да, я уверена, что ты в самом деле видел все то, о чем говоришь. Я верю тебе...»

Словом, я так и уехал, не зная, правильно ли поступил, или совершил глупость. А неделей позже Сильвия разорвала помолвку с Чарльзом.

Вскоре началась война. Она оттеснила все прежние мысли. Один или два раза судьба предоставила мне возможность повидать Сильвию, но я уклонился от встречи.

Я любил ее, любил с прежней страстью, но, по моему разумению, это была бы нечестная игра — ведь именно из-за меня Сильвия порвала с Кравлеем. Я не переставал себе повторять, что должен держаться с ней как можно более бесстрастно.

Нейл погиб в 1916 году, и на мою долю выпала скрутная миссия сообщить Сильвии о его последних минутах. Теперь мы оба не могли себе ничего позволить — Сильвия очень любила брата, а для меня Нейл навсегда остался лучшим другом. Она была прелестна в своем горе. С большим трудом я заставлял себя молчать и уехал, мечтая о том, чтобы шальная пуля скорее покончила со всем этим. Жизнь без Сильвии теряла для меня всякий смысл.

Но пули меня обходили. Правда, одна задела щеку возле правого уха, а другая

Агата
КРИСТИ

В ЗЕРКАЛЕ

срикошетила от табакерки, которая находилась в кармане, но я остался невредим.

Чарльз Кравлей погиб в начале 1918 года. Это несколько меняло обстоятельства. Вернувшись в Англию осенью 1918 года, в момент перемирия, я сразу увидел Сильвию и признался ей в любви, не питая надежд на то, что она тоже полюбит меня. И когда Сильвия спросила, отчего я не говорил ей об этом раньше, был просто потрясен, пролепетав в ответ что-то насчет Кравлея. «Ты считаешь, что с этим покончено?» — промолвила Сильвия. И сама призналась, что, так же, как и я, давно в меня влюблена — с первого взгляда. Я ей ответил, что думал, будто она разорвала свою помолвку из-за меня, из-за той самой истории, и считал себя виноватым. Она засмеялась и сказала, что, если женщина действительно любит, ее ничто никогда не остановит, не испугает. Мы еще раз поговорили о том моем странном видении и пришли к выводу, что все это не более, чем удивительный случай.

Прошло время. Мы с Сильвией поженились и были счастливы. Однако очень скоро я понял, что не создан для того, чтобы стать образцовым мужем. Я безумно любил Сильвию, но страшно ревновал ее. Ревновал до абсурда. Сначала это ее просто смешило, быть может, развлекало. А скорее всего даже нравилось — ведь это доказывало силу моей любви.

Что касается меня, я прекрасно понимал, что был не только смешон, но и подвергал опасности счастье и мир в нашей семье. Хорошо сознавая это, я ничего не мог с собой поделать. Если Сильвия получала письмо и не показывала мне, я мучи-

тельно допытывался, от кого оно. Когда она смеялась, разговаривая с мужчинами — кто бы это ни был, — я мрачнел и настораживался.

Как я уже сказал, вначале Сильвия лишь посмеивалась надо мной, ей казалось это забавным. Затем это перестало забавлять ее. И, наконец, совсем отдалило от меня. Сильвия стала скрытной, все реже делилась со мной своими мыслями. И хоть по-прежнему была нежна, тень печали все больше и больше разъединяла нас. Я понял — она уже не любит меня так, как раньше. И это именно я, я сам убил в ней любовь.

Как раз в это время и появился Дэрв Вайнврейт. В нем счастливо сочеталось все, чего очень не хватало мне. Он был блестяще остроумен, уверен в себе и держался превосходно. «Вот мужчина, который создан для Сильвии», — не без горечи признался я себе.

Она боролась со своим чувством, и я это знал... Но ничем не захотел помочь. Не смог помочь. Я пребывал в мрачном состоянии духа, страдая несказанно, но даже пальцем не шевельнул, чтобы спасти то, что рушилось в нашей жизни. Я не только ничем не помог, а даже ухудшил ситуацию, когда однажды, поссорившись с Сильвией, наговорил ей много обидного. Я сходил с ума от ревности и боли. Все высказанное мною сгоряча было грубым и несправедливым, и я сам испытал жестокое, болезненное наслаждение от этих слов. Сильвия покраснела, отступила. Я довел ее терпение до предела. Помню, она прошептала: «Больше так продолжаться не может...»

Вернувшись тем же вечером домой, я не застал ее. Дом был пуст.

Пуст... Сильвия оставила мне лишь записку, где поистине в старом классическом стиле написала, что уходит от меня навсегда. И что теперь отправляется в Бадгеворти, где проведет один или два дня. А затем уедет с человеком, который любит ее и которому она необходима. Она просила расценивать это как конец нашим отношениям.

Теперь я полагаю, что до того времени и сам не очень-то верил в реальность моих подозрений. Но, увидя записку, подтверждавшую самые худшие опасения, я просто лишился рассудка. И тут же помчался за Сильвией на бешеной скорости, какую только мог выжать из своего автомобиля.

Помню, что она как раз переодевалась к ужину, когда я, подобно смерчу, ворвался в ее комнату. До сих пор стоит передо мной ее лицо — удивленное, испуганное, прекрасное... Ее блестящие глаза. «Никто не смеет обладать тобой, — взволнованно ринулся я к ней, — ты никому не будешь принадлежать, никому, — слышишь?» Схватив ее за горло, я, словно в беспамятстве, крепко стиснул его руками и медленно повалил Сильвию на пол.

В этот миг я увидел отражение в зеркале. Человек, который душит женщину. И шрам на его щеке. Шрам, что пуля процертила на моей правой щеке...

Нет, я не убил ее. Эта вновь повторившаяся картина парализовала меня, ослабила руки. Я выпустил Сильвию...

И тогда она прижала меня к себе и стала утешать. Да, она утешала меня, повторяя, что фраза «человек, который меня любит и которому я нужна» в записке подразумевает не кого иного, как брата Сильвии Алана.

Той ночью мы пришли к полному пониманию, и между нами больше никогда не возникало разногласий.

Это весьма поучительно — жить с мыслью о том, что, если бы не вмешательство Бога и не откровение, ниспосланное из зеркальных недр, кто-то мог бы стать убийцей...

Именно той же ночью навсегда было покончено с демоном ревности, который так жестоко и так долго преследовал меня.

Однако порою я ловлю себя на мысли — а что могло бы произойти, если бы не была совершена та, самая первая, ошибка, когда я посчитал, что шрам находился на левой щеке? В действительности же он был на правой... По закону зеркального отражения...

И в самом деле — был ли я настолько уверен, что тем человеком из зеркала являлся Чарльз Кравлей? И за кого из нас в таком случае должна была бы выйти замуж Сильвия? За него или за меня? И еще — не являются ли по сути своей чем-то единым прошлое и будущее?

Я обычный человек и не претендую на то, чтобы объяснять подобные вещи. Но то, что я видел, я видел. И вследствие того, что я видел, мы с Сильвией, как принято говорить, будем вместе — теперь уже навсегда. До самой смерти. А возможно, даже и после нее.

Перевод Татьяны КИНЖАЛОВОЙ.



«Мой дом — моя крепость»

НАЧНЕМ
СНАЧАЛА

Они приехали с дачи веселые, нагруженные помидорами и яблоками. Подшучивали друг над другом всю дорогу и хохотали.

— А у нас на кухне свет горит, — в последний раз засмеялась Наташка, но родители подняли головы вверх, высчитывая свой 12-й этаж.

— Да я пошутила, — обиделась дочка.

Но свет действительно горел.

Упрекать меня было, конечно, за что. Все наши знакомые давно поставили стальные двери или сигнализацию. Мы же жили по-простому: замки — стандартные, дверь — обычная, ткни хорошенько — разлетится... Наташка дважды теряла ключи, а замки я не переставил...

Ольга

— Господи, когда это было? Пятнадцать лет назад мы вошли с Артемом в такую же пустую квартиру. Счастливые, прижимались к новым стенам, мысленно расставляли по углам еще не купленную мебель, придумывали свою жизнь, поглаживая мой растущий животик... Почему, почему именно нас должны были обокрасть? Ведь у нас ничего особенного не было — все заработанное, собранное по крохам. Артем, конечно, виноват: неумеха несчастный, руки не хотел к дому приложить. Сколько раз я умоляла — укрепи дверь, купи замки с секретом. А он посмеивался: «Что, дорогуша, у нас брать, когда главные ценности — это ты и дети». Почему он молчит? Как мы жить теперь будем? Вспомнилась шубка, которую он мне подарил и которую я еще ни разу не надевала. В голову лезла разная чепуха — колготки, сковородки, Наткины учебники, Димкины игрушки — ведь ни-че-го!

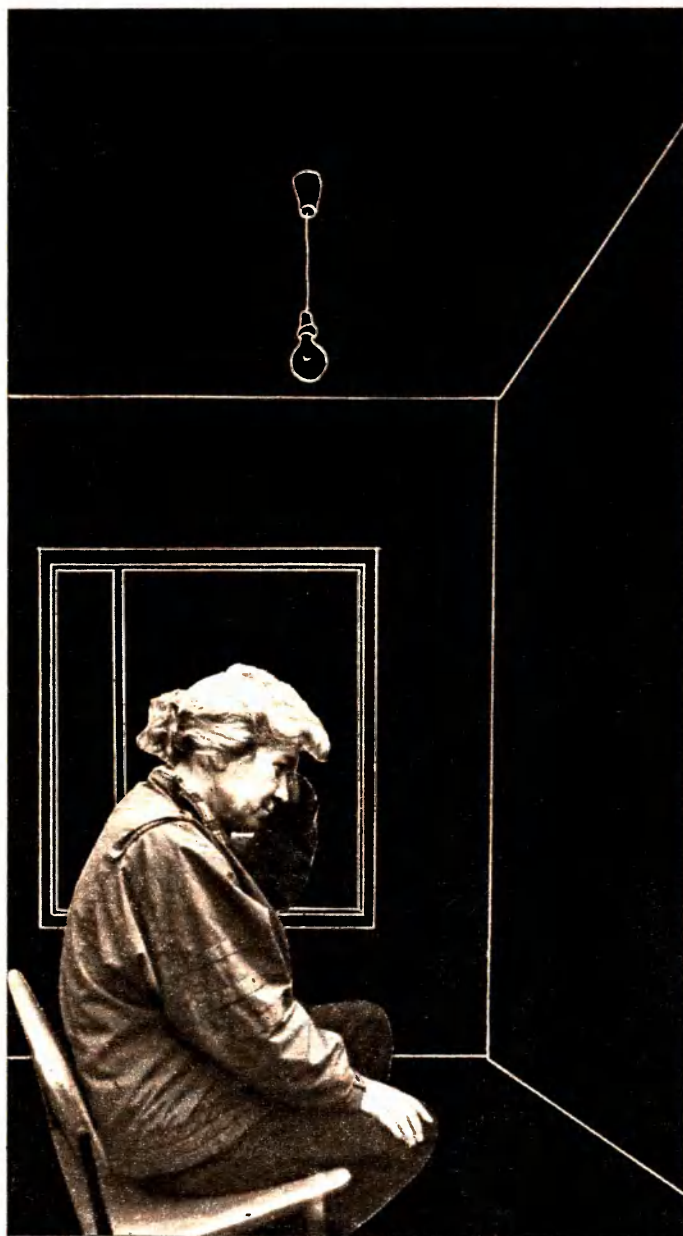
Артем

— Только не спрашивайте, что я чувствовал, стоя на пороге голой квартиры, где и женуто, упавшую в обморок, посадить было некуда. Я ничего не чувствовал. Машинально выволок Ольгу на лестницу, позвонил соседям, потом, оставив ее и детей у них, вернулся домой, обошел комнаты, заглянул в кухню. Нас не было четыре дня, и здесь явно поработали на совесть, вывезли все. Я понимал, что надо вызывать милицию, объясняться, давать показания, но почему-то всего этого цирка ужасно не хотелось.

Соседи уже привели Ольгу в чувство, сами позвонили в милицию и теперь, как бы извиняясь, рассказывали, что были в выходные на даче у друзей и ничего подозрительного не заметили. Ольга, обняв Наташку и Диму, звонила матери: «Мам, мы к тебе скоро приедем, у нас не на чем спать». Сообщила коротко и как-то зло. Зачем напугала тещу? Сейчас та примчится, начнет руководить, а Ольга, как всегда бывало при матери, будет плакать. Не хотелось этого — слез, истерик, упреков.

Артем

— Ждали милицию, как будто бы она сняла наши проблемы. Но позвонила к соседям теща. Примчалась. Кивнула мне, мол, пойдём выйдем. Я завел ее в пустую квартиру, она, оглядев все, покачала головой: «Лихо сработано, даже тряпки не бросили, способ, видимо, новый — выметать все подряд». Любовь Петровна — человек особенный, крепкий, она многие годы работала в райисполкоме, всего навиделась и с нами тоже, как с посетителями, всегда держалась ровно и сдержанно. Но тут вижу, слезы на глазах. «Досадно, черт побери, — махнула она рукой. — Себя винить буду за все. Могла же за эти дни навестить ваш дом». Она так вычурно и сказала: «Навестить ваш дом». А я вдруг подумал, что, по сути, ничего страшного не случилось — все мои близкие живы,



Мы всегда жили просто — и в коммунальных квартирах, и в многоэтажных муравейниках. Собственности никакой, фамильных драгоценностей тоже. И гордость предков за свой принцип жизни: «Мой дом — моя крепость» — была непонятна нам и даже чужда. Так хорошо считать, что богатство и сила наши не в стенах вовсе, а в нас самих. Но сегодня, когда рушатся прежние опоры, мы должны спасти, сохранить и защитить свой мир, семью, детей. В своем собственном доме навести порядок, укрепить его, утеплить. Он — наше единственное пристанище, наша крепость. И даже если обстоятельства против нас, мы должны уметь выстоять.

никто не пострадал, и теща, слава Богу, не собралась «навестить» квартиру, а то бы еще застала здесь воров...

Ольга

— Горе пришло в дом, и никто не защитил — одна и та же мысль билась в голове. Мы с детьми уехали к маме. Артем остался там. Несколько дней я ходила из угла в угол, пока мама не заставила меня выйти из дома — купить детям кое-какие вещи. Она по-деловому обзвонила своих друзей, заняла у них несколько тысяч, привезла, положила передо мной на столе:

— Все, дочь, хватит биться в истерике, надо начинать новую жизнь.

В истерике я не билась, но слезы сами собой катились из глаз. Надеява мамин лучший костюм, чтобы идти в магазин, а он болтается на мне и пахнет нафталином — реву. Наташка приносит лист бумаги, чтобы я ей в школу записку написала, мол, пропустила занятия по уважительной причине, но я-то понимаю, ей просто не в чем было выйти из дома, как тут не заплакать. Если когда-то я любила потолкаться по магазинам, то теперь я их ненавижу — за цены, за бестолковость, за отсутствие нужных мне вещей. Да и за что хвататься? Сапоги? Трусы? Носки? Брюки? Все необходимо от мелочей до серьезных покупок. Злость захлестывала меня, уже не на воров, а на собственного мужа, на его вечную улыбочку: ничего, дорогуша, живем, как все, трудно, но интересно.

Но к таким трудностям я совсем не была готова. Понятно, что где-то идет война и тысячи беженцев мечутся по стране в поисках пристанища. Это трагедия. А мы — жили благополучно, но в один день превратились в нищих... Порой мною овладевала апатия, порой отчаяние. Артем звонил по телефону, и они долго о чем-то разговаривали с мамой. Когда однажды она, положив трубку, подмигнула мне и сказала: не такой уж пропащий у тебя муж, мне захотелось вернуться домой.

Артем

— Ольга странно избегала меня, а я-то думал, что беда проверяет людей, объединяет их. Страшно обиделся, как будто меня предали. Позвонил теще, та холодно сказала:

— Ну что ты в чувствах копаешься? Ты мужик или кто? На тебе лежит вся ответственность.

Я бросил трубку. Мы никогда не были богатыми или просто состоятельными людьми. Жили от полочки до полочки. Мебель, одежду покупали обычно

в долг. А в последние годы, хоть и стали больше зарабатывать, но сама идея накапливать деньги потеряла всякий смысл для таких середняков, как мы. И когда кто-то из друзей или знакомых заговаривал со мной о возможной коммерции, я презрительно отвечал, что горжусь своей чисто умственной работой и никакие силы не заставят меня заняться куплей-продажей. Сидя на полу пустой квартиры, я понял, что все мои принципы не выдерживают испытания жизнью, да и держался я за них скорее всего из лени или боязни вляпаться в незнакомое дело.

Я занялся зарабатыванием денег. Вначале это были случайные разовые поездки на нанятом грузовике в деревню — за картошкой, овощами, свежим мясом. А попутно, если удавалось, везли в деревню стройматериалы. Очень выгодные сказались поездки, да и интересно было помотаться по области, поразмять мускулы. Сам себя не узнавал: появилась какая-то лихость, азарт стал овладевать мною, как бы подешевле купить и по дороге продать.

С приходом зимы заготовительные поездки кончились. Тогда мы с приятелями решили делать то, что умеем. Поскольку работаем мы в НИИ, имеющем отношение к радиоэлектронике, то занялись ремонтом и настройкой телевизоров, видеоманитов, домашних компьютеров. Клиентов искать не приходилось, наш адрес передавали по цепочке. Я много ездил по квартирам и посмотрел как по-разному живут люди. Шикарные дома у меня не вызвали зависти, но все же удивляло устройство быта, где все по уму, рационально, надежно.

В своей пустой квартире я прежде всего отремонтировал всю электропроводку, раньше руки не доходили, жили с двумя работающими розетками и множеством удлинителей. На кухне соорудил стеллаж. Утеплить балкон. Естественно, разорился и на железную дверь. Я строгал, сверлил, циклевал пол — я делал то, чем прежде не любил и вообще не умел заниматься. Для меня вдруг совсем другое значение приобрело понятие «дом». Я понял, что стены моего дома должны быть родными, надежными, теплыми. Иначе какой я мужик, если не в силах защитить своих близких, если любой ублюдок может так просто лишиться тебя не только благополучия, но и уважения семьи... Я бил молотком то по дубелю, то по пальцам, словно вбивал в себя настоящее чувство хозяина.

Л. БОГДАНОВА

Стиль жизни

ВОТ ПАРАДНЫЙ ПОДЪЕЗД...

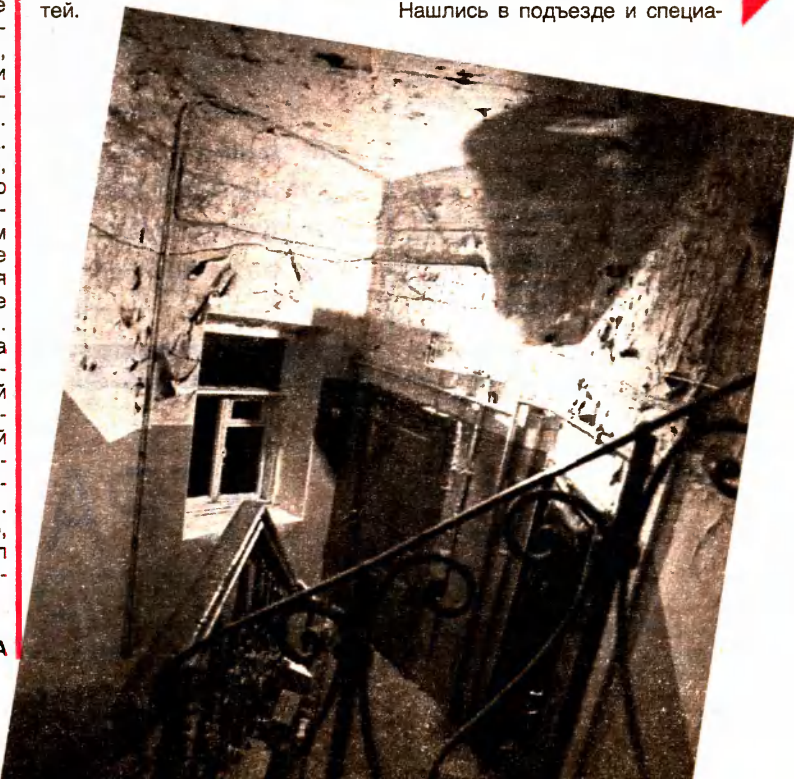
Все труднее и труднее становится преодолевать это короткое расстояние: между любимой работой и теплым домом, где ждут самые родные люди, из салона иномарки — в шикарную недавно купленную на аукционе квартиру, от булочной, где опять подорожал хлеб, до комнаты, где старый телевизор все-таки еще показывает, как богатые плачут...

Это короткое расстояние — подъезд, лифт, лестничная площадка — мы готовы преодолеть с закрытыми глазами, стараясь не дышать (плохо пахнет) и как можно быстрее. И облегченно захопываем за собой дверь. До утра... А утром вновь: выбитые плитки, нецензурные слова на стенах, выжженный пол лифта, выкрученные лампочки, вырванный с корнем домофон, сломанный код, покореженные почтовые ящики, снятая с петель дверь.

А по телевизору с упрямым постоянством нам предлагают принять стиль жизни от «Холдинг-центра». Увы, большинство выбирает другой стиль — стиль своего подъезда, скажем так. Да, это не вы сломали, не вы разрушили и не вы испачкали, но вы здесь живете. И вы ничего не сделали, чтобы было по-другому, не изменили ничего. Значит, приняли за норму жизни... И не только для себя — для своей семьи и детей.

Теперь представьте другую картину. Добротная подъездная дверь с кодом и переговорным устройством. Первый этаж напоминает холл санатория: пальмы в кадках, идеальная чистота. В углу за столом в уютном кресле сидит женщина и вяжет. Всех жильцов она знает в лицо. О гостях сообщает по домофону — у нее связь с каждой квартирой. Лифт — как новенький, а на каждой лестничной площадке — цветы, зеркала и даже картины. Все свежеевыкрашенное, отмытое...

А началось все с объявления на двери подъезда (тогда она была разбита), кстати, кто написал это объявление — неизвестно, да и важно ли это? Объявление гласило примерно следующее: «Кто считает, что так жить нельзя, давайте соберемся». Пришло пять человек. Было много слов... Решили пройти по всем квартирам. Выяснилось, что все жильцы хотят жить по-другому. Но вот как это сделать, не знал никто. Нашли женщину-пенсионерку, которая хотела бы подработать, сидя «на вахте». Но — страшно. Поэтому начали с двери. Обошлись без рэу — один из жильцов, коммерческий директор предприятия, дал деньги, другой — строитель из ремонтного кооператива, установил дверь. Нашлись в подъезде и специа-



листы по кодам и домофонам. Как вы уже поняли — цветы, кресло и прочая обстановка подъезда — это все из квартир. Ремонт тоже провели сообща: кто-то дал деньги, кто-то краску, кто-то покрасил. Нашлись и уборщицы. Уборщицы и вахтерши получают зарплату от жильцов.

Может быть, кому-то покажется, что не вовремя завели мы этот разговор?

■ В такое же трудное время наш журнал объявлял конкурсы для читателей — и на лучший фирменный рецепт (когда в магазинах было пусто), и на лучшую мягкую игрушку (когда загадкой было, из чего ее сшить?). Читатели буквально завалили редакцию письмами и посылками, и волна юмора, мудрости, профессионального мастерства захлестнула нас. И вот сегодня мы решили объявить еще один конкурс: на лучший подъезд. На самый безопасный, самый уютный, самый чистый и красивый, на самый-самый... Конкурс этот продлится до 1 октября, и до 1 октября мы ждем от вас писем и рассказов о том, как удалось вам изменить свой стиль жизни, что вы для этого сделали, и, конечно же, ждем фотографий. Может быть, кто-то расскажет об интерьере своей лестничной площадки, поделится секретами безопасности. Двери, лестницы, лифты, чердак, крыша, окна — на каких объектах вы применили свое мастерство? Мы ждем ваших писем и, определив победителя, обязательно дадим в нашем журнале «портрет в интерьере» жильцов самого лучшего подъезда. Кроме этого, победителей ждет премия — 100 тысяч рублей. Надеемся, что эта сумма поможет вам сделать ваш подъезд еще лучше.

Не спешите захлопнуть дверь своей квартиры — будто для вас за дверью хоть трава не расти. ...А какая трава растет за прозрачными дверями американских домов! Подстриженная, ухоженная, зеленая-зеленая... И почему-то не любят там заборы. Выйдешь из дома — даже неуютно как-то: соседний дом рядом, дорога... А потом стало ясно, почему: для них дом не кончается и не начинается за этой дверью. Это — только лишь здание, строение. А дом — это и трава, и дорога, и магазин, и город. Вся страна — дом. И хочется, чтоб в этом доме все было хорошо и красиво. Такая вот психология...
Л. ЕРШОВА.



Во всех цивилизованных странах существуют Школы выживания, в которых учат людей разных возрастов безопасному стилю жизни и умению управлять собой в экстремальных ситуациях. Не так давно открылась и отечественная Школа выживания. Ее создатель и руководитель ВИТАЛИЙ ВЛАДИМИРОВИЧ СУНДАКОВ в буквальном смысле прошел «огни и воды». Горел в лесных пожарах, тонул в море, голодал в пустыне, обезоруживал преступников и между этими серьезными делами получил диплом инструктора в Итальянской Школе выживания. Сегодня он проводит урок: дети в чрезвычайных ситуациях.

«Жизнь без опасности»

ИГРАЕМ ВСЕРЬЕЗ

Неожиданно между этажами остановился лифт. В нем — ваш ребенок. Его крика никто не слышит, жильцы на работе, и он остается в замкнутом пространстве наедине со своим страхом...

— Вы, конечно, знаете, что больше всего на свете дети любят играть. Наше занятие — тоже игра. Потому что ребенок усвоит ваши предостережения лишь тогда, когда вы с ним проиграете в воображении событие, которое может случиться. Его натура всегда противится формуле: «Ты должен», поэтому обратитесь к нему со словами: «Давай учиться вместе. Помоги мне избавиться от беспокойства за тебя». Если вы будете терпеливы и сумеете увлечь ребенка игрой, уверю вас, вероятность того, что он окажется беспомощным в экстремальной ситуации, будет наименьшей. С малых лет объясняйте ему, что такое безопасный стиль жизни. Это — умение предвидеть опасное событие, по возможности избежать его, при необходимости — действовать.

Итак, что должен предпринять ребенок, оказавшись в лифте? Прежде чем он научится самостоятельно им пользоваться, познакомьте его

со всеми кнопками, объясните, как пользоваться лифтом. Он должен уметь различать внешние неисправности: кабина чуть-чуть опущена или, наоборот, приподнята, приоткрыты двери. Если лифт сломался неожиданно и застрял между этажами, учите детей:

Нажать кнопку вызова диспетчера.

Если кнопка не работает, стучать не в дверь, а по стенкам лифта, возникнет сильная вибрация, и стук будет далеко слышен.

При погасшем свете ни в коем случае не жечь спички, бумагу. Во-первых, может начаться пожар, во-вторых, при горении выделяется углекислый газ и ребенок может начать задыхаться.

Не пытаться выходить из лифта!

Может так случиться, что лифт начнет падать. Объясните ребенку, что на дне шахты установлены амортизаторы, смягчающие падение. Но и он сам сможет смягчить удар, если встанет в угол и начнет подпрыгивать. Вероятность того, что удар произойдет, когда он будет в воздухе, равен пятидесяти процентам. А это немало. После удара не двигаться и ждать помощи.

Чем позже ваш ребенок начнет пользоваться лифтом, тем лучше. Во-первых, подниматься пешком по лестнице полезно для здоровья, во-вторых, не будет риска, что он войдет в лифт с посторонним, у которого преступные намерения.

Проигрывая с ребенком воображаемые ситуации, поговорите с ним о страхе. Объясните ему, что любой нормальный человек в экстремальной ситуации испытывает его, ведь страх — естественное проявление инстинкта самосохранения. Учите ребенка контролировать это чувство с малых лет, когда он прочитал страшную сказку, услышал страшную историю. Пусть ваш сын или дочь знают, что у страха есть и положительные стороны: он мобилизует физические силы, ускоряет работу ума, концентрирует внимание и — в итоге — помогает выходить из экстремальных ситуаций.

Какое удовольствие показаться на лыжах в лесу! Ваш ребенок отправился с классом в однодневный лыжный поход и заблудился...

— Если ребенок отстал от группы, то самый лучший совет: идти по лыжне, она обязательно выведет его к людям.

«А как же действовать в другое время года?» — спросите вы. Заблудившемуся ребенку нужно оставаться на том месте, где он потерялся, и ждать помощи. Если станет очень холодно, посоветуйте ребенку набрать листы и положить ее под одежду. Это защитит его от холода. Если прошло доста-

точно времени, а помощи все нет, можно из листы и веток соорудить подстилку и небольшой шалаш. Ваш ребенок может заснуть, поэтому необходимо, чтобы на тропинке, дереве он оставил знаки — самые яркие и заметные предметы своей одежды — ориентиры для спасателей.

К мальчику подошли пятеро подростков. Окружили его кольцом, говорят: «Снимай куртку».

— Детский рэкет, к сожалению, одно из самых распространенных сегодня явлений. Мне приходилось разговаривать с детьми и подростками, которых ограбили либо их сверстники, либо дети постарше. Как правило, это происходило на пустырях, строительных площадках, в подворотнях, в тамбурах электричек. Объясните детям, какие места они должны избегать.

Пусть ребенок знает всегда: самое ценное — это жизнь и здоровье. Поэтому лучший выход — подчиниться. Но если есть какой-то шанс побега (ты один, а их двое, если тебе не угрожают ножом) — обязательно беги. Как правило, мальчики считают, что убежать от милиции — доблесть, а убежать от сверстников — стыд. Объясните им, что бег — это нормальное средство самозащиты, и любой, даже взрослый, человек может и должен этим воспользоваться. На людной улице очень помогает крик: «Что вы ко мне пристали?» Если это случайная встреча, компания подростков не станет его преследовать. Но уж если ваш сын или дочь рассказали вам, что такие-то постоянно у него что-то вымогают, не теряйте времени и обращайтесь в милицию.

Вы пришли с работы, а ребенка нет дома, хотя обещал в 6 часов прийти с прогулки. Вы договаривались, что он будет играть во дворе, но там его не оказалось...

— Обзвоните всех его друзей. Их телефоны должны быть записаны в вашей записной книжке. Если вы выяснили, с кем он пошел гулять, предложите искать детей родителям друга. Обнаружив заигравшихся приятелей, ни в коем случае не наказывайте ребенка. Возьмите его за руку и молча приведите домой. Если вы будете какое-то время молчать, он острее почувствует, что заставил вас волноваться и даже страдать. Потом объясните, что он должен всегда говорить вам, куда идет, с кем и где будет гулять. Это место должно быть вам известно. Скажите ему, во сколько нужно возвращаться домой, и заранее рассчитайте, сможет ли он прийти к этому времени.

Запомните: если вы не нашли ребенка, а ему уже давно пора быть дома, звоните в милицию. Лучше ложная тревога, чем

возможное несчастье.

Оживленная улица. К ребенку подходит мужчина (или женщина), и завязывается разговор. Незнакомец предлагает (в зависимости от возраста заинтересовавшего его мальчика или девочки) конфеты, жвачку, покататься на машине, приглашает сниматься в кино, посмотреть видеофильм.

— Прежде чем разрешить ребенку одному удалиться от дома, удостоверьтесь, что он знает, как себя вести с посторонними людьми. Объясните ему: посторонний — это тот, кого ты не знаешь, даже если он говорит, что знает тебя.

Учите ребенка:

Не разговаривать с посторонними людьми.

Никуда не ходить с посторонними.



Фото Л. АРСЕНЯНЦА

Кричать: «Я его не знаю!» — так громко, как только сможет, если посторонний попытается до него дотронуться.

Пусть постарается запомнить детали одежды, внешний вид любого постороннего человека, который попытается вступить с ним в контакт. Сообщите в милицию приметы незнакомца.

Разбирая игрушки, вы обнаруживаете чужую. Спрашиваете: «Откуда?» — «Дядя Миша из соседнего подъезда подарил», — отвечает сын или дочь.

— Увы, часто именно соседи начинают склонять детей к неестественным физическим контактам.

Вы должны быть уверены в том, что ваш ребенок:

Всегда спросит у вас разрешения, прежде чем принять подарок или пойти к кому-нибудь в гости.

Умеет различать хорошие и плохие секреты, сразу обратиться к вам, если кто-то из взрослых попросил его никому не говорить о происшедших физических контактах.

Никому не позволяет дотрагиваться до себя там, где ему это неприятно.

Видит разницу между нормальными проявлениями добрых чувств и неестественными физическими контактами.

Звонок в дверь. Ваш ребенок дома один, он бежит открывать, потому что ждет друга, тот сказал, что зайдет за ним гулять.

— В этой ситуации дети должны сразу вспомнить, чему вы их учили: дверь всегда должна быть закрыта, помимо замка, на цепочку. Если он не ждет никого из родных и друзей, он не должен вообще подходить к двери и отвечать на звонок.

Если он кого-то ждет, пусть спросит: «Кто там?» Как только не изощутся грабители, чтобы проникнуть в квартиру! Напоминаю, обязательно проиграйте различные ситуации. Убедитесь в том, что ребенок не откроет дверь, если позво-

Разносчик телеграмм. Слесарь из дэза.

Соседка, чтобы проверить, есть ли в вашей квартире свет, вода, — у нее отключили.

Не откроет дверь на просьбу: «Твоей маме стало плохо на улице, мы несем ее домой».

«Срочно надо позвонить по телефону, произошла авария (на улице, в подъезде лопнула труба, заливает соседнюю квартиру)» и т. д.

Единственное, что может сказать через дверь ваш ребенок, это: «Я сейчас позвоню соседу, он выйдет на лестничную площадку и вам поможет». А также: «Я сейчас вызову милицию, она придет и разберется».

Дорогие родители, помните: чем больше вы будете уделять своему ребенку внимания и времени, тем безопасней станет его жизнь и здоровье.

На следующем нашем уроке мы продолжим разговор о безопасности взрослых. Напишите, какие экстремальные ситуации вы хотели бы разобрать. Если кто-то из вас смог найти оригинальный и неожиданный выход — поделитесь опытом. Авторы лучших советов и рекомендаций станут обладателями почетного диплома Школы выживания.

Записала выпускница Школы Алла СОКОЛОВСКАЯ.

ВОПРОС ЗНАЮЩЕМУ ЧЕЛОВЕКУ КТО ОНИ - ПРИШЕЛЬЦЫ ИЛИ СОСЕДИ?

— Владимир Георгиевич, в наше время, богатое многими научными открытиями, неожиданно вернулось то, что когда-то было отвергнуто, признано ненаучным, несостоятельным, — я имею в виду и нетрадиционные методы лечения (колдуны, экстрасенсы, ясновидящие и т. д.), и многие аномальные явления природы, и НЛО с их таинственными пришельцами. Кто они, откуда, зачем посещают нашу Землю? Отвечает ли на эти вопросы наука, которую вы представляете?

— Среди массы необъяснимых вещей, в которых мы существуем и ради которых существует наука, особняком стоят и в последнее время все больше нас беспокоят те самые неопознанные летающие объекты, о которых вы говорите. Английская аббревиатура этих трех слов UFO (УФО), отсюда и название науки — уфология. За рубежом она начала развиваться гораздо раньше, чем в нашей стране, но предмет изучения оказался настолько сложным, что и там подобрать ключи к тайне до сих пор не удалось.

Неопознанные летающие объекты «описаны» во всей истории человечества. И в России есть исторические свидетельства о них еще до времен Ивана Грозного. Но всплеск интереса к НЛО относится к последним десятилетиям нашего века.

В 1989 году разрозненные группы энтузиастов в нашей стране объединились во Всесоюзную уфологическую ассоциацию.

Наши основные задачи — изучение неопознанных летающих объектов и степени их воздействия на человека, выработка ближних и дальних направлений исследования этого явления. К ближним относится безопасность людей, потому что, несомненно, эти объекты оказывают свое влияние на тех, кто с ними встречается, а дальние — поиск ответов на чисто научные вопросы: что это, откуда и зачем?

— Давайте начнем с первого — что это? Говорят о пришельцах из космоса, называют их нашими космическими братьями, инопланетянами. Вы поддерживаете такую версию?

— К сожалению, науке пока недостает философского обоснования явления НЛО. Представление о том, что эти объекты и их обитатели явились из космоса, слишком примитивное, одностороннее. Чтобы найти правильный ответ, ученые должны расширить представление о материи (и это уже начинают делать): материальное — это не только вещественное, это и энергия, и информация, и мысль. Надо изменить и традиционное представление о мерности пространства — оно не трехмерное, как принято считать, и даже не четырехмерное, а многомерное, стремящееся к бесконечности. Наконец, следует раздвинуть и рамки представлений о слоях разума, тоже приходя их к бесконечности. Только такой

Летающие тарелки, неопознанные летающие объекты — сколько вокруг этого таин, былей и небылиц, домыслов и научных гипотез! Чуть ли не ежедневно газеты, журналы, телевидение сообщают о новых пришельцах. Но как отличить правду от фантазий? Наш собеседник — первый вице-президент уфологической ассоциации, директор уфологического центра, кандидат технических наук
В. Г. АЖАЖ.



подход позволит нам продвинуться дальше.

— Но если наши гости не инопланетяне, то кто же?

— В том-то и дело, что они, возможно, вовсе не гости. Факты позволяют предположить, что мы сосуществуем с какой-то технологически превосходящей нас разумной формой жизни, у которой фантастические скорости, непонятные игры со светом, не дающие тени, зеркальные отражения, лучи, изгибающиеся под углом и т. д. Возможно, мы «обитаем» на одной планете, но не исключено, что к этому явлению нужно подходить с другими критериями оценки времени, пространства и вообще бытия, о чем я говорил выше.

Кто построил пирамиду Хеопса, Баальбекские террасы, кто поставил гигантские изваяния странных существ на острове Пасхи и нанес изображения на плато Наска в Южной Америке? У нас работает эксперт по уфологии Алла Тарасовна Белоконов, которая на основе проведенных исследований пришла к выводу, что эти изображения сделаны с бредущего полета чем-то напоминающим лазерный луч.

Уфология — наука комплексная, она опирается на философию и историю, физику и химию, биологию и медицину и т. д. Но, скажите, по каким фундаментальным законам тело, несущееся с огромной скоростью, может делать повороты под прямым углом? По каким законам металлические образцы, оставленные НЛО, меняют свою валентность и изотопность? Происходящая динамика пока не поддается объяснению, и псводов для научного зазнайства у ученых всего мира нет никаких.

А эти самые существа? Они так же, как сам объект, могут менять свою конфигурацию прямо на глазах у очевидцев. Причем сколько контактов, столько и разнообразней пришельцев.

Чтобы фантазии превратились в рабочую гипотезу, нужно набрать очень много фактов, а факты должны выстроиться в закономерность.

Уфолог — это не тот, кто просто верит в НЛО (а есть и уфоманы, и уфопанаты), это исследователь, который, применяя научные методы, пытается разобраться в проблеме.

— В последнее время печать рассказывает о загадочных светящихся объектах, которые удалось даже запечатлеть фотокамерой. Имеет ли это отношение к уфологии?

— Безусловно. Предметом ее изучения являются не только НЛО. Второе направление — фантомы, светящиеся объекты, иногда не улавливаемые простым глазом, а видимые лишь в инфракрасной или ультрафиолетовой зоне с помощью специального фотографирования. В этом преуспел доктор технических наук Л. С. Прицкер. Третье направление уфологии — изучение религиозных культовых светящихся фигур

ПОКУПАЙТЕ АКЦИИ И КОНТРАКТЫ «ГЕРМЕСА»

Любая хозяйка наверняка знает горькую истину: если она сегодня не истратила или не истратит 100—150 рублей, то это значит для нее, что она по доброй воле сожгла их на огне гиперинфляции.

Как же спастись? Кругом только и слышишь разные душераздирающие истории, например, как выбросилась из окна старушка, за месяц «съевшая» все, что всю жизнь копила на безбедную старость.

Многие, получив зарплату, немедленно бегут по «комкам» в поисках товара, на который можно обменять деньги, чтобы иметь в руках хоть что-нибудь, даже, может быть, совсем и не нужное, лишь бы избавиться от этих пустых бумажек. Но так поступают только те, кто еще не знает, что есть в России фирма, предложившая надежный способ сохранения денег от прожорливой хищницы-инфляции.

Название нефтяного концерна «Гермес» большинству в России уже хорошо известно. Его акции, подкрепленные реальной нефтью, до сих пор остаются самыми стабильными в России. Рыночная их стоимость по-прежнему превышает номинальную в 20—30 и более раз.

Однако приобрести акции, да еще по рыночной цене (за 80—100 и даже 300 тысяч рублей) может далеко не каждый. Студенты, пенсионеры, многодетные семьи, матери-одиночки, инвалиды — где им взять эти тысячи? Но им-то как раз больше, чем людям состоятельным, нужно защитить свои скромные накопления. И «Гермес», избравший для себя задачу возрождения России, создает проекты, способные помочь ее народу. Этими проектами стали контракты «Гермеса» — «Гермес-нефть», «Гермес-76», «Гермес-93» и, наконец, «ЧЕРНОЕ ЗОЛОТО».

Те, кто всего полгода назад стал владельцем контрактов «Гермес-нефть», уже в декабре получили доход в 200 и более процентов. Таких доходов по вкладам не обеспечивает ни один коммерческий банк. Ценность и удобство последнего контракта «ЧЕРНОЕ ЗОЛОТО» заключается для очень многих граждан в том, что, купив его сегодня за 5 или 10 тысяч рублей, через год его можно продать за десятки тысяч, так как цена нефти, пока не «догонит» мирового уровня цен, будет у нас непрерывно и долго расти.

Этот контракт можно в любую минуту, как только Вы пожелаете, сдать обратно «Гермесу» через год по заранее объявленному курсу покупки, который тем выше, чем дольше вы держите у себя контракт.

Как Вы думаете, почему за контрактами «ЧЕРНОЕ ЗОЛОТО» в «Гермесе» очереди? Оказывается, все, кто уже стал их владельцем, убеждены, что таким образом они сохраняют свои средства в условиях галопирующей инфляции. Не случайно большинство покупателей «ЧЕРНОГО ЗОЛОТА» — пенсионеры и люди предпенсионного возраста: умудренные жизненным опытом, они делают ставку не на сверхприбыли, а на скромные, но твердые гарантии. Все справки по оформлению контрактов по телефону: 250-49-89.

Адрес: Москва, Бумажный проезд, 14.
10 этаж, комн. 1007.
Проезд метро до ст. «Савеловская».

же сама фактура? — допытывался я. — Разбитый корпус, останки пилотов? Дайте посмотреть, пощупать». Все разводили руками — прямых свидетелей нет, есть знакомые свидетелей, знакомые знакомых, и по их описаниям все воспроизведено. Правительство штата на запросы ученых о достоверности этого инцидента в течение нескольких лет не отвечает. Вот и гадай — то ли было, то ли не было.

— Я улавливаю у вас глубокое сомнение. Так, может быть, и другие рассказы об НЛО, инопланетянах — всего лишь мифы, фантазии?

— Ну нет, свидетельств о реальности существования неопознанных летающих объектов во всем мире более чем достаточно. На конференции в США выступал известный американский уфолог Жак Валле. Он насчитывает на земном шаре один миллион посадок УФО. Впечатляют доклады о поражениях в больших количествах домашнего скота — животные имеют по одной-две каверны, нанесенные как бы методом лазерной хирургии. Был сенсационный доклад о странном прерывании беременности у женщин: через некоторое время вдруг обнаруживалось, что никакого зачатия у них нет, хотя они до этого находились под наблюдением. Все эти случаи — и со скотом, и с беременными женщинами — по времени совпадают с активностью НЛО в тех районах.

К сожалению, уфология и у нас, и на Западе не включена в реестр академических наук. «Большая» наука ею всерьез не занимается, идут дискуссии на тему — научна ли вообще проблема НЛО. Я же считаю: нет ненаучных проблем, есть ненаучный подход к любой проблеме.

— Вы говорили, Владимир Георгиевич, что ваша ассоциация одной из задач считает выработку мер безопасности при встрече с НЛО. Дайте, пожалуйста, читателям практические советы, как вести себя в таких случаях.

— Если кто-то видит объект с больших расстояний, это вряд ли грозит ему опасностью. Ну а если поблизости приземлится летающий объект и оттуда выйдет непонятное существо, не надо спешить ему навстречу, лучше укрыться, переждать, а затем обратиться в милицию, чтобы оградить место посадки, а дальше пригласить уфологов или представителей гражданской обороны, которые сделают необходимые анализы. Если же близкий контакт неизбежен — что ж, надо подчиниться судьбе. Во всяком случае, не проявлять никакой агрессивности.

— Ходят слухи о похищениях людей. Они обоснованны?

— К сожалению, да. Пришлось расследовать несколько таких фактов под Николаевом, Нальчиком, под Москвой. По данным МВД, в нашей стране ежегодно пропадает без вести около 100 тысяч человек. Несколько тысяч из них можно отнести на счет НЛО.

— Владимир Георгиевич, я шла на встречу, уверенная в том, что вы расставите все точки на «i», ответите на все вопросы, разгадаете все загадки, которые мучают непосвященного человека. Но, оказывается, у самих уфологов вопросов больше, чем ответов?

— Да, это так. И я полагаю, что на нашем веку все тайны не будут разгаданы. Человечество, еще недавно самонадеянно заявлявшее о себе, как о покорителе природы, вдруг поняло, что знает о мире, о космосе ничтожно мало. Но оно наделено могучим разумом, и я, уверен, не отступит от своих поисков. А кто ищет, тот в конце концов находит.

Беседу вела Нина ФЕДОРОВА.

типа явления Фатимы в Испании в 1917 году. Такие фигуры более тысячи раз возникали в 1986 году в югославском городе Мостаре. В 1987 году в селе Грушево (Западная Украина) в течение 20 дней фигура Божьей Матери появлялась над церковным приделом, ее же изображение «висело» над Асуанской плотинкой в период ее строительства. Все это вызывает десятки вопросов, на которые человечество пока, увы, не нашло другого ответа, кроме религиозного. И, наконец, четвертое направление — телепатические, дистанционные голоса невидимых существ. Есть люди, которые утверждают, что принимают информацию из космоса, выполняют какую-то особую высокую миссию.

— Но это похоже на манию...

— Ученые утверждают, что это результат воздействия на человека неизвестных разумных сил, часто оно действительно приводит к психическому заболеванию. Но факт тот, что возникает оно на реальной почве.

— Очень грустно слышать, что контакт с НЛО и пришельцами имеет такие драматические последствия.

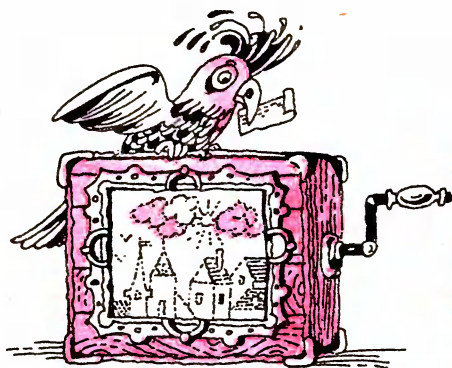
— Но есть и позитивные результаты. Их, увы, мало. Порой в человеке вдруг раскрываются необыкновенные творческие способности, он начинает сочинять стихи или музыку, писать картины, он молодеет, повышается его физиологическая активность. Многие, очевидно, слышали о жительнице Сум Валентине Павловне Краминской. Получая, по ее утверждению, информацию из космоса, она пишет необычные картины, дает больным рецепты лечения и технологические рекомендации. На базе этой информации создается целое предприятие, которое будет внедрять ее в культуру и в народное хозяйство. Или другой редкий пример положительного воздействия НЛО. На некоторых местах посадки летающих тарелок растительность бурно развивается, если оттуда брать землю и использовать ее в качестве подкормки, урожай заметно повышается. В Обнинске проводились такие исследования и дали хороший результат.

В печати сейчас муссируется информация о странных кругах на посевных полях в Англии, гадают, от чего они. Так вот, недавно в наш центр пришло письмо из Японии, в котором рассказывается о таких же кругах, образовавшихся здесь после того, как над полем завис НЛО и выпускал снап лучей.

— Ваша ассоциация, как я вижу, поддерживает контакты с уфологами других стран.

— Безусловно. Были у нас коллеги из Японии, Германии, США, мы сами выезжали в эти страны. Не так давно я вернулся с конференции МУФОНа. Это всеобщая уфологическая сеть, которая охватывает почти все цивилизованные страны. Сейчас и мы в нее вошли. Наши доклады на конференции были выслушаны с большим интересом.

Проходила она в экзотическом месте — штате Нью-Мехико, в городе Альбукерке. Здесь неподалеку, возле городка Розвелл, разбилась та самая летающая тарелка, из-за которой был сыр-бор в 1947 году. Как только мероприятие закончилось, я с помощью одного американского энтузиаста-уфолога поехал в Розвелл. Там зона, где хранятся новые виды вооружения, и есть закрытый музей, посвященный событию сорокапятилетней давности. В натуральную величину по показаниям очевидцев воссоздана ситуация посадки и гибели НЛО. Тут и сама летающая тарелка, по периметру которой бегут цветные огоньки, и четыре куклы, изображающие пришельцев. «А где



ШАРМАН-КА

Тусовка

ГДЕ ОДЕВАЮТСЯ ЗВЕЗДЫ?

Кто где может, как может и насколько позволяют средства. Если эстрадные светила заказывают туалеты от Зайцева и Юдашкина, то рокеры, особенно крутые, избегают светской тусовки: свой стиль они ищут не в домах моделей, а, например, на барахолках. Скажем, скандальная «Коррозия металла» недавно прошвырнулась по известной московской Тишинке и что-то нарыла для себя в старье. Кто подумал, что это от бедности, тот глубоко ошибается. С каждым днем Тишинка приобретает репутацию места, где одевается элита. Вот только какая?

ЛЮБОВЬ И СТРАСТИ

Это ужасно. Но поклонница Филиппа Киркорова выпала из окна. Если эстрадные светила расстаться с жизнью, потому что, видимо, не любил ее Филипп и, возможно, не подозревал о ее существовании. Жаль только, что о любви можно узнать в связи с такой ужасной историей...

ВИСОКОСНЫЙ ГОД ЛАРИСЫ ДОЛИНОЙ

Нелегким он был для звезды. Угнали автомобиль. Это раз. И несмотря на то, что певица смогла наскрести на новый, все равно обидно, что угнали. А еще американский менеджер (русского, правда, происхождения) наговорил на нее Бог знает что. Будто не тот репертуар на Брайтон Бич привезла, будто капризничала и фокусы выкидывала, требуя дополнительной оплаты. Только не верим мы этому человеку. Потому как знаем, что и здесь он занимался концертной деятельностью и здесь всех грязью поливал.



ТАПЕР КАТЯ И ДЕНЬ РОЖДЕНИЯ АБДУЛОВА

«Почему не выступает Катя Семенова?»
Т. Уралова, Ульяновск

Катя Семенова сразила киношников наповал. Она приехала на самый престижный в России сочинский фестиваль «Кинотавр» как гость. С огромным успехом спела сольный концерт в ПРОКе (ПРОК — это профессиональный клуб). Но «добила» всех через пару дней в том же ПРОКе, когда отмечали день рождения Александра Абдулова. По этому поводу друзья юбиляра — Олег Янковский, Михаил Мишин, Сергей Соловьев, Аркадий Инин, Леонид Ярмольник, Александр Збруев — придумали капустник и Кате отвели в нем самую не-

благодарную и бессловесную роль тапера. С именинником она до того момента даже не была знакома, поэтому петь категорически отказалась.

Леня Ярмольник говорит: «Надо между каждым номером давать фестивальные фанфары». Я: «Замучаешься их включать». — «А что ты можешь предложить?» — спрашивает Леня. И тут я «от фонаря»: «Давайте буду «Собачий вальс» играть. Мне все равно делать на сцене больше нечего»...

Потом выяснилось, что не хватает одной буквы для финала капустника. Точнее... Как бы помягче выразиться? Не хватало одного места пониже спины, на которое эти буквы, составляющие слово «Абдулов», вешались бы. Ну, а уж коли я на сцене, мне все равно, сольный у меня концерт или короткий номер...

Все то, что делала в тот вечер на сцене, мне самой оценить трудно. Потом ко мне все подходили, смеялись, поздравляли, говорили, что я замечательно сыграла эту капризную тапершу, что мне в кино сниматься надо... Я пыталась объяснить, что вела так себя от зажима, от непонимания, что же я должна на самом деле делать».

Такую Катю Семенову ее фаны и поклонники не видели никогда. Чем-то ее поведение на сцене напоминало Раневскую в старом фильме «Александр Пархоменко»: великая актриса тоже играла там тапершу — угловатую, многозначительную, убежденную в том, что именно ради нее-то, собственно, все и делается. Я не знаю, видела ли Катя этот фильм, но в тот вечер она всем доказала, что может быть не только хорошей певицей, но и драматической актрисой.

И вот не прошло и нескольких месяцев после «Кинотавра», как Катя снимается в кино. В главной роли. Специально написанной для нее. Режиссер из Киева Оксана Байрак пригласила в свою картину

«Оплачено заранее» многих известных актеров, среди которых Арнис Лицитис, Инара Слущка. Катя играет бывшую певицу. Это очень важно, что бывшую: фильм не музыкальный, роль драматическая, и единственная звучащая тут песня выведена за кадр.

— Мне вовсе не хочется, чтобы говорили: ну вот, сняли фильм «про Катю Семенову», — говорит она и работает, работает, мотается на съемки, то в Ригу, то в Киев, то в Феодосию, хотя вовсе еще не известно, что получится, да и заплатят ли: говорят, переводы с Украины в Россию не принимаются...

Так что поклонников Кати просим не волноваться: временное исчезновение ее имени с концертных афиш связано с кинематографом.

Но она вовсе не забросила эстраду: пишет и записывает новые песни, романсы (целый цикл сочинили для нее друзья — Татьяна Догилева и Михаил Мишин), была недавно в Канаде, где спела несколько поразительных концертов для эмигрантов. Заканчивалось все общим плачем, хотя, видит Бог, Катя вовсе этого не хотела. Просто садилась к роялю и предлагала спеть вместе с ней старые русские романсы. И пожилые, внешне вполне благополучные люди сначала подхватывали песню, а потом вдруг чуть ли не в голос зарыдали. Кто знает, отчего...

Вот вам и легкий жанр! Вот вам и певица с несерьезным детским именем!..

КОНКУРС НА САМОГО ПЛОХОГО ГИТАРИСТА

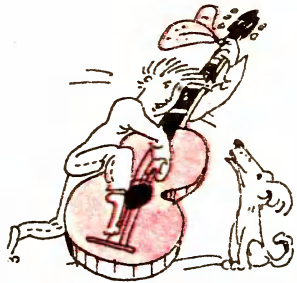
Российские музыканты получили еще один шанс прославиться на весь мир. Прежним шансом, предоставленным им модой на перестройку и гласность, удалось воспользоваться лишь немногим. Да и те счастливы, что



успели выступить на Западе с парой концертов, вряд ли могут похвастаться действительно всемирной известностью.

Крупнейший музыкальный магазин мира — «Дом гитары» в Рочестере (США) — вновь проводит свой международный конкурс гитаристов. Конкурс необычный. В прошлогоднем участвовало около 5 тысяч претендентов, а его победитель получил в качестве приза гитару за 400 долларов, усилитель и еще множество других почестей и привилегий, призванных подчеркнуть значение этого достижения.

Желающие принять участие в конкурсе должны выслать



кассеты с записью своей игры на гитаре.

И напоследок дадим совет тем, кто отважится послать свою пленку на конкурс. Не следует лезть из кожи вон, чтобы показать из себя виртуоза, — совсем наоборот. Лучше, если это будет ваша не самая удачная запись. Как отметил музыкальный обозреватель одной из новозеландских газет, если во время ваших музыкальных занятий во всей округе воют собаки, значит, этот конкурс ваш. Не зря же он дает своим победителям титул «Самый плохой гитарист мира».

ТОТ, КТО ДЕЛАЕТ КРАСИВО...

Мюзикл оформили как жанр в 1920—1930-х годах американцы — так говорит Музыкальный энциклопедический словарь.

А вообще это праздничный и красивый жанр, который, как у нас полагают, вымер, подобно птеродактилю. А вот и нет. Мюзикл на театре возрождается. И среди тех немногих, кто знает в этом толк, — молодой режиссер московского театра «Сатирикон» Александр Горбань.

— Сегодня, как никогда, нам необходимо расхохотаться. Не смеяться над собой или скучным соседом. А просто расхохотаться.

Этот долговязый франт, всегда пахнущий хорошим мужским одеколоном, умеет делать красиво. Как? Очень просто: берет хорошую музыку,



современную хореографию, отменный ансамбль артистов — и выходит отличный мюзикл. Как «Багдадский вор» и «Голый король». Как это часто бывает, сначала их заметили за границей... Испанцы называли «Багдадского вора» сумасшедшим фейерверком режиссерских фантазий и актерской игры: все газеты освещали гастроль московского театра.

«Багдадский вор» красив и ярок. Представление летит в танце (хореография С. Зарубина), умирает от смеха (игра А. Якубова, А. Большова). И купается в музыке. Она, она здесь главная! Музыка диктует все — ритм, пластику, хореографию. «Как за любимой женщиной, я следую за ней и во всем ей подчиняюсь», — говорит Александр Горбань.

Для «Голого короля» использована музыка самых разных направлений, от классики до рока и рэпа. Эффект неожиданный — то ли подростковая дискотека, то ли престижный показ мод? История принцессы и свинопаса, круто замешанная Горбанем на музыке, каскаде трюков, актерской игре и импровизации, фарсово смешна поначалу. Но за смехом постепенно выступает смысл полити-

**ВНИМАНИЮ
ДЕЛОВЫХ
ЛЮДЕЙ!**
**В нашей
ШАРМАН-К^е
вы можете
разместить
рекламу любого
музыкального
характера.**

ческой сатиры Щедра. У сатириконцев она приобретает характер обобщения определенных режимов всех времен и народов. А поначалу смешно. И никаких политических намеков.

Последняя постановка А. Горбаня — «Мнимый больной» Мольера. Это магия и чудо. Она в великолепных костюмах, пластике, танцах, актерской игре. Серьезный вопрос об истинных и мнимых ценностях разрешается каскадом головокружительных дивертисментов в музыкально-пластической стихии. Легко, весело, уморительно и празднично!

Праздника нам не хватает в жизни. Утверждают, что его нет и на театре. Но, во всяком случае, в «Сатириконе» он прописан прочно. Кстати, в США мюзикл зародился во времена великой депрессии.

**ШАРМАН-К^у крутили Марина Райкина,
Дмитрий Ловковский, Александр Колбовский.**



МОСКОВСКИЙ БАНК



СБЕРЕГАТЕЛЬНОГО БАНКА РОССИИ

Вниманию клиентов Сберегательного банка
с 1 января 1993 года

увеличены процентные ставки по вкладам

ВКЛАДЫ ДО ВОСТРЕБОВАНИЯ - 20% ГОДОВЫХ
СРОЧНЫЕ ВКЛАДЫ - 60% ГОДОВЫХ
ЦЕЛЕВЫЕ ВКЛАДЫ НА ДЕТЕЙ - 80% ГОДОВЫХ

Новые условия по срочным вкладам

- ☐ Устанавливается единая процентная ставка независимо от срока хранения вклада, которая будет определяться ежегодно.
- ☐ Размер вклада и максимальный срок его хранения не ограничены.
- ☐ Срок хранения вклада составляет не менее 1 года.
- ☐ Проценты начисляются в конце года при условии хранения вклада не менее одного года.
- ☐ Дополнительные взносы и частичные выдачи по вкладам не производятся.
- ☐ Однако, Вы можете получить причисленные проценты. При этом условия вклада не нарушаются.
- ☐ Если Вы закрываете счет ранее 1 года, доход по нему выплачивается в размере, установленном по вкладу до востребования.

Новые условия хранения и начисления дохода распространяются на все действующие специальные счета, на которые вписана компенсация в 1991 году.

150 лет истории —
лучшая гарантия банка

[illegible]

ПИЦЦА

Замесить дрожжевое тесто из 200 г муки, 2 ст. ложки растопленного масла, 0,5 стакана теплого молока, 15 г дрожжей и щепотки соли. Когда подойдет, вымесить и раскатать в пласт. Смазать маслом, посыпать тертым сыром, разложить начинку: фарш из свинины, или кусочки колбасы, или филе рыбы, нарезанное кубиками. Посолить. Вновь посыпать сыром, сбрызнуть маслом, поставить в горячую духовку.

ПИРОГ

СО СВЕКОЛЬНОЙ БОТВОЙ
Замесить не очень крутой тесто из 3 стаканов муки, 1 стакана кефира, 1 яйца и соли. Разделить на две части и раскатать на две лепешки. Начинка: молодые листья свекольной ботвы слегка отварить в кипящей воде. Обжарить на масле, мелко нарезать, добавить натертый на крупной терке сыр (он должен составлять четвертую часть общей начинки). Сделать закрытый пирог, выпечь в горячей духовке. Готовый пирог смазать маслом.

КЛУЕННИКА СОКУ
в собственном вымыте,
перезасытит сахаром.
400 г сахара по-
теш — чтобы клуен-
нику в год не сложить
на разложение в ботвах,
и сок по чичи м
с соком и м
инфрпирк

Стрелки от чешкока, которые
выбрасываются надо обрызгать
теплым. Их надо промыть и раз-
ложить по чистым банкам, за-
крыть крышками. Дать постоять
1—2 минуты, кипятком (постоять
надолго) маринадом. Закатать
50 г сахара, 50 г соли, черный пе-
рец, укроп и петрушку — не
ложка уксусной эссенции, 1 ч.

**РЫБНЫЕ ФРИКАДЕЛЬКИ
С МАЙОНЕЗОМ**

Сварить в подсоленной
рыбу, удалить
желтками и смешать
кости, мелко из-
мочу, кусочком сваренных
и черным молотым перцем.
полученной массы сделать
фрикадельки, уложить
на тарелку и залить
майонезом и мелко нарезанным
огурцом.

ПИРОГ С БРУСНИКОЙ

Замесить тесто из 3 стаканов муки, 30 г дрожжей, 2 стаканов теплого молока и соли. Дать тесту подняться, вымешать, раскатать в пласт и выложить в форму, на него положить начинку. Начинка: взбить венчиком или миксером до образования розовой массы 2 стакана моченой брусники, 0,5 стакана сахара, 0,5 стакана сметаны. Когда пирог испечется, залить его взбитыми белками с сахаром и поддержать в духовке, пока не зарумянится.



Амалия КРЮДЕНЕР



*Я встретил вас — и все былое
В отжившем сердце ожило;
Я вспомнил время золотое —
И сердцу стало так тепло...*

*Как поздней осени порою
Бывают дни, бывает час,
Когда повеет вдруг весною
И что-то вострепнется в нас, —*

*Так, весь овеян дуновеньем
Тех лет душевной полноты,
С давно забытым упоеньем
Смотрю на милые черты...*

*Как после вековой разлуки,
Гляжу на вас, как бы во сне, —
И вот — слышнее стали звуки,
Не умолкавшие во сне...*

*Тут не одно воспоминанье,
Тут жизнь заговорила вновь, —
И то же в вас очарованье,
И та ж в душе моей любовь!..*

Федор ТЮТЧЕВ

**«НЕ
ВЛАСТЕН
ЛИШЬ
В СЕБЕ»**

Как и многое, в Россию романс занесло ветром моды из Европы и, как бывало почти всегда, отсюда романс явился миру загадочным феноменом русской культуры. Ни музыкальный анализ, ни литературный не дадут разгадки. Когда звучит русский романс, всегда есть повод говорить о третьей силе — о судьбах, его окружающих, о его музах и творцах.

Хочется воскресить в памяти слова романсов, которые и сейчас не забыты или, увы, уже забыты... Если в вашей семье знают такие романсы, поют их, — давайте вместе создавать нашу коллекцию.

«И ВСЕ БЫЛОЕ...» Историю этих строк расскажет сегодня НАТАЛЬЯ ПАВЛОВА, заслуженный работник культуры России, руководитель труппы Московского салона «Романс».

В середине 1822 года в русскую миссию Мюнхена прибывает молодой дипломат Федор Тютчев. Ему восемнадцать. Он успел за 2 года окончить Московский университет, что, впрочем, не было сенсацией того времени, как и избрание пятнадцатилетнего поэта сотрудником Общества любителей российской словесности.

Столица Баварии принимает Тютчева в свои объятия, обволакивает блеском придворных балов, изяществом музыкальных и литературных салонов. На одном из светских раутов Тютчев встречает очаровательную четырнадцатилетнюю Амалию Лерхенфельд — побочную дочь прусского

короля Фридриха Вильгельма III, двоюродную сестру будущей императрицы России Александры Федоровны, жены Николая I. Амалия поразила Тютчева своей красотой, образованностью, глубиной чувств; Тютчев околдован и очарован.

Однако в 1826 году он женится на Элеоноре Петерсон, а Амалия становится женой первого секретаря русского посольства в Мюнхене барона Крюденера.

Шли годы. Баронесса Крюденер блистает на петербургских балах, Вяземский пишет о ней довольно язвительно, более благосклонен к ней Александр Пушкин, что вызывало ревность Наталии Николаевны, впрочем, напрасную. Внимания баронессы ищут и царь, и шеф жандармов Бенкендорф, и финский генерал-губернатор Адлерберг...

А что же Тютчев? Тютчев продолжает свою дипломатическую карьеру. Живя вдали от русской столицы, в письмах к друзьям он всегда спрашивает о госпоже Крюденер. Он беспокоится: счастлива ли она так, как того заслуживает? В 1836 году через нее Тютчев передал друзьям в Петербург рукопись своих стихов. Эти стихи, которым, кстати, сам автор не придавал такого высокого значения, вызвали восторг у Пушкина, были напечатаны в пушкинском «Современнике». Среди них есть посвящение Амалии: «Я помню время золотое, я помню сердцу милый край, день вечерел, мы были двое, внизу в тени шумел Дунай...»

В 1840 после смерти своей первой жены Тютчев женится во второй раз. Он уже отец большого семейства. В одном из писем Тютчев признается в своей привязанности к госпоже Крюденер: «После России — это моя самая давняя любовь».

Любовь всегда была для Тютчева «поединком роковым». Волнуясь о судьбе одной из своих дочерей, он писал: «...быть может, передал по наследству это ужасное свойство, не имеющее названия, нарушающее всякое равновесие в жизни, эту жажду любви...»

Тютчеву было 47 лет, когда его лю-

бовь вызвала ответное и значительно более сильное чувство совсем молодой девушки Елены Денисьевой. Она пожертвовала всем ради любимого: не только «свет» отвернулся от нее, от нее отрекся родной отец. В этом трагическом союзе с Тютчевым, союзе не признанном ни людьми, ни церковью, Денисьева родила троих детей. Но любимый человек не принадлежал ей полностью — Тютчев не только не порывал со своей семьей, но и продолжал боготворить жену, дорожить ею. Эта мучительная любовь длилась 14 лет, до самой смерти Денисьевой, которая сошла в могилу от чахотки.

«О, как убийственно мы любим! — напишет тогда Тютчев. — Как в буйной слепоте своей Мы то всего вернее губим, Что сердцу нашему милей!..»

В жизни Тютчева началась страшная череда потерь: мать, брат,

четверо детей...

«Теперь все испытано — ничего не помогло, ничего не утешило, — не живет — не живет — не живет...»

Скучный Карлсбад. Тяжелобольной Федор Иванович Тютчев приезжает сюда лечиться. Ему — 67 лет.

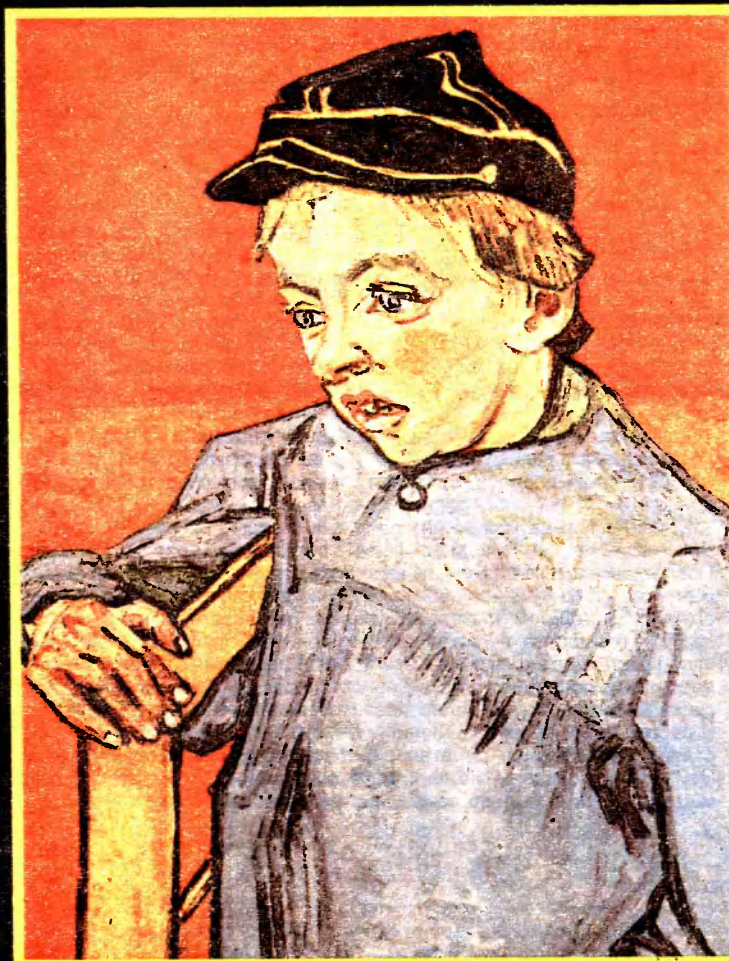
«Жизнь, как подстреленная птица, Подняться хочет — и не может...»

И вдруг — новая встреча с Амалией. Казалось бы — встретились два старых человека — все прошло, все в прошлом. Но...

«Я встретил вас — и все былое
В отжившем сердце ожило;
Я вспомнил время золотое —
И сердцу стало так тепло...»

За несколько месяцев до своей смерти Тютчев пишет дочери Дарье Федоровне: «Вчера я испытал минуту жгучего волнения вследствие моего свидания с моей дорогой Амалией Крюденер, которая пожелала в последний раз повидать меня на этом свете и приезжала проститься со мной. В ее лице прошлое лучших моих лет явилось дать мне прощальный поцелуй».

Многие композиторы писали музыку на эти стихи. Но у нас на слуху та мелодия, которую даровал нам Иван Семенович Козловский — он аранжировал и записал ее, а услышал от замечательного актера МХАТа Москвина. Долгое время считалось, что автор этой музыки неизвестен, но недавно были найдены ноты — сборник произведений Л. Д. Малашкина, знакомого нам по уникальному романсу «О, если бы мог выразить в звуке...». Козловский поет мелодию очень близкую к той, что Малашкин написал к стихам «Я встретил вас...». Это очень часто бывает с романсами — они теряют своего автора, словно народная песня.



ВНИМАНИЕ: КОНКУРС «ВЕРНИСАЖ»!

На цветной полосе — четыре картины. О трех из них мы рассказали. Вы должны назвать имя автора четвертой картины, ее название, музей, в котором она хранится. Напишите о художнике и его творчестве (объем — не более одной машинописной страницы).

Такие цветные полосы будут печататься регулярно. Победить в конкурсе может тот, кто правильно ответит на вопросы всех публикаций, включая № 6. Ответы должны быть высланы не позднее 1 августа с. г.

**Победители получают ценные призы —
художественные альбомы из серии
«ПО МУЗЕЯМ МИРА».**

КУСТОДИЕВ Б. М. (1878—1927)

«Купчиха за чаем» (1918)

Государственный Русский музей

Кустодиева влекла красота, коренящаяся в гуще народной жизни. Несмотря на присутствие в его картинах типичных русских национальных черт, это не та Россия, что известна нам по полотнам передвижников. Изображенная Кустодиевым Русь — веселая, счастливая, наполненная яркими красками и неповторимыми узорами.

Самобытные образы художника, его чудесные композиции посвящены старому русскому быту середины прошлого столетия. Кустодиев создал ряд изображений волжских купчих, среди них и эта картина.

...Провинциальный городок. Чаепитие. Молодая красавица купчиха сидит в теплый летний вечер на балконе. Перед нею стол с самоваром, золоченной посудой, фруктами и сдобой. Нежный румянец оттеняет белизну холеного лица, черные брови слегка приподняты, голубые глаза что-то внимательно рассматривают вдаль. По русскому обычаю, она пьет чай из блюдца, поддерживая его пухлыми пальцами. Уютный кот ласково трется о плечо хозяйки, широкое декольте платья открывает необъятность круглой груди и плеч. Вдали видна терраса другого дома, где купец с купчихой сидят за тем же занятием.

Натурщицей Кустодиева была скромная девушка, жившая неподалеку. Эту с нее лег в основу картины. Художник доработал и изменил его, в результате изображенная на этюде девушка превратилась в нарядную пышную красавицу.

Надо сказать, что румяные и белотелые кустодиевские купчихи являют собой народный, отчасти даже простонародный идеал красоты. Художник любит их, хотя его собственные эстетические представления, воспитанные на полотнах Веласкеса, Гольбейна, Тициана, не соответствуют этим образам. Нет, его идеал вовсе не такие дебелые женщины. Но, по словам Кустодиева, во время работы над картинами тонкие и изящные красавицы не вдохновляли его и не казались интересными.

**ДЖОВАННИ БАТТИСТА ПЬЕПОЛО
(1696—1770)**

Время разоблачает истину

**Музей изобразительных искусств,
Бостон.**

Джованни Баттиста Пьеполо — типичный представитель венецианской школы. Искусный живописец, рисовальщик, гравер, он по праву считался непревзойденным мастером эпических сюжетов.

Эта картина является ярким тому подтверждением. Среди развалин европейских дворцов изображены двое: темнокожий мужчина, корявый от старости Отец — Время и Истина, гордая и красивая молодая женщина. Властно опираясь на его плечо, Истина позволяет Времени снять с нее одежды. Фигура мужчины полна скрытой мощи: огромные крылья налиты непреодолимой силой, голова опущена в твердой решимости. Подле его ног обычные атрибуты Хроноса: триумфальная колесница, коса, напоминающая о смерти, и младенец, утверждающий рождение и новую жизнь. Рядом с водопадом блистательных драпировок сидит большой попугай как символ тщетности и суетности человеческого бытия.

Художник наделил Истину лицом и прической венецианской красавицы и сделал ее фигуру основой композиции картины. Нога женщины лежит на глобусе, тогда как солнце, по сути своей неразрывно связанное с Истиной, поднимается у нее над головой.

Роскошные краски, мастерство рисунка и филигранность линий — все это делает живописное полотно неповторимым. Но главный секрет Пьеполо — в силе его воображения, в способности воплотить свои мечты в уверенную действительность.

Динамичная, полная света, монументальная и величественная картина Пьеполо занимает достойное место среди шедевров XVIII века.

ВИНСЕНТ ВАН ГОГ (1853—1890).

«Ученик» (1890).

Музей искусств, Сан-Пауло.

Период с 1888 по 1890 год, к которому относится эта работа, является самым плодотворным и одновременно самым трагическим в жизни художника, когда творческое вдохновение постоянно боролось с приступами надвигающегося безумия.

В эти годы Ван Гог жил в своей Южной мастерской в Арле и занимал правое крыло двухэтажного дома, позади которого проходила железная дорога. Его компаньоном стал Поль Гоген, приезда которого Винсент долго и с нетерпением ждал. Но присутствие друга не принесло успокоения: он то безмерно восхищался художником, то бурно ревновал. В своем отношении к людям Ван Гог признавал только крайности. Гоген же, глубоко убежденный в собственной правоте, старался навязать ему свои живописные концепции. И Ван Гог, ропща, повиновался...

Влияние Гогена можно разглядеть и в этом портрете, который Винсент писал с младшего сына почтальона Жозефа Рулена. Последний являлся одним из немногих друзей, что поддерживали Ван Гога в то трудное время. Будучи двухметрового роста, он служил бригадиром почтовых грузчиков на вокзале в Арле, но все звали его просто — почтальон Рулен. Его голубоглазый сын изображен художником мечтательным и рассеянным; сквозь гогеновские четкие линии, насыщенность красок, плоскостность рисунка вырывается наружу неукротимая эмоциональность Ван Гога. В работе преобладает тенденция к чистым, ярким цветам, присутствует излюбленное сочетание небесно-голубого и оранжевого. Эту технику, основанную на блестящих комбинациях цвета и форм, художник довел до совершенства в последующих портретах.

Трудный месяц февраль... Но и в нем непременно выдадутся ясные дни, благоприятные тому или иному знаку. Следите за прогнозом!

Февральский ПРОГНОЗ



ОВЕН. Первая неделя довольно благоприятна, особых неприятностей и противодействия в делах не предвидится. Однако лишняя осторожность при работе на высоте никак не помешает, даже если высота — всего лишь стул. Благоприятно скажется в последующем, если детям уделите внимания больше, чем обычно. Вторая декада грозит серьезными неприятностями в семейных взаимоотношениях. В период с 9-го по 20-е старайтесь не принимать участия в массовых мероприятиях (митинги, демонстрации), избегайте вообще любого скопления людей. Есть вероятность пожаров, взрывов, получения ожогов. В последнюю неделю вы сможете урегулировать семейные взаимоотношения; активно проявится творческая энергия. В решении деловых вопросов препятствий почти не будет.



ТЕЛЕЦ. Первая половина месяца пройдет в обычных заботах. А во второй половине могут обостриться взаимоотношения в рабочем коллективе, заметно испортится отношение «вышесидящего» к вам лично. Поездки могут доставить серьезные огорчения; вас ждет дискомфорт, есть риск потери денег вдали от дома. На нервной почве вполне вероятен апоплексический удар; в лучшем случае — неумеренность в еде.



БЛИЗНЕЦЫ. Месяц окажется достаточно напряженным. Нелишне обратить внимание на состояние здоровья. Наиболее трудной будет вторая декада: сдержимость несбыточными и бредовыми идеями, всевозможные обольщения, падкость на ложную информацию. Наиболее неотложные проблемы можно как-то решить с 10-го по 15-е. В эти дни вам удастся избежать острых углов, конфликтов; ваши усилия не повлекут больших энергетических потерь. В третьей декаде напряжение несколько ослабнет. Даже можно рассчитывать на некоторое везение в тайных делах.



РАК. В первой половине месяца вам можно надеяться на успешное решение своих проблем, благодаря хорошему физическому и умственному состоянию. Чего не скажешь о второй его половине: психологические срывы могут нанести удар по здоровью. В рабочем коллективе может возникнуть ситуация «нелюбви» к вам как сослуживцев, так и начальства. Поездки могут оказаться неудачными, есть риск потери денег вдали от дома.



ЛЕВ. Здоровье подвести не должно, а все остальное в основном зависит от вас. Месяц в целом может пройти довольно благопри-

ятно, если в период с 3-го по 15-е постараетесь быть очень осмотрительными и осторожными при работе на любой высоте (даже стол, стул). А во второй декаде лучше избегать любых скоплений народа. Как это ни грустно, и театрально-зрелищных мероприятий также. Есть вероятность получения ожогов, возможны взрывы, пожары. Миновав эти рифы, вы сможете успешно решить свои проблемы.



ДЕВА. Первая декада неудачна для групповой деятельности. Есть риск получить дурную отласку, вас могут осмеять, забить. К тому же существует опасность ограбления, различные драматические ситуации на этой почве. Постарайтесь быть собранным и внимательнее, сдержаннее в своих высказываниях. Вторая декада легче не будет, наваждение бредовых идей и планов, обольщения, склонность к восприятию искаженной информации. Окружающие могут подтолкнуть к некрасивым поступкам. Неотложные вопросы можно будет попытаться решить в период с 10-го по 15-е, в эти дни вы сможете действовать решительно, удастся избежать острых углов и особых энергозатрат. В третьей декаде найдут успешное решение ваши тайные дела несколько рискованного характера. Не следует забывать о своем здоровье.



ВЕСЫ. Первые две недели будут заполнены текущими вопросами. Вторая половина месяца чревата обострением взаимоотношений в коллективе, с руководством. В поездках вам будет плохо, есть вероятность потери крупной суммы денег. Будьте готовы к тому, что в этом месяце деловые партнеры могут вас основательно подвести; не побрезговав, воспользоваться клеветой, обманом.



СКОРПИОН. Обдуманность своих поступков поможет с честью выходить из негативных ситуаций. В первой декаде вы можете оказаться весьма притягательными для уголовных элементов. Есть вероятность получить дурную славу. С 9-го по 20-е попытайтесь избежать любого скопления людей, даже если это концерт или спектакль. Будьте осторожнее, есть вероятность взрывов, пожаров, получения сильных ожогов. В это время могут серьезно осложниться взаимоотношения в семье, с любимыми. Последняя неделя обещает быть довольно благоприятной. Жажда жизни и активное участие в житейских ситуациях будут излучать вокруг вас особое настроение; к вам притянется внимание окружающих. Значительный подъем физической энергии будет только помогать вам. Не придется сожалеть, если более, чем обычно, уделите внимание детям.



СТРЕЛЕЦ. Поездки на этот месяц лучше не планировать. Первые две недели пройдут в повседневных делах и заботах. Несколько конфликтный период, однако достойно пройти его зависит только от вас. Вторые две недели принесут осложнения в коллективе: как со стороны руководства, так и со стороны коллег может вспыхнуть «нелюбовь» к вам. Старайтесь оптимистичнее смотреть на вещи. Искать утешения в алкоголе не стоит, вам будет только хуже.



КОЗЕРОГ. Только активное погружение в работу поможет вам успешно преодолеть негативность первой половины месяца. Старайтесь не впадать в пессимизм и гоните от себя тяжелые воспоминания. Эти две недели для вас таят угрозу травли. Особенно будьте осторожны при работе на любой высоте, даже если этой высотой окажется стол или стул. Вторая декада может принести разочарование в любимом человеке, конфликты с партнером по браку. Старайтесь не усугублять ситуацию. После 20-го вы можете надеяться на ощутимый подъем физических и духовных сил. Противостояний не предвидится.



ВОДОЛЕЙ. Месяц неблагоприятен для поездок. В этом месяце вам никак нельзя распылять свои силы. Если не хотите иметь ушибы и переломы, постарайтесь быть осмотрительнее, когда придется что-то делать на высоте, особенно в первые две недели месяца. Особых неожиданных не предвидится. Во второй половине месяца ваши тайные и несколько авантурные дела могут принести успех. Есть вероятность небольшого выигрыша в азартных играх.



РЫБЫ. Месяц будет насыщен различными контактами, романтическими приключениями. Достаточно серьезно встанет проблема обольщения вещами, ложными по своей сути. Старайтесь терпеливо обдумывать и анализировать ситуацию. Первая неделя обещает успешное решение деловых проблем. Некоторой помехой окажутся ослабленность и лень. Вторая декада сулит неприятности: могут серьезно поспориться влюбленные. Вся вторая половина месяца чревата осложнениями на службе: в коллективе и в отношениях с начальством. Если после 20-го постараетесь не очень перегружать свой желудок, на физическое состояние жаловаться не придется.

**Прогноз подготовила
Александра БАСТРИЧ.**



В

древности их на Олимпиады не допускали. Сейчас — они королевы Игр. Потому что без женской грации, силы, красоты движений нет спорта. Мгновения, о которых напоминают снимки Е. ВОЛКОВА в Барселоне, — еще одно подтверждение истины: ничто в мире без женщин не состоится!



«МИЛЫЙ ШЛЕПНУЛСЯ С КРОВАТИ...»

ЮРИЙ НИКУЛИН о своем друге
НИКОЛАЕ СТАРШИНОВЕ, который поет частушки

Мы с Николаем Старшиновым родственные души: я всю жизнь собираю анекдоты, а он — частушки. И, конечно, все это у нас началось с детства. Каждый помнит самый первый анекдот и самую первую частушку. К анекдотам меня приобщил отец, а частушки петь научила мать.

Малыш Старшинов жил в деревне под Загорском у бабушки. В летние теплые вечера собиралась у пожарного сарая молодежь. Выезд из сарая был выложен досками. Вот на этой площадке собравшиеся танцевали и пели. В основном пели частушки под гармошку. Частушки эти сами запоминались, такими они были яркими, остроумными, смешными, озорными, темпераментными. Эти частушки Николай пронес через всю войну вплоть до ранения в 1943 году под Смоленском, где он воевал в качестве помощника командира пулеметного взвода. После войны он начал серьезно заниматься частушками, записывал их, классифицировал. Об этом Николай Константинович писал: «Как заядлый рыбак я объездил множество рек и озер и во время каждой поездки собирал частушки. Я сравнивал их с теми, что печатались в многочисленных сборниках, и удивлялся их разнице. В печатных все было благополучно, а в тех, что я слышал в деревнях, жизнь была настоящей: сложнее, труднее, грубее, но и трогательнее».

Большое количество частушек было собрано на фабриках, где в основном работали женщины. Вот девяносто про-

центов всех частушек Старшинов и записал у этих женщин. И многие частушки пелись именно женщинами. Частушки присылались со всех концов страны. Так за сорок лет собралось в коллекции около десяти тысяч частушек.

Впервые я прочел частушки, собранные Старшиновым, в небольшом сборничке. Начав читать их, я аж рот раскрыл от удивления. Первый раз я видел частушки, напечатанные своими словами без сокращений и многоточий. В этом их и ценность: как родились, так и напечатаны. Частушки очень смешные. Ведь настоящая частушка подобна анекдоту, в котором вся ударная сила юмора заключена в последней строчке. Я видел, как многие смеялись до слез, читая их. Да и со мной было нечто подобное.

А потом познакомился с Николаем Константиновичем, который подарил мне свою книгу стихов (он прекрасный поэт), а затем мы вдвоем принимали участие в телепередаче, где Старшинов спел несколько частушек, а после него и я пару...

* * *

*Запевай, моя родная,
Мне не запеваешь:
Навернулся я с платформы —
Рот не разевается!*

* * *

*Я свою корявую
Круглый год корябю,
Хочу — утром, хочу — днем,
Хочу — вечером с огнем!*

* * *

*Не хочу я, девки, замуж,
Ничего я не хочу!
Свою русую, кудрявую
Доской заколочу!*

* * *

*Пошла пля-сать
Бабушка Нелина!
Юбку в клочья порвала —
Целый год чинила!*

* * *

*По деревне шла и пела
Девка здоровенная.
Задом за угол задела —
Заревела бедная!*

* * *

*Милый шлепнулся с кровати
И кричит: «Ку-ка-ре-ку!»
Разве можно наливати
Столько водки дураку?*

* * *

*Над селом фи́гня летала
Серебристого металла.
Много стало в наши дни
Неопознанной фи́гни!*

* * *

*Я любила черта,
Уважала черта.
У него, у черта,
Я уже четверта!*

* * *

*Говорят, что в бабах худо,
В девках хуже и того:
Повернешься с боку на бок —
Рядом нету никого.*

* * *

*Мил изменой угрожает,
Я стою и хохочу.
Разменяйте мне пятерку —
За измену заплачу.*

* * *

*У миленка черны брюки
И такой же пиджачок.
Подмигнет ему другая,
Он бежит, как дурачок.*

* * *

*Отбивай, подруга, друга —
Все равно не завладеть:
На твои колени сядет —
На мои будет глядеть.*

* * *

*Гармонист, гармонист,
Шишка фиолетова!
С тобой девки не идут
Только из-за этого!*

РАБОТНИЦА 1'93

Главный редактор
З. П. КРЫЛОВА
Редакционная коллегия:
Н. С. АРИШИНА
А. В. БОБЫЛЕВ —
зам. гл. редактора
Л. В. БОГДАНОВА
Л. Б. ГАВРЮШЕНКО
Л. В. ЕРШОВА
Г. П. ОРЛОВСКИЙ —
отв. секретарь
Н. В. ОСЬМИНИНА
И. Г. ПАНКОВ —
гл. художник
И. В. СКЛЯР
зам. гл. редактора.

Общественный совет
редакции:
Н. А. БАЛАНОВСКАЯ
А. Д. БИРКОВ
З. Б. БОГУСЛАВСКАЯ
В. М. ЗАЙЦЕВ
В. П. ЛЕОНТЬЕВ
Н. М. РИМАШЕВСКАЯ
С. Н. ФЕДОРОВ



ТЕЛЕФОНЫ РЕДАКЦИИ:

212-20-39 — приемная
250-11-93 — рекламные
объявления
212-12-29 — отдел писем
212-22-23 — отдел
публицистики
212-22-03 — отдел семьи
212-11-07 — отдел морали
250-12-30 — отдел литературы
и искусства
212-11-93 — «Домашний
калейдоскоп»
212-11-07 — фонд «Мария»

ТЕЛЕФАКС: 253-96-02



Адрес редакции:

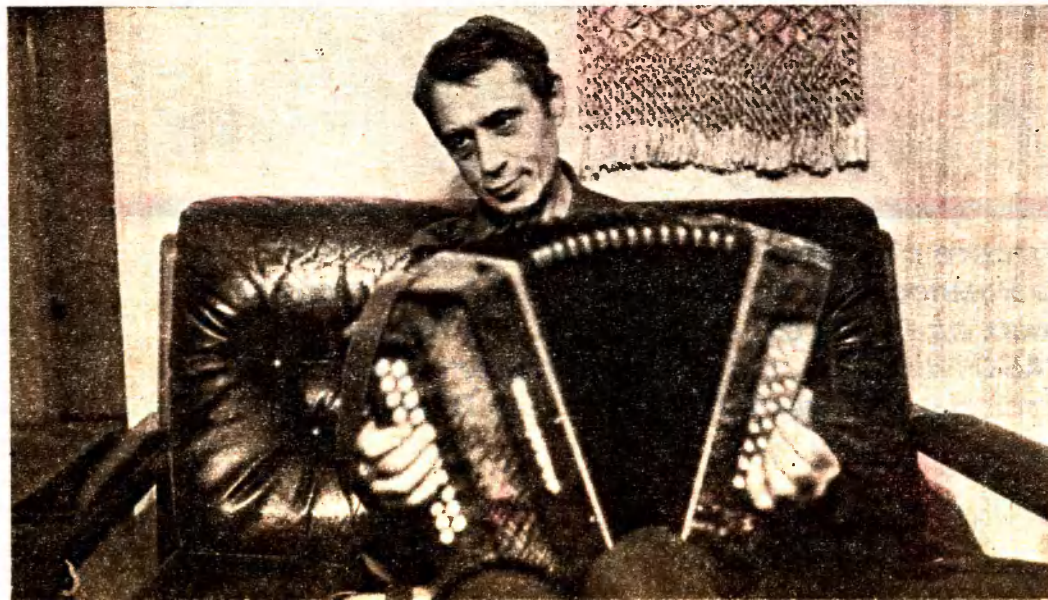
101458, ГСП, Москва, А-137,
Бумажный проезд, 14.

Рукописи не рецензируются
и не возвращаются.

УЧРЕДИТЕЛЬ:
КОЛЛЕКТИВ РЕДАКЦИИ
ЖУРНАЛА «РАБОТНИЦА»

Сдано в набор 26.11.92.
Подписано к печ. 8.12.92.
Формат 60×90%.
Бумага газетная.
Глубокая печать.
Усл. печ. л. 6,00. Усл. кр-отт. 15,42.
Уч-изд. л. 9,56
Тираж 2 300 000 экз.
Заказ № 2206.
Цена номера
по подписке — 20 рублей.
В розницу — цена договорная.

Типография издательства
«Пресса»,
125865, ГСП, Москва, А-137,
ул. «Правды», 24.





Вместе с художницей Экой Валевой,
новогодние композиции которой на первой и четвертой
обложках сделаны ею специально для нашего
журнала, "РАБОТНИЦА" поздравляет читателей, их семьи
с Новым годом. Счастья вам, здоровья! И надежды!