

9-10

1992

RUSSIAN MAGAZINE FOR WOMEN AND FAMILY

# РАБОТНИЦА

ЕВГЕНИЙ ЕВТУШЕНКО

— Мой подарок  
читателям журнала  
(отрывок из  
неопубликованного  
романа)

ЗЛО ПОДАЛЬШЕ ОБОЙДУ...  
(заговоры  
и приметы)

Заседание клуба  
«ЗА 50... И ВСЕ  
В ПОРЯДКЕ»  
ведет ЛИДИЯ ИВАНОВА.

ХУДЕЕМ ВЕСЕЛО!  
(уроки шейпинга)

БЕСПЛАТНАЯ ЛОТЕРЕЯ!  
Приз — уникальный наряд  
(только для наших  
подписчиков 1993 года)

Реклама  
в "Работнице" —  
это ваш шанс  
покорить  
сердце  
женщины  
см. стр.39



ЕЖЕМЕСЯЧНЫЙ  
ЖУРНАЛ ДЛЯ ЖЕНЩИН  
И СЕМЬИ

Издается с марта 1914 года

МОСКВА • ИЗДАТЕЛЬСТВО «ПРЕССА»

СЕНТЯБРЬ — ОКТЯБРЬ 1992

В НОМЕРЕ:

БЕДНЫЕ НЕ ПЛАЧУТ... 4

Школа Глрба  
КАМЕНЬ — ДРУГ И ВРАГ 9

У БЕЗРАБОТИЦЫ — ЖЕНСКОЕ  
ЛИЦО 10

Армия — наши сыновья  
«Я САМА ВЕЛА СЛЕДСТВИЕ» 12

ПЛЕЙБОЯ ВЫЗЫВАЛИ? 14

Е. ЕВТУШЕНКО.  
НЕ УМИРАЙ ПРЕЖДЕ СМЕРТИ  
Глава из романа 16

ДОМАШНИЙ КАЛЕЙДОСКОП

Будьте здоровы!  
С КАЖДЫМ ДНЕМ — МОЛОЖЕ 21

СЕМЕЙНЫЕ СТРАНИЦЫ 24

Вопрос знающему человеку  
КУДА ПУТЕШЕСТВУЕТ  
ПАМЯТЬ? 28

Мужчина и женщина  
ПРОСТО ВСТРЕТИЛИСЬ ДВА  
ОДИНОЧЕСТВА... 30

Русский женский портрет  
АРАПСКИЕ ЗАВИТКИ 32

Афишная тумба  
АХ, ФЕСТИВАЛИ!.. 36

Р

аспахнулось окно, выглянула девушка, сладко зевнула, потянулась, подняла руки и засмеялась. Утреннее солнце отражалось в ее глазах, и они светились таким безграничным счастьем, что, казалось, его хватит на целый мир.

Не знаю, действительно ли я ее видела или пригрезилось мне все это, только каждый раз, когда трудно мне, вызываю этот образ, как спасение, как надежду. А может быть, это была я сама, увиденная собою же со стороны? Ведь, наверное, у каждого есть такой спасительный образ счастья, но только многими забытый.

Что же происходит с нами? Куда уходит этот тихий трепет от солнечного утра, летящего осеннего листка? Уходит что-то очень важное, может быть, самое главное. А мы не замечаем и потому не сопротивляемся. Не осознаем. Можем идти по лесу (часто ли удается?) и не слышать пения птиц, не удивляться рисунку коры дерева, причудливой форме ветвей. Давно ли стояли мы у старой школы, где когда-то учились, у дома, где родились, — открыть ветхую дверь па-

И кто знает, когда она испытала большее счастье — в момент встречи с ним или рассказывая об этом.

А в редакции читала почту и наткнулась на письмо: на листке огромными буквами выведено одно слово — «Спасибо!». Наверное, оно было адресовано не мне, и не знаю, кому из моих коллег, но почему-то в тот миг я была счастлива. И опять — в который раз в жизни! — ощутила, как легко чужая радость становится твоей и в тебе возникает безотчетное желание так же нечаянно ею поделиться. Как было с той старушкой в магазине, когда рассказывала она равнодушной очереди, что какой-то неизвестный молодой человек заплатил в кассу деньги за ее продукты. Радовалась она, как я поняла, не денежной выгоде, а что люди такие есть. И очередь ожила, заудивлялась, заулыбалась, и я услышала много историй, как кто-то кому-то помог, выручил, подсобил. Люди говорили об этом с таким удовольствием, словно рассказывали о себе.

Сколько же вокруг нас и в нас скрыто доброты! Только сами мы должны быть к ней открыты, и тогда, может

# ОБЫКНОВЕННОЕ

радного, не подъезда, как сейчас говорят, и ощутить удивительный запах детства. Даже если оно было не всегда безоблачным, уверена, в памяти возникнет что-то и даст силы жить.

А мы спешим, спешим куда-то по улицам города, и не то что нет желания, а нет привычки остановиться, нырнуть в какой-нибудь тихий дворик, остаться наедине со своими мыслями, разобраться в чувствах.

С некоторых пор я так и поступаю, как бы ни был заполнен день делами и заботой о доме, уделяю себе 20 минут одиночества, сажусь на скамейку в сквере, вспоминаю день и часто удивляюсь, что оказался он удачным, счастливым и даже порой смешным.

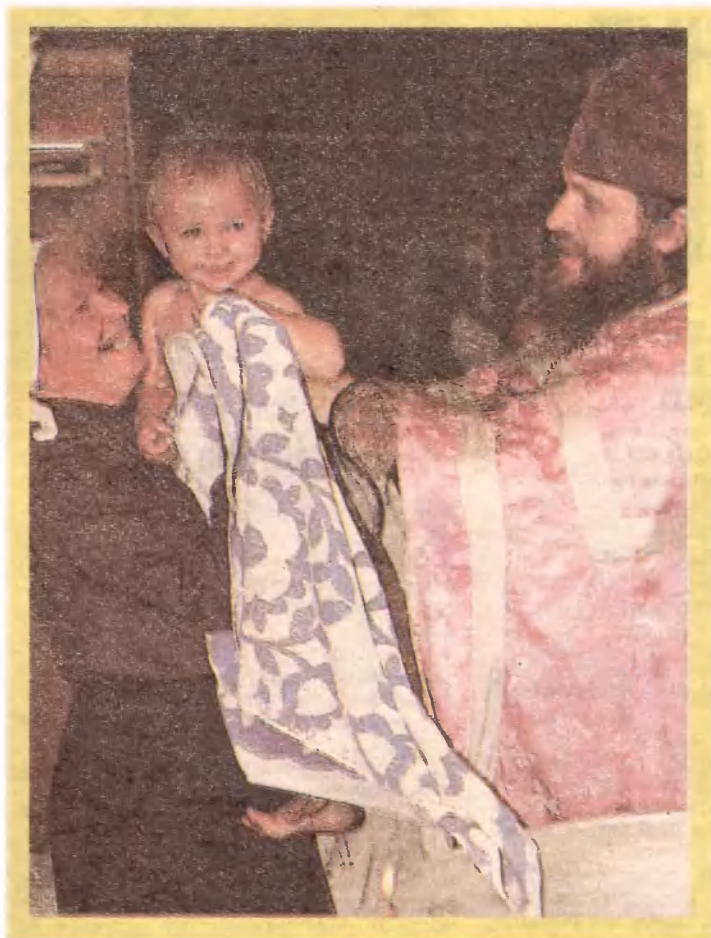
Звонила подруга, сообщила, что достала «Флюросгроциус». Думаете, это новая марка машины? Ничего подобного, всего-то луковица гладиолуса. Но сколько счастья было в ее голосе! Столько, что и я почувствовала себя счастливой.

Или услышала в автобусе обрывок разговора двух женщин. Одна из них рассказывала, что пришел навестить ее сын — тут голос ее задрожал — с такими дорогими сейчас конфетами.

быть, за суровой обыденностью нам откроется новый мир, в котором будем жить. Это не сентиментальные мечтания, а жесткая, если хотите, установка. С ней мы, конечно, не выйдем из экономических тупиков, но выйдем из тупика отчужденности друг от друга. И тогда прибавится счастья у каждого. И мы научимся наконец ценить мгновения, из которых складывается наша обыкновенная жизнь. Ее нельзя воспринимать как арену для политической борьбы, экономических экспериментов, социальных программ. Жизнь — в непреходящем: в смиренной, всепоглощающей любви природы к нам, любви, пока, увы, безответной. Она — в насущных делах и заботах о ближнем. Она — в постоянно присутствующем чувстве долга и ответственности пред всем живым. Она — в бесконечной благодарности Богу за то, что ты — человек.

Кто-то из мудрецов однажды сказал: «Любить жизнь — значит ждать чуда, ждать чуда — значит быть счастливым». Может быть, пребывающее в нас добро и есть чудо, и есть счастье?

Надежда ОСЬМИНИНА



# СЧАСТЬЕ



**М**ир начинается с любви. Во время крещения входит в душу младенческую любовь Бога, чтобы потом на протяжении всей жизни собирал человек счастливейшие ее плоды: радость, добро, милосердие, мудрость, верность.

# БЕДНЫЕ НЕ ПЛАЧУТ ... ОНИ

- УМЕЮТ РАБОТАТЬ И ИСКАТЬ
- УЧАТСЯ СЧИТАТЬ И НЕ ЗАВИДОВАТЬ СОСЕДУ
- ОНИ ХОТЯТ БЫТЬ БОГАТЫМИ

Трудно всем. Очень трудно. А нам, женщинам, во сто крат. Ведь мы привыкли бесстрашно брать на себя предельные нагрузки. А может, оно нас как раз и спасет — наше бесстрашие? И гордость: не хотим быть бедными и зависимыми! Хотим быть хозяйками самим себе. Самые отважные уже решились: ринулись в волны предпринимательства. Получается? Похоже, что да.



**Волшебные руки  
Тамары**

Перед ее кабинетом всегда выстраивалась очередь: Тамара Журавкова считалась в Институте косметологии одной из лучших массажисток. Настоявшись в очереди, намаявшись в тесных и неудобных институтских коридорах, счастливые клиентки, наконец-то расслабившиеся под волшебными Тамиными руками, вздыхали: «Ну что вы, Тамарочка, нас здесь мучаете? Открыли бы свой собственный кабинет, поставили где-нибудь в уголке кушетку, и все, больше ничего не надо...»

А у Тамары тогда все в жизни шло как бы по заведенному кругу. Работа, магазины, дом, переполненный транспорт. Ни остановиться, ни дух перевести. Чувствовала себя загнанной в угол.

И однажды решила: все, хватит!

Так появился в Москве четыре года назад первый частный косметический салон «Тамара».

Впрочем, поначалу никакого салона не было. Было (удалось арендовать у райисполкома) чудовищно грязное, до предела запущенное и захлавленное нежилое помещение. Тамара вошла в него с цветами, поставила их в банку на подоконник — как флаг, как свою надежду. И только после этого взялась за ведро и тряпку.

Каждый день после работы приходила сюда и нежными своими, волшебными руками мыла, красила, клеила обои, таскала на животе тяжелые ящики с плиткой. А потом бежала по темным переулкам, чтобы не опоздать на метро.

Ушли все ее небольшие сбережения. Влезла в долги. Но на компромиссы не шла: все должно быть в ее салоне самое

лучшее, самое красивое и изысканное. Бегала по всей Москве, добывая мебель, сантехнику, сантехнику.

Иногда охватывал ужас: что она делает, как будет расплачиваться с долгами? Но брала себя в руки и снова начинала действовать. Мягкая, улыбающаяся, покладистая, никогда голос не повысит. А характер-то, оказывается, крепкий.

Сейчас, переступая порог «Тамары», сразу погружаешься в особый, теплый, цветной женский мир. Здесь все располагает к отдыху. Как, оказывается, нужна женщинам теплая, дружеская атмосфера неофициального, домашнего клуба, где можно расслабиться, отдохнуть душой.

Сейчас у Тамары появилась помощница — делает женщинам общий массаж. Взяла она на работу по договору бухгалтера — самой не справиться с расчетами: ведь растут налоги, увеличивается плата за аренду, все дороже становятся кремы, лосьоны и прочий косметический арсенал. Но хозяйкой салона, который сейчас уже приватизирован, она остается сама. В одном лице — владелица, главный специалист, администратор, уборщица... и так далее. Не хочет делить ни с кем ни риск, ни ответственность. А моральная поддержка обеспечена: Тамара стала членом Ассоциации женщин-предпринимателей, таких же, как она, отважных первопроходцев российского рынка.

Нет, Тамара не стала миллионершей. Расценки у нее скромные: выше, чем в обычных парикмахерских, но гораздо ниже, чем в специализированных салонах. И все же долги она отдала, достойную жизнь себе и дочери обеспечила.

Впрочем, их теперь уже не двое. Тамара вышла замуж. Только сейчас, зрелой женщиной, встретила наконец мужчину, о котором мечтала всю жизнь. Случайность? Нет, конечно. Тамара стала другим человеком. Свободным, независимым, уверенным в себе. Как бы распрямилась, раскрылась душевно. И от этого, несомненно, стала привлекательнее, и по-человечески, и по-женски. Мужчины это хорошо чувствуют.

И все потому, что однажды задержанная, уставшая от безрадостной жизни массажистка сказала себе: «Хватит ныть и жаловаться на судьбу. Никто ничего за тебя не решит. Рассчитывать можно только на себя, свои силы, свои руки».

**Т. МИХАЙЛОВА**

Москва



**Будем жить-  
вышивать...**

Колбаса и хлеб, бесспорно, более насущны, чем, скажем, тысячерублевые скатерти. Да расшитые самыми затейливыми узорами. Ну а как быть тем, кто всю жизнь только тем и занимался, что вышивал?

— Вышивать! — говорит директор акционерного общества «Рязанские узоры» Валентина Степановна Осинцева. — И место свое в условиях рынка найдем. Уже находим.

...Год назад к ней на прием пришла делегация рабочих.

— Придумайте что-нибудь! Мы не хотим, чтобы нас покупали.

Именно тогда просочилась информация о том, что кто-то из местных нуворишей собирается приобрести в личную собственность это компактное и при разумном хозяйствовании весьма доходное государственное предприятие — строчевышивальное объединение «Рязанские узоры». Продаваться коллектив не захотел не из-за идеологических стереотипов, а по вполне земным соображениям: вдруг новоявленный хозяин в погоне за сиюминутной прибылью решит переориентировать предприятие народно-художественных промыслов на выпуск ходового ширпотреба? Что тогда будет с людьми?

— Растеряй мы коллектив — собирать придется заново, по крохам. Десятилетия понадобится. А у нас ведь просто уникальные мастера есть, — говорит Осинцева.

Обидно было терять свое лицо еще и потому, что складывалось оно совсем просто. Лет шесть назад «Узоры» возглавила Валентина Степановна. И сразу озадачила: привычные пододеяльники и простыни вышивать, конечно, будем, но ставку сделаем на изделия для женщин, отделанные ручной и машинной вышивкой. Платья и блузы шли маленькими партиями: по полторы, максимум две тысячи. Старались не повторяться. Словом, от «массовки» вернулись к первоначальному ремеслу. Рынок свое слово сказал быстро: разнообразные, качественно выполненные и сравнительно недорогие изделия «Узоров» на прилавках не залеживались.

Тогда же начали активнее развивать и производство высокохудожественных сувенирных изделий: ездили по деревням за рисунками, выпрашивали у старушек секреты рукоделия. Работы вышивальщиц с «Узоров» стали появляться на выставках народных промыслов. И в Париже побывали рязанские салфетки и напудреники...

И вдруг: «Нас покупают!» Как так? Разве можно это допустить?! Запаслись податками из архивов документами, подтверждающими, что с 1928 по 1960 год предприятие существовало в виде кооперативно-промысловой артели. Стали добиваться раз-

решения вернуться в «прошлое». Одним из первых в области строчевышивального объединения «Рязанские узоры» были зарегистрированы как акционерное общество.

Надо сказать, что первый год новой жизни наглядно продемонстрировал все преимущества самостоятельного хозяйствования. Поработали хорошо — подняли расценки, смогли благоустроить помещения. А главное, люди непосредственно ощутили зависимость содержимого своих кошельков от интересов покупателей. Довольно быстро освоили рязанские рукодельницы «чужеродные» понятия: акции, дивиденды.

Чтобы быстрее возвращать заработанное, «Узоры» начали выходить непосредственно на потребителя, минуя посредников. Открыли два своих магазина, стали устраивать выездные распродажи. Это, конечно, немного, но все-таки живые деньги. Словом, крутиться приходится...

— Нам, промысловикам, сейчас труднее, чем остальным предприятиям, — считает директор «Рязанских узоров». — Например, наши изделия — это и пошив, и вышивка, то есть двойная работа, и оплачиваться она должна соответственно. Себе в убыток работать глупо. Нас, предприятий народно-художественных промыслов, всего-то чуть больше сотни в России. А людям мы нужны. Так разве нельзя хотя бы немного нас поддержать? В прошлом году промыслы пользовались некоторыми льготами: были уменьшены платежи в бюджет. Сейчас об этом как-то забыли. Хотя бы от налога на добавленную стоимость нас освободили...

Впрочем, на помощь сверху здесь не очень-то рассчитывают. Больше на себя. И верят в то, что мастерство не должно остаться невостребованным.

— Красным по белому, меньше черного и чуть-чуть зеленого или желтого — это цветовая гамма традиционной рязанской вышивки. Рисунок складывается исключительно из геометрических фигур. И, как правило, используется несколько техник вышивки. Вот как в этой салфетке, которую я сейчас делаю. — Любовь Федоровна Журавлева кивнула на незавершенную работу.

Вышивает Любовь Федоровна уже двадцать седьмой год. Недавно закончила скатерть с четырьмя салфетками: вышивала их 480 часов, или 60 рабочих дней. Долго? Зато красиво. Такое изделие — радость в доме.

— Наше ремесло — оно всегда на Руси было. Так что будем жить-вышивать, — считает Любовь Федоровна и все остальные.

**Елена БАКЛАНОВА**

г. Рязань

## «У человека должно быть что-то важнее собственного живота»

Недавно в Савельевском переулке, 6, в прелестном особняке старой Москвы справил новоселье частная художественная галерея «Воскресение». В трех залах разместились картины, произведения прикладного искусства, художественное литье. Название «выставка-продажа» вносит некоторый дух коммерции в это предприятие, но не будем ханжами: художникам тоже надо есть-пить, покупать на что-то холсты и краски, инструмент и материал для работы.

...Художественная галерея и «частное лицо» до сих пор плохо уживались в нашем сознании. А между тем это уже не первая

частная галерея в российской столице. И потому мне так интересно, кто же это новый меценат и что ему, деньги давать некуда, кроме как устраивать художественные галереи?

«Частным лицом» оказалась изящная женщина «в белом». Татьяна Филаретовна Горелова. Длинное вечернее платье, золотые туфельки, улыбка для всех — новый образ хозяйки салона нашего времени.

— Здесь очень красиво, но представляю, каких бешеных денег стоит аренда. Откуда они у вас?

— Зарабатала.

— Хотя это бестактный вопрос, но откройте тайну (в помощь другим): на чем?

— Мне, правда, не очень хотелось бы об этом говорить, но скажу: на коммерции.

— Вы, профессиональный коммерсант?



— Нет, по образованию я фармацевт. А коммерцией пришлось заняться по необходимости. Был у меня маленький ребенок и большие долги. Профессия кормила плохо, и я бралась за любую работу, чтобы заработать и отдать долги. Была художником по титрам на киностудии, заместителем директора съемочной группы, бухгалтером на малом предприятии. Видела, что у меня получается, могу что-то организовать, договориться, достать, убедить. На одном малом предприятии встретила с человеком, у которого были те же проблемы, что и у меня. Он по специальности автомеханик. К нам присоединились юристы, которые тоже оказались в трудном положении — без работы. Все вместе мы организовали фирму «Корд» — автосервис и юридические консультации. Вот так, шаг за шагом...

— Но все это так далеко от искусства...

— Для кого как. Работать только ради того, чтобы получить все больше и больше, — это мне не по душе. У человека должно быть что-то важнее собственного живота. Я выкарабкалась из безнадёжности и бедности (надеюсь), но вокруг много людей, моих друзей, которые не могут, не знают, как это сделать. Они прекрасные художники, мастера, но не коммерсанты. Им должен кто-то помочь.

Наша художественная галерея — благотворительная, доходов не приносит. Но я счастлива, когда в красивом зале в свете люстр могут собраться люди, неравнодушные к искусству, полюбоваться этими прекрасными работами, пообщаться, может быть, что-то приобрести, чтобы украсить свой дом, подарить... Судьба и работа свела меня с интересным и очень симпатичным мне человеком, президентом ассоциации «Женский альянс» Татьяной Ивановой. Мне близка ее идея женской духовности, способной облагородить мир, реализовать все лучшее в самих себе. И мы соединяем наши возможности.

Конечно, очень сложно поставить на ноги какое-либо дело, особенно если начинаешь с нуля. И все-таки, если есть желание, энергия, сила воли, можно что-то орга-

низовать. Жизнь загнала вас в угол? Не владейте в панику, подумайте, что вы умеете делать, постарайтесь найти партнеров, начинайте работать — каждый день, упорно, от малого к большому, и что-то обязательно получится. Но для этого надо начать работать!

**И. СКЛЯР**

Москва

## Учиться никогда не поздно

В Екатеринбурге уже два года работает учебно-консультационная фирма «Деловая женщина». Надо отдать должное ее организаторам: они уловили конъюнктуру рынка и в короткий срок открыли обучение по десяти (примерно) специальностям — бухгалтер, коммерческого секретаря, коммерческого директора, референта — помощника руководителя предприятия, банковского работника. Занятия проводят преподаватели вузов, практики. Каждый месяц «за парты» садятся новые группы.

Вот мнение некоторых слушательниц.

**Галина Васильевна ПЛОХИХ, инженер НИИ, трудовой стаж свыше 20 лет:**

— Если бы мне год-полтора назад сказали: иди учись — ни за что бы не пошла. А тут попала под сокращение штатов. Что делать? О курсах, организуемых «Деловой женщиной», узнала случайно. Поступить на них решила не сразу: обучение-то платное. Но все-таки рискнула. И не жалею. Теперь чувствую себя увереннее.

**Галина Алексеевна ТЫРЦЕВА, рабочая завода резиновых технических изделий, трудовой стаж 8 лет:**

— Увольнялась в ближайшее время с предприятия не собираюсь, просто решила: надо еще одну специальность освоить — мало ли как жизнь повернется... Занятия посещала в дни своего отпуска. Теперь могу работать секретарем-референтом. Через некоторое время обязательно пройду еще один курс в «Деловой женщине» — английского делового языка. На это денег тоже не пожалею...

«Деловая женщина», одна из первых в России школ, действующих на профессиональной основе, дает женщинам возможность в короткий срок приобрести новую специальность и этим в какой-то мере обеспечивает им социальную защищенность.

**Галина Ильинична УСПЕНСКАЯ, директор фирмы, говорит:**

— Да, обучение у нас платное, курс стоит в среднем две — две с половиной тысячи рублей. Но десятки человек закончили наши курсы бесплатно. Это бывшие воспитанники детских домов, те, кто имеет детей-инвалидов, или попавшие в сложные жизненные ситуации люди. Бесплатно мы проводим консультации, семинары для наших выпускников, снижаем плату за обучение тем, кто задумал освоить здесь же еще одну специальность. Многим после окончания курсов помогаем в трудоустройстве. Немало и таких, которые сами спустя уже короткое время находят интересную и хорошо оплачиваемую работу на биржах, в фирмах, совместных предприятиях.

Фирма «Деловая женщина» непрерывно расширяет сферы своей деятельности. Открылся ее филиал в другом уральском городе — Уфе.

**Д. СТРОВСКИЙ**

г. Екатеринбург

МОСКОВСКИЙ БАНК  
Сберегательный банк России



## ВНИМАНИЮ КЛИЕНТОВ СБЕРЕГАТЕЛЬНОГО БАНКА!

С 1 августа 1992 года установлены новые процентные ставки по следующим видам вкладов:

**ВКЛАДЫ ДО ВОСТРЕБОВАНИЯ - 20% годовых**

### **СРОЧНЫЕ ВКЛАДЫ:**

при сроке хранения свыше 1 года до 3 лет - 30% годовых

при сроке хранения свыше 3 лет до 5 лет - 40% годовых

при сроке хранения свыше 5 лет - 50% годовых

**ЦЕЛЕВЫЕ ВКЛАДЫ НА ДЕТЕЙ - 60% годовых**

Доходы по новым процентным ставкам на все виды вкладов с 01.08.92 будут начисляться автоматически, согласно условиям вклада.

По компенсационным счетам доход выплачивается так же, как и по срочным вкладам, в зависимости от фактического срока хранения.

# **Мы** ХОТИМ, чтобы вы знали больше о <<Тампаксе>>



## ...И вот почему:

Тампоны <<ТАМПАКС>> предполагают гигиеничный способ внутренней защиты, который обеспечивает свободу движений и чистоту в течение всего вашего периода.

Они могут быть легко и чисто введены, потому что каждый тампон <<ТАМПАКС>> имеет аппликатор.

Аппликатор означает также, что тампон может быть зафиксирован удобно и в нужной позиции.

Расположив его в нужной позиции, вы едва ли будете чувствовать его присутствие, и он всегда будет оставаться на своем месте до тех пор, пока не наступит время его заменить.

Вывод <<ТАМПАКСА>> очень прост — аккуратно потяните за шнурок в конце тампона.

Таким образом с <<ТАМПАКСОМ>> вы почти забудете о вашем периоде, ибо ничто другое не даст вам такой надежности, свободы и комфорта.

<<Тампакс>> — это самые популярные тампоны в мире. Когда дело касается комфорта и чистоты, женщина доверяет <<Тампаксу>> больше, чем любому другому средству гигиены.

### А вот мнение покупательниц <<Тампакса>>:

*"Моя мама первой предложила мне использовать <<Тампакс>>. Признаться, сначала я не была уверена в этом, но теперь мне ничего другого не нужно".*

Треиси, 15 лет, Англия

*"Прежде я пыталась пользоваться некоторыми другими тампонами, но <<ТАМПАКС>> из них самый удобный. Я взяла несколько тампонов у подруг и с тех пор пользуюсь только <<ТАМПАКСОМ>>. Мое письмо звучит, как реклама, но мне действительно удобно с <<ТАМПАКСОМ>>, и я рекомендую его всем своим друзьям".*

Гражина, 20 лет, Польша

*"Спасибо, <<ТАМПАКС>>! Я могу брать уроки балета каждый день".*

Жаклин, 16 лет, Франция

*"Я применяла <<ТАМПАКС>>, будучи на Западе. И мне было так удобно с ним! Можете представить мою радость, когда я увидела <<ТАМПАКС>> в своей собственной стране".*

Галина, 28 лет, Россия

Если вы хотите сообщить нам, что вы думаете о <<ТАМПАКСЕ>>, пожалуйста, пишите по адресу: <<ТАМБРАНДС — САНКТ-ПЕТЕРБУРГ>>, Железнодорожный проспект, 20, Санкт-Петербург, Россия, 193171.

## ТАМПАКС

**Потому что вы заслуживаете  
самого лучшего!**



# Д Е Т И т а л и и

Они такие же, как дети всего мира, — так же радуются и смеются, плачут и страдают. Так же, как всем, им нужны добрая мамина рука и сильное папино плечо. У них свои тайны, которыми они делятся со сверстниками, и свои невзгоды, на которые их порой обижает взрослые. Им, как и всем, хочется счастья, добра, мира и любви. Поэтому сча-



Фото Н. МАТОРИНА



стливые, беззаботные лица и в Венеции, и в Пизе, и в Лукке, где сделаны эти снимки, встретишь чаще, чем грустные и тревожные.





# КАМЕНЬ — ДРУГ И ВРАГ

Дорогие друзья, на страницах нашего журнала уже четвертый год живет рубрика «Школа Глоба». Такое долголетие объясняется неизменным читательским интересом к публикуемым в ней материалам по астрологии. Причем тематика публикаций разнообразна: и учебная, и познавательная, и развлекательная. Сегодня мы предлагаем вашему вниманию рассказ Павла Глобы о камнях. Уверены, что вам будет интересно.

— Александрит противопоказан Тельцам, Водолеям, Овнам. Не очень он хорош для Дев, Раков и Рыб. По отношению к остальным знакам нейтрален. Кроме Скорпионов, особенно благоволит Козерогам. Носить этот камень лучше всего на среднем пальце, оправляя в золото, особенно белое, потому что оно гасит негативные стороны александрита. Можно использовать и другие металлы, кроме серебра.

— **АМЕТИСТ тоже один из самых распространенных камней...**

— Да, но у этого камня две разновидности: прозрачно-лиловый — для Рыб и прозрачно-красновато-фиолетовый — для Весов. Поговорим сначала о первом виде аметиста. Это камень мистики, фантазии, донкихотства, иллюзий, способствующий укреплению религиозности. Но постоянно носить этот камень не следует: он может вызывать тоску. Магическое значение аметиста велико, потому что он укрепляет связь с умершими близкими людьми, не давая угаснуть скорби по ним. Именно поэтому тем людям, которые работают в сфере печального обслуживания, носить аметист не следует. Противопоказан он и медицинским работникам, имеющим контакт с больными людьми. Тем, кто носит аметист, могу сказать, что по виду камня можно прогнозировать наступающий неблагоприятный период: аметист тускнеет, теряет свой блеск. Так что внимательно приглядывайтесь к нему...

— **А что-нибудь хорошее про этот вид аметиста вы можете сказать?**

— Разумеется. Сначала вот что: аметист теряет свою силу на ущербной Луне и набирает на растущей, поэтому начинать носить его надо в серебристую лунную ночь, когда Луна только вступает на свою дорогу. Теперь о хороших свойствах этого камня. Тот вид аметиста, о котором мы с вами сейчас говорим, дает человеку

веру, идею, помогает освободиться от ложных иллюзий, фантазий, в плену которых мы нередко можем оказаться. После тяжелых житейских бурь, потерь этот камень дарует человеку надежду, приносит ему счастье.

— **Кроме Рыб, для кого он хорош и кому противопоказан?**

— Хорош для Раков и Водолеев, плох для Козерогов, Близнецов, Дев. Лучший металл — золото, особенно белое. К остальным металлам этот камень безразличен.

— **Второй вид аметиста сильно отличается от первого?**

— Да, у него иные характеристики. Это камень Весов. Следовательно, камень равновесия, справедливости. Его очень хорошо надевать перед судами, следствием, вызовом или разговором с официальными лицами. Аметист поможет, если вам нужно приобрести выгодные связи, получить чью-то протекцию. Это камень эстетов, дарующий внутреннее спокойствие, мир и гармонию.

— **Душевная гармония человека невозможна, наверное, без любви?**

— Конечно, невозможна, и аметист как раз и способствует тому, чтобы любовные отношения между людьми были не только прочными, но и чистыми, возвышенными. Перстень с аметистом в серебре укрепляет брак, помогает устанавливать в семье добрые отношения не только между супругами, но и между родителями и их потомками.

— **И каким же знакам он оказывает такую замечательную помощь?**

— Весам, Рыбам, Тельцам и Стрельцам. Этот камень могут носить Львы. Козерогам и Девам он противопоказан, а Водолеям надевать его нельзя ни в коем случае.

— **Пожалуй, на букву «а» достаточно. Пойдем дальше? Берилл...**

— **БЕРИЛЛ** — камень людей поистине одержимых, неистовых, вечно что-то доказывающих, пламенных трибунов. К ним он благоволит, им он помогает воспринимать, усваивать самую сложную информацию, развивать и оттачивать ум, раскрывать и реализовывать заложенные в человеке способности, заслуживать уважение среди сослуживцев, уважение и преданность супруга. Кроме того, берилл не только способствует путешествиям, но и гарантирует их благополучие. И даже если человек навсегда уезжает в чужие края, этот камень становится его охранным талисманом...

— **А если у человека иной характер?**

— Этот камень не любит тех, кто скрытен, озлоблен, одинок. Особенное предупреждение я должен сделать женщинам, перешагнувшим уже за бальзаковский возраст. Им не надо носить берилл, потому что он станет толкать их на необдуманные поступки, которые сильно осложняют их жизнь. В деликатном возрасте этот камень могут носить только женщины-Скорпионы, им он станет помогать.

— **Каковы вообще отношения этого камня со знаками?**

— Овнам его надо носить обязательно, хорош он и для Стрельцов и Весов. Противопоказан Ракам, Рыбам, Водолеям. К остальным знакам относится совершенно спокойно. Из металлов берилл любит только золото.

— **К сожалению, Павел, на сегодня наше с вами место в журнале исчерпано. Надеемся, что в следующий раз вы продолжите свой интересный рассказ о том, какой камень нам друг, а какой — враг. Спасибо!**

Л. ГАВРЮШЕНКО

**П**авел, если можно, то отойдите, пожалуйста, от схемы: знак — камень, а дайте нам побольше сведений о камнях, особенно распространенных...

— Действительно, о том, какому знаку Зодиака какой камень соответствует, знают практически все, но вот о свойствах камней информации значительно меньше. Так что я сегодня составлю, если можно так выразиться, словарь камней. Но при этом, конечно, буду называть, каким знакам можно носить эти камни, а каким лучше не рисковать. Но вот о каких камнях мне надо рассказывать, подсказывайте вы: женщины лучше знают, что чаще всего они носят.

— **С удовольствием подскажу. Итак, если вы даете словарь, то и начнем с первой буквы алфавита. Пожалуйста, аквамарин.**

— **АКВАМАРИН** — прозрачный, сине-зеленого цвета камень. Магический талисман Нептуна, Меркурия. Камень ясновидящих, спиритов. Он укрепляет дух человека, ограждает его от нечистых эмоций, от обмана. С его помощью можно читать мысли, входить в тончайшие эмоциональные состояния. Это камень честных людей. Если его станет носить обманщик, то все его махинации моментально будут разоблачены.

— **А каким образом он может защитить человека от обмана?**

— Если этот камень носить долго, то он помогает безошибочно определять в вашем окружении нечестных людей, тех, кто именно с вами поступает бессовестно, нагло обманывая вас.

— **Для каких знаков аквамарин хорош, а для каких противопоказан?**

— Аквамарин — камень Рыб. Хорош он и для Раков и Весов. Не нужно его носить Тельцам, Козерогам, а Скорпионам можно только после 56 лет.

— **Скажите, пожалуйста, Павел, а каким металлом лучше всего оправлять аквамарин?**

— Он сочетается только с золотом, платиной, мельхиором. Но ни в коем случае нельзя для него делать оправу из серебра.

— **Теперь, если не возражаете, александрит...**

— **АЛЕКСАНДРИТ** — счень интересный камень, не любящий людей праздных, болтунов, но покровительствующий тем, кто серьезен, кто склонен к самоанализу, сильным людям...

— **И в чем выражается это покровительство?**

— Тем, кого этот камень любит, он помогает защититься от несчастий, от недоброго воздействия «черного человека», с его же помощью эти люди, если они одиноки, находят прекрасного спутника жизни. Но вообще это камень с тяжелым характером, мрачный камень, способный погасить эмоции даже очень веселых людей. Кстати сказать, если его носят люди с двойственной натурой, люди неискренние, пустопорожные болтуны, то он разоблачает их, меняя свой цвет: становится желто-зеленоватым. Александрит — камень, притягивающий испытания, скорбь, поэтому в последнюю четверть Луны его ни в коем случае нельзя носить никому, кроме Скорпионов, чьим камнем он является. Этот камень способен склонить человека к самоубийству...

— **Это действительно страшно, поэтому, пожалуйста, назовите абсолютно все знаки, которым нельзя носить этот мрачный камень.**

«У безработицы — женское лицо» — материалы этой рубрики вы видели почти в каждом номере журнала в 1992 году. И это объяснимо: безработица ширится, под ее метлу попадают уже не отдельные люди, а целые коллективы. К концу года число безработных в странах СНГ будет измеряться миллионами — такие цифры назывались на международной конференции «Женщина и рынок», состоявшейся в сентябре в Москве. Сегодня мы хотим приподнять завесу умолчания над еще одной гранью проблемы. Тему разговора, как всегда, подсказали наши читатели: «Скрытая безработица».

# ОЛЬГА ИВАНОВНА В «ПРОИЗВОДСТВЕННОЙ ПАУЗЕ»

«Привет из Иванова! Ругали меня, что мало пишу. Так это потому, что времени не было. А теперь такая пора пришла, что все время — свободное. Только не в радость это. Уже какую неделю стоим, говорят: «Производственная пауза» — так начиналось письмо, которое пришло из текстильного Ивановского края от моей старой знакомой ткачихи Ольги Ивановны. Познакомились мы с ней лет десять назад, когда я приезжала в командировку на их фабрику — писать об улучшении условий труда работников, — да с тех пор и переписываемся. Все наболевшие проблемы труда текстильщиц обсуждали, да и писали о них на страницах журнала вместе — о том, как измучили женщин от ночных смен, от поднятия тяжестей, от запыленности в цехах. И вот новая беда — «производственная пауза».

«И откуда эта беда пришла, не поймем, — писала Ольга Ивановна. — Собирали собрание, объясняли: сырья нет. Хлопок вздорожал в 10 раз, а у фабрики денег на него нет — ситец по 35 рублей за метр не продается, поэтому торговля его не берет и денег не дает. В общем, дела такие: сначала вместо трех смен сделали две (вот и избавились от ночной, только радости нет), потом одну смену, нынче встали совсем. Всем нам оформили летний отпуск, но отпуск кончился, а работы нет. Оформили административный, без сохранения содержания. Говорят, потерпите, пока добьемся сырья, урегулируем все вопросы. Жалко терять коллектив: потом такой не соберешь. Жалко и нам: я 17 лет отработала, три года до льготной ткацкой пенсии, куда я пойду? И вот мы в подвешенном состоянии: мы и не рабочие (два месяца уже не работаем), и не безработные —

биржа труда на учет нас не ставит, пособие не дает, ведь числимся на фабрике. Может, хоть в Москве помогут разобраться: сколько еще будет длиться такая странная наша безработица?» С этим письмом Ольги Ивановны в руках я и стала «выяснять». Вот что сказали по поводу письма:

**Татьяна Ивановна СОСНИНА**, председатель Центрального комитета Российского профсоюза работников текстильной и легкой промышленности:

— В письме чистая правда. Сейчас такой скрытой безработицей охвачены все текстильные области, в первую очередь Ивановская, затем Владимирская, Тверская, Саратовская, ну, и другие. Без работы остались 40% рабочих отрасли — это 640 тысяч человек. Мы спасибо скажем «Работнице», если она предаст эти цифры гласности, ведь скрытая безработица нигде не учитывается. Отрасль оказалась в жесточком кризисе. Главная причина — невыполнение правительством Отраслевого тарифного соглашения, обязательства по обеспечению отрасли сырьем: обещанные льготные кредиты на закупку сырья не выделены.

В результате наша отрасль, рентабельно работающая и на четверть пополняющая бюджет страны, искусственно втянута в финансовый кризис. После зачета взаимных неплатежей предприятия хотя и имеют прибыль, но только на бумаге, т. к. деньги заморожены и нельзя ими воспользоваться даже для выдачи зарплаты и для приобретения сырья. Вот и продолжают стоять предприятия, а рабочие отправляются в отпуск без сохранения содержания.

Неоднократные обращения ЦК профсоюза в правительство ничего не дают, кроме очередных поручений чиновникам. Ивановские, тверские текстильщики пикетировали Дом правительства, нашу делега-

цию принял Егор Гайдар, снова была обещана помощь, но меры не принимаются.

Вы спросите, какой же выход из этой ситуации? Только один — изменение финансовой, кредитной и налоговой политики, государственная поддержка текстильной и легкой промышленности — как отрасли, выпускающей жизненно необходимую продукцию и имеющей определяющее значение в сдерживании инфляционных процессов.

**Геннадий Георгиевич МЕЛИКЬЯН**, министр труда Российской Федерации. Воспользовавшись тем, что вновь назначенный министр давал свою первую пресс-конференцию, я задала ему вопрос ивановской работницы. Это было особенно необходимо, потому что на пресс-конференции были названы такие цифры по безработице на 1 июля: зарегистрированных, получающих пособие, всего в России 108 тысяч, а ищут работу только 800 тысяч человек.

Я попросила Геннадия Георгиевича ответить, входят ли в это число рабочие тех предприятий, что находятся в так называемой «производственной паузе», и как он вообще оценивает эту ситуацию.

— Нет, — ответил министр труда, — ни в число зарегистрированных безработных, ни в число лиц, ищущих работу, они не входят. И вообще никак не учитываются. Сейчас, когда многие предприятия останавливаются из-за нехватки сырья, но, надеясь улучшить ситуацию, стремятся сохранить коллектив и увольнений не проводят, эти паузы выросли в серьезную проблему. Ведь у нас рабочие живут от зарплаты до зарплаты, больших сбережений, как правило, нет. И ситуация, когда люди не получают ни зарплаты, ни пособия, для нашей страны неприемлема. Надо искать решение этой проблемы.

**Анатолий Владимирович КАПУСТИН**, председатель правления Всероссийского общественного фонда защиты от безработицы:

— Это письмо — еще одно подтверждение того, что официальные статистические данные по безработице, которые оглашает Министерство труда России, явно занижены. В них не учитываются десятки тысяч рабочих временно приостановленных предприятий, в том числе более полумиллиона работников текстильной отрасли. Мы считаем совершенно неправильным, что их не регистрируют — пусть в какой-то особой графе — на биржах труда, что они не имеют права на пособие. Пора предать эти цифры гласности и привлечь к ним внимание общества.

Итак, все признали, что Ольга Ивановна своевременно и правильно забила тревогу. С тех пор положение несколько не улучшилось, а даже ухудшилось.

Как видите, скрытая безработица поражает не только текстильные предприятия, но заводы и фабрики самых разных отраслей. Рабочих успокаивают: это временно. Но если рассуждать философски, то, в сущности, все на этом свете временно. В этом смысле любое правительство, в том числе и то, которое находится у власти сейчас, можно называть временным правительством. А время, которое отпущено ему историей, зависит и от того, как мобильно оно реагирует на скрытые болезни общества, насколько энергично их лечит.

Почему ни разу ни Верховный Совет России, ни его Комиссия по социальной политике, ни даже подкомиссия по занятости не вынесли эту «скрытую» тему на свое заседание, не сделали ее предметом прицельного разговора?

Почему молчит правительство России? А ведь, казалось бы, заседания правительства должны были бы начинаться со сводки цифр скрытой безработицы. Разве путь к реформам, к рыночной экономике должен обязательно пролегать через замалкающие цеха останавливающихся предприятий?

Может, кому-то внести в повестку дня эту тему?

Тогда редакция «Работницы» готова сделать это от имени Ольги Ивановны и тысяч других «паузинок». Редакция просит Комиссию по социальной политике Верховного Совета РФ обсудить это выступление журнала, а мы расскажем о результатах этого обсуждения на страницах «Работницы».

Ада ЛЕВИНА

**МИЛОСЕРДИЕ**  
НОВОКУЗНЕЦК

# КНИЖИ — ДЛЯ ВАС

РЕКЛАМНО-ИЗДАТЕЛЬСКОЕ АГЕНТСТВО «МИЛОСЕРДИЕ» извещает всех желающих подписаться на популярные художественные произведения из всемирной библиотеки классики, детектива, приключений и фантастики. Просим обратить внимание на данный список литературы как всех читателей, так и книготорговые организации.

Все книги издаются на лучшем, элитном компьютерном полиграфическом оборудовании, твердый переплет, офсетная бумага, иллюстрированные.

СВОБОДНАЯ ПОДПИСКА БУДЕТ ОСУЩЕСТВЛЯТЬСЯ ДО 30 ЯНВАРЯ 1993 Г. Доставка будет осуществлена в 1993 г. (в стоимость книг не входят почтовые расходы по пересылке).

ОФИЦИАЛЬНО ПРЕДУПРЕЖДАЕМ ВСЕХ ПИРАТОВ ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНОЙ СОБСТВЕННОСТИ!

Нашей фирмой закуплены эксклюзивные права на издание данных произведений в России.

- |                                           |                                           |
|-------------------------------------------|-------------------------------------------|
| — Уилки Коллинз — 10 т. — 500 руб.        | — Джеймс Хедли Чейз — 15 т. — 1000 руб.   |
| — Чарльз Диккенс — 10 т. — 500 руб.       | — Рафаэль Сабатини — 8 т. — 448 руб.      |
| — Жюль Верн — 12 т. — 720 руб.            | — Роберт Шекли — 14 т. — 840 руб.         |
| — Герберт Уэллс — 12 т. — 720 руб.        | — Эрик Френк Рассел — 10 т. — 660 руб.    |
| — Джон Стейнбек — 14 т. — 840 руб.        | — Аизек Азимов — 12 т. — 720 руб.         |
| — Проспер Мериме — 10 т. — 500 руб.       | — Эндри Нортон — 14 т. — 980 руб.         |
| — Агата Кристи — 14 т. — 840 руб.         | — Джон Кристи — 28 т. — 1680 руб.         |
| — Джеймс Фенимор Купер — 12 т. — 840 руб. | — Коллин Маккалоу — 9 т. — 526 руб.       |
| — Стефан Цвейг — 9 т. — 526 руб.          | — Роберт Луис Стивенсон — 8 т. — 560 руб. |
| — Оноре де Бальзак — 12 т. — 720 руб.     | — Карел Чапек — 14 т. — 980 руб.          |
| — Анн и Серж Голон — 12 т. — 720 руб.     | — Эдгар Алан По — 8 т. — 560 руб.         |
| — Морис Дрюон — 10 т. — 600 руб.          | — Джеймс Олдридж — 8 т. — 560 руб.        |
| — Жорж Санд — 10 т. — 600 руб.            | — Франсуаза Саган — 8 т. — 560 руб.       |
| — Рон Гуларт — 15 т. — 1000 руб.          | — Эрих Мария Ремарк — 8 т. — 560 руб.     |
| — Ги Де Мопассан — 10 т. — 500 руб.       | — Александр Дюма — 10 т. — 500 руб.       |

Желающих подписаться просим выслать письмо-заявку по адресу: 654007, г. Новокузнецк, а/я 6985. Тел. (3843) 13-84-31, 47-45-06, 54-62-29, 46-30-23. Обязательно сообщите свой полный адрес и точный перечень выписываемой литературы, после чего мы вышлем Вам квитанцию с Вашим кодовым номером, по которому Вас обслужат. В конверт вложите копию платежного поручения (от предприятий) или квитанцию о почтовом переводе (для частных лиц).

Деньги просим перечислять на расчетный счет 000468939 в Центральной «КПБ», МФО 800437 в г. Новокузнецке. Благотворительная фирма «МИЛОСЕРДИЕ».

ТОРОПИТЕСЬ! КНИГА — ЛУЧШИЙ ПОДАРОК ДЛЯ ЛЮБОГО ВОЗРАСТА!

## КАРТЫ ПРЕДСКАЖУТ ВАШУ СУДЬБУ!

Госпожа Ленорман, используя свой уникальный опыт гадания на картах, точно предсказала судьбу Наполеона Бонапарта. Большую известность получили гадания на картах «Таро», гадания «Кармен», цыганские гадания. Этот многовековой опыт карточных гаданий был обобщен специалистами с целью создания универсальной компьютерной программы. Программа «КОЛЕСО СУДЬБЫ» не имеет аналогов. В данный день и час тусованные компьютером карты раскроются именно для вас, и компьютер проанализирует ваше прошлое и настоящее, позволит заглянуть в будущее, предостережет от ошибок и поможет понять себя. Вам проявятся многие вопросы касательно вашей судьбы и судьбы близких вам людей, любви и здоровья, карьеры и денег.

Одни считают, что карты врут — «Колесо Судьбы» вам скажет правду. Пока стоимость одного гадания с компьютерным анализом карточного расклада — 110 руб. Эту сумму вы должны выслать почтовым переводом по адресу:

121352, Москва, а/я 44, фирма «СВФ» и обязательно вложить квитанцию в конверт с заявкой. Заявку посылайте письмом по тому же адресу, указав разборчиво свой возраст, фамилию, имя и отчество, обратный адрес.

## ЗАДАЙТЕ ВОПРОСЫ МИНИСТРУ

Каким будет завтрашний день? Это зависит от многого: от нашего здоровья, от образования, которое мы сможем дать нашим детям, от обеспеченной старости и, конечно же, от той зарплаты, которую мы получаем сегодня, и нашего участия в приватизации.

У вас сразу возникла масса вопросов?

Мы готовы задать их российским министрам:

- здравоохранения;
- образования;
- социальной защиты населения;
- труда;
- председателю Госкомимущества.

Пишите в «Работницу»

с пометкой на конверте «Вопросы министру» или звоните по телефону 212-22-23.

## ЕЩЕ ОДИН ГОД С ВЕРОНИКОЙ КАСТРО!

Если Вы не хотите расставаться с прекрасной Марианной — героиней телесериала «Богатые тоже плачут», фирма «Кельт» предлагает Вам приобрести цветные календари на 1993 год с изображением мексиканской актрисы.

Для получения календарей переведите 150 руб. на наш р/с:

КУДА: 198095, г. С.-Петербург, Западный ф-л Инновационного банка г. С.-Петербурга ЦРКЦ ГУ ЦБ России по СПб.  
КОМУ: К/с 41000161598 МФО 161002 АО «Кельт» р/с 100467046.

Квитанцию или заверенную копию вышлите по адресу:

г. Санкт-Петербург, 192238, а/я 163.

## ИЗМЕНИТЕ СЕБЯ И СВОЮ ЖИЗНЬ!

Фирма «КАДАНС» предлагает новую сенсационную методику для желающих похудеть, поправиться, увеличить объем груди, бедер, убрать ненужные складки с отдельных частей тела и многое другое. Методика американского врача Ричарда Саймона очень проста и не требует больших физических нагрузок, она применима к лицам любого пола и возраста. Все, что от Вас требуется, — это регулярные упражнения по 15–20 минут в день, но что самое главное — никакой диеты!

Объем — 180 стр., цена — 295 руб.

Вы хотите улучшить не только тело, но и внешность? Сборник «Нарисуй себя сам» включает древние и новейшие исследования ученых Китая, Индии, Непала, США, Японии. Изучив его, Вы сможете изменить форму ушей, носа, губ, глаз, избавиться от морщин и т. д., не прибегая к хирургическому вмешательству.

Объем — 165 стр., цена — 280 руб.

Вы заболели венерической болезнью? Отныне Вам не нужно платить большие деньги за лечение и мучить себя уколами. Обратитесь к врачу — но только чтобы установить диагноз. Мы предлагаем немедикаментозный сборник лечения травмами венерических болезней, а также простатита, уретрита, эрозии и т. д. (всего 19 наименований), куда включены и рекомендации по предупреждению данных заболеваний.

Объем — 174 стр., цена — 290 руб.

Все книги в мягкой обложке, с иллюстрациями. Высокие цены обусловлены уникальностью материала и включают НДС и рассылку.

Желающие приобрести данные книги должны перечислить деньги на наш р/с 467051 в филиале «МОСИНФО 1» коммерческого банка «Информтехника», к/с 161580 в ОПЕРУ ГУ ЦБ РФ по г. Москве, МФО 201779 уч. №6, после чего отправить письмо с копией квитанции об оплате или платежного поручения по адресу: Москва, 119501, а/я 980.

Не забудьте четко указать обратный адрес.

Заявки будут приниматься в течение 2 месяцев, после чего начнется их реализация.

Надежда ОСЬМИНИНА

# «Я САМА ВЕЛА СЛЕДСТВИЕ»

**«Мы здесь ничто,  
и мне становится страшно».**

Из письма Юры Пашкова из армии.

**С** Маргаритой Александровной Пашковой я встречалась и раньше: на митингах солдатских матерей, требовавших принятия закона о защите жизни, чести и достоинства солдат, служащих в армии; в военной прокуратуре, где такие же, как она, осиротевшие матери искали справедливости. Тогда, готовя статьи в журнал («Солдат вернется?» — № 10, 1990 г.; «Армия — это наши сыновья!» — № 5, 1991 г.), я спорила с военными, пытаясь доказать, что «дедовщина», землячество в армии — явление, а не частные случаи, как утверждали они.

Теперь, когда в траурный цвет черных материнских платков окрашиваются наши будни и по поводу «явления» уже ни у кого не осталось никаких сомнений, стоит задуматься и над «частным случаем», потому что трагическая судьба Юры Пашкова — это не только недавнее прошлое, но и настоящее армии, а если она не станет другой, то и будущее. Конечно, сейчас к «явлению» добавились горькие случаи гибели наших ребят в горячих точках. Но об этом особый разговор.

Как ни тяжело было Маргарите Александровне рассказывать о своем горе, она согласилась на эту публикацию, чтобы женщины осознали наконец, что за своих сыновей нужно бороться самим, потому что защитить их больше никому.

Фонд «Право Матери» издал Книгу Памяти «Сто из 15 тысяч». Пятнадцать тысяч — столько солдат за последние годы погибло в армии в мирное время. Юра Пашков — один из них.

**О**н умер у меня на руках. На следующий день после того, как приехал. Не знаю, что горше, гибель сына в армии или вот так, дома. Последние силы берег, чтобы домой вернуться, я ему деньги в госпиталь на авиабилет выслала, а там купить поленились, пять суток из Читы ехал в пассажирском поезде. Как же я радовалась, когда встретила его, от радости ничего не почувствовала. А ведь раньше по глазам могла определить, что сын заболел, но в тот день даже не поняла, что он умирает. Врачи «Скорой помощи» влили в него лошадиную дозу амидопириновых препаратов, потому что температура у него поднялась до 41 градуса. Случился аллергический шок, ведь в госпитале, в реанимации, он был напичкан лекарствами. Три месяца там пролежал, селезенку у него вырезали, а потом комиссовали.

— А сколько успел прослужить?

— Всего два месяца, в учебно-танковом полку.

— Юру призывали в армию больным?

— Что вы, он у меня был абсолютно здоров. Атлетического телосложения, крепкий, высокий, красивый, студент 1-го

курса Института стали и сплавов. Это сейчас студентов в армию не призывают, а тогда, в 1986 году, другие были порядки. Армия его и погубила. А у меня даже нет из военкомата документа, подтверждающего его гибель, ведь в госпиталь-то он попал после зверского избиения сержантом, с двухэтапным разрывом селезенки. Сержант над ним начал издеваться буквально с первого дня службы. У Юры стала нары-

вать нога (я ему еще из Москвы лекарства выслала), опухла, и он не мог носить сапог, привязал к ноге тапочек. Сержант его возненавидел. Уже потом, когда я все узнала про армию, поняла, за что он держал все время Юру в туалете — хотел сломать человеческое достоинство. Об этом мне рассказали однополчане сына, после того как я сама занялась расследованием причины его гибели. Они говорили



Фото А. ЖМУЛЮКИНА

мне: «Маргарита Александровна, вашему Юре просто не повезло. На его месте мог оказаться любой из нас».

— А сын вам что-нибудь успел рассказать?

— Он был в сознании до последнего мгновения, успел рассказать немного: что ночью был избит сержантом, но успокоил нас с отцом, мол, сержанта военный трибунал осудил на три года. Юра обманул нас, чтобы мы ничего не предпринимали, он хотел забыть этот кошмар. После смерти сына я два месяца болела, муж перенес инфаркт; когда стала приходить в себя, поняла: надо жить, жить, чтобы добиться справедливости, наказать виновного.

**Н**а мое первое заявление в военную прокуратуру мне ответили, что сын попал в госпиталь с гепатитом (в части была антисанитария, не было воды, ее привозили издалека, всем не хватало, жара 40 градусов — началась эпидемия тифа и гепатита) и там упал с третьего яруса кровати и дважды разорвал селезенку. Конечно, я этому не поверила и поехала в часть. В госпитале мне показали историю болезни, где написано, что сын поступил к ним с травмой, полученной в результате неуставных отношений. Я потребовала, чтобы возбудили уголовное дело. Только тогда началось следствие.

— Вы встречались с командиром роты или другими офицерами, которые несут ответственность за жизнь и здоровье солдат?

— Да, причем командир роты сам приезжал ко мне в Москву, но представился следователем военной прокуратуры. Он солгал мне, а я, наивная, даже не предполагала, что такое возможно. Все ему рассказала, показала письма Юры, и он уже знал, как вести себя на суде, чтобы избежать ответственности. В результате, когда состоялся суд, история болезни, которую я видела, исчезла. И только недавно мне удалось получить справку о травме. Также недавно я получила копию медицинского заключения, на основании которого был комиссован сын. Раньше мне говорили, что это секретные документы: Секретными, наверное, они были потому, что там тоже было написано: «двухэтапный разрыв селезенки вследствие неуставных отношений».

— Вы помните имя сержанта?

— Борис Тушемилов. Его осудили на два года условно. Доказать, что именно он избил моего сына, не удалось. Я косвенный свидетель, а нужен был очевидец. Его признали виновным в неуставных отношениях на основании показаний солдат, служивших вместе с Юрой, тех, которых я разыскала. Это достойные ребята, они не боялись приехать на суд и рассказать о том, как их и Юру мучил Тушемилов. Например, ночью он заставлял солдат садиться на корточки и, вытянув две руки и одну ногу вперед, удерживаться в таком положении семь минут. Если кто падал раньше, он того избивал и заставлял все проделывать снова. Этот садист знал, что человек может выдержать семь минут, а потом начинаются судороги, и когда он уже разрешал спать, уснуть было невозможно, судороги продолжались.

— Неужели нельзя было никому пожаловаться?

— Командир не тот человек, который мог бы заступиться. Очень часто они действовали с сержантом вместе, делили, например, родительские посылки: все лучшее — себе, а сухари — солдату. А деньги вообще не отдавали. И это при том, что кормили их там ужасно. За два месяца сын похудел на 12 кг и только из госпиталя

написал, что дают мясо и молоко.

— Все эти факты были известны суду?

— Да, но технологический институт в Улан-Удэ, где работает мать Тушемилова, взял его на поруки, дал прекрасную характеристику.

— А командир?

— Его повысили в звании.

**М**аргарита Александровна, осталась ли у вас надежда доказать, что вашего сына погубила армия?

— Все надежды рухнули, как только была ликвидирована президентская комиссия из независимых юристов, учрежденная Горбачевым после его встречи с солдатскими матерями, среди которых была и я. Комиссия была создана для рассмотрения случаев гибели и травматизма солдат в армии. Мое дело рассматривали одним из первых и постановили, что необходимо дополнительное расследование. И вот не так давно я получила из прокуратуры Читинской области уведомление, что дело закрыто за недостаточностью улик. В своем заявлении в президентскую комиссию я по пунктам написала, что нужно выяснить, в основном это касалось медицинских документов. А я получила отписку — нет объяснения, почему прекращено следствие и что они сумели узнать. Теперь мне уже некуда обращаться. Я прошла через все: Главную военную прокуратуру, Центральную военную врачебную комиссию, встречалась с Горбачевым — и ничего, ничего не добились. У прокуратуры нет денег, чтобы проводить следствие, но разве это может меня успокоить?

— Я знаю, что комиссия рассмотрела 100 дел. Может быть, другим матерям повезло больше?

— Увы, все, с кем я связана через общественный фонд родителей, потерявших в армии своих сыновей, также ничего не добились.

— Чем вы это объясняете?

— В нашей стране ничего не изменилось. Не было правового суда при коммунистах, нет его и при демократах.

— Вы считаете, что дальше нет смысла бороться, ведь у вас теперь есть справки, доказательства, что Юру именно в армии сделали калекой?

— Я хочу дождаться официального ответа из Прокуратуры России, куда передали после ликвидации комиссии все дела. Следующий мой шаг — письмо Генеральному прокурору России Валентину Степанкову. Я напишу ему, что в нашей стране невозможно добиться справедливости. В своем «деле» я уже ни во что не верю, потому что все, что можно было сделать, чтобы покрыть преступление, воинская часть уже сделала. Времени было достаточно.

— Маргарита Александровна, а в то, что армия станет другой, вы верите?

— Без веры жить нельзя. Это присуще русскому человеку — верить. Единственный выход — реформа армии. Я человек от этого далекий, всю жизнь занималась наукой, но, пока проходила через все эти «круги ада», поняла, что командир части может вмешаться в ход следствия военной прокуратуры или медицинской комиссии, потому что все они объединены в одно ведомство. Если реформа армии разорвет эту круговую поруку, можно на что-то надеяться. Ну и, конечно, армия должна стать профессиональной.

— Если бы вы заранее знали, что ничего не добьетесь, отказались бы от борьбы?

— Нет, я бы все равно действовала так, иначе сошла бы с ума, в поисках правды я видела смысл жизни.

— А сейчас в чем он?

— Помогать пережить горе таким же, как я, осиротевшим матерям. Это мой долг, потому что я была в числе первых, начавших борьбу против деспотизма в армии. Это было пять лет назад. А сейчас надо все начинать сначала.

## НЕОБХОДИМАЯ ИНФОРМАЦИЯ

1. Фонд «ПРАВО МАТЕРИ» (защита родителей, чьи сыновья погибли в армии в мирное время).

101524, Москва, ГСП, ул. Тверская, 32/1, «Юность».

Телефоны: 158-87-03, 463-71-73 (кроме понедельника и четверга).

Председатель: Вероника Марченко.

Счет № 700731 МФО 201865 в МГУ ВТБ РСФСР.

2. КОМИТЕТ СОЛДАТСКИХ МАТЕРЕЙ.

103000, Москва-центр, Лучников пер., д. 4, подъезд 3 (только для писем).

Телефоны: 928-25-06, 206-04-42.

Председатель: Мария Ивановна Кирбасова.

Счет № 1700301 в Советском районном отделении ЖСБ г. Москвы.

3. АССОЦИАЦИЯ СОЛДАТСКИХ МАТЕРЕЙ. 454047, Челябинск, ул. 60-летия Октября, 8—7. Телефоны: 24-08-66, 33-83-63.

Председатель: Людмила Николаевна Зинченко. Счет № 1700393 в Инвестбанке г. Челябинска.

4. Добровольное общество помощи военнослужащим «СОЛДАТСКАЯ МАТЬ».

190000, Санкт-Петербург, Литейный пр-т, 20, комн. 21. Председатель: Мария Александровна Аверкина.

## ИЗ РЕДАКЦИОННОЙ ПОЧТЫ

«Дорогая «Работница»!

28 октября 1991 г. в в/ч 08330 (Казахстан, Кызыл-Ординская обл., г. Ленинск-3) погиб мой сын Игорь Викторович Глинин. Я ездила в часть, говорила с командиром Беляковым и с офицерами, но душа по-прежнему очень болит и объяснения причин его гибели меня не убеждают. Сына будто бы застрелил постовой, когда Игорь сделал попытку бежать с гауптвахты, куда был определен в наказание за то, что вышел в тапочках на строевую. В тапочках он вышел из-за того, что у него, как и у многих других солдат той части, гнили ноги. Солдаты называют это «солдатскими розочками» и считают, что это заболевание связано с радиацией. Игорь был спокойный, уравновешенный, терпеливый, с чувством юмора. Что случилось с ним, что вынудило его бежать с гауптвахты через три часа после того, как он попал туда, ведь служить ему оставалось всего 170 дней? Никто мне сына не вернет, но я хочу знать правду о его гибели. Помогите!»

Глинина Татьяна Викторовна.

«Работница» обращается к однополчанам Игоря — откликнитесь! Адрес Татьяны Викторовны в редакции.

— **А**лло! — бодро и темпераментно откликается указанный номер.  
— Я по поводу объя-

вления...

— А-а, — устало скидает Саша, но марку «фирмы» держит: — Слушай, я сейчас тебе два телефона дам. А то я уже сам не могу, ей-богу, так...

— Заработался, — спешу подсказать.

С Димой я договорилась встретиться — для смотрин. Кто ж кота в мешке покупает?

Встречу назначили в кафе-мороженое.

— Плейбоя вызывали? — спросил над моим ухом приятный мужской голос, низковатый для девятнадцатилетнего мальчика.

Плейбой был высок ростом, белокур, нежен кожей и, помоему, еще не брился. Я пододвинула ему мороженое. Он с удовольствием его съел.

— А какие, собственно, сексуальные услуги вы оказываете? — спросила я ненатуральным, хамоватым тоном.

— Любые, — говорил он, скребя ложкой по вазочке с мороженым. — Знаете, в самый первый раз половой акт у меня длился 3 часа 15 минут. Но этого больше не повторялось. Но час я вам могу гарантировать.

— Клиенток у вас много?

— Было три. Я только начал. Меня Саша клиентками снабжает. Я ведь свой телефон дать не могу: у меня дома мама, сестренка младшая, бабушка...

— Сколько вы берете за услуги?

Он улыбнулся мне по-детски открыто:

— Договоримся.

— И все-таки.

— Как с кого. Вот у меня была солидная клиентка. 42 года. Так я с нее 5 тысяч запросил. Что, дала. А такие, например, как моя мать...

— Ваша мать тоже пользуется подобными услугами?

— Не, откуда? Нищета... Но не меньше 500 рублей, — вернулся Дима к своей коммерции, — это тоже ведь работа, сами понимаете. Меня все время волновало: почему женщинам платят, а мужчинам нет? Если честно, я занимаюсь этим из-за принципа. — Голос красивого мальчика звучал бесстрастно, монотонно, на одной ноте. Я представила Димин темперамент «в работе»... Целый час выдержать эту скуку? Наверное, его клиентки смогут в это время вздремнуть.

— У меня есть выход на гостиницу, — говорил Дима, — в «Интуристе» эти услуги стоят 350 долларов. Тысячу долларов за ночь платят богатые иностранки. Но надо опыта набраться...



**Я** сразу отбросила объявления типа: «Секс-услуги дамам. Бесплатно». Механизм подобного альтруизма, согласитесь, понятен. Выбрала наудачу одно из столь часто встречающихся

**ПЛЕЙБОЯ ВЫЗЫВАЛИ?**

нынче рекламных воззваний: «Умопомрачительный секс для очень состоятельных женщин. Саша. 24 года».

— Вы хотите сказать, — взорвалась я, — что у вас и опыта нет?

— Какой-то есть, — Дима солидней, — но, сами понимаете, валютная работа требует особой квалификации.

— Спасибо, Дима, — я постаралась улыбнуться как можно приветливее, — рада была с вами познакомиться, но мне больше нравятся брюнеты.

— Ну хотите, я с вас совсем денег не возьму.

— Я вам позвоню на днях...

— Давайте лучше я вам позвоню, — просительным голосом занял Дима, — а то Саша говорит: скажут, что перезвонят, а сами не перезванивают...

Пришлось утешить человека — еще одной порцией мороженого.

**С**ледующие «секс-услуги обеспечены». Этот плейбой называется Вадимом. Ему тридцать лет. Чернявенький, росточка небольшого, смазанные черты лица, кланусь, второй раз увижу — не узнаю.

— Хотите подработать? — уверенно спрашиваю.

— Да, — честно отвечает, — я вообще-то в метро газетами торгую. Читаю объявления всякие. Чем, думаю, я хуже? Если это рассматривать как работу, — назидательно провозглашает Вадим, — то о себе надо петь как можно меньше. Я свою работу делаю на совесть. Брак в работе недопустим. Я человек не широкого профиля, без специальности. А в сексе я себя чувствую уверенно. Вы не пожалеете о потраченном времени. Что касается оплаты... Я слышал, что раньше, в застойный период, были расценки от 50 до 100 рублей. Личного опыта у меня в то время не было, врать не буду. По тем деньгам это почти жалкий черно-белый телевизор. Теперь все подорожало в 10 раз...

— Какие гарантии удовольствия вы можете дать?

— Кроме моего честного слова, гарантий нет.

— Как вы решаете проблему предохранения от СПИДа, от венерических заболеваний?

— О, — оживился Вадим, — с этим у меня все в порядке, у меня уже месяца два никаких контактов ни с кем не было.

Пришлось сказать, что я больше люблю блондинов.

«Эротический массаж богатым леги». Ответил старческий женский голос. Я замялась:

— Объявление подавали?

Голос спокойно подтвердил: я не ошиблась.

— Что имеется в виду под эротическим массажем?

— Ну, — как старшая младшую пожурила меня, — если вы этим интересуетесь, должны знать, 500 рублей такса. Если вас устраивает цена, оставьте телефон, он вам перезвонит.

— Сколько «ему» лет?

— Двадцать восемь.

— Он ваш сын?

— Внук, — хладнокровно сказала старушка.

В этом доме, по всей видимости, царит полное взаимопонимание поколений. Современница «Кубанских казаков» поддерживает бизнес современного секс-предпринимателя. Впрочем, нужна есть нужда. Одни старушки идут с протянутой рукой в метро, другие покупают и перепродают сигареты и водку, третьи...

— Могу я переговорить непосредственно с исполнителем?

— Его сейчас нет дома. Все вопросы вы можете задать мне.

У меня были вопросы. Как прошла жизнь этой женщины? Что такого она увидела и поняла в этой жизни? Отчего так бесстрастно и бесстрашно принимает то, что есть? Но я не отважилась спросить.

Да и не эта женщина — главное действующее лицо в данном акте купли-продажи. Но все мои попытки выйти на покупателя живого мужской силы терпели неудачу. Плейбой хранил на этот счет строгое молчание. Не хотели разглашать источник доходов? А может, покупатель был существенно меньше, чем товара?

— Они нам не оставляют координат. Звонят сами.

— Часто встречаются с вами по несколько раз?

— Почти никогда.

Но как же тогда быть с основным постулатом и женской, и мужской сексуальности? Дескать, мужчина-то практически в каждом половом акте получает удовлетворение. А женщина — существо тонкое, ей необходимы психологический комфорт и привыкание к партнеру, отношения, чувства и т. д. и т. п. Не могла же эмансипация в рекордно короткий срок перевернуть и физиологию.

**П**ошла к сексологу, вице-президенту сексологической ассоциации В. М. МАСЛОВУ. Может, наши представления о столь разительной разнице между женщиной и мужчиной — очередной миф?

— В любом обществе всегда существуют табу-правила: не говорить о том-то и о том-то. И в этом часто нет никакого ханжества. Сейчас на каждом углу нам внушают: о сексе можно говорить свободно. Но для того, чтобы свободно говорить, надо делать это профессионально. Профессионально — значит не только со знанием дела, но и без эмоционального фона, который неизбежен в разговорах о сексе у дилетантов. Замечено: в период революций говорят о сексе много, а вот сексуальность у народонаселения падает. Итак, с одной стороны, на наше воображение давит воспламеняющаяся повсюду эротика, с другой

стороны, нам недостает личных сексуальных отношений, которые бледнеют во времена потрясений.

Но, с третьей стороны, в ситуации вызова плейбой важную роль играет мораль, как ни странно. Если женщина активно — в своем кругу или на улице — начнет предлагать мужчинам вступить с ней в половую связь, что о ней скажут? А плейбой — сексуальный партнер, который никак не пересекается с ее жизнью. Тут гарантирована тайна.

— Да, но, с четвертой стороны, по идее женщина покупает секс, чтобы получать удовлетворение. А нам все внушали, что для женщины всегда важны в сексе отношения.

— И здесь нет ровно никакого противоречия, — сказал сексолог. — Ведь плейбой свидетельствует: почти все их клиентки замужем, верно? О, вы не можете себе представить, какой скрытный народ — женщины. Я много лет занимаюсь врачебной практикой и не перестаю удивляться. Вот недавно приехала к нам пара лечиться. 3 года живут вместе. У обоих начались неврозы на почве сексуальной дисгармонии. 2 недели сексологи их обследовали — абсолютно все в норме. Только через две недели молодая женщина набралась духа признаться: оказывается, ее во время полового акта угнетала какая-то мелочь. Мы поговорили с мужем — и все наладилось сразу. Женщина все эти годы стеснялась сказать любимому человеку, что он что-то делает не так. Вдруг бы он задал вопрос, который часто в подобных случаях возникает у мужей: а ты откуда знаешь? — Ну это все-таки какой-то из ряда вон выходящий случай. Уж в чем, в чем, а в сексе-то мы образованны сегодня.

— Во-первых, трудно даже себе представить всю бездну нашего сексуального невежества. Во-вторых, поверьте мне, это типичный случай скрытности женщины во всем, что касается ее сексуальных желаний, фантазий и вообще познаний в этой области. Стыдливость такого рода часто доводит женщин до нервных заболеваний, до разводов. Таким женщинам легче нанять плейбоя, на которого им, в сущности, наплевать, чем сознаться мужу, что она предпочитает не ту позу, которую они используют много лет подряд. В сущности, это естественно: чем дорожим, то и боимся потерять.

— Мораль: надо говорить все сразу и начистоту.

— Потому что потом будет сложнее.

**С**нова и снова в газетах появляются объявления: «Секс-услуги состоятельным дамам». Спрос рождает предложение? Или вопреки всем законам рынка предложение искушает спрос?

Мария МУСИНА

## ВЫ ХОТИТЕ ЖИТЬ ЛУЧШЕ?

Используйте свои скрытые возможности — это приятно и выгодно! Необходимую помощь окажет Школа практической психологии.

Чтобы БЕСПЛАТНО получить дополнительную информацию, присылайте конверт со своим адресом:

113556, Москва, М-556, а/я 78, Школа практической психологии.

☒ ☒ ☒ ☒ ☒ ☒ ☒ ☒ ☒ ☒ ☒ ☒ ☒ ☒ ☒ ☒

## ПОМОЖЕМ ДЕТСКОМУ КИНО!

**В** Москве образовался благотворительный Фонд детского кино им. Александра Роу. Почему? Потому что вот уже несколько лет в нашей стране, славившейся именно этим направлением, фильмы для детей не снимаются — у государства сейчас нет денег на убыточное производство. Если дело пойдет так и дальше, русские дети вместо родной Снегурочки будут знать американского Микки Мауса.

Фонд объединяет всех, кому дороги традиции отечественного кино для детей, и собирается помогать режиссерам и актерам в постановках детских фильмов — это его основная задача. Кроме того, Фонд Александра Роу будет поддерживать начинающих сценаристов, музыкантов, художников — всех, кто отдает свой талант воспитанию детей и подростков и созданию в кино образа современного героя.

Всем, кто хочет участвовать в работе Фонда им. Роу, у кого есть конкретные предложения, сообщаем его адрес и телефоны:

129226, г. Москва, ул. С. Эйзенштейна, д. 6. Тел.: 181-01-28, 181-10-98.

☒ ☒ ☒ ☒ ☒ ☒ ☒ ☒ ☒ ☒ ☒ ☒ ☒ ☒ ☒ ☒

## ВЫ ЗНАЕТЕ?

**В** некоторых квартирах болеют чаще. Все ли вы знаете о своей квартире или о той, которую меняете? Сможете заметить опасность в подержанной машине, например, следы разложения? Что вам известно о земельном участке, о составе почвы?

Проводим исследования. Современные методы. Фирма «Санта. ЛТД» (при Ассоциации женщин, работающих в системе правоохранительных органов). Контактные телефоны: 249-76-75; 336-77-57.

Новый роман Евгения Евтушенко называется «Не умирай прежде смерти». Он еще не опубликован. Отрывок, который мы вам предлагаем, Евгений Александрович обещал «Работнице», но, собираясь в дальнюю дорогу (он улетел с женой Машей и двумя маленькими сыновьями в Штаты, где прочтет в одном из университетов курс лекций), не успел подготовить публикацию... И вдруг из Оклахомы, из города Талса, пришел факс: это Евгений Александрович вспомнил о своем обещании и прислал главу из романа, которая называется «Футбол и скалолазание».

Расскажем вкратце о романе. Место действия — весь мир. Женщины из бухгалтерии КГБ, копенгагенская шлюха, блестящие литераторы, обитатели Фороса — кого только не встретим мы на страницах этого многоэтажного повествования! В романе есть и похождения следователя Пальчикова, и история знаменитого футболиста, и яркие портреты женщин, которых автор романа любил и которым остался благодарен, обретая любовь, давшую ему вторую молодость (впрочем, возраст поэта определить так же трудно, как и возраст женщины).

Итак, «Футбол и скалолазание», глава из романа, в которой повествуется о любви футболиста Залызина (дается в сокращении).

Отдел литературы

Евгений ЕВТУШЕНКО

# НЕ УМИРАЙ ПРЕЖДЕ СМЕРТИ

Глава из романа

## ФУТБОЛ И СКАЛОЛАЗАНИЕ

**В**первые эти глаза Лыза увидел давным-давно, при обстоятельствах, не слишком романтических, когда в день собственного совершеннолетия он стоял и блевал со всей восхитительной силой молодости в кадку с засохшим фикусом на балконе пятого этажа в Измайлове.

Фикус и балкон принадлежали его одинокой тетке — заведующей сектором погон в «Военторге» на Калининском, неосторожно попросившей племянника на время ее крымского отпуска присмотреть за квартирой.

Лыза был сыном сильно пьющего водопроводчика и не сильно, но тоже пьющей больничной нянечки, и все втроем они жили в семиметровой клетушке подвальной коммуналки, где в единственном окне, лишь наполовину возвышавшемся над уровнем тротуара, зимой мелькали не лица прохожих, а валенки с галошами и боты «Прощай, молодость!», а летом — белые парусиновые туфли, начищенные зубным порошком, сатиновые босоножки на деревянной подошве — танкетки и во все времена года — кирзовые сапоги и деревянные инвалидов с резиновыми нахлобечками.

Тетка была единственной богатой родственницей Лызы: у нее была отдельная квартира, чернобурка и знакомый генерал. Уезжая, тетка погрозила пухлым наманикюренным пальцем, неплохо жившим в компании разнообразных колец на его таких же пухлых наманикюренных соседях, в которых нелегко было признать худенькие девчоночьи пальчики бывшей фронтальной регулировщицы, когда-то сжимавшие

флажок на разбомбленных перекрестках войны.

Тетка изрекла:

— Только без костров на рояле!

Рояля у нее, кстати, не было, но так она называла «трофейное» немецкое пианино, подаренное ей — по завистливым слухам — тем самым генералом, которого она любила в бытность его еще майором, когда она отдавалась ему (опять-таки по слухам) чуть ли не в танках и на лафетах, став на время войны его ППЖ, то есть полевой-походной женой. Детей у тетки не было, за исключением фотографии детей генерала от его другой, признанной государством жены, и эти дети вкупе с их внушительной, дородной мамой, более похожей на генерала, чем сам генерал, окружали счастливой пионерско-комсомольской стайкой суровую, скульптурную фигуру отца, отягощенную видимыми орденами и невидимыми тайнами личной жизни.

На этой фотографии, стоявшей в золотом багете на тетушкином комодике, была надпись — явно для чужих глаз, как бы невзначай развеивающая слухи о бывшем фронтовом романе: «Моей дорогой боевой соратнице — Тоне от меня и всей моей семьи в годовщину Дня Победы». Конечно, и генерал, и тетка с той поры постарели, однако, по тем же самым слухам, тетка не то чтобы жила, но изредка «подживала» со своим генералом. С чего было иначе на 2-й Парковой улице время от времени можно было встретить «ЗИМ» с дремлющим шофером-солдатом, смирнохонько ткнувшийся черным породистым носом в кустарник во дворе рядом со свирепо постукивающими беспородными костяшками домино?

Бывая у тетки, Лыза зорким глазом подмечал, что у нее на тумбочке всегда лежит красная, с золотом коробка дорогих папирос «Гвардейские», хотя тетка сама не курила, а однажды даже застал в пепельнице два окурка с волевыми мужскими надкусами.

Тетка нежно любила племянника, выгнанного из школы за любовь к футболу, зарабатывавшего пока только тасканием ящиков и мешков в овощном магазине и шкафов в мебельном. Он считался непутевым даже в своей пьющей семье. И поскольку тетка тоже считалась непутевой за свою неясную личную жизнь, это создавало в их отношениях особую доверительность. Поэтому тетка, уезжая в Крым, оставила ключи от квартиры не кому-нибудь, а Лызе, правда, с тремя условиями: кормить ее кота по имени Котофей, девок не водить и чтобы никаких костров на рояле.

Котофея Лыза кормил исправно, девок не водил, ибо панически боялся заразиться или жениться, и костров на рояле тоже пока не разводил. Но полугодная фут-



больная братва, породненная игрой на московских пустырях, к нему зачастила в гости — посмотреть на отдельную теткинскую квартиру, редкостную в тогдашней бараочно-коммунальной Москве, а заодно и помыться в самой настоящей отдельной ванне. Все они хотели пробиться с пустырер в большой футбол: это означало не только славу, но и отдельную ванну, хотя не всем это было суждено.

Классовое расслоение мальчишек, равных на футбольных пустырях, начиналось с кепок. Одни кепки, магазинного трехрублевого облика, серые или темные, топороно скроенные, с грубой сатиновой подкладкой, оставались у тех, кого не брали в большой футбол. А у тех, на кого тренеры клали свой масленно-хищный глаз, появлялись другие кепки — поярче, с явно не советскими искорками в набивном букле, а то и в твиде, со светящейся саржевой подкладкой, иногда восьмиклинки, иногда с металлической кнопкой на козырьке, иногда с кокетливой пупочкой.

Шил эти калоры из импортного материала, поступавшего контрабандой через Одессу, один на весь советский футбол кепочник в Столешниковом переулке — дядь Жора, чья крошечная мастерская под лестницей была увешана фотографиями с автографами знаменитых тогда футболистов. У Лызы кепки из Столешникова еще не было.

Кепки раскалывали поколение. Кое у кого в мальчишеских глазах — в зависимости от кепки, на них надвинутой, — уже начали проблескивать или зазнайки, или завидинки друг к другу. Но все-таки общее воспитание на пустырях трапичным мячом и консервными банками еще не выветрилось, еще держало вместе.

Именно эта футбольная братва, состоявшая из выбившихся, полувывившихся или еще не выбившихся в великие люди, и потребовала пир по поводу предстоящего совершеннолетия Лызы, тем более что появилась «хата». После твердого заявления Лызы о том, что он не может нарушить железного условия своей тетки — «девок не водить», решили устроить мальчишник.

Пить, как скучно пьют их родители, опрокидывая в глотки граненые стаканы с черноголовкой, крикая и закусывая то соленым огурцом, а то и просто занюхивая горбушкой, будущим футбольным знаменитостям не хотелось. Они ничем не хотели походить на своих бедных родителей и вообще на бедных — вот почему у них была такая кепкомания. Вот почему многих из них так легко перекупали квартирами и автомашинами спортивные деляги, умело играющие на струнах страха повторения бедности, из которой они все, эти дети тряпичного мяча и пустырей, были родом. Вот почему некоторые из них с ходу женились в зените славы на опереточных актрисах, на чемпионках по гимнастике, которые чаще всего потом бросали их за якобы «недостаточную интеллектуальность», а на самом деле за бедность, которая опять безжалостно втягивала их с текучей поверхности славы, как ввинчивающаяся на дно воронка, на сей раз уже навсегда. Поэтому в них жила свойственная всем, пытающимся вырваться из неизвестности и обуюнным вечным страхом возвращения в бедность, жажда повыпендриваться, пофасонить, пофикстультить. Это не означало, что сам футбол был для них лишь средством выбиться — он был смыслом их жизни. Но страшное в футбольной профессии было то, что смысл жизни кончался прежде самой жизни.

На беду, Лыза где-то вычитал, что существует такое американское изобретение — коктейль. В отделенной ото всего остального мира Москве времен «холодной войны» коктейль был единственно возможным глотком Америки. Не случайно около коктейль-холла на углу улицы Горького и проезда МХАТа всегда стояла очередь, пытавшаяся проткнуть железный занавес хотя бы коктейльной соломинкой. Но коктейль-холл Лызе был еще не по карману.

Он и его футбольные кореша решили заделать коктейль в марьино-рощинском варианте. Денег было с гулькин нос, и покупали ингредиенты подешевле: разливное вино с туманным названием «Фруктовое», бочковое жигулевское, студенческое шампанское — сидр и водку с черной головкой. Собственные холодильники тогда в Москве были редкостью, и первое, что делали советские хозяйки, в том числе и тетка Лызы, — за ненужностью выбрасывали предназначенные для льда алюминиевые судки с пластмассовыми сетками. Но, как вычитал Лыза, для коктейля по всем американским правилам был нужен лед. Лыза нашел выход — в мясных магазинах тогда продавались серебряные пятикилограммовые квадраты льда.

Один такой квадрат юные футболисты вдохновенно рубанули топором на полу в гостиной тети заодно с ее ни в чем не повинным паркетом, а осколки льда вместе с паркетными щепками, банкой вишневого компота и всеми ингредиентами бухнули в цинковое корыто для стирки. Это пошло зачерпывали половником прямо из корыта и разливали в чайные чашки. Роль коктейльных соломинок играли длинные макароны, постепенно лилоуевшие от этой страшной смеси и обреченно размокшие. Часа через два после приобщения к американскому изобретению все гости

начали дружно блевать — кто в унитаз, кто в ванну, кто прямо на пол, а Лызе удалось кое-как доковылять до балкона, где он дергался в конвульсиях над кадкой с засохшим фикусом.

И вдруг он услышал распевное, совсем не московское, чокающее:

— Ой, бедненький... Отравился, чо ли?

Лыза еле поднял разламывающуюся голову и как в тумане увидел два больших девичьих глаза, сострадательно глядящих на него из сумерек с соседнего балкона. Лицо было почти невидимым, сливаясь с белизной простыней, прихваченных деревянными прищепками к веревкам на балконе, и поэтому глаза казались двумя голубыми фонариками, висящими в воздухе.

— Угу... — промычал Лыза, и тут его снова согнуло, вывернуло наизнанку. Даже чувство стыда от того, что его кто-то видит, да еще и девушка, не помогло ему удержаться.

— Я сейчас... — вдруг сказала девушка. — Я помогу тебе.

Девушка с неожиданной решительностью встала на перила балкона, оказавшись при этом крупной, крепкой, но одновременно легкой и мягкой на шаг, и пошла по карнизу, обитому жестью, обнимая кирпичную стену и выискивая в ней пальцами чувствительные только их кончиками щербинки, чтобы хоть чуть зацепиться. Балконы находились почти рядом, и нужно было сделать всего несколько шагов, но каждый из них мог стоить жизни. Через мгновение девушка уже прыгнула на балкон к Лызе.

— Сумасшедшая... — пробормотал Лыза, постепенно приходя в себя. — Ты же могла сорваться с карниза...

— Я категорически нормальная... — сказала девушка. — Видишь мои часы?

— Ну, выжу... — сказал почти ничего не видящий Лыза.

— Знаешь, отчего эти царапины на стекле часов? От прижимок...

— Каких еще прижимок... — не мог соорудить Лыза.

— Да не к таким пьяницам, как ты... К скалам...

Лыза наконец разглядел ее лицо. Под стать ей самой, лицо было крупным, скуластым, обветренным, шелушащимся, загорелым, почти медным, но это был крестьянско-рыбацкий загар, а не пляжный. Широкий нос, обсыпанный веснушками, был чуть приплюснут, а его крылья с облезлой кожей раскаленно светились. Она была слепа грубовато, но впечатляюще. Она была одновременно и некрасива, и красива. Волосы водопадно валились двумя непослушными, ослепительно белыми потоками, которые разделял строгий пробор, на крутые плечи, и брови были тоже белые, а под ними качались два голубых фонарика, увиденных Лызой на соседнем балконе.

— И чо же ты так напился, дурень ты стонеросовый?

— Да у меня день рождения.

— Ну и сколько тебе стукнуло?

— Восемнадцать.

— Ты еще маленкий.

— Ну а ты что — большая?

— Конечно. Мне уже целых двадцать, так что ты должен меня слушаться. Кроме того, я — мастер спорта. По скалолазанию.

— А я — по футболу, — соврал Лыза.

— Кто это там еще стонет? — спросила девушка, повернувшись в сторону комнаты.

— Люди... — неохотно пробормотал Лыза.

Вся теткина квартира была заблевана, включая и паркет, и стены, и даже клавиатуру «трофейного» пианино. На полу в страшных судорогах ползали несчаст-

ные жертвы американского изобретения. — У меня глаз лопнул... — жалобно скулил косоглазый полузащитник по кличке Банзай.

Его левый глаз, залитый кровью, действительно выглядел устрашающе.

— А ну-ка покажи! Да это у тебя не глаз лопнул, а сосудик в глазу. Ничо, до свадьбы заживет! — утешала его девушка.

— Ой, голова моя, головушка... Ой, никогда не буду больше пить... Мамочка, где ты, мамочка? — хныкал лучший во всей Марьиной Роще вратарь Коля Радченко, ерзя трещащей башкой, стриженной под полубокс, по настенному, тоже, наверно, «трофейному», gobелену с уже облеванными пастушками.

Лыза, трезвея от изумления, глядел, как она неумоимо подхватывала под микитки его полубесчувственных соратников, раздевала их, что малых детей, и влихивала в ванну, уместив там сразу трех форвардов и одного вратаря и поливая их головы из душевого шланга.

Она начинала ему нравиться.

Оставив футбольные таланты в ванной отмокать, девушка вооружилась шваброй и начала наводить чистоту в квартире.

В это время уползший в угол Банзай, найдя там полупустую бутылку водки, решил, очевидно, обратить на себя внимание девушки алкогическим изыском. Спирясь о трофейное пианино, он, пошатываясь, поднялся, налил в чайное блюдечко водку и поджег.

— Щас будет фокус-покус! — с ухмылкой осклабил Банзай.

— Никаких фокусов! — замахнулась на него шваброй девушка. — Погаси немедленно огонь!

— Ништяк! Будь спок, пионервожата! — сказал Банзай. — Демонстрирую смертельный номер-фейерверк в кишках!

Банзай поднял чайное блюдце с плавающим в нем пламенем и начал пить пламя через край.

Но горящая водка полилась по его подбородку, и один из язычков пламени, как будто крошечный воздушный гимнаст в синем трико, совершив полет, уцепился за пушистый хвост Котофея. Котофей завалился на шкаф. Сбивая с кожи огонь, Банзай выронил блюдце прямо на «трофейное» пианино, и ликующие лиловые чертики заплясали на клавишах.

Лыза в отчаянии схватил цинковое корыто с остатками поила и опрокинул его на пианино.

И тут-то раздался громовой, хотя и женский голос:

— Ну что, племянничек, не обошелся без костров на рояле?

Лыза обомлел.

Посреди комнаты, опустив чемодан на изрубленный топором паркет, стояла тетя, похожая на золотой слиток крымского загара. А за тетей стоял самый настоящий генерал с красными лампасами, тоже загорелый, и в одной его руке был букет седого крымского ковыля, а в другой — деревянный ящик с виноградом «дамские пальчики».

Услышав подозрительный шум в ванной комнате, тетка заглянула туда, и перед ее потрясенными глазами предстали в одной ванне, переливающейся через край, четверо голых гавриков, как четверо поросят в одной луже.

— Это же римская оргия! — воскликнула тетка, как бы призывая в свидетели все человечество.

Генерал скорбно молчал.

Банзай снова уполз в угол, за пианино.

— У меня сегодня день рождения, — пы-

таясь оправдаться, опустил голову Лыза.  
— Лучше бы ты вообще не родился... У меня не было бы племянника, но не было бы и бардака в квартире... Ну объясни мне: зачем вам нужно было рубить паркет топором?

И вдруг в поле зрения тетки попало неизвестное ей здоровенное создание женского пола со шваброй в красных ручищах, в лыжных шароварах не по сезону и в рубчатых горных ботинках.

— А это что за девка? Как она сюда попала?

— Через балкон. А вообще-то я из Сибири... — ответило здоровенное создание, нисколько не смущаясь. — Скажите, а вас никто никогда не называл девкой?

— Меня — никогда! — гордо заявила тетка.

— А мне кажется, что нет ни одной честной женщины, которую хотя бы раз кто-нибудь не называл девкой... — спокойно ответила девушка, продолжая убирать безобразия шваброй.

«В самую девятку!» — восхитился про себя Лыза.

Тетка обалдела, осеклась, и в ее глазах промелькнуло что-то вроде неожиданного для нее самой уважения к этой дылде, неизвестно как впершейся в ее квартиру и без спросу начавшей орудовать ее шваброй.

Из ванной комнаты начали сконфуженно вылезать участники «римской оргии», на ходу застегивая штаны.

И вдруг заговорил генерал:

— Ребята, вы, наверно, думаете, что солдафон какой-нибудь...

— Да мы ничего не думаем, — приободренно выполз из угла Банзай.

— Ну, если вы не думаете ничего, то это тоже напрасно... — напряженно желая выглядеть доброжелательным, с натугой улыбнулся генерал. — Я вам, ребята, скажу по-простому, по-солдатски: я сам повеселиться люблю, но должны ведь быть какие-то определенные рамки. Не за то мы с моей фронтовой соратницей Тоней воевали, чтобы вы потом всю нашу Родину, извините, облеивали...

— Можно один вопрос, товарищ генерал? — спросила девушка, остановив швабру и лукаво улыбаясь.

— Не только можно, но и нужно... Я — за диалог, — с покровительственным радушием поощрил ее генерал.

— Скажите, товарищ генерал, а вы сами никогда не травили? Только по-честному! Никогда-никогдашеньки? — нараспев ввинчивалась в догенеральское прошлое генерала эта сибирская язва.

Тетка вдруг начала хохотать, да так, что зазвенели сережки в ушах, и глаза, окруженные лучинками морщинок, оказались все еще способными ухохатываться до слез и потекли черными струйками близлежащей косметики, а тетка все заливалась руладами неудержимого смеха, как будто из ее изрядно подпышневшего тела высунулась та самая регулировщица с кудельками из-под пилотки набочок.

— Не понимаю твоего смеха, Тоня... — пожал плечами генерал, наконец-то выпустив из одной руки деревянный ящик с «дамскими пальчиками» на пол, но машинально продолжая держать в другой руке букет седого ковыля.

— А я смеюсь потому, что вдруг вспомнила, как ты меня всю улевал под Потсдамом, когда вы до геринговских винных подвалов дорвались... Вот умора была... — не переставая хохотала тетка. — А теперь мы с тобой молодым нотации читаем. До чего ж мы с тобой докатились, товарищ майор, — и тетка неохотно поправилась, — извиняюсь, товарищ генерал.

А потом обратилась к Лызе, вытирая насмеявшиеся до слез глаза:

— А девка твоя мне понравилась, племянник. Она за себя постоять может. Великовата, правда, но зато не украдут.

**Н**о Лыза не женился на ней. Он ее испугался. Испугался того, что она его полюбила.

Чувство, что его кто-то любит, было ему незнакомо. Ни мать, ни отец не хотели его появления на свет и издевательски называли его: «Жертва аборта». Он был зачат по пьянке, и мать рожала его пьяная. В доме он только мешал, путался под ногами, и родители бесились оттого, что его надо кормить, одевать. С детства в нем сохранилось одно страшное воспоминание.

Мать привезла его на речном трамвае на пляж. Был жаркий день, и много народу. Мать долго не купалась. Мать целых три раза покупала ему эскиммо на палочке, а сама пила из бутылки, обернутой полотенцем, чтобы никто не видел. Постепенно опустели и бутылка, и пляж. Только тогда мать взяла его в руки и пошла с ним в воду. Когда вода дошла до бюстгальтера, мать выпустила его из рук. Ему было тогда только пять лет, он не умел плавать и стал захлебываться, крича: «Мама!» А она стояла с глазами, полными слез, но не шевелилась. Тогда он в отчаянии заколотил по воде ногами и руками, и вдруг вода, только что топившая его в себе, стала ему помогать, сама поддерживала его на себе, и он поплыл — впервые в жизни. Он не поплыл к матери, потому, хотя она плакала, в ее глазах было что-то чужое, страшное. Он выполз на берег и, дрожа от озноба, ждал, когда она выйдет из воды. А она вышла и вдруг стала бить его, с ненавистью швыряя лежавшими на песке его трусиками, штанишками, сандаликами:

— Ты что, одеться сам не можешь! Все нянькайся с тобой...

А ночью он только притворился, что заснул, и, сотрясаемый все тем же непроходящим ознобом, подслушал материн разговор с отцом:

— Ну мы же с тобой договорились, — просипел отец. — Пожалела, разнюнилась?

— Живучий он... Весь в тебя... Тебя тоже не утопишь. А иногда, ух, как хочется... — зло ответила мать.

Лызу не любили учителя.

Единственная учительница, которая всегда защищала Лызу, была литераторша по кличке «Филин», — хромая седая старуха в огромных круглых очках, сидящих на крючковатом, немножко ведьмином носу-клюве. Она, как ни странно, ценила одну особенность Лызы — его непослушную фантазию, когда он писал диктанты. Он допридумывал на диктантах к романтическому: «Море смеялось тысячами серебряных улыбок» — свое насмешливое: «...как еще не ограбленный

жуликами ювелирный магазин», — а к восклицанию «Да и какой же русский не любит быстрой езды!» добавлял: «...даже если потом окажется в яме». Но иногда он и сам вписывал романтическое, но свое — вместо очередного «ювелирного» образа: «Роса сверкала на стеблях травы, как алмазы» — у него в тетради написало: «Роса сверкала на стеблях, как маленькие глаза земли».

Он писал по-своему не для того, чтобы пофасонить, а потому, что писать под чужую диктовку ему было скучно.

Филин позволяла ему его вольности, иногда даже с некоторым восхищением.

«Быть тебе писателем, Залызин», — говорила Филин.

**Н**о он стал футболистом.

Филин была, пожалуй, единственная женщина, которая им восхищалась. Когда им начала восхищаться девушка, которую он встретил на балконе, он сдрейфил. Он ее в себя не влюблял. После балконного знакомства он просто-напросто пригласил ее на матч юношеской команды «Буревестник», в которой он играл, и эта отчаянная скалолазка полюбила его, когда увидела, как он, довольный скванным в жизни, вдруг расковался, засиял, засверкал на поле и как его нещадно начали бить по ногам за то, что он шел по футбольному полю со вмятинами от бутс и козых копыт на прорыв из подвальной семиметровой клетушки в огромный, еще не известный ему мир, где в окне мелькают не только кирпичные сапоги и деревяшки инвалидов. Лыза держал всю игру, вызывая на себя то одного, то другого защитника, легко обводил их и в те моменты, когда все думали, что бить будет он сам, три раза подряд отдавал мяч для удара свободным партнером, которым ничего не оставалось, как забивать.

После матча девушка ждала Лызу с одиноким георгином, который на глазах у опешившего милиционера сорвала со стадионной клумбы решительными руками скалолазки, как будто так было положено. Она вообще не думала о том, что думают о ней.

Она протянула георгин Лызе и сказала так громко, что это услышали его футбольные соратники, выходящие с ним вместе из раздевалки, и заулыбались:

— Я тебя люблю.

Этого ему еще никто никогда не говорил. Он растерялся.

А потом она сказала:

— Ты — гений.

Этого ему тоже никто не говорил. Он смутился. Но, к сожалению, соратники услышали и это, и теперь они уже не улыбались.

— Я же сегодня ни штуки не забил... — смущенно сказал Лыза.

— Ты забил целых три гола, только чужими ногами, — сказала она.

Соратники это тоже слышали и, как показало будущее, не забыли.

— А девушка, между прочим, права... — раздался скрипучий голос. — На войне добывать победу чужими руками — это, конечно, позор. А вот в футболе забивать голы чужими ногами — это талант особый. Пас — это три четверти гола. Вообще, молодой человек, вы по характеру скорее полузащитник, чем форвард. Хотите попробовать у нас в дубле на полузащитника?

Человек, которому принадлежал скрипучий голос, вовсе не походил на личность, имеющую отношение к футболу, хотя бы потому, что на его голове была не кепка, а серая мягкая шляпа, правда, из столь любимого футболистами набивного букле, и на носу у него было профессорское злос-



ченное пенсне, поверх которого на Лызу смотрели тоже профессорские, совсем не футбольные глаза. Лыза остолбенел: на этот грязный районный стадион в Марьиной Роще, оказывается, пожаловал великий тренер Борис Аркадьев. На голове Лыза уже почувствовал кепку из Столешникова переулочка. А девушка с царапинами от прижимок на ручных часах почувствовала, что он никогда не будет принадлежать ей, и за это еще больше его полюбила, потому что сильнее всего любят то, что не принадлежит.

Когда они вышли со стадиона «Буревестник» и побрели мимо уголка Дурова, где рычали не смирившиеся с несвободой, ставшие игрушками звери, и кровь загуляла в Лызе, и он, неуверенно и грубо обнимая девушку, тиская ее по марьино-рощински, почти вонзил пятерню ей в ребра, она сняла его руку с ребер, поцеловала ее, подышала ему в ладонь и сказала:

— Не насильничай... Я и так буду твоей. Где ты хочешь. На твоём любимом месте. Только уговор: потом ты будешь моим на моём любимом месте. Обещаешь?

— Обещаю, — сказал он. — Но мое любимое место — это стадион.

— «Динамо»?

— Нет, там я еще не играл. Все тот же «Буревестник». А какое твоё любимое место?

— Байкал. Я родом из Листвянки. А учусь я в Москве в институте на тренера по скалолазанию. Правда, самых главных учебников — скал — здесь нет. Значит, ты приедешь ко мне на Байкал?

— Я же обещал, — сказал Лыза и невольно поешился. Обещать-то он обещал, но мог ли он предположить, что ее любимое место настолько у черта на куличках.

И поздним вечером они пришли обратно на крошечный грязный стадиончик «Буревестник», который был кладовой футбольных талантов из Марьиной Рощи, и Лызе не надо было помогать ей перелезть через уже закрытые железные ворота, потому что она это делала гораздо лучше, чем он. И они пошли, взявшись за руки, мимо той клумбы, где девушка сорвала свой первый подаренный ему цветок, мимо кажущегося в сумерках творческим гипсового дискобола, отделенного позолоченным карликовым Лениным от одинокой, тоже гипсовой, женщины с веслом, стеснявшейся своего отбитого носа. И они пересекли гаревую дорожку, где на полосатом беговом барьере, неизвестно что высмотривая, сидела черная кошка с настроженным тлеющими глазами, и они побрели, взявшись за руки, по залитому лунным светом футбольному полю, стриженному под полубокс, и добрались до ворот, в чьей сетке шевелился Млечный Путь, словно косяк, пойманный тралом. Девушка сама выбрала место позади футбольных ворот, где была не вытоптанная игрой трава, сбросила рубчатые горные ботинки, оставшись в шерстяных носках крестьянской вязки, безо всякого стеснения стянула лыжные шаровары вместе с мужскими узкими плавками со своих литых бедер царь-девицы, между которыми она могла вынашивать не только детей, но и колокола, и легла спиной на шаровары. Она осталась только в клетчатой ковбойке, из-под которой полувыступал узенький, чуть серебрившийся в сумерках полуостровок, такой же белоснежный, как волны, спадавшие с ее головы на плечи, и когда эти счастливые двое любили друг друга на самом знаменитом в их будущей памяти стадионе «Буревестник», то клетчатая тень от футбольных ворот танцевала на их лицах. А потом у задней стороны облупленной от ударов штанги она нашла чудом выросший и уце-

левший цветок клевера и вложила этот цветок ему в пересохшие губы, чтобы он попил клеверного сока, скрытого в беленьких основаниях розовых лепестков. А потом, играючись, как большой невинный зверь, она отняла у него из губ губами несколько лепестков и зашептала, хотя их никто не мог услышать, кроме рассохшегося гипсового дискобола:

— Там, на Байкале, меня всегда ждет лодка. Она будет ждать и тебя. А хочешь, я тоже буду лодкой, которая тебя всегда ждет?

— Хочу... — сказал он и потом жалел, что так ответил, ибо не имел на это права. С той поры, хотя ее звали Машей, он всегда называл ее Лодкой.

А потом они шли по ночной Москве и пили газировку из граненых стаканов, светящихся, как кристаллы горного хрусталя в добродушном чреве автоматов, и поливные машины задевали их седыми запорожскими усами, и проститутки с башнями шиньонов, сидящие у гостиницы «Гранд-отель» в такси, где зазывно зеленели лампочки, завистливо смотрели, как они целовались, и морской пехотинец, дежурящий на крыше посольства США у «Националя», обратил внимание на странную пару, вальсирующую после полуночи посередине Манежной площади, что тем не менее не означало никакой коммунистической угрозы.

Лодке нравилось дарить ему цветы. Она жила на нищенскую студенческую стипендию, а цветы воровала. Она дарила ему гладиолусы из сквера напротив Большого театра, львиные зевы из Парка Горького, лилии из Ботанического, а однажды подарила ему бирюзовую веточку от кремлевской ели. Лодка не гнушалась отнимать цветы у памятников, но не с пьедесталов, а с клумб вокруг них. Лодка считала, что памятники не обидятся, потому что живым людям цветы нужнее, чем памятникам.

«Эти анютины глазки тебе от бабушки Крылова», — улыбаясь, говорила она Лызе. «Эти тюльпаны — от Юрия Долгорукова, а то я испугалась, что его бронзовый конь их съест». А однажды Лодка приложила палец к губам и прошептала Лызе на ухо: «А эти гвоздики — от самого Карла Маркса».

А еще ей нравилось взбираться. В городе не было скал, но она взбиралась на что угодно.

Однажды она сделала нечто невероятное, особенно по тем временам. В новогоднюю ночь они возвращались от друзей через Красную площадь. Был такой сильный снегопад, что воздух превратился в занавес, сотканный из хлопьев, крупных, как хризантемы. Почти ничего не было видно в трех шагах, и Мавзолей был похож на огромный сугроб, а часовые — на снежных баб.

Только еле-еле мерцали рубиновые

звезды на кремлевских башнях в ореолах снега, ставшего вокруг них тоже рубиновым.

— Слушай, Лызанька, у меня есть одна замечательная идея... — начала ластиться к нему Лодка, целуя снег с его ресниц.

— Ну... — насторожился он.

Когда она так подлизывалась, это всегда означало, что она хочет куда-нибудь взбираться.

Лодка умоляюще показала ему глазами наверх — туда, где над башней, не видимой за снегом, пульсировала чуть видимая звезда.

— Ты что, с ума сошла? Тебя же арестуют, а то и пристрелят.

— Да сейчас ничего не видно, Лызанька... Меня никтошеньки и не заметит... Я тихонечко... Я скоренько... — И она нырнула внутрь снежных хлопьев, как будто превратилась в снег. Лыза знал, что оставившая ее бесполезно, и, постукивая ботинком о ботинок, вглядывался в снегопад так, что стало больно глазам, но не было ни намека на человеческую заснеженную фигуру, карабкающуюся по кремлевской башне. А в том, что она там уже карабкалась, Лыза не сомневался. По Красной площади шли редкие машины — тогда она еще не была закрыта для проезда, — но самих машин не было видно, а только неуверенные щупальца фар шарили по месиву снега, завалившего торцы, еще помнящие окровавленные сапоги юного Петра Первого, самолично рубившего здесь головы мятежным стрельцам.

Одна старенькая «Победа» с горой снега на крыше «газанула» на подъеме и, очевидно, попала на лед. Машину крутануло волчком и понесло прямо на Мавзолей. Машина долбанулась передними колесами о мраморные ступени Мавзолея, и от нее отскочил колпак, покотившийся прямо к дверям и со звяканьем упавший у сапог часовых. Пьяный шофер выскочил из «Победы», набитой пьяненькими размалеванными куколками, пьющими шампанское из горла, с трусливой, но находчивой vorovastosty схватил колпак, плюхнулся на сиденье, и взревевшая машина, выхлывая бедрами, как шлюха на Плешке, исчезла в снегопаде, будто приснилась. Часовые даже не шелохнулись, словно внутри снега, облепившего шинели, не было живых людей.

И вдруг Лызу обняли обхватившие его сзади руки в деревенских сибирских варежках, в одной из которых светилась, будто нежная свечечка, многокольцовая крепкая сосулька со свежим надломом у основания.

— Откуси кусочек, — сказала Лодка. — Эта сосулька не простая, а с кремлевской башни.

Но один раз она не захотела взбираться.

Это было, когда они проходили по улице Горького мимо Центрального телеграфа, где над подъездом вращался земной шар со множеством стран, которые они и не надеялись увидеть. Окаймленный разноцветными лампочками, еще выше, чем земной шар, висел портрет Сталина.

— А ведь он криво висит, — сказала она.

— Ну что, полезешь поправлять? — усмехнулся он.

— Нет, — неожиданно жестко сказала она. — Пусть висит криво. Там, где я выросла, столько лагерей. Я видела людей, которые за проволокой. Они совсем непохожи на врагов. Однажды трое из них бежали. Их поймали и затолкали в сарай, где была бочка с негашеной известью. Они все задохнулись. Я слышала, как они кричали. Это страшней того, как воют волки. Поэтому я не буду поправлять этот портрет.



А потом Лодка прильнула к Лызе, окутала его голову белыми волнами волос, спряталась под ними сама и зашептала позаворочившись:

— Вот если бы твой портрет где-нибудь повесили криво, я бы куда хочешь взобралась, а его бы поправила.

Он не знал, что делать с этой, такой немосковской девушкой, которую он сам назвал Лодкой. До этого девчонки с ним спали, но его не любили. С ними было меньше хлопот. Потом можно было просто-напросто бросить: «Приветик...» — и разойтись в разные стороны. А ее два голубых фонарика при расставании всегда спрашивали: «Когда?»

Им было негде любить друг друга, и поэтому они любили друг друга везде — на пыльных, запутанных чердаках, на лестничных площадках, в бывших бомбоубежищах, в дремлющих двориках на тех самых столах, где днем забивают «козла», и он порой стеснялся того, что Лодка ничего не стеснялась и всегда была готова принять его в свое могучее ненасытное лоно где угодно и когда угодно, обхватывая своего любимого сильными руками до хруста в костях и сжимая его там, внутри, как будто предчувствуя, что кто-то его у нее отберет. В своей любви она была изобретательней, бесстыдней всех, вместе взятых, марьино-рошинских шлюшек, к которым он бегал в мальчишестве, изнемогая от самого непосильного желания — желанного самого по себе, и лихорадочно всовывал пятерки в грязноватые ручонки с облупившимся маникюром. Лодка отдавалась ему даже тогда, когда у нее были плохие дни, прося у него прощения за это наказание матери-природы, и, захлебываясь собственным шепотом, выдыхала ему в ухо, что так ей даже слаще. Она яростно содрала с него баковские резиновые причиндалы, когда он попытался однажды их надеть, и даже исколотила его за это красными, увесистыми кулаками:

— Это же все равно, что целоваться сквозь кухонную клеенку, Лызик. Боишься, что я забеременею? Это мое дело, а не твое. Боишься, что это помешает твоему футболу? Но это же не ты будешь беременным. а я. Да не бойся, что я тебя животом к стене припру, жениться на мне заставлю... Ты меня хоть немножко люби, Лызик, ну хоть четверть столько, сколько я люблю тебя. Мне этого хватит... В школе нам долдонили, что человек рожден для счастья, как птица для полета. А мне вот кажется, что человек рожден для любви, хотя это не всегда счастье. Я несчастна, Лызик, тем, что ты никогда меня не будешь любить так, как я тебя. Но я счастлива тем, что я тебя люблю. Усваиваешь? Или... было у мамы два сына: один умный, а второй — футболист?.. А Байкал ты мне все-таки должен, Лызик... Ты у меня не отвертись...

И когда Лызу взяли в дубль и он получил аванс, они полетели на ее Байкал, где их действительно ждала лодка.

Лодка лежала на берегу и всем своим ширококостным, осадистым, просмоленным телом томилась по голубому прекрасному медведю, называемому Байкал, который ворочался рядом в своей берлоге, шлепая седыми лапами по прибрежным скалам. Байкал мог быть нежен к беглым каторжникам, когда они переплывали его на своих омулевых бочках, и мог быть страшен к людям, ни в чем не повинным. «Байкал взял» — так говорила Лодка о своем утонувшем во время шторма отце-рыбаке.

Ее мать, такая же высокая, могучая, но чьи белые волосы были усмирительно загнаны под вдовий черный платок, встретила

Лызу низким, но настороженным поклоном.

— Это кто же тебе будет — муж, чо ли? — спросила она дочку прямо при Лызе.

— Больше, чем муж... Любимый... — засмеялась Лодка и, нисколько не стесняясь матери, прижалась к Лызе.

— А на чо муж, ежели нелюбимый... — пророчала мать, но для порядку постелила им отдельно.

Ночью Лыза проснулся от сильных, повторяющихся ударов во дворе. Босиком, стараясь, чтобы не скрипнули половицы, он вышел на крыльцо и увидел, что мать Лодки с мужским привычным хряском коллет дрова, высоко поднимая над головой колун, кажущийся куском луны, насаженный на топориче.

— Можно я вам помогу? — нерешительно приблизился к ней Лыза.

Она только в четверть глаза на него покосилась, отрицательно покачав головой и продолжая колоть — да так, что одна щепка, словно рыбка, выпрыгнувшая из-под колуна, шершаво мазнула его по щеке.

А потом всадила колун в кругляк, положила Лызе тяжкие руки на плечи, в упор посмотрела ему в глаза:

— Ты мою дочу не замай. Ее забирать — грех... Она ведь у меня блаженная.

— В каком смысле? — не понял Лыза.

— Да не в том смысле, что ненормальная или дуручка. Божий она человек. А божьи люди всегда ненормальными или дураками кажутся.

После долгого взгляда на Лызу потеплела глазами, вздохнула:

— Ты, однако, ишо молодой какой... А вить когда-то и ты постареешь, даже сам не заметишь. Не забивай дочу.

И снова стала колоть дрова, да так яростно, что белоснежная щепка, казалось, долетала из-под ее колуна до Млечного Пути и оседала на нем, становилась частью его свечения.

А наутро и Лыза, и девушка, которую он называл Лодкой, и сама моторная лодка вышли в море, и просмоленное дно запрыгало по байкальским волнам, пружинящим, как веселые и страшные мускулы играющего с людьми зверя. И они приплыли в Бухту Песчаную, где сосны с обнаженными корнями, похожими на клешни, карабкались по песку, словно крабы, на которых по волшебству природы выросли ветви. И они купались голые, как при сотворении мира, в обжигающей, ледяной воде, но зато чистойшей, словно слезы их еще недавнего детства.

И она привела его в старенькую охотничью избушку, где по сибирскому обычаю предыдущие гости оставили соль и спички, и она по-царски осыпала дощатые нары собранными ею таежными цветами — оранжевыми саранками с коричневыми крапинками, огненными жарками, и они любили друг друга на этом ложе из цветов, и лепестки, прилипавшие к почти раскаленной коже, переходили с одного тела на

другое. А потом, счастливо обессиленные, они лежали в благословенной прижимке друг к другу, и Лодка водила ручным фонариком по запутанному потолку охотничьей избы.

— Догадайся, что я делаю... — попросила Лодка.

Лыза пригладелся и понял.

— Ты что-то пишешь фонариком на потолке.

— А что я пишу?

— Я люблю тебя, — полупрочел-полудогадался Лыза.

И фонарик погас, и они снова стали любить друг друга.

Но когда она выдыхала ему на ухо:

— Женись на мне, Лызик. Я тебе столько детей нарожаю, и все они будут залезать на кремлевские башни, — он опять ее испугался.

Их разделила его жажда славы.

Самой славы еще не было, но ее жажда была жестокой ко всему, что могло помешать славе, даже если это любовь.

Когда Лыза вернулся в Москву из Сибири, его взяли в «дубль», но совсем не той команды, где ему хотелось быть.

Тренер этой команды был человеком причудливым, лабиринтистым, калейдоскопистым. Говорят, что в бытность молодым он сам никогда почти не играл, хотя числился в разных знаменитых командах и получал вместе со всеми другими причитающиеся медали. Его «ставили» обычно минут за пятнадцать до конца, да и то если результат был предрешиен. Тем не менее в тренеры его взяли сразу, ибо он выглядел настолько предостаточно и обаятельно, что не взяв его в тренеры было просто нельзя. Его знали все, и он знал всех. В спорте, как в виноделии, есть те, кто делает спорт, и те, кто его дегустирует. Этот человек был Великим Дегустатором. Он нес по жизни свою курчавую седую шевелюру бережно, как серебряный кубок, доставшийся ему в тяжелой борьбе. Если в юности ему не удалось достаточно поиграть мячом, как таковым, то в приближающейся старости он самокомпенсировался тем, что играл теми, кто играет мячом. Однажды после тренировки он сказал Лызе с одной из самых своих обворожительных улыбок:

— Ну что, посидим немножко?

— В каком смысле? — встревоженно не понял Лыза.

— Да не за решеткой, а прямо здесь, на футбольном поле. На травушке-муравушке. Располагайся. Будем Антеями, набирающими силу от матери-земли в лице этого истоптанного бутсами футбольного поля.

Великий Дегустатор и слова произносил, с удовольствием дегустируя их на кончике языка, прежде чем позволить им спрыгнуть с него, как с трамплина.

— Ты, кажется, влюблен?

— А что? — ошетинился Лыза.

— Тренер должен знать все о каждом игроке, — сухо ответил Великий Дегустатор. — Как Христос знал все о каждом игроке из своей команды, которая собралась на тайную вечерю. Он знал даже то, кто отречется от него... Так это у тебя серьезно?

— Серьезно.

— Это хо-ро-шо... — с расстановкой сказал Великий Дегустатор и поменял интонацию, — но не для той роли, к которой я тебя готовлю.

— Это к какой же? — подавленно спросил Лыза.

— К роли Великого Игрока.



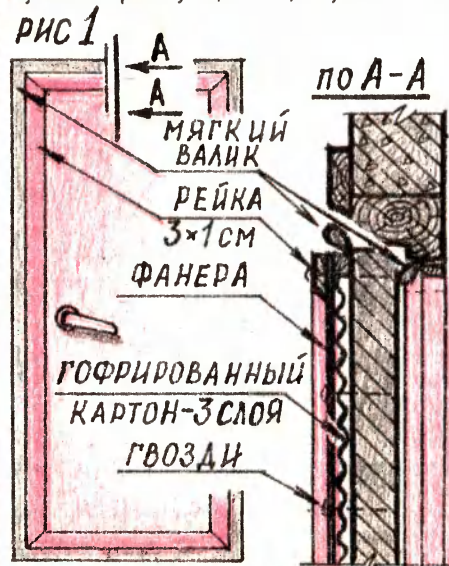
## ТЕПЛО ВАШЕГО ДОМА

Согласитесь, когда в квартире холодно, все валится из рук. И хотя нет таких социологических исследований, уверяем вас, что холод в доме провоцирует излишние ссоры в семье, раздражительность. Потому что тепло — обязательная составная часть уюта и комфорта. Так позаботимся же о тепле!

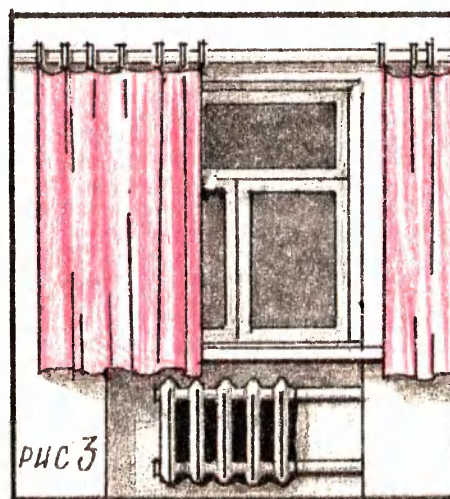
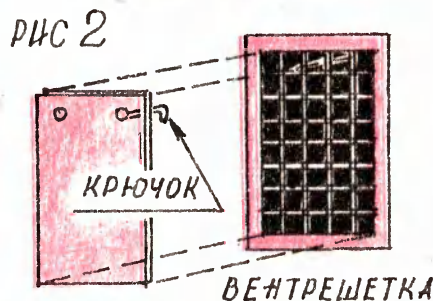
Утеплять свою квартиру надо начинать с подъезда и лестницы, особенно если вы живете на 1-м этаже. Надо проверить, плотно ли закрываются двери и окна, вставить разбитые стекла. То же самое надо сделать и в своей квартире. Подогнать оконные рамы, укрепить в них стекла замазкой, щели заткнуть паклей, ватой, поролоном, а затем заклеить рамы, оставив незаклеенными только форточки. Только ни в коем случае не заклеивайте рамы бумагой — весной вы будете отскабливать ее с трудом и с испорченным настроением. Используйте для этой цели старую простыню, разрежьте на «бинты» и заклейте ими. А весной будет достаточно потянуть за кончик — и все утепление упадет к вашим ногам. Между рамами можно положить вату, тряпки, газеты, накрыв их декоративной тканью.

Советуем вам утеплить и входную дверь. Для этого снаружи или изнутри дверь обкладывают утеплителем (ватой, ватином, старой толстой тканью, одеялом, поролоном и т. п.), а затем обивают декоративным материалом (дерматин, холстиной, фанерой, оргалитом). Вокруг двери укрепляют уплотняющие прокладки, валики (см. рис. 1). Утеплить следует и балконную дверь. Это даст и дополнительную звукоизоляцию.

Много тепла уходит из квартиры через систему вентиляции в кухне, ванной, санузле. Поэтому



## Мужчины, засучите рукава! 16 1



рекомендуем изготовить из фанеры или оргалита накладки на вентиляционные решетки, которыми можно регулировать вентиляцию по мере надобности (рис. 2).

В железобетонном доме много тепла уходит через стены, потолок и пол. Поэтому холодный бетонный пол лучше всего утеплить плитами ДСП, теплым линолеумом.

Если на полу лежит, а на стене висит ковер — конечно, в такой квартире будет теплее. А если ковров нет? Но наверняка у вас есть старые одежды и всевозможные лоскуты. Пофантазируйте — и ваше лоскутное произведение, ваш ковер с аппликациями будет единственным и непревзойденным! Согласитесь, он очень украсит детскую.

И позаботьтесь о плотных, толстых шторах — они тоже помогут сохранить вам тепло. Но их длина должна ограничиться подоконником, батареи не закрывайте!

Вы выполнили все наши советы? И теперь спите с открытой форточкой? Прекрасно! Зима вам не страшна.

А. ФЕДОРОВ, архитектор



## «СУПЕРПРИЗ-93»

В этом году мы провели немало конкурсов. И надо признаться, что они обогащают нас взаимно. В «ДК» приходит много писем, где читатели спрашивают, а что их ждет в следующем году?

Мы приготовили сюрприз для всей семьи: в 1-м номере 1993 года мы сообщим условия конкурса, в котором смогут участвовать и мама, и папа, и дети. Для каждого — свои условия, свой «мини-конкурс» и свои призы. Но если победит вся семья — она получит суперприз.

Кроме этого «семейного конкурса», будут и другие — например, на лучшее макраме, лучшую вышивку, лучшую перешитую вещь... О призах и условиях мы расскажем в 1-м номере следующего года.

## КАК ПОХУДЕТЬ?

С огромным успехом проходит этот конкурс в нашем журнале. Дорогие читательницы, спасибо огромное за ваши письма! В них — те крупинки опыта, который не найдешь ни в каких книгах. Сколько способов похудеть мы узнали! Мы обязательно познакомим наших читателей с самыми интересными письмами — но это будет уже в номерах следующего года. И выпустим бесценную книгу «КАК ПОХУДЕТЬ?»

### ДИЕТА НА ВСЕ СЛУЧАИ

Сначала надо ответить на 10 вопросов открыто. Удастся ли вам похудеть? За ответ «да» запишите 10 очков, за «нет» — 0.

1. Занимаетесь ли вы регулярно зарядкой?
2. Всегда ли вы знаете калорийность пищи, которую едите?
3. Питаетесь ли вы часто, но понемногу, скажем, 6 раз в день?
4. Взвешиваетесь ли вы регулярно, хоть раз в неделю, контролируя свой вес?
5. Всегда ли у вас есть диетические продукты: творог, сыр, отварное мясо?
6. Сможете ли вы удержаться, когда вы не голодны, но кто-то уговаривает вас перекусить за компанию?
7. Долго ли задерживаются у вас дома сладости или вы съедаете их весьма быстро?
8. В состоянии ли вы недоест, оставив еду на тарелке, если вы уже сыты?
9. Думаете ли вы время от времени о каком-то любимом блюде?
10. Хорошо ли вы себя чувствуете при нынешнем режиме питания?

До 30 очков: вам нужно полностью изменить свой режим питания. Иначе вы никогда не сможете избавиться от лишнего веса.

От 40 до 60 очков: если вы еще лучше будете

следить за своим питанием и регулярно делать зарядку, то избавитесь от лишних килограммов. От 70 до 100 очков: у вас сильная воля. Вы быстро сбросите ненужные килограммы.

Итак, вы решили похудеть и «сесть на диету»? Прекрасно. Теперь самое время поговорить о том, как это сделать.

Помните, что без соответствующего психологического настроя, без твердой решимости похудеть сбросить лишние килограммы невозможно. Любая диета требует усилия воли. Прежде чем приступить к диете, нужно постепенно сократить свой рацион. «Выходя из диеты», нужно также постепенно увеличивать количество потребляемой пищи. Следует помнить, что при голодании необходимо регулярно очищать кишечник. Прекрасным средством борьбы во время запоров считаются сырые фрукты (особенно сливы, яблоки) и овощи, кефир, молоко, мед. Полезно выпить натощак стакан сырой воды с ломтиком лимона, ложкой яблочного уксуса.

Говорят, что лучшая диета — это та, которой придерживаетесь с удовольствием. Я надеюсь, что вы сможете выбрать из предлагаемых диет ту, которая подойдет вам наилучшим образом и не потребует слишком больших усилий. Диетологи считают, что проводить кратковременное голодание можно и без наблюдения врача. Капо-

рийность пищи ограничивается в основном за счет уменьшения содержания углеводов при умеренном потреблении жира.

Когда организм привыкнет к диете, исчезнет чувство голода и пройдет слабость, можно еще больше снизить калорийность пищи.

### КОМБИНИРОВАННАЯ ДИЕТА

1-й завтрак: стакан нежирного молока, кусок черного хлеба, 100 г нежирного творога.

2-й завтрак: стакан любого овощного сока или около 200 г овощей.

Обед: 200 г рыбы, запеченной в фольге, 2 ложки вареного риса, 100 г протертой свеклы, 200 г овощей с луком или любой овощной сок.

Полдник: 1 яблоко или 100 г овощей.

Ужин: стакан кефира, 2 хрустящих хлебца (или 2 сухаря), яйцо всмятку, 1 ложка варенья.

## Кулинария

### ЧТО У НАС СЕГОДНЯ К ЧАЮ?

По многочисленным просьбам читателей мы публикуем несколько рецептов из готовящейся к печати книги «Фирменный рецепт». Надеемся, вкусные сладости придутся вам по душе.

#### «Королевский торт»

Это блюдо для королей. И королев. Попробуйте — убедитесь. А для того, чтобы убедиться, для начала испеките два коржа.

**Первый корж:** 200 г сливочного масла, 2 желтка, 1/4 часть ст. сахарной пудры, щепотка соды.

**Второй корж:** 3/4 ст. молотых орехов, 1/4 ст. молотых сухарей (из сладкой булочки), 1 ст. сахарной пудры, 4 белка взбить с щепоткой соли (яйца должны быть свежими и охлажденными).

**Первый крем:** 1 ст. пудры, 200 г сливочного масла — взбить.

**Второй крем:** немного молока, 2 яйца, 2 ст. ложки муки — смешать. Вылить 0,5 л молока, кипяченого и охлажденного, варить, непрерывно помешивая; охладить, смешать с первым кремом. Прослоить коржи кремом. По желанию украсить.

Андрющенко, г. Луганск.

#### «Цветик-семицветик»

Это торт-импровизация. При недостатке одних продуктов можно с успехом заменять их другими. Попробуйте.

**Крем** — 1 кг мелконарезанных яблок, 200 г сахара, 1 ст. воды для сочных яблок, 2 ст. воды для зеленых яблок. Варить 7 минут после закипания на медленном огне. Закатывать, как обычно, в стерилизованные банки. Готовить заранее, летом.

**Сметанный крем:** взбить 1 ст. сметаны со 150 г сахарной пудры, добавить для цвета морковный или свекольный сок. Можно добавить мелконарезанные орехи.

**Коржи:** 1 ст. сахара растереть с ложкой сливочного масла, добавить 1 ст. сметаны, соды чуть

меньше 1/2 ч. ложки, 2 ст. муки и хорошо перемешать. Вместо сметаны можно употребить сгущенку и 2 яйца. Тесто разделить на 2 части. В первую добавить распаренный изюм, мелконарезанные сухофрукты или курагу.

Выпекать корж 15–20 минут в прогретой духовке до 180–200°C. Вынуть, положить на доску, покрытую калькой.

Выпечь 2-й корж.

Остывший первый корж разрезать на 2 части, смазать разными кремами. Второй корж разделить, промазать, сложить части коржей, чередуя по цвету.

Натереть на терке шоколад или шоколадную конфету или посыпать торт крошкой от обрезков коржей. Поставить в холодильник.

И. Герко, Москва.

#### Торт

##### «Праздничный»

Вам понадобятся заварной крем — 3 пачки, мука — 6 ст. ложек, какао — 1 ст. ложка, сода гашеная — 1 ч. ложка, молоко — 1/2 л.

**Для крема:** сметана — 600 г, сахар — 200 г, цедра лимона, орехи.

**Для желе:** сок лимона — 200 г, желатин — 2 ст. ложки, 200 г черносливки, 100 г кураги.

Растереть заварной крем, разделить на 2 части. В каждую часть положить муку, соду. В одну часть добавить какао. Влить молоко, размешать до густоты теста для оладьев. Испечь в сковороде или форме коржи, разрезать каждый на две части. Каждый корж смазать сметаной, выложить нарезанным черносливом светлый корж и нарезанной курагой темный. В форму для коржей залить желе. Когда оно застынет, положить на верх торта. Украсить фруктами.

## ЛАНДЫШ — К НОВОМУ ГОДУ



До наступления морозов выкопайте в саду кустики ландыша и посадите их в горшочек в комнате, и полейте.

Через 7–10 дней полейте еще раз и подкормите. А в течение зимы поливайте не часто.

К декабрю начнут появляться новые стебельки, а затем и бутончики. К январю бутончики распустятся, и новогодний стол будет украшен скромным белым букетиком, а комната — веселым ароматом.

Л. ПРОКОФЬЕВА

## УРОЖАЙ БУДУЩЕГО ГОДА

Аппетитные банки с домашними заготовками заняли свое место в шкафах и кладовках вашей квартиры. На зиму вы обеспечены и вареньем, и солеными огурчиками, и всевозможными разносолами. А каким будет урожай на вашем приусадебном участке в следующем году? Позаботьтесь о нем уже сегодня.

Предлагаем редкие и перспективные семена отечественной и зарубежной селекции: помидоры, огурцы, перец, капуста, лук, морковь, редис, укроп, петрушка, свекла, репа, редька, баклажаны, физалис, скороспелые дыни и арбузы, амарант.

Стоимость упаковки — 6–8 руб.

Минимальная сумма заказа — 120 руб.

В письмо с заказом вложить конверт, на котором будет написан только ваш домашний адрес. Оплата производится после получения заказа наложенным платежом на почте. Почтовые расходы за счет заказчика.

Наш адрес: 142040, Московская обл., г. Домодедово, Главпочтамт, а/я 36.

## КОНКУРС «САД — ОГОРОД»

### Картошка в сетке

Суть моего метода в том, что весной при посадке картофеля каждую картошину кладут в капроновый чулок, в котором предварительно прорезают маленькие дырки — в большом количестве, получается что-то вроде сетки (чулки и колготки с поползшими петлями есть у каждой женщины — ведь они рвутся с потрясающей быстротой). Верхний конец сетки остается на поверхности земли, а картошина сажается в нижней части сетки в землю. Для развития клубней и всходов чулок не помеха, а когда надо выкопать куст — чулок выдергивается за верхнюю часть и через полминуты у вас в руках куст картофеля без потерь. Вся картошка лежит аккуратно в сетке. Такой сетки хватает на 2–3 года, времени и сил экономится масса. Кстати, промыть картофель можно прямо в сетке.

Л. Соломина, г. Новосибирск.

## ЛУЧШИЙ ПОДАРОК ВАШЕМУ МАЛЫШУ — «МИР СКАЗОК»

Это серия детских книг-альбомов, состоящая из 5 томов и содержащая более 100 удивительных сказок разных народов и времен. Яркие, красочные рисунки приведут в восторг ваших детей и внуков. Выпуск 1 тома в 1 кв. 1993 г. Для подписки на «Мир сказок» следует выслать залог 145 руб. по адресу: 249020, г. Обнинск, Конверсбанк, р/с 000468092, МФО 132310, фирма «Элис».

Заявку и квитанцию об оплате пришлите по адресу: г. Обнинск, а/я 402, фирма «Элис».

Книги рассылаются наложенным платежом. Залог учитывается при получении последнего тома. В связи с большим спросом книга распространяется только по предварительной подписке.

# ОСЕНЬ НА ПРИУСАДЕБНОМ УЧАСТКЕ

**НОЯБРЬ** — последний месяц осени, месяц ветров, задумчивый, тихий и грустный месяц. Это месяц последней живой воды и молодого звонкого льда.

К началу предзимья все огородные дела полностью завершены. Последние хлопоты были связаны с подзимними посевами овощных растений — редиса, моркови, укропа, петрушки и др. Ничего, что морозы с каждым днем все настойчивее, — заделанные семена не побоятся холодом. И, как только по весне прогреет солнышко, появятся всходы, обгоняя в росте и ранние яровые посевы. Посев завершается до 10 ноября.

Немало приходится поработать и с отдыхающей землей. Кто не успел перекопать грядки в конце сентября—октября, может сделать это в начале ноября, пока почва еще не промерзла. Перекопанные грядки и борозды лучше, чем нетронутые, очистятся от сорняков, вредителей и возбудителей болезней, зарядятся влагой, которая так необходима по весне.

Во второй половине ноября пригибают нежные кустарники к земле и укрывают их на зиму.

Проводится закладка компоста. С этой целью используются листья от садовых деревьев и кустарников, отходы и отбросы: ботва, растительные остатки, непораженные болезнями, очистки, сорняки, опилки, стружки, куски бумаги, газеты, дворовый и домовый мусор, зола, сажа.

Компост универсален. Его используют под все плодовые, ягодные, овощные культуры, картофель.

Опытные огородники роют на штык-полтора котлованы и заделывают опавшие древесные листья, траву, печную золу, растительные остатки. Эти органические вещества улучшают структуру почвы, повышают ее плодородие.

Участки, предназначенные под раннюю капусту и картофель, с осени хорошо удобряют навозом, коровяком, компостом (и, конечно, перекапывают).

А ТЕПЕРЬ НЕМНОГО О ПРИМЕТАХ НОЯБРЯ, которые дают нам возможность сделать прогнозы и на зиму, и на следующий год.

**5 ноября** — коли в этот день крупца (снежная крупа, мелкий град) случится, то с Матрены (22 ноября) зима на ноги станет.

**8 ноября** — если в этот день снег на земле лежал, значит, весна поздняя будет; если будет оттепель, то и зимой будут оттепели.

**11 ноября** — конец листопада. Сядет осень на бугор, обоймет колени — упадет в ее подол последний лист осенний. Стригут овец.

**12 ноября** — синичкин праздник. Прилет в сады синиц, снегирей, щеглов... (всего 12 пород). Синицы неспроста заслужили такое уважение — круглый год уничтожают они вредителей садов, огородов, лесов.

Если синица пицтит с утра — к морозу, а если волнуется, кружит, клочет кору деревьев или их сучья — к ненастью; если прилетает к дому — к скорому наступлению зимы.

**14 ноября** — Кузьминки. Первый зимний праздник. Проводы осени, встреча зимы, первые морозы.

Снежный день обещает будущей весной большой разлив.

**19 ноября** — начало ледостава. Встретились два друга — звон-мороз да бела выюга. Если этот день будет богат снегом, то зима тоже будет снежной. А если лед на реке станет горами, то и хлеба будут груды.

**21 ноября** — чаще всего бывают оттепели.

Коли на Михайлов день утро с инеем — ожидай больших снегов, а коли день туманом зачнет — быть ростепели. Коли туман взбелеет незван — жди осеннюю грязь в серо-яблочную масть.

**22 ноября** — с Матрены зимней зима встала на ноги, налетают морозы, настоящая стужа начинается.

Иней на деревьях — к морозам, туман — к оттепелям.

Обычная, снежная погода — к ненастному маю.

**25 ноября** — Федор Студит землю студит. Со Студита станет холодно и сердито. Со Студита стужа, что ни день, то хуже. В этот день дождь или снег — быть оттепелям до Введения (4.12).

**26 ноября** — считается, что с этого дня всякая растительная жизнь замирает. Земля погружается в сон до весны (земля на покое). Жизнь в поле замирает, оно становится пустынным и сыростливым.

**27 ноября** — пасмурный день да иней на деревьях — к хорошему урожаю.

Воронье черное каркает — к оттепели.

**28 ноября** — выпавший снег уже вплоть до весны не тает. Зима с коня слезает, встает на ноги, кует седые морозы, стелет по рекам-озерам ледяные мосты, сыплет из одного рукава снег, а из другого — иней. Зима приезжает на пегой (грязь, снег) кобыле и разгоняет всех нечистых.

Начало Рождественского поста.

Составил А. СТРЕЛЬНИКОВ

Коржи выпекать при температуре 200°C 45 минут.

Г. Янишевская, г. Одесса.

## Сладкое печенье

1 ст. манки, 1 ст. кислого молока, 4 яйца, 1 ст. сахарного песка, 200 г масла или маргарина, 1/2 ч. ложки соды, соль, 1 ст. муки.

Манку смешать с кислым молоком и выдерживать 5 часов при комнатной температуре. Разбить яйца, добавить сахар, растереть до бела. Эту массу вымешать вместе с манкой, добавить размягченный маргарин или масло, соду, соль, муку и замесить тесто. Тесто раскатать тонким слоем и вырезать из него печенье стаканом или специальной формой. Разложить на противень и поставить в духовку. Печенье можно украсить изюмом или орехами.

3. Оскорбина, г. Улан-Удэ.

## Пряники

Вам понадобятся 2 ст. сахара, 1 яйцо, 125 г маргарина, 1/2 ст. сметаны, 1/2 ст. молока, 1 ч. л. соды, мука.

Сахар растереть с яйцом, добавить растопленный маргарин. Все хорошо перемешать, добавить сметану, молоко, соду, муку до образования некрутого теста.

Тесто раскатать, вырезать фигурки. Противень смазать подсолнечным маслом, фигурки из теста — крепкой заваркой и выпечь.

Получается очень красиво и очень вкусно.

Лобковы, Калининградская обл.

## Трубочки

### со сметаной

На порцию: 3 яйца, 3/4 ст. сахара, 1 ст. сметаны или крема, 1/2 ст. ягод, 1 ст. ложка масла, 1 ст. муки.

Яйца растереть с сахаром, добавить небольшие порции муки и растереть, пока масса не станет белой и ровной. Подготовленную массу вылить на смазанный жиром лист так, чтобы слой теста был тонкий. Лист поставить в духовку на 2—3 минуты. Вынуть, разрезать горячее тесто на квадратики, как для вареников, свернуть их в трубочки (все это следует делать быстро, чтобы тесто не остыло). Трубочки снова поставить в духовку на 1 минуту. Затем охладить и заполнить густой сметаной или любым кремом, а сверху полить ягодами из варенья без сиропа.

Е. Енина, с. Симоново.

## Птифуры

### с кофейным кремом

Птифуры — это маленькие пирожные, в которых крем находится между двумя печеньями.

Приготовить песочное тесто — тщательно взбить 200 г сахарного песка, 300 г сливочного масла и 2 яйца. Добавить немного соли, соды, погашенной в уксусе. Всыпать 500 г муки, быстро размешать тесто и охладить его.

Раскатать пласт толщиной в 0,5 см. С помощью рюмки нарезать его кружочками. Разложить печенье на смоченный водой лист и печь в горячей духовке 8—10 минут. Готовое печенье снять с листа широким ножом и остудить.

Половину кружочков украсить кремом, закрыть сверху оставшейся половиной печенья и слегка прижать, чтобы крем был виден. Сверху посыпать сахарной пудрой.

Для крема потребуется 350 г сливочного масла, 200 г сахарного песка, 2 ст. ложки растворимого кофе, 1 ст. воды. Все смешать и взбивать, пока масса не станет однородной, в конце добавить пакетик ванилина.

Т. Пасько, Куйбышевская обл.

## ПОЛЕЗНЫЙ СОВЕТ

**В**скоре будут подведены итоги конкурса на лучший полезный совет — о победителях вы узнаете в 1-м номере 1993 года. А сегодня — несколько советов вам на заметку.

● Чтобы «молнии» при стирке не вытягивались, они должны быть закрытыми.

«Молнии» будут легко открываться, если их зубцы протереть свечой.

Л. Любезнова, г. Тверь.

● Если творог очень кислый, смешайте его с равным количеством свежего молока и оставьте на час. Затем, откинув на марлю, уложенную в дуршлаг, дайте стечь молоку и положите творог под пресс.

Н. Нестерова, г. Луганск

● Чтобы мясо лучше сохранилось и не выветривалось в морозный день, его нужно облить водой. Старайтесь, чтобы слой льда был как можно тоньше.

С. Шурманова, Башкирия

● Гололед не страшен, если на подошву обуви в виде змейки нанести клей «Момент» или «Марс», сверху посыпать песком и дать высохнуть в течение суток. Парад процедурой обуви очистить и протереть ацетоном или бензином.

С. Ткачев, Ставропольский край

● Если вода в раковине плохо сливается, всыпьте горсть пищевой соды. Затем налейте раствор уксусной кислоты. При реакции осадок вспенится и его нетрудно смыть чистой водой.

А. Салтанова, Казахстан

● Если при полоскании белья добавить в воду немного соли, то белье не замерзнет даже в сильный мороз.

О. Липатникова, г. Вятка

● Чтобы быстро сварить горох, нужно в кастрюлю вместе с горохом опустить стеклянный граненый стакан (емк. 100 или 200 г — все равно). Горох сварится за несколько минут.

Л. Копытова, Свердловская обл.

● Чтобы уничтожить в кухне запах готовящейся пищи, посыпьте на горячую конфорку немного соли.

Н. Колотова, Самарская обл.

## Мастерская переделок ВЫ ЖДЕТЕ РЕБЕНКА?

В наше нелегкое время не все смогут купить себе платье, которое понадобится всего лишь на несколько месяцев. Но надо искать выход из положения: доставать все старые вещи и переделывать. В данном случае это означает, что платье надо сделать шире.



Рис. 1а.



Рис. 1б.

За счет чего можно расширить изделие? За счет вставок, клиньев и складок. Их можно выкроить из небольших отрезков ткани, из другого платья, которое вы больше не будете носить; они могут быть контрастного цвета или в тон основного изделия. Некоторые правила вам помогут.

**СКЛАДКИ** могут быть вертикальными или слегка наклонными. Вертикальные складки можно сделать на платье или блузке, а наклонные — только на блузке, которую вы будете надевать под сарафан.

Распорите изделие по швам, положите на стол полочку и наметьте линии, по которым будут проходить складки (рис. 1а). Постарайтесь расположить складки так, чтобы ребро последней складки прикроло вытачку. Если вытачка отходит от бокового среза или проймы, ребро складки прикроет только угол вытачки (рис. 1б). Разрежьте полочку по намеченным линиям. Из другой ткани выкроите полоски по количеству складок. Их ширина должна равняться глубине складки плюс двойные припуски на швы (ведь в шов уйдет и часть полочки вдоль разрезов) плюс тот припуск, на который вы хотите расширить полочку. Полоски могут быть прямыми или равномерно расширенными. В последнем случае глубина

складки будет увеличиваться книзу, что даст дополнительную свободу.

Вшейте полоски между деталями полочки. Правый шов каждой полоски сметайте и отутюжьте, это будет ребро вытачки, а левый шов разгладьте на две стороны. Складки заложите так, чтобы ребро вытачки на несколько сантиметров не доходило до следующего шва. Таким образом, из-под каждой складки будет видна полоска другого цвета (на эту ширину полочка расширится), а книзу складки могут расходиться, создавая достаточный объем.

Плечо переда после расширения окажется шире плечевой линии спинки. Уменьшите его, слегка углубив вытачку.

Все складки надо аккуратно заметать по всей длине, отутюжить, а потом выровнять плечевой срез.

Складки можно застрочить до линии груди или скрепить под грудью поперечной полоской или бантом.

Продумайте, какие еще детали платья вы можете выполнить в другом цвете — воротник, манжеты, планки карманов или просто подобранные по цвету пуговицы.

Такое платье вы и потом сможете носить, застрочив складки до линии бедер или заложив их поглубже.

**КЛИНЬЯ** позволят вам равномерно расширить платье или блузку с любого уровня. В платье с вертикальными рельефами их удобно вставить в шов, но вставить клин можно в любом месте, сделав дополнительный разрез. На рисунках 2а и 2б вы видите, как можно вшить остроконечную деталь.

Втачивать любые вставные детали довольно трудно, потому что их края обычно косые, а деталь изделия, в которую они вшиваются, скроена по долевой нити. Чтобы они лучше лежали, предварительно поддержите косые детали на весу,

**КАК ИЗБЕЖАТЬ БЫСТРОГО ЗАСАЛИВАНИЯ ВОЛОС?** Мыть волосы просто чистой теплой или горячей водой, но более продолжительно, чем обычно. Правда, волосы не станут мягкими и блестящими, затоотрегулируется деятельность сальных желез. Вместо воды можно использовать отвар из трав. Лучшее всего **отвар шалфея**. Приготавливают его так: 2 ст. ложки травы заливают 400 г кипящей воды и настаивают, пока настой не остынет до температуры примерно 40°C. После этого его процеживают и ополаскивают чистые волосы. Кожу головы при этом массируют легкими движениями в течение 5—10 минут.

При сухих волосах хорошо мыть голову **отваром мыльнянки лекарственной**.

**А ЕСЛИ ВОЛОСЫ ЛОМАЮТСЯ?** Здесь верный помощник вам — **корень лопуха**. Корень следует выкопать в апреле или сентябре, измельчить, залить стаканом воды и кипятить в течение 10 минут. Охладить до 40—45° и процедить. Таким

отваром ополаскивают волосы после мытья, после этого делают массаж головы в течение 10—15 минут. Процедуру следует повторять два раза в неделю в течение полутора месяцев. Волосы станут здоровыми и упругими. Во время курса лечения нельзя пользоваться феном для сушки волос, нельзя делать «начесы», красить и обесцвечивать волосы.

**ДЛЯ ОПОЛАСКИВАНИЯ ЗДОРОВЫХ ВОЛОС** хорошо использовать отвары следующих трав: **березы бородавчатой** (она усиливает рост волос), **фиалки душистой** (помогает против перхоти), **крапивы двудомной** (укрепляет волосы, усиливает рост волос, регулирует обмен веществ, активизирует образование красных кровяных телец и является лучшим средством для очищения крови).

Хотите иметь хорошие волосы? Забудьте о шампуне. Даже если он заключен в самую яркую бутылочку с заманчивой этикеткой.

К. ГРОМОВА

## КОЕ-ЧТО ОБ УХОДЕ ЗА НОГАМИ

**В**ы любите декоративную косметику? А маски часто делаете? А о маникюре не забываете? Большинство женщин — я уверена — на эти вопросы ответят утвердительно. Ну, а как насчет ног? Ах, выходные туфли у вас есть. И еще одни, и еще. Да нет, я не об обуви. Есть ли у вас косметические средства для ухода за ногами, делаете ли вы ежедневные ножные ванночки? Нет? Тогда неудивительно, что они время от времени дают о себе знать — устают, распухают, болят. Пока не поздно, обратите на них свой заботливый взгляд. И начинайте действовать.

\* Если ноги устали, прежде всего надо сделать теплую ванночку, во время которой следует провести массаж щеткой от ступней вверх. Энергичный кругообразный массаж разглаживает кожу, стимулирует кровообращение.

При отеке и усталости ступней, особенно после длительной прогулки, сделайте теплую ванночку с добавлением морской соли.

\* Если ноги у вас быстро замерзают, нужно ежедневно опускать их поочередно в горячую и холодную воду. Для этого поставьте около себя два таза, один с горячей, другой с холодной водой, потом по пять — десять минут держите ноги то в горячей, то в холодной воде. После ножной ванны вотрите в ступни немного растительного масла или жирного крема (главным образом между пальцами) и слегка припудрите их тальком.

\* Если на пятках образуются наросты сухой кожи, питательных кремов для ухода за ними будет недостаточно. Такие ноги полезно парить в горячей воде, смешанной с отваром из ромашки, крапивы, лопуха или чистотела. Травы используют и по отдельности, и в смесях. Вода для такой ванны должна быть нагрета до 40°C, ноги подержите в воде как минимум 20 минут. Размягченную кожу удаляют тупым предметом осто-

рожно, чтобы не поранить ноги. Теперь можно воспользоваться и питательным кремом. Предпочтительны кремы, содержащие витамин Р, лецитиновые или желтковые.

\* При чрезмерной потливости ног следует ежедневно мыть их в теплой воде с туалетным мылом, а затем «вымачивать» в отваре травяной смеси, состоящей из дубовой коры, полыни, зверобоя, листьев рябины. После того как ноги высохнут, посыпьте их тальком, а два раза в неделю втирайте между пальцами пасту Теймурова.

\* Ну, а если вас «замучила» «гусиная» кожа, летом загорайте на солнце, а зимой облучайте ноги кварцевой лампой. Правда, тем, у кого на ногах уже появились варикозные узлы, подобная терапия противопоказана.

\* При грибковом заболевании ступней, очень распространенном и доставляющем массу неприятностей, необходимо обратиться к дерматологу. Общие же рекомендации сводятся к следующему: вымыв ноги, обработайте их раствором марганцовки, после чего, очень тщательно вытерев кожу между пальцами, вотрите противогрибковое лекарство. Утром всегда надевайте чистые чулки, всыпав в них немного порошкообразной борной кислоты.

И. ГУСЕВА

оно другое, нежели когда мы одеты в семь одежек, застегнуты на сто застёжек. Может быть, все люди слегка склонны к эгибиционизму, не знаю. Но беседа обнажившихся отличается от разговора отягощенных одеждой. Так, наверное, с рыцаря вместе с железными латами спадала боевая настороженность и приходило на ум что-нибудь более доверительное, например, стихи. Раскованность тела помогает облегчить душу. Плохо ли завернуться в простынку да покачивать в руке увесистую кружку, отирая пену с усов. Тут уж не расстанемся, пока всего не обговорим, все порядки не обсудим, все по местам не расставим. И я вижу: все-то люди понимают. Знают они, как жить надо. Только поделаться ничего не могут.

Так еще древние философы общались — на греческом ли только языке? А латиняне превратили свои термины во что-то вроде клубов и спортплощадок. Не пустовали эти заведения, и великий Сенека, живший над самой баней, как-то подосадовал на шум. Однако он же заметил, что сосредоточенный дух шума не слышит. Сколько философов встречается по баням!

**Б**аня — привал вечности и гигиены духа. И у каждой бани свой дух. Сандуновские, Центральные, Оружейные, Рочдельские, Пресненские, Кожевнические, Доброслободские, Селезневские, Машковские, Царицынские, Можайские, Ржевские... В каких только банях не доводилось млеть, всех и не упомнишь! Каких только деревьев на веники не ломано — береза, дуб, заповедный можжевельник! Даже крапива сюда вплеталась. Зато ни тебе ревматизма, ни остеохондроза: И сосуды кровеносные гонят кровушку как надо и куда надо.

Баня — вдохновительница и неисчерпаемая тема. Тут и рожали, и первую ночь молодым отводили, и колдовали по всякому случаю, и сделки торговые обмывали, на что особо сказано: «По рукам, да и в баню».

Примите напоследок стихотворение «Веник»:  
*Когда в себе не слышу ветра  
 И, как шахтеру, снятся недра,  
 Я от таких подземных чувств  
 Зеленым веником лечусь.  
 В парной мы корчимся и стонем,  
 Хрипим: терпи, не помирай!  
 Мы клиентура преисподней,  
 Но там-то грешнику и рай.*

**К**стати, про веник-то надо бы сказать больше. Потому что по народному признанию «веник в бане всем начальник». Идут на него березовые ветки (дуба по его редкости нынче жалко, можжевельника и подавно, разве что крапива кустится как прежде). Только вот ломать их следует подале от шоссе. А не то все свинцовые примеси из автомобильных выхлопов на себя примешь — так черными потеками и покроешься. Но если найдется в лесу глухое место, можно охапку веток вынести, однако не раньше Иванова дня, когда лист уже окреп и довольно широк. Сразу увязывать ветки не спешим — пусть появятся порознь. Складываем же их так, чтобы веник вышел плоским, вроде теннисной ракетки. Загребущим должен быть — жар не упускать и пробираться до костей. Свежий веник для подсушки повесить в тени да на сквозняке.

А войдя в баню, тут же замочить его в тазу (шайке) с горячей водой минут на десять. Ну, а до остального блаженства доходим самоуком, да и знатоки рядом всегда найдутся, покажут. Нахлеставшись — под душ или в бассейн. Повторяй процедуру, сколь душе угодно, лишь бы не до одури. После уж очередь за мочалкой. А подлинные гуруманы еще и массажем друг дружку размягчают.

**В**ыходишь вон, не чувствуя самого лютого мороза, и слышишь отовсюду в свой адрес: «С легким паром!»

Роберт ВИНОНЕН

## МОЕМ ГОЛОВУ БЕЗ ШАМПУНЯ

В ДОМЕ КОНЧИЛСЯ ШАМПУНЬ. А вы вспомнили об этом как раз тогда, когда собрались в гости. Или в театр. А может быть, в кафе. Короче, когда ваша прическа должна быть на высоте, а в магазин бежать уже нет времени. Не отчаивайтесь! В вашем доме наверняка найдутся незатейливые продукты, которые все-таки позволят совершить парадный выход. Например, **сухая горчица**. Две чайные ложки, добавленные в таз с горячей водой, помогут в борьбе с засалившимися волосами. Или — **кислое молоко**. Прекрасное средство для ухода за волосами не только в кризисной ситуации. Его надо слегка подогреть, затем смочить им волосы и втереть

в кожу головы. Теперь покройте голову сделанным из полотенца колпаком. Через полчаса сполосните волосы теплой водой — они станут чистыми и блестящими, будут хорошо ложиться в прическу.

Для «безмыльного» мытья головы можно использовать и **яйца**. Влейте в стакан одно яйцо или один желток и, непрерывно помешивая, дополните стакан до краев теплой водой. Намочите волосы горячей водой, полейте ее яичной смесью и сильно вотрите в кожу головы. К яйцу, стекающему в таз, понемногу доливайте горячей воды и снова втирайте в кожу. Потом как следует сполосните волосы.

повесив их влажными на вешалку. Ни в коем случае не припосаживайте и не натягивайте ткань при шитье.

Края остроконечной детали подверните и заметайте. Затем положите ее на лицевую сторону изделия, приколите и приметайте по краю, захватывая нити ткани на ребре детали (рис. 2а). Затем сметайте швы по изнанке. Каждая сторона прострачивается отдельно, машинная строчка должна начинаться выше угла детали и идти вверх (рис. 2б). Таким образом, острый конец детали не сдвинется. Его затем пришивают вручную маленькими незаметными стежками с лицевой стороны, а с изнанки закрепляют частыми стежками, чтобы косые края не обтрепались.

Клинья, вставляемые в боковые швы, можно заложить в веерообразные складки (рис. 4а).

На листе бумаги начертите треугольник (рис. 3), ширина которого АВ должна соответствовать ширине отрезка ткани, который будет закладываться в складки. Долевая нить должна проходить по центральной линии АГ. Треугольник из бумаги с начерченными складками сложите с тканью и заложите в складки так, чтобы их концы сходились к вершине. Первый и последний сгибы должны быть заложены в глубину складок.

Затем отпарьте их все вместе через влажную тряпку, бумагу выньте, а сгибы складок прометайте и еще раз отпарьте. Чтобы складки хорошо держались, добавьте в воду немного уксуса.

Теперь вшейте заложенный в складки клин в распоротый шов, а потом снова зашейте его (рис. 4б).

**ПРИ ИЗМЕНЕНИИ ФАСОНА ПЛАТЬЯ** вам может понадобиться вставить детали, имеющие углы. Подопните края детали и приметайте с лицевой стороны изделия, захватывая нити на сгибе (рис. 5а). Затем сметайте швы по изнаночной стороне, а шов в углу подрежьте (рис. 5б).

Машинную строчку прокладывайте аккуратно, точно по линии сметывания. При повороте иглу оставляйте в материале. Затем швы разгладьте, а припуски срежьте, как на рис. 5в.

А если вы хотите сшить что-то новое, я советую вам вспомнить о незаслуженно забытой пелерине. Короткая вышитая пелерина из тонкого материала делает фигуру стройнее и украсит любое платье, а в теплой пелерине из шерстяной ткани вам будет легко и уютно. Вязаную пелерину можно надеть и в гости, и дома.

Сделать чертеж можно по любой выкройке вашего размера. Придется снять только две дополнительных мерки: 1 — обхват фигуры на уровне линии груди вместе со слегка согнутой рукой, 2 — длина накидки от верхней точки горловины переда до низа.

Если вы шьете накидку для украшения платья, для построения чертежа используйте выкройку платья, а если вы хотите сшить пелерину как верхнюю одежду, воспользуйтесь выкройкой пальто.

Начертите имеющуюся выкройку на листе бумаги (рис. 6). По линии уровня груди отложите на полочке влево следующую величину: из величины вашего обхвата груди вычитите мерку 1 и полученную цифру разделите на четыре (точки А и Б). На двадцать сантиметров ниже линии груди сделайте расширение еще на 2 см (точка В). Соедините точки А и В прямой линией и продолжите ее до необходимой длины. Точку А соедините плавной кривой с линией плечевого среза.

Чертеж спинки строится точно так же. Продумайте, где расположить прорезы для рук, какую сделать застёжку, какой воротник. Вариантов может быть множество, но я уверена, что вы будете носить ее с удовольствием. Надеюсь, что вам пригодятся и другие наши советы.

Н. САХАРОВА

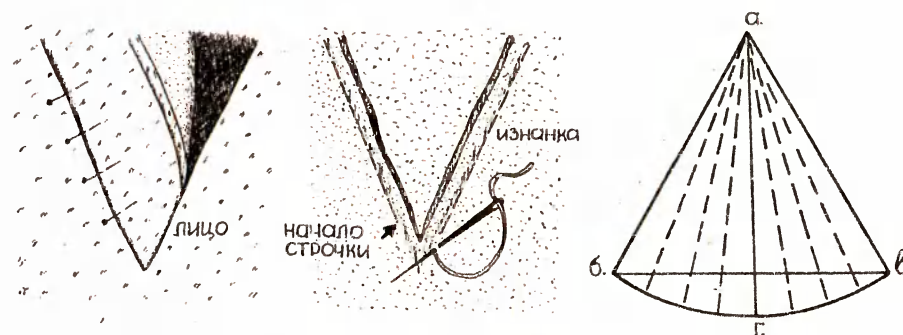


Рис. 2а. Рис. 2б.

Рис. 3.

**П**о вашим просьбам мы публикуем выкройку забавной оригинальной игрушки, тигренка, основа которого ... молочный пакет.

Размеры этой игрушки могут быть очень приблизительными. Если ткань, которой вы будете обшивать пакет, ситцевая, то хватит ширины 40 см, если трикотаж — поуже. Ткань должна быть в натянутом состоянии. В зависимости от того, чем вы будете обшивать пакет, ватином или поролоном, будет меняться «толщина» тигра. Для примера — размеры игрушки автора (см. рис. 1).

Для работы потребуется пакет из-под молока, ткань, тесьма «сороконожка», можно шерстяные нитки или цветной шнур, пуговицы, поролон.

Возьмите пакет из-под молока, отрежьте его верхушку так, как показано на рис. 2 (а). Образовавшуюся коробку надрезьте по углам на 7 см вниз, рис. 2 (б), отогните края, рис. 2 (в), заклейте верхнее доньшко, рис. 2 (г). Получится «кирпичик».

Обшейте «кирпичик» толстым поролоном или 3—4 слоями ватина (рис. 3а, 3б).

Очередь за лапами. Возьмите ватин или тонкий поролон, скатайте и сшейте, как показано на рис. 4.

Заготовки сделаны, можно начать обшивать их тканью. Деталь туловища сшейте по короткой стороне, пришейте доньшко, выверните, натяните на туловище. Подгибая края, вручную пришейте второе доньшко, мордочку.

Сделаем хвост для нашего тигренка. Скатаем полосу ткани, вручную сошьем ее и пришьем к туловищу (рис. 5а, 5б).

Теперь тесьмой или нитками обмотайте все туловище, начиная с хвоста, и пришейте ее (рис. 6а, 6б).

На морде пришейте усы, вышейте рот (рис. 7), сделайте нос, как показано на рис. 8, подогните края, предварительно набейте ватой и пришейте к морде. Глаза сделайте из пуговиц (рис. 9), уши соберите на нитку, стяните, предварительно набив, и пришейте к голове (рис. 10).

Ваш тигр готов. Надеюсь, он придется по вкусу вашему малышу.

**О. ТЕБЕНЬКОВА, победительница конкурса на лучшую мягкую игрушку.**

### С легким паром!

## АХ, БАНЯ, БАНЯ!..

О вкусах не спорят. О хобби тоже. Поэт Роберт Винонен самозабвенно любит... баню. Вот его рассказ о ней.

**К**то в баню ходит за чистотой тела, идет лишь по верхнему смыслу слова: банить, баниться как раз и означает мыть, мыться. И нашему современнику, владельцу жилья «с удобствами», ни к чему такая баня со всем ее паром и всеми вениками. Однако же видел прошлой осенью довольно людный митинг против Моссовета. На развернутых лозунгах читалось: «Спасем Сандуновские бани!»

Значит, старинное заведение в центре Москвы — не только историческая достопримечательность, не просто память о многих знаменитостях, которые захаживали подышать щедрым парком, и ценность не совсем еще музейная, задетая пером Гиляровского.

Оказывается, не всем ванна или душ могут заменить поход в допотопную национальную баньку. Не потому ли, что сие простецкое обыкновение всегда воспринималось трудовым сознанием как заслуженный праздник. Банный день!

**Г**оворят, пар костей не ломит. Так народ намекает на лечебные свойства парной. В карельском городке Сортавала, помнится, в предбаннике висел лозунг «Баня парит, баня правит, баня все поправит». Молодец директор! Стоградусный жар изгоняет не только соли и шлаки из отворенных пор, но и дурь из головы. Именно в той городской бане зародилось у меня стихотворение «Баллада о ста печалях».

Каменку — по камешку, стены — по бревну.  
Ставься, баня-банюшка, стой на берегу.  
Новая, сосновая да белым-бела.  
Снова нам суровое горе не беда.  
Дождался каменка ласки от ковш —  
Первая печалинка паром отошла.  
Канула нечаянно в белое бревно  
И не опечалила в мире никого.  
Веничек от Лешего размахался — ой!  
Облепляет грешного жаркой зеленцой!  
Не в тумане солнышко встало нагишом,  
А родная женушка — тесно ли вдвоем!  
В шайку бросил мяты я — запросилась вдале  
Пятая, десятая, сотая печаль...

Баня — место всечеловеческого согласия. Ибо важнейшее в ней дело — общение. Здесь

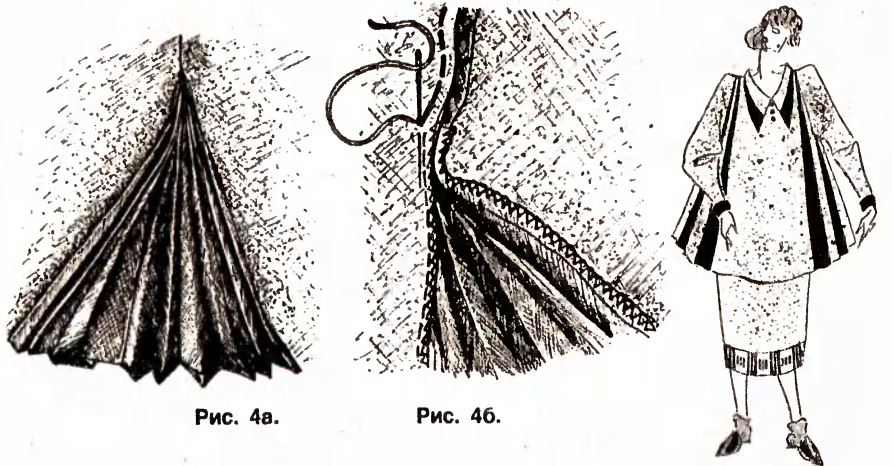


Рис. 4а.

Рис. 4б.

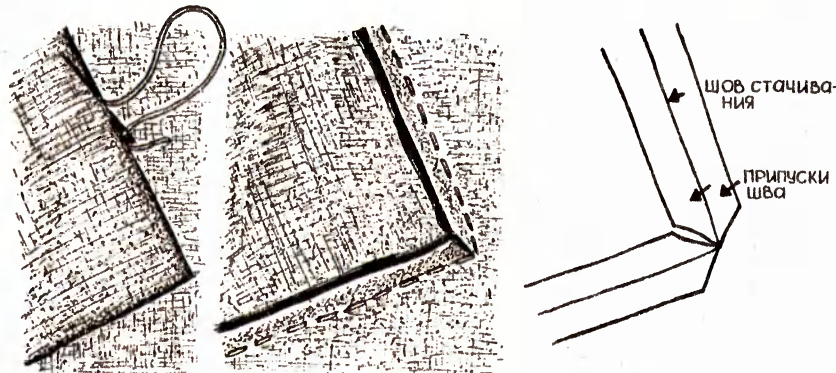


Рис. 5а.

Рис. 5б.

Рис. 5в.

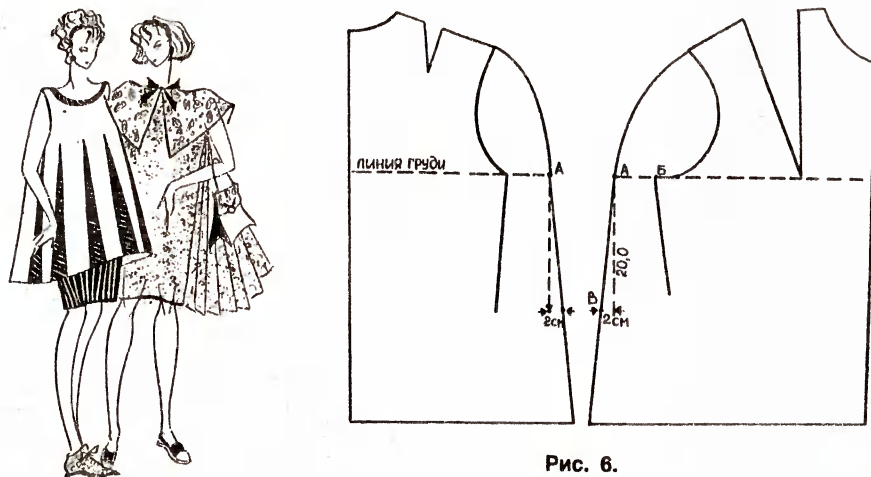
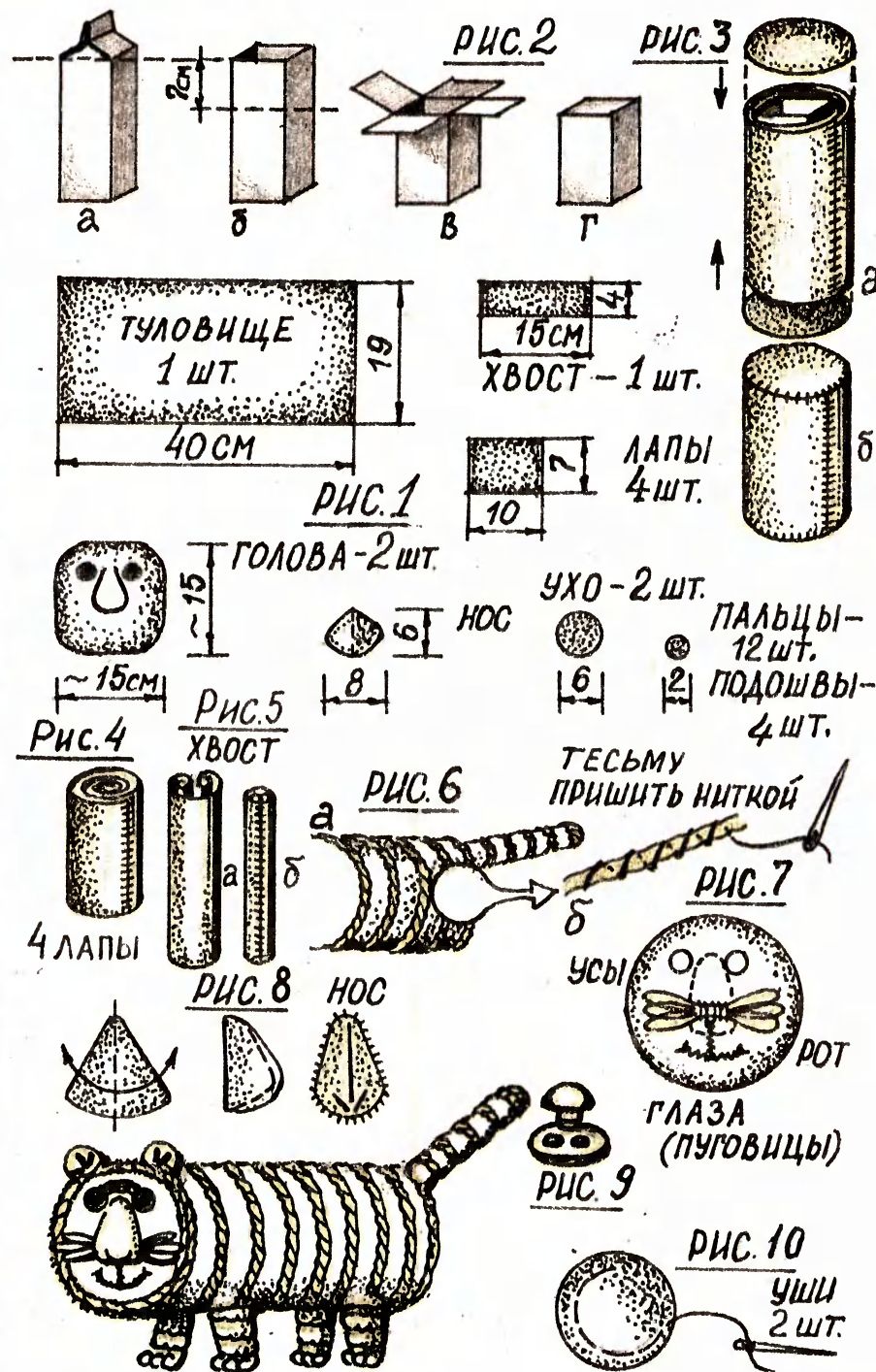


Рис. 6.



**У** вас есть машина? Что ж, это здорово! А как она выглядит внутри? Любой женщине хочется навести уют везде, а машина к тому же — это частичка дома. Сегодня мы вам поможем украсить чехлы для сидений, и вы увидите, как преобразится ваш салон.

Отделка чехлов требует более продуманной и тщательной обработки, чем даже отделка одежды.

Выбор техники отделки, рисунка и ткани прежде всего зависит от материала, из которого шит чехол. Конечно, легче подобрать подходящий вариант, когда фоном служит однотонный материал. Например, РЕЛЬЕФНАЯ СТРОЧКА. Она любому материалу придаст более благородный и дорогой вид. Но для этого выполнить ее надо очень аккуратно (рис. 1).

Получается такая строчка при продевании шнура. Так как чехлы обычно шьются из плотного материала, шнур надо подобрать достаточно толстый. Но пользоваться двойным шнуром для его утолщения нельзя. Лучше всего использовать простой хлопчатобумажный шнур.

Наиболее простой способ прокладывания шнуровой строчки — это прострочить сложенный вдвое материал и продернуть шнур между строчками. Но для этого надо сначала очень точно промерить расстояние между строчками, а кроме того, рисунок может оказаться недостаточно рельефным, так как выглядит одинаково и на лицевой, и на изнаночной стороне.

Более рельефный узор можно получить другим способом. Сначала проложите машинную строчку, вплотную к ней между основной тканью и подкладкой проложите шнур и сметайте оба слоя по линии шнура, натягивая нижнюю ткань так, чтобы шнур больше выпирал с лицевой стороны. Проложите машинную строчку по линии сметки. Для этого используйте специальную лапку для прошивания «молнии». Снова проложите шнур рядом со строчкой и сделайте все сначала. Так последовательно пришивается нужное количество шнуров.

При хорошем навыке обращения со швейной машинкой можно пристрочивать шнуры и без предварительной сметки, натягивая нижнюю ткань прямо под иглой.

Шнур можно проложить и по изогнутой линии, но в этом случае нужно заранее разметить направление и расстояние между ними и очень тщательно приметать.

На хороших тканях, например, на велюре, достаточно нескольких вертикальных или горизонтальных рельефных рядов, чтобы изделие выглядело эффектно и качественно. Но можно использовать их и как один из элементов в сочетании

с другими видами отделки. Между выпуклыми рядами еще более эффектно будет смотреться вышитый орнамент, отделка сутажем и др.

**СУТАЖ** — это два хлопчатобумажных шнура, обвитых шелком, с небольшой впадинкой между ними. Он очень эластичный и может быть использован для вышивки очень сложных узоров. Существует специальная лапка для пристрочивания сутажа, но его можно пришивать и вручную мелкими стежками по центральной ложбинке (рис. 2).

Шелковистый, блестящий сутаж отлично сочетается с простыми тканями с матовой поверхностью. Середины петель можно заполнить вышивкой бельевой гладью шерстью, ирисом или другими толстыми нитками. Вышивка мулине или другими тонкими нитками вряд ли будет сочетаться с орнаментом из сутажа, да и с самим чехлом.

Украсить ваши чехлы может **СТЕЖКА**. Простая стежка — полосами или квадратами — хорошо смотрится на любых тканях, а сложную лучше делать на однотонных.

Выстигаемая деталь должна состоять из трех основных слоев: первый — верхний, второй — ватин, фланель или вата, а третий — подкладочная ткань. Не обязательно прокладывать три слоя на весь чехол, если вы выстигаете небольшую деталь.

Перед началом работы все три слоя сметывают. Простую стежку сложно делать без предварительной наметки; если у вас есть привинчивающаяся к лапке линейка, она обеспечит одинаковые расстояния между строчками.

Сложный рисунок надо предварительно прометать (рис. 3). На изделии из толстой ткани стежку делают вручную, аккуратный ручной шов, правильно подобранный нитками, может стать еще одним декоративным элементом. Нитки можно взять в тон ткани или контрастного цвета. Но следите, чтобы стежки были ровными, старайтесь прошивать все три слоя:

Рисунок можно сделать еще более рельефным, утолтив дополнительно некоторые детали. Для этого надо сделать небольшой разрез на подкладке, набить деталь ватой и закрыть отверстие мелкими стежками. Узкие места рисунка, например, стебельки, можно утолщить, проложив несколько сложенных ниток.

Безусловным лидером в декоративной отделке крупных изделий является **АППЛИКАЦИЯ**

(рис. 4). Она проста в исполнении и доступна из-за разнообразия материала. Но если на детских вещах вы можете делать аппликацию из любых тканей, то для чехлов лучше использовать обрезки дорогих, плотных тканей, а лучше всего, конечно, будут смотреться кожа, замша, сукно. Но с ними труднее работать, их нельзя наложить друг на друга, а только рядом. При этом срезы деталей должны идеально соответствовать друг другу. Чтобы добиться такой точности, резать их надо не ножницами, а ножом, наложив друг на друга края лоскутов, из которых будут выкроены соседние детали, и прорезая сразу два слоя. Таким образом, вы получите совершенно одинаковые срезы смежных деталей.

Сшивать их лучше вручную стежками, перпендикулярными линии среза. Вытяните нитку налицо между деталями, сделайте стежок вправо, снова вколите иглу в просвет между деталями в той же точке, вытяните нить налицо и сделайте стежок влево, прикрепляя сразу же и соседнюю деталь. Так как края сукна или кожи не обсыплются, стежки можно делать не очень часто.

Значительно проще сделать геометрический рисунок, хотя бы простые клетки и полосы. При этом можно сочетать самые различные материалы. Очень эффектно выглядят тонкие чередующиеся полоски кожи, шерсти, замши и разных кусочков натурального или искусственного меха.

На любой ткани отлично будет смотреться отделка из кисточек, выполненных так часто,

что создается впечатление пушистого коврика. А сделать их можно из остатков шерстяной пряжи с помощью толстой иглы. На рисунке 5 вы видите, как это делается. Совсем не обязательно заполнить всю площадь чехла, может быть достаточно нескольких полос, клеток или треугольников.

Для любого вида отделки очень важно правильно выбрать ее место. При этом надо учесть не только эстетическую сторону, но и чисто функциональную. Например, очень красиво выглядит вышивка или аппликация в верхней части сиденья, но надо учесть, что это место для головы и через некоторое время ваша работа будет иметь очень неказистый вид. Но можно найти выход из положения. На рисунке 6 вы видите съемные подголовники, их можно сделать не из очень плотной ткани, чтобы было легко при необходимости выстирать. По бокам они скрепляются резинками. А стеганая подушка под головой не только красива, но и удобна. Подголовники дают дополнительные возможности для отделки пестрого материала. Они облагораживают ваш салон, даже если вы просто выполните их из ворсистого материала с проложенным по периметру шнуром и без какой-либо другой отделки.

Аппликации и кисточки лучше расположить вертикальными полосами по краям сиденья.

А вот шнур, сутаж или стежку можно расположить и в верхней части сиденья.

Н. АЛЕКСЕЕВА

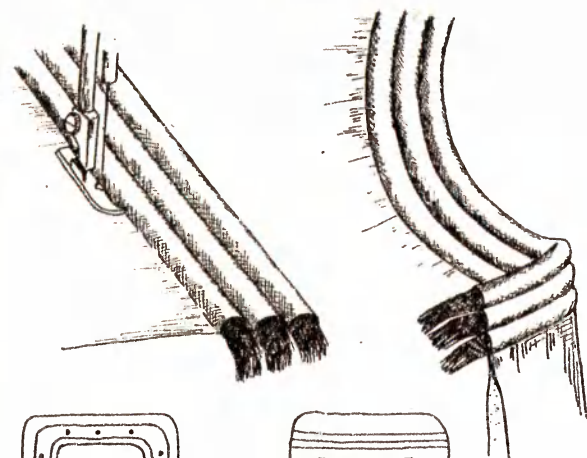


Рис. 1.

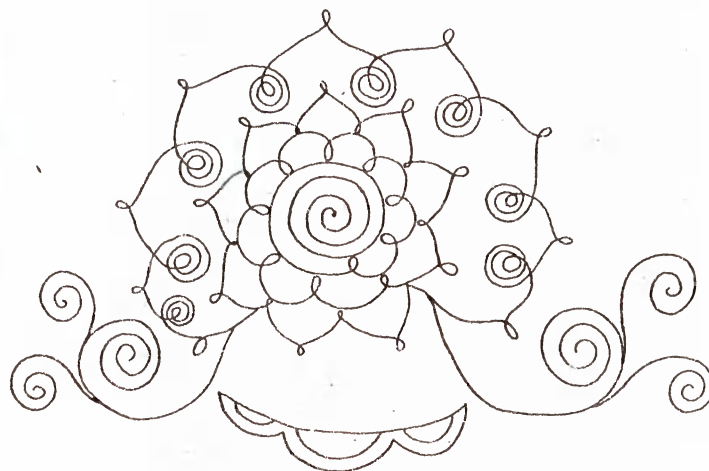


Рис. 2.



Рис. 3.



Рис. 4.

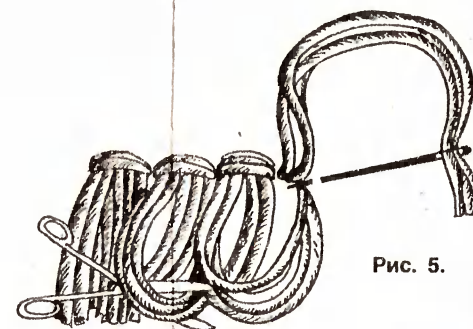


Рис. 5.

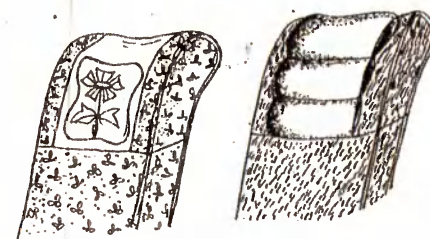


Рис. 6.



# С КАЖДЫМ ДНЕМ — МОЛОЖЕ

**Е**сть такая наука — физиогномика. Она помогает по чертам лица определить характер человека. Кроме того, эта наука по дефектам кожи лица учит предугадывать заболевания. Например, темные точки на кончике носа предвещают какие-то сердечные недуги... Напрасно пренебрегают этой наукой. Конечно, не все в ее выводах бесспорно, но многое верно, полезно.

Кстати, действительно ли склонность к болезням сердца связана с дефектами кожи на кончике носа? Восточная медицина подтверждает это: часть заднесрединного энергетического канала, проходящего по кончику носа, отвечает за управление сердцем, центральной нервной системой. Массаж кончика носа приводит в себя человека, упавшего в обморок.

Вспомните прекрасного актера Евстигнеева. Вы могли видеть по телевизору, что он часто трогал пальцами кончик носа, тербил его. Движения были бессознательные, так ребенок обычно растирает ушибленную коленку. Мы еще тогда, у экрана, пришли к выводу — у Евстигнеева сердце не в порядке. Увы, он и умер от сердечного приступа... Советуем понаблюдать за людьми, за их бессознательными, навязчивыми жестами. Это расскажет вам многое о человеке.

Наше лицо так ранимо. На нем все оставляет следы: и время, и жизненные невзгоды, и всевозможные болезни. Как же уберечь от них свое лицо, сохранить его прекрасным?

Скверная окружающая среда непрерывно уродует не только наши лица — мы строим нашу плоть из химически грязных пищи, воды, воздуха. Мы давно забыли, что такое естественный здоровый румянец. Даже деревенские девушки сейчас наводят румянец на щеках химическими красителями! И все же не опускайте руки — обезвреживайте пищу, воду, воздух домашними средствами. А как это делать, вам подскажут прежние выпуски журнала «Работница».

Отрицательные эмоции, которыми полна жизнь, тоже метят наше лицо шрамами-морщинами. От них могла бы нас защитить философия буддизма — избавьте душу от желаний, страстей... Но наша суматошная, тяжкая явь, кроме того,

иной религиозный фундамент мешают следовать этому. Мы рабы своих эмоций и глушим их таблетками или проще — алкоголем. Ведь нас ни дома, ни в школе не учили владеть своими чувствами. Напряженную работу души до недавних пор обзывали самокопанием. Да и как преодолеть «раздражительную слабость», если силы организма уходят на непрерывную борьбу за выживание? Все мешает, все препятствует самосовершенствованию! Как быть? Наш великий соотечественник Рерих протягивает нам руку помощи: «Благословенны препятствия — ими мы растем».

Много шрамов оставляет на лице жизнь. А можно ли оздоровить — омолодить лицо?

Современные женщины это делают ежедневно. Едва проснувшись, они хватаются за косметику. Грим и краски дарят красоту и молодость, но только... до вечернего умывания. А есть другая косметика — медицинская. И не следует ею пренебрегать.

Любой человек на вопрос «Вы чистите свою обувь?» ответит: «Конечно! Ведь грязь портит кожу туфлей, а гуталин защищает, помогает сохранить хороший вид». Но туфли мы время от времени выбрасываем, покупаем новые. А кожа лица — на всю жизнь. Значит, она тем более требует внимательного ухода. Ее надо очищать, питать, поддерживать витаминами. А с возрастом, когда клетки кожи хуже впитывают воду, теряют эластичность, ее надо увлажнять гидратантами и тонизировать гормональными кремами.

Оздоровительная косметика была в чести у всех народов во все века. Кто не знает, что русские женщины протирали лицо огуречным соком, смягчали-омолаживали кожу растительными маслами — льняным, подсолнечным, кедровым — какое было. Современная наука раскрыла секрет растительных масел — в них содержится природный антиоксидант — витамин Е, омолаживающий витамин.

Конечно, омолодить лицо, избавить его от морщин может и косметическая операция — «подтяжка». Но ювелирный труд хирурга очень дорог. А операцию со временем придется повторять. Ведь немощи организма, «раздражительная слабость» скоро вновь проступят на лице — испортят прекрасное творение врача.

А японки своими руками творят чудо — избавляются от морщин. И при этом омолаживается не только лицо... Этот метод, как и многие другие восточные методы, многорезультатен. Разглаживая морщины, вы одновременно энергетически оздоравливаете внутренние органы тела, влияющие на ваш внешний вид.

Японский массаж, омолаживающий лицо, не требует много времени. Его делают ежедневно, по утрам, до еды, стоя перед зеркалом.

Для начала активизируйте энергетику рук — разотрите ладони и пальцы рук так, чтобы они стали теплыми. Нажимайте на точки кожи лица теплыми пальцами обеих рук одновременно (лучше двумя указательными или средними пальцами). Нажим мягкий, без усилий. Продолжительность нажима 3—5 секунд.

Итак, стоя перед зеркалом, начинаем избавляться от морщин!

## Морщины у глаз

1) Мягко нажмните теплыми пальцами на наружные концы верхних век (3—5 сек.).

2) Так же двумя пальцами одновременно нажмните на наружные уголки глаз.

Это точки энергетического канала желчного пузыря. Желчь играет большую роль в переваривании, а значит, и в усвоении организмом жиров, благодаря которым кожа становится эластичнее. Кроме того, активизация этих точек улучшает работу глаз и мозга.

3) Нажмните на обе точки начала бровей (у носа сверху). Оздоровляются все синусы, в том числе и лобные, а также мозг.

4) Нажмните на точки по бокам переносицы, у внутренних уголков глаз; подушечками теплых больших пальцев рук скользите от подбровья вниз до этих точек и давите вверх. Это снимает чрезмерное напряжение глаз и головные боли, вызванные перенапряжением, лечит желудок.

5) Сильно надавите на парные точки под глазами (под зрачком на 1 см под нижним веком). От этого же места веком из 4 пальцев, едва касаясь, массируйте по направлению к ушам (3—5 движений).

Улучшаются слизистые обо-

лочки тканей. А «веерный» массаж проходит по точкам, «включающим» антиинфекционную защиту организма, противосклеротические системы. Это омолаживает клапаны сердца и легочные вены.

## Морщины на лбу

6) Нажимайте слегка на парные точки в середине лба над началами бровей (над носом) и легкими движениями массируйте лоб только вверх к волосам всеми пальцами (3 раза).

Это улучшит нервное и физическое состояния, прояснит затуманенное зрение.

7) Нажимайте на парные точки у начала волос на висках, потом сделайте несколько волнистых массирующих движений над ушами.

Парные точки связаны с энергетикой черепно-мозговых нервов, печат двойное зрение, улучшают работу кишечника. При массаже за ушами вы активизируете точки, важные для почек, мозга, спинномозговых центров, кишечника, ушей, улучшаете память.

8) Нажимайте на парные точки у начала волос, там, где волосы от поперечной линии начинают спускаться к вискам, затем массируйте лоб всеми пальцами горизонтально только к центру.

При этом снова обрабатываются точки, энергетически поддерживающие психическую и умственную деятельность, зрение и гипофиз (дирижер всех желез внутренней секреции). Гипофиз регулирует химические процессы в тканях тела.

## Морщины у рта и на шее

9) Легко нажимайте на точки в углах рта сразу обоими пальцами.

10) Нажмните на точку в центре подбородка под нижней губой указательными пальцами обеих рук одновременно.

11) Нажмните пальцами на края задней ямки под черепом, затем сделайте массирующее движение вперед к ушам.

При этом вы активизируете энергетические центры селезенки, поджелудочной железы. От кровотоковой способности селезенки зависит здоровье всех тканей тела, в том числе и кожи. Ферменты поджелудочной железы помогают переваривать жиры, белки, углеводы. А массаж улучшает работу лицевых мышц, расправляющих морщинки кожи. Кроме того, он оптимизирует память, слух, зрение.

12) Мягко нажимайте на середину косых шейных сухожилий со стороны горла.

13) Подержите теплые паль-

цы у центра горла, касаясь кожи, но не нажимая.

Это энергетически подпитывает щитовидную железу, то есть ускоряет обмен веществ. С ней надо обращаться очень осторожно — вспомните статью о щитовидной железе в «Работнице» № 5—6, 1992 г.

14) Теплыми пальцами обеих рук, еле касаясь, одновременно массируйте от центра под носом к углам губ.

Носогубные морщины — это следствие перенапряжения канала толстого кишечника, часть канала проходит по носогубным складкам.

15) Так же мягко массируйте кожу от центра под нижней губой к углам губ.

Это улучшает работу желудка.

16) Легко массируйте всеми пальцами от центра подбородка в обе стороны к скулам и вдоль них до ушей.

При этом вы прорабатываете точки, отвечающие за энергетическую тонкого кишечника, где всасываются почти все питательные вещества. При слабости тонкого кишечника даже перепадающему человеку грозит истощение, а значит, морщины.

17) Легко массируйте от центра подбородка до середины нижней челюсти, а затем вниз по шее.

Именно на жевательных мышцах нижней челюсти расположены точки, улучшающие кровообращение в мышцах лица, в результате чего расправляются морщинки на лице и у глаз.

18) Осторожно массируйте пальцами одновременно по обеим сухожильным складкам шеи только сверху до краев межключичной впадины.

Напоминаем: массаж проводится подушечками теплых пальцев 3—5 раз в указанную сторону легкими, плавными движениями без нажима. Ведь кожа слабо связана с мышцами, и сильный нажим на нее увеличит количество морщин. Именно поэтому вы промокаете воду с лица, а не грубо растираете его полотенцем.

Еще советуем: несколько раз между двумя-тремя упражнениями резко встряхните кисти рук, как бы сбрасывая с них воду. Это усилит кровообращение и энергетическую руку — сделает массаж эффективнее.

## Медитация — психологическое омоложение лица

19) После массажа, стоя у зеркала, внимательно всмотритесь в те места, которые вы обрабатывали. При этом всей душой мысленно пожелайте, чтобы морщины исчезли. Как наяву представьте свое лицо без морщин — молодым. Так

заканчивайте массаж регулярно, тогда морщины и впрямь станут убывать от процедуры к процедуре.

## Температурное омолаживание лица

20) После медитации нанесите на кожу жирный крем. Затем в той же последовательности, в какой проводили массажные движения (упражнения с 3—5-секундным нажимом на точки — пропустите), двумя кубиками льда разглаживайте кожу. Проведите льдом один раз с двух сторон лица и шеи одновременно строго в тех направлениях, в каких массировали прежде подушечками пальцев.

Жирный крем на коже и питает ее, и смягчает холодом шок.

Холод льда оживляет нервы, улучшает кровообращение тканей лица, стягивает поры кожи.

Талая вода биологически активна. Она способствует лучшему усваиванию питательных веществ крема. Благодаря своей структуре талая вода обладает лучшей проницаемостью, чем обычная. Вялые, чахлые от возрастного обезвоживания клетки, насыщаясь талой водой, расправятся, кожа станет тугой, гладкой — омолодится.

Говорят, «лицо — зеркало души». Но с полным правом можно добавить, что оно — зеркало и здоровья всего организма. Ведь недуг любого органа проступает на лице не только гримасой страдания.

Например, насыщенная «химией» пища и вода перегружают работу нашего главного защитника от ядов — печени. Если печень не справляется с токсинами, то на коже проступают сначала желтоватые, позже коричневые пятна. В России их называли «старческой гречневой крупкой». Вспомните беременных. Они едят за двоих и очищают организм за двоих. Если печень и почки женщины не справляются с очисткой от шлаков, ядов, то наступает токсикация беременности, а кожа будущей матери покрывается пятнами. После родов, когда нагрузка на печень спадает, пятна исчезают, кожа очищается. Обезвреженные пища и вода тоже постепенно омолаживают кожу, избавят от «гречневой крупки» в любом возрасте.

Еще пример: нарушения в работе кишечника ухудшают цвет лица, а неполадки с желчным пузырем выжигают кожу. Горькой слюной раздражает легкие и делает лицо бледным. А чистый воздух освежает кожу, крашает щеки румянцем.

Вот почему, если вы хотите хорошо выглядеть, помолодеть, то не жалейте времени на оздоровление всего организма.  
**И. ДЕНИСОВА, С. МАТВЕЕВ**

# «ИНФОРМАБОТНИЦА»

## Новый Центр

АКЦИОНЕРНОЕ ОБЩЕСТВО

### ПРЕДЛАГАЕТ

все виды рекламных услуг:

газеты, радио, телевидение, разработка фирменного стиля, изготовление рекламной продукции, размещение рекламы как в центральных, так и в региональных изданиях, презентации, пресс-конференции. Тел.: 206-83-14, 206-80-14.

### ПРИГЛАШАЕТ

в бизнес-семинары:

в Австрию, Италию, Германию, США, Мексику, Таиланд, Гонконг, Сингапур. Гарантированы сертификаты международного образца. Высокий сервис. Захватывающая культурная программа. Большие карманные деньги. Тел.: 206-88-51, 206-82-51.

### ОРГАНИЗУЕТ

поездки на автомобильные рынки

Бельгии (Антверпен):

отправка из Санкт-Петербурга на теплоходе, всемерное содействие в покупке автомобиля и гарантированная его доставка в Санкт-Петербург. Оформление виз, паспортов мы берем на себя. Ждем заявки, готовы познакомиться с каталогом цен на автомобили. Тел.: 206-86-36, 206-85-17.

### Семинары переподготовки кадров

Мы даем новые профессии — секретарей-референтов, бухгалтеров, машинисток, стенографисток, менеджеров, рекламных агентов. Проводим курсы иностранных языков (английский, немецкий, французский — как в Москве, так и с выездом за рубеж), массажа (всех видов) и народной медицины.

### ИЗДАЕТ:

брошюры, буклеты, газеты

Наши художники и редакторы возьмут на себя все заботы по редактированию текстов и созданию оригинал-макетов. Тел. 206-88-34.

Но и это не все. «Новый центр» — фирма нового типа, в которой каждодневно рождаются новые идеи и проекты. Звоните немедленно!

Наш адрес: 103982, ГСП, г. Москва,

ул. Маросейка, 3/13, 25-й каб.

Факс: 206-80-15.

## ЛЕЧИТ... ФОТОГРАФИЯ

Исследования в научно-исследовательских институтах и применение десятками тысяч больных лечебной фотографии врача-экстрасенса В. САДЫРИНА подтвердили высокую ее эффективность. Получены многочисленные отклики об удивительном действии фотографии.

Фотография врача-экстрасенса В. САДЫРИНА оказывает исцеляющее воздействие при многих заболеваниях: неврологических (энцефалиты, арахноидит, мигрень, радикулиты, невриты); заболеваниях легких и бронхов, в том числе бронхиальной астме; сердца; желудочно-кишечного тракта (язвы, гастриты); печени и желчевыводящих путей; поджелудочной железы; в том числе сахарном диабете; почек; суставов; гинекологических, аллергических, детских и других заболеваниях. Идет информация о здоровье на весь организм.

Целительная фотография как средство скорой помощи незаменима в сельской местности, в пути, в каждом доме. При нынешнем дефиците лекарств и их дороговизне ее применение поистине спасительно.

Фотография быстро снимает различные боли — головную, сердечную, желудочную, зубную и любую другую.

Предприятие «Сенса» выпустило лечебную фотографию с инструкцией, срок действия ее практически не ограничен.

Каждый может получить ее, прислав свою заявку по адресу: 310178 г. Харьков, ул. Корчагинцев, 27, «Сенса». Оплата при получении на почте. Цена одной фотографии — 50 рублей. В первую очередь высылаются заказы на 5 фотографий.

**ФИРМА «CHAMPION» ПРЕДСТАВЛЯЕТ:**



# АНТОЛОГИЯ АМЕРИКАНСКОЙ МУЗЫКИ

(СЕРИЯ ПОП И РОК-Н-РОЛЛА)

Выпущено уже 5 альбомов.

В ближайшее время — еще 5 альбомов.

Антология Американской Музыки — самая значительная в мире, не имеющая аналогов по объему музыкальной информации коллекция.

**Тристан Дэл, президент фирмы «CHAMPION»:**

— На страницах вашего журнала мы уже рассказывали о проекте издания Антологии Американской Музыки, о нашем огромном желании предоставить возможность вашим людям услышать в своем доме настоящий американский рок. Было очень нелегко осуществить этот грандиозный проект. И я очень рад сообщить, что, как мы и обещали, пять первых альбомов (серии поп и рок-н-ролла) поступили в продажу в сентябре. Могут сказать, что мы не ожидали такого огромного внимания к нашему изданию, которое встретили в этой стране. Интерес к американской музыке превзошел самые оптимистические ожидания. Диски расходятся мгновенно, и, что особенно приятно, среди покупателей очень много читателей «Работницы», которые пришли в магазины с купоном, опубликованным в журнале. Работа по проекту продолжается, мы благодарны коллективу Апрельского завода грампластинок за прекрасное качество оформления дисков и воспроизведения записей. Новые диски уже направляются в магазины «Мелодия».

Сегодня я хочу коротко рассказать о двух королях американского рока, чьи песни уже услышали те, кто приобрел первые диски Антологии.

**От редакции.** Нам стало известно, что Международный биографический центр (Кембридж, Англия) назвал г-на Тристана Дэла Человеком года 1991/92. Это очень значительная в мире, почетная награда, высокое звание, которое Центр присудил ему за выдающиеся достижения в укреплении международных связей, особенно в области культурных обменов.

## ЗВЕЗДЫ РОКА



**ЧАК  
БЕРРИ**

В истории рок-н-ролла существует реальный персонаж, о котором говорят: «Один человек, одна гитара, поющие блюзы». Но это не просто человек. Это черный, с Юга, бедный и — этот факт нельзя упустить — мечтатель. Короче говоря, его история ужасающа, как история человека, прошедшего через все неизбежные трудности и зверства рабства двадцатого века на Миссисипи. Это Чак Берри Рифф.

Гениальность этого человека не только в его великолепной игре на гитаре и его прекрасных песнях, но и в его способности, не отступая от реальных фактов своей трудной биографии, находить в них радость, веселье и свободу.

В одной из знаменитых своих песен, «Джонни Б. Гуд», Берри хотел описать трудную судьбу черного, бедного с Юга, но ему показалось, что это было бы предубеждением против белых. Особенно так могло показаться тем белым, которые отбира-

ли программы на радио и от которых зависело, быть песне хитом или ее не услышат по радио вовсе. Поэтому первоначальный вариант «Жил-был цветной мальчик по имени Джонни Б. Гуд» пришлось заменить на «Жил-был деревенский мальчик по имени Джонни Б. Гуд».

Уже будучи звездой, Чак Берри прекрасно понимал свое положение известного, но черного музыканта и после долгих размышлений и страданий решил для себя труднейшую из дилемм в американской культуре так: изменив «цветной» на «деревенский», он создаст образ и характер, который публика полюбит так же, как Элвиса Пресли, он будет тем другим мальчиком, чья мама однажды сказала, что «наступит день, и ты станешь звездой», это лучше, чем оставаться наедине со своими песнями.

Ужас неизбежности компромисса выражался самым смыслом песни. В конце концов если публика может выбрать Пресли или Берри, то компромисс оправдан. Результат —

есть История и не только история рок- и поп-музыки. Чак Берри Рифф — это эпоха в рок-н-ролле, без его «Джонни Б. Гуд» не было бы ни Бич Бойз, ни Биттлз, ни Роллинг Стоунз, ни Боба Дилана. Так считали сами эти известные музыканты.



**ФАТС  
ДОМИНО**

Фатс Домино (Антони Домино) родился 26 февраля 1928 года в Новом Орлеане.

Он был не самым плодовитым исполнителем популярного стиля «ритм и блюз», но в списках Джоэла Витбуерна между 1955 и 1964 гг. было не менее 65 одиночных пластинок Фатс Домино, входящих в лучшие композиции поп-музыки.

Творчество Фатс Домино было кульминацией в многовековой традиции пианистов-креолов, что явилось одной из причин постоянной популярности таких его песен, как «Голубичный холм», «Кокетка», «Марджи», «Видел ли ты когда-нибудь блуждающую мечту», а также известной в начале века «Обними меня, дорогая».

Реакция публики на его хиты была обычно шумной и устойчивой, но никогда отрицательной. Фатс исполнял свои песни с неизменной широкой добродушной улыбкой — это был его стиль.

В 50—60-х гг., когда привилегированное положение почти на всех радиостанциях занимали белые исполнители, черных с «такой улыбкой» не всегда были рады пригласить для записи. Поэтому его неожиданный отказ от выступления на радио выглядел еще большим сюрпризом по сравнению с приглашением, ведь они могли бы и сразу пригласить белого певца с похожим голосом (даже если бы он был англичанином).

После отказа выступать на радио, даже несмотря на успех песен, ставших хитами, перспективы выпуска пластинок были мрачными.

Но ничто не могло остановить Фатс Домино писать и исполнять свои песни: ни медленные, трудно поддающиеся инструментальной обработке мелодии Тина Пэна Аллена, ни проблемы в работе над лирическими текстами этих плачущих блюзов.

Слушая песни Фатс Домино, полные доброты и любви к жизни, невольно восхищаешься душевными силами человека, всегда остававшегося мягким и любящим.

## АНТОЛОГИЯ АМЕРИКАНСКОЙ МУЗЫКИ ПОП И РОК-Н-РОЛЛ

### КУПОН

НА ТОРГОВУЮ СКИДКУ  
ТОЛЬКО ДЛЯ ПОДПИСЧИКОВ  
ЖУРНАЛА «РАБОТНИЦА»

Предъявив настоящий купон в магазине, где продаются диски «АНТОЛОГИЯ АМЕРИКАНСКОЙ МУЗЫКИ», подписчики журнала «Работница» получают скидку с продажной цены. Этот купон должен быть оставлен в магазине.

### КУПОН

— это надежная гарантия приоритетной покупки «АНТОЛОГИИ», которую предоставляет фирма «CHAMPION» только для подписчиков «Работницы».

# ГОЛУБЯТНЯ

РОДИТЕЛЬСКАЯ ДОЛЯ ТАКАЯ —  
В ПОТЕ ЛИЦА ДОБЫВАТЬ ХЛЕБ

**А**х, какие это были голуби! Дюжина белых птиц с шикарными гофрированными хвостами. Они как фейерверк поднимались над крышами и кружили по спирали, пока не выбивались из сил и не падали на сетку своей голубятни. Таких теперь только в цирке и увидишь. А тогда они были у отца.

Виктору хотелось плакать. Нет, не о потере праздных птиц. И даже не об отце, давно покинувшем этот мир. Отца он просто помнил и любил. Большого малоразговорчивого трудягу, который, придя с завода, вечно горбился над чьими-то электроприборами, чтобы положить под чугунный утюг, стоящий здесь же, на столе, лишний рубль или трешку. Мать эти приработки называла «легкие деньги». Таким Виктор помнил отца. А любил его другого. Когда тот воскресным утром уходил в дальний угол двора и выпускал в небо голубей. И стоял, неловко задрав голову, изредка пощипывая, как пацан, в четыре пальца.

А плакать Виктору хотелось от собственной жизни. Только что он сказал среднему сыну, пришедшему из булочной с двумя сумками хлеба на сотню рублей: «Слышь, ты поумерь свой аппетит, а то щелкаешь батоны, как семечки». Вроде послушная сказал, а в ответ получил: «Бать, вот рас-

толкуй мне, недоумку, зачем ты нас троих сделал? Одного бы родили, и жил бы он сейчас припеваючи, да и ты бы не горбился так!» Ну что, убить его в горячах за это, чтоб двое только остались? Ушел Виктор молча на отцовскую голубятню.

Голубятня встретила его кудахтаньем. Здесь жили уж который год куры. Виктор, городской московский парень с Хорошевки, завел их от нужды, когда понял, что прокормить троих сыновей в наше время — дело непростое. На первых порах его сельскохозяйственные устремления приносили одни расходы и разочарование. То цыплята дохли, то куры не неслись от авитаминоза. За три года кое-чему подучился. Даже двух коз прикупил. Но и с ними хлебнул: время случать пришло, а те ни в какую не соглашались. Так и перезимовали без потомства, без молока, — вроде декоративная живность. Не раз, сидя у дверей голубятни-курятни, Виктор хотел все послать к чертовой бабушке. И эти бесконечные поиски корма, и вороватые сенокосы на городских газонах, и распри с сыновьями, вечно кивающими друг на друга: кому воду в голубятню таскать. Надоело. Устал.

Сейчас он только зло подсмеивается над собой, вспоминая, как простодушно и энергично принял первые годы той самой перестройки, которая в итоге смяла и растерзала все его прежние представления

о жизни. Вспоминает, как он, шофер первого класса с зарплатой в 250 рублей, посоветовавшись с товарищами, ушел с автопредприятия в частный извоз. Как вылизывал свои скромные старые «Жигули», чтобы пассажирам было приятно и удобно в машине. Как стеснялся поначалу, деньги прятал в карман, комкая, не считая. Потом с ремонтом мучился, с бензином, колеса менял по баснословной цене. А прибыли особой не было, хотя целый день крутился по городу. Да и с его необщительным характером оказалось непросто обслуживать клиентов. То пьяные попадутся, то хамье — хочется вытащить из машины и врезать... Сдерживался, терпел, домой мрачный возвращался. Даже жена — вот уж от кого он никогда слова упрека не слышал! — однажды не утерпела, высказалась: «Вить, ты надорвался, что ли, кидаться на всех. Может, поменяешь работу, ну его, этот бизнес, тяжело с тобой стало».

**Д**а, он надорвался. Не физически вообще — это бы полбеды. Что-то внутри него зрело — раздражение на все и вся. Он никогда особо политикой не увлекался, — работал. Но сейчас его просто тошнило от ново-старых слов, обещаний, митингов, не поймешь толком, за кого и против чего. Вроде говорят: дерзайте, трудитесь, занимайтесь предпринимательством, больше рассчитывайте на свою смекалку, свои силы, вот вам новые формы и отношения, а на деле все иначе — трудно, непробиваемо, беззаконно. Кончился его частный бизнес на одной стоянке, где собирались новоявленные коммерсанты и где как-то вечером произошла крутая разборка между шоферами. Кто-то кому-то чего-то не отдал или обманул, завелись, до крови, до «Скорой» и, как позже Виктор узнал, до гибели молодого парня. В тот вечер он поставил машину и не подходил к ней неделю. Потом съездил на птицефабрику и привез домой сорок цыплят.

**М**ы с соседкой стоим на своем балконе и наблюдаем жизнь вокруг. Я загораю и поглядываю на штормящее море, она — высокая, немолодая, но все еще красивая женщина — провожает гуляющих внизу острыми комментариями, потом сокрушенно вздыхает:

— Ну прямо влюбиться не в кого...

— Это ты о чем? — сонно спрашиваю я.

— О чем, о чем, о мужиках, естественно. Посмотри, или урод, или с ребенком. Вон один, панамку на голову дочке пристраивает, а та сбрасывает ее. Пойдем лучше выпьем, у меня есть...

У нее действительно «было». И мы быстро как-то вынесли стол на свой широкий балкон, расставили закуску, и она достала заветную «Стрелецкую» из Донецка.

— То ли дело раньше было: мужья одни отдыхали, жены — одни. А теперь, — она махнула рукой, — теперь умные жены своих ненаглядных с «хвостиками» отправляют, бантики-панамки в чемоданы укладывают. Я не против детей. Знаешь, кто

# ОТЦЫ НА ОТДЫХЕ, А БАБЫ НА БАЛКОНЕ

Репортаж-воспоминание о летнем сезоне



я? Заведующая детским садом. Дети — моя работа. Но отдыхать я хотела бы без них, понимаешь, еще хочется почувствовать себя женщиной.

«Стрелецкая» пошла хорошо, пошел и дождь — летний, южный. И казалось, что еще нужно двум далеко не молодым женщинам... Но к вечеру по радио объявили, что всех приглашают на танцы. Музыка заиграла, и мы засобирались.

И вниз — бегом, легко. Кто это? Молодежь? Да куда там, за 50, но все в порядке! Нам с подругой показалось, что мы одни такие умные, — нарядились на танцы, полетели, но когда огляделись — кругом были такие же разнаряженные женщины. И сколько их было — тьма!

Забегая вперед, скажу — администратор по секрету мне потом сообщила, что целая группа мужчин покинула пансионат раньше срока, так как не смогла противостоять натиску энергичных, самоуверенных баб.

А пока на танцплощадке разыгрывается одна и та же сцена — много красивых, нарядных женщин с жадными взглядами и небольшая группа мужчин с глазами, будто просящими извинения за непредвиденные обстоятельства. То один, то другой покидает место боя:

Жена взяла себе вторую работу и уговорила Виктора пару месяцев посидеть дома, с ребятами, заодно и курятник оборудовать, и цыплят выводить. Неловко ему было без работы, но решилась: если совсем туго с деньгами будет, кому-нибудь машину отремонтирую.

Старший сын школу заканчивал, младший в первый класс пошел. Виктору, естественно, хотелось, чтобы дети ни в чем не нуждались, чтоб чувствовали себя в новой жизни нормально. Он вставал рано, всех кормил, ездил по магазинам, каждый раз в панике подсчитывая нарастающие ежедневно цены. Запаникуешь тут — четыре мужика в доме, и требуются завтрак, обед и ужин! Настроение не улучшалось. Как-то сказал в сердцах Светлана: «Знаешь, что меня убивает больше всего? Мы с тобой в четыре руки работаем, чтоб детей прокормить и одеть. А они будто чужие. Равнодушные какие-то. И между собой недружные. Может, зря мы стараемся? Обидно». Светлана засмеялась: «Вить, а помнишь, как ты мне все приговаривал: и было у царя три сына... Сами ведь хотели троих. Не грусти. Мы с тобой еще молодые, поживем. Наша родительская доля такая — в поте лица добывать хлеб».

Как же успокаивающе действовала на него Светлана. Он бы обязательно всплил, залепил бы затрещину младшему, Митке, который так и вывертывается из всех просьб и поручений. А жена: терпи, трудись, они своего лиха еще хлебнут. Нет, все же что-то не так, не нравится Виктору это российское родительское смирение перед детьми.

Сердился Виктор. А жена ему: «Помнишь, как Слава тебя с машиной вырвал, он в технике-то не хуже твоего разбирается. А Сашка — лучший в школе математик, откуда это? Вроде у наших предков таких талантов не наблюдалось? Ну, а с Мити что возьмешь, совсем маленький, зато тренер его хвалит, говорит, бойцов-

ский характер у нашего сына, а какие приемычки по борьбе он показывает!»

Может, он им просто кажется несовершенным, старым ворчуну и занудой? Со своими вечными просьбами и поучениями: так надо, так должно быть, — с постоянными хлопотами о курах, козах и прочей живности.

Да, о прочей живности. Нынешней весной Виктор приобрел двух поросят. В деревню ездил к знакомым своих знакомых. Там старик хозяин, грузя поросят, недоверчиво взглянул на джинсы Виктора:

— А что с поросятами делать-то, знаешь?

— Разберусь, — буркнул Виктор.

— То-то разберешься, только они живые, их кормить надо да убирать за ними. И запаха, я тебе скажу...

— Ладно пугать, разберусь.

Ругал себя потом Виктор, что в бутылку полез, а лучше бы расспросил старика о тонкостях пороссячьей жизни. Пришлось книги искать и образовываться. Нелегким оказалось добыть и корм для поросят. Насколько больниц; столовых, детсадов объехал, прежде чем договорился.

**В**иктор наладил хозяйство. Все у него теперь в голубятне устроено по уму, всем есть место. Утром накормит живность — и в душ, отмывать сельский запах. Потом надевает белую рубашку и отправляется на службу. Он вернулся на автобазу, работает через сутки. Сыновья? Понемногу помогают. Тут как-то Сашка пришел, спрашивает:

— Ну, как твои воспитанники?

Виктор хотел разозлиться — «твои», — да раздумал, сдержался.

— Пап, я думаю, так хозяйство вести нельзя. — Сашка был настроен по-мирному. — Уж если держать свиней, то штук 15–20.

— Больно умный ты, как я погляжу, шел бы себе... — отмахнулся Виктор.



— Нет, послушай, что, если у бабушки в деревне нам оборудовать скотный двор? Если хочешь, мы со Славкой поможем, летом в деревне хорошо. Подумай.

И ушел. А Виктор прикинул: конечно, четверо мужиков — это сила!

— Пап, ты здесь? — услышал он Миткин голос. Сынишка с женой искали его.

— Где это вы пропадали? — откликнулся Виктор.

— Мы тебе подарок покупали.

— Какой еще подарок, и так денег в обрез. За комбикорм надо заплатить...

— Ладно, Вить, посмотри лучше сюда. — Жена держала коробку.

Виктор снял крышку и увидел двух забившихся в угол голубей. Он достал одного, долго рассматривал и вдруг с силой подбросил в небо. Украдкой взглянув на Митку, засунул четыре пальца в рот и лихо присвистнул...

Лариса БОГДАНОВА

**P.S.** Как бы мне хотелось на этой белокрылой ноте и закончить небольшую историю из жизни хорошей московской семьи. Только не смогу. Недавно мне позвонил Виктор и, буквально рыдая, сообщил, что кто-то поджег его голубятню со всей живностью вместе. Меня потрясло известие. Как же мы допустили, что расцвела в нас эта мерзость? Когда трудности не объединили нас, а ожесточили, научили заглядывать в карман соседа и брать все, что плохо лежит, даже у ближнего. Гадко у меня на душе. Обидно за трудягу Виктора. И страшно за всех нас.

посмотреть, как там дети.

Нововведение этого года — в пансионаты стали пускать с детьми. Вот коварные жены и поотправляли своих мужей с малышами, дабы ребенок отдохнул и папаша не заглядывался на чужих красоток. Конечно, с одной стороны, здесь, на отдыхе, отцы наконец-то займутся вплотную воспитанием подрастающего поколения — так задумано. Но, с другой стороны, всем оказалось плохо. Детям скучно, потому что во взрослых пансионатах для них ничего не предусмотрено, кроме еды и пляжа. Отцы растерялись, что же придумать, чем заняться с ребенком — это дело непривычное для них. Ну и для третьих, для женщин, которые вырвались от своих надоевших дел и мужей, чтобы с чужими немного пококетничать, не так уж много возможностей выделиться, когда рядом с папой капризничающий малыш. Вот и сидят на балконах, судачат, нарядные, легкие, никому не нужные. Иногда, правда, пытаются вмешиваться в мужское воспитание детей: не надо так уговаривать сынишку, чтобы ел побольше — жарко, малыш знает, сколько съесть, лучше фруктов ему купите, хотите, я вас на рынок

провожаю; или: не идете купаться, давайте я вашу Леночку в круге по волнам покатаю... О, на этой почве совместного воспитания здесь такой один роман закрутился — все любовались. Красивая пара, знаете ли, получилась. Молодая женщина даже растерялась, как-то в доверительной беседе призналась мне:

— Не знаю, что и делать теперь, и мужа люблю, и Володю люблю. Володю даже больше. Но ведь скоро расставаться, а мы из разных мест. Смогу ли жить без него?

Как все остро, как все сладко, как все непредсказуемо! Быстро, очень быстро разрушится это очарование момента. Но если для мужчины новая женщина только эпизод, то для женщины новая любовь — это эпоха. Она долго будет тайне от супруга думать о том мужчине, мечтать... Хотя разве увлечение «другим» всегда должно кончаться трагедией? Американцы провели исследование среди пар, живущих более 30 лет в радости и удовольствии, и оказалось, что они — супруги — разрешали друг другу увлекаться. И эта внутренняя свобода каждого помогала сохранить их общую свободу и дожить до ста-

рости (исследования Маслоу).

Мое исследование мнений собратьев и подруг по пансионату как бы подтвердило выводы американского ученого:

— Вы вперевые отдыхаете с малышом? — спросила я одного интересного мужчину.

— Что вы, я с двух лет его вожу, мне с ним нравится, да и не помеха он мне.

— То есть вы хотите сказать, что и за женщинами вы успеваете ухаживать?

— Обязательно. На летнем отдыхе все женщины такие милые, любезные, красивые.

— И жена вам доверяет?

— Что значит доверяет?

Я же просто ухаживаю, я же не обещаю на ком-то жениться. И со мной ребенок едет отдыхать, купаться, а не меня сторожить. Вообще-то считаю вполне естественным, что на море возникают между мужчинами и женщинами легкие романы.

— Вы не замужем? — обратилась я к молодящейся даме, вторую неделю не отходящей от грузного, но еще красивого мужчины.

— Разве это имеет значение, нам так интересно вдвоем, мы столько экскурсий вместе посетили, да и не люблю я женское общество. А муж? С ним я встречаюсь через неде-

лю и, уверена, буду любить его с еще большим энтузиазмом.

— Можно задать вам несколько вопросов, я журналистка, — обратилась я к местному красавцу, постоянно находящемуся в обществе трех-четырех женщин.

Вы бы видели, как он на меня посмотрел!

— Отвечу на любые вопросы, — сказал, — какой у вас номер комнаты?

Вот так — приехала наблюдать, а сама чуть не попала в этот летний сумасшедший водоворот страстей, увлечений, влюбленностей.

Мы столько лет лукавили: у нас «этого» нет. Администрация вывешивала распорядок жизни пансионатов и санаториев, ходила по комнатам вечерами, предупреждала засидевшиеся парочки о последствиях: сообщим на работу или домой. Но «это» было и будет всегда. Не хотите рисковать? Не отправляйте мужа или жену одних, даже с ребенком. А уж если вы любите отдыхать порознь, тогда доверяйте друг другу. И не пытайтесь отдыхать по приезде; совсем необязательно, что он (она) вам изменит(а). Ну, может быть, на мгновение увлеклись — так не убью же!

Лидия ИВАНОВА

# Чужая родня

## Кровное родство еще не гарантирует нам любовь

Этих двух девочек даже глава администрации Сасовского района знает по именам. Так получилось, что судьба Лены и Танюшки взбудоражила умы и души многих взрослых. Мне кажется, что некоторым из них девочки дали урок принципиальности, верности и стойкости. И, наверное, всех, так или иначе соприкоснувшихся с этой историей, она заставила задуматься о том, что дети — не приложение к нашим жизням. По крайней мере переживают и чувствуют они автономно от нас. И само по себе кровное родство еще не может гарантировать нам их любви и уважения.

В Агломазове я была дважды, с интервалом в неделю. Во время второй поездки узнала, что суда не будет. Сергей Васильевич забрал свое заявление и отказался от права называться отцом Лены и Танюшки. Теперь Павел мог их удочерить. Так что можно было и не писать ничего вообще: все получилось так, как хотели девочки. Тем более что злодеев рядом с ними я не увидела, а увидела по-разному несчастных людей.

И все-таки писать я решила. Потому что очень хочу, чтобы два этих человека, Папа и Отец (несмотря ни на что), выдержали посланное им испытание. Для одного из них оно, наверное, все-таки в наказание, для другого — возможно, что и награда. Но все равно испытание для обоих. Может быть, взгляд на происшедшее со стороны поможет им осознать, как во многом зависит теперь от них обоих, будут ли счастливы эти маленькие гордые девочки...

А со стороны все выглядело так. Жила-была в Агломазове семья. Отец и мама учительствовали в местной школе, и подрастали у них две славные дочурки. Дружная была семья, спортивная, гуляла часто все вместе. И вдруг неожиданно для многих семья распалась: отец ушел. А рядом с девочками скоро стал жить новый папа. Потом родился братик Сашенька...

Село есть село. Любое маломальски заметное событие здесь становится общим достоянием. Вот и об их семье заговорили. Отца, который женился на другой женщине, конечно, осудили. Но больше внимания досталось Татьяне и Павлу. Уж очень необычной они были парой. Точнее, совсем даже не парой. Она как-никак учительница, а он только что из заключения. Вдобавок вели себя «молодые» как-то не так. Ходили в обнимку, целовались. Словом, молва решила: не иначе, как все это, и замужество, и такая демонстрация,

для того, чтобы досадить ушедшему Сергею. А Павел тогда, в первые месяцы их жизни, выразил свои чувства такими словами: «Я доволен судьбой. Теперь для меня задача счастливого жить и людей не смешить».

Немного, конечно, он старался именно «людей не смешить», доказывал всем и себе, что он не хуже того, который жил теперь в доме напротив. Что ж, желание утвердиться человеку в его положении вполне понятно и естественно. А способ для этого он нашел очень даже неплохой. Первым делом сделал ремонт в квартире. Купил стенку, телевизор. Баловал жену и девочек подарками.

Татьяна умерла не неожиданно. Несколько месяцев ее мучила болезнь. Павел возил жену по больницам, по бабкам, выхаживал после операции. Знал приговор врачей, но до последнего дня не говорил о нем даже своей матери. Маленькому Саше в этой детской троице, оставшейся без мамы, легче всех. Во-первых, он еще ничего не понимает. А во-вторых, на него ни у кого не оказалось никаких притязаний. Он — сын Павла, тому, значит, и отвечать за судьбу малыша. А вот Лена и Танюшка... Фамилию они носят папину, но их родной отец — в доме напротив. Он имеет право на то, чтобы ему передали на воспитание собственных детей. А также на квартиру, которую когда-то предоставили ему и в которой он прописан. Об этом отец напомнил в исковом заявлении, поданном в Сасовский народный суд. Павлу своих детей он не доверяет: «в связи с тем, что он пьянствует, не имеет постоянного места работы, судимый дважды, в квартире устраивает сборища пьяных лиц, запугал детей, чтобы они от меня отказались».

«Дважды судимый» — характеристика почти убийственная. Но — было. Павел сидел за драки.

В общем, в квартиру к Павлу и девочкам стали наведываться разные комиссии. Правда, в результатах проверок всегда отмечалось, что дома у них чи-

сто, еда приготовлена, дети ухожены, девочки учатся хорошо. Но в неофициальных беседах взрослые говорили Лене и Тане, что лучше им все-таки жить с родным отцом. Или уж, если не хотят с ним, — с бабушкой, его матерью. На нее, кстати, и опекунство оформили.

Девочки не хотели жить ни с отцом, ни с бабушкой. Они считают, что отец предал их и маму. А папа у них очень хороший, заботливый и веселый. Умирая, мама сказала им: «Живите с Павликом и Сашенькой». Этого они и хотят.

— Мне, между прочим, с одной стороны, даже проще было бы, если бы мы только с Сашей остались, — сердито сказал Павел. — А то разговоры все эти, проверки. Но девочки не хотят туда уходить.

И уже совсем другим тоном: — Они у меня замечательные, отличницы обе. Я вот кроликов развел, хочу им к зиме шубки сделать. Лене, я думаю, надо потом на экономиста идти, и мама так хотела. А Танюшка рисует хорошо.

У него, Павла, конечно, немного опять чувствуется это «и людей не смешить». Старается он выглядеть хорошим отцом. Ну а что, с другой стороны, в этом плохого? Тем более говорит-то он правду: и рукоделием с девочками занимается, и шьет им что-то из одежки на старой машинке, и конфеты у него в доме не переводятся. Работает все эти годы механизатором в колхозе. Насчет выпивки — иногда себе позволяет расслабиться, но не больше, чем другие.

В свою очередь, он тоже отпустил несколько язвительных замечаний в адрес Сергея. Кошка между ними все-таки пробежала. И это плохо.

— Поверьте, все далеко не так идеально. — В глазах у Сергея боль. — Он же видится со мной не хочет, избегает меня. Пусть напишет заявление, что хочет удочерить моих детей!

Я верю, что им движет беспокойство за судьбу девочек. Напиши он отказ от родительских прав — и все, никаких алиментов, по закону он больше ничего не будет им

должен. Я вижу, как дрожат его руки. И, конечно, не собираюсь спрашивать, почему он так не переживал четыре года назад. Он, безусловно, имел право распорядиться собственной судьбой по своему усмотрению. И поступил именно так. Во второй семье Сергея тоже два ребенка, мальчики. Младший — его родной сын.

— Как я относился к дочкам, когда мы с Татьяной жили, — у любого спросите. Но потом она настроила их против меня, даже видиться не разрешала.

Не могу судить. Но мне кажется, что беда его, Сергея, в том, что он почувствовал тогда и до сих пор чувствует себя обиженным. И эта обида мешает ему понять, что пытаться строить отношения с девочками с позиций отцовской власти — бессмысленно. Сейчас он такого права не имеет.

Где-то по зиме, доведенный, видимо, до крайности их нежеланием принимать его за родного, Сергей подкараулил дочек возле школы. Посадил в машину, отвез в соседнюю деревню к своей матери.

— Мы сначала плакали, — рассказывает Лена. — Бабушка сказала: «Ничего, поплачут и перестанут». Тогда мы объявили голодовку и перепили у нее посуду. А потом папа приехал и нас оттуда забрал.

Можно, конечно, посетовать, что так категорично настроены девочки против людей, которые растили их с пеленок. Рядом с Леной были 10 лет, с Танюшкой — шесть. И, конечно же, кроме добра, ничего им не желают. Но не считаться с их позицией — значит, провоцировать развитие и углубление конфликта.

— Редкие дети, — охарактеризовал Лену и Танюшку директор их школы. — Умные, гордые, принципиальные. Единственные в школе отличницы и безусловные лидеры в своих классах.

Да, отстаивать свои принципы они умеют. У них обеих очень взрослые глаза.

— Неужели все кончилось, и мы, наконец, заживем спокойно?! — воскликнул Павел после того, как сообщил мне, что Сергей написал отказ от родительских прав.

А я грустно подумала: «Да что кончилось?» Жизнь ведь продолжается, и мало ли какие сюрпризы ждут этих людей. Им бы всем вместе быть.

— Девочки должны жить там, где они хотят. А если что — тут ведь село. Не укроешься, все на виду. Мы их не оставим, — так сказал в разговоре со мной глава агломазовской администрации, умный и чуткий мужчина. Я вспомнила его слова, и стало немного спокойнее...

Елена БАКЛАНОВА

село Агломазово,  
Рязанская область

Читатели «Работницы» часто интересуются возможностью и условиями приобретения интересных и авторитетных изданий. В связи с этим мы публикуем информацию агентства «Книга-сервис», занимающегося проведением подписных кампаний и распространением книжно-журнальной продукции.

## АГЕНТСТВО «КНИГА-СЕРВИС» ОСУЩЕСТВЛЯЕТ ПОДПИСКУ НА 1993 ГОД

на информационно-развлекательные и справочные периодические издания (рассылаются подписчикам в конвертах, цена подписки включает стоимость изданий, услуг по почтовой рассылке и НДС).

Для оформления заказа необходимо перечислить стоимость подписки агентству «Книга-сервис» и выслать в адрес агентства:

а) квитанцию почтового перевода (для частных лиц) или копию платежного поручения (для организаций);  
б) заявку, в которой указать название изданий, количество экземпляров, почтовый индекс, адрес и Ф.И.О. подписчика.  
Адрес агентства: 117168, г. Москва, ул. Кржижановского, 14/1, «ПОДПИСКА». Банковские реквизиты: р/с 7467374 в Росгосбанке, корр. счет 161324 в РКЦ ГУ ЦБ РФ (г. Москва), МФО 201791. Подписка за наличный расчет принимается непосредственно в агентстве. Заявки, направленные после 25.12.92 г., и гарантийные письма не принимаются.

«Русский астрологический сборник «Тамара»; автор Т. Глоба; Изд-во «Белый медведь».

«Русский астрологический сборник «Тамара» автора Тамары Глоба, бестселлер 1991 г. (тираж составил 2 000 000 экз.); Изд-во «Белый медведь» выпускает к Новому году 2-е издание, переработанное и дополненное. Книга выполнена в подарочном варианте (финская мелованная бумага, уникальные иллюстрации). Тамара рассказывает о судьбе России и россиян в 1993 г.; прогнозы развития событий на Земле; космические любви; развитие ребенка до его рождения; «Большая медведица», «Последний президент Америки» и многое другое. «Тамара» — лучший подарок к Новому году! Цена 199 руб.

«ВИТА ГРАДИВУС, или СРЕДСТВО ОТ ИМПОТЕНЦИИ». Изд-во «Белый медведь».

Сборник подготовлен ведущими учеными и практиками в области сексологии, урологии, психиатрии, а также специалистами по нетрадиционным методам лечения (экстрасенсорика, биоэнергетика и др.). Уникальные методы и средства профилактики и лечения импотенции. Методики позволяют в подавляющем большинстве случаев нормализовать половую функцию. Сборник рассчитан на широкий круг читателей. Распространение только по подписке. Время издания — январь 1993 года. Цена 787 руб.

Детская библиотека журнала «Семья и школа».

В состав библиотеки вошли классические произведения крупнейших писателей мира. Она включает 21 название. Состоит из 2-х серий. Подписаться можно на библиотеку, серию или отдельную книгу. 1500 руб. — библиотека

В первой серии — 7 книг о приключениях Незнайки, Озми, Дороти и Волшебника, Муми-тролля, героев русских и итальянских сказок, сказок Андерсена и братьев Гримм. 637 руб. — серия

Опубликована — Н. Носов. «Приключения Незнайки и его друзей», «Незнайка в Солнечном городе». В ноябре выходит

## КНИЖНЫЙ КИОСК «РАБОТНИЦЫ»

Л. Фрэнк Баум. «Страна Оз». «Озма из Страны Оз». «Дороти и Волшебник в Стране Оз». 95 руб. — книга

Во второй серии — 14 книг о приключениях Гулливера, Буратино, Нильса, кролика Питера, Фердинанда Великолепного, Дракона и Волшебника, королевы Квакуши, о трех слезинках королевны, о подвигах Геракла, о короле Артуре и рыцарях Круглого Стола и о других сказочных героях. 882 руб. — серия

Опубликована — Джонатан Свифт. «Путешествия Гулливера». В ноябре выходит Алексей Толстой. «Золотой ключик, или Приключения Буратино». 66 руб. — книга

Научно-информационный бюллетень «АНОМАЛИЯ»; Агентство «ИТАР-ТАСС».

Вопросы аномальных явлений, лежащие на стыке старых и новых научных теорий. Загадочные, неординарные события, о которых сообщают корреспонденты «ИТАР-ТАСС», а также проблемы, освещаемые экспертами ассоциации «Экология непознанного» (4 экз./год). Цена 437 руб.

Журнал «Домашний астролог»; Центр астрологических исследований.

Астрологи Российской академии рассказывают: женщинам — как понравиться, ваш стиль, знакомства, кухня; мужчинам — как зарабатывать деньги, работать, азартные игры; всем — прогнозы на каждый день, здоровье, секс, любовь, дети, отдых. Астрологические портреты лиц и событий. Астрология начинающим (4 экз./год). Цена 293 руб.

Журнал «Новый фермер»; СП «Периодика. Трейдинг. Сервис».

Если вы любите землю и хотите на ней работать — это ваш журнал. Все для фермера. Информация об опыте эффективного мелкого хозяйства в США. Рекомендации отечественных экспертов и практиков. Вас ждет встреча с одним из лучших изданий России — многокрасочным, иллюстрированным, с увлекательным чтением для каждого члена семьи (4 экз./год). Цена 440 руб.

Журнал «Moscow Magazine» (на русском языке); СП «Москву иллюстрирует пресс».

Элитарный журнал, лидер совместных периодических изданий. Соответствует мировым стандартам, отвечает высоким интеллектуальным и эстетическим требованиям. Основные темы: экономика, бизнес, культура, эксклюзивные интервью крупнейших политиков, перепечатки лучших материалов западной прессы. Реклама престижных фирм (6 экз./год). Цена 730 руб.

Журнал «Золотой век»; ТОО «Золотой век».

Журнал литературы и искусства. Издание раритетное — ограниченное количество пронумерованных экземпляров. Поиск нового художественного пространства: классика и современность. Возрождение традиций русского книгоиздания. Качество издания не соответствует мировым стандартам, а гораздо выше (4 экз./год). Цена 2985 руб.

Журнал «Удача»; Издатель Ф. Смирнов.

Очень интересный, иллюстрированный, престижный, информационно-развлекательный журнал о знаменитостях. Для азартных читателей, стремящихся к успеху (6 экз./год). Цена 571 руб.

Газета «Рыбалка»; ТОО «Москва и Россия».

Секреты ужения, где и когда клюет рыба. Литературные материалы, рецепты рыбных блюд. Ведутся рубрики: «Дедуш-

кин сундук» — материалы из дореволюционных изданий, «Советы и приметы» и др. (6 экз./год). Цена 290 руб.

Библиотека рыболовства (секреты рыбной ловли); МП «Гумат».

Каждая из 7 книг библиотеки посвящена отдельным рыбам: карась, лещ, плотва, окунь, щука, судак, сом. Где, как, когда и на какие снасти они ловятся. Цена 480 руб.

Российские комиксы. ТОО «Москва и Россия».

Первые красочные российские комиксы самой широкой тематики — от космических пришельцев до «Печеры-рыбачка». Скрасит досуг детей и взрослых.

Большой детский комикс (5 экз./год, 1/8 л.) — Цена 492 руб.

Малый детский комикс (6 экз./год, 1/6 л.) — Цена 489 руб.

Уголовный кодекс РСФСР (с комментариями); «Российские промышленники».

Уважаемые господа и дорогие товарищи! Рекомендуем читать этот документ. Настоящая книга дальновидного человека независимо от рода деятельности и занимаемой должности. Цена 130 руб.

«Российское законодательство об охране окружающей среды и природопользовании»; Социально-экономический союз.

Защита прав на здоровую жизнь — в ваших руках. Уникальный сборник действующего (по состоянию 1.08.92) российского законодательства, принятого, начиная с 1940 г.

Т. 1 — Охрана окружающей среды. Т. 2 — Охрана земель. Землепользование. Т. 3 — Природопользование и охрана природных ресурсов. (Возможна подписка на отдельные тома по цене 180 руб. каждый). Цена 510 руб.

Ежегодник «ТТТРАХ!». ТОО «ТТТРАХ!».

Лидер среди хэви-металлических изданий России. Интервью с музыкантами, истории групп, ноты, тексты альбомов, цветные постеры — тяжелый рок всех калибров, от АОР до грайндкора!

пп 1 — 2/1991 г. — Цена 73 руб.  
п 3/1992 г. — Цена 93 руб.

«Трэш-энциклопедия». ТОО «Кода».

Первое в России издание, систематизирующее информацию о группах, играющих в стилях трэш, дес-метал, грайндкор и кроссовер. 120 статей, включающих сведения об изменениях составов и полные дискографии. Цена 185 руб.

### DIRECT MAIL AGENCY. АГЕНТСТВО «КНИГА-СЕРВИС».

ВНИМАНИЮ ОРГАНИЗАЦИЙ! Агентство «Книга-сервис» оказывает услуги по проведению подписных кампаний и всех видов почтовой рассылки, в т. ч. книг, рекламы, компьютерных дискет, аудио- и видеокассет и других видов продукции. Своевременное обращение в Агентство избавит Вас от хлопот по реализации продукции, обеспечит авансирование деятельности, знание клиентуры и ее потребностей. **НОВИНКА:** комплекс услуг по почтовой рассылке рекламы (direct mail). **Реклама в прессе, по радио и телевидению сравнима с дробовиком, прямая почтовая реклама — это снайперская винтовка.**

Достоверные базы данных адресов охватывают все отрасли и регионы, обеспечивают уникальную эффективность рекламы.

Оказываем дилерские и комиссионные услуги.

Тел.: 129-29-09, 129-72-12.  
Факс: 124-94-49.



Профессор А. И. Белкин во время сеанса.

# КУДА ПУТЕШЕСТВУЕТ

## ПАМЯТЬ?

«Недавно услышала поразительную историю: молодой человек в кругу родных рассказывал о событиях, происходивших еще до его рождения, абсолютно не слыша о них прежде. «Крыша поехала», — изрек один из тех, кто присутствовал при нашем разговоре. «Ничего подобного, — возразил ему рассказчик. — Парень абсолютно здоров, а такие вещи, представь себе, имеют научное объяснение. Ты слышал о трансперсональной психологии?» К сожалению, мне не довелось присутствовать при дальнейшей беседе. Думаю, комментарий к этому факту интересен для очень многих читателей».

О. Щедрова  
г. Новосибирск.

А рбат, 25. Этот адрес известен тем, кто в трудные для себя моменты нервного срыва, депрессии, психического расстройства обратился сюда и получил желанную помощь. «Московский городской нейроэндокринологиче-

ский центр» — гласит скромная табличка перед входом. Здесь в кабинете заведующего центром Л. Г. Герцика и состоялся разговор о мало кому известной области знаний.

— Лев Григорьевич, что же это такое — трансперсональная психология, чем она занимается?

— Если ответить коротко: это одна из ветвей науки, изучающей психику человека. Но такой ответ, разумеется, мало что объясняет. Поэтому расскажу подробнее. Со времен Фрейда, то есть с начала века, известно, что психика наша состоит из двух слоев. Один — это наше сознание, которое связывает нас с внешним миром, через органы чувств мы получаем информацию, перевариваем ее и потом соответственно действуем: скажем, если нам страшно, мы прячемся, бежим прочь, если что-то нравится — спешим навстречу и т. д. Есть другая часть психики — это наш опыт, который мы сохраняем с помощью памяти. Я могу вспомнить, если захочу, события, происходившие в детстве, юности, людей, которых

тогда знал. Это часть нашего опыта, доступная нам. Но есть так называемая бессознательная часть психики: многие события прошлых лет исчезают из памяти. Однако если одни стираются за ненужностью, то другие как бы насильственно, потому что они доставляли нам боль, а у психики есть защитные механизмы, которые помогают забыть эту боль. К сожалению, это не значит, что она исчезает бесследно, мы просто ее не чувствуем, но то, что называется человеческими комплексами, остается. Образуется нарыв, который рано или поздно может дать знать о себе, причинить новую боль. Таков механизм возникновения невроза.

Предрасположенность к стрессу и сам стресс — это как замок с ключом, разница в том, что реальный ключ и замок делают одновременно, а в психологии замок создается когда-то в прошлом, а ключ к нему иногда через много лет, и вот когда они сходятся, возникает недомогание, болезнь.

Психологические школы различаются трактовкой того, когда появляется замок, то есть когда происходит образование слабого места, комплекса. Традиционная фрейдистская психология считает временем закладки невроза возраст от 0 до 15—16 лет, причем самый активный период — раннее детство, от 0 до 6,5 лет. Человек, утверждает она, появляется на

Фото М. ЗИЛЬБЕРГА

свет чистым листом бумаги, а жизнь рисует на нем узоры.

— **Выходит, и генетика ни при чем?**

— Нет, очень даже при чем. И Фрейд не отрицал, что все люди рождаются с разными потенциями: на одном «листе» жизнь рисует все что угодно — и хоть бы хны, а у другого то же самое рисование превращается в хаос.

У Фрейда была масса учеников, и большинство из них не только углубляли, но и существенно изменяли его теорию. Один из любимейших учеников Фрейда, Отто Ранк, пришел к заключению, что первой и самой главной психологической травмой для человека является травма родов. Человек рождается на свет через ужасные муки. То, что переживает мать, — лишь один процент того, что испытывает дитя. Матери больно, она страдает, но не умирает. Каждый ребенок рождается через смерть. Представьте себе: лежит в утробе, его кормят, поят, никто не трогает, все хорошо и спокойно. И вдруг однажды шланг, соединяющий его с источником всего этого, отсоединяют, воздуха нет, еды нет, да еще начинают душить. Как может существо, уже имеющее органы чувств, воспринимать все это? Только как гибель. И Ранк считает: человек не рождается чистым листом бумаги, на этом листе стоит уже как минимум один знак, человек знает, что такое жизнь и что такое смерть.

А то, что ребенок уже в утробе матери обладает довольно сложными способностями, сейчас широко известно. С помощью современной техники все, что происходит во чреве женщины, можно даже видеть на видеоэкране. Окружающий женщину мир непосредственным образом влияет на зародыш. Например, если мать во время беременности слушала какую-то спокойную музыку, то потом с ее помощью она может усыплять грудного ребенка.

Итак, по Ранку, психика человека формируется не с момента его рождения, а с самого зачатия. А как же опыт поколений? Человек имеет 46 хромосом, на которых записано Бог знает сколько разного материала. Что, все это исчезает бесследно с каждым новым зачатием и человек обладает только той культурой, в которой родился? Этим вопросом задался другой ученик Фрейда, Карл Густав Юнг, которого Фрейд называл кронпринцем и очень надеялся, что он станет его духовным наследником. Юнг впервые заявил, что бессознательное простирается за пределы человеческого Я. У вас есть ваше личное бессознательное, говорил он, но это только часть, есть бессознательное, общее для всех людей. Человеческая психика — это космос, неисчерпаемое, не поддающееся обозрению нашего ума пространство, и мы все из него приходим и все несем его в себе.

— **Но что подвигло Юнга к таким умозаключениям?**

— Представьте себе — сказки, мифы, знакомство с мировыми религиями. Он стал их сравнивать и вдруг обнаружил, что сюжет Ветхого завета очень близок к Корану и к буддийскому вероучению. Тогда Юнг заговорил о мифах как о гигантском источнике представлений об истории человечества и именно на основе их изучения доказывал, что бессознательное — это отчасти коллективное, космическое.

Та психология, которая говорит, что человек — лишь отчасти Я, а отчасти — Мы, и называется трансперсональной психологией. Так как многие науки взаимосвязаны, то исследователи считают, что трансперсональная психология соответствует уровню развития квантовой физики. Все это, конечно, дискуссионно, все это уровни до-

пущения, но такие, которые позволяют на их основании построить психотерапевтическую помощь.

Тот же самый Фрейд говорил, что избавиться от нарыва можно, если к нему добраться и высунуть, как он возник. Разница между методами психотерапии заключается в способах того, как добраться до слабых мест. У нас в стране было большевикско-идеалистическое представление о том, что здоровый человек — это идеальное существо, робот. Уверю вас: нет таких людей. Здоровый человек — это нормальный невротик, у которого есть слабые места, невротические нарывы. Но, по определению Фрейда, простому и гениальному, здоровый человек — тот, кто может любить и работать. Если что-то мешает этому, значит, есть проблема, требующая вмешательства медиков.

Итак, каким же образом добраться до нарыва? Фрейд говорил: надо начинать с рождения, Ранк — с зачатия, а Юнг утверждает, что надо идти дальше, на уровень прошлых поколений, культуры, мифов. Наш центр, может быть, единственное в мире заведение, которое опирается на все три метода.

— **Расскажите о методе, связанном с трансперсональной психологией, подробнее.**

— Его автор — чехословацкий психиатр, эмигрировавший в США, Станислав Гроф, президент международной ассоциации трансперсональной психологии. Метод, который он изобрел, — голотропное дыхание (holos — это в переводе «всецелость»). Техническим приемом, как явствует из названия, является особый, углубленный, учащенный способ дыхания. Он сопровождается специальными музыкальными программами и психотерапевтическими процедурами. Во время сеанса человек погружается в такое состояние сознания, которое позволяет ему видеть необычные картины. Например, одному из учеников Грофа, швейцарскому психологу, представило видение: молодая женщина в саду срезает с кустов розы. И вдруг в какой-то момент картина эта ужасно исказилась, как будто что-то случилось. После сеанса швейцарец сказал: «Мне кажется, я видел свою мать, которую я, увы, не знал — она умерла, и я вырос без нее». Вернувшись домой, он рассказал эту историю отцу. Тот был потрясен. Действительно, сказал он, твоя мать была в саду, когда у нее начались схватки (вот почему исказилась картинка).

А вот другая история. Моя пациентка из Краснодара во время сеанса наблюдала органы человеческого тела — печень, сердце, легкие, сосуды, кости, причем описывала все, как человек с высшим образованием, а она его не имеет. И я поймал себя на мысли, что она описывает внутренности своей матери, которые она видела, лежа в ее утробе.

Во время сеанса порой происходит регрессия возраста, человек возвращается в другие временные отрезки своей жизни, как в случае, рассказанном вашей читательницей.

— **Когда, для каких целей применяется этот метод Грофа?**

— Для лечения психических заболеваний и коррекции психологических проблем, трудностей общения. С помощью наших процедур человек на короткое время меняет обычное состояние сознания, ему становятся доступными те сферы его жизни и бессознательной психики, которые недоступны в привычной жизни.

— **А это не опасно?**

— Абсолютно. Все возвращается «на землю». Но человек, просыпаясь, чув-

ствует себя так, словно его душу разгрузили, сняли с нее «камни». Мы смогли помочь даже тяжелобольным людям с серьезными психическими недугами, с многолетними депрессиями, с проблемами адаптации и т. д. К сожалению, не всегда лечение заканчивается полным выздоровлением, но почти всегда — улучшением, облегчением страданий.

— **Не похоже это на состояние, которое вызывают наркотики?**

— Похоже. И, между прочим, метод Грофа широко применяется при лечении наркомании. Чем плохи наркотики? К ним привыкают. Одна зависимость — от болезни, другая — от лекарств. Наш метод это исключает.

— **А много ли среди ваших пациентов женщин?**

— Большинство. То ли им труднее живется, то ли они смелее мужчин, но женщины чаще обращаются к нам, и мы работаем со всем спектром женских проблем, начиная с психологических и кончая физиологическими. Коллектив у нас сложился замечательный. Мы используем все методы лечения, в том числе и лазерную психотерапию. Сотрудники центра пришли из разных мест, но все едины в том, что нельзя позволять себе пессимизма. И нашим пациентам внушаем то же. Эту идеологию принес в наш центр его создатель и нынешний духовный и научный руководитель профессор А. И. Белкин. Мы живем в России — стране, которая была знаменита своими психиатрами. И наш небольшой коллектив пытается возродить их потрескавшиеся гуманистические традиции.

— **А как вы относитесь к колдунам, экстрасенсам, другим народным целителям?**

Тут в разговор вступает врач-психотерапевт А. В. Литвинов.

— Нельзя однозначно оценивать их деятельность. Некоторые из них используют определенные приемы, применяемые и нами. Да и Гроф, создавая свой метод, обращался не только к идеям Фрейда и Юнга, но и к богатейшему эмпирическому опыту тех же колдунов, шаманов, служителей культов.

Наш подход отличается главным образом тем, что в психотерапии по методу Грофа пациент с первых минут работы — равноправный и, подчеркнем, сознательный участник процесса. Мы избегаем какой бы то ни было загодочности, игры в таинственность. Наоборот, любой из наших семинаров начинается с подробной лекции, в которой мы излагаем идеи, лежащие в основе метода. Причем не предлагаем такой взгляд на вещи в качестве истины в последней инстанции. Мы просто даем возможность каждому испытать его на практике.

— **Применяется ли метод Грофа в других странах?**

— Да, и очень широко. В США он запатентован, есть целая школа в Чехо-Словакии, Гроф здесь национальный герой (и это понятно), есть несколько центров в Англии, Германии, Швейцарии. И в России московский центр — не единственный. Наши ученики (а мы ведем и обучающую деятельность) успешно работают в Краснодаре, Саратове, Ижевске, конечно же, и в Санкт-Петербурге.

— **А как относится к методу Грофа официальная наука?**

— Без ненависти, даже больше того — весьма благоприятно. Откровенно говоря, Минздрав всегда нас поддерживал. И сейчас нас никто не подавляет и не запрещает работать. Дай Бог, чтобы и впредь было так.

Беседу вела Нина ФЕДОРОВА.

**Т**ОРОДОК БЫЛ НЕВЕЛИК, но, очевидно, отцы его, правившие им в начале века, прочили ему большое будущее, а потому и гостиницу построили, ориентируясь на эту самую радужную перспективу. Не пожалели ничего: ни строительных материалов, ни фантазии и выдумки, употребив все известные им архитектурные стили. Арку над центральным входом поддерживали мощноторсные атланты и пышнотелые кариатиды, грустными глазами глядящие на сидящих на карнизе внушительных пернатых, похоже, орлов. Готические башенки должны были, очевидно, придавать легкость этому чуду архитектуры начала XX века. А, впрочем, чего смеяться-то, о вкусах, известное дело, не спорят. А что касается прочности здания, так износу ему, наверное, не будет. Тем более что и нынешние правители города о памятнике, судя по всему, пекутся. Во всяком случае, покрашено оно совсем недавно: бедра кариатид так и лоснятся свеженькой немислимой желтизной. Ладно, эти каменные дамы при месте, а вот найдется ли оно для меня под этими внушительными сводами.

С этой мыслью я и вошла в роскошный (на самом деле) вестибюль. Время было позднее, но сидящая за стойкой коротко стриженная брюнетка была свежа и приветлива.

— Мы рады видеть вас в нашем отеле. Одноместный номер? Пожалуйста, заполните вот этот бланк. Прошу: ваш ключ. Надеюсь, вам будет удобно.

Увы, надеялась эта прелестная женщина напрасно. Щелкнув выключателем, я оказалась в крохотном мрачном номерке, в котором даже цвет обоев разглядеть было невозможно, потому что единственная лампочка, горевшая на четырехметровой высоте красноватым, словно маленький Марс, светом, не могла разогнать темноту. Ни ночника, ни настольной лампы в номере не было. Зато в ванной сиял, можно сказать, настоящий прожектор. И при его сиянии я и увидела трех симпатичных мышек, гостеприимно выбежавших мне навстречу. С темнотой я смириться могу. Могла бы и с мышами, если бы так их не боялась. А потому с легкостью, которой, честно говоря, давным-давно в себе не замечала, я выпетела в коридор и понеслась к столу дежурной.

— Мышек, что ли, увидели? — ласково спросила она, не дав мне раскрыть рот. — Вы хоть не завизжали, а то бывает кричат так, словно пожар или на змею наступили. Да вы успокойтесь, садитесь вот сюда, я как раз чай заварил — попьем вместе. Зиной меня зовут.



А насчет мышей — они у нас в каждом номере обитают. Уж и травили их не раз, но живучие, ничего с ними не случается. Здание-то старое, вот всякая живность в нем и водится. Тараканов увидите — не удивляйтесь...

— Да у меня там так темно, что сегодня-то не увижу...

— С лампочками у нас плохо — дефицит, да еще и наши по домам тащат: купить-то негде. Пейте чай, он у меня особый, с травками. Я, как в ночь дежурю, всегда завариваю побольше — многие постояльцы на новом месте плохо спят, выходят посидеть, поговорить, их чайком и угощаю... Ой, что-то Танюшка с себя одеяльце сбросила. — Зина отошла в глубину холла. И только сейчас я заметила, что на диване спит маленькая девчушка. Зина заботливо укрыла ее, поцеловала в щечку и вернулась.

— Недавно только переболели, боюсь как бы не прохватило сквозняком. Ну, давайте чай пить. Вот у меня еще и пирожки с капустой...

— Спасибо, вы такая добрая...

— Это правда, я добрая. — Женщина весело рассмеялась. — А знаете, почему? Потому что счастливая. Нет, злой-то я никогда не была, но счастливый человек он как-то по-другому добрый. Ну, например, солнце — оно ведь всегда светит, но зимнее солнце с летним не сравнить. Так вот я недавно была, как зимнее солнце, а сейчас, как летнее. А скажи мне кто еще месяц назад,

что в таком счастье купаться буду, не поверила бы.

ЗИНА НАДОЛГО ЗАМОЛЧАЛА и, машинально помешивая ложечкой чай, улыбалась чему-то своему. Я тоже молчала. Самой расспрашивать было неловко...

— Время-то уже за полночь, — оторвалась от своих мыслей моя ночная собеседница. — Спать не хотите? Тогда давайте еще поговорим. А хотите, я вам расскажу свою историю? Она у меня интересная. Я раньше думала, такое только в книжках или в кино бывает. Да, видно, те, кто книжки пишет или кино снимает, из жизни все берут. Вам расскажу, потому что вы приезжая, день, два — и уедете. Здешием ничего не рассказываю. Нельзя из-за Танюшки. Не хочу, чтобы она когда-нибудь узнала... Ой, да что же я так беспечно говорю-то? Вы ведь не поймете ничего.

Начну все по порядку. Сама я не из этого города. В соседней области жила. Родители мои живы, но, хотите судите, хотите нет, я их восемнадцать лет не видела и видеть не хочу. Пьют они оба, пьют по-черному, как говорится. Ушла из дому, как только паспорт получила. Санитаркой в больнице работала, жила у одной старушки. Медучилище окончила, стала работать в процедурном кабинете в поликлинике. Родители мной, слава Богу, не интересовались, не болно-то их сердца из-за дочери изболелись.

В городе-то я, конечно, их

изредка встречала, но никогда не подходила. Может, и они меня видели, не знаю. С ними сестра моя младшая осталась, тогда ей два года всего было. Ее жалела, в садик к ней всегда ходила, гуляла с ней. И когда она подрастала, старалась побольше общаться. Да проку от этого немного было... Ну, вот, значит, работаю в процедурном кабинете. И приходит однажды на укол мужчина, не очень-то молодой, приезжий. В командировке в нашем городе был, заболел, уколы ему назначили... Вежливый, серьезный. Десять уколов ему надо было сделать, вот десять дней он и приходил... А когда в последний раз пришел, спросил, нельзя ли меня в театр пригласить. Я ответила — нельзя. Он извинился и ушел. И как-то мне грустно, что ли, стало...

Но тогда я замуж собиралась. И собиралась, и вышла, все честь по чести — свадьба такая веселая была. Но вот, кроме этого веселья, больше ни одного радостного дня в семейной моей жизни не было. Муж мой то пьянствовал, то гулял. Так четыре года с ним промаялась, потом разошлась. Детей не было: боялась от пьяницы рожать. Когда замуж выходила, комнату мне дали. А у его родителей свой дом был, так он ко мне не прописывался. Хоть с жильем маяться не пришлось. В общем, стала жить, как будто его и не было. Работала все там же. Сестра моя Оля больше жила со мной, чем с родителями. Я сама так хотела, ничему хорошему они ее научить не могли. А девчонка и так уже была с дурью. В школе на нее жаловались, да и сама я замечала, что вроде покуривать она начала. А как-то пришла домой, а она с пацанами за бутылкой сидит. Не сдержалась я и влепила ей пощечину. Ушла она от меня, к родителям ушла. Встретит на улице — стороной обходит. Пробовала я ее уговорить вернуться, извинялась за пощечину — не вернулась...

Совсем одна я осталась. Дома тошно. Да нет, конечно, ухажеры-то были, да только от них еще тошнее становилось. Жила, как в полудреме... Только на работе и просыпалась. И вот как-то раз попросила меня моя напарница отработать за нее. Как сейчас помню, это была пятница. И уже около семи часов входит мужчина. Верите, я как на него посмотрела, так сразу узнала. А ведь уже лет восемь прошло. Поседел он здорово. «Здравствуйте, — говорит, — Зина». А я даже имени его не знаю. «Что же это, — отвечаю, — вы в нашем городе болеете всегда?» — «Да нет, я здоров. Так вот зашел. Может, найдется у вас часок? Может, погуляем?»

Пошли мы с ним гулять. Зима, холод, а мы бродим, бро-

дим. Неудобно, думаю, надо человека хоть на чай пригласить. «Спасибо,— говорит,— но чай пить уже некогда. Я ведь проездом. Вас увидать захотелось. Я как-то приезжал уже, но мне тогда сказали, что вы замуж вышли...» «Было,— говорю,— замужество, да, слава Богу, сплыло». Смотрю, он аж засиял. «Значит, вы снова свободны. Это же замечательно!» За руки меня схватил и говорит, не останавливаясь. Рассказал, что уже тогда был разведен, что полюбил меня сразу, что все эти годы помнит меня, что никто ему, кроме меня, не нужен, что живет с сыном Сережей, двенадцать лет ему, что просит выйти за него замуж, что жить будем там, где я захочу,— в Мурманске у него квартира, что сам он инженер. Слушаю его и чувствую, что голова кругом пошла. Ну, хоть садись с ним в поезд и езжай... Но ему говорю, что не могу же я так сразу ответить, что должна подумать, что не знаем мы друг друга совсем. Он грустно так на меня посмотрел. «Конечно,— говорит,— если считаете, что надо подумать, то думайте. Только мне так страшно, боюсь снова потерять вас...» И ведь действительно чуть было мы снова не потерялись...

Ну, ладно, проводила я его в тот раз на поезд. Стали мы с Сашей переписываться. И, знаете, по письмам так много можно узнать о человеке, пожалуй, даже больше, чем когда с ним самим разговариваешь. И сын Сережа тоже мне писал. Такой мальчик славный, вежливый, умный и, видно, добрый очень — про собак и кошек, которых на улице подбирает, так мне писал, что я плакала. В общем, месяца через четыре написала я Саше, что согласна выйти за него замуж. Он мне телеграмму прислал: «Ура! Ура! Ура! Целую!»

**ТАНЮШКА ЧТО-ТО БЫСТРО-БЫСТРО ЗАЛОПОТАЛА** во сне, а потом залплакала. Зина кинулась к ней, взяла на руки и, тихонько напевая, стала ходить по коридору. Девчушка, обхватив ее за шею, вскоре уснула.

— Дома никогда не просыпается, а тут несколько раз за ночь. Привыкла к своей кроватке. — Зина с нежностью посмотрела на спящую девочку. — На чем я остановилась? А, да, на телеграмме. Потом к письму пришло. Саша спрашивал, что я думаю насчет того, чтобы перебраться к нему. У него там и работа хорошая, и квартира трехкомнатная. Жена-то уехала к родителям на Украину, так что менять квартиру не пришлось. Я ответила, что перееду в Мурманск. Стала собираться в дорогу. Написала заявление об уходе с работы. Хорошо, отдать не успела, потому что жизнь,

а вернее, сестренка моя преподнесла мне неожиданный сюрприз. Короче говоря, Оля родила... В неполных восемнадцать. Позвонила мне из роддома — приходи нас забирать. Привезла их к себе — не туда же, где родители, там что ни день, то пьянка. А молодой наш папаша даже из любопытства ни разу не пришел на дочку свою взглянуть. Ну, что тут делать? Как уезжать? На кого их оставить? Кто кормить-то станет? Вот сколько вопросов сразу. А отвечать мне надо было. Самой. Думала я, думала... Поняла, что никуда я не поеду, и написала Саше все, как есть. Написала, что если он не передумает на мне жениться, то пусть посоветует, как поступить: сложить ли нашу женитьбу, или нас всех к себе берет, или сами сюда приедут, хотя, конечно, понимаю, что и работа его там держит, и жить в одной комнате тесновато. В общем, мол, решай — как решишь, так и будет. Стала ответа ждать, долго ждала, но так и не дождалась...

Горько было так, что и передать не могу. Но жить-то все равно надо — не одна теперь, две беспомощные девочки на руках. Танюшку полюбила — день не вижу, пока на работе, так изведусь вся. Еще и на мамочку ее не больно-то надеялась. Не доверяла ей, все боялась, как бы она девочке не навредила чем, потому что сестрица моя тоже выпить не прочь. И не зря боялась. Как-то отпросилась с работы — места себе не находила, а позвонить нельзя, телефона у меня не было, приезжаю домой, а они спят обе, не добудиться. От Ольги спиртным несет, а Танюшка бледненькая такая, еле дышит. Растолкала сестру, трясусь: что с ребенком? Она посмотрела, испугалась и призналась, что димедролу ей дала, чтобы спать не мешала. Оказывается, она частенько так делала: малышка уснет, а она по подушкам шастает. Ох, и натерпелась я тогда страху, пока врачи девочочку мою откачивали. Наняла старушку за ребенком присматривать, ползарплаты отдавала, зато спокойна была...

**НУ, А КОГДА ТАНЮШКЕ ИСПОЛНИЛСЯ ГОДИК**, в тот день Ольга сделала нам обeim подарок... Позвонила мне на работу и сказала, что уходит из дома, а Танюшку оставляет мне. Я даже ответить ничего не успела, она трубку повесила. Прибегаю домой, а ее уж и след простыл. Забрала свои вещи, да и мои в придачу...

Месяца три от нее ни слуху ни духу. А потом вдруг объявилась: «Замуж,— говорит,— выхожу. Он про дочку ничего не знает. Так что, хочешь — удочеряй, а нет — в детдом отдай». Вот такая у меня сестрица. Бросилась я всякие справки

собирать. Ох, и помотали же меня! Хотя, казалось бы, какие могли бы быть сложности? Тетка ведь родная. Нет, чего только не придумывали! Одна инспекторша додумалась до того, что, мол, специально удочеряю, чтобы квартиру получить. Это надо же, сколько подлости в человеке может быть! Ну, ладно, все наконец сделала. Танюшка моей дочкой стала. И тут я решила, что надо нам с ней из города уезжать. Чужие люди не скажут, так свои дедушка с бабушкой — кто знает, что от них ждать можно. А я не хочу, чтобы она знала, что не родная дочка мне, да и какая же она не родная?

Начала я обменом заниматься. Повезло — быстро нашлась. Встретилась с сестрой, сказала, что уезжаю, что если у нее совесть есть, то пусть не ищет нас — не меня, так хоть девочку пожалеет. Она расплакалась: не такая же, говорит, я зверюга, чтобы своему ребенку жизнь калечить. А потом, потом вдруг на колени передо мной встала, признаться, говорит, должна, виновата, говорит, по глупости все сделала. Призналась, что, оказывается, был ответ на то мое письмо. Только Ольга его получила, прочитала и спрятала от меня, скрыла, боялась, что не сможет прижиться там, в Мурманске, куда Саша нас всех звал. Он и потом несколько раз писал, она письма рвала. А когда он написал, что приедет, она телеграмму дала, что, мол, та, кому вы пишете, давно уехала в какой-то другой город, замуж вышла. Вот так она нас и разлучила...

И я-то тоже хороша, обиделась, что не ответил, и ни разу не написала больше. В таком человеке усомнилась...

**КАК ОНА МНЕ ЭТО РАССКАЗАЛА**, я бегом на почту. Телеграмму давать. Все написала, что замуж я не выходила, что жить теперь буду вот по такому-то адресу, что произошло страшное недоразумение, что живу вдвоем с дочкой, о которой писала в письме.

На другой день я снова на почту пошла, забыла написать, что если у него что изменилось, то обиды на него держать не стану, что, значит, не судьба нам вместе быть. И когда написала, страшно стало, а вдруг и вправду все уже поздно. Всю ночь проплакала. Утром, пока Танюшка спала, в магазин за молоком пошла. Возвращаюсь, а Саша у подъезда стоит... Он второй моей телеграммы не успел получить — после первой сразу выехал. Прожил он у меня три дня. Помог вещи отправить. Танюшку все на руках носил. Всегда, говорит, о дочке мечтал. Проводил он нас сюда, а сам в Мурманск уехал — на работу надо было, и Сережа один оставался. Потом они с Сережей вскоре при-

ехали. Устраивать нас с Танюшкой на новом месте. Решили мы, что жить здесь будем. Тут Саше и работу на заводе хорошую предлагают, и Сереже климат наш больше подходит, бронхи у него слабые. Месяц они здесь пробыли. Сережа с ребятами уже подружился, а Танюшку совсем избаловал. Я ему даже замечание сделала, а он мне говорит: «Ты, мама Зина, не права, старший брат должен баловать сестренку». Такой у меня теперь сынок замечательный, если бы вы его только видели, какой красивый, какой умный! Ребята его все так заужавали, да что ребята, с ним и взрослые считаются. Вот, знаете, как было.

Пошли мы с Сашей в загс заявление подавать. А нам говорят, что ждать надо не меньше месяца. Уж как мы ни просили, не положено, говорят, и все. Вышли расстрессованные — Саше-то уезжать надо. Сережа посмотрел на нас и пошел в кабинет. Что он там говорил, не знаю, но только нам в порядке исключения через неделю регистрацию назначили. Еле-еле успели к свадьбе подготовиться.

А сегодня мы с Танюшкой последний раз дежурим. Завтра наши мужчины приезжают. Утром смению и закручусь по дому, дел полно. Пирожки вам мои понравились? Вот и Саша с Сережей их тоже любят. На жарю им целую гору, холодец наварю, свиные ножки уже достала... В общем, хлопот полон рот. И слава Богу. Я теперь стану домохозяйкой, потому что Саша считает, что Танюшку лучше в садик не водить. Правда, в газетах пишут, что подавляющее большинство женщин стремится работать, но я к этому большинству не отношусь. Может, потому, что с шестнадцати лет работаю.

— Послушай,— Зина впервые обратилась ко мне на «ты»,— скажи, я еще ничего? Только посмотри внимательно...

— Ты не «ничего», а очень красивая,— ответила я ей.

— Не обманываешь? Хотя я и сама знаю, что красивая, сейчас красивая, опять же потому, что счастливая,— засмеялась Зина.— Ну, ладно, иди спать, а то уж скоро рассветать начнет. А мышек не бойся, ты потопай, когда войдешь, они и спрячутся...

**Я ВОШЛА И ПОТОПАЛА**, и тут же из ванной выглянула мышка, чтоб посмотреть, кто это так топает. А я подумала, как хорошо, что в гостинице водятся мышки, а то я не познакомилась бы с Зиной, не узнала бы ее драматичную, но со счастливым концом историю. А я люблю истории со счастливым концом, потому что если счастье встретилось кому-то, то, значит, оно есть на свете и, значит, оно может встретиться и тебе...

«Дверь из передней отворилась, и вошла незнакомая дама в черном кружевном платье. Ее легкая походка легко несла ее довольно полную, но прямую и изящную фигуру... Лев Николаевич еще сидел за столом. Я видела, как он пристально разглядывал ее...»

«...в черном, низко срезанном бархатном платье, открывавшем ее точеные, как старой слоновой кости, полные плечи и грудь и округлые руки с тонкой крошечной кистью. Все платье было обшито венецианским гипюром. На голове у нее, в черных волосах, своих без примеси, была маленькая гирлянда анютиных глазок и такая же на черной ленте пояса между белыми кружевами. Прическа ее была незаметна. Заметны были только, украшая ее, эти своевольные короткие колечки курчавых волос, всегда выбивавшиеся на затылке и висках. На точеной крепкой шее была нитка жемчугу».

«— Кто это? — спросил он, подойдя ко мне.  
— Мадам Гартунг, дочь поэта Пушкина.  
— Да-а, — протянул он, — теперь я понимаю... Ты посмотри, какие у нее арапские завитки на затылке. Удивительно породистые».

Портрет перед вами. Журнальное воспроизведение не может дать ощущения оригинала, и... признаюсь сразу, я позволила себе маленькую хитрость, начала рассказ с воспоминаний свояченицы Толстого, потом как бы раздвинула границы текста и вставила в него портрет Анны Карениной из романа: она здесь на пике своей притягательной красоты.

А дальше — я закрыла кавычки и перенеслась в Тулу 60-х годов прошлого века: «в России все перевернулось и только укладывается», Анна Каренина еще не написана. В дом генерала Тулубьева входит Мария Александровна, старшая дочь Пушкина. Ее знакомят с Толстым. Заинтересованный, Лев Николаевич садится за чайный стол с ней рядом — и они о чем-то долго говорят...

Не правда ли, швы между приведенными цитатами невозможно различить? Пусть в нашей воображаемой галерее под портретом стоит маленький круглый столик со стеклянными верхом: под стеклом — венчальные свечи четырех Толстых, символизируя мысль семейную...

Но Мария Александровна, дочь поэта, послужила прототипом Анны только наружностью, вне своей семейной жизни. Хотя и здесь тянутся невидимые нити от живой женщины к воображаемой (я еще попробую вытащить наугад несколько нитей из этого удивительно-го клубка). Вот как обнаружилось моему клубку действительно выбивается наружу. Вспоминаются три портрета, виденных в Санкт-Петербурге, в доме на Мойке: мать, старшая дочь, младшая дочь. Все три портрета — кисти академика И. К. Макарова. Сначала он на-

писал портрет Натальи Николаевны Пушкиной-Ланской. И она признала его лучшим своим изображением (кажется, даже подарила своему второму мужу генералу Ланскому, утверждать не стану). Облик Марии Пушкиной-подростка — изящный и простой. Полевой василек ненароком вплетен в косы. Будущая, еще не определившаяся, но явственно намечившаяся красота. Одновременно мастер пишет и портрет младшей, Натальи. Потом она превратится в ослепительную графиню Меренберг, морганатическую супругу немецкого принца. Вот к ней-то и тянется еще одна ниточка клубка, связывая линии судеб двух женщин, бегущих от законных мужей за границы (живой — Натальи Дубельт, урожденной Пушкиной, и воображаемой — Анны Карениной).

В судьбе соединились две драмы: драма матери, покинувшей свое дитя, и драма страстно влюбленной женщины, не обретшей в любви пристанища и исцеления от раны, нанесенной ее материнством.

Наталья Дубельт, покидая

Россию, оставляет сына Леонтия и дочь Наталью на попечение Ланских, а младшую, Анну, отдает на воспитание тетке покинутого мужа. Семейная драма дочери ускорила раннюю смерть Натальи Николаевны Ланской.

Не буду настаивать на своей догадке, но «семейная мысль» Толстого не могла не обратиться к этой семейной коллизии.

Несколько слов о семейных портретах. В 1880 году в Москве, на открытии памятника деду, Александру Пушкину, Леонтий Дубельт, морской офицер, стоял рядом со своей милой женой красавицей матерью, графиней Натальей Меренберг, и являл собой вылитый живой портрет Пушкина. (А в скобках скажу: мы-то помним, что второй его дед, Дубельт, опечатавал бумаги покойного Александра Сергеевича...) К моему рассказу Леонтий имеет еще и то отношение, что именно он напечатал некогда в «Ниве» портрет матери в юности, гравированный Пуцем по рисунку Лебедева с блестящего оригинала Ивана Кузьмича Макарова.

С сожалением оставляю почти нетронутый клубок, выпуская из рук несколько выбившихся из него нитей...

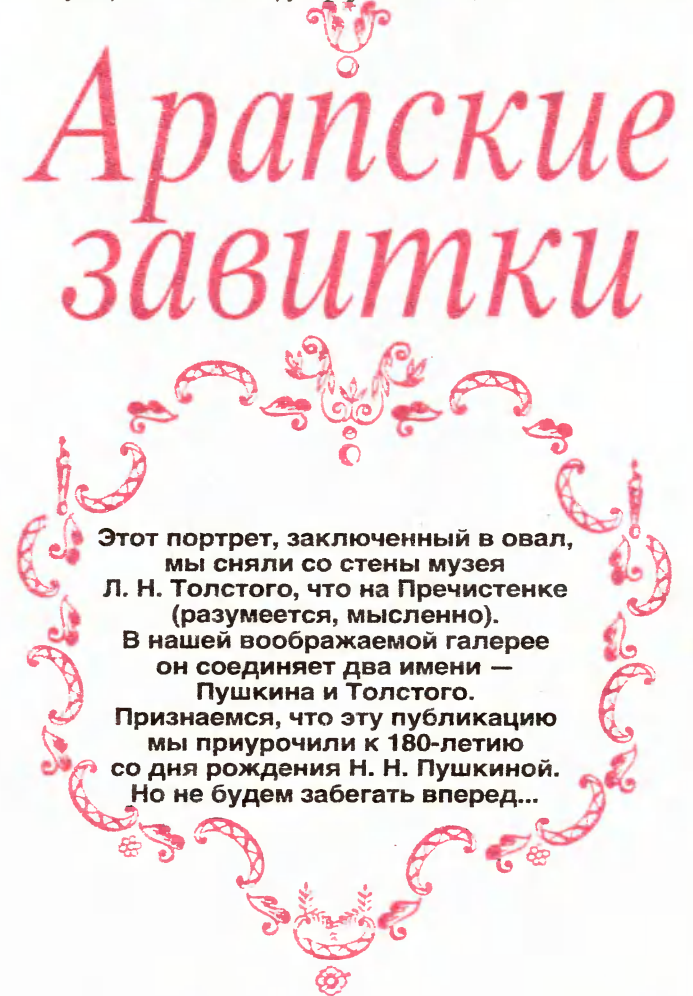
Какая же она была в жизни, Мария Александровна Гартунг, урожденная Пушкина? Ей было пять лет, когда не стало отца. У нее не было детей. После гибели мужа она несколько лет помогала воспитывать дочек овдовевшему брату Григорию Александровичу («Для меня это такая благодать, что ты и вообразить себе не можешь. Есть с кем душу отвести, и для девочек это большое счастье, что она у меня», — из письма Григория Пушкина брату Александру). Говорили, что ее одну отец одарил по наследству своим удивительным, неотразимым смехом, о котором А. С. Хомяков сказал, что «смех Пушкина был так же увлекателен, как его стихи».

Она родилась в прошлом веке, умерла — в нашем, в 1919 году. На ее могильной плите на кладбище бывшего Донского монастыря в Москве — тот же овал портрета Ивана Макарова (ищите ее могилу налево от центрального прохода в крематорий).

В экспозицию музея Толстого портрет попал в 1933 году: незадолго до революции дочь Пушкина подарила его своей приятельнице (та — уступила музею).

А напоследок постараемся услышать слова Александра Сергеевича Пушкина: «Бесспорная мысль, что внуки будут уважены за имя, нами им переданное, не есть ли благороднейшая надежда человеческого сердца?»

Наталья АРИШИНА



Этот портрет, заключенный в овал, мы сняли со стены музея Л. Н. Толстого, что на Пречистенке (разумеется, мысленно). В нашей воображаемой галерее он соединяет два имени — Пушкина и Толстого. Признаемся, что эту публикацию мы приурочили к 180-летию со дня рождения Н. Н. Пушкиной. Но не будем забегать вперед...

Да, Анна Каренина родилась из головы Толстого, подобно Афине Палладе, рожденной из головы Зевса. Вот еще одна символическая деталь. В июне 1832-го, за три дня до крестин своего первенца, Пушкин пишет Вере Вяземской: «...представьте себе, что жена моя имела неловкость разрешиться маленькой литографией с моей особы». Немыслимо родиться «портретом Пушкина» — и не стать литературной героиней!

Пора сообщить имя создателя портрета, который мы уже так долго разглядываем: академик живописи Иван Кузьмич Макаров. При этом имени еще одна ниточка



**И. Макаров.**  
**Портрет Марии Александровны Гартунг.**

Валерий НЕБЕРОВ,  
президент концерна  
«Гермес»:

## «МЫ ЗАСТАВИМ ВАШИ ДЕНЬГИ ПРИНОСИТЬ ВАМ ПРИБЫЛЬ»

— Каким образом? Мы поняли, что лучший способ защиты сбережений населения от безжалостной инфляции — это... выпуск новых, инфляционно устойчивых денег. Ими стали нефтяные контракты «Черное золото», на 100 процентов обеспеченные главным достоянием России — нефтью. Цены на нефть, которые у нас сейчас ниже мирового уровня в несколько раз, постоянно повышаются, стремясь к этому уровню, а с ними неуклонно повышается и стоимость контрактов.

Купив наши контракты, Вы будете чувствовать себя как за каменной стеной. Наши контракты — это 100 процентов годовых и 101 процент гарантии. Для многих россиян «Черное золото» станет той самой «сберкнижкой», вклады по которой пополняются автоматически и не обесценятся никогда.

Первым владельцем контракта стал лично я. Все сотрудники «Гермеса» тоже вложили свои деньги в «Черное золото».

Алексей ЧАТОРЫЖСКИЙ,  
старший эксперт:

## «У ВАС ЕСТЬ ШАНС ПРИОБРЕСТИ СОСТОЯНИЕ»

— В России уже сегодня сложилась уникальная ситуация, когда практически каждый вступивший в игру контрактами или акциями может быстро получить значительные доходы. И для этого не требуется не то что специального экономического образования, но и почти никакого начального капитала! Более того, в ряде случаев не надо угадывать, как будут меняться цены. Практически на все товары они будут только расти. Наиболее быстро они будут расти на нефть. Произойдет это вследствие очень простого обстоятельства: сегодня они отстают от мировых примерно в пять раз. На мировой уровень они выйдут не раньше чем через два года и не позже чем через три. Значит, если контракты сначала скупать, а потом перепродавать, доходы в десятки раз гарантированы.

Таковы условия игры. И важно только одно: как можно быстрее в нее включиться и максимально интенсивно ее вести.

Контракт имеет номинальную цену. Так, для контракта «Черное золото» на 10 тонн нефти авансовая оплата составляет 10 тыс. рублей. По первоначальной



## У ВАС ЕСТЬ ВЫХОД: ПРИОБРЕСТИ НЕФТЯНОЙ КОНТРАКТ «ЧЕРНОЕ ЗОЛОТО»!

«Черное золото» не только сохранит, но и приумножит Ваши сбережения. Купив полугодовой контракт, Вы в любой момент в течение этих шести месяцев можете вернуть контракт «Гермесу», получив назад не только начальную стоимость, но и курсовую надбавку. Эта надбавка тем выше, чем дольше Вы владеете контрактом.

ЧЕРЕЗ ПОЛГОДА ВАШ ДОХОД СОСТАВИТ

# 70 ПРОЦЕНТОВ ГОДОВЫХ

Но Вы можете получить и больше, обменяв на льготных условиях свой контракт на новый, и еще через шесть месяцев

ВАША ПРИБЫЛЬ БУДЕТ УЖЕ БОЛЕЕ

# 100 ПРОЦЕНТОВ!

Вы также можете обменять контракт «Черное золото» на ценные бумаги концерна «Гермес» по текущему курсу скупки.

цене контракты быстро продаются. А затем та реальная цена, которую предлагают покупатели за контракт, круто идет вверх. Желающие (владельцы контрактов «Черное золото») могут разницу в цене контракта положить в карман. Или опять пустить в дело.

Итак, у кого-то появилось несколько тысяч рублей. Что с ними делать? Если положить в сбербанк или даже в коммерческий банк, то через полгода сумма вырастет в среднем на 25 процентов, то есть до 12,5 тыс. рублей. Ни один эксперт не даст Вам прогноза такого низкого — в 25 процентов — темпа инфляции. Деньги за этот срок должны обесцениться как минимум в два раза. Таким обра-

Вы не знаете, куда вложить Ваши небольшие сбережения и как защитить их от инфляции?

Вас не устраивают низкие проценты по вкладам в сбербанке и хлопоты, связанные с помещением вкладов в коммерческие банки?

Вы не доверяете многочисленным обещаниям и хотите избежать малейшего риска?

чем ближе к апрелю, тем дороже он будет стоить. Перед самой поставкой его купит у Вас тот, кому нужна нефть и кто, естественно, готов заплатить за нее рыночную цену (то есть 70 тыс. руб.).

А вдруг не будет никакого спроса и все, что написано выше, досужие вымыслы? Даже в этом случае Вы ничем не рискуете — Вы всегда можете вернуть контракт «Черное золото» «Гермесу» и получить назад свои 10 тыс. рублей плюс премия, гарантированный размер которой тем выше, чем дольше Вы владеете контрактом.

Таких выгодных условий, какие предлагает Вам сейчас «Гермес», никто другой еще не предлагал. Если начать именно сейчас, покупка и перепродажа контрактов принесут огромные состояния их первым покупателям. Причем возникнут они абсолютно честным, законным путем.

Для приобретения контрактов в Москве возможны следующие формы оплаты:

А. Наличный платеж.

Принимаются к оплате только чеки сбербанков Москвы и Московской области.

В. Безналичное перечисление денег:

— через сбербанк со своего лицевого счета, увеличив сумму на стоимость услуг сбербанка (3 процента от суммы перевода);

— платежным поручением — при наличии счета в коммерческом банке.

Оформление контрактов производится по адресу: г. Москва, ул. Каланчевская, 2/1, Информационный центр, первый этаж, ежедневно с 9.00 до 20.00, суббота и воскресенье — с 10.00 до 16.00.

Иногородные могут по желанию получить контракты по почте или оставить их на хранение в «Гермесе». Для этого после перечисления денег почтовым переводом или с лицевого счета в банке необходимо письменно сообщить в «Гермес» следующие данные:

наименование организации или Ф. И. О.; количество приобретаемых контрактов; сумма перечисленных денег; вид платежа; дата и номер платежного документа; согласны ли Вы оставить контракты на хранение в «Гермесе» или их следует выслать Вам по почте; Ваш точный почтовый адрес и телефоны.

Подтверждение поступления денег можно получить лично по телефонам: 262-79-48, 262-88-21, а также по письменному запросу в наш адрес: 107174, г. Москва, «Гермес».

Банковские реквизиты: МАБ «Гермес-Центр» для МНТЦ «Гермес», корр. счет № 1161615 в ОПЕРУ ЦБ России, г. Москва, МФО 201779.

\* Примечание: перечисляемая сумма включает стоимость услуг сбербанка — 3 процента от суммы перевода.

## ЗАГОВОР на благополучие дома

*Хозяин родимый, глазам невидимый, прими угощение, подношу с почтением, защити нас своей силой и рвением, чтоб водой не затопиться, чтоб огнем не опалиться, чтоб достатку не лишиться.*

В ночь с воскресенья на понедельник положить на край стола горбушку черного хлеба с кусочком мяса или отварной картошкой, огурцом, но только не сладости. Трижды произнести заговор. Утром еду не выбрасывать, а съесть самим. Переезжая на новое место, нужно пригласить «хозяина» (домового) поехать с вами. И в первую же ночь на понедельник произнести заговор.

## ЗАГОВОР на благополучные роды и счастье ребенка

*Под темными сводами, теплыми водами челнок качается. Кому плыть в челноке, не нами решается. Кого пошлет Богородица, тот у рабы Божьей (имя) и родится. Помолю Богородицу сжалиться — в добрый час пусть ребенок явится, и во здравии мать останется.*

Произносить заговор в ночь с четверга на пятницу. Сесть на табурет в комнате, куда никто не войдет. Вокруг поставить и зажечь нечетное количество свечей. Заговор может произносить и сама будущая мама, и кто-то, кто желает ей добра. Тогда произносящий тоже находится в окружении свечей.

## ЗАГОВОР от буйства, драки

*Как покойник лежит не шелохнется, на шум, на крик не отзовется, бровью не поведет, рукой-ногой не шевельнет, так и с (имя) пусть такое приключится: как надумает над ближним изгальиться, рука сухою былинкой повиснет, злоба в сердце как молоко в жару скиснет.*

Заговор этот лучше всего произносить над спящим человеком, стоя с зажженной свечой в руке. Если же ситуация такая, что вот-вот вспыхнет скандал, нужно прочитать заговор, выйдя в другую комнату и стоя так, чтобы человек этот вам был виден. Прощу запомнить, что в данном случае не надо называть «рабом Божиим» заговариваемого.

## ЗАГОВОР от «рожи»

*Рожа, рожа, быть тебе на рабе Божьей (имя) негоже. Присыпаю тебя белым мелком, прикрываю красной тряпицей. Улетай по небу голубком, уплывай по воде утицей. И как небушку с землицей не соединиться, так и роже к (имя) не возвратиться, и как реченьке вспять не пуститься, так и тебе, рожа, к (имя) другарда не прицепиться.*

В знахарстве «рожей» называют тяжелые воспалительные поражения кожи. Прodelать все то, что сказано в заговоре, произнося его в зависимости от тяжести заболевания до двенадцати раз. Затем «рожу» следует еще спалить (сжечь), поведив над больным местом зажженной палкой или льняной тканью.

## ЗАГОВОР-оберег

*Перекрестясь-благословясь, пойду из дома за ворота в ту сторону, куда охота.*

# ЗЛО ПОДАЛЬШЕ ОБОЙДУ...

В давние-предавние времена и в дни нынешние люди ходили и ходят к знахаркам: то ли хворь замучает, то ли все в доме наперекосяк пойдет. Идут, одним словом, за помощью. И чаще всего действительно ее получают. Медики всегда, правда, смеялись над людской наивностью, напрочь отрицая целительную силу малограмотной бабушки-знахарки, лечащей человека заговорами. Но в долгом этом споре бабульки все-таки вышли победительницами. И вам, дорогие читатели, тем, кто верит в эту силу, мы предлагаем несколько заговоров и примет. Они — лишь крохотная частица того, что собрала я за долгие годы. Поделюсь ими со мной бабушки-знахарки.

*С пути-дороги не собоюсь и с бедою не столкнусь. Зло подальше обойду, а добро везде найду. Не споткнусь, не расшибусь, в дом с удачею вернусь.*

Советую вам произносить эти заговорные слова, выходя из дома.

## ЗАГОВОР на крепкий сон ребенка

*Ты, бессонница, не гуди, мне младенец не буди. Хочешь блудиться, ступай к сове-птице, к соловью-соловушке или хмельной головушке. С ними гуляй, игры играй, сон младенцу не порочь. Прогоняю тебя прочь.*

Произносить заговор, держа на руках ребенка и глядя на вечернюю зарю или в ту сторону, где солнце садится.

Вот, дорогие друзья, мы с вами и приобщились чуточку к тайнам заговоров. Будем надеяться, что они вам помогут. Только прошу вас серьезно отнестись к тому предупреждению, которое делали мне все знахари: заговаривать кого-то вы можете лишь в том случае, если почувствуете в себе искреннее желание помочь этому человеку, если он не вызывает в вас каких-то неприятных ощущений. Знаете ведь, бабушки нередко отказывают в помощи, говоря при этом, что «силы» не хватает. Объясняется это несовпадением биополей знахарки и пациента. Именно это несовпадение, разный характер биополя и дают о себе знать неприятными ощущениями, которые мы все иной раз испытываем, общаясь с тем или иным человеком. Заговаривать такого человека не беритесь, иначе вы только навредите и себе, и ему. И еще: если вы плохо себя чувствуете физически,

если у вас тяжелое душевное состояние, ни в коем случае не беритесь помочь другому, потому что, произнося заговор и концентрируя свою энергию, вы потом просто останетесь без сил и будете чувствовать себя еще хуже.

## Приметы

Теперь поговорим немного о приметах. Точнее говоря, о том, чего не следует делать, чтобы не накликал на себя беду. Относиться к этому можно, разумеется, по-разному. Сама я думаю, что все то, что живет веками, живет не случайно. И уж, во всяком случае, береженого, как говорится, Бог бережет.

● Итак, запомните: никогда не расчесывайтесь на улице, особенно на ветру, никогда и нигде не оставляйте расческу с вашими волосами, потому что, как уверяют знахари, по одному вашему волосу знающий злой человек может причинить вам много неприятностей. Кстати сказать, обычно мы, остригая малыша в годик, стараемся сохранить его волосики. А делать этого как раз и не надо. А нужно волосы сжечь или закопать в землю. В старину их вообще закатывали в воск и бросали в речку. И вот еще что: когда малыш делает первый свой шаг, ни в коем случае не давайте ему шлепнуться. Возьмите нож и, проведя им между ножками ребенка, «перережьте» пути, которые связывали его до сих пор. При этом нужно сказать: «Шажок, другой, расти большой, ходи без устатка, живи долго, сладко».

● Немало древних примет связано с зеркалом. Мы, как правило, знаем только, что разбитое зеркало не к добру. Но знахари говорят еще вот что: нельзя оставлять зеркало так, чтобы оно лежало «лицом» вверх, обязательно следует перевернуть. Если оно двустороннее, то вкладывайте его в футлярчик. Никогда не дышите на зеркало или на стекло, чтобы его протереть. Если в ваше зеркало смотрелся кто-то, кто, как вы думаете, плохо к вам относится, не пожалейте — выбросьте, а лучше всего закопайте в землю. Если же это большое зеркало, то очистите его, сбрызнув святой водой, или по крайней мере зажгите перед ним нечетное количество свечей. Не забывайте обходить со свечой ваш дом после того, как в нем побывал недобрый, по вашему мнению, человек. Если в наш дом приходит страшное горе, мы занавешиваем зеркала. Занавешиваем потому, что в зеркале остался, как говорят бабушки, «дух» покойного, а нам не следует его беспокоить и надо дать ему уйти.

● Сейчас на дворе осень. Есть у нее хорошие приметы. Пойдите в лес или в сквер и наломайте березовых веточек. Поставьте их в воду и постарайтесь, чтобы на них как можно дольше сохранились листочки. Это — к добру. Запомните, друзья, что березовые веточки вообще надо держать в доме всегда. Они помогут создать хорошую атмосферу в семье.

● Как только появится первый снег, наберите его в ладонь, протрите лицо, приговаривая: «Снежок упал, Бог здоровье послал».

● Откройте в квартире окно. И не бойтесь, если в дом влетит птичка, наоборот — насыпьте ей крупы или крошек, говоря при этом: «Я тебя накормила, а ты зиму попроси, чтобы наш дом не остудила».

Старайтесь осенью и зимой почаще кормить птиц, считается, что они Божьи посланцы и в благодарность за заботу с них будут защищать ваш дом от напастей.

Ну, вот, пожалуй, и все. Желаем вам счастья.

Заговоры и приметы собрала  
Людмила КОДЗАЕВА.

# ФЕСТИВАЛЬ

Виктор ШЕНДЕРОВИЧ

ТИГР

(из цикла

«Монологи на таможне»)

— Ах-рр! Они думают, что я заболел. Идиоты! «Он ничего не ест, скорее за ветеринаром!» Ну, залез он ко мне в пасть по пояс, все потроха обстучал, потом вылезает и говорит: «Очень сложный случай. У животного не в порядке печень». Сам ты животное! Я здоров, как наш завхоз. И твое счастье, что я не уголовный тигр, сожрал бы тебя, подлеца, за клевету, только мозги бы выплюнул.

«Печень...» Я теперь их тухлятину за эти сумасшедшие деньги жрать не буду. Я теперь знаю, как тигров кормить положено. Мя-ясом их кормить положено, мясом! Ах-рр! Нету мяса? Пускай отправляют обратно в Мадрид, там есть. Там все есть. Почему меня раньше туда не пускали? Наверно, было какое-то указание сверху, из дирекции. Интриги, ах-рр! Совали в такие дыры — от названий мороз по коже. Сыктывкар, тыфу! Вот я вам теперь в Сыктывкар полечу! В Мадрид, ах-рр! Тем более сюда меня теперь все равно не пустят. Я документы съел: Вон он, дрессировщик Сундуков с женой своей, стервой, носится по аэропорту, как мартышка по манежу. Домой-то хочется! А документики — тютю!

В Мадрид, ах-рр! Отдельный волвер без сквозняков! Я не могу больше на семи метрах между пони и бегемотом — они меня угнетают своим интеллектом, эти травоядные!

А ворюги!.. В один день попону с лошади стянули, кусок барьера и ящик с песком. Вот ума не приложу: кому понадобился ящик с песком. А то еще: сперли с моей клетки замок. Клиника, честное слово.

Я уже не говорю об уважении

Болеет живот. И не просто так. И не от того, что, видимо, что-то съели. От смеха болел. А это означало одно — фестиваль сатиры и юмора удался!

Да, да, фестиваль «Могe смеха», проходивший в Риге, доказал, что сатира есть и будет. Что выросло поколение талантливых и злых сатириков, которых почему-то по телевидению не показывают. А традиции, связанные с именем Аркадия Райкина, продолжаются! Как и должно быть на фестивале, взявшем имя этого замечательного артиста.

Итак...

к профессии. Ах-рр! «Сеньоры, эль тигро грандиозо, когти до полметра!» А здесь? «Эй, ты, волоки этот вонючий матрац на манеж!» А на манеже дрессировщик Сундуков с женой своей стервой. Я пятый год с тумбы на тумбу хожу, а такого дурака не видал: пьет всё, что горит, сморкается на пол. Царь природы. Вон он, носится по аэропорту, документы разыскивает. А я их съел. Теперь сам пусть через горящий обруч прыгает и тухлятину жрет.

Слушайте, никто не знает, как по-испански «я прошу политического убежища»?

Владимир ПЕРЦОВ

КАК Я ГОЛОДАЛА  
СЕМЬ ДНЕЙ

— У нас тут на работе появился новенький. Такой, в общем... симпатичноватый. Так наши женщины сразу стали приходить на работу вовремя. Особенно замужние. Но он на них — ноль внимания, и на меня тоже. Хотя последнее и обидно.

Я говорю подруге: «Так и так. Обидно». Она говорит: «Ты глянь на себя. Когда ты последний раз входила в 46-й размер?» — Я говорю: «В третьем классе». Она говорит: «Вот! А они сейчас худых любят. Чтоб они подавились! Те и другие... Видела у него над столом снимок?» Действительно, там у него на снимке такая француженка или, кажется, румынка... Ну, вы знаете — смотреть не на что, а все смотрят.

Я говорю: «Что же делать?» Она говорит: «Худеть!»

А тут его как раз посылают в командировку. Подруга говорит: «Это шанс! Надо поголодать. За неделю ты должна дойти до 46-го размера!» Я го-

ворю: «Может, я и дойду. Но я уже не вернусь». Она говорит: «Любовь! Вспомни Анну Каренину! Тебе нельзя терять время!» Я говорю: «А что нужно делать?» Она говорит: «Ничего! Ничего не ешь, пьешь одну воду». Я говорю: «Много?!» Она говорит: «Увидишь». Я говорю: «Тогда — прощай...»

ДЕНЬ ПЕРВЫЙ. Голодаю 40 минут. Самочувствие отличное. Дома — легко, на улице — легко. На работе — как обычно. Наши женщины мне улыбаются. Они еще ничего не подозревают. Обед. Хочется есть. Выпила воды, посмотрелась в зеркало, сказала этой француженке на стенке: ха-ха!

После обеда. Очень хочется есть. Выпила, посмотрелась, сказала: ха-ха! Получилось, но хрипловато.

Дома. Очень хочется есть. Включила телевизор. По телевизору говорили о кормах. Я о них думала. Всю ночь.

ДЕНЬ ВТОРОЙ. Очень хочется есть. Позвонила подруге: «Какой дурак это придумал?» Она говорит: «Голодание?» Я говорю: «Да мужчин!»

Весь день пила воду. Сперва так. Потом из крана. Пока она не закончилась — сказали, лопнула труба. Быстро ушла домой... Дома. В голову лезет черт знает что: колобок-колобок, я тебя съем! Волк 13 серий гоняется за Зайцем. Как я его понимаю!

Ночью снилась Жар-птица, полупотрошенная.

ДЕНЬ ТРЕТИЙ. Как хочется есть!.. Утро — как хочется есть!.. Вечер — как хочется есть!

Них обострился. Соседка несла сосиски — я взяла след. Сосиски любительские!

Дома. Считала, сколько мне осталось. Цифры дают еще четыре завтрака, обеда и ужина. Карты показывают бубнового короля в казенном доме с надписью «Столовая». Из-за кого я страдаю!! Ночью снилась Анна Каренина. Звала к себе.

Осталось 4 дня. День, как в тумане. На улице — как в тумане. На работе — мрак.

Дома. Ползла в ванну — не могу погрузиться. Выпила воды — не могу всплыть. Снова снилась Анна. Говорит: ты скоро?..

ДЕНЬ ПЯТЫЙ — надо вставать. ДЕНЬ ШЕСТОЙ — надо вставать... ДЕНЬ СЕДЬМОЙ — а может, не надо?

Пульса нет — самочувствие отличное. Отлично вижу все, вплоть до каналов на Марсе... Сползла вниз, глянулась в зеркало. Оттуда на меня глянула француженка и сказала: «Доигралась!» Собрала силу воли, и мы втроем пошли на работу: я, она и все, что от нас осталось.

По дороге ветром унесло шляпу. Вместе со мной. Зацепилась за автомат с газировкой. Выпила воды на два рубля. В автобусе глянули — уступили место. Я заплакала.

На работе: начальник кого-то смутно напоминает. Я сказала: «Колобок-колобок, я тебя съем!» Начальник выпил воды. С валерьянкой. Наши женщины обо всем догадались. Но я сказала: «Ха-ха». И вылетела в окно.

Ночевала на акции.

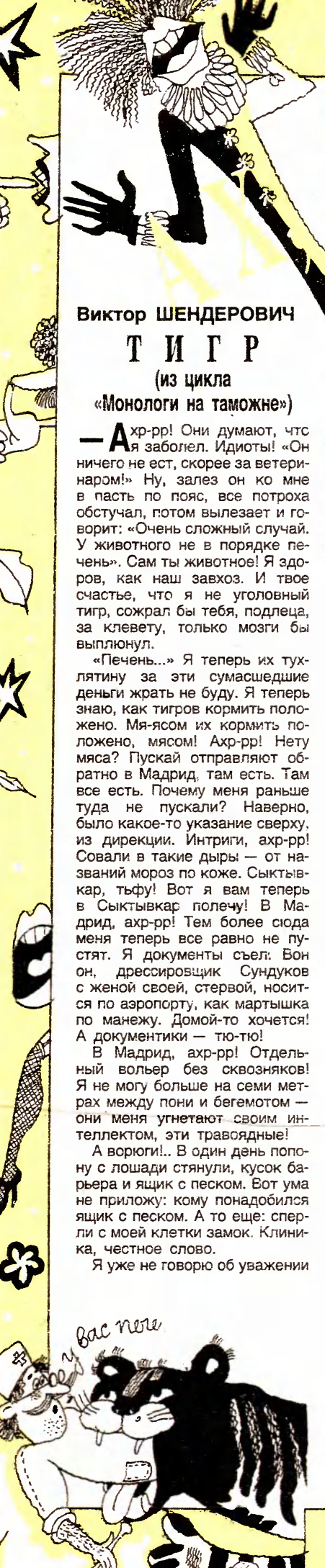
Ночью явились три француженки: графиня де Монсоро, королева Марго. И женщина в белом — из «Скорой помощи». Она сказала: а ну, слезай!

День. Дверь палаты раскрылась — на пороге стоял Он. С цветами и передачей!..

Я сказала: «А теперь, теперь я вам нравлюсь?» Он сказал: «Вы мне всегда нравились. Особенно раньше, то есть я хотел сказать — до командировки...» Я говорю: «А француженка?» Он говорит: «Какая француженка?!» Я говорю: «На стенке!» Он говорит: «А-а, это — календарь. Сейчас там лошади...»

Я говорю: «Да!.. да!.. да! Тогда оставьте, пожалуйста, вашу лошадь... то есть передачу, и зайдите через час! Я — мигом!»

Подготовила  
Марина РАЙКИНА



Очень рада встретиться с читателями журнала. В наш курс данс-шейпинга входит комплекс упражнений на растяжку мышц и подвижность тазобедренного сустава. Эти упражнения окажут положительное влияние на кровообращение, подготовят вас к следующему этапу тренировки — комплексу укрепления мышц и коррекции фигуры с гантелями.

Не забыли открыть окно? Включите музыку, потанцуйте, сделайте разминку. Продолжаем нашу тренировку:

**Упр. 1.** Примите исходное положение (и. п.) такое, какое видите на снимке. Одной ногой сделайте шаг в сторону, вторую (которая опирается на колено) переставьте в и. п. Сделать два шага влево, затем вправо. Количество повторений — 4. Это упражнение поможет укрепить приводящие мышцы бедра.

**Упр. 2.** Посмотрите на второе упражнение. Передвигаемся вначале вперед, потом назад. Это упражнение, кроме развития подвижности в суставах, укрепляет ягодичные мышцы. Количество повторений — по желанию.

**Упр. 3.** Сядьте на пол, ноги на ширине плеч, руками



## ХУДЕЕМ ВЕСЕЛО \*

А заодно улучшаем кровообращение!

упрется в пол за спиной. Сделайте мах, как можно выше, сначала правой, потом левой ногой по 3 раза каждой. Сделайте наклон вперед с прямыми, затем повторите с согнутыми ногами. Упражнение укрепляет мышцы бедра, развивает подвижность в тазобедренном суставе. Количество повторений 3—4.

**Упр. 4.** И. п. лежа на боку, упор на одну руку, ноги вместе. Сначала сделайте мах вперед, затем вверх. Количество повторений — 8. То же повторите на другую ногу.

**Упр. 5.** Примите и. п., как на снимке. Сделайте мах ногой, которая находится под ногой, согнутой в колене. Вторую ногу перемещаем поочередно вперед, затем назад. Один мах будет

получаться выше, второй чуть ниже. Сделайте 6—7 повторений, затем поменяйте положение и выполните то же другой ногой.

**Упр. 6.** Такие махи помогут улучшить растяжку мышц тазобедренного сустава. 8 повторений на каждую ногу.

**Упр. 7.** Примите и. п., как видите на снимке. Затем плавно разогните ногу в коленном суставе и снова примите и. п. Выполняем 6—8 повторений на каждую ногу. Это упражнение поможет укрепить мышцы паха.

**Упр. 8.** Можно выполнить махи назад. Еще одно хорошее упражнение на растяжку и укрепление мышц тазобедренного сустава.

Хочу напомнить о том, что при выполнении этих упраж-

нений важно оттягивать носок, чтобы дать возможность растянуть мышцы как можно больше. Выполняя упражнения, необходимо позаботиться о правильном дыхании. Тогда вы меньше устанете и будете ощущать в мышцах приятную истому после небольшой нагрузки. На махи делаем выдох через нос и рот одновременно. Вдох только через нос.

**Упр. 9.** Это упражнение на укрепление мышц верхней части живота. Опускаться на пол медленно. Поднимаясь, следует делать выдох. Количество повторений — 15—20.

Нижние мышцы живота поможет укрепить следующее упражнение. (Его на снимках нет.) Примите положение лежа на спине, руками возьмитесь за ножку дивана. Согните ноги в коленях и постарайтесь поднести их как можно ближе к подбородку, потом возвратитесь в и. п. Повторите 12—15 раз.

Наконец, заключительная часть урока. Сядьте на колени, поднимите руки вверх — вдох, опустите вниз — выдох. Повторите 3—4 раза. А теперь закройте глаза, максимально расслабьтесь и улыбнитесь.

Алена ПИКУРОВА

Упр. 1.



Упр. 1.



Упр. 2.



Упр. 3.



Упр. 4.



Упр. 5.



Упр. 6.



Упр. 7.



Упр. 8.



Упр. 9.

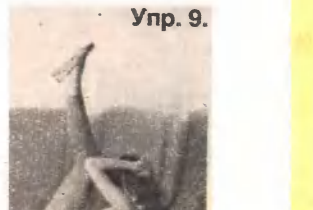


Фото А. ЖМУЛЮКИНА.

# ВСЕ В «АЖУРЕ»

Сладкий момент ожидания, долгожданный розыгрыш и... Вам повезло, вы стали обладательницей ажурного чуда. Не упустите свой шанс. Только подписчицы «Работницы» на 1993 г. могут участвовать в лотерее, на которую приглашает их фирма «Ажур». Вы заинтересовались? Тогда внимание на снимки. Из этих пяти моделей одна, набравшая наибольшее количество голосов, будет разыграна. Пришлите на фирму квитанцию о подписке на «Работницу» на 1993 год или ее ксерокопию по адресу:

101000, Москва, ул. Забелина, д. 3, «Ажур».

Укажите на ней номер понравившейся модели и — все будет в ажуре.



ФИРМА  
«АЖУР»  
ПРЕДЛАГАЕТ

# РЕКЛАМА В «РАБОТНИЦЕ» —

ЭТО ВАШ ШАНС ПОКОРИТЬ СЕРДЦЕ ЖЕНЩИНЫ

**Деловой человек,  
который разбирается  
в людях, понимает,  
что движущей силой  
общества являются  
ж е н щ и н ы .**

Именно им  
принадлежит право  
быть самыми красивыми  
и очаровательными.

Именно они стараются  
преобразить нашу  
скудную жизнь.

Именно они борются  
за создание крепкой  
семьи и домашнего уюта.

Именно женщины  
подсказывают  
эффективные решения.

Именно женщины  
чаще делают покупки  
и ведут семейный  
бюджет.

Почему же наши  
дорогие женщины  
остаются без  
внимания рекламы?



Звоните нам:  
**(095) 206-80-14, 206-83-14**  
**и ВЫ ПОКОРИТЕ СЕРДЦА ЖЕНЩИН!**

**К**алендари с моделями трикотажных изделий, их чертежами и описаниями — это то, что вам нужно. Стоимость календаря «Для тех, кто вяжет» — 50 руб.; календаря «Ажур» — 25 руб.

К сумме заказа следует прибавить 40% на почтово-транспортные услуги и налог на добавленную стоимость.

Если вы купите календарь, вас ждет маленький сюрприз: право на

льготный вступительный взнос в члены «Ажура». Для членов «Ажура» на страницах календарей лотерея, в которой разыгрывается по 3 модели в каждом.

Для подписчиков журнала «Работница», кроме того, разыгрывается дополнительная модель в качестве специального приза.

**Переводы направляйте по адресу:**  
Москва, Комбанк «Лефортовский»,  
р/с 1467475, «АЖУР-СЕРВИС».

## РАБОТНИЦА 9-10' 92

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. БИРЮКОВ  
З. Б. БОГУСЛАВСКАЯ  
В. М. ЗАЙЦЕВ  
В. П. ЛЕОНТЬЕВ  
Н. М. РИМАСHEBСКАЯ  
С. Н. ФЕДОРОВ

Технический редактор  
Л. А. ПИМЕНОВА

Рекламные объявления:  
250-11-93

ТЕЛЕФАКС: 253-96-02



Телефон редакции:  
212-20-39



Справки по письмам:  
212-12-29



Адрес редакции:  
101458, ГСП, Москва, А-137,  
Бумажный проезд, 14.

Рукописи не рецензируются  
и не возвращаются.

УЧРЕДИТЕЛЬ:  
КОЛЛЕКТИВ РЕДАКЦИИ  
ЖУРНАЛА «РАБОТНИЦА»

Сдано в набор 30.09.92.  
Подписано к печ. 27.10.92.  
Формат 60×90¼.  
Бумага газетная.  
Глубокая печать.  
Усл. печ. л. 6,00. Усл. кр.-отт. 15,42.  
Уч.-изд. л. 9,56.  
Тираж 1000000 экз.  
Заказ № 2052.  
Цена договорная.

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

**ПРЕДЛАГАЕТ**

**ПРЕДЛАГАЕТ**

**Д**ЛЯ ДМИТРИЯ БАРАТОВА самым любимым деревом стала ива.

Не менее остальных восхищаясь ее нежными ветвями и печальным силуэтом, склоненным над речной гладью, Дмитрий увидел в иве уникальный материал для творчества. И превратился московский архитектор, автор проектов многих лечебных и больничных комплексов, в изысканного дизайнера. Из ивовых прутьев, конечно, особым способом заготовленных и обработанных, «свил» кровать для своей дочки Сашеньки. Вписались в интерьер обычной квартиры плетеные кресла, люстры, корзинки и корзинки. И так тепло и уютно в этом доме среди ивовых лоз!

Фото А. ЖМУЛЮКЧИ



**P.S.** В розницу журнал «РАБОТНИЦА» поступает очень ограниченным тиражом. Поторопитесь оформить подписку на 1993 год. Наш индекс 70770.

**РАБОТНИЦА**  
ИНДЕКС 70770 ЦЕНА 85 коп.