

ISSN 0131-8047



RUSSIAN MAGAZINE FOR WOMEN AND FAMILY

ЯНВАРЬ

'94

Работница



ФОТО НИКОЛАЯ МАТОРИНА

**Семья
Малининых.**
(интервью -
на стр.25)



Организация
Объединенных Наций
объявила 1994 год
Международным
годом семьи



Читательницам
"Работницы" в 1994 году!
Очень хочу пожелать
каждой женщине, чтобы её
мужчина с удовольствием
утром уходил на работу и с
еще большим удовольстви-
ем возвращался к ней!

Висоцкий



Дорогие друзья!
Сколько себя помню,
столько люблю, читаю "Ра-
ботницу". Журнал выписы-
вали мои родители, потом -
я сама. Приложения к жур-
налу храню с 1968 года.
Спасибо за ваш труд и
талант. Успехов вам и от-
личного здоровья.

В. П. ЛИСОВА
пенсионерка.
Москва.

Висоцкий



Милые читательницы!
И в новом году желаю
вам женских ослепитель-
ных побед, даже в виде по-
ражений!

Андрей Вознесенский

1'94

Главный редактор
З. П. КРЫЛОВА.

Редакционная коллегия:

А. В. БОБЫЛЕВ,
В. Д. ДИМИТРИАДИ,
Л. В. ЕРШОВА,
А. Л. ЛЕВИНА,
Г. П. ОРЛОВСКИЙ,
И. В. СКЛЯР.

Общественный совет
редакции:

Н. А. БАЛАНОВСКАЯ — Генеральный директор АО «Трехгорная мануфактура».
З. Б. БОГУСЛАВСКАЯ — писательница.
В. П. ЛЕОНТЬЕВ — директор издательства «Пресса».
Т. Г. МАЛЮТИНА — Президент Ассоциации женщин-предпринимателей России.
Э. А. ПАМФИЛОВА — Министр социальной защиты населения РФ.
Н. М. РИМАШЕВСКАЯ — директор Института социально-экономических проблем народонаселения Российской Академии естественных наук.
С. Н. ФЕДОРОВ — Председатель Совета директоров АО «Микрохирургия глаза».
А. Б. ШЕШУНОВ — художник-модельер.

Художественный редактор

Т. Н. АБРАМОВА

Технический редактор

Л. А. ПИМЕНОВА

ТЕЛЕФОНЫ РЕДАКЦИИ:

257-36-49 — приемная

250-11-93 — рекламные

объявления,

«Домашний калейдоскоп»

257-32-30 — отдел писем

ТЕЛЕФАКС: 956-90-94

Адрес редакции:

101458, ГСП, Москва, А-137,

Бумажный проезд, 14.

Рукописи не рецензируются
и не возвращаются.

Перепечатка материалов

и их использование

без разрешения

редакции не допускаются!

УЧРЕДИТЕЛЬ:

КОЛЛЕКТИВ РЕДАКЦИИ ЖУРНАЛА

«РАБОТНИЦА»

Зарегистрировано Министерством
печати и информации РСФСР.

Регистрационный № 1446.

Сдано в набор 22.11.93.

Подписано к печ. 06.12.93.

Формат 84x108¹/₁₆.

Офсет.

Усл. печ. л. 7,14.

Усл. кр.-отт. 36,54.

Уч.-изд. л. 11,91.

Тираж 938 000 экз.

Заказ № 1012.

Цена номера в розницу —
договорная.

Номера журнала можно
приобрести в редакции.

Типография издательства
«Пресса»,

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

Сделаем шаг к свету



Распахнем январским утром форточку, и морозный воздух войдет в нашу комнату, как вошел в нашу жизнь Новый год.

Как был прожит старый год? Как прожить наступивший? Не будем отвечать за страну, разберемся лучше с собою. Год, ушедший от нас, как человек с ружьем, слишком жестко дал нам понять: пора перестать оглядываться на других, меньше бегать за состраданием, больше искать крепость в самой себе. И еще год помог нам почувствовать: как соль земли, как первое кольцо на дереве — узкое, но плотное — твои близкие, родственники, друзья. Они и есть **наша планета** на общей планете людей. И они наша главная защита. И надо делать все, чтобы сохранить свой микрокосмос!

Мне кажется, что мы живем в каком-то параллельном мире, и потому часы в России сейчас идут по другим законам: минуты, как секунды, часы, как минуты. И за день мы должны и с тем поговорить, и с другим, быть на деловой встрече и успеть на свидание... А близкие люди, живя с нами в одном времени и в одном городе, как бы исчезают, растворяясь, как белый дым, — на них не хватает времени. И только когда тебя предадут на работе, когда отвернется тот, которому отданы годы, поймешь, что близким не бывает слишком много и их надо беречь. И именно им отдавать теплоту и щедрость своей души и свою энергию. И в лихое наше время уже щедрость — телефонный разговор для одинокого отца, продукты и лекарства старой матери, деньги на стрижку севшей на мель подружке, мытье окон и полов у больной соседки...

Россия — страна сильных женщин и слабых мужчин, в насмешку говорят иностранцы. Ладно, пусть они сначала разберутся со своими мужчинами. Мы знаем, как живут вокруг нас сотни тысяч женщин. Они поддерживают дух семьи, вливают энергию в наших затравленных прошлой жизнью мужчин, и самые смелые из них рожают в это страшное время и еще учат языкам и музыке сыновей и дочерей. И готовят, и стирают. И при этом хотят считать себя красавицами. И все делают для этого.

Знаете, что нам нужно понять? Существует за окнами нашего дома не мир, а целые миры. И как ни больно, но нужно принять: то, что мы планировали, на чем раньше строили свою жизнь и свои мечты, — это только **один** из вариантов мира. И в этих мирах я призываю вас быть смелыми и мудрыми. Потому что туда, где горизонт, где закат, как щель между мирами, мы должны прийти с чем-то. Да, вечно колесо жизни: твоё рождение, любовь, рождение твоего ребенка, смерть. Но, чтобы достойно совершить это путешествие, мы должны сохранить себя, должны стать сильными телом и духом, научиться бороться за тот дар, который нам дан, — Жизнь!

И прежде всего нам надо учиться не растрачивать впустую свою энергию и силу. Мы

должны научиться быть и в гуще событий, и в то же время видеть их со стороны. Это даст нам зоркость.

Мы должны быть доверчивыми, как распахнута всегда была женская душа, но в то же время не позволять чувствам, словам ослеплять себя. Главный известный враг человека — страх. Одолеть его, вопреки ему сделать еще и еще шаг вперед — в работе, в учебе, в отношениях с людьми, — и придет час — страх отступит.

Мы должны, наконец, избавиться от самого большого нашего недостатка — перестать жалеть себя, потому что это затемняет разум и ведет к поступкам, о которых потом сожалешь, но уже ничего не вернешь — дело сделано. Как советчик, жалость к себе — ничто по сравнению со смертью. Она всегда слева и позади. Не пугайтесь. Но помните о ней. 48-летняя женщина строила планы, перебрала десятки вариантов, прежде чем выменяла роскошную квартиру, новыми дорогами обоями оклеила комнаты. И умерла на пляже от солнечного удара. Нам дается ровно столько сил, сколько положила природа. Собираясь что-то предпринять, будем экономны, подумаем: нужно ли нам это делать? Обойдемся ли мы без этого коттеджа, этой дачи? Все нынче с ума посходили и работают, работают на эти груды досок и кирпичей. Зачем? Чтобы потом в эти мертвые дома въехали чужие люди?

Человек побежден, когда отрекается от самого себя. И мы хотим, чтобы, читая наш журнал — этот первый новогодний номер и последующие, — вы с нашей помощью удовлетворяли свое стремление к познанию, учились избегать духовного истощения, бережно относиться к себе и к другим. А если к вам подкралась старость или овладело неодолимое желание лечь и забыться, мы придем к вам на помощь, поможем вам поверить, что в любом возрасте жизнь самодостаточна и прекрасна.

Желаю вам всем: пусть каждое утро будет светлым, а день прожит так, как хотелось бы вам. И чтобы из всех чувств, которые даны человеку, вас чаще всех посещало главное — любовь. Любовь к человеку, к зверушкам, к Земле.

Зоя КРЫЛОВА,
главный редактор
журнала «Работница»

ЗЕМНОЙ ПОЧЕТ

Разве то, что нынче называют свадьбой,— это свадьба? Торопливый и скучный ритуал в загсе. Штамп в паспорте. Ну, хорошо, если хоть о венчании не забудут. А потом банальная вечеринка с выпивкой и танцами под магнитофон.

У предков наших все было иначе. Выходить замуж или жениться — так на всю жизнь! А значит, и свадьба — праздник души, именины сердца. Ничего лишнего, все продумано до мелочей. Красочный спектакль, где у каждого из действующих лиц и исполнителей своя роль.

Подготовка к свадьбе в далеком прошлом начиналась с устройства постели для новобрачных. По одним описаниям, мать привозила приданое с постелью в дом жениха накануне свадьбы. По другим — постель везли в самый день свадьбы поутру.

Как бы то ни было, в день венчания свадебный поезд деревенского жениха заезжал сначала в дом невесты. У городских новобрачных добирались до церкви порознь.

...Переполох в доме городской невесты. Тетка ее, по прозвищу «снарядиха», да любимые подружки достают из шкатулки, присланной утром женихом, фату, обручальные кольца, восковые цветы и венчальные свечи. А еще там гребенки, булавки, иголки и прочая мелочь. Уж пора к венцу, а молодка не одета, не причесана. Не забыть бы вколоть иголки в подол подвенечного платья. От сглаза, от «лихих людей», что могут испортить свадьбу. Ну, а в доме жениха, где будет брачный пир, наверное, поместят две иглы или два гвоздя крест-накрест в дверной косяк. Опять-таки оберег. Против колдовства.

У невест-дворянок талисманы от бабок да прабабок. Ладанки, привески, перстни с печаткой из поколения в поколение передают. Вместе с легендами об их магической силе. Дядя по материнской линии, одевая жениха, уж точно положил ему в сапог монетку. А купцы и невесте кладут в тужельку золотой. Они, кстати, не церемонятся, как «благородные», то есть дворяне: вручают же-

ниху плетку. Чтобы все знали, кто в доме будет хозяин!

За час до отъезда к венцу в домах жениха и невесты накрывают стол на пять человек. Растроганные отец и мать благословляют иконой свое дитя. А потом вместе с ним, свахой или теткой, а также шафером (дружкой) обходят вокруг стола. Сели, закусили немного. Ведь жениху с невестой полагается воздерживаться от еды во время свадебного застолья.

«Жених, жених приехал!» — раздается крик в доме деревенской невесты. Все выскакивают на улицу. А там уже полно односельчан. Препрадили дорогу жениховым коням — откуп требуют. И ворота на запоре. Они тоже идут на «продажу». Даже место возле суженой и то выкупать нужно. Таков обычай!

Наконец сели молодые рядом, смущаются. Скорее бы в путь. Да не тут-то было! Полагается подружкам «поплакать, попрочитать». Расстается с девичьей волей их подруга. Украшают друзья и подружки свадебный поезд цветами.

Русская свадьба. Гравюра К. Вагнера по рисунку Е. Корнеева, 1812 г.





Колокольчики привесили — не любит нечистая сила звона колокольного. Городские — дворяне, купцы — те валдайские для такого случая покупают. Лошадей для свадебного поезда берут чужих, числом нечетным. Когда-то, давным-давно, невесту везли в санях, а жених следовал впрягом.

Благослови-ко, родимый батюшка!

Благослови-ко, родимая матушка!

Во путь меня, во дороженьку,

Во церковь Божию-матушку

Ко звону колокольному.

Собралась толпа городских зевак у церкви. Велика охота поглазеть на венчание. Особенно если молодые из известных всему городу семей.

Зимой жених с шаферами и друзьями ждут на морозце у церкви свадебный поезд невесты. Если же венчание летом или осенью, так весь путь от поезда до храма устлали бы живыми цветами.

Тяжело и ответственно шаферское дело. Знает деревенский дружка не только порядок ведения свадьбы. Он известный всем балагур, песенник и плясун. В городе случилось при женихе и невесте по два и более шаферов были. Зимой должны они место возле церкви осмотреть — хорошо ли расчищено. Не ровен час карета женихова или невестина осядет в снег, изломается.

Оживились зеваки, присанился молодой — невеста приехала. Свадебная процессия чинно-благородно входит в храм. В записках одного из нанятых шаферов-новичков читаем: «Много мы имели весьма хлопот в принятии приезжающих, ранжировании карет и выбивании из церкви подлого народа. И тут-то мы узнали, что шаферская должность была прямо собачья. Однако мы ее исправили весьма порядочно и исправно».

По расстеленной от самого входа до аналога атласной или бархатной дорожке идут молодые. Вид у них поистине княжеский. Недаром в день свадьбы жениха именуют не иначе, как «молодым князем», а невесту — «молодой княгиней». Торжественен и красив чин венчания. Молитвы священника сопровождает пение певчих. Шаферы держат над головами молодых венцы. Жених и невеста в знак согласия обмениваются кольцами.

Все тот же шафер-новичок описывал один забавный случай: «Перед венчанием вскинулись вдруг, а перстня женихова нет. Он его не находит. Ищут, бегают, но не тут-то было. Посылаю домой, но и там нету. Уже после венчания по приезде домой нашли его в кармане». А пока искали в церкви обручальное кольцо, кто-то вытаскил у жениха из кармана часы серебряные. И такое бывало!

В стародавние времена жена, едва выйдя из-под венца, падала мужу в ноги. Касалась головой его сапог в знак подчинения главе семьи. А муж прикрывал жену полкой кафтана.

Жаль, не видят родители новобрачных

венчания своих детей. Не положено! Еще Петр I запретил отцу и матери жениха и невесты под страхом наказания быть в церкви. Во избежание случаев принуждения детей к браку. Ждут жениховы родители молодых дома. Отец встречает их с иконой, мать — с караваем хлеба и серебряной солонкой. Кланяются дети, принимая благословение. Трижды целуют сначала отца, потом мать. Обсыпают гости молодых хмелем и мелкими монетами.

Приехавшие от венца счастливые новобрачные трижды обходят вокруг стола — символа домашнего очага. Принимая поздравления, угощают гостей «игристым» вином и обязательно медовым пряником. А на нем, между прочим, изображены дерево, птица, герб России — двуглавый орел или солнце. После «официальной» части свекровь ненадолго уводит молодых в отдельную комнату отдохнуть. Тут на колени новобрачной сажают мальчика — «свадебного отрока». Чтобы первым родился у нее сын.

Встарину, кстати, свадьбу называли не свадьбой, а брачным пиром или весельем. Пока гости пили да ели, проголодавшихся молодых тайно от всех подкармливали. И знаете чем? Курятиной. По народному поверью, съев курицу или яйцо, молодые становятся такими же плодovitыми, как эта птица.

Ночью, в разгар веселья, захмелевшие гости с возгласами игривого содержания провожают молодоженов к брачному ложу и... привязывают их к кровати. Связь между ними должна быть неразрывной.

Продолжается пир на другой день. А какая простонародная свадьба без ряженых! Веселится народ, радуется. Бьют крестьяне и обитатели городских окраин горшки об пол. К счастью! Новобрачные к теще идут с тортом именовым. Заранее «выгравировали» свои имена и имена родителей.

В короткие свадебные дни, наполненные радостью и надеждой, предки наши приветствовали в новобрачной чете грядущее поколение. В эти счастливые дни родители вместе с благословением передавали детям все лучшие заветы жизни. Юное поколение, дотеле беззаботное и беспечное, вступало на нелегкий путь супружества. С его радостями и горестями. Но и с надеждой на лучшее. Не случайно русские называли свадьбу «земной почет».

А в завершение — старинная свадебная:

Кабы это же, братцы,

Жена была моя...

Я бы зимнею порой

На чухонских санях,

На почтовых лошадях

По дворичку проезжал,

По пяти раз целовал,

По пяти, по десяти,

По двенадцати за раз.

Виктор ТЕРЕХОВ

Внимание: конкурс!



ПОРТРЕТ ЛЮБИМОГО МУЖЧИНЫ

Вы уже представили себе его портрет, того, кем восхищаетесь, кого обожаете, даже несмотря на его недостатки, которые, как известно, продолжение наших достоинств? Кто он? Муж, возлюбленный, друг, брат, отец, а может быть, кумир — певец, актер или — совсем уж неожиданная в наше время симпатия — политический лидер? Если вы считаете, что вам повезло и вы встретили такого мужчину, приглашаем вас принять участие в конкурсе, который так и будет называться: «Портрет любимого мужчины».

Это должен быть словесный (литературный) портрет — рассказ о человеке, так или иначе влияющем на вашу судьбу, может быть, на судьбу десятков людей, а может быть, тысяч или миллионов. Если этот мужчина не близок к вам, не обязательно знать подробности его жизни, вы можете их просто представить, пофантазировать, ведь мы, женщины, всегда окружаем любимого ореолом загадочности. Не мешает вашим рассказам и юмор, особенно если вы влюблены «вопреки», как это часто случается.

Лучшие ваши рассказы (объем от 0,5 до 5 страниц) мы опубликуем, а трех победительниц конкурса ждут призы. Какие? Пока секрет, но мы уверены, что они вас очень и очень порадуют, если, конечно, вы не забудете сообщить нам свой адрес.

На конверте пишете: «Портрет любимого». Желаем удачи!



Нострадамус о РОССИИ?

Знаменитый французский астролог Михаил Нострадамус жил в XVI веке. Он был еще и искусным врачом: спас от холеры население Экса и Прованса. Незадолго до этого от эпидемии умерли его первая жена и дети. Свои предсказания, которыми до сих пор увлекается человечество, Нострадамус написал в виде своеобразного путешествия автора в будущее, начиная с XVI века вплоть до седьмого тысячелетия. Чтобы не смущать умы, он, по его словам, специально описал будущие события цветистым, но труднопонимаемым языком, полным метафор и образов. Все они умещаются в двух книгах — «Центурии» и «Странствия».

Считается, что Нострадамус, помимо множества разных событий, предсказал такие, как рождение Шекспира, большой пожар в Лондоне, Варфоломеевскую ночь, рождение и судьбу Наполеона Бонапарта, образование Соединенных Штатов Америки, Французскую революцию, фашизм в Германии, противостояние Гитлера и Сталина...

Из изобретений и открытий он, как полагают, предсказал: создание телескопа, появление подводной лодки, изобретение парохода, использование реактивных снарядов в мировой войне, выход на околоземную орбиту спутников Земли и т. д.

Среди его предсказаний есть строки, посвященные России. Русские комментаторы выделяют его предсказания о становлении династии Романовых после

смутного времени, царствование Петра I и Екатерины II в России.

Сегодня мы печатаем несколько его предсказаний, касающихся России XX века. Вообще же Нострадамус видел XX век как бедствие, как механизированный период, во время которого каждый пронумерован, зарегистрирован, классифицирован и организован:

*Мне горько сказать, что жестокие зры
Опять завладеют мятежной землей,
И рабская будет царить атмосфера
Под маской любви и свободы большой.*

Нострадамус — о России

*Звезда восходящего скоро погаснет,
И был не у власти
безвольный монарх.
Взял верх созидатель
несбыточных басен:
Парадом командуют хитрость и страх.*

Русские комментаторы Нострадамуса видят в этих строках Керенского, Николая Второго в период Февральской революции, а также Ленина.

*И в октябре вспыхнет великая революция,
которую многие сочтут самой грозной
из всех, когда-либо существовавших.
Жизнь на земле перестанет развиваться
свободно и погрузится в великую мглу.
А весной и после нее произойдут гранди-*

озные перемены, падения королевств и великие землетрясения; и все это сопряжено с возникновением нового Вавилона, мерзкой проституцией, отвратительной духовной опустошенностью, и это продлится 73 года и 7 месяцев.

Если принять во внимание, что это пророчество имеет непосредственное отношение к событиям в России в 1917 году, то надо согласиться и с тем, что начало крушения порожденных революцией порядков следует отнести к 1991 году. Окончательно же русская революция изживет себя в 2025 году. Можно ли этому верить?

На это смогут ответить лишь те люди, которые откроют «Центурии» в период между 1991 и 2025 годами.

И будет казаться из царств, испорченных пороками и людьми Востока, что Бог-Творец выпустил Сатану из темницы в преисподней, из-за чего могли родиться Великий Пес и Дохан (Гог и Магог). Ими будут пробиты такие хамские бреши в Церкви Христовой, что ни красные, ни белые, оказавшиеся без глаз и без рук, не смогут осознать ужасов всего этого. И они еще не уйдут от суда, и могущество их будет отобрано от них (из послания Нострадамуса королю Генриху Второму).

Это место послания считается одной из вершин пророческих озарений Нострадамуса. Это — изображение катастрофических последствий октябрьской революции и особенно сталинских гонений на православную веру в трагедию-апокалиптических символах.

*Мне страшен неведомый
третий правитель
Загадочной, варварской,
снежной страны,*

*Его же соратники им же убиты,
И старость его только ад охранит.*

Многие комментаторы Нострадамуса склонны думать: здесь изображен Сталин.

*Вождь хочет увидеть
германским вассалом
Брабант вместе с Фландрией,*

*Кант и Бруджес,
Но он был враждебным разбит идеалом:
Кавказец взял Вену и замки окрест.*

Русские комментаторы Нострадамуса выражают уверенность, что он пророчески предвидел последствия соперничества между Гитлером и Сталиным.

*Народ вызывает и ужас и жалость.
Простой человек обманул сам себя.
Сражаются стаи волков,*

*зубы яро оскалив,
В содружестве всех, никого не любя.*

Русские комментаторы Нострадамуса придают исключительное значение этому стихотворению: в нем как будто разоблачается

сущность лжеколлективизма, который выдает ненависть за любовь. Эта сущность называлась в Советском Союзе новыми социалистическими отношениями между людьми.

*Конец октября двадцать пятого года,
И век двадцать первый*

*с тягчайшей войной,
Крушители веры своих устыдятся*

*народов,
Шах Персии смят египтянской враждой.*

Русские комментаторы Нострадамуса находят, что это самое важное для исторических судеб России предсказание из всех «Центурий»... Они находят, что период времени с 1990 по 2025 годы будет периодом массового подрыва революционного престижа. Разбитая войной 2025 года, Россия станет родиной религиозного возрождения христианского мира.

Ну с чем мы придем

к двадцать первому веку?

Сошедший с горящего неба —

теперь повелитель земли.

Конец и начало столетья

мятежным живут человеком,

Открытие Марса свободе грозит.

Астрологическая математика называет точную дату событий, предсказываемых в этом четверостишии: это 1999 год. В самом деле, похоже на то, что первые люди земли высадятся на Марсе как раз в конце XX века. И возможно также, что XX век, войдя в историю под грохот революций и войн, сойдет с мировой арены тоже под грохот революций и войн... И если XX век начался Лениным, то, быть может, он и кончится тоже великим мятежным человеком. Хотелось бы, чтобы те читатели Нострадамуса, которые доживут до XXI века, проверили эти слова.

Остается вопрос о «повелителе земли, сошедшем с горящего неба». Есть такие, которым кажется, что сошедший с горящего неба — не земной человек, а житель иной планеты, прилетевший на землю на звездолете. Сторонники такой точки зрения утверждают, что обитатели иных планет посещают землю на космических кораблях (приблизительно) каждые две тысячи лет. Такое посещение земли имело место при земной жизни Христа и за две тысячи лет до Него. Значит, нового прибытия инопланетян надо ждать в самом конце XX столетия, что, по мнению сторонников такой точки зрения, предсказывает Нострадамус.

Будущее покажет, с чем прилетят эти инопланетяне — с добром или со злом, и прилетят ли они вообще.

(По материалам В. К. ЗАВАЛИШИНА.)

1-й год изд. ДВУХНЕДЕЛЬНЫЙ ЖУРНАЛЪ Цѣна 4 коп.

РАБОТНИЦА

Журналъ ставитъ себя цѣлью всестороннюю защиту интересовъ женскаго рабочаго движенія.

Подписная цѣна: на 1 годъ — 1 р. 20 к., на 6 мѣс. — 65 к., на 3 мѣс. — 35 к. Цѣна отдѣльнаго номера 4 коп.

Къ свидѣнію авторовъ. Рукописи должны быть написаны чисто, на одной сторонѣ листа. Деньги, рукописи и письма слѣдуетъ присылать исключительно по адресу конторы, а не на имя редактора, издателя или иного отдѣльнаго лица.

Контора и редакция: открыты 3 раза въ недѣлю: въ понедѣльникъ, среду и субботу отъ 6 до 8 час. веч.

Адресъ конторы и редакціи: Ямская ул. б. комн. 51.

№ 1. 23 Февраля. 1914.

80 ЛЕТ

В этом году у нашего журнала юбилей: 80 лет со дня выхода первого номера. Мы хотим в коротких выдержках представить читателю биографию «Работницы».

...Пожелтевшие, любовно подклеенные, подшитые в папки строго по годам старые журналы. Первый номер. «Работница» — двухнедельный журнал. Он ставит себе целью «всестороннюю защиту интересов женского рабочего движения». Этот номер вышел 23 февраля 1914 года. Спешили его выпустить ко дню 8 Марта. Первая редакционная коллегия: Конкордия Николаевна Самойлова, Анна Ильинична Елизарова, Елена Федоровна Розмирович, Инесса Арманд. Все профессиональные революционерки.

1914 год

№ 1 «СТРАХОВАЯ КОМПАНИЯ»

Страховым законом от 23 июня 1912 года устанавливаются денежные пособия рабочим и работницам по случаю болезни и смерти. Кроме того, страховой закон устанавливает пособия работницам по случаю родов... размер пособия составляет от половины до полного заработка работницы. Пособия по случаю родов должны выдаваться в течение двух недель до родов и четырех недель после родов... Между тем, по требованиям медицины, работница должна быть освобождена от работы не менее 8 недель до родов и 8 недель после родов.

№ 3 «НА ДОРОГЕ» посв. «РАБОТНИЦЕ»

*По дороге, залитой каскадом лучей,
Совершает свой путь она прямо и смело:
Позади — сновиденья кошмарных ночей,
Впереди — ожидает великое дело...*

Н. Е. Додаев

«ВОЛНА ЗАБОЛЕВАНИЙ СРЕДИ РАБОТНИЦ»

Широкой волной прокатились по всему Петербургу заболевания работниц. Начались они с простого отравления недоброкачественной бензиновой мазью и вылились в небывалую, бурную эпидемию истерии.

№ 4 «ЗАПРЕТ»

Спб. комитетом по делам печати наложен арест на № 3 журнала «Работница». Редактор Ф. М. Марцинкевич привлекается к ответственности за помещенные статьи «Волна заболеваний среди работниц». «Они рассердились» и на стихотворное посвящение «Работнице».

№ 7 «ЗДОРОВЬЕ РАБОТНИЦЫ»

Женщина в настоящее время часто работает дольше мужчины. У работниц текстильной промышленности развиваются болезни дыхательных органов и чихотка, чихотку же нажимают себе сапожники, портные и портнихи, кроме того, у них получается искривление позвоночника, расстройство кровообращения, пищеварения. У прачек — ревматизм, болезни кожи, язвы на руках. У наборщиц — судороги мышц руки и отравление цинком. Но лечение болезни — это не борьба с причинами их. А в чем причины распространения профессиональных заболеваний? В антисанитарных условиях работы, в продолжительности рабочего дня — 11 часов работы ежедневно, необходимости хорошего питания, спокойной домашней обстановки.

После выхода в свет первый номер журнала был почти полностью изъят, за исключением тех экземпляров, которые были тайно вынесены добровольными помощницами журнала — работницами петербургских заводов и фабрик. Только благодаря им мы можем сегодня увидеть, какой же была наша «Работница» тех далеких лет.

Подготовила Н. НЕСТЕРОВА.

СВОДИТЬ С УМА — ГЕРОЙСТВО

В заголовке вынесены слова великого поэта Бориса Пастернака. Это он сказал про женщин. То есть мы, женщины, проявляем героизм, когда сводим с ума мужчин. В этой связи возникают самые разные вопросы: а надо ли все свое героизм направлять на мужчин? Или, наоборот, только туда и надо его направлять? И как быть с тем, что мы, славные дочери своего отечества, свою силу и энергию направляем совсем на другое?

У меня из головы не выходит крылатая фраза про коня, которого русская красавица останавливает на скаку. Интересно, может ли женщина, способная на ходу остановить коня, свести с ума мужчину? И, собственно говоря, если она в состоянии сама справиться с лошадьми и пожарами, зачем вообще ей нужен мужчина?

О сути женщины, о ее назначении и доле я особенно стала задумываться с того времени, когда около пяти лет назад затеяла свое первое самостоятельное издание — газету «Деловая женщина».

Поразмышляю о том, что такое русская женщина и каковы, на мой взгляд, истоки ее героизма. Согласно теории американского психолога Эриха Берна, сознание человека находится в трех состояниях — «взрослый», «ребенок», «родитель». Все три состояния должны присутствовать в равных пропорциях, тогда человек достигает истинной гармонии с самим собой и с окружающим его миром. «Родитель» не позволяет нам забыть о правах и обязанностях, «ребенок» не дает человеку расстаться с его страхами, что необходимо для сохранения жизни, а «взрослый» обеспечивает жизнедеятельность, развитие творческого потенциала.

Давайте подумаем: кто мы, постсоветские (или еще советские) женщины? «Родитель» в нас присутствует безусловно. Мы знаем все, что нам надо: сходить в магазин, приготовить обед, убрать квартиру, дать ребенку подзатыльник для остротки.

«Ребенок» в нас сидит прочно. Он боится, что женщина останется одна, и жена держится за любого мужа, даже пьяненького и жалкенького. А еще «ребенок» боится, что дети вырастут оболтусами, что зарплату не хватит и на три дня... И все эти страхи так сковали наше тело, что женщина забыла: как это — улыбнуться, расправить плечи и пойти вперед свободной походкой от бедра?

А «взрослый», тот самый, который раскручивает пружину творчества, при-

сутствует ли в нас? На этот вопрос каждая женщина должна ответить себе сама. Только честно.

Психолог Вера Савельичева говорит: «Женщине позволено делать все». Все, что она хочет. А знаем ли мы, чего хотим? Позволяем ли мы себе хотеть? Или наши «хочу» задавили многочисленные «надо»? Попробуйте, напишите на листочке бумаги, чего вы хотите. Задача отнюдь не из легких. Если вы в течение пятнадцати минут изложите десять своих «хочу», я поднимаю лапки и преклоняю перед вами голову. Сколько таких женщин будет среди читательниц журнала? Но тем не менее, сколько бы их ни было, я более чем убеждена: женщина не может хотеть останавливать на скаку коня. «Родитель», который сидит в ней, может заставить ее это проделывать — остановить коня, чтобы, к примеру, спасти детей. А заодно и мужа, который у нее в «ребенках» ходит. Вот истоки нашего героизма. И направлено оно на борьбу с бушующими лошадьми, то есть с нашим несуразным бытом. Да, он ужасен! Но я подзреваю, что этот ужасный быт устраивает нас. Больше того, мы держимся за него, потому что иначе нам нечем будет оправдаться.

Мне представляется, что многие беды, в том числе и в экономике и политике, происходят именно оттого, что мы не сводим мужчин с ума, а медленно сходим с ума сами.

А теперь один очень любопытный пример из истории нашего отечества. Пятнадцатый век. Московское княжество. Пир в кремлевских хоромах. И вдруг посреди пира поднимается мать великого московского князя, подходит к одному из своих родственников и в гневе срывает с него драгоценный пояс, который, как ей стало известно, попал к нему несправедливо.

В этом эпизоде — весь характер и предопределение русской женщины. Софья Витовна сделала так, насколько не усомнившись в своей правоте. А вдруг этот человек не виноват? Или виноват частично? Только в авторитарном обществе мать может беспардонно наказать ребенка или того, кто по возрасту годится ей в сыновья, на виду у всех. Вот оно, героизм. Но разве этим сведешь с ума? По-моему, только наведешь ужас.

Однажды мне в голову пришел такой образ: наша женщина хватается своего мужа и запикивает его себе под

мышку. Там и держит его всю жизнь. Именно под мышкой, чтобы мужчина не мог двигаться, а только беспомощно сучить ручками и ножками. Держа мужа под мышкой, наша женщина отправляется укрощать взбесивших коней. И она же говорит: видишь, до чего ты меня довел? Видишь, как я уработалась? А ты еще хочешь от меня любви и ласки? Но он уже ничего не хочет. Какая может быть любовь под мышкой?

Как-то я имела неосторожность свою подмышечную теорию изложить вслух. Что тут началось! На меня набросились женщины с гневом: да как я посмела так говорить, да кто я такая! А вот мужчины меня поддержали. Спасибо вам, сказали они мне, вы так хорошо разбираетесь... в мужчинах.

Свои размышления я хотела бы закончить призывом, как в недавние времена: давайте!.. Давайте позволим нашим мужчинам стать настоящими героями. Давайте признаем, что у них есть замечательный ум. Давайте сводить их с него, и пусть это будет нашим самым главным женским героизмом. Честное слово, моя интуиция подсказывает: нам всем будет от этого лучше.

Ирина КОРЧАГИНА,
редактор журнала «Света»,
г. Москва.

● «ОСТАНОВИТЬ
КОНЯ НА СКАКУ»
НАШИ ЖЕНЩИНЫ
НЕ ХОТЯТ



РАЗВЕЛАСЬ? ЗАПЛАТИ!

Когда суд, перед тем как вынести окончательное решение, удалился на перерыв (рассматривалось дело Джоан Коллинз), даже привыкшая ко всему пишущая братия затихла — шутки шутками, а такого Америка еще не знала: муж подал иск на алименты... к своей жене. Страсти раскалились. Серьезные газеты, избегая нравоучительного тона, исподволь подогревали интерес публики, печатая фотографии героев процесса на первых полосах, бульварные же разошлись настолько, что просто называли вещи своими именами: мужчинам в Америке становятся «альфонсами»!

Цифры, фигурировавшие в иске, щекали воображение публики: «отступное» муж оценил в миллион — знай наших!

Любопытно, что на процессе муж вел себя с достоинством, хотя вначале и смущался, а на вопрос, кто подбил его на такой шаг, ответить отказался. Впрочем, особого секрета в том не было. Рассказывают, что «гениальная идея» пришла в голову его приятелю, адвокату по профессии. А навезна была... передачей о феминистках. Очередная демонстрация очередных требований равных прав... Равных? Пожалуйста. Адвокат будто бы позвонил приятелю и предложил отсудить у жены миллиончик. Вот и будет им равноправие!

● **АМЕРИКАНКИ ДОБИЛИСЬ РАВЕНСТВА: ПЛАТЯТ АЛИМЕНТЫ МУЖЬЯМ!**



Окончательное решение суда прозвучало в гробовой тишине: «Суд постановляет... иск на один миллион долларов удовлетворить». Знаете, что больше всего в этой истории потрясло меня? Не реакция мужчин — злорадно-радостная, «за что боролись, мол», а самих феминисток: оправившись от удара, поражения они не признали, а с решением суда согласились. «За удовольствие надо платить, — прокомментировала на другой день после решения суда одна из феминистских газет, — за удовольствие быть равными — тоже. Мы готовы».

Это был вызов. Однако готовы оказались не все. Судебная история расколола феминистское движение. Вольно или невольно «друг семьи», автор гениальной идеи, оказался в каком-то смысле исторической фигурой. Выяснилось, что большинство американок, симпатизировавших идее равноправия полов, все-таки оказались не готовыми к такому равноправию.

Но начало было положено. А чертовщина, как известно, стоит только завестись. Знаменитая Джейн Фонда открыла целую серию бракоразводных процессов с крупными суммами «отступных». Она, натянуто улыбающаяся с телеэкранов и рекламных щитов по аэробике, рассказывают, сильно похудела потому, что ее муж, известный политик Том Хайден, получил от своей супруги в общей сложности 10,5 миллиона долларов. (Правда, Джейн, выплатив алименты и встряхнувшись, показала, что еще в состоянии поправить свои личные дела — она вышла замуж за известного телемагната Теда Тернера, владельца колоссального состояния.) А Рон Бритон решил вообще просить наличными чуть-чуть — «только» 65 тысяч долларов, но отсудить себе совместно нажитый прекрасный дом.

Тут нам в самый раз остановиться и сделать маленький экскурс в историю. Само феминистское движение вошло в новый виток в шестидесятых, в пору, когда в Америке только начиналась сексуальная революция, движение хиппи, то есть тогда, когда пришла мода на отрицание. Тогда-то и ворвался «свежий ветер перемен» в это довольно неновое движение за равноправие. Женщины собирались группами в собственных домах. Добровольцы ложились на столы, и окружающие с вниманием разглядывали их половые органы. «Нам не повезло! — была основная мысль этих тусовок. — Нам и рожать, и испытывать ежемесячные недомогания, а мужикам хоть бы что. Это несправедливо! И почему мы за все должны платить. И нас же потом во всем и ущемляют». «Мы должны быть равными с мужчинами абсолютно во всем и будем за это бороться!» — заявила Глория Олред, одна из ведущих феминисток США.

Любая медаль имеет две стороны.

Борьба за равноправие привела во многих случаях к обратному результату. По правую же, обратному тому, что все-таки хотело большинство американок. Например, сейчас при разводе мать не имеет абсолютно никаких преимуществ перед отцом. То есть, если даже родители развелись, отец может в любой момент забрать малыша к себе. Понятно, что «забрать» — слово слишком спокойное в разыгрывающихся трагедиях. Папа просто выжидает — в кустах? в машине? — когда ребенок останется без взрослых и... Увы, даже иск мать не может предъявить без особых оснований. «Мы добились того, что мужчины забрали у нас последнее — наше преимущество в воспитании ребенка после развода, — заявила Нэнси Олбейн, бывшая участница феминистского движения, — я не желаю больше участвовать в этом фарсе!»

Но вернемся к дамским алиментам. Практически во всех судебных разбирательствах бывших супругов в середине восьмидесятых вольно или невольно звучала скрытая тема мужского позора. Многие мужчины, приятели героев этих процессов, переставали с ними здороваться. Сейчас в отчетах о подобных бракоразводных процессах о «позоре» речь уже не идет.

Ради интереса я спрашивала мужей своих приятельниц со средним доходом: а как бы они поступили в случае развода, если бы жена обладала состоянием? Все как один ответили: если б обладала, отсудил бы алименты, а что?

Я долго искала встречи с одной из феминисток, хотела посмотреть, какие они. И тут подвернулся случай — подруга пригласила на вечеринку, предупредив: «Приходи без мужа, в том доме они непопулярны».

...Ее звали Карен. Я не назвала бы ее женственной или дурнушкой — таких принято называть «женщина с трудовой судьбой». Мы пили чай, и весь вечер, в течение нескольких часов, я слушала одно и то же — как важно американкам быть равными с мужчинами во всем, абсолютно во всем.

— А это правда, что женщины в России, откуда вы когда-то уехали, могут получить ту же работу, что и мужчины? — спросила у меня Карен. И я почему-то вспомнила кирпичный завод, старый и страшный, где наши родненькие бабоньки, жалующся на судьбу и пьяниц-мужиков, не умеющих зарабатывать на жизнь, ворочали тонны, наживая болезни, теряя женственность не в переносном, а в буквальном смысле слова.

Я посмотрела Карен в ее агрессивные, не принимающие компромисса глаза. Ну что я могла ей ответить?

**Наталья МАЙЛАН,
Денвер, США.**



КУЗНЕЦКИЙ МОСТ

Мереступая порог Дома моделей «Кузнецкий мост», всегда чувствую благоговейный трепет. Кажется, что больших знатоков, как и что с чем носить, нет и быть не может.

Сегодня истиной в последней инстанции выступает искусствовед Варвара Некрасова. По ее просвещенному мнению, в наступившем году суперпопулярны маленькие объемы. Это касается жакетов, жилетов, пиджаков, платьев. Все «в обличку» плюс узкие-узкие рукава. Вырез (в весенних платьях) довольно глубокий, полукруглый. Низ — чаще всего расклешенный, силуэта «годе» или плиссированный. Длина — до середины колена или «макси».



Короткие пальто силуэта «А» уже примелькались. Они пережили пик своей популярности. Так что прежде чем примерить подобное пальто, сильно подумайте. Все-таки не стоит приобретать вчерашний день. Не покупайте и узкие брюки — только широкие или клеш.

Цвета одежды предпочтительны пастельные. Впрочем, праздничная одежда может быть и яркой. Если у вас светлые волосы, то голубой, коралловый и рубиновый цвета — то, что вам нужно. Если волосы золотистые — выбирайте зеленый и сиреневый средней интенсивности, если вы шатенка, то вам пойдет практически любой цвет, кроме чисто-желтого и ярко-красного. И еще один совет — избегайте пестрых расцветок, равно как тусклых скучных тканей.

А теперь внимание на наш разворот. Так шьют на Кузнецком мосту. Нравится?

А. КРАСИНСКАЯ.
Фото Н. МАТОРИНА



«...МЫ — ЕВРОПЕЙСКИЕ СЛОВА И АЗИАТСКИЕ ПОСТУПКИ»

Женский четверг

О поступках лучше всего поразмышлять нам вместе с читателем на московской бирже труда. В четверг. Предпоследний четверг каждого месяца здесь — женский, называемый так в отличие от других четвергов — молодежных, инженерных. В зале шумит «ярмарка женских вакансий», пришедшие все больше в платочках, в беретках. За столами слева — специалисты департамента труда и занятости (юристы, психологи), они помогут разрешить правовые вопросы. Справа — представители предприятий, где преимущественно применяется женский труд. Плакаты, проспекты, объявления.

Вот зазывает ПШО «Москва» — то самое, где шьют такие красивые мужские сорочки. Требуются швей-мотористки. И зарплата немалая — 60 тысяч рублей в месяц.

Приглашает Первая образцовая типография — нужны брошюровщицы.

«Центр кварцсамоцвет» выложил камни редкой красоты — кто пойдет полировать?

Больнице нужны санитарки...

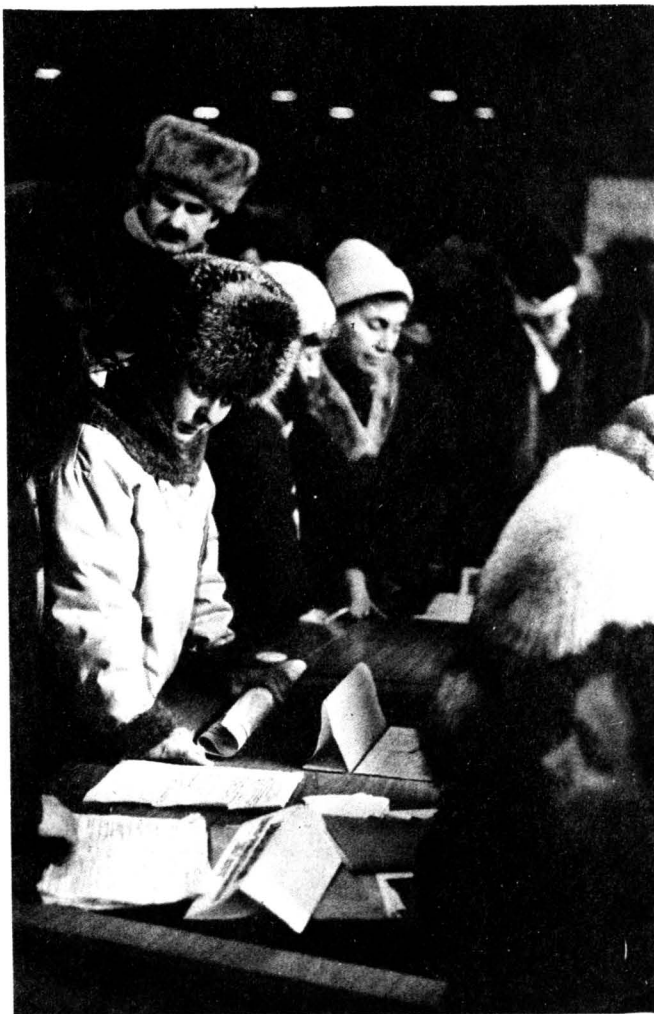
Все подходят, узнают про зарплату, про режим. «А по совместительству можно? А на полдня можно?» Завожу разговор с еще молодой женщиной в беретке, востроглазой, востроносенькой. Зовут Аня. «Зачем вам отчество? Просто Аня. Нет, пока не безработная. Но вот-вот буду».

Мы отходим в сторонку и садимся на подоконнике. «Почему пришла? — переспрашивает Аня. — Жить стало последнее время много тяжелее. Особенно женщине. Скажу о себе. Сын Димка, 5 лет ему. Раньше — отведишь в сад и после работы заберешь. Сад-то во дворе. А теперь сад закрыли, в нем какая-то фирма. В другой — далеко. Да и, честно сказать,

«Мы — европейские слова и азиатские поступки» — этими словами поэта прошлого века Н. Ф. Щербины можно охарактеризовать сложившееся у нас в России отношение к женщине.

С одной стороны, подготовка к IV Всемирной конференции по положению женщин «Действия в интересах равенства, развития и мира». Конференцию эту будет проводить ООН в 1995 году. Распоряжением правительства создан Национальный совет, которому поручено готовить национальный доклад о выполнении в России Конвенции ООН «О ликвидации всех форм дискриминации женщин». Масса слов — и все европейские: «ликвидация», «дискриминация» и т. д. и т. п.

С другой — поступки...



дорого — 10 тысяч, сад-то ведомственный. Вот и дежурят с ним по очереди наши бабушки. Хотя и устают ездить — за шестьдесят уж им!

Готовка. Раньше муж обедал на работе в столовой. Теперь не по карману. Хотя он у меня ведущий инженер. Приходится обед дома готовить, а с собой — так, бутерброды.

Или возьмите чистку, стирку, ремонт. Все стало так дорого — не подступись. Получается, что я и общественное питание, и химчистка, и прачечная, и ателье по ремонту. Все время как заводная. На работу прихожу — сил нет. Раньше меня в лаборатории хвалили, мол, хорошо соображаю. А теперь — завлаб говорит: «Аня, я вас не узнаю. В одной схеме пять ошибок. Имейте в виду — вы первый кандидат на сокращение. Мне нужен тот, кто работает с полной отдачей». Ну что я ему скажу? Прав он. Какая от меня сейчас отдача? На работу прихожу, а я уж все дому отдала. Ну, услышала по радио объявление «ярмарка женских вакансий» — дай, думаю, схожу. Как раз отгул есть. Я пока не безработная, но уже кандидат на вылет. Надо заранее что-то присмотреть».

«Ну и как, — спрашиваю, — присмотрели?» — «Да нет пока ничего подходящего».

Аня ушла. А передо мной только теперь в полной мере, объемно, что называется, предстали слова из интервью в «женском» департаменте — департаменте проблем семьи, женщин и детей Минсоцзащиты России. «С приходом рыночных отношений, — объясняла мне заместитель директора департамента Елена Николаевна Феоктистова, — положение женщин на рынке труда значительно ухудшилось. Потому что для них проблемы совмещения ролей работницы и хозяйки дома становятся еще более сложными, чем были когда-то.

71,4% безработных в стра-

не — женщины. Почти половина из них имеют высшее и среднее специальное образование. Почему безработных женщин больше, чем безработных мужчин? Наибольшее сокращение происходит в отраслях, где работает много женщин. Сокращаются женщины служащие, да и вообще конкурентоспособность женщин на рынке труда падает — у них теряется квалификация из-за прерывности труда (роды, болезни ребенка). А ведь сейчас резко возрастают требования работодателей...

«Оборонка — сокращенка»

Эти слова произносит женщина лет 45, с которой мы сталкиваемся все на том же «женском» четверге. Только уже не в зале, где разговаривали с Аней, а в боковой комнате, где на широком столе и на доске, прислоненной к стене, выставлены удивительные вещи — кружевные воротнички и искусные накидки, кошельки и цветы из кусочков разноцветной кожи, свитера, связанные спицами и крючком. На столе табличка «Московский центр ремесел». И крупно рядом — «Обучение безработных оплачивает департамент труда и занятости». Женщина, с которой мы разговорились — ее зовут Вера Павловна — инженер-оптик с 20-летним стажем. Специалист высочайшей квалификации, имеет два изобретения. Но, как она сама говорит, «оборонка — сокращенка», ее НИИ закрыт, опытный цех тоже.

Вера Павловна признается: «Раньше никогда рукоделием не занималась. А тут — потянуло. Представьте, окончила курсы и не только вяжу, даже такой вот воротничок могу сплести. Зачем же пришла? Ищу единомышленников. Это не по мне — в одиночку сидеть что-то плести. Хочу собрать человек пять, создать свое небольшое дело — навски-то организаторские есть».

Именно об этой проблеме говорила мне Елена Николаевна Феоктистова в интервью в «женском» департаменте. — Необходимы программы, исполнение которых поможет женщинам освоить новые

требования жизни. Очень поучителен опыт Перми. Там есть Социальный центр, где налажена работа с женщинами, которым грозит безработица, или с теми, которые уже несколько лет сидели с детьми, а теперь хотят вернуться к производственным делам. Женщин консультирует юрист, психолог с помощью тестов определяет их способности, о которых они часто и сами не подозревали. А тут им помогают их открыть и реализовать. Самое важное — помощь в организации собственного дела: регистрации предприятия, получении льготных кредитов, покупке оборудования и т. д. Как говорится в известной притче — помочь голодному не тем, чтоб дать ему рыбу, а тем, чтобы дать удочку и научить ловить. За год в Перми с помощью этого центра женщины сумели открыть 19 малых и семейных предприятий. Таких центров по России сейчас уже более 500, но надо во много раз больше...

Что ж, такие центры несомненно полезны. Но все же встреча на «женском» четверге с бывшим оптиком, автором двух изобретений, которая теперь плетет воротнички, наводит и на другие, не столь уж веселые, размышления. Почему же остаются невостребованными ее знания, опыт? И разве это случайно, что за последние годы резко уменьшилось число студенток-женщин, особенно в тех вузах, которые готовят специалистов, способных влиять на формирование будущего, где изучают высокие технологии? Это может привести к деградации нации — если все матери будущих ученых будут только вязать или плести...

Больше гробов, чем колыбелей

Есть на «женском» четверге стенд, у которого мало кто задерживается, хотя название этого предприятия знакомо нам с детства. С того первого дня, когда, едва научившись читать, мы разбирали по складам надпись на карандаше «Фабрика им. Сакко и Ванцетти». Яркий плакат, зазывные слова — зарплата

80—90 тысяч. Теперь, кроме карандашей, здесь делают шариковые и автоматические ручки, сотни блестящих пластмассой и металлом моделей. Но для того, чтоб эти пластмасса и металл заблестели, требуются литейщицы, гальваники, полировщицы. «Там и льготы большие, — уговаривает представитель отдела кадров. — На пенсию досрочно. Ведь работа-то вредная, пластмассовая пыль, растворы».

— Нет уж, спасибо! — говорит женщина с каким-то серым лицом, на котором, словно взятые напрокат, сердитые живые глаза. — Я уже 20 лет «вредником» отработала. Вредную пенсию себе набрала. Теперь хочу где-то на чистом воздухе поработать! Как-никак у меня диплом есть.

— А теперь на диплом начхать! — ответил ей неожиданно случившийся здесь, среди «женского» четверга, мужичонка в шапочке с детской висюлькой. — Теперь — рынок! Свобода! Хочешь — с дипломом с голоду помирай, хочешь — забрось его подальше и иди вредность глотать за 100 тысяч! Чего хочешь, то и выбирай!

В этой четверговой «дискуссии» услышала я отголосок других, гораздо более представительных по форме, а по сути — все о том же, научных дискуссий последнего времени. Дискуссии эти для России очень актуальны. Потому что, как явствует из цифр, которые мне сообщили в «женском» департаменте, «в стране более 3,6 миллиона женщин трудятся в неблагоприятных условиях труда, из них почти 290 тысяч в особо тяжелых и вредных производствах». Но прежде государство защищало или по крайней мере должно было защищать женщин от вредных работ. Существовал список так называемых «запрещенных» профессий. И профсоюзы, общественные организации, печать, в том числе и наш журнал «Работница», требовали от государственных предприятий исполнения этих законов — воевали против того, чтоб женщин облачали то в оранжевые жилеты укладчиц путей, то в кольчуги скотобойцев на мясокомбинатах, защищали их от поднятия тяжестей и ночных смен. Те-

перь внедряются рыночные отношения. И многие понимают это так, что сейчас, мол, никто никого не обязан да и не собирается ни от чего защищать. Появился целый клан юристов, в том числе из Института государства и права, которые на многих совещаниях, семинарах — всюду, где речь идет о труде женщин, — ярло проповедуют совсем уж «удивительную» точку зрения.

Долгое время, мол, у нас была патерналистская, то есть патриархально-компенсаторная система отношения государства к женщинам — льготы, пособия, запреты. Пора все это изменить. Необходимо пересмотр законов, связанных с запретами на женский труд. Должна быть политика равных возможностей. Рынок есть полная свобода. Хочет женщина лезть под землю в шахту или в рудник — пожалуйста, хочет в самый вредный химический цех или на розлив алюминия, пусть даже в ущерб своему здоровью, а может, и материнству, — это ее право. Необходимо, как эти юристы выражаются, «наконец-то эмансипировать женщину от государства».

И это проповедует в стране, где уже в прошлом году число гробов превысило число колыбелей! Российское население вымирает. Как свидетельствуют медики, смертность от осложнений беременности и родов за 1991—1992 гг. увеличилась на 11% и составила уже 52,4 умерших на 100 тысяч родившихся. Конечно, это зависит и от ряда других причин — падения уровня жизни, и все же главная причина — тяжелая и вредная работа будущих матерей.

Но «рынок требует свободы выбора!» — проповедуют юристы. Что ж, даже рискуя навлечь на себя клеймо антирыночника, я все-таки хочу спросить: почему же в других странах, где, кстати сказать, эти самые «рыночные отношения» имеют более давнюю традицию, все-таки существует «патернализм» государства по отношению к женщинам и никакому рынку не мешает — соблюдаются конвенции Международной организа-

Окончание на стр. 16.

Как рождаются сказки?

Обычно их придумывают и рассказывают детям взрослые. Но совсем недавно в одной из школ я сделала удивительное открытие: дети просто живут в мире сказок. И этот мир оказался очень интересным. Предлагаю вам три сказки из огромного количества, которыми я зачитываюсь... (Сохраняем детскую «орфографию».)

Ю. КОВА



ГРИШАЕВА Маша

ВОЛШЕБНИЦА

Однажды после школы, как обычно, я села в автобус и поехала. Он был какой-то странный, не как все, в нем было мало народу. На следующей остановке вошла очень старая женщина. В автобусе было много свободных мест, но эта бабушка подошла именно ко мне и встала около меня. Как обычно, если человек вежливый, он должен уступить пожилому. Я встала и сказала: «Садитесь, пожалуйста». И она села, сказав мне: «Ты очень хорошая девочка, и ты мне очень нравишься, поэтому я сделаю тебе сюрприз. Ты заслужила его». Вдруг все люди, которые сидели в автобусе, исчезли, и на миг перед глазами все исчезло, и мы оказались на другой планете. Эта волшебница сказала, как называется эта планета. Она называлась Вечноцветущая планета. На этой планете никогда не было злых волшебников, везде царили дружба, счастье и мир. Животные на этой планете были особенные. Они разговаривали и были очень красивые, добрые и дружелюбные. Все на этой планете хотели мира, и их мечта сбылась. После оказалось, что эта женщина была не только волшебницей, но и царицей этой планеты. Потом на миг все исчезло, и я очутилась в том же автобусе, на том же месте, но волшебницы уже не было. Автобус остановился, и я вышла.

У меня было странное чувство. Я не знала, то ли это был сон, то ли реальность.

С тех пор я всегда уступаю место старушкам, но волшебницу я никогда больше не встречала.



ПОНОМАРЕВ Иосиф

ПУГОВКА

Родилась Пуговка и сразу почувствовала воздух и маму. Она еще не видела мир. Она только чувствовала, что на нее смотрит мама.

Пуговка еще не знала, что ей придется перетерпеть и голод, и боль, и разлуку, и много-много бед.

Когда прорезались глаза у Пуговки, она увидела своих двух братьев, маму и коробку. Было темно. Вдруг она увидела, что дверь шкафа открывается и на нее падают лучи солнца. Пуговка испугалась. Но это были два мальчика. Появился еще один мальчик. Этот мальчик сказал:

— Дима! У котят прорезались глазки!

— Да!

Пуговку взял на руки Миша. Так звали третьего



Так сказала Алиса-мать и в последний раз поцеловала по-кошачьи Пуговку.

Теперь Пуговка большая и сильная. Она успокаивает Мишу, когда он грустный, и не один раз защищала его.

Пуговка полюбила кота, и сейчас у нее родились котятка. У каждого котенка волшебная метка. Волшебная метка будет передаваться из поколения в поколение.

У каждой кошки есть своя волшебная метка. Кто прыгает выше всех, кто любит больше всех, а есть и кто красивее всех.

КОСТИН Константин

ИСТОРИЯ НА КУХНЕ

Это было очень давно в маленьком городке в Шотландии. Название городка потерялось в веках, а история осталась. В одном очень старом доме на старой улице на старой кухне произошла ужасающая история. Ночью раздался крик — разбился сервиз. На следующее утро комиссар полиции старая кастрюля и его помощник-дуршлаг

мальчика. Миша сказал:
— Я возьму эту кошечку. Она так хорошо на меня смотрит!

— Мы возьмем этого кота и назовем его Кузя.

Маму-кошку звали Алиса. Ее взяли с улицы. Она была уже испытана жизнью, и поэтому она при разлуке наставляла Пуговку:

— Я тебе дала метку. Эта метка волшебная. Ты будешь самой сильной, но не забудь любить своего хозяина, я его знаю: он очень добрый мальчик. Он очень любит кошек, и, когда он будет грустный, успокаивай его.

завели уголовное дело. В 5 часов кухонного времени собрались все жители кухни. Это были ложки, вилки, тарелки, мыши, кот, самовар, чугунный чайник и еще много разной посуды. Пришел адвокат сковородка, обвинители кофейник и заварочный чайник. Все были в панике, волновались, кто же преступник. Вызвали свидетеля: это был старый глиняный горшок. Он сказал следующее: что преступник был с хвостом, маленький. Было ясно это мышь какая-то. С сервизом не ладили 3 мыши. Все показывали на беленькую мышь, белевку, и она созналась. За это преступление ее изгнали из дома. Это было первое и последнее преступление. Все боялись ужасной кары.



Рисунки Т. ЗАВЬЯЛОВОЙ.



МОЯ ЖИЗНЬ СТАЛА КОШМАРОМ...

- Так написала нам мать, у которой родился ребенок желтого цвета. Скоро исполнится пять лет как журнал старается обратить внимание общества на появление новых, ранее неизвестных, плохо изученных заболеваний новорожденных и детей: так называемые дети тикеры, малоголовые дети, желтые младенцы. После публикаций "Желтые младенцы России"-№6, 93г. "Там, у черного бугра"-№10, 93г. к нам стали приходить письма со всех концов России, в которых читатели сообщают, что описываемые новые болезни обнаруживаются и в их городах. Каждое письмо мы будем комментировать с точки зрения детского врача.





НАХОДКА

«Очень взволновала статья «Желтые младенцы России». У нас родилась девочка 7 января 1989 г. Сразу в роддоме обратила внимание, что ребенок желтый, как цыпленок. На мои вопросы ответили: «Протираем фурацилином». При выписке из роддома (на 5-й или 6-й день) врач опять ничего не сказал и, естественно, ничего не рекомендовал. Патронажная сестра пришла только после недельного пребывания дочурки дома. В колокола опять не забили, а предложили больше пить воды. Только через месяц нас положили в больницу с билирубином 298! Лечение поддавалась дочка очень трудно. А ставили и капельницу и делали внутривенные инъекции. Отняли на два дня от груди и продолжали все процедуры. Даже после полного курса лечения билирубин остался не 32 по норме, а 53. Диагноз поставили: энцефалопатия. Когда я пришла на прием к невропатологу, на мой вопрос, что делать, она мне ответила: «Женщина, я же не сделаю вашему ребенку голову больше!» И все! И когда я приходила с ребенком ежемесячно к врачам, они с таким удивлением смотрели, что ребенок развивается нормально. Сейчас у девочки чуткий сон, она очень впечатлительна, иногда бывают случаи агрессивности. Когда мы лежали в больнице по поводу лечения желтухи, нас таких было 11 человек, и эта палата никогда не пустует.

Я думаю, что Вам хорошо известно об экологической обстановке в Приморье. Это взрывы подводных лодок, это захоронения на дне моря, могильники на сопках и т. д.

Если бы наша семья чем-то могла помочь движению «Желтые младенцы России», мы были бы очень рады. С уважением, семья Васильевых. 692900, Находка-30, ул. Бокситогорская, д. 28, кв. 30».

В роддоме гор. Находка в отношении ребенка, родившегося в семье Васильевых, была допущена грубая диагностическая ошибка: ребенок был выписан с желтухой и в течение месяца не получал никакого лечения! Токсические вещества продолжали поступать в организм ребенка, возможно, с грудным молоком. В настоящее время наблюдается задержка роста костей скелета, уменьшение окружности головы (микроцефалия) при нормальном интеллекте. Подобных детей я наблюдал в Салавате.

Фраза «протираем фурацилином» — это черный юмор. Так в роддоме Находки относятся к желтухам новорожденных. Реплика врача: «Женщина, я же не сделаю вашему ребенку голову больше!» — может войти в историю современной медицины как пример грубого нарушения этики врача, с одной стороны, а с другой — как доказательство того, что перед нами новая, плохо изученная болезнь: грацильный ребенок с уменьшенной окружностью головы при нормальном интеллекте вызывает не-

скрываемое удивление среди врачей. Вместе с тем нужно высоко оценить действия врачей детской больницы, которым удалось спасти ребенка от грубого поражения мозга билирубином.

КРАСНОЯРСК

«Уважаемый В. Лупандин! Своей статьей Вы потрясли нашу семью. Пишет Вам бабушка по просьбе родителей. Мы живем одной семьей, и все было у меня на глазах. Моя дочь родила двух девочек — одну в 1981 г., а другую в 1989 г. И первая, и вторая, особенно вторая, родились желтыми. Было сказано: со временем пройдет. Вот и все. Особенно у меньшей был страшно повышен билирубин, она была, как лимон. В роддоме сделали один укол в голову, и все. Наш педиатр не проявил и малейшего беспокойства о ребенке. Теперь о состоянии здоровья девочек. Старшая до школы постоянно болела, вся она какая-то заторможенная. Сейчас ей 12 лет, и, надо сказать, состояние стало лучше. Но все равно умственная заторможенность есть. У младшей состояние хуже. Ей 4 года. Говорит плохо. В 2 года ножки у нее заплетались, сейчас лучше, но все равно слабые.

В нашем городе Красноярске экологическая обстановка кошмарная. У нас много вредных производств. Рядом с нами находится большой монстр — алюминиевый завод. Травит все живое беспощадно. Наверно, нам нужно куда-то бежать, а куда?

Надо же что-то делать. Посоветуйте, пожалуйста. Жду от Вас ответа, вся семья ждет. 660131, г. Красноярск, а/я 21090, Егорова А. И.».

И здесь речь идет о грубой, той же самой диагностической ошибке: в родильном доме токсическая желтуха принимается за физиологическую. Отсюда и неправильный прогноз («со временем пройдет»). Дети не получили необходимого лечения, что привело к задержке развития речи, трудностям в обучении, нарушению функции ходьбы (у младшей девочки). Она нуждается в специальной реабилитации, опыт которой имеется у врачей Салавата, а также в Алтайском крае.

ВОЛГОГРАДСКАЯ ОБЛАСТЬ

«Пишет Вам мама желтого ребенка. Статьи Ваши храню, ведь больше нет нигде сведений. Действительно, никто не затрагивает эту проблему. Мы — семья военнослужащих. Муж два года служил в гор. Салавате. В 1983 г. там родилась наша младшая дочь с диагнозом: физиологическая желтуха новорожденного. Муж — военный врач, но никакой информации, что это вызвано отравлением диоксином, он не имел. И только в 1988 г. благодаря статье В. Лупандина «Дети-тикеры» мы узнали причину этого заболевания. До двух лет стояли на учете у психоневролога, принимали ноотропил... Надеемся, что мы попали в те 50%

желтых детей, у которых наступает выздоровление. Нас волнуют такие вопросы: на что обращать внимание, какие могут быть последствия в подростковом возрасте? Где можно получить такую информацию? Гребенникова Н. А. 405500, г. Фролово Волгоградской обл., ул. Заводская, д. 35».

Это типичный случай желтого младенца с благоприятным исходом в Салавате. Действительно, многих детей с желтухой и энцефалопатией там лечат ноотропилом для предупреждения микроцефалии. Следует помнить, что диагноза «физиологическая желтуха новорожденного» не существует, так как она не является болезнью. Следовательно, и здесь мы имеем дело с диагностической ошибкой. Надеемся, что прогноз для подросткового периода благоприятный.

БАШКИРИЯ

«Пишу ответ на Вашу публикацию «Желтые младенцы России». Она меня просто поразила. Дело в том, что во время первой беременности я жила в городе Салавате. Ребенок родился здоровым, но через неделю пожелтел (мы уже были дома). Педиатр сказал, что у него меняется группа крови. Физически ребенок развивался очень быстро, а вот разговаривать начал в 4 года, говорил мало, отдельные слова, длинные слова не мог выговаривать. В районной больнице еле выписала направление в Уфу. Оттуда приехали с диагнозом: энцефалопатия, задержка речевого развития 2-й степени. Прошли курс лечения. Ребенок пошел в обычную школу. Часто болеет. Состоит на учете.

Умнова З. Е. Аургазинский район, село Бишкаин, ул. Кузнецкая, 54».

Это другой, менее благоприятный вариант желтых младенцев с характерной задержкой речевого развития. Возможно, что это связано с тем, что ребенок не прошел своевременного лечения. Тот факт, что ребенок пожелтел через неделю, свидетельствует о том, что токсические вещества, по-видимому, попали в организм ребенка через грудное молоко.

ДАГЕСТАН

«Прочитав статью «Желтые младенцы России», похолодела и не спала всю ночь. 5 марта 1987 г. у меня родилась девочка (первая в семье). На второй день она стала желтой и была такой больше месяца. Прошло 6 лет. С этого дня (5 марта) жизнь моя стала кошмаром, я превратилась в больного человека. Мой ребенок не закрывал глаза больше чем на 30 минут, ни днем, ни ночью. Сама я врач-терапевт. Обшла огромное количество медиков. Знала, что не должна быть такая длительная желтуха. Что это такое, никто не понимал. Терапевты успокаивали, что скоро все пройдет. Окольными путями я уложила девочку в Институт педиатрии АМН в Москве, в инфекционное отделение, так как жидкий стул не прекращался со дня рождения. Выписана с диагнозом:



функциональная недостаточность желудочно-кишечного тракта, увеличение печени и поджелудочной железы. На мои просьбы показать ребенка невропатологу не отреагировали. Второй ребенок — мальчик — был желтеньким около двух недель, его состояние не было таким тяжелым.

Что могло быть причиной болезни моих детей? Может, это «продукты» чернобыльского взрыва и нашего городского химического завода? Здоровье населения нашего города очень плохое. После осмотра журнала смертности становится дурно — многие умерли с онкологией в молодом возрасте. Я работаю терапевтом с 1978 года, и по сравнению с теми болезнями, которые встречались в первые годы моей работы, наше население «постарело» на 20 лет, то есть болезни, которые считаются характерными для 50—60-летних, сейчас встречаются у 30—40-летних людей.

Я устала работать врачом не потому, что не люблю больных, а потому, что вижу на конкретных примерах кошмары нашей неумной жизнедеятельности и у меня постоянно болит и ноет сердце за все страдания больных и потому что я мало чем могу им помочь.

С уважением к Вам, Мамедова П. 368100, Дагестан, г. Кизилюрт, ул. Сулакская, 35».

И здесь обращают на себя внимание длительность желтухи и трудности в ее диагностике даже в Институте педиатрии АМН! Ясно одно: это не иммунная гемолитическая желтуха новорожденных. Скорее всего речь идет о токсической желтухе, вызванной загрязнением окружающей среды химическими веществами. В пользу этого говорят крайне неблагоприятная экологическая обстановка в городе Кизилюрт (б. Хасавюрт), характерное для «химических» городов омоложение всех болезней, высокая онкологическая смертность и заболеваемость.

ВОСКРЕСЕНСК, МОСКОВСКАЯ ОБЛАСТЬ

«Перелистывая журнал, я увидела заголовки, от которого пробежал холодок

по спине и часто забилося сердце: «Желтые младенцы России». Мой мальчик родился желтым. Врачи роддома не обратили внимание на его желтушность и выписали из роддома с диагнозом: здоров. Дома ребенок стал апельсинового цвета, ничего не ел и все время спал.

Когда на «Скорой» нас привезли в больницу, положение было критическим. Уровень билирубина превышал норму в 14 раз! Ребенка спасли от гибели, но не смогли спасти от страшных последствий. Сейчас моему сыну 3,5 года. Он не может ходить, сидеть, стоять. Ему мешают так называемые гиперкинезы — насильственные движения, с которыми он ничего не может сделать. Он инвалид детства. Мы живем в г. Воскресенске Московской области. В нашем городе много промышленных предприятий. Среди них — химический комбинат и цементный завод.

Я пишу Вам это письмо и плачу. Большое спасибо Вам, что Вы затронули эту тему. Ни один другой журнал из перечитанных мной, не говорит об этой проблеме.

Есть ли у нас в стране клиника, больница, центр, где лечат таких детей? Помогите, прошу Вас! И еще: может, вместе легче бороться за здоровье наших детей. Если можно, опубликуйте мое письмо, если не все, то хотя бы адрес, чтобы родители желтых детей могли мне написать. ПОМОГИТЕ!

Рахилина Елена. 140200, Московская область, г. Воскресенск, ул. Колхозная, д. 130, кв. 9».

Выписать ребенка с желтухой с заключением «здоров» — это не только ошибка, но и преступление.

В соответствии с существующей практикой такие случаи расследуются прокуратурой. И последнее. Центры, о которых Вы спрашиваете, я видел в Нидерландах, США, но в нашей стране их, к сожалению, нет. Вместо центров у нас дома для детей-инвалидов.

ПОДВОДЯ ИТОГ

Мы думали, что желтые младенцы рождаются в районах производств и ликвидации оружия массового поражения,

а выясняется, что они появляются во всей России. Оказывается, это не локальная, а национальная проблема. Опасность ее заключается в том, что плохо изучены многие малоизвестные, но, по-видимому, широко распространенные экологические болезни. Эти болезни легко списываются за счет физиологических желтух. О последствиях такой подмены рассказали читатели журнала. К тому же в экологически неблагоприятных районах иммунные и прочие хорошо изученные желтухи становятся более тяжелыми.

Опасность токсических желтух заключается и в том, что часть из них, по всей видимости, представляет собой следствие мутаций: эти желтухи передаются по наследству и будут обнаруживаться и тогда, когда окружающая среда будет очищена от загрязнителей.

Другая опасность заключается в том, что во втором и третьем поколениях растет чувствительность к токсическим веществам. Пока это доказано на животных в эксперименте. Но наш опыт показывает, что чувствительность к токсическим веществам нарастает и у человека. Следовательно, число желтых младенцев в России будет неуклонно расти.

Что же делать? Как можно решить эту сложную проблему?

Мировой опыт, опыт США показывают, что важная роль в решении, казалось бы, безнадежных проблем принадлежит простым гражданам, которые для их решения объединяются в различные организации и движения.

Особенно эффективны те движения, в которых принимают участие женщины, дети которых стали жертвами загрязнения окружающей среды. Движимая гневом, яростью и состраданием, мать больного ребенка может снести на своем пути все преграды, возводимые изворотливыми чиновниками, хитроумными учеными и подкупленными юристами. Письма читателей дают надежду, что есть такие женщины не только в США, но и в России. Ждем ваших писем.

В. ЛУПАНДИН,
доктор медицинских наук.

Окончание.
Начало на стр. 10.

ции труда, женщины не работают по ночам, министерства труда штрафуют фабрикантов, если вредность в женских цехах превышает нормы.

А у нас? Старые законы об охране труда женщин пока официально не отменены, но их уже почти никто не соблюдает. Женщины в письмах в редакцию сообщают, что чуть не повсеместно в ответ на свои требования, скажем, о переводе на легкую работу,

они неизменно слышат: «Тех законов уже нет. Теперь закон — рынок!» А новые законы, за которые так ратуют юристы из Института государства и права, еще не только не приняты, но даже не разработаны. И как скоро новые законодательные органы сумеют обратиться к их разработке — пока неясно. Что же получается? Торопясь скинуть старое платье, когда новое еще не только не сшито, но даже ткань для него не соткана, не рискуем ли мы предстать перед всем миром

в «эмансипированной» наготе?

До каких же пор мы будем жить по этому принципу — европейские слова и азиатские поступки?

Ада ЛЕВИНА

Итак, наступил год 1994-й. Национальный совет начал готовить доклад для Конференции ООН о выполнении в России Конвенции ООН «О ликвидации всех форм дискриминации женщин».

Есть предложение — рас-

ширить состав этого совета. Пусть, кроме министров и ученых, войдут в него все наши читательницы. Напишите нам, как живет россиянка сегодня, какие у нее радости и какие проблемы. Можете быть уверены — содержание этих писем мы передадим Национальному совету.

Откровенный разговор о проблемах россиянок необходим. Ждем ваших писем с пометкой на конверте «Как живешь, россиянка?».

Лекарство от вашей болезни

После того как в нашем журнале появилась впервые реклама бальзама «Биттнера», редакционный телефон буквально раскалывался от вопросов: «Где купить бальзам?» Поэтому сразу приводим адреса московских аптек, которые успешно работают с фирмой «Фитомед» и где практически всегда можно купить чудодейственный бальзам:

№ 55, Красная Пресня, д. 6; № 86, Шмитовский пр-д, д. 13; № 6, Петровка, д. 19; № 61, Лефортовский вал, д. 7; № 146, пр-т Мира, д. 108; № 209, Дмитровское ш., д. 135; № 159, Новинский б-р, д. 18; № 118, ул. Новикова, д. 7; № 265, Истринская, д. 10; № 254, ул. Милашенкова, д. 9А.

Директор аптеки № 55 Ирина Александровна ВОЛКОВА рассказывает:

— Бальзам «БИТТНЕРА» мы продаем с прошлого года. В отличие от других аптек торговая наценка на него у нас не 50 процентов, а 25. Мы считаем это оправданным: у нас это лекарство дешевле, зато быстрее продается, ускоряется оборачиваемость денег, и мы сразу же закупаем новые партии. У нас очень много постоянных покупателей, мы знаем их в лицо, беседуем с ними. Звонят и из других городов, вот только что я закончила разговор с женщиной из Курска: она спрашивает, можно ли приехать за бальзамом? Хочу сказать всем иногородним: пока в ваших городских аптеках еще не начали продавать этот бальзам, вам придется приехать за ним в Москву — мы не высылаем

лекарства по заявкам.

— Ирина Александровна, а вы сами принимаете этот бальзам?

— На собственном опыте знаю: он отлично помогает при простудах. Если я или моя дочь вечером почувствовали легкое недомогание, выпиваем на ночь 1,5 ложки бальзама, разведенные в воде, — и утром никаких признаков простуды уже нет! А вообще это лекарство действует индивидуально, я бы сказала, оно само находит ваши больные очки.

Вот зашел один из наших постоянных покупателей: бальзам он берет регулярно — для жены. У нее нормализовался сахар, она даже отказалась от диабетических таблеток, ей достаточно бальзама.

Еще один удивительный пример: женщина сняла очки после регулярного длительного приема бальзама — в один прекрасный день она почувствовала, что очки ей не нужны (у нее была дальнозоркость).

А летом мы разговорились с женщиной (ей около 60), она с улыбкой кивнула на свои ноги: «Видите, пришла к вам в туфлях, а думала, что не надею их никогда — такие большие подагрические шишки были на косточках. Помог бальзам!»

Я бы рекомендовала принимать этот бальзам небольшими дозами — по 23 капли в день. Организму, может быть достаточно даже маленького толчка — особенно при хронических заболеваниях. И еще раз хочу повторить: это лекарство само найдет вашу болезнь...

Отличительные характеристики оригинального бальзама БИТТНЕРА в оригинальном флаконе

Признаки оригинальности:

Оригинальный большой горький шведский бальзам Биттнера можно приобрести **только** в аптеках.

Оригинальный красного цвета колпачок с надписью сверху латинскими буквами *Bittner*.

Предохраняющее кольцо на колпачке. При сорванном кольце такая бутылка не может считаться оригинальной.

На бутылках по 250 и 500 мл маленькая книжечка с показаниями к применению.

Оригинальная боковая чеканка латинскими буквами *Schweden bitter*.

Оригинальная этикетка красным шрифтом русскими буквами Биттнер.



* На задней этикетке перечислены показания к применению на русском языке, регистрационный номер минздрава и срок годности.

У КАЖДОГО СВОЯ ВЫСОТА



**«Мы учимся
преклоняться
перед ребенком», —
сказали
челябинские учителя.**

ФОТО. Н. БРЫЛИНА

Леночка лучше всех танцует. Леша — биологии первый, Витя — компьютерный гений, Володя — знаменитый спортсмен, Илюшка любит подучиться, но на литературе, как юный Пушкин, дерзок во мнении, порывист и смешлив.

«Школа — это радость», — сказали учителя ребятам три года назад, и те дружно захохотали. А на днях маленькая Наташа Братишкина подарила учительнице листок со своим рассказом, как она его назвала: «Я люблю школу, там ласка учителя и его доброта. Люблю урок русского языка и математику. В нашей школе всем хорошо...»

Наверное, о таком признании и мечтала Виталия Григорьевна Калашникова, когда задумывала и пробивала свою гимназию при школе № 26 города Челябинска. Как человек беспокойный, не умеющий долго шагать по накатанному пути, Калашникова собрала три года назад под свою идею учителей только с авторскими программами. Но чего-то не хватало для цельной программы, и тогда она обратилась за поддержкой к ученым Московского психологического центра. А там будто ждали приглашения, уже наработав интересные методики. Получился коллектив единомышленни-

ков — с новым взглядом прежде всего на детей.

«Для ребенка, вместе с ребенком, исходя из ребенка» — этот педагогический принцип великого Песталоцци был взят за основу челябинскими новаторами. Вопреки укоренившейся «усредненности» нашего образования. И когда мне сказали в Челябинске: «Мы учимся преклоняться перед ребенком» — я поверила, что в этой школе-гимназии действительно хорошо детям.

Уроки словесности

На доске висели фотографии семи кошачьих мордочек. Дети, столпившись возле учительского стола, разглядывали их, выбирая похожего на кота-воришку из рассказа Паустовского. Потом начался урок и каждый описывал словами писателя «своего» кота, а класс догадывался, о котором речь. Я не сразу поняла, что присутствую на уроке русского языка. Думала, на литературе. Закончив тему, учитель включил музыку и стал показывать «этюды», как в театральном училище: ходил туда-сюда, нервно выглядывал в окно, явно кого-то ожидая, наконец, грустно махнув рукой, выбежал

из класса. Мне захотелось хихикнуть, но ребята тихо работали.

— Записали мои действия? — спросил учитель. — Повторю еще раз, а вы ищите глаголы в настоящем времени.

Потом углубляли тему мальчишки — они бегали, скакали, летали по классу то в разных направлениях, то в одном, остальные отвечали на вопросы: что делать? Что сделать?

Вскоре по рядам побежал самый настоящий корешок от дерева — началась тема «корень в глаголах».

И уже прозвенел звонок, но никто не покинул класс. Зазвучала музыка Грига, и шестиклассники стали настраиваться на урок литературы, где должна была продолжиться работа со Словом. Учитель аккуратно сложил в одну папочку кошачьи морды, из другой достал иллюстрацию Константина Васильева к «Песне о нибелунгах». Я не в силах была уйти и с этого урока Александра Александровича Шамарина...

— Александр Александрович, вы специально строите урок на вопросах-ответах?

— Смешно же читать произведение на уроке. Его надо анализировать, искать объяснения поступкам и характерам героев, сравнивать, удивляться, ставить новые вопросы.

— Вы всегда имеете ответы?



— А вы слышали, какие вопросы задают эти чудовища? Иногда стою как оглушенный, не знаю, что сказать, выкручиваюсь.

— Извините, к концу урока вы были весь взмыленный...

— По-другому не умею.

— Вы работаете по авторской программе?

— Знаете, лет десять назад, когда меня здорово инспектировали, пытались приспособить к стандарту, какая-нибудь дама из роно всплескивала руками: «Откуда вы это взяли?» Я отвечал: «Сам придумал».

— Вас коллеги называют гением. Правда, что директор переманила вас из деревенской школы?

— Фу, терпеть не могу пустых восторгов. Вы мне платите тогда как гению, уважайте. А у нас из каждого учителя жилы тянут, на такую высоту зовут, что голова кружится.

— Разве вам трудно?

— Мне не трудно. Но не терплю никакого давления.

— Характер сложный?

— У меня сложный?.. Противный, невыносимый, но привыкнуть можно...

Покидая Шамарина, я вспомнила из рассказов учителей, что в прошлом году дети литературного класса попросили Александра Александровича продлить учебный год на месяц. И он, несмотря на свой «противный» характер, с удовольствием согласился.

— Как вам наш Шамарин? — улыбнулась заведующая кафедрой литературы и русского языка Галина Александровна Неуймина. — Вы еще не слышали, как он поет под гитару на уроке и какие пишет стихи. А как они вдвоем с ученицей читают сказки — театр, ну просто театр!

На уроке Галины Александровны, автора программы словесности, царил совершенно иная атмосфера — спокойно и поэтично она говорила с ребятами об очень серьезных вещах, возбуждая в них интерес, любознательность, любовь к слову, к книге. Ее третий класс осваивал программу пятого. Читали «Слово о полку Игореве», лилась чистая русская речь, и дети как замороженные слушали учителя.

— Я сама себе завидую, заглядывая в будущее, что я смогу с этими ребятами еще пройти! — улыбнулась Галина Александровна.

Уроки хорового пения

Если бы это была художественная школа, то не возникло бы и вопроса: почему в расписании так много уроков музыки, хорового пения, хореографии, изобразительного искусства. Но для гимназии с математическим и филологическим уклоном — не перебор ли? Нина Дмитриевна Подгорбунских, зав. кафедрой художественного образования

и эстетического развития, просто повела меня по классам. Ритмика сменялась народным танцем, затем классическим, на фольклорных занятиях дети готовились к празднику осени, умело исполняя обряды, здесь же плели вологодские кружева девочки, другие ребята резали по бересте. На своем уроке элементарного музицирования Нина Дмитриевна — человек уже не молодой — разыгралась с малышами:

— Я — осень! — пела она и кружилась в центре зала, касаясь то одного, то другого «деревца». Ребята изображали падение листьев, стараясь одновременно петь, танцевать, следить за командой учителя. Такая игра — на координацию движения, сообразительность, быструю реакцию.

А старшеклассники тем временем работали на сцене в театральной студии, разучивал новую мелодию ансамбль флейтистов.

О бале на уроке хореографии мне только рассказали: как подошли к учителям молодые люди во фраках и гусарских мундирах, пригласили на мазурку...

— Мы на следующий день срочно провели заседание кафедры, — смеется директор Виталий Григорьевич, — строго поставили перед Ниной Дмитриевной вопрос: или вы нас обучаете менуэтам и полонезам, или не пускаете нас на балы.

Надо признать, что кафедра хорошо поработала с учителями. Они все поют, танцуют, читают стихи, играют на разных инструментах. Потому что концерты учителей для своих питомцев и их родителей в гимназии — дело обычное. Нина Дмитриевна подготовила с младшими школьниками две оперы. Мечтает написать мюзикл для педагогического коллектива. Кому достанется главная роль?

Уроки физкультуры

Валерий Владимирович Ходас, зав. кафедрой физкультуры, совершенно не может слышать, как некоторые учителя физкультуры говорят: физическая немощь детей — упущение родителей. Мол, родители должны позаботиться, чтобы ребенок ходил в спортшколу, секцию, бассейн. Родителей должно тревожить плоскостопие или сколиоз у их чада.

— А зачем тогда в школе нужны учителя физкультуры? Да, мы не можем исправить плоскостопие, но научить ребенка при этом недостатке правильно ходить, бегать без усталости — наша задача. Не можем выпрямить позвоночник, но остановить процесс, дать мышцам правильную нагрузку, разработать нужный комплекс упражнений — наша задача.

В гимназии физкультура — предмет обязательный и ежедневный. Валерий

Владимирович гордится, что у него сто процентов детей плавают и бегают на коньках — ведь живут-то на Урале!

Я видела этих умненьких детишек на других уроках, а тут они казались до того слабыми, с согнутыми коленками, неуклюжими. «Все будет нормально», — заверил то ли меня, то ли ребят тренер по атлетической гимнастике Андрей Бобров и расставил мальчишек по снарядам.

— Вы будете сильными, выносливыми, мы научим вас ходить на лыжах, бегать, играть в волейбол. У вас появится привычка заниматься спортом, вести здоровый образ жизни. Вам не стыдно будет в будущем перед собственными детьми, — как заклинание повторял Андрей эти слова своим ученикам. Их же производит в начале урока и Костя Шотт — тренер по восточному единоборству.

Оценки по физкультуре не ставятся. Здесь важно другое — изменение показателей ведущих физических качеств в конце года. Их определяет тестирование. Когда я была в гимназии, народликовал: вундеркинды из математического 11-го класса заняли первое место в городских легкоатлетических соревнованиях. А Валерий Владимирович и его коллеги лишь скромно улыбались — им еще Илюшку надо научить правильно двигать руками и ногами, Ваську — накачать сантиметр мышц, Андрея научить отжиматься, хотя бы раз десять. Уж больно тяжело смотреть на этих «гадких утят».

Уроки для родителей

Одна мама прибежала в ужасе к школьному психологу Алевтине Андреевне Селифановой:

— Представляете, я задержалась на работе, прихожу домой, а моя дочка вырезала на «стенке»: «Мама, я устала тебя ждать».

Ситуация сама по себе ненормальная — одиночество девочки-второклассницы. Да еще «стенка» оказалась полированной...

Алевтина Андреевна по тестам и душевным разговорам с детьми знает, что 70 процентов подростков чувствуют себя в этой жизни несчастными. Причины разные: неполная семья, конфликты между родителями, их неискренность, появление в семье другого ребенка. Так что учителям и психологам приходится работать в основном с тревожным типом детей. На медико-педагогическом консилиуме составляется психологический портрет каждого ученика, разрабатываются условия его комфортной жизни в гимназии.

— Мы понимаем, что наши мамы при конфликтной ситуации с сыном или дочерью вряд ли обратятся в городскую психологическую службу — нет пока такого опыта. Поэтому открыли для родителей приемные дни в гимназии, — рас-



сказывает психолог Ирина Наследникова. — И правильно сделали, без взаимодействия с семьей ничего не получилось бы.

Гимназия №26 похожа на проходной двор. Здесь всегда много гостей — можно зайти на любой урок, и ни один учитель не смутится, потому что эти люди привыкли ежедневно работать творчески. Здесь всегда много родителей — директор гимназии попросила всех отцов и мам провести в школе полный учебный день (8 уроков по 35 минут), пусть знают проблемы и возможности своих детей.

Мама одного старшеклассника призналась мне в коридоре:

— Может, я давно не была в школе, но уроки мне показались слишком короткими. И потом учителя все время разговаривают с детьми, когда же успевают пройти программу?

— А я была потрясена уроком биологии, — поделилась другая мама. — Елена Вячеславовна с Лешей будто читают мысли друг друга, передают их, продолжают складный диалог на тему. Но напряжение такое — жуть!

Алеша еще два года назад был самым упорным молчуном. Способный парень, но очень зажатый, говорили о нем. Биолог Елена Вячеславовна Белехова придумала «уроки для одного», и теперь Лешу просто не узнать.

Конечно, родители довольны. Они готовы платить за своих детей, но пока Виталия Григорьевна «держит марку» и сама добывает средства для гимназии — помогает роно, перечисляют деньги богатые банки и крупные предприятия. Учатся ли дети этих предпринимателей в гимназии? Да, учатся, и, надо сказать, неплохо, старательно, как, впрочем, и все остальные.

— Виталия Григорьевна, а как отнестись к мнению Шамарина, что из учителей у вас «жилы тянут»? — спрашиваю директора.

— Грубовато сказано, но недалеко от истины. Мы же и задумывали все нестандартно — у нас учитель получил возможность показать свою авторскую программу. Он или становится значительным, или уходит. А когда человек поднялся на большую высоту, думаете, ему хочется уходить? Правда, и соответствовать тяжело. Так что тянем жилы...

Признаюсь, нечасто доводилось мне видеть, чтобы так усердно и серьезно относились и дети к своей учебе, как в этой гимназии. Но я поняла: им каждому открыли свою высоту и теперь помогают на нее взойти.

Лариса БОГДАНОВА

г. Челябинск.

ЕЩЕ И РОДИТЬ... МЕЖДУ ДЕЛОМ

Говорят, рождаемость падает. Но только не в семье Яковишиных. Звоню недавно в Минск, спрашиваю у Светланы Юрьевны, как, мол, там ваша фирма. Так и так, рассказывает она. А потом вдруг говорит: «Обязанности директора временно передаю в руки мужа. Сама скоро буду рожать». «Пятого?!» — восхищаюсь. «Девочка еще одна нужна, — терпеливо объясняет Светлана. — Сыновей у нас трое, а дочка что же — без сестры останется? Откладывать до лучших времен в мои тридцать семь слишком большая роскошь. И потом, зачем, если мы с Евгением в любом случае рассчитываем только на себя».

Вот так. Собиралась рассказать о женщине, которой надоело проводить жизнь в унылом бездействии, а... А что, собственно, изменилось? Светлана — такая же, какой я ее узнала год тому назад. Сама себе хозяйка.

Стала такой не очень давно. По специальности инженер-строитель, работала на заводе железобетонных изделий. Когда ушла в декретный отпуск в четвертый раз, почувствовала, что возвращаться, возможно, будет некуда: на заводе начались сокращения. О том, чтобы начать новую, самостоятельную жизнь, подумывала, но как это может выглядеть реально, не представляла. Нужен был толчок. Пошла учиться в школу женского бизнеса, которую организовал республиканский Союз женщин.

— Мне ужасно повезло, потому что для нас вела занятия экс-предпринимательница из Голландии госпожа Керстеманн. Миссис Элли, как мы ее называли, приехала к нам в республику по линии Нидерландской Программы Консультантов. Консультанты НПК — пенсионеры, бывшие менеджеры и специалисты. Так вот: общение с миссис Элли меня совершенно перевернуло. Это удивительная женщина, сохранившая, несмотря на возраст, и элегантность, и интерес к жизни, и какой-то нестандартный подход к решению житейских проблем. Бизнес Элли сделала на товарах для полных дам. Ей хотелось помочь им, по ее мнению, несколько обиженным природой. Свои магазины она превратила в своеобразный клуб для полных женщин: они собирались там по вечерам. Или еще: как организовать рекламу предприятия, не имея для этого достаточных средств? Элли

писала записочки, приглашая посетить открывающийся магазин, и за пару конфет просила ребятишек из соседних домов передать их родителям, опустить в почтовые ящики. Ну и масса других, чисто женских штук. Конечно, далеко не все из опыта голландки мы могли перенести в нашу жизнь. Скажем, спрашиваю ее: «Как вы решили проблему с финансированием вашего дела?» «Какую проблему? — Она даже не понимает. — Просто взяла в банке кредит под двенадцать процентов». Просто взяла... Ну, да ладно. В общем, главное, что сделала Элли, — помогла нам поверить в свои силы. Она, кстати, призналась: «Когда я ехала сюда, я знала, как бедно вы живете. Поэтому взяла свои самые скромные наряды. Чтобы не задеть вашего самолюбия. А теперь вижу, что зря это сделала». Мы ведь знаете, как посидеть вечером и из старья к утру обнову слепить — для большинства из нас это дело привычное.

От такой вот «национальной самобытности» Светлана и «танцевала». В феврале прошлого года зареги-

**● А НАМ БЫ
«НОЧЬ ПРОДЕРЖАТЬСЯ
И ДЕНЬ ПРОСТОЯТЬ» —
БЕЗ НАЛОГОВ! —
мечтает предпринимательница.**

стрировала свою фирму. Назвала ее «Элли». Собственно, это ателье по ремонту женской одежды. Можно прийти сюда с двумя старыми свитерами и получить новый, модный жакет, украшенный вышивкой. Можно из поношенных брюк мужа попросить сделать деловую юбку, а из сапожного голенища — серги или браслет. Впрочем, куда «сюда»? Офиса у фирмы нет, деловой центр — трехкомнатная квартира Яковишиных. Пять энтузиасток (это вместе со Светланой) работают по своим домам, за собственными швейными и вязальными машинами. Правда, оверлок «фирменный» у них появился. Остальное уходит на поддержание существования. На собственный магазин — мечту Светланы — еще тоже не заработали.

— Белорусским предпринимателям живется очень непросто: налоговая политика у нас жестче, чем даже в России. Но мы — народ гордый, о многом не просим. Главное, чего сейчас добивается наша Ассоциация многодетных семей, — послабления по части налогообложения тем из нас, кто решил заниматься собственным делом.

Что и говорить: никогда не понять миссис Элли наших проблем!

— И все же, как вы считаете: была бы она довольна своей ученицей? — задала я провокационный вопрос.



— Мной — думаю, да, — ответила Светлана. — Недавно мы осуществили маленькую рекламную акцию. Организовали выставку своих работ. Была масса восхищенных отзывов. Правда, пожалуй, и все. Заказов, к сожалению, немного. Средний слой, на который мы взяли ориентир, живет сейчас в республике ниже среднего уровня. Ну, а у тех, кто побогаче, во вкусах тайваньско-турецкий крен. Я все равно уверена, что это явление временное, будущее у нас есть. Нужно просто постараться пережить эти смутные времена и сохранить то, что уже сделано. Придется подзаняться коммерцией, поискать еще какое-то подспорье. Производство — оно ведь сиюминутной отдачи не приносит. В общем, решение этих тактических проблем я пока и доверяю мужу. Кстати, насчет ребенка Элли меня точно бы поняла. Она сама сумела достойно воспитать троих детей и обеспечить им нормальное будущее. Дело, по ее словам, очень важно в жизни женщины, но за делами не стоит все-таки забывать о своем главном предназначении...

Елена БАКЛАНОВА

г. Минск.

изящной словесности в школе искусств.

Когда родился первый ребенок, счастливый отец стал трудиться на нескольких работах. Мы по-прежнему были прописаны в своих рабочих общежитиях. Денег, как и раньше, не хватало.

Помните ли вы «серого кардинала» — товарища Суслова? В свое время он поставил перед идеологическими работниками задачу — воспитать у советских людей так называемые разумные потребности. К счастью или на беду, супруг и его брат идеологической обработке плохо поддавались. Брат эмигрировал. Муж завел собственное дело.

Но мы получили письмо из Германии. «Легкой жизни нет нигде», — пишет дедер. Мы ему верим.

Когда-то глава нашей семьи относился к категории людей, за счет которых можно было славно и выпить, и закусить. Нет, предприниматель Никитин не стал скучнее к друзьям и близким. Да и работающие в его фирме не могут пожаловаться на скудное жалование. Но то, что он знает счет деньгам, — факт. Более того, не намерен платить их зря. Даже родной жене.

Было время, когда я, домохозяйка, также входила в штат фирмы: печатала на машинке, переводила с английского, редактировала тексты некоторых документов. А потом работа кончилась. И директор фирмы, отец двух моих детей, уволил меня. Тщетны оказались слова о необходимости поощрения домашнего труда. Я получила резительный отказ в зарплате. И, положив руку на сердце, признаюсь: я уважаю за это мужа. Впрочем, как и за то, что он никогда не будет щеголять в дорогом кожаном пальто, не сядет за руль престижной иномарки, а мне никогда не подарит кольцо с бриллиантом. И это не только потому, что идет процесс накопления первоначального капитала. Потребности нет. Ни у него, ни у меня.

Хочешь быть женой бизнесмена — терпи. Даже если он приглашает в ресторан не тебя, а дам-банкирш. Так надо. В интересах дела. Ибо, если финансисты — свои люди, больше шансов, что денюжки твои не растворятся в банковских лабиринтах, а вовремя поступят на нужный счет.

Быть богатым в нашей стране не только хлопотно, но и опасно. Как-то один пьяненький мужичок-доминошник поинтересовался:

— А хозяин-то у тебя имеется? Гляжу, все одна да одна...

Ну как ему растолковать про мою печальную участь? Не поймет. Как это? Муж — предприниматель, а квартирка плохонькая, однокомнатная. И телефона нет, и на стенах — плесень. Не поверит. И слава Богу! Потому как может вспомнить про равенство и братство. И однажды, забросив свое домино, заявиться под красным знаменем и потребовать свою долю. Сладкого пирога.

У философа К. Леонтьева есть такие

строки: русский человек может быть святым, но не может быть честным. Честность — западноевропейский идеал. Я не философ, не социолог, но по моим чисто житейским наблюдениям, по этому самому идеалу порядком истомились наши души, и для многих честное купеческое слово — не просто красивая фраза. Сколько раз наша фирма торговала без всякой выгоды для себя только потому, что дала слово.

В таком случае резонно звучит вопрос:

— А для чего? Для чего бессонные ночи, постоянные стрессы, риск, наконец?

Для счастья работать с удовольствием.

В нашем доме живет потенциальная богачка. Она портниха. Очень талантливая. Открой Татьяна ателье — к ней валом повалил бы люд. И денег бы не пожалел.

— Да что ты! — всплеснула она руками, услышав про мою идею. — Это ж тут-таки вкалывать. А жить когда?

Вот это «жить когда?» резануло меня по живому.

По западным стандартам, соседка моя влачит нищенское существование. Зато владеет недоступной для моего мужа роскошью — свободным временем. Для себя, для души. Татьяна мудрее нас? Сознаюсь, иногда эта мысль кладет меня на лопатки. Но немного погодя тускнеет и улетучивается. А на смену приходит чувство благодарности — времени, обществу, любимому человеку. Они подарили мне возможность выбирать. Самой решать, как жить. По-моему, это и есть Свобода. А она обязательно принесет плоды. Сладкие.

Верю!

Людмила НИКИТИНА

г. Пенза.

● «СВОБОДНОЕ ВРЕМЯ — РОСКОШЬ НЕДОСТУПНАЯ», — сетует жена миллионера.

И У НАС БОГАТЫЕ ПЛАЧУТ

Я выходила замуж за простого заводского парня — фрезеровщика четвертого разряда, и ничто не предвещало судьбы миллионерши. Но внезапно колесо истории начало набирать обороты. И понеслось... За последующие три с половиной года мой муж защитил институтский диплом, поработал программистом и основал собственную фирму.

Еще не забыла нашей бедности. Мы переносили ее смиренно. Даже пытались превозмочь. Муж не чуждался никакой работы в цеху. У меня тоже имелся дополнительный доход — тридцать три рубля. Два раза в неделю вела кружок



РИС. В. СЕРГЕЕВА.

И, услышав этот голосок по телефону, я срываюсь с места, ломая все свои планы, и еду к внукам. Они живут далеко, два часа дороги, но об этом думаешь потом, а сейчас — как бы все успеть, где купить гостинцы и как поскорее их увидеть и поцеловать.

Больше всего я люблю стоять у двери и ждать. Первым вылетает маленький и скачет, как обезьянка, за ним идет большой и, расплываясь в своей американской улыбке, обхватывает меня за плечи и целует. Потом они выхватывают у меня сумки и тащат в кухню, чтобы побыстрее полакомиться содержимым. Мне нравится их баловать.

Меняются времена и власти, а бабушки и внуки остаются самыми лучшими друзьями, потому как «старый и малый» понимают друг друга. Бабушка может и поругать, и приласкать, родители же «обязаны» следить за поведением, учебкой, выполнением разных обязательств в жизни.

Когда родился первый внук, Антон, мы все жили в большой коммунальной квартире, а родители, моя дочь и зять, были совсем молоды и старались не отставать в учебе в институте. Антон тяжело заболел и попал в больницу. Нас пугало его будущее, ведь врачи предполагали полиомиелит. Но, слава Богу, все обошлось, и сейчас он стал заниматься греблей, хочет стать мастером спорта, как бабушка. Когда родился второй внук, Андрей, первый внук повзрослел за один день. Все внимание было приковано теперь к маленькому, и чувство ревности поселилось в душе старшего.

— Ты никогда меня так не целовала, как Андрюшу, — упрекал он меня. Маленький теперь занимал всех, даже папу, моего зятя. И теперь он остается его любимчиком, хотя вытворяет часто разные штуки. А, в общем, это все, как и должно быть в каждой нормальной семье, — ссоры, примирения,



БАБУШКА НА ЗАКАЗ

— Алло! Бабушка, это Андрюша!
Скоро ты приедешь, а то я люблю,
люблю тебя каждый день,
а ты все не едешь...

кончающиеся поцелуями.

Двое молодых, полных сил родителей и двое растущих не по дням, а по часам детей. И, как всегда, нехватка денег. И времени. «У кого так не бывает?» — скажете вы и будете правы.

Но речь сегодня о бабушках, в частности, о современных бабушках. Молодых, занятых, неуловимых, считающих, что у них еще много впереди. Себя я тоже отношу к ним. Мне действительно нравится жить, и жить с удовольствием, и строить творческие планы, «расписывая» неделю, в которой всегда меньше дней, чем мне бы этого хотелось, я ищу какой-нибудь свободный от работы вечер, чтобы сгонять к внукам. Они радостно встречают меня, показывают свои «сокровища», новые упражнения на канате, новых животных (хомячков и кошку) и спрашивают:

— Лида! Ты останешься ночевать?

Это для меня самый трудный вопрос. Нет, я не могу остаться ночевать, потому что у меня завтра встреча с моими героями, потому что я должна сдать очередную статью, потому что вечером меня ждут в бане женщины и т. д., и т. д. И я делаю то, что делаю, наверно, многие бабушки: я обещаю купить какую-то очень желанную игрушку или гостинец. Это помогает, и вот я уже на улице. Пока жду автобуса, думаю свою не легкую думу: куда я все спешу? Всех дел не переделаешь, а дети имеют способность вырастать, и когда они станут двумя здоровыми дядями, навряд ли им станет нужна какая-никакая бабушка. Внуки вырастут, а я состарюсь и умру. А жизнь будет продолжаться, и потом у них будут внуки и будут свои проблемы.

Что же происходит — мне хочется быть с внуками, но мне очень хочется и творить. Я не знаю, что доставляет мне большее наслаждение — удачно сделанная работа или встреча с «подрастающим

поколением». Оно растет и подрастает успешно и без меня, а творчество требует ежедневного упражнения, иначе теряется профессионализм. Стараюсь оправдаться? Но теперь примешивается комплекс неполноценности — просто душу гложет: я плохая, никудышная бабушка. Да и какая же я бабушка, если еще очень хочется... прости мою душу грешную... танцевать! Этакая «танцующая бабушка».

Чувство вины усугубляется тем, что мои подружки отличаются завидной старательностью и любовью к своим внукам. Расскажу об одной, зовут ее Мария. Имеет она не одного внука, а целых пять, и ко всем успевает, и всех убажает, и всем снохам помогает, и, в общем, не бабушка, а просто клад.

С одним внуком она отправляется в музыкальную школу, с другой внучкой едет в изостудию, третьему обед готовит, четвертому помогает пособие для школы делать, а с пятой посещает театр. На все лето сдает эта «образцовая бабушка» свою квартиру, деньги честно делит между всеми сыновьями и снохами. Сама по очереди живет то в одной семье, то в другой со всеми вытекающими отсюда последствиями. Последствия, правда, самые разные... иногда непредсказуемые!

Мне всегда казалось подвигом такое поведение Марии. Но надо знать ее жизнь, чтобы понять самоотверженность моей подружки. Она прожила нелегкую жизнь с нелюбимым мужем. Но матерью и женой была образцовой. И когда стал вопрос о женитьбе первого горячо любимого сына, то не задумываясь она разменяла с мужем свою квартиру на две, устроив фиктивный развод. Но муж, уехавший отдыхать, вернулся с молодой женой. Вот так, человек предполагает, а Бог располагает! Мария чуть с ума не сошла от горя —

потерять сразу все! А муж? Живет со своей новой женой и имеет уже двоих детей. Отец пятерых детей ничуть не сожалеет о случившемся. А что же Мария? Ей тоже предлагали выйти замуж, но ее сердце до отказа наполнили внуки, а мужчины ушли куда-то на другой план.

Все ее сыновья вышли в люди, удачно написались в новые коммерческие структуры, развозят они свою маму по дачам на своих машинах, люди любят на них — какая образцово-показательная семья! Не завидуйте!

Звонок в дверь раздался неожиданно... **З**я даже вздрогнула: кого это Бог несет?

— Мария! — обрадовалась я подружке. — Раздевайся, как хорошо, что ты приехала, сейчас будем чай клубничный пить. — И я засуетилась вокруг стола.

Однако Марии было не до чая. Глянув на нее, я сразу это поняла. Не было обычной ее приветливой улыбки, не было смеха и шуток.

— Ночевать оставишь? — как-то напряженно спросила она.

— О чем речь, конечно, — сказала я. — Что-нибудь случилось?

— Да. Потом расскажу. Наливай! — И Мария поставила на стол бутылку водки.

Выпили, помолчали. Поели. Снова выпили. Снова помолчали. Она собралась с духом, видно было, как нелегко ей это дается. И вдруг, словно плотину прорвало, заплакала, зарыдала, запричитала. Я испугалась: уж не умер ли кто? Мария плакала неостановимо, видно было — накопилось... Наконец, расслабившись, она рассказала вполне банальную историю, но ей, участнице этой истории, сейчас было больно и обидно. Один из ее замечательных сыновей спросил всего-навсего, когда она от них уедет. И все? Но за этим для Марии видится другое: «Надоела!» Несмотря на помощь и готовку вкусных

обедов. Несмотря на то, что срок сдачи ее квартиры продолжается — ехать еще пока некуда. «Надоела!» Потому что ворчит, потому что требует чистоты и порядка. «Надоела!» Наконец, потому, что спит с ними в одной комнате...

«Ах, Мария, Мария! — подумала я. — Неужели ты забыла себя молодой? Неужели не понимаешь, что молодым нужно уединение?»

— Ты представляешь, мне сын сказал, что она, то есть его жена, звереет, что она, видите ли, женщина и ей что-то надо. Неужели они не успевают «это» делать, пока меня не бывает дома?..

— Ах, Мария, Мария, как тебе изменила память — разве «это» делается по заказу или по графику? И разве не «разбирают черти» именно тогда, когда нельзя. Сколько таких случаев помнится из жизни!

Мария была безутешна: «меня выгнали», «меня оскорбили», «мною пренебрегли», «я им не нужна» и т. д., и т. п. Кто виноват? Отвечу: это проклятое одиночество, против которого я восстаю всей душой, но не признавать которое было бы неправдой и иллюзией. Да, оно наступает тогда, когда приходят годы пожилые. И заполнить его необходимо, хоть чем-нибудь. И многие бабушки становятся на старости лет праведницами и урезонируют молодых — и как надо дома сидеть, и как надо мужа любить, и как надо кашу варить, и как надо... Ну все-то они теперь знают! А молодые вынуждены терпеть это по необходимости.

— Бабушка, — спрашивает младший, — а почему ты со своим дедушкой не живешь? И где твой муж? И когда он приедет к нам? И почему дедушка с тобой приезжает, а не с тобой? — задают свои каверзные вопросы внуки Марии...

Не знаю, что им она ответит, кроме того, что это жизнь и как она

распорядится, так оно и будет. И каждая молодая семья делает для себя свой выбор — иметь бабушку и чистоту в доме, вкусный борщ или без борща, но зато и без тещи... Это их право. И нечего за это осуждать молодых. А бабушки сами себе устраивают развлечения. Но... от одиночества.

Вот опять звонит подруга, совсем еще молодая бабушка:

— Алло! Ты не звони мне этот месяц, я боюсь, что он проснется. Только что притащилась с гулянья, устала — нет сил. Представляешь, с пятого этажа — сначала коляску, потом его. Потом, наоборот, на пятый этаж коляску, собаку, внука, потом каша, которую он не ест, потом играть — он только в телефон любит играть, потом спать. Он хочет только со мной спать, потом, потом... — И подруга перечисляет все свои добровольные обязанности.

— А что дочь, заболела? — спрашиваю я.

— Да нет, она экзамены в институте сдает...

Ничего нового, опять стремление бабушек облегчить жизнь своих детей, опять надоевшие упреки.

Но что же это получается такое? Бабушки и внуки — друзья или «неудобство» для молодых родителей? Поговорить с молодыми и поймешь: они не против бабушек, даже «за!», но только за таких бабушек, которые бы умели все делать тихо и незаметно, «смаываться», когда уже пора, не раздражать молодых своими наставлениями, не учить их, помогать материально и никогда не задавать вопрос, куда деньги деваются и о чем по телефону можно столько разговаривать. Помните у Рэя Брэдбери такую замечательную «Электронную бабушку»? Только сейчас это будет несколько дорого.

А пока этого не случилось, я снова решаю для себя проблему: поехать мне к внукам или написать новую статью?

Лидия ИВАНОВА

Тихий К. Р.

До сих пор спорят ученые мужи, в каких условиях лучше раскрываются таланты: в нищете и угнетении или в комфортных, тепличных условиях? Большинство считает, что только трудности закаляют художника. Если это так, то поэтическая судьба К. Р. исключение, ибо, как он написал в посвящении Афанасию Фету:

*Меня, взращенного судьбою
В цветах, и счастье, и любви,
Своей дряхлеющей рукою
На трудный путь благослови.*

Статьи, это стихотворение написано в ... Мраморном дворце. Что же удивляться? К. Р. — это псевдоним Константина Романова, внука Николая I. Его отец — великий князь Константин Николаевич. Мать — Александра (до замужества — принцесса Саксонская). Краткая его биография такова: родился 10 августа 1858 года. Его учителями были такие выдающиеся историки, как К. Бестужев-Рюмин и Соловьев. Он постигал морскую науку. Много плавал. На фрегате «Светлана» побывал во многих портах и странах. Участвовал в русско-турецкой войне.

С 1889 года он президент Академии наук. Но все же главным для него занятием и увлечением была поэзия, к которой царский отрок пристрастился с «младых ногтей».

К. Р. пишет стихи, переводит Виктора Гюго, Сюлли-Прюдюма, Мюссе. Состоит в переписке с Чайковским, Фетом, Майковым. Проводит время в обществе музыкантов и художников. Словом, он не только тянется к искусству, но и сам является человеком искусства.

Первый сборник «Стихотворений К. Р.» был издан тиражом в одну тысячу экземпляров в 1886 году, но в продажу не поступил. Почему? Его Высочество послал этот сборник известным поэтам «с целью услышать отзыв о них». Это не какой-нибудь литературный генерал советской эпохи, который приказал бы не только издать свой опус, но и непременно его хвалить. Тут другой случай. Вернее, другая личность: благородный и не по-княжески стеснительный поэт, робко склонивший голову перед авторитетами в поэзии.

В 1913—1915 годах вышло трехтомное издание сочинений К. Р.

В него вошло знаменитое стихотворение «Умер бедняга в больнице».

*Умер бедняга!
В больнице военной
Долго родимый лежал;
Эту солдатскую жизнь постепенно
Тяжкий недуг доконал...*

Как видите, великий князь не был чужд социальным мотивам. Он был сострадатель к простым людям. Сочиненное им стихотворение и положенное на музыку стало песней и вместе с эмигрантами и беженцами разнеслось по миру. Даже после второй мировой войны ее пели калеку и нищие.

Однако бедняга-солдат лишь эпизод в творчестве К. Р. В основном он был, как мы теперь говорим, лирическим поэтом. Удивительно точны, естественны и вместе с тем изящны строки, вышедшие из-под пера К. Р., и, конечно, они музыкальны. Недаром К. Р. дружил и сотрудничал с известными композиторами своего времени — Антоном Рубинштейном, Петром Чайковским, Александром Глазуновым, Александром Гречаниновым...

Как часто в концертах звучат прекрасные романсы на слова К. Р.

*О, дитя, под окошком твоим
Я тебе пропую серенаду...
Убаюкана пеньем моим,
Ты найдешь в сновиденьях
отраду;*

*Пусть твой сон и покой
В час безмолвный ночной
Нежных звуков лелеют*

лобзання!

Это «Серенада», сочиненная поэтом в Палермо 5 марта 1882 года. А вот, пожалуй, шедевр вокальной классики:

*Растворил я окно, —
стало грустно невмочь, —
Опустился пред ним на колени,
И в лицо мне пахнула*

весенняя ночь

Благовонным дыханьем сирени...

Судьба К. Р. в целом была благополучной. У него были положение, семья (шесть сыновей и две дочери) и, главное, любимое дело — литература. «Мои песни дороже всего», — говорил он. К. Р. умер 2 июня 1915 года, не дожив немного до 57 лет.



В заключение следует отметить, что в 1991 году вышла книга «Избранное» Константина Романова. И К. Р. вновь после долгих лет замалчивания вошел в наш литературный круг. И теперь вместе с ним мы можем просить: «Научи меня, Боже, любить...». Сегодня эта молитва К. Р., как никогда, необходима России.

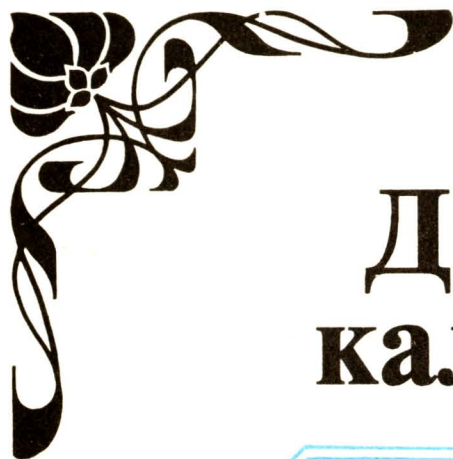
Юрий БЕЗЕЛЯНСКИЙ

РАСТВОРИЛ Я ОКНО

Растворил я окно, —
стало грустно невмочь, —
Опустился пред ним на колени,
И в лицо мне пахнула
весенняя ночь
Благовонным дыханьем сирени.

А в дали где-то чудно так
пел соловей;
Я внимал ему с грустью глубокой
И с тоскою о родине
вспомнил своей;
Об Отчизне я вспомнил далекой,

Где родной соловей
песнь родную поет
И, не зная земных огорчений,
Заливается целую ночь напролет
Над душистой веткой сирени.
1885 год



Домашний калейдоскоп

Вас согреет швейная машинка —	стр. 2
Перчатка на плече —	стр. 4
Из бабушкиного сундука —	стр. 5
Что такое китайский крыжовник? —	стр. 6
Советы домового —	стр. 8
Приз для вашей собаки —	стр. 9
Йод от всех болезней —	стр. 9
И у вас расцветут фиалки —	стр. 10
Погружаясь в нирвану —	стр. 12
О том, как похудеть и при этом разбогатеть —	стр. 13
Смотрите на Луну, когда сажаете морковь —	стр. 14

ЯНВАРЬ '94

ПРИЛОЖЕНИЕ
К ЖУРНАЛУ "РАБОТНИЦА"

ТЕПЛО НА УЛИЦЕ, ДОМА, НА РАБОТЕ

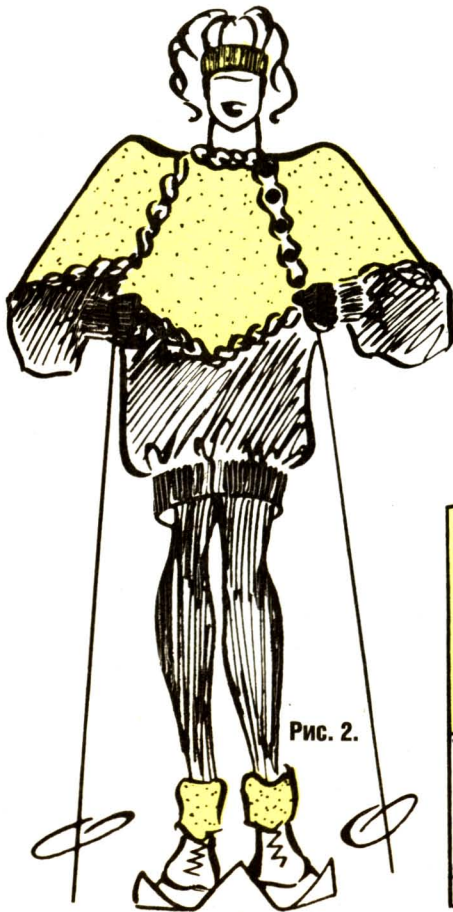
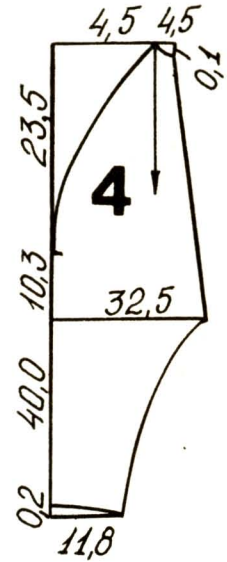
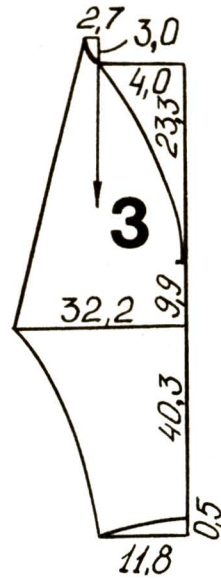
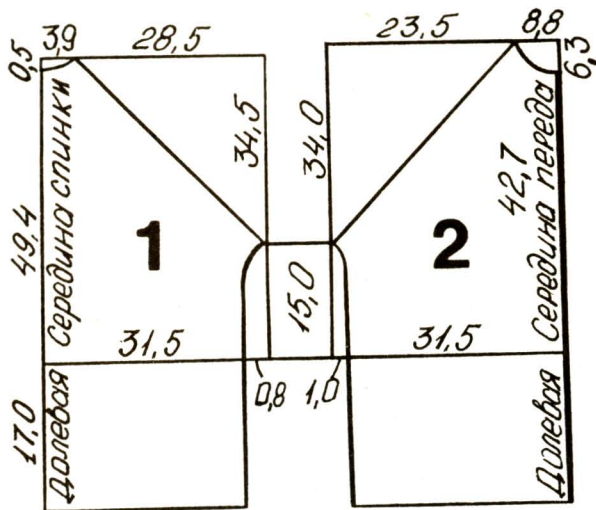


Рис. 2.

Основа с рукавами покроя реглан (рис. 1) подойдет для пошива теплых изделий с использованием старой пряжи и вещей из трикотажа, сукна, шерстяных тканей. Размер 48-й, без учета припусков на швы.

1. Спинка.
2. Перед.
3. Локтевая часть рукава.
4. Передняя часть рукава.

Пользуясь этой основой или же другими имеющимися у вас основами с рукавами реглан, можно смоделировать несколько изделий для улицы, дома, работы.

Для зимней прогулки пригодится большой свитер (рис. 2), кокетка, полочки и спинки которого, а также верхние части рукавов выполнены из сукна, драпа, а нижние части этих деталей связаны из объемной пушистой пряжи. Форма кокеток может зависеть от количества ткани старого пальто, которую можно использовать для пошива, поэтому на рис. 3 модельные линии обозначены пунктиром. Соединительные швы, горловину закройте сверху тесьмой

ликовать несколько изделий для улицы, дома, работы.

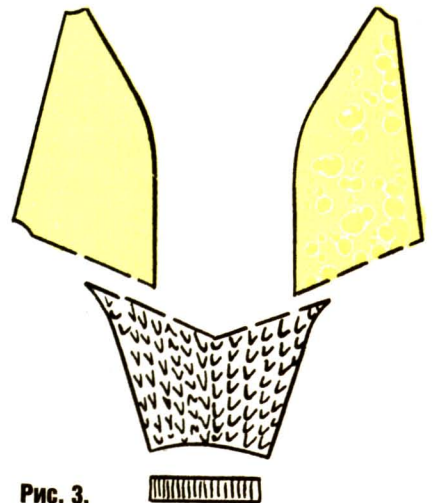
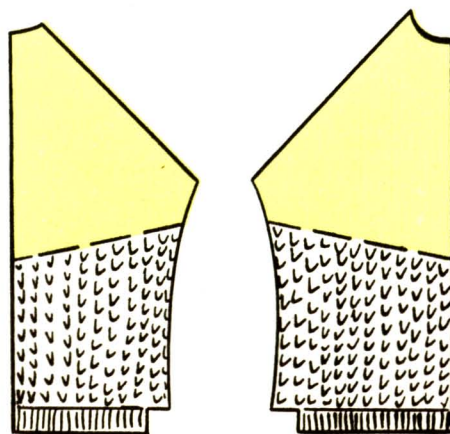
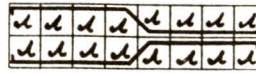


Рис. 3.

К	И	И	И	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	И	И	И	К	7
К	И	И	И	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	И	И	И	К	5
К	И	И	И	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	И	И	И	К	3	
К	И	И	И	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	И	И	И	К	1	

Условные обозначения:



{ жгут на 8 петлях }
лицевыми

налево
направо



К — *крайочная петля*
И — *изнаночная петля*
▲ — *лицевая петля*

Рис. 4.

или связанными узором «косы» (рис. 4) полосами.

Домашнее платье с кокеткой из мягкого шерстяного материала или бархата (рис. 5). Нижние части переда, спинки и рукавов набраны из полос шерстяной ткани и связанной или готовой тесьмы. Пригодятся здесь и старые мужские брюки, из которых можно выкроить эти полосы. Вначале стачайте полосы и тесьму, обметайте срезы, отпарьте и отутюжьте полотно, а затем уже

выкраивайте детали окончательно, по модельной выкройке (рис. 6). В платье будет отлично сочетаться бархат, мягкая шерсть, вручную связанная тесьма и деревянные пуговицы.

На работу удобно ходить в трикотажных вещах. Скомбинируйте детали из старого джемпера и нового трикотажного полотна (рис. 7). Трикотина, трикотажного полотна понадобится всего 0,5—0,7 м (при ширине около 150 см). Рукава реглан вы-

краиваются из спинки и полочки джемпера с использованием резинки, а воротник — из старых рукавов. Схема моделирования — на (рис. 8).

Используйте для комбинирования устаревший, но не изношенный джемпер и не очень дешевое трикотажное полотно, выполните аккуратно строчки, чтобы новая вещь выглядела достаточно прилично для деловой обстановки.

Т. ТИТОВА

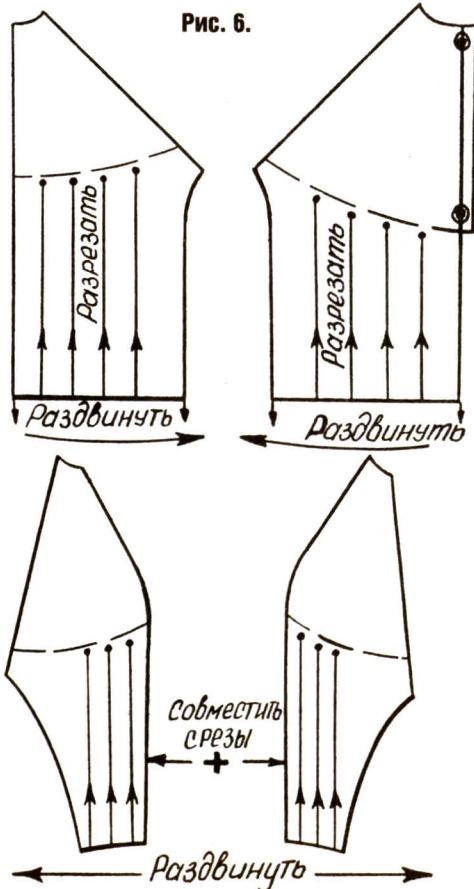


Рис. 6.

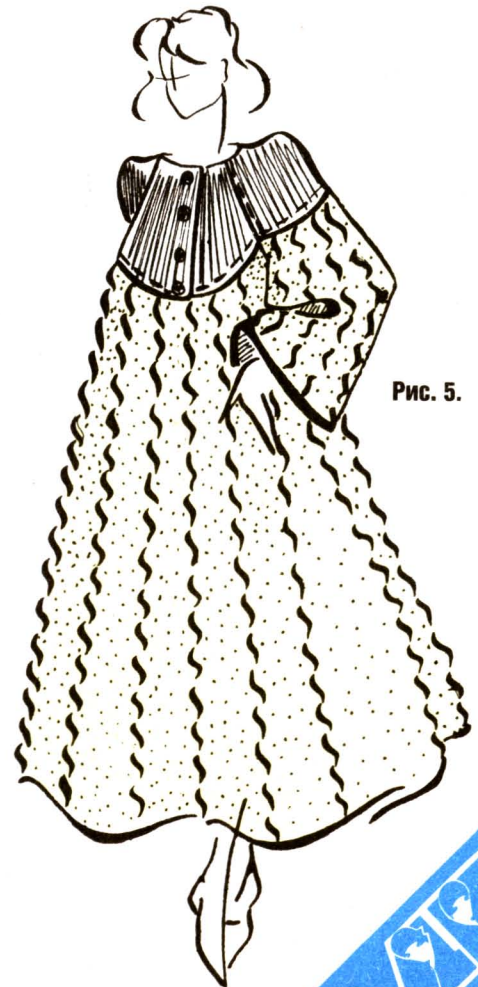


Рис. 5.

ПОТЕРЯЛАСЬ ПЕРЧАТКА

И что обидно — не в первый раз! Надо покупать новую пару. А что делать с оставшейся? Одной, второй... Глаза бы не глядели. Выбросить — рука не поднимается, как-никак кожа, лайка. И в то же время зачем оставлять? Пользы никакой, только вечный укор своей рассеянности.

А между тем... Нет, мы несколько не оправдываем растерях, только хотим сказать: и одна перчатка пригодится. Распорите или разрежьте перчатку (или перчатки) на плоские кусочки. Это материал для кожаной или замшевой аппликации, которая сейчас очень в моде, особенно на вязаных изделиях. Даже слегка устаревший и поднадоевший свитер или жакет можно освежить и обновить с помощью кусочков кожи. Вот несколько несложных приемов.

Первый. Вырежьте из кожи листочки или какие-нибудь другие фигуры (не обязательно одинаковой величины и формы) и нашейте декоративным швом на свитер. При этом, конечно, он должен гармонично сочетаться с вывязанным рисунком.

Второй. Из нескольких кусочков разного цвета можно сшить произвольной формы фигуру, «вшив» в нее также и кусочек меха. Не забудьте, кстати, что мех режется и сшивается только с изнанки. Подобные композиции лучше делать съемными, чтобы перед стиркой отпороть, а потом опять пришить.

Третий. Сочетание «кожаной мозаики» с обычной тканью. На рисунке вы видите модель костюма с асимметричной кокеткой. Для равновесия фрагмент такой мозаики помещен также на поясе. Пришивать кожу лучше декоративным швом. И еще: кожа не стирается ни в воде, ни в обычных растворителях. Поэтому, если вы намереваетесь освежить такой костюм, кожаные фрагменты лучше спороть. Впрочем, современные химчистки подновят любую кожаную вещь.

М. ОБУХОВА



Рис. 7.

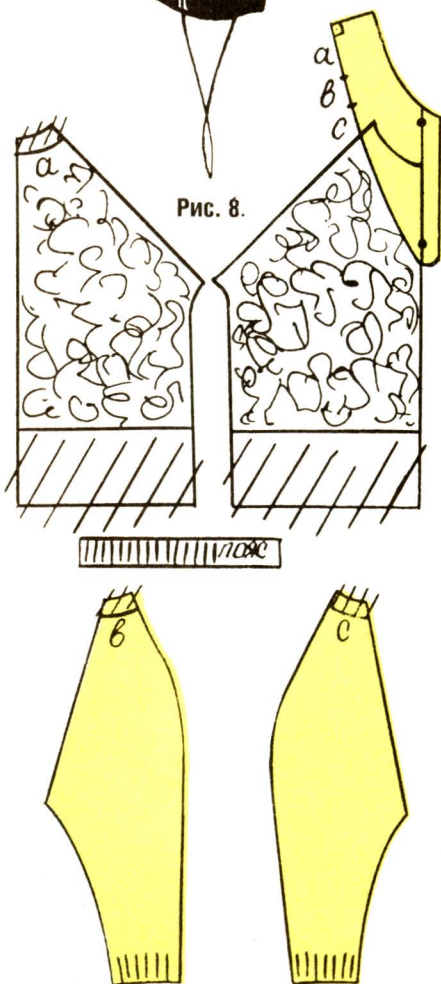
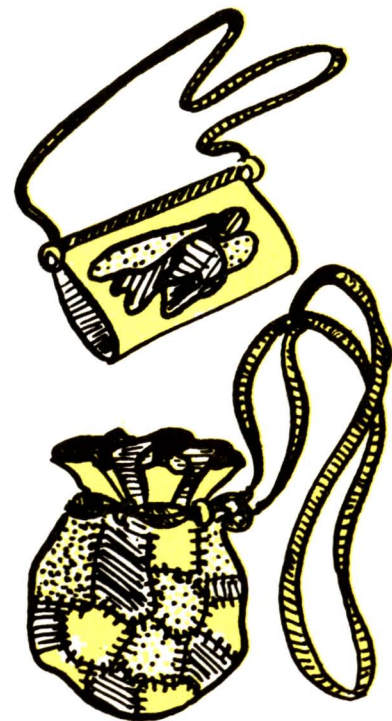
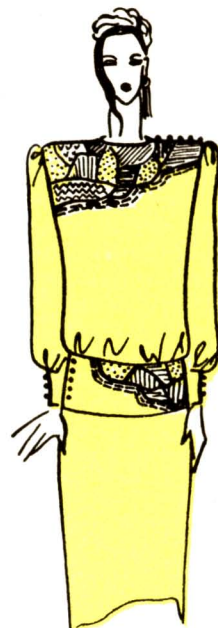


Рис. 8.





Кружевоплетение

При упоминании о кружеве, сплетенном на коклюшках, в памяти возникает образ милой русской девушки, которую в своей картине «Кружевница» обессмертил художник Тропинин. И хотя ее глаза ласково и внимательно смотрят на нас, руки заняты «женским замышлением» — так в старину на Руси называли плетение кружев.

Тем, кто хочет научиться этому тонкому, довольно непростому, но прекрасному виду рукоделия, и адресованы наши уроки. Конечно, на них не будет возможности охватить все тонкости и сложности кружевоплетения, но основными элементами его, из которых, собственно говоря, и состоит практически любое кружево (кировское, вологодское, елецкое и т. д.), вы при известном усердии овладеете. И будете сторицей вознаграждены: сплетенные вашими руками бабочка, цветы, бант, прошвы, воротнички принесут радость не только вам, но и окружающим.

Итак, начнем с инструментов и материалов.

Прежде всего — коклюшки. Для начала их потребуется 10 пар. Выполняются они из бука, дуба, березы, клена и других пород дерева. На чертеже приведены наиболее оптимальные размеры коклюшек (рис. 1).

Плетутся кружева на подушке — «валике» (воротники удобно плести на большой плоской круглой подушке). Плотную ткань 50×40 (или 50×30) сворачивают пополам, сшивают по ширине, с обеих (торцовых) сторон делают «кулиски», куда продергивается шнурок. Два картонных круга (диаметр 20 см) придадут подушке форму «валика». Нижнюю «кулиску» затяните, положите картонный круг, очень плотно набейте подушку просушенными опилками

или соломой, сверху положите второй круг и затяните вторую «кулиску». На «валик» надевается белый чехол (рис. 2).

Подставкой для «валика» могут служить «козлы», коробка из-под туфель, поролон, края которого скручиваются вовнутрь и закрепляются ниткой (рис. 3).

Швейной иглой или тонким шилом вы сможете сделать сколок. Сколок — рабочий рисунок кружева, выполняется с технического рисунка с помощью наколов (эти наколы впоследствии соединяются тушью). В городских условиях можно пользоваться ксерокопиями: они удобны и не пачкают нитей.

Нитки — хлопчатобумажные (№ 10—40); шелковые, ирис (для скани). Понадобятся также тонкий крючок и булавки с «головками» (можно самим оплавить головки неудобных портняжных булавок).

После того, как будет готово все необходимое, мы приступим к изучению приемов плетения кружева, — в следующем номере.

А москвички, желающие эту науку постичь очно, могут обратиться в фирму «Осиновый плес». Кстати, у нас есть и другие курсы: макраме, лозоплетения, бисероплетения, аранжировки цветов, вышивки по трикотажу, росписи и резьбы по дереву.

Звоните: 471-41-82, 473-67-45.

О. СУЧКОВА

**ЗАБЫТЫЕ
КОКЛЮШКИ**

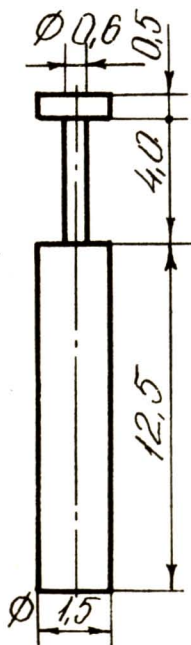


Рис. 1.

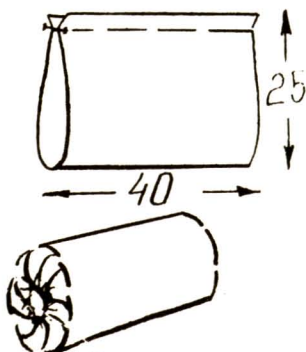


Рис. 2.

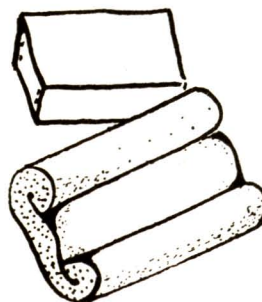


Рис. 3.

ЭКЗОТИКА? ПОПРОБУЙТЕ!

«Ваш «Домашний калейдоскоп» для меня самая главная кулинарная книга. Все рецепты перепробовала. Но хочется чего-то необыкновенного, чтобы удивить, сразить наповал и семью, и гостей. Конечно, жизнь сейчас — не сахар, все дорого, но праздники ведь все равно есть. И раз в году (а может, два или три) можно выпить шампанское с ананасами...»

К. ФЕДОТОВА, Подмосковье»

«Сегодня в магазинах появилось много всего диковинного. Дорого, конечно. Но я бы лучше своему сыну вместо жвачки и шоколада купила бы ананас, киви или кокосовый орех. Только как их есть?»

*Л. СЕМЕНОВА,
С.-Петербург».*



Разрешите представить нашего нового автора: Иммо Ферстер, фудменеджер. Он родился в немецкой семье в Намибии, расположенной на западном побережье Атлантического океана в Южной Африке. В Намибии окончил школу, затем в Германии изучал менеджмент гостиниц и ресторанов. В течение 15 лет работал в гостиницах системы «Интерконтиненталь», «Хилтон», «Трастхаус Форте», организовывал работу в только что открытых гостиницах Африки и Британии, в гостинице «Метрополь» в Москве.

С самого начала у него была возможность выбора между традиционной немецкой кухней и экзотической африканской. Но всегда ли надо делать выбор?

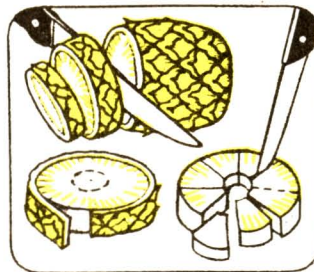
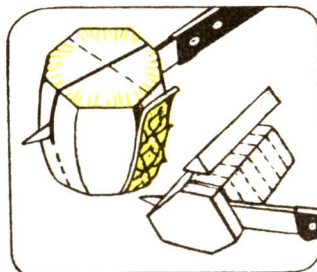
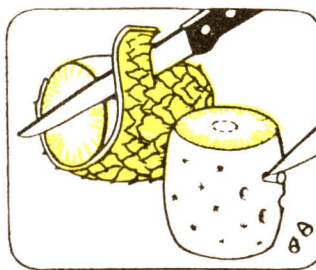
Рецепты Иммо Ферстера поражают своим богатством и разнообразием: в них кухни всего мира — Африки и Южной Америки, США, Европы и Азии... Сейчас Иммо живет и работает в нашей стране. И все рецепты, которые он любезно предлагает вашему вниманию, вы сможете попробовать на своей кухне.

АНАНАС

Как режут ананасы? Есть два способа.

1. Почистить ананас, вырезать глазки, оставшиеся на поверхности, разрезать ананас вдоль на 4 части, отрезать жесткую сердцевину и затем порезать кусочками.

2. Если вам больше нравится ананас, нарезанный колечками, разрежьте его вначале поперек кружочками, затем почистите их и удалите жесткую кочерыжку.



Говяжий шашлык с ананасом

(Рецепт с островов Фиджи.
Рассчитан на 4 человека.)

Необходимые продукты: 1 ананас, 1 головка чеснока, 100 г соевого соуса, 500 г мяса, 12 зеленых оливок без косточек, 2 ст. ложки растительного масла, соль, 12 шампуров.

Почистить ананас, вырезать жесткую сердцевину и разрезать пополам.

1. Одну половину пропустить через мясорубку и отжать через кусок материи, чтобы получить свежий сок.

2. Вторую половину ананаса нарежьте небольшими кубиками, размером 2 см.

3. Смешайте ананасовый сок с давленным чесноком и соевым соусом.

4. Вымойте мясо и порежьте его кусочками размером около 2 см.

5. Положите мясо в кастрюльку и залейте получившимся у вас соусом. Закройте крышкой и дайте промариноваться не менее часа.

6. Нанизывайте мясо и кусочки ананаса на шампуры попеременно. А вначале и конце каждого шампура наколите по одной оливке, смажь-

те шашлыки сверху растительным маслом и зажарьте на костре, в гриле или духовке (около 15 минут), поворачивая их каждые 5 минут. Затем немного посолите. Рекомендуется подавать с вареным рисом.

Ананасовое мороженое безе (Рецепт, популярный в Австралии.)

200 г кубиков свежего ананаса, 1 л воды, 300 г сахара, 100 г очищенного миндаля, 30 г водки или коньяка, 5 яичных белков, 250 г сливок.

Для соуса: 230 г малины или других ягод, 100 г сахара.

Ананасы, 300 г сахара залить одним литром воды и довести до кипения.

Как закипит, снять с огня и охладить при комнатной температуре. Повторить так 4 раза. Вынуть ананасы и мелко нарезать. Смешать рубленые ананасы с миндалем, апельсиновой кожурой, нарезанной тонкими полосками, и водкой. Взбить белок, медленно прибавляя сахар. Взбить сливки в густую пену и смешать со взбитыми белками и полученным раствором. Налить в емкость диаметром примерно 20—35 см и поставить в холодильник на ночь.

Соус: малину или другие ягоды и сахар положить в кастрюлю и на слабом огне довести до кипения, кипятить около 12 минут, откинуть на очень мелкий дуршлаг или марлю.

Нарезать замороженное безе на кружки около 10 см, украсить долькой ананаса и полить ягодным соусом.

Сэндвичи «Гавай» (Рецепт популярен на Гавайских островах.)

4 кусочка белого хлеба, 4 тоненьких кусочка ветчины, 4 кусочка ананаса, 4 кусочка эдамского сыра, масло.

Обжарить кусочки хлеба в масле до золотистого цвета.

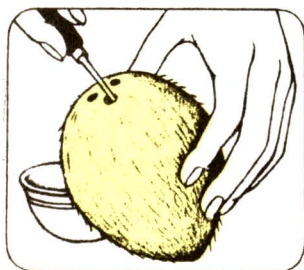
На хлеб положить ветчину, затем колечко ананаса и сверху сыр. Поставить в разогретую духовку до появления на сыре пузырей.

КОКОС

Когда покупаете кокос, потрясите орех, чтобы проверить, плещется ли там жидкость. Если вы не слышите плеска, не покупайте: это значит, что орех старый или засохший.

Открывать орех лучше ножом с острым концом, штопором или отверткой. Сделайте дырочки в трех темных пятнышках, находящихся на одной из сторон кокоса, и вылейте кокосовую водичку. Кокосовая вода, или молочко, как ее называют, очень вкусная и является важным компонентом в приготовлении многих экзотических блюд.

После этого постучите молотком со всех сторон кокосового ореха, это поможет отсоединить белую мякоть от скорлупы. Теперь разбейте орех и выньте белую мякоть. Мякоть очень вкусная, и ее можно есть и без особого приготовления. Для приготовления блюд мякоть кокоса надо натереть.



Овощи с кокосом и соусом из земляных орехов

(Рецепт из Индонезии, рассчитан на 4 человека.)

700 г различных (доступных по сезону) овощей, 250 г очищенных земляных орехов, подсолнечное масло, 20 г зеленого лука, 1 головка чеснока, 3 ст. ложки нарезанного острого красного перца, 15 г сахарного песка, 2 ст. ложки лимонного сока, тертая цедра примерно с половины лимона, 375 г кокосового молочка, соль по вкусу.

Вымойте овощи, очистите, на-

режьте небольшими кусочками около 2 см и обжарьте орешки в растительном масле до светло-коричневого цвета. Положите их на бумагу, чтобы ушел лишний жир. Обжарьте зеленый лук, чеснок и острый красный перец в течение нескольких секунд. Все это пропустите через мясорубку, лучше дважды. Положите все в сковороду, добавьте сахар и лимонный сок.

Затем приготовьте кокосовое молочко. Возьмите мякоть одного кокоса, пропустите ее через мясорубку, добавьте 350 г воды и пропусти-

те через мясорубку еще раз. Затем через марлю или кусок материи отожмите из этой массы жидкость. Добавьте это кокосовое молочко в сковороду с остальными продуктами и посолите по вкусу. Доведите массу до кипения и кипятите на маленьком огне, постоянно помешивая. Обжарьте овощи на сковороде и залейте их этим соусом.

Торт из тыквы с кокосом (Рецепт из Малайзии.)

250 г тыквы, 150 г сахара, 150 г пропущенного через мясорубку кокоса, 1 взбитое яйцо, 85 г муки, 100 г воды.

Почистите тыкву, нарежьте небольшими кусочками и кипятите в небольшом количестве воды, чтобы тыква стала очень мягкой (около 20 минут). Откиньте на дуршлаг и оставьте стекать (на 1 час). После этого сделайте из тыквы пюре.

Растворите сахар в воде. Смешайте все перечисленные продукты в однородную массу, положите в форму и выпекайте в духовке до золотисто-коричневого цвета.



КИВИ

Это китайский крыжовник. Свежие ягоды имеют зеленый цвет и много маленьких черных семян, которые расположены очень красиво. Вкус — нечто среднее между клубникой и крыжовником. Этот фрукт очень богат витаминами, особенно А, В и С, минеральными солями, также дубильной кислотой и ферментами, которые растворяют белок. Благодаря этим свойствам вы можете сделать мясо более нежным. Порезьте мясо, затем очистите одну ягоду киви, нарежьте дольками, вотрите в куски мяса и оставьте на некоторое время. Когда приготовите мясо — оно будет необыкновенно нежным.

Киви считаются созревшими, когда при нажатии пальцем вы чувствуете, что они слегка мягкие. Наиболее вкусны они все-таки в свежем виде. Их обычно едят, разрезав пополам поперек, чтобы получилось две чашечки. Ложечкой ешьте нежную мякоть из мохнатой природной чашки.

Фруктовое ассорти с киви

1 средняя морковь, 50 г изюма, сок $\frac{1}{2}$ лимона, 100 г мякоти кокоса, 8 фиников, 2 киви, 2 персика, 100 г сливок, 2 чайных ложки меда, щепотка перца.

Натрите морковь. Вымойте изюм и дайте стечь воде. Смешайте морковь с изюмом и 2 чайными ложками лимонного сока. Порежьте кокос кусочками. Вымойте финики, разрежьте вдоль и удалите косточку. Почистите киви и порежьте тонкими дольками. Почистите персики, удалите косточки и порежьте кубиками.

Красиво разложите все приготовленные фрукты на 4 тарелках. Сбрызните персики лимонным соком. В середину каждой тарелки по-

ставьте чашечку со взбитыми сливками (сливки взбейте с добавлением меда, лимонного сока и перца (чуть-чуть!) до густой пены).

Творожный торт с киви

250 г муки, 20 г дрожжей, 150 г молока, 1 ст. ложка сахара, 1 щепотка соли, 50 г масла, 3 яйца, 250 г творога, 50 г тертого миндаля, 75 г сахара, 1 ч. ложка ванили, 25 г ликера «Киви» или коньяка, 3 киви, желатин.

Для соуса киви: 5 киви, 20 г масла, 10 г сахара, 25 г воды.

Почистите киви и нарежьте мелкими кусочками. Растопите масло, смешайте с сахаром на медленном огне. Затем добавьте киви и воду,

варите на слабом огне до получения однородной массы 25 минут.

Просейте муку в миску, сделайте углубление посередине, смешайте дрожжи с теплым молоком, небольшим количеством муки и сахаром. Накройте салфеткой и поставьте в теплое место на 15–20 минут. Растопите масло, не делая его горячим, смешайте с мукой, затем добавьте дрожжевую массу, соль и 1 яйцо. Смешайте все это до получения теста. Накройте салфеткой и поставьте в теплое место на час. Смажьте маслом форму (диаметром около 24 см). Накройте форму тестом (раскатанным нетолстым слоем). Два яйца разделите на желтки и белки. Взбейте белки до получения густой пены. Смешайте орехи с творогом, соусом киви, желтками, сахаром, ванилью и коньяком или ликером. Последними добавьте взбитые белки. Выложите это в форму с приготовленным тестом. Выпекайте в заранее разогретой духовке 55–60 минут. Затем дайте тарту остыть около 2 часов.

Очистите киви, нарежьте тонкими кусочками. Выложите красиво на остывший торт. Растворите желатин, сварите густое желе и смажьте им торт. Дайте застыть.

Советы домашнего



У вас течет кран? Видимо, износилась прокладка. Стойкие прокладки, служащие в несколько раз дольше обычных, получают из старой автомобильной шины. Прокладку надо вырезать из боковины (там шина тоньше), прочность ей придают нити корда.



У вас сломался ключ прямо в замке? Не паникуйте. Одолжите у соседки тонкую пилку от лобзика. Вставьте ее в замок зубцами вверх, поверните на 90°, чтобы она зацепила ключ, и вместе с ним вытащите ее из замка.



Вы не можете завернуть шуруп — слишком твердая древесина? Натрите шуруп мылом и наколите шилом отверстие для шурупа. Работа пойдет как по маслу.



В вашем серванте дребезжат стекла, когда вы ходите по комнате, и это действует вам на нервы? Наклейте на верхнюю кромку стекла несколько кусочков лейкопластыря. Если же паз слишком широк, наклейте пластырь в несколько слоев.



Почему так часто отрываются пуговицы, особенно на детской одежде? И вы уже устали их пришивать... Протрите нитку воском — она станет немного прочнее и порвется не скоро.



Вы с трудом открываете ящик кухонного или письменного стола? Протрите края ящика и пазы, в которые он входит, сухим мылом или свечкой.



АСТРОЛОГИЧЕСКИЙ ПРОГНОЗ НА 1994 ГОД И НА ФЕВРАЛЬ



ОВЕН. Новый, 1994 год будет для вас временем подведения итогов нескольких предыдущих лет, вы увидите плоды многих своих поступков и начинаний, завершается определенный цикл вашей жизни, и сейчас, прежде чем вступить в новый цикл, вам, может быть, придется расплатиться с некоторыми долгами, но также и получить вознаграждение за былые заслуги.

ФЕВРАЛЬ. В этом месяце вам лучше продолжать уже начатые дела, но не начинать новые. Будьте внимательны: сейчас возможны приступы излишней амбициозности, чрезмерная вспыльчивость, придирчивость и обидчивость, как с вашей стороны, так и со стороны окружающих. Сдерживайте эмоции, сглаживайте острые углы, пойдите на уступки в мелочах — и вы выигрываете в главном. Примите профилактические меры против простудных заболеваний. Не принимайте в этом месяце жизненно важных решений, которые могут повлиять на ваше будущее. Возможно, у вас будет некоторое снижение общего тонуса. Постарайтесь избежать перегрузок (любых) и тогда к концу месяца вы будете снова в отличной форме.



ТЕЛЕЦ. Наступающий год будет благоприятным для укрепления партнерских отношений — любовных, семейных, дружеских, служебных. Хорошее время вступления в брак, для завязывания новых знакомств, для поездок за рубеж. В этом году удачу вам могут принести ваши партнеры, вероятно появление солидных покровителей, щедрых спонсоров.

ФЕВРАЛЬ. Обстоятельства будут благоприятствовать вашим успехам. Но контролируйте свои эмоции! Во второй декаде месяца, несмотря на довольно напряженную профессиональную деятельность, ваши интересы распространятся и на другие сферы. Вас ждут романтические увлечения.

В последнюю неделю вы сможете увидеть результат своих усилий, плод реализации одной из ваших программ.



БЛИЗНЕЦЫ. В этом году вам предоставляется хорошая возможность начать наконец «новую жизнь»: упорядочить свой режим, провести курс оздоровления и укрепле-

ния организма, улучшить или изменить свой имидж — обновить гардероб, провести серию косметических процедур, поработать над фигурой. Не стремитесь в этом году сильно продвинуться по службе, сейчас для этого не самый благоприятный период, но зато 1994 год может стать хорошим «трамплином» для ваших будущих успехов.

ФЕВРАЛЬ. Научная, исследовательская работа, преподавание, лекции, дальние поездки — все это принесет вам успех, только начинайте эти дела в первой декаде месяца. Хорошее время для завершения ранее начатого, для исправления ошибок и подведения итогов. Ваше физическое состояние будет хорошим, действуйте решительно, но без поспешности. В конце месяца не ходите к начальству и контролируйте свои эмоции.



РАК. Этот год будет весьма благоприятен для вашего творчества, в каких бы областях оно ни проявлялось. Возможно (и благоприятно) рождение ребенка, вероятны важные события, связанные с вашими детьми. Вы можете пережить романтическое увлечение, а также обрести солидную поддержку вашим творческим начинаниям. Следует проявлять повышенную осторожность в дальних поездках — без особой необходимости лучше их не предпринимать.

ФЕВРАЛЬ. Вы можете порой испытывать вроде бы беспричинный эмоциональный дискомфорт, вас посетят не очень приятные гости и не очень радостные воспоминания. Но не придавайте этому слишком большого значения — во второй половине месяца возьмут верх положительные тенденции, а в последней декаде у вас будет заметный прилив сил и появится вдохновение. Все новые начинания (но не коммерческие!) будут успешны с 10 февраля.



ЛЕВ. В течение предстоящего года вы сможете успешно решить свои домашние проблемы, наладить и укрепить семейные отношения, расширить и улучшить жилище. Возможна финансовая выгода через недвижимость, земельную собственность. Круг членов вашей семьи может расшириться, ближе к концу года возможно появление потомства. Однако в течение всего года следует обращать пристальное внимание на свое здоровье, избегать физических перегрузок, рискованных предприятий, необдуманных финансовых трат. Будьте внимательнее к родственникам старшего возраста.

ФЕВРАЛЬ. Это не самое лучшее время для деловой активности. Возможны конфликты с партнерами, могут активизироваться ваши враги, так что примите меры предосторожности.

Вы будете эмоционально подвижны, и лица противоположного пола проявят к вам повышенный интерес. Возможно, у вас будет романтическое приключение. Но ни в коем случае никаких решительных перемен в своей жизни не производите в этом месяце!

В последние дни месяца уделите больше внимания своему здоровью, дому и семье.



ДЕВА. Наступающий год будет насыщен интенсивным общением с родственниками, близкими, друзьями, возникнут новые интересные знакомства. Благоприятствует учебе, повышению своего профессионального уровня, поездкам, путешествиям. В этом году ваши отношения с партнерами станут более серьезными и ответственными, возможно появление старшего друга, который поддержит вас мудрым советом и окажет покровительство.

ФЕВРАЛЬ. Сейчас самое время предпринять все профилактические меры против простуд и обострения хронических заболеваний. Обратите внимание и на здоровье всех членов семьи. Будьте предельно осторожны при травмоопасных видах работ, за рулем автомобиля.

В третьей декаде ваш энергетический уровень возрастет, вероятность заболеваний снизится, а после 25-го вы сможете увидеть явный результат своей предыдущей работы.



ВЕСЫ. В этом году вы можете существенно поправить свое материальное положение, приумножить имущество, обрести надежную почву под ногами. Это хороший период для начала своего дела, открытия предприятия. Возрастет чувство ответственности и дисциплина в вашей работе. В течение всего года следует быть внимательным к своему здоровью, избегать переутомления, физического перенапряжения. Возможно, вам придется проявлять заботу о слабых или пожилых людях.

Работница 1994



Фото Н. МАТОРИНА



Пн Вт Ср Чт Пт Сб Вс

ЯНВАРЬ

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

ФЕВРАЛЬ

	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28						

МАРТ

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

АПРЕЛЬ

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

МАЙ

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

ИЮНЬ

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

Пн Вт Ср Чт Пт Сб Вс

ИЮЛЬ

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

АВГУСТ

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

СЕНТЯБРЬ

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

ОКТАБРЬ

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

НОЯБРЬ

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

ДЕКАБРЬ

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




АСТРОЛОГИЧЕСКИЙ ПРОГНОЗ НА 1994 ГОД И НА ФЕВРАЛЬ



Окончание.

ФЕВРАЛЬ. Вас ожидают рост активности, творческий подъем, вы станете увереннее в своих силах. Но не забывайте о своем здоровье! Сейчас оно может быть очень уязвимым. Бойтесь переохлаждения, особенно ног и пояса, будьте осторожны на улице — возможны падения и ушибы. И хотя вы в этом месяце будете полны идей, начинать новые дела сейчас нежелательно — лучше продумайте все до мелочей и хорошо подготовьтесь. В последней декаде побольше бывайте дома, в спокойной обстановке, будьте помягче с детьми. Не конфликтуйте с начальством. Вполне возможно, что в конце месяца вам вернут долги.

 **СКОРПИОН.** В наступающем году Скорпионы ожидают удача практически во всех видах деятельности, возрастут ваш авторитет и влияние на партнеров. Этот год благоприятен для обучения, путешествий, укрепления своего социального статуса. Однако вам следует обратить особое внимание на отношения со своими детьми, проявлять к ним большую мягкость и терпимость. Следует быть осторожным с финансами, не пускаться в рискованные предприятия, избегать азартных игр.

ФЕВРАЛЬ. Лучшее времяпровождение для вас в этом месяце — в доме, в кругу семьи. Принимайте гостей, развлекайтесь, вспомните о близких и дальних родственниках. Ваши семейные связи укрепятся. Вы можете поехать за город, разобрать запущенное хозяйство, мастерить что-то с детьми — одним словом, окунуться в мир домашнего тепла и уюта. Вы сможете сделать ряд удачных покупок, которые облегчат и украсят домашний быт. Но не думайте, что семейная идиллия воцарится в вашем доме сама по себе. Удача будет сопутствовать вам, но следует проявить максимум терпения и воли. Порой дух бунтарства будет говорить в вас сильнее, чем дух сотрудничества, но вам предоставляется прекрасная возможность поработать над собой.



СТРЕЛЕЦ. В предстоящем году вам следует уделить самое пристальное внимание своему дому, проблемам, связанным с вашими родителями и детьми. Вы можете основа-

тельно благоустроить свое жилище, а также извлечь немалую выгоду из рационально организованного хозяйства. В течение всего года вы будете пользоваться плодами прошлых заслуг и достижений. Возможны неожиданные подарки судьбы, связанные с вашими прежними правильными действиями.

ФЕВРАЛЬ. Вы уйдете с головой в профессиональное и деловое общение, обсуждения и споры по поводу ваших планов. Во второй и третьей декадах вы можете улучшить климат в семье. Займитесь с домочадцами устройством интерьера, устраивайте праздники и вечеринки. Принимайте гостей, устраивайте званые вечера для продвижения своих дел, а также займитесь покупками и перестановкой мебели. 16 февраля вы сможете помириться с теми близкими людьми, в отношениях с которыми у вас была «трещина». Избегайте необязательных поездок.



КОЗЕРОГ. В 1994 году вы сможете гораздо успешнее, чем в предыдущие годы, вести свои финансовые дела, распорядиться имуществом, проявлять деловую активность. Возрастает роль ваших друзей, вы будете получать от них помощь и поддержку, вместе с ними вы сможете сдвинуть горы. Круг вашего общения заметно расширится, могут возникнуть новые необычные интересы, связанные с духовными поисками, экстрасенсорикой, загадками жизни.

ФЕВРАЛЬ. В этом месяце ваши интересы будут концентрироваться вокруг бизнеса и домашних дел. Вас ждут удачные покупки красивых вещей для дома, вы сможете расширить домашние «уголья».

Но не идите на поводу своих капризов: сейчас существует опасность чрезмерной траты денег, а также краж и потери имущества.



ВОДОЛЕЙ. Возможно, наступающий год будет не самым удачным для вас в сфере приумножения вашего имущества и упрочения финансового положения, но в сфере социального продвижения он обещает быть успешным. Вы можете получить повышение по службе, прибавку жалованья или награду (может быть, и то и другое), поддержку влиятельного лица. Если вы хотите отправиться в дальнюю поездку с целью повышения вашего профессионального уровня, совершенствования и т. п., то она обещает быть успешной и принесет вам в дальнейшем несомненную выгоду.



ФЕВРАЛЬ. Ваша активность, энергичность, обаяние будут привлекать к вам внимание окружающих, а ваша привлекательность позволит реализовать практически все начинания. Вы почувствуете, что груз, который вы несли на своих плечах в течение последних двух лет, сковывал вашу инициативу и мешал вашему продвижению вперед, постепенно тает, растворяется, и приходит ощущение свободы.

В середине месяца вы сможете сделать удачные покупки, украсить свой дом солидными красивыми вещами. Вы можете получить финансовую поддержку от влиятельных лиц, особенно женщин. В конце месяца избегайте алкоголя: употребление его может свести на нет все ваши начинания.



РЫБЫ. Этот год будет весьма успешным для тех Рыб, которые отправляются в дальние путешествия, особенно за рубеж. Но и тем, кто никуда не едет, удачу могут принести зарубежные партнеры и вообще дела, связанные с заграницей. Период, благоприятный для духовного роста, расширения своего горизонта, повышения образовательного и культурного уровня. Ваше отношение к жизни станет более серьезным, возрастут дисциплина и ответственность. Используйте этот год для определения дальнейших жизненных перспектив. Следует обратить самое пристальное внимание на здоровье, избегать переутомления, чрезмерной траты сил.

ФЕВРАЛЬ. У вас будут не самое лучшее самочувствие и пониженный тонус. Доделывайте незаконченные дела. Постарайтесь отдать все долги, иначе ваши кредиторы могут предъявить счета. У вас может появиться желание (и возможность) заняться не вполне законным бизнесом. Имейте в виду, что контакты с судебными, налоговыми и финансовыми структурами в течение ближайшего времени могут вызвать у вас множество проблем.

С 21 февраля начнется важный двухлетний период в вашей жизни. Будьте особенно внимательны к своему здоровью, не форсируйте события, не пускайтесь в авантюрные предприятия.

**Борис БОЙКО, астролог,
председатель совета Лиги
Независимых Астрологов**



Живой уголок

ВНИМАНИЕ: КОНКУРС!



Думаем, что в этом конкурсе смогут участвовать почти все, потому что почти в каждом доме рядом с нами живут любимые Мурки, Гоши и Кузи — четвероногие, пернатые, плавающие и ползающие наши верные друзья. Они терпеливо ждут нас с работы, бескорыстно дарят свою ласку, заглядывают в глаза и прощают нам все.

Наше плохое настроение улетучивается, наши болезни проходят, семейные ссоры затихают: атмосфера в семье, где живет кошка или собака, намного спокойнее и доброжелательнее — так утверждают исследования психологов.

А как считаете вы? Ну, во-первых, вы, конечно, уверены в том, что ваша кошка (собака, рыбка, птичка) — самая умная. Она все понимает (еще чуть-чуть — и заговорит!). Она почти как человек! Она любит вас так, как не любит никто... Вы можете рассказывать о своем друге часами. Мы предлагаем рассказать о нем в нашем журнале — для этого и объявляем конкурс.

Первое место займут те, кто пришлет самые интересные истории о своих «меньших братьях» или забавную фотографию своего друга, или чертежи и описание приспособления, которое сделало жизнь вашей собаки или птички намного комфортабельнее и уютнее, а также прекрасно вписалось в интерьер вашей квартиры.

Письма на конкурс с пометкой «ЖИВОЙ УГОЛОК» высылайте по адресу: 101458, ГСП, Москва, А-137, Бумажный проезд, 14, журнал «Работница», «Домашний калейдоскоп». Срок до 15 июля с. г.

Какие призы получают победители? Это — пока сюрприз, но точно можно сказать одно: награда порадует не только вас, но и вашего друга, о котором вы нам напишете.

ИТАК, КОНКУРС НАЧАЛСЯ!

Ваша аптечка

ДОЛОЙ АНТИБИОТИКИ!

А как же быть, когда замучила проклятая простуда, верная спутница зимней непогоды? Попробуйте использовать старинные средства, известные еще нашим бабушкам. Средства эти найдутся в каждом доме. Итак, если у вас есть настойка йода и питьевая сода, никакая простуда вам уже не страшна.

★ При тонзиллите и даже гнойной ангине несколько раз в день смазывайте миндалины питьевой содой, обмакнув в нее мокрый палец, после чего в течение двух часов не пейте и не ешьте.

★ При жжении и сухости в носу или чиханье смажьте мокрым пальцем с питьевой содой полости носа и втягивайте носом воздух некоторое время. Эта процедура не даст развиваться насморку. Питьевая сода — отличное средство против обострения синусита, если вам удастся «захватить» его в самом начале.

★ Лучшие капли от насморка: 6—7 капель йодной настойки или щепотка питьевой соды, добавленные к двум чайным ложкам кипяченой воды.

★ При насморке полезны ингаляции: открыв пузырек с йодом, глубоко вдыхайте его пары сначала одной, затем другой ноздрей.

★ При упорном грудном кашле несколько дней на ночь натирайте грудную клетку настойкой йода. Процедура помогает и при плеврите.

Йод — верный помощник не только при простуде.

★ Для предотвращения инфекции ссадины смажьте стойкой йода, а на порез наложите пропитанный ею кусочек лейкопластыря. Йод окажет поистине волшебное действие даже при начавшемся нагноении, если процедуру повторить 4—5 раз.

★ Не пытайтесь вытаскивать иглой занозу, как бы глубоко она ни засела. Намажьте обильно этот участок йодом (возможно, процедуру придется повторить несколько раз) и заноза сгорит.

★ При ушибе и растяжении связок протирайте больное место йодной настойкой. Восстановительный процесс ускорится, и в дальнейшем при перемене погоды травма не будет напоминать о себе.

★ Гнойник быстро исчезает, если его головку смочить йодом.

★ Те, кто страдает грибковым поражением ногтей, знают, как трудно излечить это заболевание. Очень неприятна развивающаяся при этом деформация ногтевой пластины. Хорошего эффекта можно добиться с помощью йода: сделайте горячую ванночку для ног или рук, удалите пилкой поверхностный слой ногтей, обработайте их йодной настойкой, а затем покройте лаком. Процедуру повторяют ежедневно.

★ Йод помогает при легких гинекологических воспалениях — им смазывают кожу нижней части живота 3—4 вечера подряд.

★ Несколько капель йода в небольшом количестве воды — действенное средство при желудочно-кишечных расстройствах.

П. СУШАНСКАЯ



МНОГОЦВЕТНЫЕ ФИАЛКИ

В 10-м номере нашего журнала за прошлый год мы рассказали о Н. Н. Ширяевой из Рязани, хобби которой — выращивание фиалок — стало главным делом жизни. Писем пришло великое множество, и, судя по обратным адресам, география распространения фиалок не знает границ. По вашим многочисленным просьбам мы предложили Надежде Николаевне стать нашим консультантом. Так что освобождайте побольше места на своих подоконниках!

Многие любители узамбарских фиалок (сенполий) жалуются, что, выращивая растения вегетативно, из листовых черенков, не получают той расцветки, которая указана в описании сорта. Например, «**Белокрылая чайка**» (селекции Макуни) по описанию должна быть бело-малиновая, двухцветная, а при выращивании из листовых черенков получаются чисто-белые или чисто-малиновые цветы. «**Летучий голландец**» (зарубежный сорт), новая красивейшая двухцветная сенполия, вместо ярко-синей с широким белым пятном в середине расцветает чисто-синей. Не спешите винить в неустойчивости сорт или предполагать ошибку. Вполне возможно, что на изменение окраски повлияли неблагоприятные условия выращивания.

Двух- и многоцветные сенполии бывают каемчатые: лепестки цветка окаймлены другим, контрастным цветом (например, «**Mistik-Moment**» — малиновые махровые цветки с белой каймой; «**Bavaria**» — белые цветки с широкой синей каймой). Кайма может быть ровной, волнистой, бахромчатой.

Многоцветность может проявляться в виде «**фантази**»: на лепестках цветка точки или штрихи другого цвета (например, «**Lavender Love**» — лавандовые махровые крупные цветы со штрихами и пятнами фиолетового цвета; «**Christmas Candy**» — розовые полумахровые цветы с малиновыми точками по краю лепестков).

«**Химеры**» — вариант расцветки, когда у двухцветной сенполии лепестки с четкой белой или цветной полосой (например, «**Невада**» — малиновая с белой полосой; «**Star Wars**» — синяя с белой полосой, или возможен вариант этого же сорта — лепестки белые с синей полосой). «**Химеры**» — наиболее декоративная форма расцветки. Их явное превосходство над другими группами сенполий привело к тому,

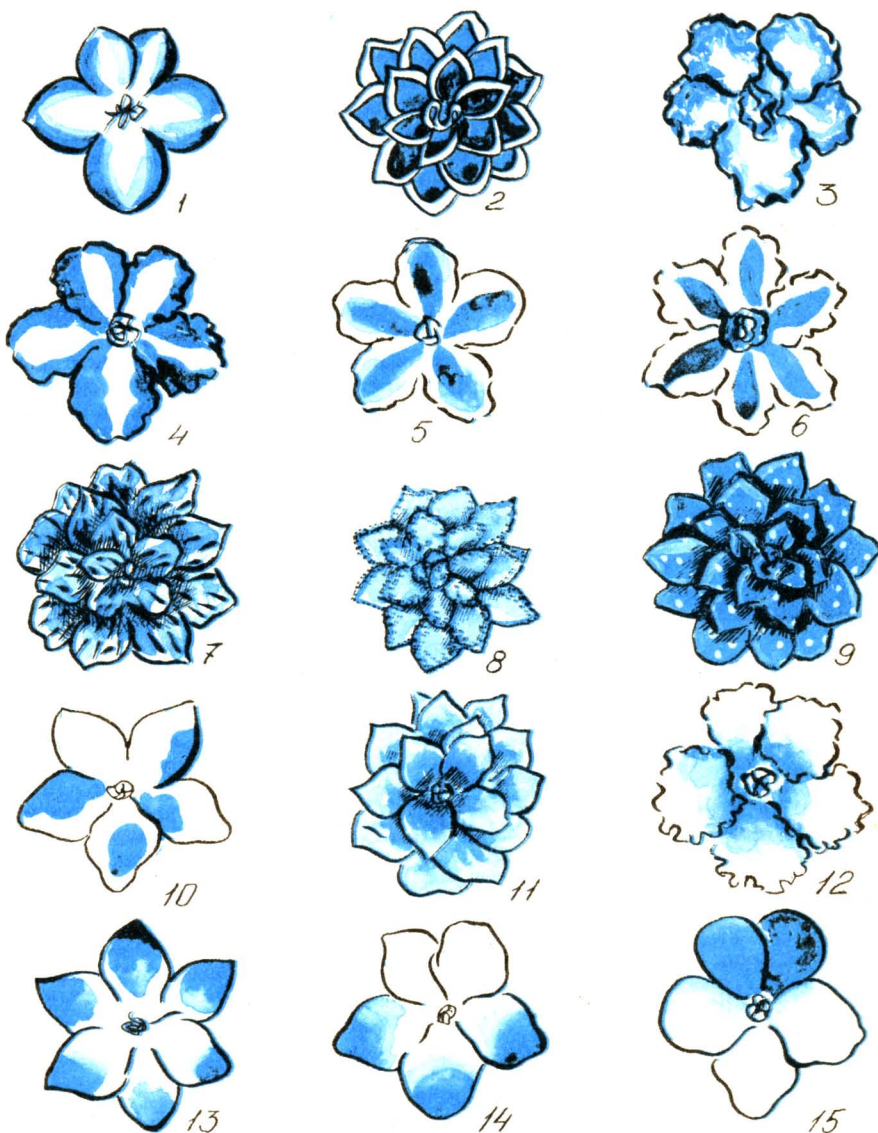


Рис. 1—3. Каемчатые сенполии: 1 — простая («**Bavaria. Opt.**»); 2 — махровая звезда («**Dayo**»); 3 — бахромчатая («**Агата Кристи**»).

Рис. 4—6. «Химеры»: 4 — белая полоса по центру лепестка («**Dorle**»); 5 — темная полоса по центру лепестка («**Star Wars**»); 6 — звезда с волнистым краем («**Silver Romance**»).

Рис. 7—9. «Фантази»: 7 — штрихи по всему лепестку («**Lavender Love**»); 8 — кайма в виде точек («**Christmas Candy**»); 9 — точки по всему лепестку («**Looking Good**»).

Рис. 10—15. Пятнистые сенполии: 10 — хаотично расположенные пятна («**Белокрылая чайка**»); 11—12 — пятно в центре («**August Skies**» и «**Susi**»); 13 — темные кончики лепестков («**Летучий голландец**»); 14 — пятна на нижних лепестках («**Caprice**»); 15 — пятна на верхних лепестках («**Izumi**»).

что на выставках узамбарских фиалок в Европе и США они сравниваются и оцениваются только между собой.

Многоцветная сенполия может быть пятнистой: по лепесткам как бы разбросаны пятна другого цвета (например, «**Белокрылая чайка**») или пятно расположено в центре цветка (например, «**Susi**» — белая, бахромчатая с малиновым глазком; «**August Skies**» — белая махровая с голубым пятном; «**Bertina**» — ярко-розовая с малиновым глазком).

Причем цветовая гамма, расположение и количество пятен непредсказуемы, в точности неповторимы и поэтому уникальны.

Иногда окраска определяется по прожилкам лепестка. Эффектны цветки сорта «**Carnival**», верхние лепестки у которого как бы раскрашены в лилово-белую полоску. У «**Родничка**» по белому полю — светло-голубые прожилки.

Вырастить многоцветную сенполию сложно, это целое искусство. Но искусство, основанное на рациональных методах. Мои собственные наблюдения, советы опытных цветоводов позволили выявить ряд условий для успешного выращивания подобных форм.

1. Очень важно правильно выбрать материал для размножения. Он должен быть здоровым, не пораженным вирусами и грибами. Способность к размножению зависит от возраста черенка. У молодых черенков корнеобразовательная способность выше, но не всегда передает признаки материнского растения. Со старением черенки утрачивают

способность к регенерации. Взрослый, хорошо окрашенный черенок вполне подойдет.

Возраст растения и сорта тоже имеет значение. Известный английский ботаник Ф. Мак-Миллан Броуз считает, что все растения, происходящие из одной селекционной формы (семенной коробочки), должны быть в физиологическом смысле одного возраста, независимо от того, когда их в последний раз размножали вегетативно. Наблюдения показывают, что чем старше сорт, тем больше отклонений в расцветке и форме цветка от материнского растения. Поэтому настойчиво рекомендую приобретать черенки непосредственно у селекционеров.

Кроме того, хорошо известно, что больше шансов повторить расцветку материнского растения, а тем более получить необычную, если брать черенок более светлой окраски (у двухцветных сенполий и листья часто имеют многоцветную окраску, от светло-зеленого до почти черного) и коротко его подрезать.

2. Следующая предпосылка успеха — создание хороших условий, прежде всего освещенности. При недостатке света исчезает каемчатость, в окраске часто преобладает какой-либо один цвет. Любители обвиняют в этом неустойчивость сорта, а виноваты в этом сами. Если вы хотите получить необычные, пестрые расцветки, то, несмотря на дороговизну электричества, вам придется освещать полку шириной в 50 см тремя или в крайнем случае двумя лампами ЛД или ЛБ по 40 Вт.

3. Если все предыдущее вы соблюдаете, а сенполии все же не

радуют вас цветением, то, возможно, виновата земляная смесь. Известно, что на кислых почвах окраска меняется в сторону более темной (это доминантный признак).

4. Очень важно время года, так как в жару (при температуре свыше 24°C) в плохо проветриваемых помещениях многоцветность может совсем не проявиться. Особенно страдают от этого любители сенполий Средней Азии, Украины и Казахстана. В этом случае я обрываю цветоносы и жду более прохладного сезона.

5. По моим наблюдениям пятнистость и расцветку типа «**химера**» дают самые последние, маленькие и слабые детки, полученные от листа. А в первых, самых сильных, будут преобладать доминантные цвета. К расцветке типа «**фантази**» это замечание не относится, она повторяется значительно лучше, хотя и не стопроцентно.

Возможно, я перечислила не все, что нужно для выращивания многоцветных сенполий. Прошу читателей откликнуться, поделиться своим опытом, пусть это будет маленькая заочная конференция, а наиболее ценные замечания будут опубликованы на страницах журнала.

В заключение хочу отметить, что так же, как и у людей, недостатки являются продолжением их достоинств, точно так же у сенполий: сложность воспроизведения многоцветных расцветок является результатом их чрезвычайной изменчивости, благодаря которой только за столетие получены многие тысячи новых великолепных сортов.

Н. ШИРЯЕВА

390048, г.Рязань-48, а/я 506.

«ИНФОРМАБОТНИЦА»

ЛИГА НЕЗАВИСИМЫХ АСТРОЛОГОВ

предлагает астрологические услуги и консультации по почте

ВАШ ГОРОСКОП — психологические особенности личности, семья, партнерство, здоровье и др.

АСТРОЛОГИЧЕСКИЙ ПРОГНОЗ на любой период времени.

СОВМЕСТИМОСТЬ: родители — дети, любовь, дружба, бизнес.

ГОРОСКОП ВАШЕГО РЕБЕНКА — особенности характера, здоровье, способности, профориентация.

При Лиге Независимых Астрологов открыт специализированный **ЧИТАЛЬНЫЙ ЗАЛ** (литература по

астрологии, психологии, эзотерическим наукам, саморазвитию и др.).

Можно приобрести **ОРИГИНАЛЬНЫЕ КОМПЬЮТЕРНЫЕ ПРОГРАММЫ ПО АСТРОЛОГИИ, НЕТРАДИЦИОННОЙ МЕДИЦИНЕ** и др.

(среди них: Музыкальный гороскоп, Астрокомпьютерный журнал, программа «Сам себе астролог», компьютерный Астродневник с записной книжкой, стихотворными прогнозами на каждый день и многое другое, лечебно-профилактическая система «биокор», индивидуальный подбор лекарственных растений и многое другое).

**Адрес для письменных заявок: Москва, 115551, а/я 71.
Телефон для справок: 150-45-63 (звонить с 16 до 19 час.).**

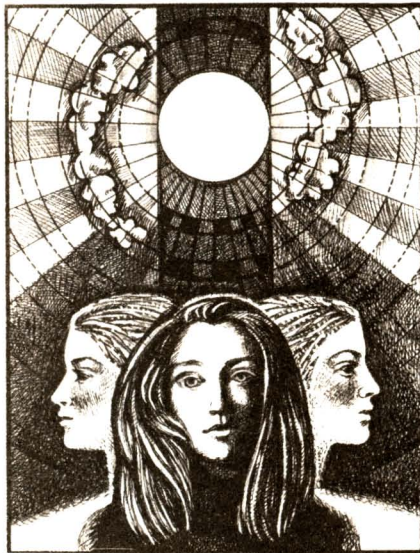
Часто, как только человек слышит слово «медитация», он начинает представлять себе йога, сидящего в позе «лотоса» с закрытыми глазами и отрешенным видом. Этот создавшийся стереотип действует как психологический барьер. «Я не йог, значит, у меня ничего не получится» — такова схема мыслей большинства людей. Здесь-то и допускается главная ошибка. Надо усвоить раз и навсегда, что медитация необходима не только йогу, она необходима прежде всего нам с вами, живущим в это напряженное время, когда каждый нерв натянут, как тетива лука, готовая выстрелить в любую секунду, когда голова пухнет от бесконечного множества проблем, когда ноги разучились ходить размеренным шагом, им все время хочется куда-то бежать, а язык не умолкает ни на минуту. Именно нам с вами она необходима уже срочно и всерьез!

Существует большое количество различных медитативных методик, но самой распространенной из них является медитация на каком-либо образе или предмете. Это объясняется тем, что наличие объекта для концентрации дает возможность интуитивному типу мышления занять доминирующее положение перед аналитическим. Хорошо помогает при этом чтение мантр, молитв, вибрация на звуке «АУМ». Если объект для концентрации выбран удачно и концентрация идет успешно, то тут же аналитический, рациональный рассудок затухает, давая простор интуитивному, который и приводит человека к расширенному, «исключительному познанию». Это состояние «исключительного познания» называется на Востоке «нирваной», или «сатори», что означает «просветление».

Тем, кто собирается заняться медитацией или только начал, очень важно определить в своих сложившихся на данный момент возможностях и правильно поставить задачу. Хотя и существует целый ряд медитативных техник, но нет универсальной, единой для всех. Подход должен быть чисто индивидуальным. Одному, например, хорошо медитировать в спокойном состоянии тела, другому же больше подойдет медитация в движении, в танце. Людям, родившимся в водных знаках, полезно медитировать, концентрируя внимание на свече, а родившимся в огненных знаках лучше концентрироваться на солнце, оно поможет им сильнее, чем остальным, пополнить свой энергетический багаж, причем сеансы лучше проводить при восходящем солнце.

Для увеличения глубины погружения и усиления остроты восприятия рекомендую вспомогательное средство, рецепт которого открылся мне в состоянии медитации. Перед началом сеанса полезно выпить 1 стакан отвара корней цикория

ЗАГЛЯНИ В СЕБЯ!



или элеутерококка, доведенного до кипения и отстоявшегося 30—40 минут (1 ст. ложка на стакан воды).

Для выбора способа медитации можно посоветоваться с опытным наставником. Но лучше, прислушиваясь к собственным ощущениям, выбрать свой способ самому. Вы должны принять его собственной душой, тогда он будет точно ваш.

Постоянная медитативная практика (а для начала понадобится ежедневно лишь 20—30 мин.) помогает человеку достичь высот духовного опыта, а также с большей эффективностью выполнять свои профессиональные обязанности.

Вечерние медитации помогают снять напряжения трудового дня, вызванные различными стрессовыми ситуациями.

Несмотря на то, что состояния «нирваны» достигают далеко не сразу и не все, медитация дает огромный терапевтический эффект, помогает преодолеть многие болезни. Например, медитация с применением мантр очень эффективна при лечении тревожных состояний и невроза тревоги, при лечении фобий (навязчивых состояний), применяется даже для лечения наркомании, алкоголизма, помогает при гипертонических кризах.

При продолжительной и упорной медитативной практике через определенный период времени (в зависимости от духовного уровня развития) с человеком про-

исходят существенные перемены. Характер его извращается от множества недостатков. В отношении к людям проявляется все больше и больше понимания, терпимости к их эмоциональным выплескам. Что раньше раздражало в знакомых, близких, теперь находит сочувствие, сострадание. Поведение в обществе становится уравновешенным, без лишней суеты и агрессии. Часто человек ловит себя на мысли, что мозг его стал намного чаще трансформировать мудрые решения тех или иных проблем, которые раньше казались бы вовсе не разрешимыми. Ослабевает привязанность к пагубным страстям, просто-напросто само собой проходит отвращение к курению, вину, мясу.

Мало этого, человек сам начинает излучать вокруг себя вибрации покоя, умиротворения, доброжелательности. Жизнь человека, занимающегося продолжительной медитативной практикой, становится сбалансированной, огражденной от ненужной, вредной суеты. Какие-то мелкие заботы решаются сами по себе или отпадают вовсе. Вокруг него как бы создается невидимая стена, о которую разбиваются все посылаемые к нему отрицательные сигналы, темные мысли, завистливые, недоброжелательные взгляды. Он защищен, как черепаха панцирем. Дома, на улице, на работе обстановка благоприятствует ему. При любых обстоятельствах он всегда находит правильное решение. Точнее, оно приходит само и в нужный момент. Чудеса! — скажут некоторые. Возможно, если считать чудом все, что происходит помимо нашего сознания.

Я назову это иначе: возвращение к истинному гармоническому состоянию души, к тому состоянию, которое дано человеку с момента его появления на белый свет и которое он день за днем ухитряется утрачивать, превращаясь в слепое орудие темных сил, владеющих им посредством его же собственных страстей и пагубных привычек, а также отрицательных черт его характера, которые он не в состоянии изменить. А надо для этого совсем немного, всего лишь на 20—30 мин. заглянуть в себя через призму высшего открытия.

МЕДИТАЦИЯ — вот истинный кратчайший путь к высшей духовной гармонии!

РАЛЛАНА

МАНТРА БОГУ ШИВЕ

Ом нама Шива - 3 раза.

Шива ом нама - 1 раз.

Украшенный цветами зал гостиницы в Сиэтле был предоставлен на несколько дней бизнесменам компании «Лайфтрендз Моментум». Улыбки, радостный смех... А смеялись в основном милые стройные дамы. И только по маленьким фотографиям, прикрепленным к лацканам их костюмов, было понятно: совсем недавно они были другими. Судя по фотографиям, каждая из них когда-то весила за сто кило. И смеялись они над собой. Кто-то стал поправляться в юности, кто-то — после родов, кто-то — из-за болезни. Килограммы набирались незаметно, а остановить их рост было трудно. И препараты «Лайфтрендз М.» каждая, как выяснилось, открыла для себя не сразу. Странно было слышать до боли узнаваемые откровения Карен, Деби или Линды, которые, ну совсем как мы с вами, пытались похудеть — кто на яблочном соке, кто на овощах, но ничего, решительно ничего не помогало, пока... Вот это «пока» присутствует в каждом разговоре. Кого в «Лайфтрендз М.» привела подруга, кого — родственница, кого — знакомая, и с того момента система похудения по «Лайфтрендз М.» стала частью образа жизни каждой.

Впрочем, не только система похудения. Каждая, кто пришла в «Лайфтрендз М.», стала не только значительно обаятельнее, но и гораздо богаче. Дело в том, что препараты «Лайфтрендз М.» нельзя купить в магазине или аптеке. Его распространяют дистрибьютеры, выбирая для себя разные программы — не только похудения, но и оздоровления (в том числе и детей), и вывода шлаков из организма, и стабилизации давления. Короче, каждый может найти в «Лайфтрендзе М.» свое. Чем больше найдешь подруг, тем больше заработаешь, хватит и себе на страховочную порцию «Лайфтрендза М.», и на обеспечение той новой, богатой жизни, которой начала жить, войдя в систему «Лайфтрендза М.». Бизнес этот многие строят, не выходя из собственного дома, был бы телефон под рукой. «Своих клиентов и дистрибьютеров надо знать в лицо» — такой позиции придерживается руководство «Лайфтрендза М.», регулярно проводя семинары.

У каждого препарата «Лайфтрендз М.» свое строгое предназначение, а все вместе они работают

с одной целью — избавить человека от лишнего веса, улучшить здоровье, самочувствие, поднять жизненный тонус, работоспособность. Одни таблетки «сжигают» лишний жир, другие — помогают вывести шлаки из организма, третьи — подпитывают энергию, четвертые — поддерживают необходимый баланс минералов и витаминов. Один день вы питаетесь нормально (принимая часть таблеток), следующий — почти не едите, но порция таблеток увеличивается. А есть-то, наверное, хочется? Всем, кто худел, знаком такой страшный аппетит, когда кастрюля борща или сковородка жареной картошки кажется пределом всех мечтаний. Но никаких героиче-



ских усилий, чтобы держать диету «Лайфтрендз М.», не требуется. Профессионалы компании продумали и этот аспект: специальные капли, входящие в комплект, просто заглушают ваш аппетит.

Самое главное — это мера во всем, говорили с древних времен. Строгие пропорции каждого компонента (а их множество) и составляют главный секрет успеха «Лайфтрендз М.». Ведь все они натурального происхождения. И история создания каждого продукта уникальна. Много лет профессионалы компании потратили, например, на изучение культуры американских индейцев. Ведь жили они до старости здоровыми, крепкими, поджарыми, болели редко, выздоравливали быстро, ибо были близки к природе и собирали секреты лечебных корней.

Через месяц-два вы станете не только стройной — у вас изменится лицо. Исчезнут морщины, разгладится кожа, изменятся цвет лица и выражение глаз. Это не рекламная сказка, перемены в своем лице вы заметите уже на второй-третий день, а потом вам

захочется смотреть в зеркало все чаще и чаще.

«Везет американкам!» — вздохнут наши отчаявшиеся похудеть толстушки. Считайте, что повезло и вам. Правда, препараты «Лайфтрендз М.» недешевы, комплект на месяц будет стоить около 100 тысяч, но, став членами «Лайфтрендза М.», вы сможете очень прилично заработать, и эти сто тысяч покажутся вам копейками.

Издrevле на Руси полнота считалась чуть ли не синонимом богатства. (Вспомните толстых довольных купчих!) Времена меняются. Только достаток, приличные деньги дают возможность человеку следить за своим здоровьем, настроением, весом. Состоятельные американцы, как правило, худы, стремительны, ослепительно улыбаются и выглядят на 10 лет моложе возраста по паспорту.

...Каждый день я вижу свою могущественную соседку по лестничной клетке. Ее черно-белое лицо, как в телевизоре, лишено красок, всегда озабочено и устало. Большая фигура выдает все ее меню — от макарон до пончиков. Я никогда не задумывалась о ее возрасте, а тут кольнуло: а ведь ей, наверное, нет и сорока? Я мысленно «убавляю» фигуру, разглаживаю лицо и морщинки, ставлю улыбку, «подкручиваю» цвет. Я вижу привлекательную женщину, одну из тех, что улыбались мне в Сиэтле. Впрочем, почему, как в Сиэтле? Ведь каждая из нас рождается красивой, только вот остаться ею или нет — зависит от нас самих. Сегодня «Лайфтрендз М.» для вас — это реальность. И вы можете не только похудеть, но и построить по системе компании свое собственное дело. Причем не выходя из дому.

О том, как приобрести «Лайфтрендз М.», стать красивой и богатой, вам расскажут по телефону: 250-11-93.

Просим звонить тех, кто хочет стать дистрибьютером или просто купить препараты для себя. Дистрибьютеры должны приехать или прийти на семинар.

Наталья ПЕТРОВА



ЛУНА И РАБОТЫ НА ПРИУСАДЕБНОМ УЧАСТКЕ

В № 1 за 1992 г. мы уже рассказывали о принципах, лежащих в основе сельскохозяйственной астрологии. Кратко повторим главные правила, позволяющие заметно повысить урожайность на вашем участке и получить продукцию более высокого качества.

Во-первых, многие виды работ с растениями следует правильно распределять по фазам Луны (новолуние, растущая Луна — первая и вторая четверти; полнолуние, убывающая Луна — третья и четвертая четверти).

В день новолуния нежелательно ни сажать растения, ни сеять, ни пересаживать, ни окапывать. В это время можно лишь удалять засохшие и больные части, бороться с вредителями.

После новолуния, в период растущей Луны (первая и вторая четверти), все соки растения начинают двигаться вверх — от корней в стебель, листья и т. д. В этот период хорошо сажать (сеять) те культуры, от которых вам требуются надземные части. Также хорошо в это время проводить полив, подкормку, рыхление почвы.

К полнолунью верхние части растений максимально наполняются соками и питательными веществами, следовательно, именно в это время лучше собирать урожай плодов, семян, побегов, листьев — всего того, что растет над землей, они будут и вкуснее, и полезнее, да и храниться будут дольше. В этот же период хорошо окапывать растения, рыхлить землю, прореживать всходы. Однако ни в коем случае не следует вблизи полнолуния проводить обрезку и прививку.

После полнолуния, в период убывающей Луны (вторая и третья четверти), происходит постепенное перераспределение соков в растениях — они устремляются вниз, от вершины через стебель к корням. В это время следует сажать те растения, от которых вам нужно получить подземные части — клубни, корневища, корни. В этот же период хорошо проводить обрезку (лучше в четвертую четверть — поближе к новолунию).

Точные даты новолуний и полнолуний даны в двух последних строчках таблицы 1 (также все фазы Луны указываются в отрывных календарях), а более детальные рекомендации вы

найдете в таблице 2, по каждой из четырех четвертей лунного цикла.

Второй важнейший фактор, который нужно учитывать при планировании агротехнических работ, — это нахождение Луны в разных знаках Зодиака. По каждому знаку Зодиака Луна идет примерно 2—3 дня (скорость этого перемещения непостоянна, в среднем Луна находится около 2,5 суток в каждом знаке, точные сроки даны в таблице 1). Нахождение Луны во время посадки в некоторых знаках Зодиака почти наверняка сделает растения малопродуктивными или даже бесплодными, несмотря на все агрономические ухищрения, а в других знаках — наоборот, при прочих равных условиях весьма плодотворными и хорошо растущими. В этой связи одни знаки Зодиака получили название «плодовитых», а другие — «бесплодных». К характеристикам знаков также относятся «сухость» и «влажность», кроме того, они делятся на «огненные», «водяные», «воздушные» и «земляные». Все эти образные характеристики помогают понять, какого рода работы лучше проводить, когда Луна находится в каждом знаке Зодиака. Основные указания на этот счет вы найдете в таблице 3.

Пользуясь тремя предлагаемыми таблицами и комбинируя данные о нахождении Луны в знаках Зодиака с данными о фазах (возрастание или убывание, разные четверти Луны и т. д.), вы сможете выбрать оптимальные сроки для всех видов работ на приусадебном участке. Разумеется, помимо астрологических правил, следует соблюдать и все общепринятые агрономические, в том числе традиционные для вашей местности крайние сроки посадки и сбора, может быть, лишь с небольшими корректировками год от года, в зависимости от положений и фаз Луны.

В заключение еще несколько слов о посадке растений. Общепринято сажать растения либо рано утром, либо, что предпочтительнее, ближе к вечеру. Уточним и эти правила с точки зрения астрологии — лучше сажать или до восхода Луны, или уже после ее захода. Хуже всего сажать именно в моменты восхода и захода, в непосредственной близости от них (плюс-минус полчаса). Время восхода и захода Луны можно найти в отрывных календарях.

Таблица 1. ВХОЖДЕНИЕ ЛУНЫ В ЗНАКИ ЗОДИАКА В 1994 ГОДУ
С ДАТАМИ НОВОЛУНИЙ И ПОЛНОЛУНИЙ (ВРЕМЯ МОСКОВСКОЕ «ЗИМНЕЕ»)

Как пользоваться таблицей. Например, вам необходимо узнать, где будет Луна 6 февраля. Для этого находим в верхней строке слово «февраль» и по столбцу под ним ищем нужное число — 6. В той же горизонтальной строке, что и найденное число, слева читаем: «Козерог». Следовательно, 6 февраля Луна входит в знак Козерога в 19 час. 02 мин. (эти цифры указаны в скобках). Дальнейшее движение Луны по знакам Зодиака в феврале можем проследить вниз по этому же столбцу: в Водолей она войдет 9-го в 01 час. 16 мин. (т. е. до этого времени будет еще в Козероге), а в Рыбы перейдет 11-го в 09 час. 23 мин. (т. е. до этого времени Луна будет находиться в Водолее). Далее видим по этому же столбцу, что Луна в феврале

«побывает» еще в знаках Овна, Тельца, Близнецов, Рака, Льва, Девы и Весов. Далее Луна должна перейти в знак Скорпиона, но в столбце «февраль» мы находим, что в Скорпионе Луна была уже с 1-го по 4-е, а последним числом месяца указано 27-е. Это значит, что в Скорпион она перейдет уже в марте (следующий столбец: 1-го в 17 ч. 43 мин.), а конец февраля «останется» в Весах.

Еще пример. Где будет Луна 4 июня? В столбце «июнь» мы не находим 4-го числа, зато есть 2-е и 5-е. 2-го (в 21.31) Луна вошла в знак Овна, а вышла из него 5-го (в 10 ч. 14 мин. перешла в Телец). Следовательно, 4-го Луна была еще в Овне. Если нас заинтересовало, какая Луна в этот день — растущая или

убывающая, то смотрим на две нижние строки столбца «июнь». Там мы находим, что новолуние будет 9-го (в 11 ч. 26 мин.), значит, 4-го июня Луна еще убывает, а расти начнет только после 9-го.

И последний пример. Хотим узнать, когда Луна в августе будет в знаке Рака. Для этого в левом столбце находим знак Рака, а в верхней строке — «август». На пересечении горизонтальной строки, соответствующей Раку, и столбца «август» видим: 4 (01:22). Значит, Луна в августе входит в знак Рака 4-го в 1 ч. 22 мин. И будет там находиться до 9 ч. 31 мин. 6-го августа (следующая строчка вниз, переход в знак Льва). Подобным же образом определяется положение Луны в любом знаке.

Таблица 2. ФАЗЫ ЛУНЫ И РАБОТЫ НА УЧАСТКЕ

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

ФАЗЫ ЛУНЫ	РЕКОМЕНДУЕМЫЕ ВИДЫ РАБОТ
Первая четверть (первая половина промежутка от новолуния до полнолуния)	Посадка однолетников, дающих надземный урожай в виде листовой зелени, всех тех растений, у которых в пищу употребляются части, не содержащие семян, например: капуста, петрушка, сельдерей, салат, спаржа и т. п. Кроме того, огурцы, дыни и зерновые, злаки — их тоже лучше сажать в первую четверть. Внесение минеральных удобрений. Приобретение животных (когда Луна в плодовых знаках — см. таблицу 3).
Вторая четверть (вторая половина промежутка от новолуния до полнолуния)	Посадка однолетников, дающих надземный урожай в виде мясистых плодов с семенами внутри, например: помидоры, перцы, кабачки, тыква, также и горох, бобы, все ползучие, стелющиеся. Зерновые и злаки хорошо сажать и в это время, также и чеснок. Внесение минеральных удобрений (лучше, когда Луна в плодовых знаках).
Третья четверть (первая половина промежутка от полнолуния до новолуния)	Посадка двулетников и многолетников, а также тех однолетников, которые дают подземный урожай клубневых, корневищных растений. Все осенние, подзимние посадки — в этой четверти. Деревья, кустарники, луковицы, картофель, ревеня, озимую пшеницу, виноград также лучше всего сажать в это время. Сушка плодов (лучше всего, когда Луна в «огненных» знаках — Овен, Лев, Стрелец). Внесение органических удобрений (лучше, когда Луна в плодовых знаках). Обрезка деревьев и кустарников (лучше всего, когда Луна в Скорпионе или Козероге).
Четвертая четверть (вторая половина промежутка от полнолуния до новолуния).	Перекопка, рыхление почвы, прополка, борьба с вредителями и сорняками — особенно хорошо, если Луна в одном из бесплодных знаков (лучше всего Лев и Овен). Закладка компоста — лучше всего, когда Луна в «водных» знаках, особенно в Скорпионе. Внесение органических удобрений (лучше, когда Луна в плодовых знаках). Опрыскивание (лучше в бесплодных знаках). Консервирование (предпочтительнее, когда Луна в «водных» знаках — Раке, Скорпионе, Рыбах).

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

Таблица 3. ПОЛОЖЕНИЕ ЛУНЫ В ЗНАКАХ ЗОДИАКА И РАБОТЫ НА УЧАСТКЕ

ГЛАВНОЕ ПРАВИЛО: сажать лучше всего, когда Луна в плодовитом знаке.

ОВЕН — бесплодный, сухой, огненный.

Благоприятен для борьбы с сорняками, вредителями, а также для культивации почвы и сбора плодов. Можно сажать те растения, которые быстро растут и сразу используются в пищу, например, салат. Хорош для посадки ревеня.

ТЕЛЕЦ — плодовитый, влажный, земляной.

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

БЛИЗНЕЦЫ — бесплодный, сухой, воздушный.

Благоприятен для прополки, борьбы с вредителями, для культивации, удаления ненужных побегов. Для посадки и пересадки большинства растений неблагоприятен, за исключением вьющихся, а также земляники, клубники и плетистых роз. Хорош для снятия урожая листовых культур.

РАК — очень плодовитый и влажный, водный.

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

ЛЕВ — бесплодный, сухой, огненный.

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

ДЕВА — бесплодный, влажный, земляной.

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

ВЕСЫ — умеренно плодовитый, влажный, воздушный.

Хорош для посадки большинства культур, дает растениями красивые, сочные плоды, хорошую корневую систему, крупные клубни. Цветы, посаженные в период, когда Луна находится

в Весах, выделяются особой красотой и ароматом. Очень хорошо сажать все ползучие и стелющиеся растения, а также кормовые культуры.

СКОРПИОН — очень плодовитый и влажный, водный.

Близок по продуктивности к Раку, подходит для тех же работ, что в период нахождения Луны в Раке. Дает высокую выносливость и жизнестойкость, изобилие. Особенно благоприятен для стелющихся культур, лекарственных растений и всех колючих с шипами. Корнеплоды собирать в это время не рекомендуется (особенно для хранения). Лучшее время для обрезки, когда Луна в третьей четверти. Хорош для полива.

СТРЕЛЕЦ — бесплодный, сухой, огненный.

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

КОЗЕРОГ — плодовитый и умеренно сухой, земляной.

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

ВОДОЛЕЙ — бесплодный, сухой, мужской.

Благоприятен для прополки и культивации, борьбы с вредителями, сбора урожая (особенно листовых культур и корнеплодов).

Сажать, пересаживать и прививать не рекомендуется ничего, за одним исключением: можно сажать лук.

РЫБЫ — очень плодовитый и влажный, водный.

Похож на Рака, придерживайтесь тех же рекомендаций, но особенно хорош для корневищных растений, огурцов, тыквы. Однако плоды растений, посаженных в период, когда Луна находится в Рыбах, не подлежат длительному хранению. Очень хорош для полива.

Борис БОЙКО



ТАБЛИЦА 1

Знак зодиака	Январь число (час:мин)	Февраль число (час:мин)	Март число (час:мин)	Апрель число (час:мин)	Май число (час:мин)	Июнь число (час:мин)	Июль число (час:мин)	Август число (час:мин)	Сентябрь число (час:мин)	Октябрь число (час:мин)	Ноябрь число (час:мин)	Декабрь число (час:мин)
Овен	17(11:42)	13(19:49)	13(02:59)	9(09:09)	6(15:01)	2(21:31) 30(5:07)	27(13:31)	23(21:55)	20(05:30)	17(11:56)	13(17:44)	11(0:03)
Телец	20(0:22)	16(08:20)	15(15:27)	11(21:48)	9(03:50)	5(10:14)	2(17:23) 29(01:13)	26(09:13)	22(16:47)	19(23:34)	16(05:44)	13(11:56)
Близнецы	22(12:35)	18(21:05)	18(04:29)	14(10:48)	11(16:43)	7(23:03)	5(06:12)	1(14:05) 28(22:07)	25(05:41)	22(12:28)	18(18:41)	16(01:00)
Рак	24(21:55)	21(07:27)	20(15:54)	16(22:41)	14(04:47)	10(10:22)	7(17:17)	31(10:00) 4(01:22)	27(18:12)	25(01:15)	21(07:21)	18(13:25)
Лев	27(3:38)	23(13:48)	22(23:39)	19(07:45)	16(13:58)	12(19:29)	10(01:43)	6(09:31)	2(18:37) 30(03:55)	27(12:05)	23(18:33)	21(0:13)
Дева	1(23:15) 29(6:39)	25(16:27)	25(03:14)	21(12:58)	18(20:31)	15(02:16)	12(07:48)	8(14:42)	4(23:33)	2(09:39) 29(19:21)	26(03:09)	23(09:01)
Весы	4(02:31) 31(08:34)	27(17:06)	27(03:46)	23(14:40)	20(23:54)	17(06:48)	14(12:15)	10(18:07)	7(01:57)	4(11:56) 31(22:46)	28(08:22)	25(15:27)
Скорпион	6(05:29)	2(10:49)	1(17:43) 29(03:15)	25(14:18)	23(0:51)	19(09:20)	16(15:35)	12(20:56)	9(03:26)	6(12:22)	2(23:19) 30(10:21)	27(19:17)
Стрелец	8(08:34)	4(14:14)	3(19:54) 31(03:41)	27(13:48)	25(0:43)	21(10:32)	18(18:09)	14(23:53)	11(05:25)	8(12:47)	4(22:46)	2(10:13) 29(20:46)
Козерог	10(12:16)	6(19:02)	6(0:24)	29(15:05) 2(06:38)	27(01:17)	23(11:37)	20(20:30)	17(03:18)	13(08:44)	10(14:44)	6(23:02)	4(09:42) 31(20:58)
Водолей	12(17:25)	9(01:16)	8(07:15)	4(12:45)	29(04:19) 1(19:34)	25(14:10)	22(23:38)	19(07:34)	15(13:42)	12(19:09)	9(01:48)	6(10:51)
Рыбы	15(01:04)	11(09:23)	10(16:09)	6(21:51)	31(11:03) 4(03:47)	27(19:44)	25(04:56)	21(13:27)	17(20:31)	15(02:18)	11(08:04)	8(15:24)
Новолуние	12(02:10)	10(17:30)	12(10:05)	11(03:17)	10(20:07)	9(11:26)	9(0:37)	7(11:45)	5(21:33)	5(06:55)	3(16:36)	3(02:54)
Полнолуние	27(16:23)	26(04:15)	27(14:10)	25(22:45)	25(06:39)	23(14:33)	22(23:16)	21(09:47)	19(23:01)	19(15:18)	18(09:57)	18(05:17)

ПЕСНЯ ДОЛЖНА БЫТЬ ДОБРОЙ

— Саша и Эмма, ваши пожелания нашим женщинам в новом году?..

Александр: Я желаю всем дамам в этом году побольше снега, чтобы они могли носить свои шубы, мужчинам я желаю поменьше снега, чтобы они не скользя на своих автомобилях и благополучно добирались домой, а всем добрым людям, кто ходит пешком, я желаю хорошей, нормальной погоды, чтобы не требовалось посыпать улицы солью, от которой разваливается обувь. Я желаю также, чтобы все наши политики и чиновники были сытые, довольные и добрые, тогда они будут, может стать, более чутко относиться к своему народу. Ну, что еще можно пожелать женщинам? Конечно, мужей хороших!

— А если есть уже?

Александр: Чтобы они были еще лучше — нет предела совершенствованию!

Эмма: Я в первую очередь пожелаю всего самого хорошего женщинам. У меня за них больше болит душа, потому что наша неустроенность сильнее всего отражается на них, и не только на материальном положении, но и на душе. А для женщин это важнее, чем для мужчин, которые все же больше думают о материальном.

Александр: Ничего подобного! Я считаю, женщины больше думают о материальном, ведь им приходится распределять то, что добыл мужчина, думать об экономике семьи.

— А у вас как в семье?

Александр: Я добытчик, а главный экономист и финансист — это как раз моя вторая половина.

— Вы довольны ее деятельностью?

Александр: Нет.

— Почему?

Александр: Ну а какой мужчина может быть доволен, когда бюджет тает! А если серьезно, то я считаю, чем больше у женщины красивых нарядов и интересных «штучек», тем она становится добрее, нежнее и т. д.

Эмма: Благополучие вообще делает людей добрыми. И то, что народ на улицах такой нервный, — это как раз следствие нашей...

Александр: ...неустроенности.

— Саша, вы часто бываете дома?

Эмма: Редко!

Александр: Часто! Я часто навещаю семью дома.

— Интересно, а обедаете вы где?

Эмма: Вместе, дома. Это у нас семейный ритуал — обеды. Я очень серьезно отношусь к кухне, люблю кормить Сашу. Как следствие — Саша прибавил в весе.

Александр: Это — следствие ее любви. К кухне.

— Эмма, Саша помогает вам по хозяйству?

**...В доме Александра и Эммы
Малининых удивительно светлая,
гармоничная обстановка: цветы,
иконы, рояль. Собака положит
вам на колени вымытые после
прогулки лапы. Пушистая
персидская кошка важно
разгуливает, ничуть не смущаясь
незнакомых людей. Видно сразу,
им тут хорошо.**

**Такая же гармония и согласие
исходят от двух людей, сидящих
передо мной. Хотя, как оказалось,
согласие душ вовсе не означает
согласие мнений. Может, это одно
из условий гармонии?**

Эмма: Да ну, это смешно, когда говорят, что муж должен стирать, готовить, убирать и т. д. Если, конечно, он больше ничего не делает и деньги не зарабатывает. А если он работает, любит свою жену, детей и дом свой, не нужно ему мешать. И слава Богу, больше я от него ничего не требую.

(Вошла кошка Люся. А щенок Адольф уже давно пристроился с нами.)

— Кто из них у вас главный?

Александр: Люся главная. Она ведь уже жила здесь, когда Адольф появился.

Эмма: У нас была другая собака, но полтора года назад она умерла. Это было большое несчастье в доме. И, конечно, сразу взять новую собаку мы не могли. И мы взяли котенка, который превратился вот в такую капризную красавицу Люсю. Ну и потом уж у нас появился щенок стаффорда, про которых говорят, что они жутко злые. Но у нас он получился очень добрым, веселым «медвежонком». У нас не вырастает злых собак.

— И какое место Адольф занимает в вашей семье?

Александр: Среднее.

Эмма: Между детьми и нами.

Александр: Я могу сказать про свою жену — ручки у нее золотые. Все наши кактусы мощно устремляются ввысь вследствие ее поливаний по утрам.

— Эмма, это ваша хобби?

Эмма: Это Саша мне привил.

Александр: Это я ей навязал.

Эмма: А у меня такой характер — если уж за что-то берусь, то делаю хорошо.

Александр: Видите, сколько у нас зелени!

Эмма: Он любит цветы, кошечек, собачек, а я за ними ухаживаю. Хотя они Саше отвечают большей любовью, чем мне. Птица песни ему поет, собака здороваться к нему прибегает утром. Я ей говорю: «Ты что, кто тебя кормит?»

Александр: Она знает, кто ее «кормит»!

— Саша, ваш идеал красоты?

Александр: Вот он перед вами сидит — моя жена.

— Эмма, а ваш идеал мужчины, стало быть...

Александр: Это я!

Эмма: Он меня отучил называть его всякими ласкательными именами. Позволяет называть себя Александр, можно «просто Саша». Ну, есть, правда, одно словечко... Но пусть это останется нашим секретом.

— Считаете ли вы женщин более совершенными существами?

Александр: Да. После мужчин.

Эмма: Нет, Саш, женщина действительно более совершенное существо, чем мужчина.

Александр: Как бы там ни было, я действительно очень люблю женщин, знаю, чувствую, как им сейчас непросто. Но, наверно, вам не нужны слова утешения артиста, вы ждете от меня моих песен. Приходите на мои концерты, послушайте мои добрые песни, может, вам станет немного легче жить.

Беседовала С. ДЕМИНА.

ФОТО Н. МАТОРИНА





Ох, болит моя головушка!

Профессор Евгения Ювашевна ДАВИТАШВИЛИ, в прошлом году начавшая преподавать нам бесконтактный массаж, продолжает свое обучение.

— Джуна, я хочу похвастаться: вылечила соседку, когда она простудилась.

— Так для того я тебя и учеников-читателей и обучаю бесконтактному массажу.

— Научи, пожалуйста, как лечить головную боль.

— Головную боль можно лечить только тогда, когда ты знаешь диагноз.

— Ну, например, когда человек знает, что у него мигрень.

МИГРЕНЬ

— Запоминай методику ее лечения. Первое — «распределение энергии» над головой: правой рукой проводишь ото лба к затылку и обратно. Делаешь это семь раз. Потом «прессовые движения» над областью лба, если, конечно, нет повышенного давления. Ты обязательно это проверь. А я проверю сейчас тебя: ответь, как делаются прессовые движения?

— Ладони должны быть слегка согнуты, параллельны друг другу, а пальцы перпендикулярны массируемой зоне, кисти при прессовых движениях не должны перехлестываться.

— Правильно. Я тебя спрашиваю для того, чтобы те из наших читателей, кто не очень твердо все усвоил, могли бы вспомнить предыдущие мои объяснения. Следующая манипуляция — «направление энергии» на область уха, точнее говоря, обеими руками на оба уха 2—3 минуты. В твоих ладонях, которые направлены на уши пациента, возникнет ощущение пульсации, а большой почувствует, что боль концентрируется в одной точке.

Дальше идем — «крабовое» наложение рук на голову больного в области темени, держишь руки 3—5 минут. После этого легкими круговыми движениями массируешь болевую зону подушечками пальцев до тех пор, пока боль не уйдет или хотя бы не станет слабее. Снова повторяешь «распределение энергии» над головой.

Последний этап — контактное легкое растирание висков в течение 1—2 минут. Уверена, что твоему пациенту этот массаж поможет.

— Джуна, наверное, за один раз ведь полностью не вылечить.

— Разумеется, нет. Лечение мигрени проводится курсами по 7—10 массажей, а потом делается 7—10-дневный перерыв. Такие курсы помогут человеку

надолго, если не совсем, забыть о своей болезни. Одноразовый массаж поможет избавиться от сегодняшнего приступа мигрени.

— Не могла бы ты, Джуна, помочь тем, кто страдает повышенным или пониженным давлением?

— Во-первых, диагноз должен быть точно известен, во-вторых, необходимо иметь тонометр, чтобы следить за давлением. Если эти условия соблюдены, то я расскажу, как бесконтактным массажем лечится:

АРТЕРИАЛЬНАЯ ГИПЕРТЕНЗИЯ

Лучше всего, чтобы пациент во время сеанса сидел на стуле, опершись на спинку, или полулежал на кровати. Начинаешь «установочные движения», стоя сначала перед пациентом, а потом позади него. Плавно ведешь руками вдоль контура его тела от головы вниз до талии, потом поворачиваешь ладони вверх и движешься в обратном направлении. Поднимая руки над головой, поворачиваешь ладони друг к другу, сводишь их на расстояние в 2—3 сантиметра, но не перекрещиваешь, поворачиваешь книзу и опять ведешь до пояса.

Вот эти движения нужно повторять плавно, непрерывно в течение 5—7 минут.

Следующий этап: 5—6 минут делаешь быстрые вертикальные движения руками вниз, от головы к конечностям, сбрасывая энергию в конце каждого движения. Руки при этих движениях ладонями повернуты вниз, пальцы — перпендикулярно к телу. Дальше: ладони почти соединены, но не прикасаются и расположены на уровне середины грудной клетки пациента, потом разводишь руки так, что одна оказывается над областью таза, а другая — шеи, и сводишь снова, не перекрещивая кисти. Этот цикл движений нужно повторить семь раз. И, наконец, контактный массаж сердца спереди и сзади по часовой стрелке обеими руками.

Есть еще и контактный вариант энергетического массажа, применяемого при гипертонии. Пациент может сидеть или лежать. Ты должна вызвать у себя ощущение тепла на кончиках пальцев. Затем подушечки пальцев правой руки медленно погружаешь в левую ладонь больного, пока не почувствуешь пульсации в паль-

цах. После появления ощущения биения пульса в своих пальцах ты продолжаешь эту манипуляцию 10—15 минут. При этом твоя левая ладонь подведена под тыльную сторону левой ладони больного, поддерживая его кисть. После того, как пройдут 10—15 минут, ты кладешь руки на спину больного по обе стороны от позвоночника и начинаешь спиралевидные движения от уровня верхних грудных позвонков до копчика, делаешь это несколько минут. Общее количество сеансов при любом из двух названных мной вариантов не превышает десяти. Длительность одного сеанса не более 20—30 минут. Сеанс можешь проводить каждый день, но через 7—10 сеансов делай перерыв в 7—10 дней. Теперь о том, как лечится:

АРТЕРИАЛЬНАЯ ГИПОТЕНЗИЯ

Пациенту лучше всего сидеть. Сначала ты делаешь, как и при гипертонии, «установочные движения» вдоль туловища, стоя сначала спереди, а потом сзади больного. Всего процедура длится 3—5 минут. Потом в течение такого же времени «накачка». Вспомни, как она делается?

— Кисти нужно держать на одном уровне от пола, пальцы направить к телу больного на уровне солнечного сплетения, медленно поднимать руки до подбородка пациента, здесь кисти сжать в кулак, отодвинуть от больного на себя и опустить вниз до исходного положения. Кисти разжать, сбрасывая энергию.

— Все правильно. Теперь «распределение энергии» над головой: движение ладони ото лба к затылку и обратно 7—10 раз. После этого контактное растирание: спиралевидные движения от уровня верхних грудных позвонков до копчика и дальше вдоль каждой ноги, по задней поверхности до пятки. Завершаешь растиранием верхней части грудной клетки и спины одновременными круговыми движениями по часовой стрелке.

Если пациент полулежит, то сначала ты сделаешь «распределение энергии» над головой, потом «установочные движения», но только в одном направлении — от туловища к ногам, стягивая кисть в конце каждого движения. После этого делайте «прессовые движения» вдоль туловища, широко разводя руки. Сначала одна рука помещается на уровне пупка, а другая — над шейей, потом руки сводишь до расстояния в 5—10 сантиметров и вновь разводишь. Потом «сабельные движения» на уровне плеч, а заканчиваешь сеанс круговым растиранием спины и груди. Каждый из перечисленных приемов повторяй 7 раз. Ну а само лечение тоже проводится курсами. Больше я тебе сегодня ничего давать не буду, усвой то, что объяснила.

— Постараюсь. Спасибо, Джуна.
Ученица ДЖУНЫ
Людмила КОДЗАЕВА

Планета Ракша

Я только что вернулась домой в Москву из командировки, с Алтая. Прилетела вечером, замерзшая, усталая. Только опустила чемодан на пол, как раздался междугородный звонок. Телефонистка сообщила: Симферополь, Бахчисарай, Крымская обсерватория. Я даже не успела удивиться (ведь знакомых там не было), как услышала мягкий женский голос: «Хотим обрадовать вас, Ирина Евгеньевна. И поздравить. Наши ученые открыли еще одну малую планету. Она расположена на орбите между Марсом и Юпитером и уже утверждена и нанесена на карту звездного неба в США, в Международном планетарном центре...» Женщина на мгновение умолкает и с удовольствием, радостно и отчетливо произносит: «Отныне эта неотъемлемая частица Солнечной системы будет именоваться «Юрий Ракша», в честь выдающихся успехов Юрия Михайловича в изобразительном искусстве.— Она опять замолчала; я чувствовала, что она улыбается.— Так что теперь над землей среди планет «Шукшин», «Высоцкий», «Ахматова» светит еще одна звезда...— И уже тише добавила: — Мы здесь его очень и очень любим. Были на всех его выставках... Спасибо вам...»

Я молчу, слыша этот волшебнo-добрый голос из Крымской обсерватории, звучащий как с другой планеты. Собираюсь с духом, произношу непослушными губами: «Скажите, а кто первооткрыватель планеты?..» «Простите, не представилась. Старший научный сотрудник Людмила Ивановна Черных...»



● Август, 1980 г.

Я сидела ошеломленная, не имея сил радоваться, в тишине пустой квартиры. И со стен, с многочисленных Юриных полотен, смотрели на меня с участием его герои — «Добрый зверь и добрый человек», «Ты и я», «В. Шукшин», «Моя Ирина». Вокруг стояла звенящая ночная тишина. Огромный дом спал. Не раздеваясь, я вышла на балкон. И над заснеженной январской Москвой на меня опро-

кинулось темное звездное небо. Вернее, это я словно ступила, вошла в него. Мириады звезд и созвездий клубились, мерцали в морозной выси, и я с пронзительной болью и счастьем подумала: где-то там, среди них, в иных мирах, между Марсом и Юпитером, существует и, может быть, смотрит на нас «Юрий Ракша»...

А еще он хорошо пел и любил петь под мой аккомпанемент и для меня старинный русский романс «Гори, гори, моя звезда...». Многие друзья вспоминают об этом... Помню, как тринадцать лет назад (неужели уже тринадцать?!), летом он стоял на ветру, держась рукой вот за эти перила, и говорил мне с мягкой, великодушной улыбкой, глядя на эти вот городские дали. Только было вечернее заходящее солнце и зелень: «Любимый дом, любимая женщина, любимое дело... Наверно, это и есть счастье...»

Он умер в 42 года от лейкокровия. Последний год был отдан работе над главной картиной его жизни — «Поле Куликово». Работал до изнеможения. Он торопился, он держался за кисть, как за спасательный круг. Он написал десятки картин, снял пятнадцать художественных фильмов, среди которых «Дерсу Узала», «Восхождение». Однажды сказал: «У каждого должно быть в жизни свое поле Куликово».

Юрий Михайлович любил «Работницу», репродукции его картин, десятки иллюстраций публиковались на ее страницах. Он был Лауреатом журнала.

Ирина РАКША

ИЗ ДНЕВНИКОВ

Январь 1980 г.

Я однажды обнимал березу и, прислоняясь губами, пил сок. И вдруг почувствовал, что она вся так и ходит подо мною. Я поднял голову — ветра не было. Отчего же она так дрожала?! Это было так давно, а я запомнил ее как беспомощное существо, как девственницу, что не рада моим объятиям. Больше я никогда не пил сок и не делал ран на деревьях.

Февраль 1980 г.

Начат эскиз «Поля Куликова». Каждый мой день исполнен труда и величия.

1 марта 1980 г.

Женщина на берегу. Река Осетр, что протекает в Зарайске, невелика. Берега ее не круты. И без всякой растительности. Так, степная речушка, и на зеленых ее берегах мы, студентско-первокурсники

ВГИКа, проводим время у воды — практика. Однажды на том берегу, напротив нас, остановился «газик», и вышли женщина и мужчина. Стали раздеваться, чтобы выкупаться, да, видно, в случайной поездке не было у них купальных принадлежностей. Мужчине проще. А вот женщина решила этот вопрос посвоему. Она разделась донага. Он что-то сказал ей, показывая в нашу сторону. Она, не подумав прикрыться, только рукой махнула. Так она, смеясь, не торопясь, вошла в воду. И в ее прекрасной обнаженности не было ничего пошлого. Зеленый берег, солнце, воздух, излучающее нежную мраморную белизну тело с черным треугольничком, так резко читающимся издали (да еще в восприятии нас, среди которых далеко не все успели стать мужчинами), — все это являло собой прекрасную картину. Хотя

и смущало нас. Женщина выкупалась. Они оделись и уехали. А видение навсегда осталось со мной.

1 марта 1980 г.

Не свидетели, но участники. Мы снимали «Восхождение» в одном из городков нашей средней Руси. Я ехал однажды с выбора природы в пустом «рафике». Вдвоем с шофером. На обочине, на одной из остановок, неизвестно когда курсирующего автобуса, стоял человек. У ног его лежал полупустой мешок. «Давай возьмем его», — предложил я шоферу. Я любил подбирать людей по пути. Глядишь, и местные новости узнаешь, и выпросишь, что за река, что за деревня. У этого дяди я решил много не спрашивать. Он оказался навеселе, а я не любитель хмельных разговоров. Да только услышал, что в мешке у него что-то живое шевелится и визжит. «Поросенка

«А дорого?» — «Двадцать пять отдал, ну, и обмыли маленько». — «А сходить вам далеко?» — «Да нет, немного еще с вами проеду. А вы кто будете?» Я рассказал, что снимаем здесь фильм. «А-а, слышал. Про войну. Вот и спасибо вам, спасибо, что про войну. Молодые вы, а молодцы. Спасибо за память...» Машина наша приближалась к Мурому, где на площади готовили мы к съемке главную сцену — повешение героев. В городке шли слухи-пересмешки о том, что тому, кто согласится, чтобы его «повесили», заплатят сто рублей, а то и триста. И когда я был на декорации, досужие прохожие все спрашивали, скоро ли вешать будут. Неловко и шутить с ними было на эту тему, и не отвечать тоже. Дело-то у нас святое было. И вот в один из воскресных дней назначена была съемка. На площадь города, превращенной в место казни, согнали «немцы» народ, и стали мы вершить наше действо — прощание героев перед казнью: такова была сцена. И драматизм сцены захватил всех нас. А обращение к участникам массовой (да и просто к прохожим, что зеваками торчали на площади) звучало уже в полной тишине. И вот началось действо. И случилось чудо. Актеров не стало, стали люди, действительность, история. Время отодвинулось на сорок лет назад. Площадь застыла в оцепенении. Не стало ни зевак, ни случайных прохожих. Все стали участниками события. Как в греческой трагедии. И оно развивалось по своим законам. И уже после окончания эпизода актеры никак не могли выйти из этого состояния. Все стояли, обнявшись, и слезы были в их глазах. И люди молчали и не хотели расходиться.

10 марта 1980 г.

Привез подрамники, резал, натягивал холст для «Поля Куликова». Три холста заняли всю большую стену. Наш Дик шарахается от больших незнакомых предметов. Пахнет льном и смолой. Забываю сотни гвоздей. Я мечтаю начать писать. Время летит как одно мгновение. Пальцы гудят от молотка и гвоздей.

19 марта 1980 г. Утро.

Вчера нашел Евдокию, жену Дмитрия. И совсем рядом. Милая моя жена надела, как мне было нужно, платок. И я вижу — она. Я и раньше все искал ненароком похожих на нее. Да вроде не ее. А она — вот она, рядом. Вскинутые брови, большие полуопущенные глаза, чистый непорочный лоб. Евдокия есть! И еще этот день принес мне Дмитрия. Прямо на улице, у музея Корина, подошел я к парню. Хорошая скульптура лица. Разве что духовность тащить надо. Так ведь не все вдруг.

28 марта 1980 г. Пятница, конец недели.

Во вторник я доделывал, приводил в порядок мои картины, уходящие в Таганрог: эскизы к фильму «Дерсу Узала», два портрета нефтянников, «Лебединое озеро», эскиз к картине «Моя мама» и «Воскресение» — это моя первая из выставленных картин 1968 — 1969 гг. Она в русле новых настроений нового десятилетия семидесятых — она моя вера в себя и моя первая любовь... Хорошие люди там, говорят. Музей хороший. И будет на берегу Азовского моря мой уголок. То-то радость и грусть. Жалко, наверное, спрашивают меня, отдавать? А Бог его знает. Скорее грустно и страшно голых стен. Сразу завесил их. Все с женой перевесил. А так — что же? Мое

продолжение — мои картины будут теперь смотреть люди и после меня. Они станут значиться, сообщать мои чувства, отходить в историю и оставаться в ней. Занимать уже свое место. И жива будет в них моя душа. Сущность моя продлится. И мне не страшно. Я горд этим. А конкретный срок моей жизни уже не имеет значения. В картинах моих все более станут проступать черты времени. А отклик найдут лишь те качества, которые будут едины и понятны для всех времен. И будет висеть в воздухе мой волейбольный мяч из «Воскресения», и стоять застывшие люди с воздетыми к небу руками. И будут в моем

«Лебедином озере» отражаться мои деревья. И так же тиха и спокойна будет долго-долго вода. Очень хорошо все это.

31 марта 1980 г.

И новый завтра день благодаря моей царственной подруге, верной моей спутнице Ирочке.

...Не помню свою маму молодой. Сохранилось лишь несколько фотографий. Даже в начале войны у нее были еще округлые плечи и руки, по-крестьянски круглое лицо. Но война и послевоенный голод сделали свое дело. Мама работала на фабрике разнорабочей — таскала фанеру в сушильном цеху. И когда в 1950-м отец все-таки к нам вернулся — она была уже старуха.

...Дед мой по материнской линии бедняк — погиб в первой мировой с сознанием, что другого в жизни не дано. Бабушка Дарья Никифоровна Треныхина одна растила двух дочерей в Оренбургской области. Росли на затирочке (мука с водой). Коровы не было. Мужика своего не было. Перебивались кое-как. И бабушка своих дочек все норовила в гости отправлять к родичам, что жили тут же. Особенно к дяде Пете Лаптову — там посытнее. И мама, и бабушка так хорошо вязали оренбургские шали!

31 июня 1980 г.

Аня (наша дочь.— И. Р.) стала студенткой МХУ (Московское художественное училище им. 1905 г.). Что-то будет? Сумеет ли она чего-то достичь? Будет ли ей что сказать людям? Вспоминаю, ведь и я не сразу господином стал во всем. Однако прилежен был всегда. Нравилось мне это дело — рисовать, рисовать. «Точь-в-точь», — называли меня во ВГИКе. Лица всем подрисовывал на обнаженной модели. Девушек боялся. Не знал, что с ними делать, как себя вести, как это вообще делают другие. А главное, я думал, что сразу надо жениться. Иногда я был не готов, не тот предмет, иногда, если всерьез, понимал, что жениться рано, нет средств. И вот, не думая о возможной женитьбе, встретил я в общежитии нашем вгиковском красавицу — общительную и простую, даже наивную в своей открытой и простодушной реакции на все. Кокетство же ее делало меня мужчиной, проходило легко, на грани шутки. А чуть заметная ее заинтересованность, выделение тебя льстили. У нее были голубище глаза, нежно-розовые щеки, зубки один к одному. Прямые ножки заканчивались маленькой ступней. Ладонь тоже была маленькая. А при том в остальном это была рослая девушка, с потрясающей грудью и бедрами — мне, как мужчине не крупному, нравились именно такие... Сколько же писем было тогда написано ей, будущей писательнице Ирине Ракше, ставшей потом моей женой и верным другом на всю жизнь, и в радости, и в горе, моим единомышленником, первым зрителем, первым критиком. Я знаю, как много факторов должно соединиться в благом сочетании, чтобы художнику стать художником, чтобы художник осуществил-



● Из серии
«У себя дома», 1974 г.

ся. Потому так важно, кто всю жизнь с тобой рядом.

19 июля 1980 г.

Есть память гена. И мне, как русскому, она явилась, когда я коснулся «Поля Куликова». И я встал среди них и будто пережил то, что уже было со мной когда-то, 600 лет назад. Я бы погиб там, на поле, защищая Дмитрия со спины.

...В битве этой беспримерной было то, что не повторилось потом никогда. Даже в Великой Отечественной войне, чтобы за один день на такой малой территории полегло столько людей.

23 июля 1980 г.

Как жаль, что бессмертный дух наш привязан к бренному телу. Но даже в пределах тела можно успеть очень многое.

...Мое любимое блоковское: «Сотри случайные черты и ты увидишь, мир прекрасен...» Интересно, с какой готовностью и легкостью мои зрители, глядя на триптих, воспринимают его. Славно как высказались наши друзья Дангуловы! Слово это художник своей картиной наконец высказал их мысли, их раздумья. Они берут замысел художника как свой, воспринимают как свой. И это прекрасно. Значит, художник попал. И мне в этом великая радость — отдавать. Я в сентябре отдам это всем. Мне это уже не будет принадлежать. Как Христос отдавал всем. В этом моя радость.

25 июля 1980 г.

Талант — это сострадание. Талантливый человек от простого и отличается степенью сострадания, его болевой порог.

Великие открытия бывают раз в столетие. И я не виноват, что сделал его своим «Подем Куликовым»

26 июля 1980 г. (Эту запись в дневнике сделала я сама: у него уже совсем не было сил. 1 сентября он умер. — И. Р.)

Юрочка хорошо работал. Дописал статью «О картине». Лечились. Сейчас говорим перед сном о друзьях, группах. Он говорит: «Мы сами явление и группа, я и ты, и не нуждаемся в группировках. Ни в каких группах и коалициях. У нас своя яркая индивидуальность, и нас для нас вполне достаточно. Мы знали это с тобой и 10, и 20 лет назад». Добавил с улыбкой: «Я благодарю Бога, что не знаю и не хочу знать своих врагов... Вот провел сеанс аутотренинга и улучшил себе настроение тем, например, что думал только о тех, кто меня любит...»

9 августа 1980 года.

Я хочу принадлежать своему высокому времени, мне знакома потребность и радость воистину свободно выражать себя. Как в зеркало, мы смотрим в мир и отражаемся в нем. Картины художника — это отражение мира, а значит, и его самого. И потому в каждой картине ищите художника, его суть, его отражение — он здесь.

● «Проводы ополчения» (правая часть триптиха «Поле Куликово»), 1980 г. Третьяковская галерея.



СДЕЛКА

Они договорились: после развода ей — квартира со всей обстановкой. Ему — ребенок. И она подписала официальный отказ от своих прав на дочь.

И осталась в огромной, хорошо обставленной квартире в центре города, из которой ее бывший муж не взял ничего, кроме малолетней дочери.

Когда я услышала эту историю, то сначала даже не поверила. Как это — променять дитя на квартиру? Пусть и с большой кухней, высокими потолками, в центре города?

Просто не укладывался в голове подобный торг. Уж больно они неравнозначны и несопоставимы — живая душа и мертвые стены. Но факт остается фактом: Майя без

слез и стенаний отдала дочку Алексею.

Татьянке, доверчиво вложившей свою ручонку в папину ладонь, было в ту пору три с половиной года. И она совсем не расстроилась. Она ведь не знала, что ее променяли на мебельный гарнитур и что уводят из этих хором навсегда. Она думала: они с папой просто вышли погулять...

Но папа, непривычно молчаливый и сумрачный, шел слишком быстро, и запыхавшаяся Танюша потребовала: «Возьми меня на ручки! Я устала...» А оказавшись на папиных плечах, обзрела окрестности и спросила: «А куда мы идем? Я здесь еще не была...»

— Мы идем в гости, — бодро ответил папа. — Ты ведь любишь ходить в гости? Ну, вот мы и идем.

Дверь открыла худенькая женщина. А пока папа раздевал Таню, в прихожую выбежала девочка одного с нею роста с большим розовым бантом в черных волосах.

— Ты кто? — протянула ладонь девочка и, не дождавсь ответа, представилась сама: Я — Женя.

— А я — Таня, — растерянно прошептала Танюшка и спряталась за папину спину.

Потом они ели пирог со смородиновым вареньем, пили чай и лимонад, играли в игрушки девочки Жени. И Татьянке было так хорошо, что даже уходить не хотелось.

Они посмотрели «Спокойной ночи, малыши!», и Таня зевнула.

— Пойдем домой, — протянула она за рукав папу. Но хозяйка дома, тетя Марина, сказала:

— Уже поздно. Видишь, даже игрушки спать улеглись. Оставайся-ка лучше у нас. Давай я тебя умою и уложу.

Утром она не сразу поняла, где находится.

— Мама! Папа! — испуганно позвала Таня, оглядывая незнакомую комнату. И уже совсем было приготовилась зареветь, как в дверном проеме показался папа в майке и трусах, вытащил ее из постели, высоко подбросил, поймал и крепко прижал к себе.

После завтрака она самым решительным образом потребовала отвезти ее к маме. Однако папа сказал, что мама уехала в командировку и они пока поживут здесь.

И Таня смирилась. Женя была старше ее всего на два месяца, и девочки быстро нашли общий язык.

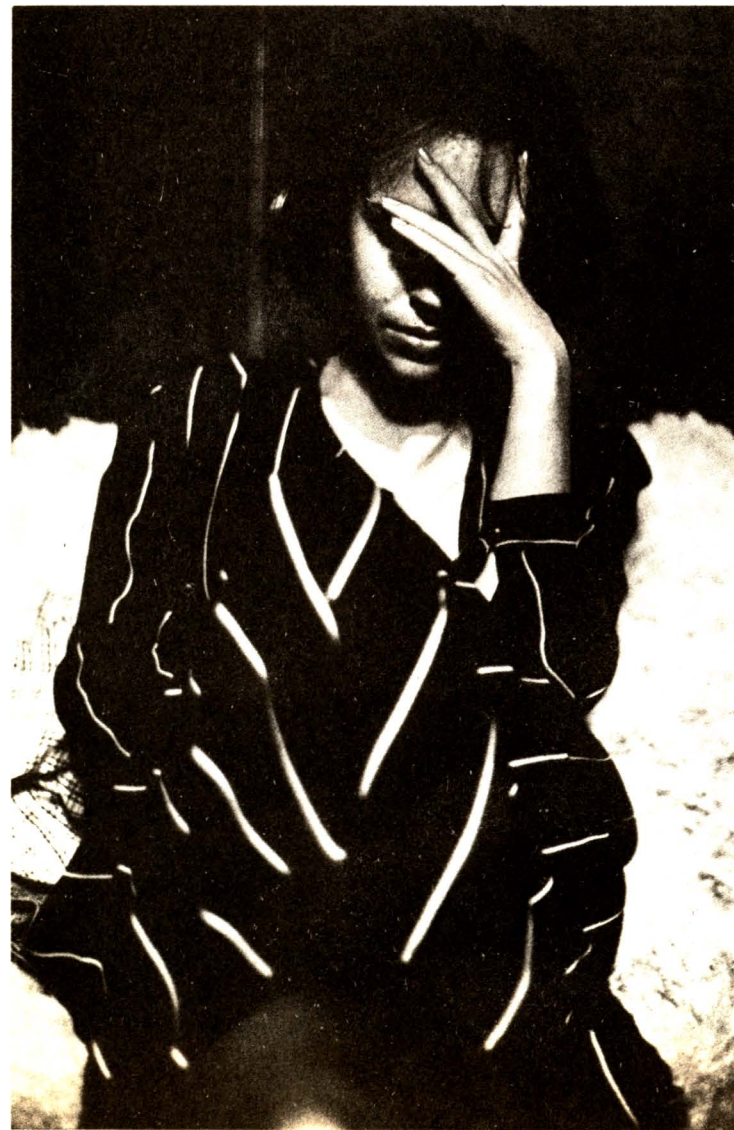
Проходили неделя за неделей, и образ мамы в Танином сознании становился все более расплывчатым и все менее реальным. И настал день, когда она назвала мамой тетю Марину...

Алексей и Марина поженились, после чего спешно обменяли Маринину квартиру на равноценную в другом районе Москвы. Мачеха удочерила Таню. Ей выправили метрику, записав в свидетельство о рождении ту же дату, что и у Жени — дочери Марины от первого брака.

Жили хорошо, дружно, и супруги решили обзавестись общим ребенком. Таня с Женей приняли Ксюшу восторженно. Им было по шесть с половиной, а в этом нежном возрасте любимая игра всех девочек на свете «дочки-матери».

— Она лучше кукол. Она живая, — радостно сообщила Жене Таня, когда Ксюшу принесли из роддома и та чихнула.

Папа работал на заводе. Мама обшивала-обвязывала всю семью, а вечерами печатала на машинке.



Женя с Таней занимались в танцевальном ансамбле Дома культуры. Ксюша училась говорить, Марина ждала четвертого ребенка.

...Игорь родился в новогоднюю ночь. Алексей добрался до родительского дома, куда отвез дочерей, весь запорошенный снегом и еще с порога сообщил компании: «Мальчик. Четыре килограмма».

Год начинался удивительно счастливо. Появился на свет продолжатель рода Петровых, что всякому отцу лестно. А тут и ордер долгожданный подоспел — на четырехкомнатную квартиру. Казалось бы, живи да радуйся. Но Алексея томило недоброе предчувствие. Он просыпался среди ночи и часами лежал без сна, глядя в потолок.

Однажды Таня положила на стол конверт: «Тебе, папа, какая-то женщина просила передать».

У Алексея аж в глазах потемнело, когда различил знакомый почерк. «Майя! — промелькнуло в мозгу. — То, чего я все время боялся».

Он прошел в спальню и плотно затворил дверь. Вскрыл конверт, развернул листок. Там стояла только одна фраза: «Нам надо увидеться, Алеша. Позвони...»

Он пододвинул к себе телефонный аппарат.

У него пересохло в горле:

— Майя, чего ты хочешь?

— Увидеться с тобой, поговорить. Почему ты так испугался?

— О чем нам с тобой говорить?!

— Не о чем, а о ком. О Татьяне.

— Но прошло больше десяти лет. Она уже в седьмом классе.

— Знаю. Учится в седьмом «Б» французской школы. Классного руково-

дителя зовут Тамара Павловна.

— О Господи! — простонал он. — Ты уже и до школы добралась...

В трубке гортанно засмеялись.

— Я доберусь куда угодно.

— Что тебе надо от нас?!

— Расскажу при встрече. Приходи к нам домой. Адрес помнишь или продиктовать?

— К вам домой?!

— Да, потому что мой муж тоже хочет с тобой поговорить.

Когда Алексей нажимал кнопку звонка своей бывшей квартиры, которая досталась ему после в одночасье умершей бабушки, успевшей незадолго до смерти прописать к себе восемнадцатилетнего внука, его била дрожь. Что там еще взбрело в голову расчетливой Майе и ее разлюбезному муженьку? Он не знал, чем тот занимается, не знал, есть ли у них дети.

Еще только переступив порог и ища, куда пристроить куртку и зонтик, он уже понял, что детей у Майи нет, безошибочно определил это отцовским чутьем. Сердце тревожно забилося.

Муж Костя, моложавый, крепкий, с едва обозначившимся брюшком, энергично пожал Алексею руку. На журнальном столике уже ждало угощение: коньяк, шоколад, печенье, лимон, тоненькие ломтики сыра, соленые орешки... Дальнейшее происходило точно в дурном сне. Супруги сообщили гостю, что решили забрать Таню к себе!

— У вас, — сказал Алексею Костя, — семеро по лавкам. А у нас дом полная чаша. Так что и вам облегчение, и нам утеха на старости лет.

— Я была молоденькой дурочкой, когда подписа-

ла эту «филькину грамоту» — отказ от своих прав на нее. — В голосе Майи звучала сталь. — Я думала, дети-то у меня еще будут, это — дело нехитрое. А вот такую шикарную квартиру не каждой дано отхватить...

— Ну, так в чем же дело? — не выдержал Алексей. — Никто ведь не претендует на твою квартиру.

Майя покачала головой: — Я знаю. Но... у меня была вторая внematочная, Алеша. — Это — все.

Алексей переводил взгляд с мужа на жену. Константин сидел, набычавшись, подперев щеку рукой. Майя вся подобралась. Она походила на сжавшуюся в углу клетки, зализывающую свои раны пантеру.

Он процедил сквозь зубы:

— Ничем не могу помочь, сеньора.

— Это жестоко, — вскинулась Майя, — у тебя их четверо!

Он показал ей руку:

— Видишь, какой палец ни порежь, одинаково болит.

— Но ты не можешь запретить мне поговорить с Таней, — продолжала настаивать Майя. — Она большая девочка. Ее нельзя держать на привязи, под колпаком.

— Нельзя, — согласился Алексей. — Но после вашего разговора она придет ко мне. А я буду все отрицать. Что бы ты ни говорила и как бы все ни обстояло на самом деле.

У Петровых началась жуткая жизнь. Алексей и Марина вздрагивали от каждого звонка. Им казалось, что пришли за Таней. Они всерьез обсуждали варианты: обменять квартиру, переехать в другой город, перевести Таню с Женей в другую школу... Хотя и понимали, что все бесполезно. Еже-

ли Майя нашла их здесь, она найдет и на краю света...

Но Майя не приходила и не звонила. И Алексей, не выдержав, позвонил ей сам.

— Майя! Наша жизнь превратилась в ад, — сказал он. — Что ты решила?

Она усмехнулась:

— Ничего. Я беру тебя на измор. Жду, пока ты не выдержишь и сам все расскажешь нашей дочери. Я тебя знаю...

Алексей положил трубку на рычаг.

Подолгу беседуя с героями моего очерка, я, какось, так и не смогла уяснить, какова же цель нынешнего Майиново демарша. Никто ведь не отнимал у нее Таню силой, не крал ее потихоньку. Она отдала ребенка добровольно. Неужели рассчитывает, что в повзрослевшей дочурке взиграет голос крови? Что, узнав правду о своем рождении, та бросится в Майины объятия и станет ей и ее новому мужу утехой? Наивные рассуждения. И подлые. Потому что, если это, паче чаяния, и случится, то глубоко ранит тех, кто вырастил Майину дочь, посвятил ей жизнь.

Чисто по-человечески и по-женски мне жаль Майю. Тот факт, что все произошло по ее же собственной вине, лишь усугубляет горечь положения. Понятны и ее нынешние боль, метания, отчаянные поиски выхода из заведомо безысходной ситуации.

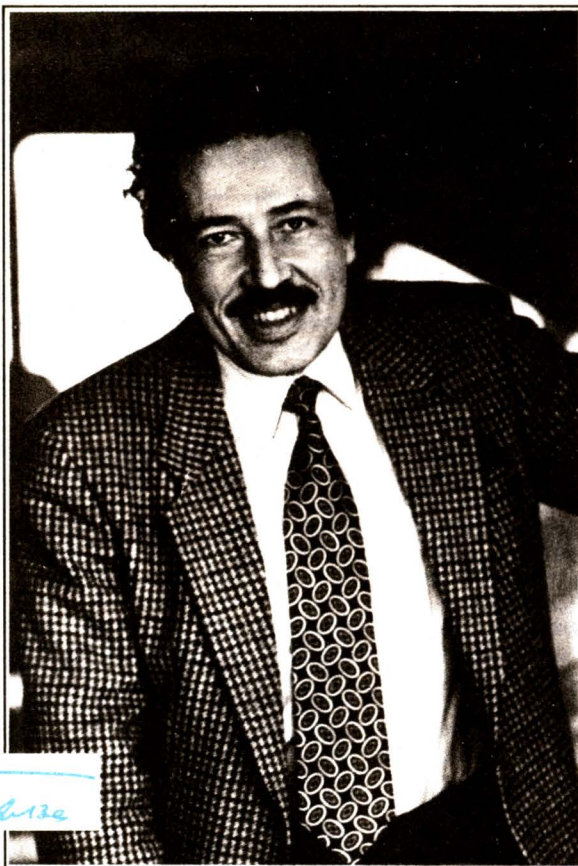
Я попыталась объяснить это Майе как можно деликатнее. Но она подняла голову и театрально провозгласила:

— Как вы жестоки!

Алексей говорил, что она похожа на пантеру, вспомнилось вдруг. Передо мной сидела разъяренная львица, которая своего не упустит.

Елена БЕРЕЗИНА

Оскар Уайльд говорил: "Я люблю женщин с прошлым и мужчин с будущим". Я преклоняюсь перед нашими лучшими в мире женщинами, у которых такое нелегкое прошлое, и от души желаю, чтобы их ждало более сносное будущее.



Светослав Белза

Я очень горжусь отцом, потому что в трудные для интеллигенции времена он вел себя достойно. В 1948 году Д. Заславский напечатал в «Правде» фельетон «Адвокат музыкального уродства». Так вот «адвокатом» был И. Ф. Бэлза, а «уродствами» — такие корифеи отечественной музыкальной культуры, как «декадент и идеалист» Скрябин, «белый эмигрант» Рахманинов, а также Шостакович, Прокофьев, Мясковский.

Сейчас папе 90-й год, но голова у него на редкость светлая и память потрясающая. А знания не просто огромные, но и великолепно систематизированные.

В юности отец писал стихи, занимался математикой, астрономией, у него есть награды какого-то международного общества за вычисление периодов солнечных затмений. Он автор многих музыкальных произведений, в частности музыки к знаменитому фильму Довженко «Арсенал». Друзья отца шуточно расшифровывали его фамилию так: Большая Энциклопедия Лишних Знаний Автора. У нас в доме гигантская библиотека. Мама, хотя и ворчит, что в квартире живут книги, а люди ютятся среди них, но это лишь для порядка. Она сама музыкант и писатель, ее, Зою Гулинскую, знают как автора книги в серии ЖЗЛ о Сметане, монографий о Глиэре, Мясковском, Дворжаке.

— **Теперь понятно, какое «наследство» вы получили. В передачах вы часто обращаетесь к собеседникам на их родном языке...**

— Да, я неплохо знаю английский, не-

Госпожа музыка

Когда на экране появляется ведущий телепередачи «Музыка в эфире» Светослав БЭЛЗА, красивый, в строгом костюме и «бабочке», хочется снять привычное домашнее платье и тапочки, облачиться в вечерний наряд и туфли на высоком каблучке, поправить прическу и подкраситься. Потому что с той самой минуты, когда он начинает говорить, вы перестаете быть просто хозяйкой на кухне, вы становитесь зрителем в театре, слушателем в концертном зале. Вы погружаетесь в мир музыки, поэзии, танца.

До знакомства с Бэлзой я знала о нем немного: филолог, журналист, знаток творчества многих известных писателей Запада, а с некоторыми пор популярная фигура на телевидении.

В будничной «форме» Светослав Игоревич такой же неотразимый, как и на

экране. И очень дружелюбный, «свойский».

— **Ваша необычная фамилия интригует...**

— Фамилией своей я вправе гордиться. В «Повести временных лет» упоминается город Белз — столица княжества; он находится ныне на территории Западной Украины. Там жили мои предки, а у меня польско-русско-украинское происхождение.

— **Выходит, вы — княжеского рода?**

— Ну, теперь в этом можно сознаваться. А раньше... Впрочем, мой папа и прежде в анкетах в графе «происхождение» писал «из дворян».

— **И это не помешало ему в жизни?**

— Что вы, конечно, помешало. И не только это — вообще то, что он интеллигентный человек.

В 1948—1949 годах папа, как и многие тогдашние музыканты, подвергался гонениям, его выгнали и из консерватории, и из издательства «Музыка», главным редактором которого он был. Практически он перестал сочинять музыку.

много немецкий, говорю почти на всех славянских языках. Но до папы мне далеко. Он свободно владеет десятью или даже одиннадцатью языками. В Сорбонне он вел семинары на французском, в Риме читал лекцию «О звуковом строе стиха Данте» на итальянском, в Вене выступал по-немецки... Что и говорить, «богатыри не мы»...

— **Музыка и литература, как я понимаю, — главные сферы ваших интересов?**

— Да. Как профессиональный литературовед, я более четверти века сотрудничаю в Институте мировой литературы РАН, занимался журналистикой, потом попал на телевидение. Когда мне предложили вести музыкальную передачу, я решил, что меня спутали с отцом. Но оказалось, что на телевидении сознательно выбрали не профессионального музыканта, а просто любителя, чтобы передача была доступной и не велась на «птичьем» языке музыковедов.

— **Но все-таки «Музыка в эфире» не для всех и каждого?**

— Разумеется. Эта передача расчи-



тана прежде всего на интеллигентных людей и на тех, кто желает стать таковыми. Я много езжу по России. В прошлом году, например, был в Челябинске, Екатеринбург, Сургуте, Суздале, Владимире, Вологде, Смоленске и других городах. Ко мне подходили телезрители и, благодаря, говорили: «Москва, Санкт-Петербург избалованы гастролерами, знаменитостями, а для провинции практически единственным источником культурной информации остается телевидение».

— **Мне кажется, тут приемлема формула: не только спрос рождает предложение, но и предложение — спрос. Знакомя людей с шедеврами мировой культуры, вы учитесь любить и понимать настоящее искусство.**

— Увы, сейчас окружающая нас звуковая среда настолько засорена, что молодежь теряет всякие ориентиры и не может понять, что хорошо, а что плохо. И вот тут наша задача, наш долг — дать эталоны музыкальной культуры разных эпох. Вершины есть в каждом жанре. И мы стараемся показать, помимо оперного и симфонического искусства, и хороший джаз, и хорошую эстраду, и рок-музыку.

— **Вы много ездите по России. Какое у вас впечатление: дается ли интеллигенции сохранить какие-то традиции нашей культуры?**

— Безусловно. Я вижу немало ободряющих, вселяющих надежду симптомов. Многие говорят, что возрождение экономики России начнется в провинции, то же самое можно сказать и о культуре.

Я вижу, как опираются на демидовские традиции уральцы. В Перми проходил конкурс молодых певцов, и туда приехали. Ольга Бородина, Дмитрий Хворостовский. Нашлись спонсоры, дали деньги на устройство конкурса, и городские власти поддержали. В Вологде возник детский балетный театр. Во Владимире Эдуард Маркин создал театр хорового пения. В Нижнем Новгороде проводятся Сахаровские фестивали. Одним словом, там, где есть энтузиасты, подвижники, культурная жизнь не затихает. У меня крепнет уверенность, что музыка нас не покинет.

— **Святослав Игоревич, благодаря передаче вы познакомились и даже сблизились со многими замечательными людьми нашей эпохи. Интересно, какие они в жизни, в быту. Например, великий итальянец Лучано Паваротти?**

— Невероятно обаятельный человек! У него жена и три дочери, незамужние. Узнав, что я разведен, он предложил мне жениться, но... на всех трех дочерях одновременно. Живет семья в Модене, на родине певца. Но бывает он там только во время отпуска. Вообще же он — гражданин мира.

Паваротти — великий труженик. У него 120 концертов в год. Учитывая переезды, перелеты, это практически концерт через день. Улыбка его лучится, от него исходит положительная энергия.

Но я был на его репетициях и видел, сколько пота, тяжелой работы за тем шквалом аплодисментов, которыми его награждает публика.

— **Мне, как поклоннице Паваротти, Доминго, Стрейзанд, Кабалье, немного обидно, что в их репертуаре нет русской классики. Почему, как вы думаете?**

— А вы знаете, во время концерта в Большом театре Лучано Паваротти сказал потрясающую вещь: он чувствует, что в предыдущем воплощении был русским, ибо когда он впервые услышал музыку Мусоргского, то понял, что слышал ее раньше. А когда певца прокатили на тройке, он смеялся, что ощущал себя русским царем. Он хотел бы спеть партию Ленского, так же как знаменитая негритянская певица Барбара Хендрикс — партию Татьяны, но сейчас во всем мире принято петь на языке оригинала, потому что мелодия языка учитывается композитором и как бы входит в партитуру оперы, ромansa. А русский язык, как известно, очень трудный.

— **Святослав Игоревич, а как вы относитесь к «исходу» некоторых российских певцов, музыкантов на Запад?**

— Можно, конечно, скорбеть по поводу утечи мозгов и талантов. Но этот процесс, видимо, естественный, потому что и жизнь у нас сейчас сложна, и просто потому, что талантливым людям хочется завоевать мир.

Хорошо, что многие артисты, музыканты, добившись всемирного признания за рубежом, могут приезжать с концертами на Родину. Еще лучше, когда такие люди, как Ирина Архипова, Евгений Светланов, Юрий Темирканов, Михаил Плетнев, Юрий Башмет, имея высочайший рейтинг в мире, много гастролируют, в самые трудные для отчизны времена остаются в России. Это делает им честь. Это очень важно, ибо такие крупные фигуры тянут за собой вверх, на другой уровень мастерства, вокруг них образуются «магнитное» поле.

Трагично другое: на Запад уезжают многие педагоги, и они там котируются невероятно высоко, ибо советская исполнительская школа зарекомендовала себя прочно. По некоторым инструментам и дисциплинам у нас уже почти никому преподавать даже в столичной консерватории. А что говорить о провинции или о музыкальных училищах!

— **В то же время расцвела «массовая культура». Это естественно, закономерно?**

— Я бы сказал об этом как о неизбежном зле, проникшем во все страны мира. Но если в области классики Россия, смею утверждать, впереди планеты всей, то в области «массовой культуры» мы, к сожалению, копируем худшие западные образцы. И как бы ни рядилась наша поп-культура в чужие одежды, как бы ни старалась, украсившись мишурой, придать себе блеск, уровень ее все равно остается низким.

Признаться, «массовая культура» меня не очень волнует. Я не люблю то, что называют «попсой», а люблю настоящую эстраду. Есть «высокая мода», и есть «высокая эстрада», она и на Западе не «в большинстве». Важно, чтобы люди, особенно молодежь, которая получает наслаждение на концертах поп-звезд, понимали, что существует шкала ценностей и что есть искусство переходящее, а есть вечное, нетленное и важно двигаться к нему.

— **Какая встреча или, может быть, какая личность оставила самый глубокий след в вашей жизни?**

— Не задумываясь отвечу: Грэм Грин, с которым мне посчастливилось общаться и дружить с 1986 года до самой его смерти. Великолепно сказал о нем Маркес: «Грин — это, может быть, единственный писатель, представление о котором, составленное на основании его книг, соответствует тому, которое возникает при знакомстве с ним».

Меня потряс такой эпизод. С известным актером Василием Ливановым мы приехали в Париж — он собирался ставить в своем театре спектакль по роману Грина «Человеческий фактор». Я позвонил в Антиб, где жил Грин, и сообщил, каким рейсом мы прилетим в Ниццу. Секретарь и спутница жизни Грина последних лет Ивон Клоетт предупредила: «Вероятнее всего, вас встречу я одна — Грин болен». Было лето, стояла жара. Но когда мы сошли с трапа самолета, то увидели самого Грэма. И тут узнали, что всего несколько дней назад он упал и сломал два ребра. Кто еще мог бы совершить подобный поступок?

В отношении с женщинами — а их в жизни Грина было немало — он соблюдал чистоту и говорил, что секс — это одно, а любовь — другое.

Последняя книга Г. Грина вышла в Англии уже после его смерти. Это не роман, но, быть может, интереснее романов. Это дневник его снов, который он вел на протяжении многих лет. Некоторые из них подсказали ему сюжеты для романов, рассказов. Он научился управлять своим подсознанием. Если ему неясно было продолжение сюжета или не получалась какая-то сцена, он ложился спать, как бы давая себе задание. И часто к утру просыпался с готовым решением.

— **Святослав Игоревич, вы сейчас ведете очень интересную и нужную программу «Новые имена», открывая России да и миру юные таланты. Как вы находите этих детей и как помогаете им развить свой дар?**

— Я действительно вхожу в попечительский совет международной благотворительной программы «Новые имена», которая создана при Российском фонде культуры и Ассоциации фондов мира. У нас уже около 350 стипендиатов. Это особо одаренные дети из всех республик бывшего Союза. Будущая элита, гордость всего мира. Они выступали в штаб-квартире ООН в Нью-Йорке,

ВИДЕТЬ СНЫ, ЧТОБЫ ЖИТЬ

С Кариной Гюльязизовой наш читатель уже знаком.

Профессиональный психоаналитик, создатель оригинальной методики восстановления снов, преподаватель Авторской русской театральной школы при Московском открытом социальном университете, она рассказала нам много интересного о нашем подсознании («Работница» № 11, 1993 г.). И вот — новая встреча.

в Женеве, в Венском центре ООН, в штабе НАТО в Брюсселе, в Ватикане, в Кенеди-центре. И везде их принимала восторженно, аплодируя стоя, самая взыскательная публика.

Задача программы в том, чтобы облегчить этим детям в столь нелегкое, как сейчас, время вхождение в искусство. Мы не только привлекаем к ним внимание, но и помогаем приобрести инструменты, получить образование здесь и за рубежом, добиваемся международных стипендий.

— Но ведь в вашей программе не только музыканты?

— Нет, конечно. Это и художники, и поэты, и мастера народных промыслов — из Гусь-Хрустального, Гжели, Палеха, Вологды и т. д.

— Ну, вот живет такой маленький талант где-то в глуши. Как ему попасть в вашу программу, куда обратиться?

— Многие знают об этом из телепередач. Назову адрес штаб-квартиры программы и для читателей журнала: Москва, Гоголевский бульвар, 6. Российский фонд культуры. Милости просим! Что нужно? Рекомендации школ, художественных училищ или авторитетов в области искусства. У нас есть экспертный совет, он и отбирает таланты. Особенно поддерживаем детей из провинции, ведь им пробиться намного труднее, чем москвичам или петербуржцам.

Почти во всех городах России, где мы выступали, находили новых звезд. Например, во время «летней школы» в Суздале открыли юного модельера Саду Терехова, который живет в Вязниках. Ему 14 лет, и он уже выиграл конкурс «Бурда моден» и получил два приза — за самую оригинальную модель и как самый юный участник.

Во Владимире живет Ваня Журавлев, художник со своим почерком, своими темами и совсем не детским воображением. А музыканты? Целое созвездие! У Алины Коршуновой в десять лет был уже сольный концерт в Малом зале Московской консерватории — таков уровень ее мастерства. Успех был невероятный. Душа наполняется гордостью за наше искусство, надежды крепнут, когда общаешься с этой молодой порослью, высокоталантливой детворой.

— Есть теория, вы о ней, вероятно, знаете, что великое искусство рождается в период великих страданий и потрясений.

— Наверное, так и есть. Стасов даже как-то сетовал: «Жаль, что Глинка — помещик. Если бы он нуждался, у него было бы больше хороших опер». Но вот Пушкин утверждал: «Несчастье — хорошая школа, но счастье — лучший университет». К Пушкину стоит прислушаться. Мне хотелось бы, чтобы у наших талантливых детей был хороший университет.

— Мы совсем не касались политики.

— И слава Богу...

Беседу вела **Нина ФЕДОРОВА.**

— Почему бы, Карина, не продолжить нам разговор о снах? Например, кто может явиться нам во сне под Рождество или на Крещение?

— Кто? Да кого вы сами позовете. Главное, запомните, что с вами произошло и о чем вы говорили с тем, кто явится. А проснувшись, запишите свой сон. Потом эта запись пригодится.

— Для чего?

— Дело в том, что само Рождество связано с рождением — каждому как бы дается возможность родиться заново. И поэтому на уровне неких образов, заложенных в наше подсознание не столько нами, сколько нашими предками, можно что-то понять и взять для себя сегодняшнего. И когда чего-то ждешь — а с началом года ждешь для себя чего-то нового, еще неизвестного, — всегда хочется знать, каким оно будет. Поэтому надо быть особенно внимательным к неким знакам, которые посылаются нам «оттуда» — от судьбы, от наших предков... Сны, которые мы видим накануне таких символических праздников, как Рождество, Крещение и других, действительно очень значимы. Потому что реальность и сновидения составляют единство, они взаимосвязаны.

— А можно ли видение во сне рассматривать как некое предсказание?

— Хотите верить, хотите нет, но вот сон реального человека, нашей знакомой. Она проводила мужа в командировку. В следующую ночь ей снится, что она попадает в какой-то город, где должен быть ее муж, идет по незнакомым улицам, ищет его и нигде не находит. Проснувшись, она не придала этому значения. Через какое-то время муж должен вернуться, и не возвращается. Она встревожилась. И вдруг получает сообщение, что он умер. Она едет туда, чтобы забрать тело мужа, и, попав в город, где она никогда не была, узнает дома, улицы, городской пейзаж, которые видела во сне.

Вообще ночь — время магического. Очень известный на Западе современный психоаналитик Сильвио Фанти в одной из своих книг написал: «Мы спим, чтобы видеть сны». И еще: «Человек

спит потому, что ему необходимо видеть сны, чтобы жить». Эта способность — спать и видеть сны — великий нам дар от природы. Ночью возможно все, и во сне возможно все. Даже узнать способ, как поменять свою жизнь.

— Будем верить, что это так. Но как часто люди что-то теряют во сне! Время от времени моя мама сообщает мне упавшим голосом: «Опять потеряла во сне...» — то ключи, то сумку, то адрес какой-то. «Опять, — говорит, — что-нибудь нехорошее случится...»

— Не исключено, что она просто не дает себе увидеть продолжение сна, а там наверняка был бы хороший конец. И во-вторых, она ни разу не сделала попытки преодолеть эту порочную связь — потеря во сне и плохое событие в реальности. Нужно сделать над собой усилие. Ведь негативное найти в жизни очень легко, тем более сегодня. Вышел на улицу — и вот оно. Поскользнулся на обледенелом тротуаре, упал, сломал руку; в магазине обсчитали; в одночасье подорожали продукты; вытащили из сумки кошелек... Гораздо труднее найти хорошее...

— Если вы говорите, что сон часто может быть подсказкой нашего подсознания, направленной в реальность, то можно ли из реальности послать сигнал в подсознание в виде вопроса или желания?

— Безусловно. И для этого существует множество способов. Я говорила вам о «хрустальном стаканчике»?

— Нет.

— Так вот. Вам хочется получить ответ на какой-то вопрос, который вас очень мучает: вы не знаете, как поступить или какое принять решение. Поставьте в изголовье вашей кровати хрустальную посудину — бокал, рюмку, вазочку, налейте холодной воды и опустите туда серебряный предмет — монету, ложечку, кольцо (без камня) и перед засыпанием скажите: «Я обращаюсь к тебе (Господу Богу, подсознанию, авторитетному для вас человеку — словом, к кому вы привыкли обращаться за помощью в трудных случаях) и прошу показать, что мне делать...» Рассказываете

ситуацию или проблему. То есть описать ваше затруднение и попросить показать выход — чтобы вы увидели его как бы со стороны, не подключаясь эмоционально. Вы заснете. И обязательно получите ответ. Может, не с первого раза. Но, повторяя этот прием, в конце концов получите.

— **А как относиться к тому, что во сне к нам приходят умершие — родственники, друзья? Иногда так часто и настойчиво, что живой просит: «Ну, оставь ты меня в покое, не приходи!»**

А уж если покойник во сне дотронется до тебя или ты до него — считай, плохо дело, дурной признак.

— Если к вам в сон пришел человек с «того света» — это значит, что он несет вам какую-то жизненно важную информацию. Необходимо ее у него взять. Постараться вступить с ним в разговор, дотронуться до него. Умершие люди нас любят, зла нам они не несут.

У меня было событие, потрясшее меня до глубины души.

Я очень любила своего дедушку,

очень тяжело перенесла его смерть. Потом случилось так, что в реальной жизни мне надо было взять некие бумаги, которые находились в квартире деду, и передать их одному человеку — от этого многое зависело. Бумаги я взяла, а ни телефона, ни адреса этого человека у меня не было. И тогда я почему-то подумала: «Надо спросить у дедушки, как найти мне этого человека». Ночью мне приснилось, что мы сидим с дедушкой на кухне, пьем чай и он меня утешает: не переживай, мол, все будет хорошо. И вдруг днем мне звонит именно тот человек, который был нужен, и говорит: «Я тебя еле-еле нашел, через десяток знакомых. Мне нужно взять у тебя бумаги...»

— **Такое мы называем в жизни мистикой.**

— Да. На самом деле это не мистика. Я как бы из ресурсов бессознательного попросила помощи, и эта помощь пришла.

— **И все равно я не могу взять в толк, как можно во сне управлять своими действиями — спрашивать, стараться что-то сделать, просыпаться или не просыпаться, — ведь воля отключена во сне.**

— Этому можно обучиться. Познание себя, своих ресурсов бесконечно. Надо только уделять этому внимание и время.

— **Наверное, нет человека, которому не снилось бы, что он летает. Что это значит с позиций психоанализа?**

— Что такое полет? Это, по классическому психоанализу, потребность в развитии, в духовном росте. И не случайно с возрастом полеты во сне случаются все реже и реже. Только людям очень творческим, с развитым воображением, склонным к фантазиям полеты снятся долго. И даже сон падения обязательно заканчивается полетом — только человек не всегда это помнит.

— **Но будем об этом хотя бы знать: падение во сне все равно закончится полетом. Вот бы и в жизни так!**

— А теперь, если хотите, я расшифрую некоторые символы с позиций психоанализа, с которыми мы наиболее часто встречаемся в снах.

ЛОШАДЬ — символ жизненной силы, материнства.

ВОДА — символ трансформации, обновления. Жди позитивных перемен.

СОБАКА — в архетипе бессознательного — фигура отца.

КОШКА — фигура матери.

ЦВЕТЫ — снятся к подарку, получению чего-то хорошего. Желтые — будет удача в творчестве. Красные — особенно розы — любовные переживания, страсть. Белые — драматизм ситуации, сексуальность.

ВЫПАЛ ЗУБ — человек отказывается от агрессии, боится выразить кому-то свое отношение.

В следующий раз, если захотят читатели, мы можем поговорить о снах детей и беременных женщин.

— **Ну что ж, будем ждать их вопросов.**

Беседовала Ирина СКЛЯР.



СТАЛЬНОЕ ЖАЛО

Король сыщиков
Нат ПИНКЕРТОН

Вся полиция Нью-Йорка на ногах... Население громадного города охвачено паникой: загадочные убийства следуют одно за другим. Последний случай поставил в тупик полицию и напугал горожан: молодая, прелестная мисс Мери Дентон, дочь богатых родителей, найдена мертвой в собственном доме в разгар бала. Ее нашли на козетке под пальмой. Выражение адской муки застыло на юном лице, жестокая судорога свела руки и ноги...

— Очередная жертва Невидимки! — кричат уличные мальчишки на каждом углу. Так прозвали преступника, не оставляющего следов своего черного ремесла.

УЖАСНЫЙ ПОДАРОК

— Поистине, Боб,— говорил Нат Пинкертон, сидя у себя в квартире за утренним кофе,— это труднейшая загадка, перед которой когда-либо приходилось мне стоять!

— Вы говорите о Невидимке, начальник? — спросил Боб Руланд, помощник знаменитого сыщика.

— Конечно, о нем! Преступления обставлены так артистически, что я буквально теряюсь. Вот, прочти.

Боб взял со стола листок почтовой бумаги и прочитал следующее: «Многоуважаемый мистер Пинкертон! Не откажите просьбе убитого горем отца: примите на себя расследование совершенного в моем доме гнусного преступления, жертвою которого, как Вам известно, пала моя единственная, горячо любимая дочь. С большим нетерпением жду Вас у себя. Ричард Дентон».

— Это прямо вопль истерзанного сердца,— сказал Боб, кладя письмо на прежнее место.

Великий сыщик поднялся с места, чтобы идти одеваться, но шум и голоса в передней остановили его.

— Никаких посылок мистер Пинкертон не принимает! — упорно настаивала на своем экономка.

Нат Пинкертон быстро открыл дверь в переднюю и увидел посыльного. В одной руке тот держал небольшую круглую корзину, в другой — свою фуражку посыльного с номером.

— Вам поручили доставить мне эту корзину? — обратился к нему Пинкертон.— Скажите тому, кто послал вас, что поручение его исполнено.

— Я не знаю, мистер, кто это был! Когда я спросил его, где он будет ожидать моего отчета в исполнении поручения, он мне ответил: «Это не так важно!»

Нат Пинкертон взял со стула корзину и вошел в приемную комнату. Его помощник последовал за ним.

— Запри плотно все двери, Боб!

Пинкертон поставил корзинку на столик.

— Наклонись, Боб, и послушай. Что ты слышишь?

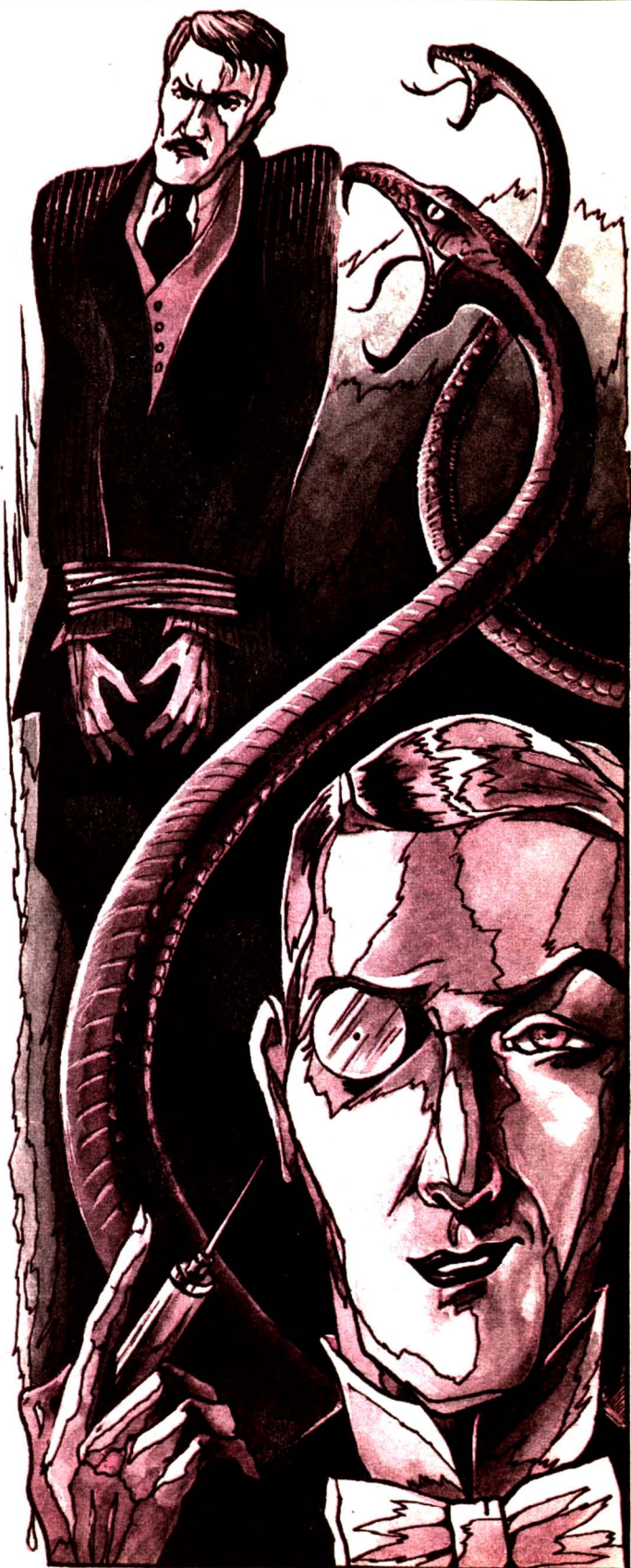
— Я слышу какой-то шорох, начальник, вроде скрипа пера по бумаге!

— Совершенно верно, дорогой Боб. Ради Бога, не вздумай приподнимать крышку! Это будет стоить тебе жизни.

Нат Пинкертон, скрылся в соседней комнате.

— Так как подарок предназначался не тебе, а мне, милый Руланд,— шутиливо проговорил он, возвращаясь,— то потрудись отойти к окну, пока я здесь буду работать.

Говоря это, он вынул из кармана пузырек с бесцветной





жидкостью и стальной инструмент, напоминающий собою клещи. На руках у него были длинные кожаные перчатки, а лицо — в кожаной маске.

Нат Пинкертон еще раз нагнулся к корзине, послушал, а потом втянул носом воздух, приносившая к чему-то. Наконец он отстал стул в сторону, откупорил пузырек, и тотчас же по комнате распространился пряный запах хлороформа. Все содержимое пузырька сыщик вылил в корзину, тщательно закрыл ее сукном, лежащим на одном из стульев, и минут пять не шевелясь стоял перед столом, скрестив руки на груди. Наконец он вынул оттуда маленькую серого цвета змею. В правой руке появился принесенный им раньше стальной инструмент... Нат Пинкертон ловко раскрыл змее рот, послышалось легкое хрустенье, и затем сыщик бросил пресмыкающееся в корзинку, даже не закрывая ее особенно тщательно. Щипцы оказались в крови, а в их тонких кончиках был зажат маленький, острый, как шило, белый зуб гадины.

— Ну вот и все, Боб! — почти весело проговорил он. — По шороху в корзине я догадался, что там змея, а по легкому запаху, характерному для этого вида, я даже узнал, с кем имею дело. Это болотная ехидна.

...Через полчаса из дома вышли две дамы. Старшая — высокого роста, худощавая, с холодным взглядом и сильно поседевшими волосами, младшая — с пышными золотистыми кудрями, и обе — с опущенными шелковыми вуалями...

ЗАНОЗА ПОД НОГЕМ

Предместье, в котором помещалась вилла Дентона, граничило с громадным парком, у которого дилижанс высадив всех своих пассажиров. Две дамы в вуалях — а это были Нат Пинкертон и его помощник — оставили омнибус последними.

Дом мистера Дентона представлял из себя великолепный особняк, стоявший на краю отлогой возвышенности. Несколько полицейских что-то тщательно рассматривали в клумбах и на дорожках сада.

— Что вам угодно, уважаемые дамы? — встретил их величественный лакей.

Великий сыщик шепнул ему что-то на ухо, после чего тот угодливо поклонился и широко раскрыл двери, пробормотав: «Черт, я готов был поклясться, что это женщины, и младшая притом прехорошенькая!»

Поднявшись на второй этаж, Пинкертон передал другому лакею свою визитную карточку, вызвав то же недоумение.

— Сейчас доложу, мисс... то бишь мистер Пинкертон! — почтительно проговорил тот.

Он вернулся со скоростью курьерского поезда и повел великого сыщика и его помощника в роскошный кабинет хозяина. Вышедший к ним мистер Дентон, предупрежденный лакеем, все же с удивлением отпрянул:

— Господа! Ни за что в жизни не узнал бы я вас под этой маской!

После того как гости закурили по великолепной сигаре, великий сыщик приступил к разговору.

— Идя к вам, мистер Дентон, — начал он, — я видел у вас в саду полицейских. Что это значит?

— Ах, мистер Пинкертон, — со вздохом ответил Дентон, — но вчера вечером у меня в доме был еще один смертный случай! Погибла наша горничная Кларисса.

— Будьте добры, мистер Дентон, — сосредоточенно сказал великий сыщик, — расскажите все, что вам известно об этом последнем случае.

— Собственно говоря, нечего и рассказывать, мистер Пинкертон. Кларисса начала приводить в порядок комнату и между прочим захотела выколотить коврик, покрывавший подушки козетки, на которой была найдена мертвой моя дочь. Взяв коврик, Кларисса вышла в сад и начала трясти его над небольшим прудом, который вы видите из этого окна. Я смотрел отсюда. Вдруг она вскрикнула, отдернула правую руку, бросила на траву ковер и зашаталась.

— Тело горничной еще здесь?

— Да, оно лежит в комнате для прислуги.

— Идемте туда!

Мистер Дентон тотчас же поднялся и повел сыщиков вниз. На кровати, лежало тело молодой горничной, уже покрытое белой простыней. Сыщик отдернул покрывало. Губы ее были плотно сжаты — как бы под воздействием страшной боли, глаза совершенно выкатились из орбит, руки и ноги были судорожно скрючены.

Он нагнулся над трупом и внимательно осмотрел грудь, ноги и руки покойной Клариссы. Вдруг он издал удовлетворенное «А-а-а!» и повернулся к стоявшему позади Дентону.

— Вы говорите, мистер Дентон, что Кларисса отдернула от ковра правую руку?

Нат Пинкертон вынул из кармана пинцет и маленькие ножницы, коротко срезал ноготь на среднем пальце правой руки покойницы и что-то извлек из-под ногтя пинцетом.

Вооружившись лупой, Нат Пинкертон рассматривал занозу и наконец торжествующим тоном произнес:

— Фу, наконец-то я узнал секрет Невидимки!

— И это благодаря... занозе? — удивился Дентон.

— Да! Именно, — серьезно подтвердил Нат Пинкертон, тщательно упаковывая ее в бумагу. — Теперь я позволю себе задать вам несколько вопросов.

— С удовольствием, мистер Пинкертон, но не вернуться ли нам наверх?

— Итак, мистер Пинкертон... — сказал ему хозяин, когда они снова уселись в кабинете.

— Прежде всего, мистер Дентон: гости, бывшие у вас на балу третьего дня, все ваши хорошие знакомые?

— О да, мистер Пинкертон! Лишь трое появились у меня на балу впервые!

— А кто были эти трое новых?

— Они тоже выше всяких подозрений! Первый — мистер Лемис, вновь назначенный секретарь английского посольства, затем — лорд Сейгорн. И, наконец, молодой мистер Роунет — очень богатый человек, ученый, недавно приехавший из Индии, где изучал естественные науки.

Нат Пинкертон издал какой-то неопределенный звук.

— Из Индии, говорите вы? Как вы познакомились с этим Роунетом?

— Мы познакомились на скачках, разговорились, и оказалось, что он близко знаком со многими из людей нашего круга, вот я и пригласил его к себе на бал.

— После печального события мистер Роунет был у вас?

— Он заезжал вчера, чтобы выразить соболезнование...

— Адреса мистера Роунета вы не знаете? — как бы вскользь сказал сыщик.

— Как же! Как же! Мидль-стрит, 59...

Знаменитый сыщик поднялся с кресла и стал прощаться.

— Я убедительно прошу вас, мистер Дентон, — серьезно проговорил он, — никому не говорить о том, что я был у вас и что я принял на себя розыски. Это необходимо для успеха дела!

ЗАДАЧА РЕШЕНА

В квартире знаменитого сыщика уже ожидал инспектор полиции. При входе двух дам он вежливо поднялся со стула и проговорил:

— Дамы, вероятно, желают видеть мистера Пинкертона? Его нет, он...

— ... только что вернулся, дорогой Бернсон, — закончил Пинкертон.

— Мистер Пинкертон, это вы?

— Да. А это Боб Руланд. Через минуту мы будем к вашим услугам.

— Однако... — только и мог произнести полицейский инспектор.

— Ну-с, мистер Бернсон...

— Этот Невидимка задает нам загадку за загадкой! Сейчас мы получили известие, что банкир Стэнгон на Боб-стрите близ театра найден мертвым у себя в директорском кабинете конторы! Что делать, мистер Пинкертон?



— Искать! — был насмешливый ответ.

— Чему вы смеетесь? — обидчиво воскликнул Бернсон. — Как будто вы знаете, чем он убивает своих жертв, вы, прославленный Нат Пинкертон!

— Чем? — спокойно отпарировал сыщик. — Извольте, скажу. Вот чем! Этой штукой! — И Пинкертон протянул пораженному Бернсону бумажку с «занозой», вынутой из-под ногтя Клариссы.

— Что это? Обломок какой-то иглы? — разочарованно произнес инспектор.

— Совершенно верно, мой друг Бернсон. Этой иглой и убивает Невидимка своих жертв.

— Но где вы нашли эту иглу?

— Под ногтем одной несчастной, которая накололась на нее. Повторяю: Невидимка убивает людей уколом маленького шприца, наполненного страшным, сильнодействующим ядом змеи. Сознаюсь вам, мистер Бернсон, не потеряй Невидимка иглу из шприца после убийства леди Дентон и не наколился на нее горничная Кларисса, я и теперь ломал бы себе голову над разрешением этого вопроса. А теперь пойдёмте на Боб-стрит, в контору Стэнгона.

ЛОВУШКА ПИНКЕРТОНА

— Новая жертва Невидимки! — выкрикивали на всех углах разносчики вечерних газет.

Элегантно одетый господин с густой черной бородой и усами, проходивший по Первой Авеню, вздрогнул, услышав такое восклицание, и, купив газету, сел в проходивший трамвай.

Развернув газету, он прочел: «Сегодня в 4 часа дня в Брун-ис-парке. На одной из скамеек найден труп мужчины лет тридцати с небольшим. Нет никакого сомнения, что и на этот раз мы имеем дело с новым злодеянием ужасного Невидимки... Тело убитого выставлено в морге для опознания. Не можем не пожалеть вместе со всеми обитателями Нью-Йорка: знаменитый сыщик Нат Пинкертон на этот раз категорически отказался принять на себя розыск убийцы, ссылаясь на массу дел и страшную опасность борьбы с грозой столицы».

— Странно, — пробормотал изящный господин.

Он вышел из вагона, нанял кеб и крикнул кучеру:

— В морг!

...В морге не было никого, кроме старика сторожа, безучастно стоявшего у единственного окна.

Покойник лежал на высоком столе против окна и был покрыт черным колеником, так что видно было лишь лицо. Черты его были искажены страданием, отражая ужас смерти. Вошедший обошел кругом стола, стал прямо против окна, лицом к голове мертвеца, и произнес:

— Странно... — Лицо его передернула мимолетная судорога. Он вышел из морга.

Как только дверь за ним захлопнулась, сторож быстро сбросил с себя форменную одежду, сорвал бороду и усы и очутился в рванье типичного забуддыги, в рыжем парике и жидких бакенбардах.

— Довольно, Боб, — произнес он, доставая из кармана засаленную фуражку и надевая ее на голову. — Теперь переоденься и марш на Мидль-стрит, следить за № 59!

«Мертвец» моментально соскочил со стола.

— Сейчас, начальник! Лежать с выпученными глазами в продолжение часа — штука малоприятная!

Нат Пинкертон, не слушая его, уже вышел на улицу. Оглянувшись, он увидел, что элегантно одетый господин, только что покинувший морг, медленно идет по тротуару, низко опустив голову и пожимая плечами, как бы чему-то изумляясь. Неловкими шагами знаменитый сыщик подкрался к нему и пошел сзади, пошатываясь, как сильно выпивший человек.

Чернобородый уже миновал центр Нью-Йорка и приближался к глухой Полнер-стрит, одну сторону которой занимают убогие постройки, а по другой проходит полотно железной дороги. Пересекши рельсы, неизвестный пошел по полю и скоро дошел до одиноко стоявшего деревянного домика. Отперев его, он шагнул внутрь и тотчас заперся изнутри. Нат Пинкертон, выждав, пока неизвестный скроется, приблизился к домику.

«Что ж, надо проникнуть внутрь, более ничего не остается», — пробормотал Пинкертон. Затем он спрятался за стеной и стал ждать. Через час с небольшим за дверью послышались шаги, щелкнул замок и на пороге появился... второй Нат Пинкертон, как две капли воды похожий на настоящего. Осмотревшись вокруг, он запер дверь и зашагал по направлению к городу. Знаменитый сыщик, окаменев на секунду от неожиданности, тихо засмеялся и неслышно скользнул за удалявшимся Невидимкой. «Понимаю! Ты хочешь выследить, когда я выйду из дома, явиться под видом хозяина в мою квартиру и устроить мне бесплатное воздушное путешествие при помощи динамитной бомбы! Прекрасно! Итак, сегодня ты займешься преследованием меня! Что ж, я со спокойной совестью могу повидаться с Бобом и посетить твоё логово!»

Не обращая более внимания на преступника, великий сыщик направился на Мидль-стрит. Против дома 59, у фонарного столба, чистильщик сапог назойливо предлагал проехником свои услуги, не забывая посматривать на подъезд роскошного здания, над воротами которого красовалась цифра «59».

По условному знаку «чистильщик» подошел к Пинкертону. — Я не заметил ничего подозрительного, начальник! Последний посетитель морга сюда не приходил.

— Я знаю, Боб. — И Пинкертон рассказал помощнику о результате своих наблюдений.

— Дождись, пока мой двойник покинет мою квартиру, и уничтожь его адскую машину. Вперед, Боб!

Сыщики расстались.

РОКОВАЯ ОШИБКА

Когда великий сыщик подошел к маленькому домику на Полнер-стрит, было уже 11 часов вечера. Осмотревшись, Пинкертон открыл дверь одной из своих великолепных отмычек и вошел в дом. При свете своего фонаря он заметил стоящую на столе посреди комнаты лампу и засветил ее. Осмотрев ставни и удостоверившись, что они плотно закрыты, Нат Пинкертон приступил к осмотру. Обстановка была до крайности проста: большой стол посередине, два шкафа по стенам, топчан и три стула грубой работы составляли всю мебель. Стол был загроможден всевозможными химическими аппаратами и странного вида бутылками: тут были колбы, реторты, перегонные кубы, воронки. Видное место на столе занимали две большие спиртовые лампы... На углу стола валялись исписанные бумаги. Нат Пинкертон схватил их и при свете лампы принялся за чтение. Первая бумага поставила бы в тупик большинство людей: листок был испещрен латинскими буквами и цифрами... Но для великого сыщика смысл листка был очевиден. Он тщательно переписал текст в свою записную книжку.

— Хорошо! Рецепт концентрации яда мы уже имеем!

Вторая бумага не заключала, видимо, ничего интересного: сыщик бегом пробежал ее и отложил в сторону. Последняя бумага была разделена карандашом на две части: Беллерс — прогулка... Брайдон — клуб... Против девяти фамилий стояли кресты. И лишь последняя фамилия не была помечена этим знаком, означавшим... смерть.

Некоторое время великий сыщик разглядывал этот ребус, аккуратно перенесенный все в ту же книжку.

— Экий я осел! — вслух выбранил он себя. — Это же список будущих покойников. И составлен он был до начала «охоты»: Невидимка знакомился с образом жизни своих жертв и определял место, где произойдет убийство... Избраны самые богатые. Девять жертв уже налицо!.. Остался еще один кандидат из покойники! «С. Бернс — дом...» Кто это? Погоди, погоди... Стюарт Бернс! Владелец железодельных заводов! Он живет на своей вилле на Виктория-стрит и выходит из дому лишь под охраной двух телохранителей... Прекрасно! Надеюсь, что на сей раз, любезный Роунет, твой замысел не удастся!

Пинкертон продолжил свою работу. В одном из шкафов он обнаружил целый «театральный» гардероб: парики, бороды, всевозможное платье — от смокинга до матросской блузы... трости, зонты...

ИГРА СЫГРАНА

— Да! Это артист своего дела! — произнес великий сыщик, осмотрев коллекцию.

Подходя ко второму шкафу, Пинкертон споткнулся и едва не упал... К полу был прибит, ребром вверх, стальной обруч. Верхний его край оказался довольно остер... «Понимаю! В этот стальной круг Роунет вытряхивает своих змей, зная, что ни одна не переползет через холодный металл... Петлей он вылаживает нужный ему экземпляр... Положительно, хорошо оборудованная фабрика!»

С этими словами великий сыщик открыл второй шкаф — в нем были четыре плетеных корзины и на гвозде — волосная плетка, оканчивающаяся петлей.

— Надо, пока не поздно, обезвредить змей! — прошептал он. Вынув одну из корзин, Пинкертон поставил ее на стол.

— Хлороформом здесь действовать опасно... — Говоря это, он вынул из кармана щипцы, кожаные перчатки и положил все снаряжение возле себя на стол. Из бокового кармана появилась маленькая костяная свистулька, которую он ловко поместил под свою верхнюю губу...

НА ВОЛОСОК ОТ СМЕРТИ

— Очень приятно познакомиться, мистер Пинкертон. — Великий сыщик услышал над собой насмешливый голос. В ту же секунду он получил страшный удар по голове и упал без чувств.

Очнувшись, Пинкертон обнаружил, что лежит на полу, связанный по рукам и ногам.

— Вам несколько неудобно, мистер Пинкертон. Что делать, так всегда бывает с людьми, которые всюду суют свой нос!

Поднявшись с колен, двойник Пинкертона подошел к столу и увидел вынутую из шкафа корзину и инструменты Ната Пинкертона. Он цинично расхохотался.

— Великолепно! Вы, кажется, собирались совершить небольшую операцию над моими бедняжками?

Роунет, говоря так, переоделся, заримировался молодым человеком и, вынув из шкафа все корзины, поставил их одна на другую и приготовился уходить.

— Дро свиданья! Или, вернее, прощайте, мистер! — стоя уже у двери, произнес он. — Мой гардероб и лабораторию я оставляю Нью-Йорку на память о Невидимке. Сейчас четыре мои красавицы останутся с вами наедине. Bravo, прославленный сыщик!

Уходя, негодяй оставил дверь чуть приоткрытой, просунул корзины в щель и швырнул их в сторону Пинкертона. Дверь мгновенно захлопнулась.

...Пинкертон открыл глаза и похолодел от ужаса: змеи ползли прямо на него. Стоит одной из гадин, привлеченных теплом его тела, ткнуться ему в лицо или в руку — и все погибло!

«Свисток!» — вспомнил Пинкертон. Свисток все еще был у него под верхней губой! Надежда на спасение проснулась.

И вот по комнате понеслись нежные, шелестящие звуки особо устроенного свистка. Пресмыкающиеся приостановились и подняли свои плоские головы кверху.

Нат Пинкертон, продолжая наигрывать, обдумывал выход из своего казавшегося безвыходным положения. Он обвел взглядом комнату и чуть не вскрикнул от радости: замеченный им раньше обруч с острым верхним ребром был рядом! Может быть, удастся перерезать веревки...

... Через несколько минут руки были свободны. Освободить ноги было делом секунд. Наигрывая, сыщик медленно двинулся к двери. Он преодолел это расстояние за... полтора часа! И все же он был на пороге! С быстротой молнии он метнулся в дверной проем и привалился спиной к двери снаружи, приходя в себя. Змеи, обозленные тем, что звуки оборвались, мягко ударялись о дверную обшивку... Слышно было их движение по комнате, их судорожные прыжки.

— Спасен! Контора Бернса открывается в девять утра, я еще успею к нему. — Пинкертон не забыл, что последняя фамилия «покойничьего списка» Роунета ждала своей очереди, чтобы увенчаться мученическим крестом.

— Домой, домой!

Стюарт Бернс, фабрикант, мужчина лет сорока, был сильно удивлен, когда на другой день ему доложили, что его желает видеть знаменитый сыщик Нат Пинкертон, пришедший со своим помощником за полчаса до открытия конторы.

— Просите! — все еще изумляясь, воскликнул он.

Бернс пожал сыщикам руки и указал на кресла.

— Чем могу служить?

— Вам известны подвиги Невидимки? — ответил Нат Пинкертон вопросом на вопрос.

— О да! От такого убийцы не спасет никакая осторожность!

— Вы правы! Не пугайтесь, мистер Бернс, если я скажу вам, что сегодня Невидимка будет у вас. Его песенка спета! — И Пинкертон объяснил ему свой план.

Фабрикант вместе с Руландом вышел из конторы и направился через двор в свою резиденцию. Когда он вернулся на свое место в конторе, Ната Пинкертона в кабинете уже не было.

— Мистер Клоунд, владелец железных копей, желает переговорить с вами, — почтительно доложил клерк.

— Пусть войдет, — коротко бросил Бернс.

Вошел молодой человек лет тридцати, блондин, в безукоризненном смокинге, с цилиндром в одной и массивной тростью в другой руке.

— Имею честь видеть мистера Бернса? — осведомился вошедший.

— Совершенно верно. Покорно прошу садиться, мистер Клоунд. Чем могу служить?

— Видите ли, мистер Бернс, — начал владелец копей, — я имею... Впрочем, вы позволите мне сначала закурить?

— Сделайте одолжение, — любезно согласился хозяин, но ящика с сигарами не протянул, ограничившись лишь кивком головы в сторону стоявшего подле Клоунда ящика с дорогими сигарами. — Прошу!

Мистер Клоунд, ожидавший, что Бернс приблизится к нему с сигарами, удивленно взглянул на фабриканта, но все же вынул сигару... С некоторой нервозностью он встал и начал ходить по кабинету, говоря, что хотел бы наладить постоянные деловые сношения с мистером Бернсом... Говоря это, он в конце концов очутился за креслом мистера Бернса, продолжавшего невозмутимо сидеть на своем месте.

Мистер Клоунд сделал вид, что внимательно рассматривает картину, и положил руку на спинку кресла хозяина... И в ту же минуту незванный гость издал страшный крик! Послышался металлический скрежет наручников, и громовой, гневный голос проговорил:

— Ваша игра проиграна, мистер Клоунд, мистер Роунет, отвратительный Невидимка!

И уже обычным своим, спокойным голосом Пинкертон приказал:

— Боб, соедини негодяю руки, пока я его держу.

Наручники снова щелкнули: мнимый Бернс проворно выскок из-за стола и исполнил приказание.

Циничное проклятие сорвалось с губ негодяя, когда великий сыщик вышел из-за портьеры...

Вы прочитали эту «леденящую кровь историю»?

В начале нашего века разносчики газет бойко торговали пятикопеечными выпусками приключений «великого сыщика», желтыми, зелеными, синими книжонками.

К началу советского периода этот «поток» начал неуклонно редеть... Появилась даже ругательное слово «пинкертоновщина».

Давайте ответим на вопросы.

— Кто такой Нат Пинкертон?

— Что вам о нем известно?

Ждем ваших писем, но заранее признаемся, что подготовили для вас некую сенсацию касательно Ната Пинкертона, о которой в ближайшем же номере сообщим.

ШАРМАНКА

Как показал наш опрос деятелей культуры — музыкантов, артистов, режиссеров, — все едины в одном: люди не должны быть заложниками политики. Тем более мирные граждане, мы с вами, что ходим на концерты, читаем газеты, интересуемся жизнью звезд. Еще опрос показал, что никто даже в самых тяжелых условиях не собирается прекращать работу, закрывать театры, сворачивать гастроли. Жизнь идет своим чередом.

Лидер российского театра Марк Захаров отметил свое шестидесятилетие. Судя по всему, он не собирается подводить итоги, а, полный сил и энергии, думает только о новых постановках. После веселого спектакля «Безумный день, или Женитьба Фигаро» он обращается к классике. Ставит «Чайку» А. П. Чехова. Вот-вот в «Ленком» поступят две новые пьесы — Г. Горина «Чума на оба ваших дома» и Инны Садур на тему «Мертвых душ». Известные захаровские актеры также интенсивно продолжают работать. В частности, Александр Абдулов готовит какой-то грандиозный театральный фестиваль. Николай Караченцев, помимо работы

в театре, много снимается в кино.

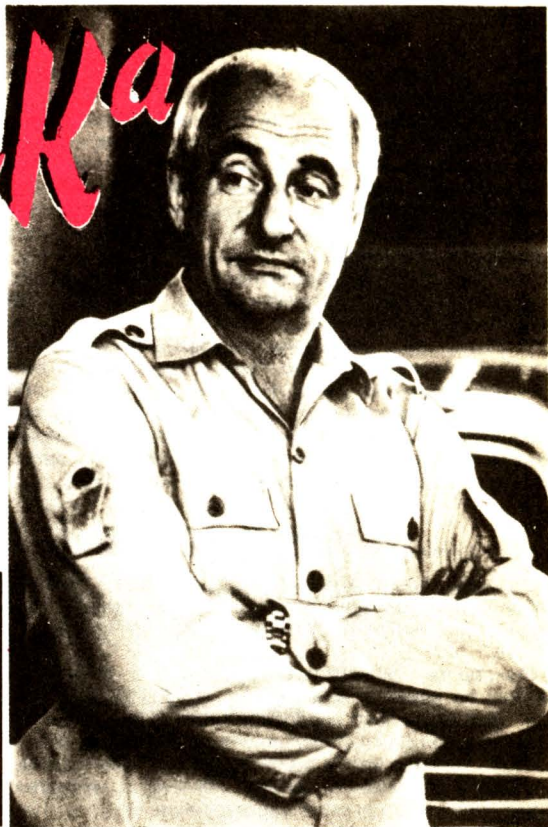
Вообще обращение к классике — поветрие в современном театре. Кинорежиссер Сергей Соловьев уже поставил «Чайку» и приступил к экранизации других произведений Чехова. Делает кино и телеверсию «Анны Карениной».

Владимир Васильев ставит балет «Дон Кихот», с молодыми артистами. В этой работе ему помогает, конечно же, Екатерина Максимова. Но за рубежом эти великолепные танцовщики продолжают чаще выступать, чем у себя на Родине. Это не радует, особенно балетоманов.

На музыкальном олимпе эстрады тоже немало новостей.

Самая любопытная из них — колоссальный штраф, который присудил Майклу Джексону федеральный суд США. Некая гражданка обвинила поп-идола в том, что он у нее украл песню. Ей удалось это доказать и получить финансовое и моральное удовлетворение.

Роксана Бабаян активно снимается в кино, причем без помощи своего традиционного талисмана — Ширвиндта и Державина. Совсем недавно ей предложили совер-



шенно неожиданную роль великой итальянской актрисы Анны Маньяни, и по-прежнему растет в творчестве Маликов-младший.

Подведены итоги самого оригинального хит-парада последнего времени, который определял самую «сладкую парочку» на нашей эстраде. Такой парочкой единогласно названы Владимир Пресняков — Кристина Орбакайте. За ними идут Алена Апина и Александр Иратов. Совсем-совсем неплохой расклад, с которым «Шарманка» вполне согласна.

Потрясающая новость у питерского «Секрета». Будучи в США, они умудрились снять клип вместе... с Мадонной. Причем, по свидетельству очевидцев, звезда так была вдохновлена музыкой и фантазией питерских парней, что сыграла в эту игру на полном серьезе.

Вот, пожалуй, и все. В новом году «Шарманка» хотела бы пожелать всем ее читателям-почитате-

лям только таких новостей, которые вызывают добрую улыбку, разжигают любопытство и будят интерес к музыке, театру, кино.

Секрет Маши

Главным событием минувшего года для Маши Распутиной была ее гастрольная поездка в Америку. Для наших артистов такие путешествия уже давно стали делом обычным, а вот Маша пересекла океан в первый раз.

— Как я знаю, ворота американского шоу-бизнеса к вам давно проявляли интерес.

Почему же вы не поехали в Америку раньше?

— Два года они мне названивали, чтобы я поехала. Но я все не соглашалась.



Окончание на стр. 42.

Ах, эти шляпки!

Надеемся, вам пришлось по вкусу прически Сергея Зверева, публиковавшиеся нашим журналом в прошлом году? А ведь он не только очень интересный художник, но и не менее интересный человек — из тех, которые за что ни берутся, все у них заканчивается неизменным успехом. Помимо всего прочего, Сергей создает имидж многих наших известных «звезд» эстрады и ТВ. Я не преминула «раскрутить» его на беседу о «звездах».

— **Больше всего, конечно, меня поражает твоя работа с Ириной Понаровской. Ее постоянно меняющиеся сценические образы всегда памятливы. Что вы с ней только не вытворяете! То огромный павлиний хвост на голове, то лиловый парик. И каждый раз это гармоничное сочетание фантазии, новизны и вкуса...**

— С Ириной мы познакомились семь лет назад. Конечно, то, что мы начали вместе работать, было не случайно. Если ты помнишь, она была тогда совсем не такая. Но я почувствовал: она сможет «нести» мои образы.

— **Стало быть, образы были первичны, а не будущий их «носитель»?**

— Да, именно так. У меня тогда в голове витала масса новых, совершенно необычных для нашей эстрады образов. Мне нужен был интересный человек, которому я бы



доверил их. Но и Ире я предложил это не сразу. Сначала я долго лечил ее волосы, отращивал, потом сделал каре.

— **Эта «вспышка» — все было очень ново и необычно для нашей эстрады. А как сама Понаровская, сразу ли приняла эти образы?**

— Не скрою, у нас были споры. Ира сначала возражала против очень ярких образов: «Я же певица, а не манекенщица. Люди приходят меня слушать, а мой яркий имидж будет их отвлекать». Я ей отвечал так: «Когда тебя будут хотеть видеть, тебя захотят и слушать». И Ира решилась. Кстати, тогда это был очень трудный период в ее жизни. Личные неурядицы, со здоровьем неважно. Я поддерживал, как мог. До концерта я говорил: «Как ты шикарно выглядишь! Ты потрясающая женщина!» После концерта: «Как ты потрясающе пела!» Вскоре ей начали говорить это и другие. Теперь Ира доверяет мне полностью. Иногда еще за пять минут до концерта не знает, какая она будет. Ее уже ничем не испугаешь. Хотя нет! Вот как раз со шляпой, что на снимке, был забавный случай. Принес я эту шляпу к Ириному выходу в шоу Бориса Моисеева, выложил. Она сидит, глаза красит и — через плечо:

— Боже, что это?

— Это шляпа.

— Какой ужас. А для кого?

— Для тебя.

— Что?! Да она же больше меня!

— У меня еще «запчасти» в сумке. — А сумка — больше шляпы...

Ира чуть в обморок не упала. В общем, надеваем шляпу, уже слышно: «Ира, твой выход, скорей», — а она в дверь не проходит. Понаровскую сгибаем, начинаем проталкивать боком... Было дело. Ресницы отклеиваются, как шея не сломалась, не пойму. Но зато, когда она вышла на сцену, был полный фурор.

— **А у нее у самой какой любимый стиль?**

— Ей очень нравится работать в стиле «Шанель». Она и в жизни любит вещи этой фирмы. И вообще она такая — Мисс «Шанель». Конечно, ты же понимаешь, если человек внутри пуст, его

невозможно «делать» столь долгое время. А у Иры от природы огромные художественные данные. Сейчас она сама делает макияж так, что любого визажиста за пояс заткнет.

— **Сережа, но ведь, чтобы выглядеть так сногшибательно, нужна, наверно, куча денег? Во сколько ей, например, обошлась эта шляпа?**

— Ни во сколько. Я сделал ее бесплатно, а фурнитуру привез из Парижа, когда учился там нынешней весной. Мы же с ней друзья, как и со многими, с кем я работаю.

— **Ну хорошо, а время-то на все это она когда находит?**

— Не знаю. Урывает как-то. Например, идет концерт-марафон, а ее выход в конце. Вот она и сидит где-нибудь

в уголке, не тусуется, как другие, чего-то там шьет, подшивает. Кстати, я видел, как она сама юбку переделала, и могу тебя уверить, что сделано это совершенно профессионально. Она любит поручодельничать. Сама себе сшила из красного и черного бархата косметичку, вышила ее камешками, я думал — антиквариат.

— **А что Ирина Понаровская еще любит?**

— Любит готовить. Овладела искусством икебаны. Ее однокомнатная квартира всегда уставлена цветами — и живыми букетами, и сделанными ею. Любит собак редких пород. Но больше всего на свете она любит своего сына Энтони, которому сейчас, кажется, девять лет. Он живет с бабушкой и прабабушкой в Петербурге, откуда Ира родом.

Шлейф «Прекрасной Дамы», который за ней тянется, конечно, ко многому обязывает. А это нелегко. Что ты хочешь, двадцать один год на эстраде петь «живьем». А ведь здоровье уже не то. Недавно в больнице долго лежала.

— **Тебя, кажется, не все устраивает в нашей эстраде?**

— Да, не все. Но я не хочу никого критиковать, а хочу пожелать всем — и «звездам», и вообще всем причастным к искусству людям, — чтобы не закрывались внутри себя, не упивались собой, а, наоборот, не давали себе покоя. Ни себе, ни другим. Ведь это их предназначение — будоражить нас, удивлять. Быть подарком людям. А мы, художники, всегда рады им помочь.

Светлана ДЕМИНА



Окончание.

Начало на стр. 40.

— **Почему?**

— Мне не нравились условия, которые они предлагали. На тех условиях я бы не чувствовала себя Машей Распутиной. Многие известные артисты, возвращаясь из Америки, говорили, мол, Маша, не езжай туда, там такие условия плохие. Но со мной все было иначе. Видимо, в силу того, что на всех концертах были полные залы — вместо 9 концертов попросили даже дать 18, — финансовые результаты были хорошими, а поэтому все пункты контракта были выполнены. А для меня было особенно важно, что концерты проходили не в ресторанах, а в театрах и концертных залах.

— **Это имеет принципиальное значение?**

— Принципиальное! Меня жующая публика не устраивает. Концерт есть концерт, а прием пищи — это прием пищи.

— **У вас было время познакомиться с американской жизнью?**

— Да, увидела, как там живут, какие у них законы, порядок. Обидно. Так должно быть и у нас. Хотя я в Америке никогда

не смогла бы жить. Для души там делать вообще нечего. Там нет того, что есть здесь. Звездой понастоящему можно быть только у себя на родине.

— **Удавалось в уходящем году расслабиться, отдохнуть?**

— Нет. Жизнь эстрадной звезды не так легка, как кажется со стороны. Мой любимый поэт Леонид Петрович Дербенев сказал: «Маша, дорога я (я вообще-то не люблю жаловаться, потому что, когда жалуешься, на тебя начинают смотреть со снисхождением — ну зачем это?), милая моя, не все сразу. Тебе и слава, и любовь, и популярность, и хорошие песни — за это можно и пострадать».

— **Есть такое понятие — бабье, женское счастье. Вам оно выпало?**

— Это вы любовь имеете в виду? Для меня, как и для всякой женщины, любовь — самое главное в жизни. Без любви, как без воздуха. Любовь... Надежда, что она еще ждет впереди, остается. Разум говорит: больше ничего не будет. А все-таки надежда теплится. Вспоминаешь свои юные годы, первую любовь и думаешь... Но это мой секрет. (Смеется.)

Возвращаются все, кроме лучших друзей...



**25 ЯНВАРЯ —
ДЕНЬ РОЖДЕНИЯ
ВЛАДИМИРА
ВЫСОЦКОГО**

*Оплавляются свечи
На старинный паркет.
Дождь стекает на плечи
Серебром с эполет.
Как в агонии бродит
Золотое вино.
Пусть бывшее уходит,
Что придет, — все равно.*

*И, в предсмертном томленьи
Озираясь назад,
Убегают олени,
Нарываясь на залп.
Кто-то дуло наводит
На невинную грудь.
Пусть бывшее уходит,
Пусть придет что-нибудь.*

*Кто-то злой и умелый,
Веселясь, наугад
Мечет острые стрелы
В воспаленный закат.
Слышно в буре мелодий
Повторение нот.
Все бывшее уходит,
Пусть придет, что придет.*

Владимир ВЫСОЦКИЙ

1972 г.



СУДЬБА В ПОЧТОВОМ ЯЩИКЕ

Мы всегда готовы рассчитать и выслать по вашему заказу личные гороскопы.

«НАТАЛЬНЫЙ» — зеркальное отображение вашего характера и судьбы (780 руб.).

«КАРМА» — о загадке прошлого воплощения, как вам лучше жить сейчас и в будущем (610 руб.).

«ПРЕДСКАЗАТЕЛЬ» — подробно предскажет важнейшие события жизни на любой месяц (600 руб.).

«СЕКСУАЛЬНЫЙ» — 540 руб.

«ДЕТСКИЙ» — 420 руб.

«БИОРИТМЫ» — 400 руб.

«КРИЗИСНЫЕ ДНИ» — 350 руб.

В письме укажите дату, время и место рождения, вложите конверт с вашим адресом. Оплата по исполнению заказа. Цены указаны на 01.01.94 г.

Наш адрес: 119517, Москва,
а/я 57, «Амадеус».

БЫСТРЫЙ ОТВЕТ И ВЫПОЛНЕНИЕ ВСЕХ ЗАКАЗОВ

СЕМЕНА более 120 сортов помидоров, огурцов, земляники ремонтантной, баклажанов, перца, капусты: кольраби, брюссельской, цветной; физалиса, шпината, лука, укропа, петрушки, моркови, свеклы сахарной, столовой и кормовой, редиса, редьки, щавеля, амаранта, брюквы, турнепса, табака, патиссонов, кабачков, тыква, арбузов, дынь и других популярных и редких огородных овощей, пряных и кормовых культур.

ЦВЕТЫ более 15 сортов. Коллекционные гладиолусы более 80 сортов.

Вложить конверт с обратным адресом.

141005, Московская обл.,
Мытищи-5, а/я 9, «Семена».

СЕМЬЮ НАДО СОХРАНИТЬ

Центр сексуального просвещения в Москве (ЦСП) предлагает следующие методические пособия:

— если вам в тягость одиночество, а хотите быть вдвоем;

— если у вас есть в семье сексуальные проблемы;

— если ваши отношения стали прохладными;

— если у вас есть проблемы с детьми.

Мы ответим на ваши вопросы комплектом из семи пособий стоимостью 3700 рублей.

Вы можете получить комплект наложенным платежом, обратившись по адресу: Москва, 123100, ЦСП.

Европейская мода - с доставкой на дом!

Впервые в России
бесплатная подписка на

ЖУРНАЛ ПО ВЯЗАНИЮ ИЗ ФРГ
sandra
РУССКОЕ ИЗДАНИЕ



Свитера, кофты, жакеты на любой вкус для детей и взрослых, схемы, рисунки, подробные описания моделей и, конечно, материалы по рукоделию - вот что такое многокрасочный мир журнала **sandra**!

Фирма "Прана" - официальный почтовый распространитель журнала **sandra** - принимает заказы на рассылку журнала наложенным платежом.

Оплата каждого номера - при получении на почте. Заполненный подписной талон отправьте, пожалуйста, по адресу: 121352, Москва, а/я 9, "Прана" - Сандра.

Справки по тел.: (095) 178-21-12

Выходит ежемесячно. Цена одного номера, включая почтовые расходы - 1.990 руб. Я заказываю следующие номера журнала **sandra**: (нужные номера зачеркнуть)

1994 год 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12

Адрес

индекс

Ф. И. О.



ИЗДАТЕЛЬСТВО



«ВАСАНТА»

высылает почтой в наборах по 2 книги

ЛЮБОВНЫЕ РОМАНЫ

1. Эрнест Хемингуэй «РАЙСКИЙ САД»
Сьюзен Ховач «ПРЕСТУПЛЕНИЕ ВО ИМЯ СТРАСТИ»
2. Барбара Картланд «ЛЮБОВЬ ТАЙКОМ»
Сьюзен Ховач «РОКОВАЯ ПРИВЯЗАННОСТЬ»
3. Ирвин Шоу «ЛЮСИ КРАУН» (в двух книгах)

ДЕТЕКТИВЫ

1. Джеймс Хедли Чейз «МАРКИ ЛАРРИМОРА»
Этьен Семпа «ПАРИЖ 005»
2. Джеймс Хедли Чейз «ЛОВУШКА ДЛЯ ПРОСТАКА»
Рекс Стаут «СМЕРТЬ ПОТАСКУШКИ»
3. Рекс Стаут «В ЛУЧШИХ СЕМЕЙСТВАХ»
Фримен Крофте «СМЕРТЬ В ЛА-МАНШЕ»

ЭРОТИЧЕСКИЕ БЕСТСЕЛЛЕРЫ

1. Кэтрин Велман «ЛЕДИ МАРГАРЕТ»
Рой Мерсон «СОБЛАЗН ГРЕХА»
 2. Джеки Коллинз «ЛОВЕЛАС»
Илья Окунев «КОНФЕТКА»
 3. Генри Саттон «БЕССТЫДНИЦА» (в двух книгах),
а также руководство по пошиву новой одежды из старой «ТРИШКИН КАФТАН»
- Все книги удобного формата в красочных обложках. Цена любого набора из двух книг — 2 900 руб. + почтовые расходы, книги «Тришкин кафтан» — 990 руб. Оплата заказа ТОЛЬКО ПРИ ПОЛУЧЕНИИ НА ПОЧТЕ.

Заявки направляйте по адресу:
121615, Москва, а/я 1, издательство «ВАСАНТА».

Справки по тел.: (095) 178-21-12.

Обязательно указывайте названия книг!

ЗАРПЛАТА — 55 000 РУБЛЕЙ — СВОИМИ РУКАМИ

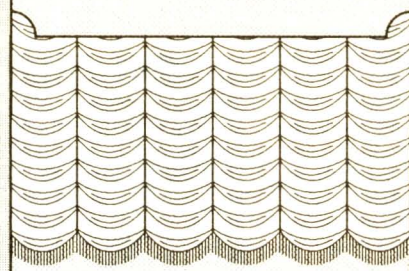
Коммерческо-производственная фирма «ROLL'S» приглашает к сотрудничеству и предлагает работу, выполняемую в домашних условиях, в свободное от основной работы время с высоким заработком в валюте и рублях.

Использование в работе оригинальных, подобранных индивидуально для Вас вариантов надомных работ позволяет зарабатывать от 24 000 до 72 000 рублей независимо от пола, возраста, места проживания. Разработанный фирмой метод работы на расстоянии не имеет аналогов в отечестве.

Для получения подробной информации и анкеты необходимо выслать конверт с вашим адресом, сообщив краткие сведения о себе.

613020, Кировская обл., г. Кирово-Чепецк-4,
а/я 1287. Фирма «ROLL'S».

НПК «Искамель»



Т. 169-65-90

Французские
шторы
"МАРКИЗА"
для офиса,
свалона,
квартиры.
Любые размеры.
Любая форма
оплаты.



ФИРМА

«ЛАККИ-
ТЕКСТИЛЬ»

предлагает оптовые и мелкооптовые партии шелковых и трикотажных тканей японского производства, а также фурнитуру, нити и другие сопутствующие товары со склада в Москве. Приглашаем к сотрудничеству по реализации швейные и торговые предприятия.

Контактный телефон
и факс: 915-41-19.

МЫ ВАМ ПОМОЖЕМ!

Школьникам 9—11 кл. и поступающим в вузы выслать пособия издательства «УЧИТЕЛЬ» с экзаменационными сочинениями (8 пособий). Для экзаменов в вузы: № 1 (сочинения по программным произведениям); № 2 (сочинения по современной литературе); № 3 (обзор литературы последних лет, молодежная, нравственная и др. темы).

Для школьных экзаменов: 9—11 кл. № 1 (сочинения по основным произведениям 9—11 кл.); 9—11 кл. № 2 по новым программным произведениям: «Мастер и Маргарита», «Доктор Живаго», «Поединок» и др.); 9 кл., 10 кл., 11 кл. (три пособия по произведениям, изучаемым в этих классах). В каждом пособии 14—17 сочин. Темы не повторяются.

Цена одного пособия одна тысяча пятьсот руб. Оплата при получении на почте.

Адрес: 400067, г. ВОЛГОГРАД, п/о 67, а/я 04.
Тел.: (8442) 42-34-97.

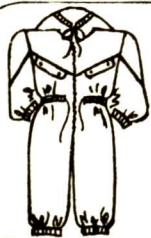
ВКС РАБОТА «УЧЕБА ЗА РУБЕЖОМ!»

Заказывайте БЕСПЛАТНУЮ информацию по адресу:

115409, Москва,
Каширское 54/1,
фирма ВКС.

(095) 326-11-16, 326-19-95,
326-38-79, 328-13-78,
329-53-84, 329-54-57.
учеба: (095) 324-32-59.

1000 РЕАЛЬНЫХ
ПРЕДЛОЖЕНИЙ!



МОДНЫЕ ВЕЩИ СВОИМИ РУКАМИ

По многочисленным пожеланиям заказчиков фирмой «Аквин» издан ПОЛНЫЙ КУРС КРОЙКИ И ШИТЬЯ.

Это пять методических разработок:

1. Детское белье и одежда.
2. Одежда для подростков (часть 1).
3. Одежда для подростков (модели для молодежи) (часть 2).
4. Одежда для мужчин.
5. Чертежи моделей женской одежды.

В разработках изложено построение «основы» всех видов одежды для любого размера, основные моменты конструирования и моделирования.

Также вы можете заказать КУРС ВЫШИВАНИЯ на бытовой швейной машине, состоящий из методической разработки «Техника машинной вышивки» и альбома рисунков и узоров для отделки одежды «Художественная вышивка».

Стоимость полного курса кройки и шитья 4000 рублей. Стоимость курса вышивки 1800 рублей. Для желающих заказать отдельные методические разработки из выше-названных курсов стоимость каждой разработки 850 рублей, стоимость альбома рисунков и узоров 1000 рублей. Оплата производится при получении на почте.

Заявки направляйте по адресу: 400059, Волгоград, а/я 926—А.

СЕМЕНА — ПОЧТОЙ

Высылаем наложенным платежом семена помидоров, огурцов, капусты, лука, перца, моркови, петрушки, редиса, укропа, свеклы, репы, редьки, скороспелых дынь и арбузов, амаранта, баклажанов, шавеля, газонной травы, физалиса.

Стоимость упаковки
100—150 руб.

Минимальная сумма заказа —
3000 руб.

В письмо вложить конверт с вашим адресом.

Почтовые расходы за счет заказчика.

Наш адрес:
140460, Московская обл.,
г. Озеры-3, а/я 22.

НЕВРОЗ СЕРДЦА ИЛИ...

— У меня невроз сердца, а врач твердит, что дистония! — пожаловалась мне одна из читательниц журнала.

— Он прав, — ответил я. — Невроз сердца — это и есть нейроциркулярная дистония, НЦД.

Так что же это за загадочная болезнь — дистония? Этот диагноз ставят в 50 процентах больничных листов. Ставит и невропатолог, и кардиолог, и терапевт. Еще эту болезнь иногда называют **женской**, так как чаще всего этим заболеванием страдают женщины цветущего возраста — от 30 до 50 лет. У больных дистонией, как правило, пухлые истории болезни, потому что они не могут найти врача, который бы поверил, что они серьезно больны, а не отделивался бы общей формулировкой НЦД.

Страдания людей не придуманы, ведь дистония — болезнь — хамелеон, которая имитирует самые разные болезни, на самом же деле она означает нарушение нервной регуляции работы внутренних органов, а точнее: разбалансировку органов и систем организма.

Признаки дистонии — общая слабость, быстрая утомляемость, сердцебиение, иногда даже перебои сердца, боли в области сердца с отдачей в лопатку и нередко в левую руку. Ну и, конечно, бессонница, головокружение, удушье, иногда и боли в животе, в мышцах, суставах. Но боли блуждающие: сегодня там, завтра тут.

Почти у 30 процентов женщин и мужчин-дистоников имеются нарушения в сексуальной сфере.

Существует несколько типов дистонии: а) чаще гипертоническая, б) реже гипотоническая и в) кардиологическая (с болями в сердце). Но наиболее типично для дистоников скачущее давление — от высокого к низкому. Не-



редко у больных бывают вегетативные бури: симпато-адреналиновые кризы, дрожь в теле, головные боли, чаще повышенное давление, пульс учащенный — до 140 ударов в минуту, с последующим обильным мочеиспусканием. А потом резкая слабость, падает давление.

Три четверти больных, обращающихся на прием к кардиологу с различными болями в области сердца, не страдают серьезными сердечными заболеваниями, и врач диагностирует им чаще всего нейроциркулярную дистонию, вегетососудистую дистонию или просто невроз сердца по старой классификации болезней.

В основе заболевания психические и физические перегрузки — стрессы (именно поэтому на Западе такими больными занимаются преимущественно психоневрологи), инфекции, которые снижают иммунные силы, а также периоды полового созревания или климакса. Организм до поры до времени борется сам, включая компенсаторные механизмы, но, когда «критическая масса» превышает, наступает срыв.

Можно ли вылечить дистонию? Можно. Но это требует большого терпения. Во-первых, убедитесь, правильно ли поставлен диаг-

ноз. Для этого запишитесь на прием к терапевту или кардиологу, которые бы постарались выявить основную причину вашего заболевания. Если заболевание протекает достаточно долго, без приема медикаментов вам не обойтись.

При учащенном пульсе с болями в области сердца и тенденцией к повышенному давлению я обычно назначаю анаприлин (обзидан, индерал), или тенормин (атенолол), или изоптин (финоптин, веропапил) в индивидуально подобранных дозах.

В случаях снижения артериального давления: беллатамин (белласпон, белло-ид), 2—4 таблетки в день, настойку заманихи или женьшеня.

При кардиологическом варианте дистонии (боли в сердце), кроме вышеперечисленных средств, назначают орошение области сердца хлорэтилом, точечный массаж, кроме того, на болевые точки и области накладываются горчичники или перцовый пластырь.

При возникновении чувства страха можно использовать малые транквилизаторы (нозепам, мезепам, тазепам) и в малых дозах антидепрессанты (амитриптилин, грандаксин), рекомендуется занятие аутотренингом. Но, учтите, все это должен вам

назначить врач, исходя из вашего состояния.

Как правило, дистония — это не столько эпизод в жизни больного, сколько длительное нездоровье человека, поэтому вам, если вы дистоник, необходимо задуматься над своим образом жизни, питанием и т. д. Желательно в одно и то же время вставать, принимать пищу, ложиться спать. Физические упражнения не должны быть чрезмерными, не обязательно делать их по утрам, можно и в обед, и вечером. Но не позже, чем за 2 часа до сна. Не рекомендуются они также сразу после еды. Наиболее полезны плавание, езда на велосипеде, катание на лыжах, ходьба. Это прекрасно снимает стресс.

Если же у вас заболело сердце, во-первых, постарайтесь сами успокоиться, «переклеститесь», помассировать левую руку, область сердца, находя наиболее болезненные точки, растереть уши до красноты. Если позволяет обстановка, сделать несколько приседаний, движения руками, туловищем (израсходовать «лишний» адреналин). Для самостоятельного купирования криза мы рекомендуем больным прием 40—80 мг обзидана, 10 мг седуксена, 40 капель валокордина и 1—2 таблетки баралгина или седалгина. Неплохо помогают отвары трав валерианы, мяты, зверобоя, душицы, контрастный душ.

Геннадий ПАПАКИН

ОТ РЕДАКЦИИ. Дорогие читатели, мы ждем от вас вопросы, на которые вы бы хотели получить ответы домашнего доктора. Тем же, кому требуется помощь, сообщаем, что Геннадий Матвеевич согласился проводить тайландский массаж и иглотерапию в медицинском центре «Работницы».

Запись по телефону: 257-36-49.

**ЭФФЕКТИВНОЕ
СНИЖЕНИЕ ВЕСА!**

ГЕРБАЛАЙФ

популярен в 16 странах

Американский продукт питания на основе целительных трав, белков, витаминов поможет вам похудеть (до 15 кг за месяц) без голодания, помолодеть, обрести бодрость и работоспособность, восстановиться после инфаркта или инсультов.

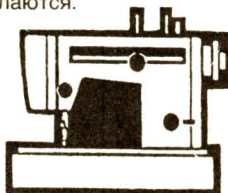
Об эффективности ГЕРБАЛАЙФА читайте в «Работнице» (№ 9, 1993) — «Чтобы желудок не кричал «ЕЩЕ!»». Приглашаем распространителей.

☎ (095) 245-59-56,
факс: (095) 245-40-72.

**Фирма
торгово-сервисного
обслуживания
«Москва — Подольск»**

реализует швейные бытовые машинки «ЧАЙКА» различных классов (2М, «Чайка-134», «Чайка-143») и исполнений (переносные, кабинетные, с ручным, ножным или электроприводом) по низким ценам. Поставка непосредственно с завода, без посредников.

По почте швейные машинки не высылаются.



Справки по телефону:
по розничной торговле — 331-84-01,
по оптовым поставкам — 331-81-01.

Наш адрес:

113209, г. Москва, 32-а квартал
Новых Черемушек, корп. 10-6.

Проезд:

м. Профсоюзная, трол. 49, 85
до ост. ул. Перекопская,
техцентр «Подольчанка».

Часы работы:

10.00 — 18.00, перерыв:
14.00 — 15.00, кроме субботы
и воскресенья.

Впервые в России!

**Мемуары звезды русской эстрады
НАДЕЖДЫ ПЛЕВИЦКОЙ.**

(Легендарная судьба певицы, воспоминания о Шаляпине, Собинове, Станиславском, Есенине).

Цена - 1 тыс. руб.

**Москва, Страстной б-р, д.10,
Театральная книга.**

Оптовая продажа - тел. 152-95-51.

**ВЫ ПОЗАБОТИЛИСЬ
О СЕМЕНАХ?**

Высылаем семена высокоурожайных сортов сладкого перца, болезнестойких огурцов, кабачков, томатов более 100 сортов, капусты, зеленных культур, цветов и т. д. Быстрое и качественное выполнение заказов. Высылаем каталог. Умеренные цены, предусмотрены скидки от 10% до 40%. Наши сорта испытаны в разных регионах России и показали хорошие результаты.

140056, Московская обл., Люберецкий р-н, г. Дзержинский, а/я 244.

ЗАГОТОВЬТЕ СЕМЕНА ЗАРАНЕЕ, ИБО ЦЕНА НА НИХ В СЕЗОН ВОЗРАСТЕТ В 2—3 РАЗА!

АБИТУРИЕНТ-94!

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

По этим предметам вы сможете подготовиться в любой вуз на наших подготовительных курсах с помощью квалифицированных преподавателей и оригинальных методик. За время обучения вы получите комплекты методических разработок, включающих теоретический материал, разбор не менее 200 вопросов и задач, предлагавшихся на вступительных экзаменах в ведущих вузах в 1993 году. При успешном окончании курсов выдается свидетельство установленного образца. Мы сделаем все возможное, чтобы ваше поступление в вуз превратилось из мечты в реальность!

ВНИМАНИЕ! ПОЗНАТЬ СЕБЯ

вам поможет психологическое тестирование, проводимое нашими специалистами. Многофакторные тесты с последующей компьютерной обработкой, используемые во всем мире, выявят индивидуальные особенности вашего характера, определят виды профессиональной деятельности, в которой вас ждет успех, научат избегать конфликтных ситуаций.

Наши цены доступны для всех! Инвалидам и детям-сиротам предоставляется скидка на 50%. Вся информация об обучении и тестировании высылается бесплатно.

Мы ждем ваши заявки по адресу: 117463, Москва, а/я 300, Учебно-информационный центр «И-М». Не забудьте вложить в письмо конверт с вашими Ф.И.О. и обратным адресом.

**ТОРГОВО-ИЗДАТЕЛЬСКИЙ ДОМ
«ЕВРОПА»**

доводит до сведения руководителей книготоргующих фирм, всех жителей России, что книга профессора Тони Смита «Ваш семейный доктор», впервые изданная в нашей стране, вышла из печати и находится на складе в г. Краснодаре.

Книга «Ваш семейный доктор» — это уникальный домашний справочник, пользуясь которым вы получите быстрый и верный совет, что делать при появлении симптомов наиболее распространенных заболеваний.

Книга имеет подарочное оформление, мелованную бумагу, твердый переплет, припрессованную пленку, цветные иллюстрации, оригинальную подачу материала, объем 320 страниц.

Все граждане России могут заказать эту книгу почтой. Для этого вам необходимо перечислить 15 000 рублей по адресу:

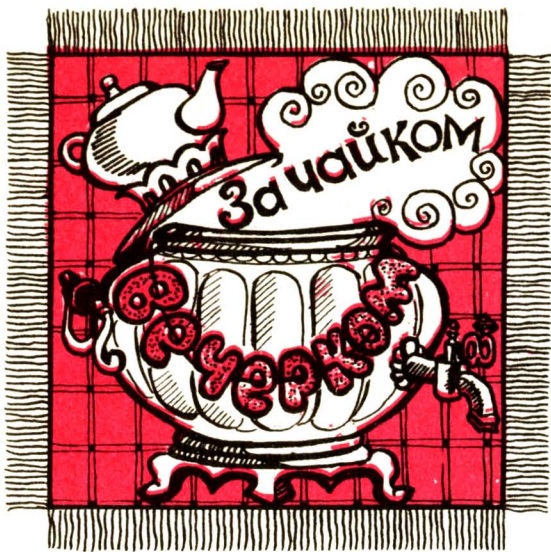
350038, Г. КРАСНОДАР, А/Я 3436 («ЕВРОПА»).
С ПОМЕТКОЙ «ВАШ СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР»

Данная сумма включает стоимость книги и почтовые расходы по ее пересылке вам.

Сразу после зачисления ваших денег на расчетный счет «Европы» книга будет выслана по вашему адресу. Обращаем особое внимание: при заполнении почтового перевода правильно и полностью укажите свой почтовый адрес.

ВСЕ СПРАВКИ ПО ТЕЛЕФОНАМ: (8612) 52-39-99, 59-22-24.

СЛУХОВЫЕ АППАРАТЫ в ассортименте. ☎ (095) 216-11-29, 581-43-84.



КРОССВОРД № 1

ПО ГОРИЗОНТАЛИ. 5. Мальчик-подросток. 8. Группа, оканчивающая курс учебы. 10. Человек, суждения которого признаются истиной. 11. Часть Вселенной. 12. Морская промысловая рыба. 13. Чуб на бритой голове. 14. Сочный, мясистый плод. 17. Чувство раздражения, неудовольствия. 19. Народный танец. 21. Небольшой флажок. 23. Рассеянный, невнимательный человек. 25. Управление факультета. 26. Овощ со сладковатым корнем. 28. Грубый, неотесанный человек. 30. Человек, поклоняющийся многим богам. 32. Бичующая ирония. 33. Хищная птица. 37. Работник полярной станции. 38. Договор, соглашение. 39. Мясное блюдо. 40. Птица семейства цапель. 41. Химический элемент. 42. Кочан капусты.

ПО ВЕРТИКАЛИ. 1. Главарь, предводитель. 2. Шерсть первой стрижки. 3. Выступающая часть чего-либо. 4. Предрассудок. 6. Начинатель, инициатор. 7. Дрянные, ничтожные люди, сброд. 9. Лицо, подвергающее разбору и оценке чьи-либо действия, поведение и т. д. 10. Камень в виде бруска для испытания драгоценных металлов. 15. Интрига, злая проделка. 16. Наблюдательная башня. 17. Государственное пособие. 18. Зверек, из меха которого делают шубки. 20. Ласковое обращение к человеку. 22. Связка, охалка. 24. Парадная комната. 27. Ветряная мельница. 29. Специалист по сельскому хозяйству. 30. Жилище народов Сибири. 31. Изменение признаков семян и плодов. Подарки у древних греков и римлян. 32. Винная ягода. 34. Самоходное судно. 35. Редкий, необычный случай, приключение. 36. Бережливый, жадный.

Подумайте на досуге

ИЗ ГЛУБИНЫ ВЕКОВ

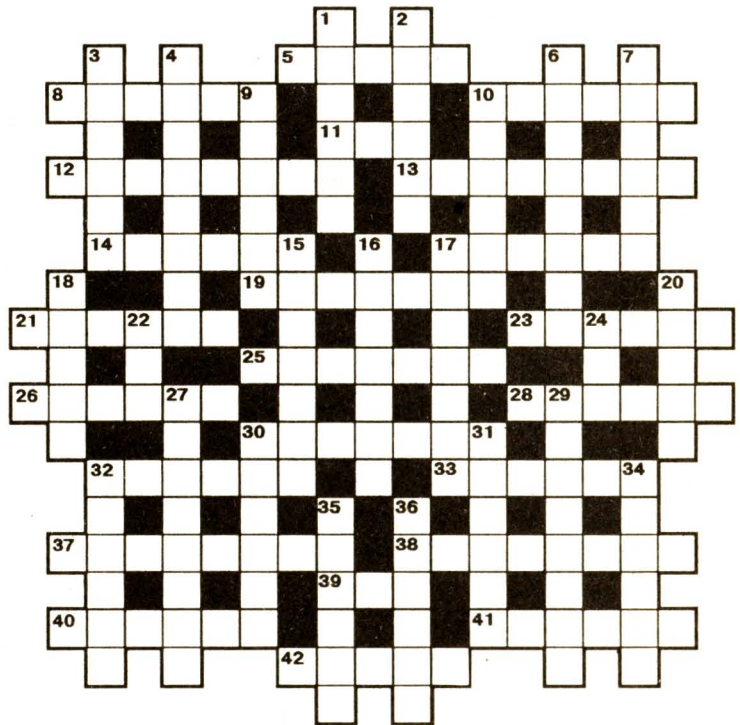
Это растение выращивали в глубокой древности. Его зерна обнаружены в большом количестве в постройках бронзового века. Древние египтяне готовили кушанья из него, непременно очистив от шелухи. Его зерна они превращали в муку и выпекали из него хлеб. На знаменитой картине из гробницы Рамзеса III в Фивах изображены пекарня фараона и повар, стоящий у двух корзин, наполненных зернами этого растения. Такой хлеб египтяне клали в гробницы умерших как еду, сопровождающую человека и в земной, и в загробной жизни. Оно считалось лекарственным растением. Им лечили желудочные и нервные расстройства. Древнеримские врачи утверждали, что систематическое употребление зерен этого растения делает человека спокойным, терпеливым. Оно быстро распространилось на завоеванных римлянами прибрежных землях, населенных германскими племенами, где вплоть до нашего века было основным продуктом солдатской казарменной кухни. Любовь к нему немцы сохраняют до сих пор: его подают как традиционное праздничное кушанье под Новый год. Существует поверье, что присутствие этого растения на новогоднем столе обеспечит дому благополучие.

ПОРТРЕТНАЯ ГАЛЕРЕЯ

1. С XVI века галерея Уффици собирала и специально заказывала автопортреты прославленных художников. Кто из русских художников первый и когда был удостоен такой чести?

2. Многие русские художники ездили в Италию совершенствовать свое мастерство. Один из них написал фантастическую композицию «Хаос». Картина сразу привлекла внимание к молодому художнику. Папа римский Григорий XVI приобрел ее и наградил художника золотой медалью. Н. В. Гоголь шуткой поздравил художника: «Исполать тебе, Ваня! Пришел ты, маленький человек, с берегов Невы в Рим и сразу поднял «Хаос» в Ватикане». Кто автор картины?

3. Один из русских царей сам занимался живописью, хотя несколько необычным образом. Особенно он любил баталии. Иногда к старинным пейзажам пририсовывал фигуры и целые группы пехотинцев и кавалеристов. Кто этот царь?



Материалы подготовлены газетой «Большой приз» (С.-Петербург). Приглашаем читателей присылать в рубрику «ПОДУМАЙТЕ НА ДОСУГЕ» свои вопросы с ответами и ссылками на источники.
Победителя ждет приз «Работницы»!

К чудесам мы относимся по-разному: кто-то просто смеется, а кто-то и задумывается. И, может быть, правильно делает. Во всяком случае, почитать о всяких необыкновенных случаях, наверное, будет интересно всем.

Я ПРИШЕЛ СКАЗАТЬ, ЧТО УМЕР

Именно с такими словами обратился к владельцу небольшого ранчо, аргентинцу Серхио Лопесу, его друг Сервандо. Серхио плохо спал ночью, а потому не был расположен шутить. О чем и сказал приятелю. Тот улыбнулся и грустно покачал головой: «Я не шучу. Сегодня ночью моя машина сорвалась с обрыва, я погиб. Ты просто еще об этом не знаешь. Прошу тебя, Серхио, поезжай к моей матери, она осталась одна, ей нужна сейчас твоя помощь. Прощай, ты был настоящим другом». Ошеломленный

раз, чтобы поблагодарить Серхио за заботу о его одинокой матери, а однажды он разбудил его, чтобы сказать, что в сарае начинается пожар. Серхио успел вовремя. Он мысленно сказал спасибо другу и услышал в ответ: «Мы были друзьями, и мы ими остались». Поначалу Лопес хотел обратиться к доктору и рассказать ему обо всем. А потом подумал, что не стоит, ведь случаев с привидениями описано немало.

РЕКА ВРЕМЕНИ ТЕЧЕТ ВСПЯТЬ

Да, да, как это ни странно, но именно в такой ситуации оказалась почти столетняя итальянка Роза Фарон. На медицинской конференции, проходившей в Генуе, доктор Граза потряс всех своим докладом об этой женщине. Сам он тоже был ошеломлен, когда в одной итальянской газете увидел фотографию молодой женщины, окруженной, как говорилось в подписи, шестью внуками, пятнадцатью правнуками и шестнадцатью праправнуками. Почтенной матроне девяносто семь лет, но выглядит она примерно на двадцать пять. Причем никогда в жизни не прибегала ни к каким пластическим операциям, специальным диетам и прочим хитростям, с помощью которых женщины стараются продлить прекрасное время молодости.

Самое потрясающее, что и проведенное обследование, включая различные анализы, безоговорочно констатировало, что Роза молода не только снаружи, но и, так сказать, изнутри. Более того, она продолжает молодеть! Эксперты пытаются разгадать феномен этой молодости. Сама же героиня помочь им ничем не может, так как всю свою долгую жизнь не только не заботилась о здоровом образе жизни, но, по ее собственному признанию, курит и пьет больше, чем следовало бы. Пока медики рассматривают Розу как чудо природы, нестареющая итальянка решает проблемы, свойственные молодым женщинам.



ЧУДО В БОЛЬНИЧНОЙ ПАЛАТЕ

В начале века многие медицинские издания описывали случай волшебного исцеления тяжело больной женщины Анны Коробовой. Долгие годы страдала она сильнейшими приступами астмы. В больнице, куда в очередной раз поступила Анна, врачи прилагали все усилия, чтобы облегчить страдания пациентки. Однако результаты были самыми плачевными. Однажды поздним вечером медсестра зашла проведать больную, только что перенесшую очередной приступ удушья.

Вскоре врач и сиделки услышали дикий крик медсестры. Из тела Анны, точнее говоря, оттуда, где располагаются бронхи и легкие, исходил рассеивающийся голубоватый свет, устремляющийся к потолку. Одна из сиделок прикоснулась к Анне, но тут же упала, словно ее сразила неведомая сила. В потоках света присутствующие ясно различили лицо Христа. Он улыбался. Это чудо видели многие, потому что оно повторялось целую неделю. Вскоре больная была совершенно здорова и никогда уже этой болезнью не страдала. Объяснения этому чудесному исцелению никто не смог дать.

Чудеса собирала
Людмила КОДЗАЕВА.



РИС. В. СЕРГЕЕВА.

Серхио увидел, как фигура его друга опустилась и растяла в воздухе.

Ноги у Лопеса стали ватными, он сел прямо на землю. Сколько просидел так, не помнил. А потом завел машину и поехал на ранчо Сервандо, все еще лелея слабую надежду, что все это ему помешало, тем более что накануне было выпито немало. Увидев во дворе друга множество печальных людей, он понял, что все было правдой. Потом его покойный друг приходил еще трижды. Два

ГОД СИНЕЙ СОБАКИ

Вот и наступил 1994 год - год Синей Собаки по Восточному календарю. И в наших домах появился еще один жилец - он пока еще даже не собака, он еще щенок. Однако с каждым днем он будет взрослеть и все активнее вмешиваться в распорядок дома, в нашу жизнь.

Так вот, чтобы щенок не превратился в злую Синюю Собаку, помните, что ему свойственно чувство справедливости, огромной и нежной привязанности к дому. Значит, чтобы он не рычал на вас, старайтесь обладать именно этими качествами. Собака - умное животное, поэтому и сами не делайте глупостей. Тогда Синяя Собака не укусит и даже не облает вас. Собаки любят добрых людей - творите добро, протяните руку тому, кто нуждается в помощи, и Синяя Собака благодарно лизнет вашу руку. Собака всегда стремится вперед, ее манят нехоженые пути. Того, кто обладает этими же качествами, она непременно выведет к цели, изо всех сил помогая преодолеть препятствия. Вот такой у нее замечательный характер. Многие из нас могут ему позавидовать.

Маленький щенок поселился в наших домах. Давайте же любить его, понимать, и он ответит нам тем же. Синяя Собака будет нашим другом!



ОРИГИНАЛЬНЫЙ БОЛЬШОЙ ШВЕДСКИЙ ГОРЬКИЙ БАЛЬЗАМ БИТТНЕРА

Продаётся ТОЛЬКО в аптеках

Original großer Schweden bitter

59-12

Основные свойства:

Улучшая функцию печени и почек, БАЛЬЗАМ БИТТНЕРА обезвреживает токсические вещества, нормализует содержание холестерина и способствует выводу радионуклидов.

Оригинальный состав БАЛЬЗАМА из 24 трав, включая ценные горькие вещества, благотворно влияет на функцию желудка, на микрофлору, кишечника, способствует пищеварению и усвоению витаминов, минеральных и других необходимых организму веществ.

Натуральные тонизирующие вещества БАЛЬЗАМА БИТТНЕРА положительно влияют на нервную систему, способствуют нормализации иммунной и эндокринной системы и стабилизации организма при стрессах, неправильном питании и переедании.

Биологические вещества БАЛЬЗАМА БИТТНЕРА гарантируют также эффективное противомикробное действие при местном применении, ускоряют лечение при обморожениях, наличии ран, укусах насекомых, инфекциях и смягчают ревматические боли при применении в виде примочек и компрессов.

Проверено и зарегистрировано Минздравом РФ



БИТТНЕР

Подробнее о БИТТНЕРЕ на странице 17

Романтика
ИНДЕКС 70770