

Н.В.В.

ЕВА

МЕЙСОН И ДЖУЛИЯ
томский вариант



стр.7

СРЕДА, 8 ФЕВРАЛЯ 1995 ГОДА, №32-33(22303-22304), ЦЕНА 400 РУБ.(В РОЗНИЦУ)

Красота **ЗНАМЯ** СПЕЦИАЛЬНЫЙ ВЫПУСК ДЛЯ ЖЕНЩИН



Портрет для обложки

**«БОЛЬШЕ
ВСЕГО Я
ЛЮБЛЮ
СЛОВО
«ЛЮБЛЮ»»**

стр.3



стр.6

ТРИ СЕСТРЫ
Женами
предпринимателей
не рождаются...

МИСС *Ева*

стр.4, 9, 16

КТО

Кто выносливее?

Женщина - слабый пол? Шутка. Статистика показывает, что в «физическом плане» очень выносливы 27% женщин и только 20% мужчин. Антропологи полагают, что так распорядилась природа, поскольку для беременности требуется крайне стойкий к лишениям организм.

Кто восприимчивее к вредным пристрастиям?

В Германии из 8 миллионов курящих - треть женщин, из 2,7 миллиона пьющих - 1 миллион, из 800 000 «больных» таблетками (снотворное, успокоительное) - 75%. Сильно подвержены подобным пристрастиям умные, образованные дамы, которые не могут реализовать свои способности. Кстати, доктор Карл Манн из психиатрической университетской клиники в Тюбингене подсчитал, что мозг у пьющих женщин разрушается после 3,8 лет употребления алкоголя. Мужчинам требуется на это 9 лет.

Кто злопамятнее?

«В своем стремлении к гармонии женщины в ссорах с мужчинами занимают более слабую позицию», - пишет Робин Норвуд в своем бестселлере «Если женщины любят слишком сильно». Это действительно так. 59% первыми уступают в споре (хотя знают, что не виноваты). Мужчина рад, что гроза прошла. Он купит букет цветов и пригласит к великопленному столу. Но проблема не решена. Так как женщины злопамятнее (54%), ссоры возникают вновь и вновь...

Лучшие любовники - греки

Пора, пора воздать хвалу всякого рода рекордам! Рекорды развлекают нас, просвещают, воспитывают, ошеломляют, шокируют, возмущают и приятно возбуждают.

Например, рекорды по части секса. Оказывается, по степени сексапильности на первом месте стоят греки. На втором - австралийцы. На третьем - итальянцы. На четвертом - новозеландцы. И на пятом - канадцы.

Возвестить об этом миру стало возможным благодаря фирме «Арлекин энтэрпрайзиз», издающей романтические новеллы. И... опросившей более 5000 женщин в 14 странах.

Россияне в число лидеров секса не попали. Может, потому, что опрос в нашей стране не проводился. Кстати, женщинам задавали вопросы о рейтингах «их» мужчин в диапазоне оценок от 1 до 11. Мужчины-греки получили 8,56 балла. Американцы заняли седьмое место с показателем 6,86. Последними оказались японцы - 4,54.

Конечно, исследование не научное. Но и оно дает пищу для любопытных предположений по поводу любви и секса.

Кстати, тот же «Арлекин» утверждает: самые явные плуты - итальянцы, французы, австралийцы. Также познавательное. Слава Богу, что и в это число россияне тоже не попали...

Хрустальные бусы

ЖИТЕЙСКИЕ ИСТОРИИ

Первое, что она увидела, войдя в квартиру, были хрустальные бусы. Длинная нитка розовых граненых шариков. Они висели в прихожей на зеркале и трижды отражались в его глади.

- Это мамы бусы, - сказал Андрей, увидев, как Юля смотрит на ожерелье. - Она их в Ленинграде купила, десять лет тому назад.

С той поры Юля входила в эту прихожую несчетное количество раз, а бусы все время висели на своем месте. Она привыкла к ним, как к этому дому. Юля дружила с Андреем с самой школы. Она привыкла к нему и его семье, легко достигла взаимопонимания. Она не задумывалась о том, кто ей Андрей - просто друг или их чувство привязанности уже переросло в любовь. Однако, зная, что он человек очень серьезный, она не исключала той возможности, что на последнем курсе института Андрей попросит ее руки... Но к тому времени надеялась разобратся в себе...

Все изменилось как-то внезапно. В Андрюшином доме вдруг заговорили об отъезде в Германию. И выяснилось, что большинство ма-

миной родни уже там и сейчас она меняет свою фамилию на девичью. А заодно имя и отчество, потому что на самом деле ее зовут не Эмма Карповна, а Эмилия Карловна. И для выезда все надо оформить так, как было записано в метрике... На той стадии, когда продавалась лишняя мебель и к оформлению документов подошли вплотную, у Эммы Карповны с Юлей состоялся серьезный разговор. Суть его состояла в том, что Юле предоставляется право выбора - уехать из страны вместе с семьей Андрея или расстаться с ним.

- Я знаю, вы с Андрюшей очень привязаны друг к другу, - сказала Юле Эмма Карповна. - Я бы такую сноху, как ты, кому угодно пожелала... Но ты должна хорошенько подумать - можешь ли ты оставить Родину? Мы сами долго мучились... Решай сама, советуйся с родителями...

Андрея в этот день Юля дожидаться не стала - не хо-

тела увидеть в его глазах вопрос. Ей нужно было подумать: достаточно ли сильно она его любит, чтобы уехать от родителей и всей родни в далекую, чужую страну. Туда, где не будет близких, - только ее новая семья.

Конечно, она полюбила Андрея - она его уже почти любит. Ведь он такой хороший... Конечно, там живут лучше. Со временем она привыкнет. А всем подругам и родным можно будет писать письма...

Несколько дней Юля помала голову в поисках решения. Спросила совета у родителей, но этот разговор ничего не дал - мама будто окаменела и только выдавала из себя: «Решай сама, тебе жить, а мы уже старики». Отец сказал, что, конечно, переживет ее отъезд, но скучать будет сильно.

Измучившись совсем, она как-то решила пойти на прогулку, проветриться. По своим любимым улицам, скверам, дворам. И от мысли, что предстоит, возможно, прощальная прогулка по дорогим местам, ей вдруг стало так горько, что решение пришло само собой.

Андрей все понял и не обиделся. Взял с нее обещание писать часто-часто. А накануне отъезда в почти пустой квартире он подарил ей те самые розовые бусы, что висели на зеркале столетиями.

- Это тебе мама просила передать, на память, - сказал Андрей.

День был солнечный, и хрустальные бусины каждой своей гранью отбрасывали блики на Юлино лицо. «Если, когда он уедет, мы поймем, что не можем друг без друга - он вернется за мной», - подумала она. И стало гораздо легче.

Она ждала его, но Андрей так и не приехал. А розовые бусы Юля хранит до сих пор. Но она их ни разу не надела. Они кажутся такими чужими.

О. МУЗЫКА.



Вы думаете, что мода невинна

Мода отражает все проблемы эпохи. Когда удлиняется длина юбок, все осложняется в экономике. Когда юбки укорачиваются - с экономикой все хорошо. Когда подчеркивается талия и ремни туго затянуты - мир вступает в пуританскую эпоху. Когда платье свободное - наступают времена сексуальной раскованности и свободы. Когда расширя-

ются, становятся квадратными плечи - это признак войны. Когда прически у женщин «надуваются» и становятся высокими - политические режимы сменяются. Надо просто обратиться к истории, и вы убедитесь, что это правда.

Так считает известный французский кутюрье Пако Рабанн.

Советы для мужчин без серьезных намерений

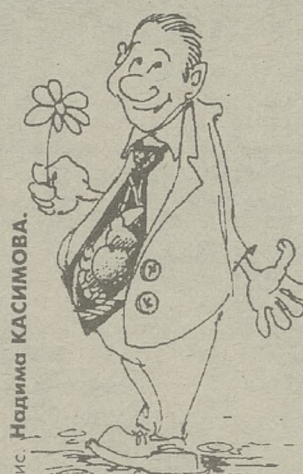
ДОН-ЖУАН-2000

Для женщин важнее всего, как показывают исследования, доверительные разговоры, заставляющие их чувствовать себя умными и сексуальными.

Ни одна женщина не устоит перед мужчиной, который действительно ее слушает: не надо ничего делать - просто проявляйте заинтересованность. Люди, чувствующие, что все их речи воспринимаются с большим вниманием, тут же наделяют слушателя всеми видами доброты. Все, что от вас требуется, - держать рот на замке.

Потом - язык жестов: реагируйте на то, что она говорит, и копируйте ее жесты. «Синхронизация жестов» - эффективный способ распо-

ложить к себе собеседника, - разъясняет Сандра Седжибир, автор книги Sexual Power («Власть секса»). - Одинаковые жесты свидетельствуют об одинаковом отношении к обсуждаемой теме, из чего автоматически делается вывод о близости ваших взглядов». Добавьте ко всему этому доверительные интонации, и ни одна женщина вам не откажет. «Важна еще поза, - добавляет Сандра Седжибир. - То, как вы стоите или сидите, может сказать о вас многое. Например, мужчина с опущенными плечами произво-



Опросы свидетельствуют, что 80 % женщин обращают

внимание прежде всего на глаза мужчины: поразите ее своим невероятно сексуальным взглядом (предварительно потренировавшись перед зеркалом). Ваши зрачки - по крайней мере на первых порах - должны расширяться. Исследования, проведенные Н. Рейхолдом, автором книги The Tell-Tale Eye («Красноречивый взгляд»), показали, что зрачки большинства мужчин при виде хорошенькой женщины действительно расширяются, чего не наблюдается, к примеру, при встрече с другим мужчиной. Научитесь расширять и сужать зрачки, и ваша собеседница поймет, как вы потрясены (даже если это и не совсем так). Посмотрите вдаль, а потом снова в ее глаза - зрачки автоматически изменят свои размеры и продемонстрируют ваше волнение.

Может показаться странным, но шикарный ужин в самом дорогом ресторане не так уж необходим для соблазнения. «Домашний ужин действует эффективнее, - поясняет 27-летний Ник. - На девушек всегда производит впечатление то, что ты умеешь обращаться с кастрюлями, даже если на самом деле ты ничего не умеешь». (Ник обычно покупает готовый обед и перекладывает его в свою посуду так, чтобы все выглядело по-домашнему). «Для большинства женщин мужчины в качестве повара - диковинка, и они уже этим достаточно заинтригованы», - продолжает он. - Ну и, разумеется, ужинать дома - значит быть ближе к постели».

По материалам журнала «Пентахауз».

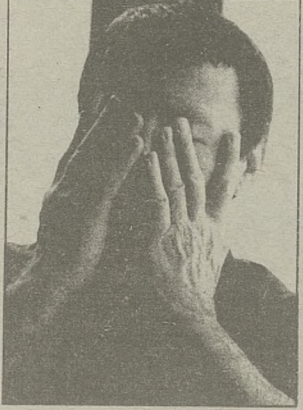
О НИХ ГОВОРЯТ

Обожатель Мадонны

Шестью месяцами тюрьмы придется расплачиваться некоему Роберту Вассенбургеру за слишком глубокую привязанность к своему кумиру - «звезде» шоу-бизнеса Мадонне. 28-летний обожатель признан виновным в нарушении границ частных владений: 12 декабря он явился к парадному подъезду особняка Мадонны в Лос-Анжелесе и по крайней мере раз тридцать нажимал кнопку дверного звонка. На недоуменные вопросы он поначалу заявлял, что является братом Мадонны, а потом, что он офицер полиции.

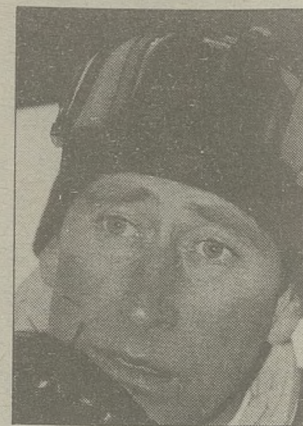
Это уже вторая попытка Вассенбургера лицезреть вблизи диво дивное. В октябре он был приговорен к 30 дням тюремного заключения за аналогичное правонарушение.

Что-то будет через полгода?



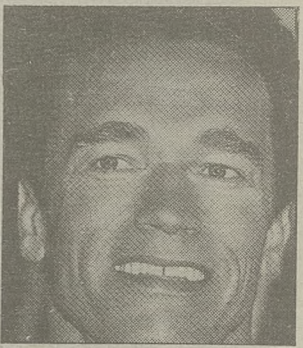
Кашпировский не двоеженец

В Праге городской суд обязал руководство чешской газеты «Шпигл» поместить опровержение ранее опубликованного материала, посвященного жизни и творчеству Анатолия Кашпировского. Информация, помещенная в августе 1993 года в «Шпигле», о том, что психотерапевт сочетался браком в Сикстинской капелле Ватикана с бывшей сотрудницей газеты, а ныне писательницей Владимирой Бинаровой, оказалась ложной. В ходе судебного разбирательства Кашпировский сообщил, что еще в декабре 1992 года он сочетался браком с чешской Иржиной, и дезинформация газеты создана впечатлении, будто он является двоеженцем. Это, по его словам, наносит ему моральный и материальный ущерб и влечет за собой сокращение числа участников лечебных сеансов.



Любви все титулы покорны

Для принца Чарльза, наследника английского престола, предательство личного камердинера Кена Стронаха стало полной неожиданностью. Камердинер проработал у принца без малого 15 лет и по праву считался одним из немногих людей, которому Чарльз доверял почти полностью. Однако несколько дней назад камердинер сообщил корреспонденту лондонской воскресной газеты «Ньюс оф Уорлд» совершенно неприличную подробность из жизни своего августейшего господина. Стронах заявил, что ему пришлось собственными руками счищать грязные пятна с пижамных штанов принца после того, как тот занимался любовью со своей давней подругой Камиллой Паркер-Боулз. Как утверждает Стронах, принц любил встречаться с Камиллой в кустах неподалеку от одной из своих загородных резиденций.



Арнольду угрожают

Арнольд Шварценеггер получает от мусульманских организаций письма с угрозой расправы за то, что в фильме «Правдивая ложь» в качестве главного злодея показал арабского террориста. «Мне следовало предпочесть арабу ирландца: у ирландцев получше с чувством юмора», - заметил Арнольд.

Портрет для обложки

- Можно, я не буду снимать шляпу?.. В доме сутки нет света и воды. Я прическу не смогла сделать.

Вообще-то Людмиле Сердюк, редактору Томского радио, стесняться у нас вроде бы некого - все знакомы. Она, до радио, работала в «Молодом ленинце», «Правде Ильича», «Красном знамени». Но женщина есть женщина. Да к тому же она еще и ведущая художественных программ, имеет чаще всего дело с художниками, артистами, музыкантами, писателями, учеными - это заставляет быть постоянно в форме.

«БОЛЬШЕ ВСЕГО

я люблю слово «люблю»

- Раз такое горе, то и первый вопрос на эту тему. Тебя часто «достают» бытовые неурядицы?

- Часто.

- Именно тебя?

- Может, и есть элемент случайности, но вообще я - «везучая». Текущие батареи, поломка крана, стояк без тепла - эти все несчастия ко мне просто липнут.

- Может, ваш дом в геопатогенной зоне стоит?

- Нет, я в такой «зоне» всегда живу. Однажды весной в прекрасном настроении ехала на работу. В новых изящных туфельках, новой шляпе. В автобусе именно рядом со мной пристроился мужик в теплогрее, с мрачным лицом и тяжелым ящиком с инструментами. По-моему, он плохо выпался... Он меня так толкал, толкал «вот эту, в шляпе», а потом грохнул мне свой ящик на ногу.

- Туфля-то целая осталась?

- Туфля-то целая, но я шла на работу, хромя. Ну с кем еще такое происходит?

- Вообще мир все время сопротивляется твоим надеждам?

- Нет, бывают и приятные случайности. Я их помню. Однажды меня коллеги обидели. Пришла к себе в кабинет, рыдаю. Вдруг телефонный звонок. И мужской голос в трубке: «Это УПТК?» Я со слезой в голосе: «Нет, это областное радио, вы ошиблись». Пауза. Трубку кладут. Через минуту опять звонок. И тот же голос, но уже с ноткой сочувствия: «Это УПТК?». Я уже - поспокойнее: «Нет, областное радио». И опять молчание, прежде чем положили трубку. Человек явно хотел меня утешить.

- Красиво ты это все придумала себе - сочувствие, молчание...

- Нет, не придумала. Я поняла, что он снова позвонил по этому номеру сознательно, хотел поддержать. Подумала: не стоит мой конфликт с коллегами таких переживаний...

- Пока есть на свете УПТК?

- Да, как будто что-то произошло. Какая-то внутренняя связь у меня с тем человеком была.

- Тогда ты, наверное, лучший в мире друг, товарищ и пациент экстрасенсов, магов, целителей.

- Нет, знаешь, хотя я в университете и увлекалась Достоевским, бесовщину признаю, но внушению не поддаюсь совершенно. В студенчес-

тве была на сеансе знаменитого Вольфа Мессинга. Люди в одном ряду со мной делали абсолютно все, что он приказывал. Я - нет. Я никогда не теряю сознания, помню все, что со мной происходило, и очень восприимчива к чужой боли. Много лет назад при мне погиб под машиной ребенок. Эта картина у меня часто перед глазами - против воли.

- Это от восприимчивости к чужой боли ты и начала делать передачу «Годы, вы как чуткие струны»?

- Нет, это уж слишком. Тема передачи возникла случайно. У нас в доме, в подъезде много пожилых людей. Это люди, которые вырастили детей и сейчас одиноки или почти одиноки. Раньше они еще на партсобрания в ЖЭУ ходили, а теперь и того нет. Знаешь, мне почему-то стали дороги их лица, я всегда с ними разговариваю, стараюсь ощутить их судьбу, они мне интересны. Да, кстати, и процентов сорок наших слушателей - пенсионеры, которым ничего не остается, как сидеть дома и слушать радио. А еще есть люди, просто прикованные к постели, лишенные возможности общаться даже во дворе, на скамеечке.

- Обращившись к теме пожилых людей, ты берешь на душу тяжелый моральный груз, их неустроенность часто ужасна, от нее щемит сердце. Ты готова к такой нагрузке?

- Я не хочу делать передачу о проблемах неустроенности. Решением этих проблем занимаются отделы социальной помощи. Мне приходилось видеть женщин, работающих в таких отделах, - они стараются уже от самой работы, от трагических ситуаций, о которых многие даже не подозревают. Тамара Каленова, томская писательница, кстати, сейчас работает в таком отделе и говорила мне о тех же чувствах. Думаю, что моральная ответственность общества перед этими людьми, их судьбы когда-то найдут отражение в ее книгах... Но я намерена говорить о душе, о мудрой старости, о том, как избежать одиночества, о том, что старость не будет в тягость человеку, если к ней готовиться заранее. О том, что можно и нужно в эти годы не замыкаться в несчастиях, а посвящать это время заботе о внуках, наконец - о сердечной привязанности между людьми, о той теплоте, что согревает стариков в семьях.

- По-моему, ты идеализируешь слушателей. Жизнь грубая, прямолинейнее и часто очень жестока к старости, именно из-за близких.

- Это так, но мне не хочется трогать тему возмездия молодым, которые не понимают, что и их старость не за горами. Я хочу делать такие передачи, чтобы люди ощущали себе душу. Люди иногда не знают, насколько прекрасны. Себя не ценят. А иногда бывает... человек достоин своей души.

- Ты встречала таких?

- Случалось. В одном селе встретилась человека

очерк об одном капитане-речнике. Писать пришлось всего с двух встреч с ним, а позже, когда мы встретились, он поблагодарил и признался, что, увидев женщину-журналиста, сильно засомневался в моих способностях что-то путное сделать. «Но когда я читал ваш очерк о себе, - сказал капитан, - меня ничто не царапнуло... неправдой, патетикой. Я читал и мне не было стыдно ни за себя, ни за вас».

Я навсегда запомнила эти слова.

- Но мне кажется, на радио ты себя окончательно нашла.

- Я радио полюбила. На нем важна интонация, душевная теплота, предположенность к собеседнику. Недавно я вела прямой эфир, узнав за час, кто будет моими собеседниками.



удивительного, совершенно уникального дарования, уникальной души. Потому что когда он трезв - он добр, он бескорыстен, он приносит счастье людям, его любят все село. Но он - пьяница, безнадёжный. Безнадёжный... Он действительно оказался недостойн того, что ему Богом дано.

- Я в общем-то почти уверен в ответе, но все же скажи: ты не жалеешь, что я когда-то, после единственной твоей заметки об учительнице в «Молодом ленинце», убедил тебя бросить работу корректора и переводчика в НИИПП и пойти в газету, хотя ты сопротивлялась?

- Мне было обидно. На заводе я получала 115 рублей, а в «Ленинцы» мне предложили 80. Я и фыркнула.

- Положим, не 80, а 90 плюс гонорар.

- Нет-80, меня именно это оскорбило, потом меня уважили и я согласилась...

- Но ты не ответила на вопрос - жалеешь, не жалеешь?

- Ты сильно не обольщайся насчет своей роли. Хотя ты действительно мой крестный отец в журналистике, но ехала я в Томск именно на журналистское отделение поступать. А тут выяснилось, что его еще лет десять не будет, и мне пришлось поступать на филфак, о чем я теперь не жалею. Не жалею, что стала журналисткой. По-моему, в профессии я состоялась, и работа составляет основу моей жизни. Когда в газете работала, ты помнишь - премии местного отделения Союза журналистов получала. С удовольствием вспоминаю работу в «Красном знамени», в отделе культуры, в «Правде Ильича» мне, кажется, удавались статьи по экономике... Помню, делала

политикой.

- Чаще других твоих передач я слышал «Кораблик», потому что он-то воскресеньям. Ты молодец, что стала разговаривать с детьми на философские темы - жизнь, смерть, любовь.

- Эта передача так и задумывалась, чтобы удовлетворить потребность детей в общении. Я считаю, что так, как мы говорим с ребятами в «Кораблике», в семьях, школах не разговаривают. Мы говорим о том, что подарить маме на день рождения и откуда берет-ся ветер и почему солнце желтое. Был эпизод, когда мы говорили о любви - это тоже надо, и о том, как в детстве приходит мысль о том, что ты смертен...

Очень жаль, что я не могу пригласить на эту передачу многих интересных людей, потому что у программы нет спонсоров и нашим авторам, выступающим нечем заплатить. Ученую, писателю нечем заплатить.

- Но для детей ученый, наверное, согласится говорить бесплатно?

- Он-то согласится. Но мне неудобно. Я знаю, что просто и понятно говорить детям о сложном - большой труд... И еще обидно, что программа «не работает». Прозвучала в эфире - и все. Я предлагала отделам образования купить ее для школ, детсадов... Бесплатно. И стоят передачи на полке, и часть их уже размагничена, потому что никто не хочет, чтоб они занимали место год или полтора...

- У тебя уже есть программы «Вернисаж», «Заглянем в зеркало театра», «Портреты», «Созвучие», «Кораблик», передача для пожилых людей... Ты не разбрасываешься?

- Мне не хватает еще передачи «Школа любви» - для всех возрастов. Я уже знаю, какая она должна быть, и я ее сделаю.

- В противовес сегодняшнему хамству, грубости, жестокости?

- Я думаю, что все это мы сами создали. Не только нынешние обстоятельства. Россия всегда жила трудно. Когда мы жили счастливо, скажи? Всегда не очень счастливо. Но звереть не надо... Разрушая что-то в своем окружении, мы разрушаем себя.

- Ты прямо как целитель Лазарев, мы недавно печатали отрывок из его книги о вреде обид для здоровья. О том, что никому нельзя желать зла. Ты можешь с этим согласиться? Ты можешь не желать зла злым людям?

- Стараюсь удержаться. Помолодости я была категоричной, это сказывалось, кстати, на моих публикациях. А сейчас могу сказать, что многое поняла и никому не желаю зла, никому. Меня обижают много. И порой даже друзья, которые знают, как я это переживаю.

- В чем же ты черпаешь уверенность, силы?

- Я такой человек, что мне достаточно услышать смех ребенка - и на душе легче. Или увидеть, как моя собака радуется снегу, купается в нем.

Или выйду на балкон и увижу звезды... (Я вообще ночь люблю, я родилась ночью, звезды для меня одно из самых величественных зрелищ). И мне достаточно посмотреть... Я всплакну, может быть, и станулюсь душой чище. Или просто приду с дочерью на берег реки, в лес. Мне достаточно пообщаться с природой или перечитать О'Генри, чтобы восстановиться. Иногда с соседской бутылочку вина разолью. Или что-то сделаю своими руками и тихо горжусь.

- То есть ты умеешь сама себя «лечить»?

- Да, когда у меня пару лет назад было плохо с сердцем, я поняла, что накапливать в себе гнев - самое страшное. Людей, с которыми мне неприятно общаться, я «отсекаю» от себя. В конфликтах стараюсь сразу все выяснять, все поставить на место. Все мы люди, задержанные жизнью, бывают конфликты не из-за чего.

Праздники люблю, выходные. Когда сын приходит из училища, берет гитару, я сажусь за фортепьяно - мы поем... Я вообще люблю слово «люблю» и о многом неосуществимом жалею. Жалею - прямо по Жванецкому, что никогда не буду мужчиной, что не научилась верховой езде, мне бы хотелось хорошо плавать, грести, управлять яхтой. Когда я вижу балерину, мне кажется, что я тоже бы так смогла. Если бы было время научиться. Я недавно начала писать стихи, пытаюсь издать детскую книжку. Меня многое увлекает. Однажды я целый час ждала, пока заговорит попугай, и получила от этого массу удовольствия. От того, как он ходил по клетке, присматривался к моему микрофону. В конце концов он подошел к нему, поклонился и сказал: «Ты - душка!». И после этого заговорил. В мире столько интересного, прекрасно-го...

- Значит, в жизни ты поняла...

- Я поняла, что жизнь сама по себе подарок, и мне неприятны здоровые люди, которые все время брюзжат. Я сама иной раз люблю поныть, все мы поднываем, это, наверное, национальная черта наша: не поном - не успокоимся. Исповедальность, говорят. И все равно мне неприятны люди, которые и сами всем недовольны, и разносят эту заразу по миру. Жизнь - благо.

- Все, Людмила, я понял, что ты не растеряла оптимизма и стала мудрая, как сова. Что ты пожелаешь читателям «Взгляда»?

- Я недавно читала Метерлинка и запомнила его слова о том, что хорошо найти в жизни любовь, но даже если вы ее не нашли, ожидание любви не пройдет бесследно для мира вашего сердца.

- Красиво говоришь.

- Увы, это не я. Метерлинк.

Интервью вел

Соломон ВЫГОН.

Фото

Владимира ВЕЙЛЕРТА.

ГУРМАНАМ НА ЗАМЕТКУ

Символ счастья

А речь пойдет всего-на-всего о лапше, которую многие считают лучшей едой. Давайте обратимся к мнению знаменитых.

«После трудного дня хочется чего-нибудь попроще, - говорит модельер-дизайнер Вольфганг Джун, - быстрого, полного наслаждения. Без спагетти мне грозит кулинарный голод». Заветный рецепт: лапша с соусом из кубиков помидоров, нарезанных грибов, размятых в бальзамовом уксусе, оливковом масле, немного сахара, травы, специи. «Я готовлю самые лучшие в мире соусы для лапши», - убежден актер Пауль Ньюман. Его спагетти-соус «Ньюманс Оун» и впрямь раскупается нарасхват. Набор ингредиентов: помидоры, оливки, ан-

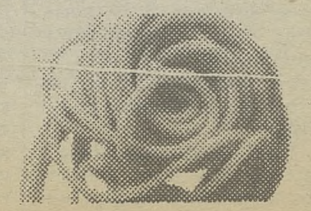
чоусы, петрушка, поджаренные в сливочном масле, и шампиньоны, тушенные в подсолнечном. Все смешать. Ну и, разумеется, не забыть о главном - спагетти.

Между прочим, Софи Лорен именно на них возлагает всю ответственность за свою немеркнущую красоту. Она предпочитает очень мелко нарезать петрушку, чеснок, несколько сардин, оливок, каперс и одну луковицу и полить все оливковым маслом. Отварную лапшу жарить в горячем подсолнечном масле, добавив соус и сразу сервировать.

Принцесса Диана, по ее признанию, вообще могла бы есть лапшу с утра до вечера. Но до недавнего времени этому мешал супруг. Поэтому

Диана привыкла водить детей к одному итальянцу, где все они и неведуются дысы спагетти «Bolognese». Иногда леди Диана готовит сама: зеленая шпинатная лапша с соусом из сливочного масла и желтка. К этому - натертый сыр.

Больше всего лапши в мире производится на родине «Фаст-Фуд» (быстрая еда) в США. Только один гигант «Паста мамас» поставляет 5 тонн лапши. Бедный и богатый (как Джеки Кеннеди) - вся Америка «дрожит» за лапшой. А в Китае она символ счастья.



МЕЖДУ НАМИ, ДЕВОЧКАМИ



Оставаться в больнице на праздники Ольге совсем не хотелось. И, дав обещание лечащему врачу примерно себя вести, она позвонила мужу. Тот появился часа через два. Привез теплые вещи и обалденный букет хризантем. Домой сразу не поехали, прокатились на своем стареньком «Жигуленке» по магазинам. Заехали к одной из подруг, и она решила с ними поехать на рынок.

Андрей был возбужден и как будто не замечал жены. Беспреданно разговаривал с подружкой, шутил. А когда подъехали к рынку, обратился к Наталье:

- Тебе что купить?

Делились самым-самым. Шли за помощью, просто поболтать. И она считала их близкими. Но уже через полгода семейной жизни одна из лучших подруг для нее перестала существовать. После совместного застолья все пошло гулять. Было весело, шумно. Только что выпал снег и изрядно выпившая компания с удовольствием валялась в сугробах. В какой-то момент Ольга потеряла из виду мужа. Ни через 5, ни через 10 минут она его не могла отыскать среди резвящейся толпы. Увидела его и свою подружку выходящими из подъезда дома. Оба тяжело дышали, раскраснелись.

После этого весь вечер Андрей молчал, не смел поднять глаза. А поздно ночью рассказал, что целовались с Галиной. Ольга поняла, что одним поцелуями там не обошлось.

Ошалевшая от обиды и унижения она не смогла на утро идти на работу. Галина работала у нее в штате, и оскорбленная жена-начальник была готова ее уволить, опозорить принародно. Но сдержалась.

Еще пару раз Ольга замечала шашни между Галиной и Андреем. Но у той пришел из

Подруги по университету бывали у них ежедневно. Всегда кто-то ночевал. Кто-то мылся в ванной. Кто-то забегал на чашку чая. Пару раз Ольга предлагала маленькую комнату своим подругам с любимыми мужчинами, когда те лишались крова над головой. Жили те месяцами. Питались из одних чашек... И опять одна из ставших очень близкой подруг перешла дорогу.

Ольга летала на крыльях счастья - долгожданная беременность хоть и проходила сложно, но давала надежды на замечательное будущее. Правда, доктора упекли ее в роддом, «на сохранение». Ультразвук показал двойню. Андрей радовался не меньше. Наталья приходила к ней в больницу через день. Кормила салатами, пельменями. Гуляла с Олей в палисаднике больницы.

...Ее-то трусики и обнаружила Ольга под подушкой. Наталья к своим 23 годам уже дважды побывала замужем. Заведя роман с Андреем, она продолжала жить с другим мужчиной. Андрей признался Ольге в том, что безумно влюблен в Наталью, что не может без нее жить, что уходит к ней. Ночью у Ольги открылось кро-

Лучшая подруга

- что это значит и как ею стать?

* В тысячный раз выслушайте, почему она считает, что ее парень - просто ничтожество, но никогда не соглашайтесь с этим вслух.

* Дайте ей надеть свое любимое платье (и не забудьте сказать, что, если даже она прольет на него красное вино, ничего страшного).

* Дайте номер ее телефона «обалденному» парню, которого вы вместе встретили на вечер.

* Не давайте номер телефона тому «неприятному типу», которого встретили там же.

* Не ешьте шоколад в присутствии, если она сидит на диете.

* Никогда не занимайте у нее денег!

* В то утро, когда ее бросит ее парень, составьте длинный список ее достоинств, сделайте несколько копий и развесьте везде, где только можно.

* В день ее рождения преподнесите сюрприз - сделайте покупки и, наконец, вымойте после гостей посуду.

* Возьмите ее с собой на вечер, куда вы приглашены.

* Передавайте ей все, что говорят о ней приятного.

* Отложите все дела, чтобы поддержать ее, если она потеряла работу.

* Никогда не говорите ей, что она толстая, - просто предложите вместе походить в спортзал. Так, для развлечения.

* Обрадуйтесь (или по крайней мере не сердитесь), если она звонит вам в 2 часа ночи.

* Если она простудится и ляжет, сварите куриный бульон.

* Заплатите за нее, если у нее туго с наличными, и никогда не вспоминайте об этом.

* Проявляйте осведомленность в ее делах, не забывайте о тех моментах, когда ей может быть трудно, - ответственным экзамене; годовщине неприятного события; встрече с новой подружкой ее бывшего парня, которого она очень любила. Позвоните ей, чтобы проверить, все ли с ней в порядке.

И - главный вывод:

Лучшая подруга - это нелегкий повседневный труд.



Рис. Надима КАСИМОВА.

Изначально гены требовали от мужчины произвести многочисленное потомство, для чего требовалось много женщин, и предпочтение отдавалось более молодым. Генетическая задача женщины заключалась в обеспечении выживания детей, поэтому ей нужны были надежные и сильные партнеры.

Из-за такого поведения и развился у людей «ген неверности», доказывают ученые. С ростом благосостояния «ген неверности» становился все устойчивее: мужчины стремились продемонстрировать свою власть желанием иметь большее потомство, но и у женщин появлялась свобода выбора партнеров.

Журнал «Бунте» приводит список самых неверных мужчин. Почетное место занимает в нем Чингисхан, которого заколола во время секса побежденная им тибетская королева: у него было 5 жен и 500 любовниц.

Во всем этом теперь винят «ген неверности», поэтому фармацевты просят придумать «пилюли верности», которые можно было бы разработать с помощью генной инженерии. Другие уверены, что изменить сексуальное поведение человека можно, лишь изменив его генетический код.

Американские ученые Нильс Уоллер и Филипп Шейвер из Калифорнийского университета тоже исходили из того, что отношения полов имеют генетическую основу, но пришли к противоположным выводам.

Влияние наследственности на стиль сексуальной жизни незначительно, сделали решающий вывод ученые. Гораздо важнее в этом деле пример родителей, культурная среда и собственный опыт.

РАЗЛУЧНИЦЫ

Та ответила мгновенно: - Ты же знаешь, что люблю курагу и орехи грецкие.

Ольга слегка опешила. Муж вышел из машины и подался к ней. Он был в штате, и Ольга стала неприятно. Ее интуиция всегда была на высоте, и она заподозрила что-то неладное. Эта первая для тридцатилетней Ольги беременность была для нее важнее всего происходящего вокруг. Она пыталась не думать о том, что еще пару дней назад просила Андрея привезти ей курагу и эти же проклятые орехи, но он сослался на занятость.

Когда поехали домой, за-капризничала машина. Андрей долго ковырялся в моторе, а потом, закончив ремонт, игриво щелкнул по стеклу, за которым сидела Наталья. Сердце Ольги екнуло - что-то не чисто здесь.

Квартира была тщательно убрана, на плите стояла сковорода фирменного блюда мужа - жареное мясо. Если бы не поведение Наташи и Андрея, Ольга была бы счастлива - ее здесь ждали, ей хотели сделать приятное. До ужина она решила прилечь. Ее двойня в животе что-то разбушевалась и просила маму отдохнуть. Ольга осторожно устроилась на кровати, вытянув руки под подушкой. Наткнулась на какую-то тряпку и вытащила белые женские трусики. Чужие...

...Их роман был стремительным и бурным. Познакомились Ольга и Андрей в новогоднюю ночь в студенческом общежитии. Он приехал к брату в гости. Она училась уже на пятом курсе университета. До восьми утра бродили по городу. Целовались в телефонных будках. Она трещала без умолку, а он слушал и не переставал восхищаться ею.

Следующая встреча была в марте. Ольга уехала на практику, и Андрей явился к ней на 8 марта с трогательным букетом тюльпанов и флаконом французских духов. Была упоительная ночь любви, после которой решили пожениться. И в мае отгуляли веселую свадьбу.

Семейная жизнь началась удачно, Ольга получила двухкомнатную квартиру, быстро делала карьеру. В их доме всегда было многолюдно и радостно. Она охотно приглашала к себе гостей, да и сами часто вечерами уходили к кому-нибудь.

Женщины разных возрастов с удовольствием считали себя Ольгиными подружками.

армии муж и желание гулять с чужими отпало.

Андрей стоял перед женой на коленях и плакал, доказывая, что любит и больше ничего подобного не допустит. Ольга поверила.

Следующей соперницей была также близкая подружка. Такая близкая, что Ольга запросто обсуждала с ней тонкости сексуальных отношений с мужем. Рассказала даже, что Андрей испытывал особое наслаждение от любовной игры в ванной комнате. Каково же было Ольгино изумление, когда, неожиданно вернувшись из командировки домой, она обнаружила парочку, занимающуюся сексом в ванной комнате. Подруга была отличной ученицей - крепко усвоила Ольгины рассказы и щедро дарила Андрею именно те ласки, от которых он кружил под небесами.

Ольга ушла из дома. Родственников у них в этом районе не было. Идти к кому-то из подруг не хотелось. Ночевала на работе, втихушку, чтобы никто не догадался о ее новой трагедии. Больше всего ее корбило не то, что другая воспользовалась ее секретами, а то, что ее предали... На этот раз про Андрея она думала вскользь. А вот подружка... Всего месяц назад ее маленькая дочка попала под машину, и Ольга, не задумываясь, стала первым донором ребенка...

Андрей опять валялся в ногах и умолял простить. Она решила развестись, но взбодраженные случившимся его родители приехали и попытались помирить молодых. Свекровь твердила:

- Да не нагулялся он еще. Чуть-чуть поостынет и будет как миленький. Ребенок родится - и он перестанет так кобелить.

Ольга вернулась. Проснулась какая-то жалость к мужу. Да и то, что для него может существовать кто-то лучше нее, не давало покоя. В компании они теперь не ходили. Оставаясь веселой и гостеприимной, Ольга почти полностью перестала общаться со сверстницами. Андрей вроде бы успокоился. Но женская интуиция нет-нет да и шептала: гуляет муж, хоть и нечасто.

После пяти лет совместной жизни Ольге предложили место в Томске. Чуть ли не на второй день после переезда они получили ключи от новой квартиры. Ольгу будто подменили, она опять стала гостеприимной и радушной.

вотечение. Беременность была прервана. Андрей моментально разлюбил подружку жены, укравшую, кстати, у Ольги не только мужа, но и платье, нитку жемчуга и даже колготки, и уже в который раз просил прощения у Ольги.

А она опять «зарубила» все отношения с женщинами, «отшила» всех подруг, оставив только одну очень молодую, влюбленную в собственного мужа. И как оказалось - совершенно напрасно. Через шесть лет после неудачной беременности и через год развода с мужем она узнала, что эта юная подружка успешно спала с ее Андреем. Да и сейчас от нечего делать они порой играют в любовь.

Развелись Ольга и Андрей не после той трагедии. Выпившись из больницы, Ольга в очередной раз простила Андрея. Потом у него был еще один роман на стороне, правда, не с подружкой жены. Подруг у нее просто не стало. Так, одни приятельницы. Но семейной жизни уже не было. С бывшими подружками-разлучницами Ольга иногда общается. Зла на них не держит, но при случае «подколет». Андрей медленно, но верно спивается. А совсем недавно заявил, что не спал только с одной Ольгиной подружкой.

Так все ли подружки - потенциальные предательницы? Конечно, нет. Хотя статистика измен с друзьями-подругами убийственна. И этому есть достаточно объяснение. Ольга в паре с Андреем всегда была ведущей. В жизни у нее почти все получалось. Женщины, которых она считала подружками, всегда были ее коллегами и ревниво относились к ее успехам, успехам на работе, и хотя Андрей им был абсолютно не нужен, старались заполучить его на ночь и тем самым нанести удар баловню судьбы Ольге.

Позволяла ли она себе кокетство с мужьями подруг? Нет, никогда. И не позволяет. Старается сейчас бывать в шумных компаниях с новым мужчиной сердца, старается иметь близких подруг. Но почему-то некоторые из них считают ее скрытной и неискренней. А для чего нужна открытость и искренность? Чтобы воспользоваться ею и напасть из-за угла? Ольга этого переживать в очередной раз не хочет.

Ген неверности

Первобытное стремление к производству потомства - вот что, по мнению некоторых ученых, толкает мужчину к измене. Человек исконно немногогамен, как и другие животные. Женщина изменяет мужчине, когда партнер не дает ей физического или эмоционального удовлетворения.



Ирина НИКИТИНА, 19 лет.

Фото Александра ПАУТОВА.

МГНОВЕННАЯ СУДЬБЫ

С ней рядом как-то сразу становится спокойнее на душе. Я не знаю, может быть, именно этим ощущением и руководствовались большие начальники, когда предлагали Софье Васильевне возглавить сначала областную консультативную поликлинику, а потом - клиники НИИ фармакологии. Областная консультативная поликлиника превратилась со временем в областную клиническую больницу, а клиника НИИ фармакологии, которой Софья Васильевна Резапова руководит вот уже десять лет, и по сей день стала едва ли не самым образцовым лечебным заведением Томска.

...Она идет за своей звездой

Я не знаю людей, которые страстно мечтали бы полежать в больнице; полечиться в клинике у Софьи Васильевны хотят все. Только один факт: за годы работы клиники не было от больных ни одной жалобы. О чем-то это говорит?

Да нет, конечно же, это не больницы в общепринятом смысле этого слова - большие, светлые холлы, кругом стекло и ковры. Она и задумывалась как санаторий-профилакторий изначально, но время внесло свои коррективы, оставив клинике от санатория лишь самое хорошее, приятное - доброжелательное отношение к больным, приятный микроклимат и возможность почувствовать себя... в отпуске. Характер хозяйки этого учреждения чувствуется сразу, едва переступишь порог клиники. Безупречная чистота, вежливый вопрос дежурного вахтера «Здравствуйте, вы кому?» - и предложение раздеться в гардеробе. Кстати, в этом же гардеробе каждый день оставляет свое пальто и Софья Васильевна.

Вот она такая - аккуратная до мелочей, во всем начинающая с себя. Это удивительно, может быть, но и персонал у Софьи Васильевны в большинстве своем похож на нее - подтянутые врачи, симпатичные медсестры, добрые нянечки. Софья Васильевна называет их «санитарочками». Именно «санитарочкой» когда-то была и мама ее, к ней на работу в эвакуационный госпиталь частенько бегала маленькая Соня. Софья Васильевна вспоминала, что работа мамы была очень трудная, грязная - в гипсовом кабинете, а больные маму очень любили. Конечно, Соня долго не раздумывала: «Буду врачом», - и поехала из Анжеро-Судженска в Томск, поступать в медицинский институт. Поступила сразу.

...Разве ж она думала о высоких должностях, когда работала врачом-гинекологом в Новокузнецке (мужа-строителя распределили после института именно туда)? В 60-е годы прокатилась волна криминальных абортов, и в конечном итоге женщин привозили тяжелых сразу в их

приемной словами типа «Я занята, подождите!». К ней в кабинет попадают сразу. Она и трубки телефонные тоже берет сама - несмотря на наличие секретаря - не терпит чванства. И опять же - всегда ставит себя на место другого. А «другие» - они ведь разные попадают - и посетители, и врачи, и пациенты. Иной раз, бывает, сорваться очень хочется - но она не сорвалась ни разу. Почему? «Включается рассудок - лучше потерпеть...» Терпение и выдержка - они ведь нужны не только на работе.

Дома-то, наверное, они нужны еще больше. Да, Софья Васильевна повезло: с ней уже давно живет мама, которая во многом взяла заботы по дому и подняла двух

моментах в своей жизни, из которых их «вытащила» она, Сонечка. Подруга, у которой очень плохо на душе, идет ночевать к Софье Васильевне - и ее в том доме ждет обязательно маленький праздник. Софья Васильевна отогреет обязательно - так считают друзья. И развеет беду руками...

Нет, жизнь и ей посылает испытания. Она переживает их тяжело, особенно тогда, когда у детей что-то не складывается. Сейчас ребята уже на ногах. Борис - умница, отличник в институте, теперь кандидат медицинских наук, работает в Москве. Валера тоже закончил медицинский, живет с семьей на юге. А внуки любят бабушку и ждут



отделение - реанимацию приходилось начинать с приемного покоя...

Потом был Узбекистан, город Гулистан - опять же муж так решил. Софья Васильевна предложила работать в женской консультации. А она все никак не могла привыкнуть к местным порядкам: работа по два часа в день, потом можно уйти домой. Все уйдут, а она отправляется к пациентам на дом. Недоумевая: как можно посреди бела дня уйти с работы? Такая она и сейчас - представляет, как это - пойти в рабочее время, допустим, в магазин? А что подчиненные скажут? Потом был Томск, онкодиспансер, где хирургом-онкологом - Софья Васильевна Резапова. Руководящие посты начались много позже - но, знаете, о чем жалеет сейчас Софья Васильевна? «Надо было оставаться клиницистом - это мне всегда нравилось». Это у нее и сейчас оттуда, из врачебной практики, - умение ставить себя на место больного. И сопереживать. Без сопереживания в ее работе никак нельзя. И еще одно важное качество должно быть непременно - желание выслушать человека. К Софье Васильевне можно зайти в любое время - и решить свою проблему. Она признавалась, что никогда не будет держать посетителя в

внуков, сыновей, у нее любящий муж («Нужно, чтобы муж любил тебя так же, как ты его, но все-таки - чуточку больше»). Они прожили с Александром Семеновичем почти 35 лет - и ни разу не возникало мысли о разводе. В этой семье никогда не было скандалов в общепринятом смысле этого слова - с руганью, оскорблениями. Александр Семенович, человек эмоциональный, мог вспылить, а Софья Васильевна обидеться. И замолчать. Муж подошел к ней первый... И все «утрачалось». Кто у них в доме главный? Постепенно влияния, по силе любви, которую он дарит своим близким? Она может сказать: «Муж». Муж скажет: «Соня». Или бабушка, теща. Редко можно встретить мужчин, относящихся к своей теще с большим уважением - Александр Семенович как раз из таких.

А друзья Софьи Васильевны расскажут о тяжелых

не дождутся встречи с ней - вот, наверное, из этого и складывается счастье.

А еще счастье - это войти утром в родную клинику и улыбнуться дежурной у входа. И дожидаться улыбки в ответ. Академик Евгений Данилович Гольдберг, директор НИИ фармакологии, сказал о Софье Васильевне: «Это не только очень приятная женщина, которой я восхищаюсь. Это руководитель, который без конфликтов работает с тремястами сотрудников плюс пациенты, каждый день».

Сегодня, 8 февраля, у Софьи Васильевны - день рождения. Соберутся гости - ставшие родными люди, друзья. И будет на столе стоять великолепный пирог, и будет звучать романс «Гори, гори, моя звезда» в исполнении именинницы. Софья Васильевна - Водолей, и, как сказано в гороскопе, «ее мечты отличаются от наших с вами: она идет за своей звездой, которой большинство из нас не видит». О своих мечтах Софья Васильевна говорить не стала - но дай ей Бог счастья на пути к ним.

Елена СИДОРОВИЧ.
Фото
Владимира ВЕЙЛЕРТА.

А нам - рецепт «Десертного» пирога, который любит готовить Софья Васильевна Резапова.

Смешайте в миске 1 стакан сахара, 1 ст. л. сливочного масла, 2 яйца. Разотрите смесь до бела. Добавьте стакан сметаны (размешав в ней неполную чайную ложку соды), добавьте 1 ст. л. любого варенья, четверть стакана рубленых грецких орехов. Все перемешайте, всыпьте стакан муки, хорошенько вымесите тесто и выложите его на сковороду, на лист или в чудопечь. Выпекайте. А крем очень простой: взбейте сметану с сахаром. Приятного аппетита!

ОКАЗЫВАЕТСЯ...

* Француженки ежегодно тратят на косметику лица 119 франков, итальянки - 90, англичанки - 76, немки - 65, испанки - 47. Сколько тратите вы, если в одном долларе - шесть франков?

* Сотрудники национальных институтов здравоохранения США выяснили, что 90% процентов людей, сидящих на тех или иных диетах, восстанавливают свой прежний избыточный вес в среднем за пять лет. Гораздо разумнее, по мнению этих специалистов, вносить в свой рацион полезные изменения - есть больше фруктов, овощей, злаков.

ТАКОВА РЕАЛЬНОСТЬ

Кто-то из великих сказал, что грусть - ключ к пониманию современной действительности. Но вот что делать, если она превращается из состояния вполне естественного и житейского в проблему, с которой уже не справиться?

«Остановись и посмотри на небо»,

- советует на сей счет доктор Ежи ПАВЛИК, психолог Варшавского центра аналитической психотерапии

* Если у вас действительно есть причина для стресса, всеми силами старайтесь избежать «синдрома пепелища». У меня лечилась пациентка, которой не было еще и тридцати. Мать - инвалид, старый и больной отец, который не мог справиться даже с мелкими житейскими делами, не говоря уже об уходе за женой. Дочь посвятила им все, считая это святой обязанностью. Она даже не пыталась выкроить для себя какие-то свободные минуты. В этом круговороте она старела, становилась все равнодушнее и злее. И наконец заболела тяжелой формой нервного расстройства.

Как бы ни складывались вокруг вас обстоятельства, помните: вам от жизни тоже кое-что полагается!

* Вы не из тех, кто охотно вживается в роль героя-мученика? Такие люди просто обожают быть незаменимыми (кстати, на работе тоже, но главным образом - в семье). Запанные, замордованные, с рассвета до позднего вечера, они всякое предложение со стороны близких помочь воспринимать как покушение на свой авторитет (такой тип поведения мы называем «синдромом незаменимости»). Иногда даже не слишком ужасное событие вызывает у этих «героев повседневности» совершенно неадекватную реакцию, и они становятся похожими на воздушный шарик, проколотый иголкой...

* Не мешая время от времени сказать себе честно: да, я устала, мне надо отдохнуть, доставить себе какое-нибудь удовольствие. Иногда короткий, совершенно незапланированный отдых, поездка «куда глаза глядят» творят чудеса.

* Принимайте действительность такой, какая она есть. Спокойно и трезво оценивайте обстановку, ничего не преувеличивая и не преуменьшая. Перед лицом правды вам будет легче смириться с неизбежным.

* Не перегружайте собственное сознание бременем вины за какие-то погрешности, упущения. Почти в каждой ситуации есть по меньшей мере одна вещь, которую можно было бы еще сделать.

* Научитесь прощать и забывать. Если вы чувствуете, что вас кто-то обидел, скажите этому человеку обо всем, что вы испытываете, и не раздражайтесь при этом. Помните, что человеку свойственно ошибаться.

* Всегда следует рассчитывать на худшее. В этом случае вам легче будет справиться с реальностью, ибо она редко бывает хуже самых ужасных предположений.

* «Мы умираем не от болезни, - говорил Монтень, - а от жизни». Так давайте же лечить больных, но не превращать жизнь в болезнь и страдание.

Возьмите дочку на работу



Еще совсем недавно во время школьных каникул многие матери брали детей с собой на работу, чтобы не оставлять без присмотра дома. Многим моим подружкам нравилось бывать в маминих кабинетах, смотреть, как они работают. А сколько потом было в школе рассказов об этих «экскурсиях».

Сейчас мамы слишком боятся потерять работу, и такие визиты случаются нечасто.

А вот американские исследователи заметили, что до девяти - двенадцати лет и мальчики, и девочки мечтают о будущей профессии с одинаковым энтузиазмом и уверенностью. Но, став постарше, девочки о будущей профессии задумываются меньше.

Одна из женских организаций США стала инициатором мероприятия национального масштаба, призвав всех родителей и их знакомых принять участие в дне «Возьмем девочек с собой на работу».

В этот день девочки могут на вполне законных основаниях провести весь день в офисе родителей или знакомых. А заодно получить более широкое представление о разных профессиях. Все это необходимо для того, чтобы быть готовой к выбору будущего дела своей жизни.

Для тех подростков, которые не могут прийти на рабочие места своих родителей, некоторые компании проводили экскурсии.

По мнению психологов, такой день поможет девочкам в выборе специальности, напомним им о том, что этот выбор надо сделать как можно раньше, а пример женщин, занимающих руководящие посты, вдохновит их и придаст уверенности.

О. МУЗЫКА.

ЛИНИЯ

ЖИЗНИ

Дон Гуан
Счастливец!
Он сокровища пустые
Принес к ногам богини, вот
за что
Вкусил он райское
блаженство!
А.С. ПУШКИН
«Каменный гость»

Женами предпринимателей не рождаются. Ими становятся. Таково правило российской жизни. Кто бы мог подумать, что из этого тихого-скромного (вариант: взбалмошного-громкого) со временем получится менеджер крупной фирмы, монстр от торговли, волк-фондовик, счастличик-риэлтер... Только ли он сам в этом виноват?

Одна из героинь этого материала рассказала мне историю о том, как однажды чета Клинтонов встретила на бензоколонке с прежним ухажером Хипари. «Если бы ты тогда вышла замуж за него, ты бы сейчас помогала заправлять машины», - съехидничал Билл. «Ошибаешься, милый, - парировала супруга. - Если бы я вышла замуж за него, ты бы сейчас работал на бензоколонке, а он был президентом».

Но оставим эмансипированную Америку и пикировки президентской семьи. Вернемся в Томск. К нашим предпринимателям и их женам. Оговоримся сразу: нас интересовали крепкие продолжительные супружеские связи, которые начинались еще тогда, когда о коммерции, рынке даже не помышляли. Общезвестно, что, увязая в предпринимательстве, многие мужья забывали о своих половинах, жены в свою очередь просто не выдерживали нового стиля жизни супруга. Под формулировкой «не сошлись характерами» затаилось подспудное - не сошлись новая работа и прежняя жена. Риэлтеры утверждают, что ажиотажный спрос на однокомнатные квартиры в Томске связан в том числе и с разрывами в семьях бизнесменов, когда муж уходит из семьи, оставляя супруге квартиру. Однокомнатная для холостяка-предпринимателя средней руки - оптимальный вариант. Впрочем, давайте обратимся к нашим героиням.

Эпизод первый

Знакомство

...У нее искания. А у него, если говорить честно и откровенно, всего лишь 46 рублей в месяц.
- Какие там сорок шесть рублей! - страшным голосом сказал вдруг Александр Иванович...
И.ИЛЬФ, Е.ПЕТРОВ
«Золотой теленок»

На Западе существуют пособия: как познакомиться с миллионером. В России пока

этому не учат. Потому что 10-15 лет назад сегодняшние миллиардеры еще не сбивались в финансовые синдикаты, не веселились в закрытых клубах и не жили в охраняемых особняках. Они просто ходили по улицам. И, поскольку возраст располагал к тому, знакомились с девушками. Какая приглянется - с той и познакомится. Во всяком случае с Мариной ее муж познакомился именно так. Они вместе оказались в каком-то учреждении, он увязался за ней и целых полдня сопровождал ее в странствиях по городу. Марина тогда решила сменить свою слегка бумажную профессию на более романтическую и собирала для этого документы. Через два месяца они поженились, двухнедельный медовый месяц на берегу моря Марина вспоминает до сих

ное «я добыюсь». Гусар конца 70-х. Штурм был молниеносным.

Эпизод второй

Дом и работа

- Где нет любви, - со вздохом комментировал Остап, - там о деньгах говорить не принято. Отложим девушку в сторону.

И.ИЛЬФ, Е.ПЕТРОВ
«Золотой теленок»

Марина - домохозяйка и ненавидит это слово до глубины души.

Елена работает в фирме мужа. Надежда осталась верна своей прежней профессии, хотя она отнимает уйму сил, времени и нервов.

Дом у Марины большой и ухоженный. Благодаря ей. Несколько раз они с мужем пытались нанять домработницу, но ничего хорошего не получилось. Марина считает, что в Томске еще не созрел этот вид услуг. Найти домработницу, которая бы работала в чужом доме, как в своем собственном, очень сложно. Полувековая привычка рабо-

некая постоянная отсутствует в их лексиконе.

- Бывает, что в доме просто нет денег, - признается Елена. - Но я очень скромна в быту и умею делать все, чтобы сократить расходы, в том числе и готовить буквально из ничего.

- Я никогда не требую от него: вынь да положь миллион за эту неделю, - вторит ей Марина. - Просто я знаю, что у него сейчас тяжелый период, ему нужны деньги для того, чтобы вложить в дело. А от того, будет процветать это дело или нет, зависит благосостояние нашей семьи. Поэтому было бы просто глупо ставить такие ультиматумы.

- Деньги - очень важная вещь, - соглашается Надежда. - То, что я о них не думаю, освобождает от каких-то мелочей, но, поверьте, до моего замужества я жила не закидываясь на материальных невзгодах и сумею жить так же, если они снова наступят. Это закон: ни в коем случае нельзя думать о деньгах - только тогда они прихо-

женны.

- Когда у него есть что рассказать, это чувствуется, - рассказывает Елена. - В конце концов он просто просит погулять с ним - в одиночестве он не может. Мы уходим иногда за километры от дома, и он может рассказывать, рассказывать...

- Причем иногда он мне не верит, - продолжает Надежда, - когда я ему говорю, что вот этот его партнер по проекту недолюбливает его. Но я-то чувствую. А он отмахивается - ерунду говоришь. Честно сказать, были у него откровенные авантюры, от которых я его удержала ценой, пусть даже ценой скандала. Зато потом...

- Зато потом я вижу, - это уже Марина, - что какая-то часть моих мыслей, советов помогла в деле. И уже неважно, от кого они исходили. Зачастую так случается, что он забывает о нашем разговоре и приписывает их себе. Но я-то помню.

Эпизод третий

Дети, отдых и измена

- Проклятая страна! - бормотал Корейко. - Страна, в которой миллионер не может повести свою невесту в кино.

И.ИЛЬФ, Е.ПЕТРОВ
«Золотой теленок»

- Однажды утром я проснулась и поняла, что просто не могу идти на работу, - вспоминает Елена. - Несколько лет после создания своей фирмы мы не отдыхали вообще. И я сказала: никуда не пойду. Возможно, сначала он воспринимал это как каприз, но пошел навстречу. Две недели в Европе, пускай с минимальным запасом денег, но мы это заслужили. Муж признается: приехал с таким запасом идей, что решил отдыхать каждые полгода по полмесяца. Совсем недавно мы повторили опыт, но он уже был менее удачен: на третий день он сел на телефон и начал звонить по делам в Томск...

- Это проверено многократно - о совместном отдыхе не может быть и речи. Он не умеет отдыхать, он боится от этого. В атмосфере безделья сгущаются такие тучи, что они всегда заканчиваются скандалом - в этом смысле мы итальянская семья, - призналась Надежда. - Я не знаю, как мы пережили длинные новогодние праздники.

- У него есть понятие «святой пятницы», как, впрочем, у многих, - продолжает Марина. - Это сауна, баня, выпивка. Но могу сказать, что с тех пор, как он начал свое дело, он стал меньше пить. Вот курить... Сам понимает, что надо бы поменьше, но не может ограничить себя.

- У нас был тяжелый период в жизни, когда муж приходил с работы в 5-6 часов вечера, - вспоминает Елена. - Это было настолько странно, я не знала, что делать с ним, а он мучился от себя. Но в каком-то смысле этот период депрессии заложил в нем идею о создании своей фирмы.

Все мои собеседницы признаются в том, что «редкость встреч закатными часами» благотворно повлияла на их супружескую жизнь. Не было привыкания, ощущения обриды. Наоборот, подогревался интерес друг к другу. У Надежды это проявилось особенно ярко. Ее успехи по работе провоцировали такую ревность со стороны супруга, что и его профессиональная активность возро-

сла многократно. А Елена сказала примерно так: «Мне никогда не было скучно наедине с собой». Надеюсь, вы поняли, что Жена Удачливого Бизнесмена, как правило, не принадлежит к разряду красивых дурочек. И все-таки последние составляют ей некую конкуренцию. Чем престижнее офис - тем длиннее ноги секретарши.

- Ой, вы знаете, я даже на работе у него ни разу не была, - сознается Надежда. - Хотя, говоря, у него такое чудо сидит в приемной, какая-то «мисс Забайкальская». Мне неизвестны в его жизни случаи, которые можно назвать изменой. Но, по-моему, мы уже поняли, что значим друг для друга, как связаны между собой, из чего очень сложно разорвать обычным половым актом на стороне.

- Умом я понимаю, что возможна ситуация измены (иногда даже в интересах нашего общего дела), но лучше мне не знать об этом, - говорит Елена, - потому что тогда нам, наверное, придется расстаться. Хотя это будет очень тяжело - ведь мы очень близкие друг другу люди. Для меня гораздо важнее не физическая верность, а то, что он есть, и то, что он рядом.

- Я не могу говорить за всех, - продолжает Марина, - но у меня есть обеспеченные мужьями подруги, которые терпят очень многое. Просто в силу боязни остаться, увы, не молоденькими в одиночестве, с детьми. Они зачастую уже не могут найти работу, потому что утратили профессиональные навыки, если таковые вообще были. А привычка «хорошо жить» трудно искоренима. В этом смысле они - пленницы. Когда они приходят ко мне, на кухне за бутылочкой вина много чего можно от них услышать.

Знаете, куда предпочитают вкладывать деньги состоятельные люди? Нет, не в «Гермес». Прежде всего - в своих детей! Компьютеры, одежда, игрушки - не самая главная расходная статья в семейном бюджете. Самая главная - образование. Прежде всего - языки. Учителя приходят на дом. Для языковой практики свозить сына, дочь за рубеж - сплошь и рядом. Лучшие школы, пусть они хоть на другом конце города. Известно, что-то я не замечал избалованных детей в обычном понимании этого слова: капризные, дерганные. Дочка одной из героинь, с ужасной для ее возраста рассудительностью, так ответила на вопрос о влиянии достатка в семье на собственный характер: «К хорошему привыкаю быстро, к плохому вообще не могу привыкнуть». Мама печально добавила: «Ее ничем нельзя удивить».

Дети состоятельных родителей зачастую становятся изгоями в школьных коллективах, иногда по прямому науськиванию педагогов. Вечный принцип: сын за отца не отвечает. Еще как не отвечает.

Эпизод четвертый

Очень короткий

- Довольно психологических эксцессов, - радостно сказал Бендер, - довольно переживаний и самокопания. Пора начать трудовую буржуазную жизнь.

И.ИЛЬФ, Е.ПЕТРОВ
«Золотой теленок»

Ваш муж беден или скажочно богат, все равно - в этом есть и ваша заслуга.

Андрей ОСТРОВ.



пор. А затем с романтикой было покончено: на все лето муж уезжал калымить, Марина работала.

Елена познакомилась с будущим супругом во Дворце культуры: вместе ходили заниматься в студию пластики и танца. Новенький мальчик, он бесстрашно поддался на провокацию руководителя, который просил попробовать новое па. Тем и запомнился, что выбрал в партнерши именно ее. Хотя до свадьбы еще было ой как далеко.

Надежда встретила своего суженого в очень специфичной, принято говорить - божьей, компании, где были арт-разговоры, карты, флирт. Он был любимчик женщин, картежник, работа поставила жидкую валюту в достаточном количестве. Большой симпатии поначалу не вызвал, но уже тогда в нем были заметны кавалерийский натиск, напор, гипертрофированное «я хочу», синонимич-

тат спущая рукава, подспудно презирая нанимателя, дает о себе знать. Того же мнения и Надежда, которая тоже общалась на домработнице. Хотя сейчас ей удалось найти приемлемый вариант. Поэтому хлопот по уборке, стирке, приготовлению пищи у Надежды сейчас сильно поубавилось. Продуктами у Марины и Надежды запасаются мужья. Раз в неделю на рынках. В продовольственных магазинах супруги бывают крайне редко: докупить что-нибудь мелкое и скоропортящееся.

Елена сама признается, что ее дом уютен, но лишен примет респектабельности в виде ковров, дорогой обстановки. Приличная мебель только в кабинете мужа, где он работает вечерами, но выходные. С работы она приходит чуть раньше супруга, часов в 7-8 вечера, поэтому времени на домашние дела крайне мало. Попытки поднять уровень интерьера до уровня получаемых доходов предпринимались, но всегда муж объяснял, что их развоящая фирма нуждается еще в очень и очень многом, поэтому с мебелью, ремонтом и прочими мелочами придется немного подождать. Елена, работая в фирме, прекрасно понимает, что новый ксерокс гораздо важнее новых кресел - и соглашается.

Те из моих собеседниц, которые работают, получают гораздо меньше супругов. Марина, естественно, целиком зависит от доходов мужа. Но никто из них не считает себя бездумной растратчицей денег. Слово «дай» как

дят сами. Шубы, красивые платья - прекрасно, что они есть. Но возможно жить и без них. Понимаете, дайбычной женщине сейчас любую сумму: она оденется богато, но безвкусно. В то же время я знаю женщин небогатых, но которые одеты так, что любая подружка бизнесмена сможет позавидовать.

- Мне вообще хватало нескольких вещей, в которых я чувствовала себя комфортно и уютно, - продолжает эту мысль Елена. - Но дело в том, что, когда выходишь на определенный уровень бизнеса, общения, становится очень важно выглядеть именно так и не иначе, иметь именно это, а не что-то другое. Мой муж давно отказался от обожаемых им свитеров и джинсов, во многом с моей помощью, когда я поняла, как важны для наших деловых партнеров хорошие костюмы, рубашки, галстуки в тон. Уровень презентационных расходов с этого момента возрос многократно. А это ведь не только одежда, но и часы, зажигалки, цветы для женщин, хорошие напитки для мужчин.

Мои собеседницы признались не только в том, что влияют на внешний облик своих мужей, но и, очень опосредованно, на их тактику и стратегию в бизнесе. Только не думайте, что мужчины говорят им: «Да, ты права, я поступлю так, как ты мне советуешь». Мужчины никогда не признаются в правоте женщины. Но огромное количество самых тайнокоммерческих рассуждений выслушивают от мужей именно

КАК НАШЕ СЛОВО ОТЗОВЕТСЯ

«Надеюсь найти друзей»

Письмо Оли Ш. «Все у меня не так» было опубликовано в одном из номеров «Евы». Оно вызвало большой отклик. Все, пришедшие на имя Оли письма, передаю ей. И вот ее ответ.

Спасибо всем, кто откликнулся на мое письмо. Я не могла себе представить, что есть люди, которые чувствуют все то же, что и я. Надеюсь найти новых друзей. В наше время, когда многие живут только своими заботами, тем более радостно ощущать, что есть люди, которые протягивают тебе руки помощи. Хочется верить, что найдется тот человек, который мои мечты в реальность превратит, и я не буду одинока.

Оля.

ОНИ И ОНА

Они относились друг к другу с большой нежностью и нисколько не стеснялись таких забавных для уха слов, как «дружок», «солнышко», «зайка». Они поминутно дотрагивались друг до друга, обменивались многозначительными взглядами и всем своим видом «кричали» - мы влюблены, мы счастливы. Стаж их семейной жизни всего ничего - год с небольшим. И поначалу я чувствовала себя на их фоне третьим калачом, таким мудрецом и знатоком семейной жизни. Мне кажется, что в первые минуты нашей встречи на моем лице была ухмылочка: ну-ну, воркуйте, голуби, посмотрим, во что это воркование выльется через пару лет.

Мейсон и Джулия

А они именно с этого начали разговор.

- Мы очень любим друг друга, - сказала Лариса, - и постоянно думали, как же сделать так, чтобы наши чувства очень быстро не превратились в горстку пепла.

Знакомы они уже восемь лет, еще со студенчества. На втором курсе объяснились в любви. На третьем, когда родители уехали на Север, она перебралась к нему. Потихоньку-помаленьку первая волна страсти улеглась.

- Мы начали часто ссориться. То она на меня не так посмотрела, то я, - рассказывает Игорь. - Через месяц мы решили разбежаться по своим углам.

И опять начались любовь, свидания. К «разборке полетов» вернулись спустя четыре месяца. Попытались поставить диагноз неудачи в совместной жизни.

- Наверное, мы оба были повинны в том, что не вышло тогда ничего. - Игорь смотрит на жену. - Надо было сначала хотя бы попытаться серьезно поговорить обо всем: о правах, обязанностях, слабостях друг друга, особенностях характера. Оказалось, что совместная жизнь - вещь очень сложная.

Откровенно поговорив, Игорь и Лариса тогда успокоились. О совместной жизни больше не думали. И скоро снова расстались, Лариса уехала сначала в Новосибирск, потом во Владивосток. За это время даже замуж вышла, да и Игорь был не один. Как-то вечером в своей владивостокской квартире она мыла пол, а по радио шел какой-то концерт по заявкам. Вдруг слышит: «Для Игоря Т. из Томска армейские друзья передают поздравления с днем рождения и песню». Она даже не слышала, какую песню включили для Игоря. Побежала на почту, отбила имениннику телеграмму.

Только через два месяца получила из Томска весточку, от Игоревой мамы. Бросив все, даже квартиру, она прилетела в Томск. С Игорем встретила будто случайно. Для себя Лариса четко уяснила к тому времени, что жизнь без Игоря - не жизнь. Но чтобы двое под одной крышей чувствовали себя комфортно - нужны серьезные усилия. Это она тоже поняла и... взялась штудировать юридическую литературу. И

подавляющего большинства семейных пар денежные отношения - наистрожайшие. В данном случае они разрешаются честно, на благо семьи и при этом не ущемляя личных интересов супругов. «Каждый имеет строго закрепленные за ним бытовые обязанности». Счастливые муж и жена весело рассказывали, что когда московский юрист дошел до этого пункта и удивленно вскинул на ребят глаза, они предоставили ему список обязанностей мужа и жены. По нему следует, что мытье посуды, пола, стирка, уборка квартиры, кухонные проблемы, беготня по магазинам четко делятся поровну. Если один убирает, то другой занят стиркой. Очевидно и то, что все проблемы быта «мужского» характера - сантехнические, столярные,

какая-то контора.

- Расценивайте, как хотите, - хозяин дома разливает чай, - а за время совместной жизни мы ни разу не поссорились. Контракт - как закон у нас в семье. Но мы не ссылаемся на него и ежеминутно не сеем его друг другу под нос. Один раз всего и было недоразумение. Но оно быстро разрешилось. Зато посмотрите на мою Лору - подтянутая, веселая, красивая. Кстати, пока она на кухне, скажу, что это именно Лариса настояла внести в контракт пункт, оговаривающий внешний вид жены и мужа. Вы думаете, что мы так прилично выглядим потому, что ждали гостей? Извините, но мы всегда стараемся выглядеть на все сто.

У богатых свои причуды,

менте моменты, предусматривающие неудачный исход беременности? - Лариса прямолинейна. - Да, есть. Мы долго обсуждали этот пункт и, я думаю, нашли оптимальное решение. Правда, оно касается только нас двоих, уж извините.

До сих пор никак не могу понять, не игра ли это в семейную жизнь? Вроде бы все очень серьезно и основательно. Но разве можно любовь засунуть в рамки какого-то контракта? А может быть, наоборот, только в подбных рамках она станет долгой и прочной, не бабочкой-однодневкой? Так или иначе, а эта контрактная семья не может не вызывать уважения и даже восхищения, при всей «документальности» их отношений.

Кстати, в нотариальных конторах Томска оформить брачный контракт можно уже давным-давно. Он предусматривает в случае конфликтов раздел жилья, имущества. Однако никто из нотариусов не вспомнил ни одного случая подписания контракта. Хотя в судебной практике бракоразводные процессы с разделом имущества самые сложные и тягомотные. Ведь по нашему законодательству совместно нажитое имущество делится между экс-супругами в равных долях, не в зависимости от того, кто «вкалывал» и носил в дом деньги, а кто занимался делами полегче. К рекомендации юристов о заключении брачных контрактов почти никто не прислушивается. А жаль. Кроме уверенности в завтрашнем дне у супругов, это дало бы возможность хоть как-то разгрузить российские суды, захлебывающиеся от неимоверного количества разных дел. И если даже вы не собираетесь под венец, а прожили бок о бок со своей «полювиной» долгие годы - подумайте над контрактом. На «все про все» затратите около 60 тысяч, зато будете спать спокойно: если и случится развод, то никто не сможет вас обобрать как липку. Да и вам это сделать брачный контракт не позволит. Поскольку его нарушение чревато последствиями, предусмотренными законом.

Вера ПЕТУНИНА.



когда уже имела более-менее четкую схему контракта, предложила ее Игорю.

Тот сначала был просто обескуражен: видано ли это - заключать с любимой женщиной какие-то соглашения. Но она быстро его убедила. Причем аргументированно. Невеликие две они бились над текстом. Каждый вносил в контракт свое пожелание - потом обсуждали. Поскольку родители дарили им на свадьбу дорогие подарки - не забыли про квартиру, Игореву машину.

- Но не за имущество, главным образом, мы беспокоились. За поведение каждого после свадьбы. - И вот Лариса развернула наконец папку - главную причину моего визита к этой паре.

Брачный контракт они подписывали в Москве, а брак регистрировали в Томске.

- Мы не рискнули оформлять его здесь, - продолжает Лариса, - хотя слышали, что подобный документ в нашем городе нотариально уже оформлялся. Просто не хотелось быть посмешищем. Люди еще не созрели для контрактов, мало кто понимает их выгоду.

Кое-что из контракта Ларисы и Игоря мне позволили выписать. «Каждый из супругов имеет право оставлять в личное распоряжение 20 процентов от суммы независимо где и как заработанной». Для

электрические - решает Игорь. Все, что связано со шпошкой, реставрацией одежды, зимними заготовками, - заботы Ларисы.

«Каждый из супругов

Брачный контракт - это договор, где определяется, какое имущество супругов будет общим, а какое - раздельным. Кроме того, по желанию будущих супругов брачный контракт может затрагивать и другие стороны семейной жизни, не только имущественные, но и личные права супругов: выбор фамилии, распределение домашних обязанностей, будет ли жена работать, число детей в семье и интервалы между их рождением, использование противозачаточных средств, вопросы воспитания детей. Жених и невеста могут расширить число вопросов в контракте или детализировать самые важные из них.

Многие юристы склоняются к тому, чтобы ввести систему брачных контрактов более широко и в России: во-первых, это обеспечит наилучшую реализацию имущественных прав супругов, что особенно важно при переходе к рынку. Во-вторых, предварительная договоренность о широком круге проблем семейной жизни может иметь и воспитательное значение.

еженедельно попыцается одним свободным вечером по собственному усмотрению. Это означает, что муж или жена могут уйти куда угодно и сохранить все свои дела в тайне. Своего рода - один вечер личной жизни. Правда, этим пунктом ни Лора, ни Игорь еще ни разу не воспользовались.

По контракту они вольны продолжать заниматься: он - музыкой, она - танцами.

- Слушайте, братцы, - я в изумлении! - не семья, а

это порой позволяем, - Лариса берет за руку своего Мейсона.

- А в контракте оговорено, что будет стирать пеленки? - питаюсь и дальше шутить.

- Там оговорено все до мелочей, - смеется «Мейсон», - единственное не написали - кто будет рожать и кормить грудью. Даже именно в контракте уже есть и для мальчика и для девочки.

- Вам, наверное, любопытно знать, есть ли в доку-



Убедиться в том, что жизнь еще не кончена, можно довольно быстро. Достаточно привнести к мысли о том, что отныне можно:

- Носить шелковое белье ради самой себя, а не того, кто не в состоянии отличить шелк от акрила.

- Флиртовать с кем и когда захочется.

- Принимать долгие упорительные ванны с обилием пены, ароматных масел, маской для лица, педикюром и маникюром сколько угодно.

- Не сопереживать страданиям его раненого самолюбия, не потакать скучным привычкам. Скажите, вам в самом деле интересно, кто выиграет в этом году этот самый Кубок кубков?

- Не выслушивать грубое хвастовство его приятелей о легких победах и прочих глупостях.

- Не страдать от ревности, прозябая в тени блеска его прежних великолепных подруг, среди вечных ссор и размолвок - наслаждаясь жизнью без стрессов!

- Не смотреть по видео бесконечные похождения Рэмбо. Вы теперь можете без малейших утрат рыдать над любыми мыльными сериалами, не стыдясь презрительных фырканья.

- Не проходить испытание «Встреча с его мамой», во время которого подвергается сомнению все - от вашего вкуса в выборе одежды до смысла самого вашего существования на земле.

- Выбрать бутылочку самого дорогого вина, надеть любимую старую пижаму и, свернувшись клубочком на диване, смотреть телевизор в вечерней тишине.

- Сколько угодно говорить с подружкой по телефону.

- Завести новый роман: встречи, телефонные звонки, романтика новых отношений.

Словом, не все так плохо, если подумать.



Не говорите женам, что они много едят

В штате Техас 58-летняя Гвендолин Наш явилась с повинной в полицию и призналась, что тридцать лет назад она застрелила своего мужа, который грозил ей разводом.

Причиной для разговора послужило требование мужа, чтобы Гвендолин похудела. Она весила тогда более 160 килограммов. Развода он не получил, зато схлопотал пулю. Услышав эту историю, полицейские срочно вызвали специальную машину и, дружно взявшись, усадили в нее расквашенную преступницу, чтобы отправить на медицинское освидетельствование. Сама Гвендолин передвигалась на большие расстояния не в состоянии. Тяжела стала. За тридцать лет, прошедших со дня убийства, никто не советовал ей похудеть.

(Рейтер).



Рис. Надима КАСИМОВА.

НАД ВЫМЫСЛОМ СЛЕЗАМИ ОБОЛЮЮСЬ

Это очень грустная история. Правда, со счастливым концом. Он - юноша ее мечты, уже давно излечившийся от пристрастия к наркотикам, с вьющимися светлыми волосами. Она - опекуна своей 16-летней сестры Касси, забеременевшей от ударника джаз-оркестра. Их связь в опасности, когда сталкиваются их миры. Положение усугубляется еще и тем, что героиня, к ужасу своего свободолюбивого возлюбленного, в конце концов тоже забеременела - вопреки убеждению в собственном бесплодии. В итоге все, как и положено, заканчивается омытым слезами хэппи-эндом...

Она любила



Другая ситуация. Она - юное создание, вышедшее замуж за старика, имеющего маленького сына. Она воспитывает его, как собственного. Потом его отправляют далеко-далеко, но проходит больше десяти лет, и герой возвращается, превратившись в цветущего молодого человека. У нее к тому времени уже есть ребенок от старика, и никаких чувств, кроме материнских, она, казалось бы, испытывать к юноше не может, но... Все случается иначе. Старичок вскоре умирает, у героини вроде бы развязаны руки, однако она решает остаться для любимого человека мачехой, а не возлюбленной.

Это лишь две сюжетные линии из тысяч и тысяч многочисленных женских или любовных, как их еще называют, романов. В большинстве своем love story не блещут разнообразием, но авторы, которым удается сделать в этом жанре что-то оригинальное, обычно заслуженно почивают на лаврах. В принципе, к женским романам вполне можно отнести и сентиментальную прозу сестер Бронте, и любимые нашими женщинами «Унесенные ветром» с «Полуночными восточниками», и некоторые романы Франсуазы Саган, и массу других произведений. Однако подразумевать под женским все, что пишут женщины, весьма неразумно (тогда придется отнести сюда, например, детективы Агаты Кристи, «Франкенштейна» Мэри Шелли или фантастику Урсулы Ле Гуин). Любовные истории и мелодрамы всегда привлекали и мужчин. Помните «Леди Л.» Романа Гари, «Любовницу французского лейтенанта» Джона Фаулза, «Обратную сторону луны» и другие романы Сидни Шелдона. Самый большой успех выпал на долю Роберта Джеймса Уоллера, чья мелодрама «Мосты округа Мэдисон» уже два года не покидает списков бестселлеров США, а ее общий тираж составил 5,3 миллиона экземпляров (для сравнения заметим, что нормальным тиражом в США считается 2-3 тысячи).

До 80-х годов действие

Если вам захотелось чего-нибудь женско-любовного, полистайте книжку, пробежите глазами несколько абзацев. Обычно таким способом вполне можно получить представление о романе.

Ко всему прочему, женский роман легко отличить по обложке. Раньше читательницам предлагали драматические картинки, на которых мускулистые мужчины сжимают в объятиях покорных дам с выдающимся бюстом. Эти замеры сцен вы можете наблюдать на полке любого книжного магазина. Однако в США все шире распространяется новая оформительская тенденция. Теперь чаще всего изображаются сексуальные мужчины в полурасстегнутых рубашках - женщины обращают больше внимания на такие обложки, а значит, и начинку легче продать.

Из сегодняшних авторов женских историй наибольшей популярностью на российском книжном рынке приобрели произведения патриарха любовного романа Барбары Кортланд (70-летняя писа-

Ричардсона...

большинства любовных романов переносилось в далекие страны, где мужчины на белых лошадках заставляли терять голову впечатлительных молодых женщин. Сегодня такими романтическими историями завалены полки практически любого книжного магазина. Сонмы героинь - Марианн, Жюльетт, Анжелика и прочих - страдают, как правило, от неразделенной любви, одновременно выпутываясь из многочисленных сюжетных перипетий.

На Западе такая литература уже не в моде. Там предпочитают любовные романы с элементами мистики, фантастики или же с явным акцентом на социальной сфере - жизнь бродяг, проблемы феминисток, семейные коллизии и т.д. Наше «опоздание» объясняется тем, что в соответствии с Бернской конвенцией об авторском праве совершенно бесплатно можно перепечатывать произведения, опубликованные лишь до 1973 года. Чем российские издатели и занимаются. Так что большинство из сегодняшних переводных книг имеют уже весьма солидный возраст.

Между тем женские романы плодятся как грибы после дождя. На полках магазинов можно увидеть издания в мягких обложках - так называемые покетбуки (карманные книжки). Их производят несколько издательств разными, порой большими тиражами. Выбрать что-либо из этих книг довольно сложно, ибо сюжеты если и не повторяют друг друга, то уж во всяком случае и не сильно отличаются. Составить же впечатление по названию романа практически невозможно. Что могут сказать «Крылья страсти», «Огненное чувство» или что-нибудь в том же духе? Поэтому никогда не выбирайте книгу по названию.

еще не уgomонилась и продолжает выдавать сочинения на публику). Рут Харрис, Джоан Коллинз, Жаклин Сьюзен, Даниэль Стил и других. Популярность эта объясняется в большинстве случаев не литературными достоинствами и привлекательностью той или иной книги, а весьма несбалансированной политикой наших издателей. Хотя среди этих книг и попадается хорошо сделанная профессиональными ремесленниками продукция, основная масса любовной литературы, издающейся в России, зачастую не поддается никакой критике.

Такого понятия, как российский любовный роман, пока вообще не существует. Даже если и появится некто, способный написать заманчивую историю для домохозяйки, то кто напечатает такую книгу? В США, например, ежегодно выходит 1500 любовных романов (по 4-5 в день!), что составляет 46 процентов рынка массовых изданий художественной литературы в мягкой обложке. Это огромная индустрия. Жанр процветает. Существует даже Общество авторов любовного романа. Миллионы женщин облизываются слезами над историями, в которых они часто узнают самих себя.

В целом хороший женский роман со всеми атрибутами жанра - легкой незамысловатой интригой, некоторым налетом психологизма и, естественно, жаждущими обрести счастье и любовь героями - чтение довольно увлекательное и, возможно, даже небесполезное. Кто знает, в какой жизненной ситуации очутитесь завтра? И где гарантия, что она не будет напоминать красиво выдуманную историю?

Е. ДЕРЯБИН.

Фото Владимира ВЕЙЛЕРТА.

Знамение времени

ДЕНЬГИ В СЕМЬЕ

- В чем причина ссоры? - Сверху вино, снизу деньги. Стивен КИНГ. «Долорес Клэйборн».

Долорес, героиня Кинга, убеждена, что в основе любой семейной ссоры, что бы там ни было «сверху», «снизу», - всегда деньги... Может, это только там, в светлом обществе победившего капитализма, к которому мы так резво взяли старт? Трудно сказать. Но симптомчики уже появились.

...Дружная до сей поры семья научных работников подала на развод. И получила его. Прожили вместе десять лет, есть восьмилетний ребенок. Причина? Жена объясняет на суде, что устала от безденежья. Муж не хочет бросать науку, в которой он не последний человек, но получает мало. Жене надоела сверхскупная жизнь, она пошла торговать фруктами у восточных людей. Зарабатывала хорошо, но сильно уставала, а осенью и зимой страшно мерзла. Муж подрабатывал где-то не решается, да и не умеет. От постоянных упреков жены стал погуливать, вроде бы даже появилась у него другая женщина.

Судья, которая вела дело, сказала мне: «Вот это настоящая трагедия. Когда пьют, дерутся, скандалят - не жалко. Но тут два умных, порядочных человека рушат жизнь себе и ребенку из-за денег. Знамение времени».

Я готов был согласиться с ней полностью, тем более что мой давний приятель, уехавший за границу много лет назад, неожиданно прислал письмо, в котором сообщил, что его жена ушла к более состоятельному человеку, но... Мне известна другая семейная пара, где муж в бизнесе с головой, что называется, уже лет семь. Правда, бизнес он понимает не как торговлю, а как создание своего производства, на которое и уходит все деньги. Производство есть, крепнет год от года, но денег в семье всегда не хватает. Чтобы яснее было, скажу, что в холодильнике и на столе у них далеко не каждый день есть мясо. Жена ворчит потихоньку, но терпит. Так что деньги деньгами...

Жизнь научила меня, что об отношениях в семье можно с большей долей уверенности судить по тому, где там хранятся деньги и как они расходуются. В благополучных семьях супруги складывают деньги в какое-то одно место, оставляя себе столько, сколько нужно для покупки первоочередных продуктов - хлеба, молока, яиц, крупы и т.д., договариваясь, кто что купит сегодня, у кого ближе к работе магазин, у кого есть время. Крупные покупки обсуждаются на семейном совете, на базар раз в неделю идут оба супруга. (Кстати, за границей - традиционная еженедельная поездка в супермаркет тоже, как правило, совершается всей семьей).

Я осторожно отношусь к семьям, где деньгами управляет только женщина, мне представляется, что там не все гладко с мужской самостоятельностью. Есть

здесь что-то от времен борьбы с пьянством, когда людей, сильно склонных к выпивке, вызывали в кабинет начальника и заставляли писать доверенность жене на получение зарплаты. Это было время твердых окладов и мизерных «зачачек». Сегодня само слово «зачачка» уходит в прошлое, потому что мужчина имеет возможность подрабатывать в нескольких местах, и точные размеры его заработка жена никогда не узнает. Так что женщины, отгоражи-



вающие мужчин от семейных денег, на мой взгляд, теряют и морально, и материально. Но красный свет опасности в семейных отношениях загорается для меня там, где я узнаю, что деньгами распоряжается только мужчина. Мне представляется самым униженным, когда муж выдает жене деньги, диктуя ей все, что она должна купить, вплоть до... нижнего белья. (Некоторые женщины, правда, зная за собой склонность транжирить деньги, не устоять перед очередной тряпочкой, сами говорят, что хотят чувствовать мужской контроль, но скорее всего здесь просто кокетство).

Не знаю, как долго способна терпеть женщина выдачу ей денег «на карманные расходы», но что с каждой выдачей мужчина отнимает у нее добрые чувства к нему и растит тихую ненависть, помоему, несомненно.

Куда больше симпатична ситуация (подобных случаев я знаю уже несколько), когда хорошо зарабатывающий, но умеющий считать деньги муж дает жене крупную сумму для начала собственного дела. Хочешь много тратить на себя - зарабатывай! К сожалению, не все жены богатых людей готовы к подобному поступку, к риску начать свое дело. А тратить много, конечно, хочется любой. И, случается, муж ни в чем не отказывается. Но вот парадокс, встречая таких женщин, которые ни в чем себе не отказывают, ездят по заграницам, имеют по тридцатка пар туфель, но сами не работают, я не вижу

в их лицах радости. Напротив - недовольство, зло едва ли не на весь мир. Может, и вправду не в деньгах счастье?

Загадочно, ей Богу, женская душа. Ну какая из них не мечтает о тихой, спокойной жизни, чтоб мужчина не пил, не гулял, цветы дарил и был всегда «у коленки». Есть таковая у одной милой женщины. Но она раздумывает - выходить ли за него замуж официально. Пока оба ведут, как принято говорить, совместное хозяйство и получают одинаковую зарплату - по триста тысяч рублей. Но женщина думает: «Я не знаю, сможет ли он в дальнейшем меня материально обеспечить». «Но ведь у вас все есть», - говорят подруги, - квартира, обстановка, холодильник полон продуктов». «Как вы не понимаете», - отвечает она, - дело в том, что он привык к минимуму, привык довольствоваться зарплатой. Мясо есть, молоко, масло, сыр, фрукты есть - и ему хорошо. Он больше зарабатывать не стремится. А я так не могу, я женщина...» Ну кто ее осудит, женщину?!

Особые денежные отношения в семьях, где живут два, три поколения. Случается, молодые, потерявшие заработок, живут на деньги родителей, бабушек, дедов, пенсионеров. Это еще ничего для старшего поколения, это терпимо. Они привыкли, что должны отдавать все детям (я не говорю о тех, кто у стариков последнее тянет на бутылку, для таких клинических случаев нет рецептов), но вот если дети получают много больше, совестливые старики начинают переживать: на вашей шее, мол, сидим. В известной мне семье, где такая «песня» время от времени звучит, дочь говорит матери: «Вспомни, мама, ты вчера покупала то-то, третьего дня то-то, а неделю назад тапочки мне новые купила». «Да», - соглашается мать, - «правда». И успокаивается. Ненадолго, правда. И вот тут, в семьях, где несколько поколений, если читатель прислушается к моему совету, я бы советовал не смешивать деньги молодых членов семьи и пенсию матери, отца. Пусть у пожилых всегда будут свои деньги. Пусть они их тратят, как хотят, свои пенсии. Ведь все равно же на вас, на детей, истратят. Но сами. Чувство независимости очень греет.

Как говорила одна мудрая женщина: «Надо иметь хоть на пять копеек больше, чем у детей. Чтобы уважали». Добавлю: и чтобы старики уважали сами себя.

Роман КОРНЕЕВ, «домашний психолог», г. Северск

- Не ты, а мы!

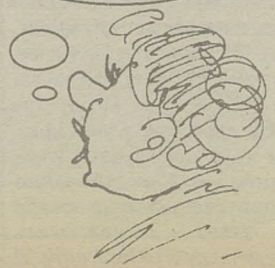


Рис. Надежда КАСИМОВА.

«Мама, зачем ты меня родила такой уродкой?»

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ ПРАКТИКУМ

Девочке, что привела к нам в службу мама, было 11 лет и выглядела она так, как в этом возрасте выглядит большинство ее сверстниц: угловатая, с худыми и длинными руками и ногами. Одежда на ней висела, как на вешалке... В общем-то ничего похожего на уродство. Но мама растерялась и не знала, как отреагировать на такое заявление. А когда некому вовремя объяснить ребенку, что пройдет совсем немного времени и гадкий утенок все же превратится в прекрасного лебедя, застенчивость может стать душевным недугом, калечащим человека не менее, чем самая тяжелая болезнь.

«Какая тюрьма темнее, чем сердце? Какой тюремщик строже, чем ты сам?»
Натаниел ГОТОРН,
американский писатель.

Застенчивость - явление всеобщее и широко распространенное. Эта, казалось бы, скрытая личная проблема имеет такие масштабы, что можно с уверенностью говорить о ней, как о «болезни» социальной. Наверняка среди ваших родных, знакомых или коллег есть люди застенчивые. Посмотрите, как трудно им общаться, выражать свое мнение, отстаивать свои права. Застенчивость не дает другим людям возможность положительно оценить их личные достоинства («скромность украшает человека, но не двигает вперед»). Она заставляет чрезмерно сосредоточиваться на себе, на своем поведении, мешает ясно мыслить. Одиночество, тревога и депрессия - ее верные спутники.

«Когда мне было 4 года, я использовала разные предметы, чтобы с их помощью укрываться от людей, приходивших ко мне. Это были мои знакомые. Я пряталась в чулане, в шкафу, в спальном мешке, под кроватью... и все потому, что я боялась людей. Когда я выросла, дела стали еще хуже...»

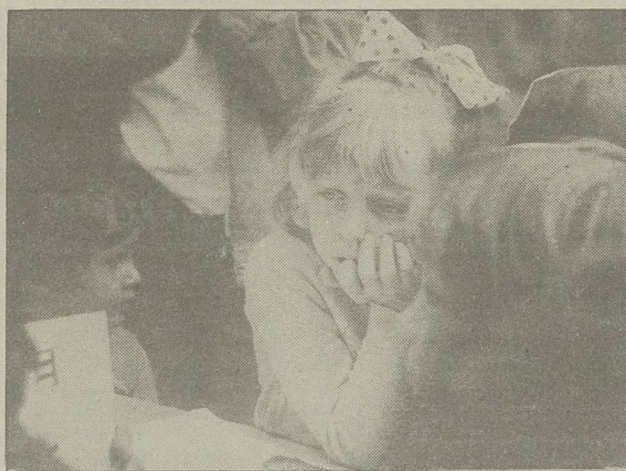
Все рассказы застенчивых детей в чем-то похожи и являются собой унылую картину. Мальчики жалуются на то, что они слишком высокие или слишком толстые, слабые, некрасивые... Девочки обычно описывают себя как тощих, непривлекательных и менее умных, нежели их подруги.

«Я считаю себя застенчивой. Раньше я так не думала, пока в седьмом классе учитель не назвал меня «тихой». С того времени я почувствовала, что мои способности к общению ниже средних. У меня появилась боязнь, что меня будут отвергать».

«Тихие» дети избавляют семью, школу от многих хлопот. Но стоит ли это тех неприятностей и неудобств, что ожидают их в будущем? Как правило, в подростковом возрасте больше стесняются девочки. Может быть, потому, что они более ревностно относятся к своей популярности среди сверстников и своей физической (сексуальной) привлекательности.

«Когда я оказывалась в компании какого-нибудь парня, который мне нравится, я начинаю сильно нервничать, у меня начинает чесаться голова, и я постоянно чешусь, как дура. Я не знаю, как вести себя на людях. Я по-разному веду себя дома и в школе. Я и одеться-то не могу, как мне хочется...»

Низкая самооценка - основной источник питания застенчивости. То, что мы думаем о себе в 14-17 лет, оказывает глубокое влияние на всю нашу жизнь. Люди, осознающие свою значимость, как



правило, распространяют вокруг себя ореол удовлетворенности. Человек с низкой самооценкой, напротив, выглядит потеряннным.

«Я всю жизнь прожила в застенчивости. Прошли годы, прежде чем я стала ценить себя настолько, чтобы поверить, что кто-то может считать меня достойной стать его женой. Я чувствовала себя не такой, как все, недостаточно хорошей. Меня считали необщительной. В компании я не могла расслабиться. Я никогда не умела развлечь друзей моего мужа. Я боялась оказаться не на высоте. В конце концов от меня все отвернулись, и мой муж тоже. Он развелся со мной, вот и все».

Застенчивость охватывает широкий круг психологических проявлений - от смущения, возникающего иногда в присутствии других людей, до травмирующей тревожности, полностью нарушающей жизнь человека. Но, несмотря ни на что, с ней можно бороться, ее можно победить, из нее, наконец, можно просто «вырасти».

Вот 15 шагов к уверенности в себе, предложенных американским психологом Ф. ЗИМБАРДО.

1. Признайтесь себе в своих сильных и слабых сторонах и соответственно сформулируйте свои цели.
2. Решите, что для вас ценно, во что вы верите, какой бы хотели видеть свою жизнь. Проанализируйте свои планы и оцените их с точки зрения сегодняшнего дня, так, чтобы воспользоваться этим, когда наметится прогресс.
3. Докопайтесь до корней. Проанализировав свое прошлое, разберитесь в том, что привело вас к вашему нынешнему положению. Постарайтесь понять и простить всех, кто заставил вас страдать или не оказал помощи, хоть бы и мог. Простите себе самому прошлые ошибки. После того, как вы извлекли из тяжких воспоминаний хотя какую-то пользу, похороните их и не возвращайтесь к ним. Дурное прошлое живет в вашей памяти лишь до той поры, пока вы его не изгоните. Освободите лучше место для воспоминаний о бывших успехах, пусть и небольших.
4. Чувства вины и стыда не помогут вам добиться успеха.
5. Ищите причины своего поведения в физических, социальных, экономических и политических аспектах нынешней ситуации, а не в недостатках собственной личности.

ности.

6. Не забывайте, что каждое событие можно оценить по-разному. Реальность - это не то, что каждый по отдельности видит, это не более чем результат соглашения между людьми называть вещи определенными именами. Такой взгляд позволит вам терпимее относиться к людям и более великодушно сносить то, что может показаться унижением.

7. Никогда не говорите о себе плохо. Особенно избегайте приписывать себе отрицательные черты - «глупый», «уродливый», «неспособный», «невезучий», «неисправимый».

8. Ваши действия могут подлежать любой оценке, если они подвергаются конструктивной критике, - воспользуйтесь этим для своего блага, но не позволяйте другим критиковать себя как личность.

9. Помните, что иное по-

ражение - это удача. Из него вы можете заключить, что преследовали ложные цели, которые не стоили усилий, а возможных последующих крупных неприятностей удалось избежать.

10. Не миритесь с людьми, занятиями и обстоятельствами, которые заставляют вас чувствовать свою неполноценность. Если вам не удается изменить их или себя настолько, чтобы почувствовать уверенность, лучше просто отвернуться от них. Жизнь слишком коротка, чтобы тратить ее на уныние.

11. Позволяйте себе расслабиться, прислушаться к своим мыслям, заняться тем, что вам по душе, наедине с самим собой. Так вы сможете лучше себя понять.

12. Практикуйтесь в общении. Наслаждайтесь ощущением той энергии, которой обмениваются люди - такие непохожие и своеобразные. Представьте, что и они могут испытывать страх и неуверенность, и постарайтесь им помочь. Решите, что вы хотите от них и что можете им дать. А затем дайте им понять, что вы открыты для такого обмена.

13. Перестаньте чрезмерно охранять свое «Я» - оно гораздо крепче и пластичнее, чем вам кажется. Оно гнется, но не ломается. Пусть лучше оно испытает кратковременный эмоциональный удар, чем будет пребывать в бездействии и изоляции.

14. Выберите для себя несколько серьезных отдаленных целей, на пути к которым необходимо достижение целей более мелких, промежуточных. Трезво взвесьте, какие средства необходимы для того, чтобы достичь этих промежуточных целей. Не оставляйте без внимания каждый свой успешный шаг и не забывайте поощрять и похвалить себя. Не бойтесь оказаться нескромным, ведь вас никто не услышит.

15. Вы - не пассивный объект, на который валятся неприятности, не травинка, которая с трепетом ждет, что на нее наступят. Вы - вершина эволюционной пирамиды, вы - воплощение надежд ваших родителей, вы - образ и подобие Господа. Вы - неповторимая личность, активный творец своей жизни, вы повелеваете событиями. Если вы уверены в себе, то препятствие становится для вас вызовом, а вызов побуждает к свершениям. И застенчивость отступает, потому что вы, вместо того чтобы беспокоиться, как вам жить, погружаетесь в самую гущу жизни.

Ирина ФАСТ.

Медико-психологическая служба «Круг».

Красота требует жертв

Звезды искусства. Мы любим их, мы пытаемся разгадать тайну их «вечной» молодости и привлекательности. Легкие, красивые, изящные... Что это - хорошая наследственность или неограниченные возможности ни в чем себе не отказывать - ни в хорошей пище, ни в продолжительности жизни, ни в светских удовольствиях?

Но вот Элизабет Тейлор, которая в последние годы жизни, признается, что у нее и дня не проходит без борьбы «за фигуру». Стоит только прибавить лишние 500 граммов, и она тут же садится на жесткую диету: в течение двух недель ест только овощи и немного кисломолочных продуктов. При росте 165 сантиметров Тейлор весит 56 килограммов. Очаровательная Лиз по-прежнему хороша собой. И, несмотря на свой возраст - ей 62, - снова собирается замуж... в 9-й раз.

Не особенно молод и Сильвестр Сталлоне - ему 47 лет. Но фильмы с его участием «пекутся», словно булочки к завтраку. И в каждом артисте демонстрирует незаурядные силу и ловкость. Его герои обычно смелые, благородные люди, способные преодолевать любые преграды - и духовные, и физические. Последних бывает в фильмах даже слишком много. И все знают: Сталлоне работает без дублеров.

Чтобы так много, тяжело и успешно работать, артист должен заниматься спортом по пять (!) часов. Бокс, поднятие тяжестей, бег трусцой, марафон, гимнастика - и так на протяжении десятилетий! Ест фрукты, овощи, немного хлеба и рыбы - и это все. Артист никогда не пробовал мяса. Не пьет и не курит.

А разве скажешь, например, что Клаудия Кардинале - 55? Не только на экране, но и в жизни она выглядит на удивление молодой! Чтобы достичь такого эффекта, актриса в прошлом не раз приходилась голодать.

Овощи, рис предпочитают и легендарная Мадонна. Из напитков - воду, соки из овощей и фруктов, а также отвары из разных трав и ягод. Единственная роскошь, которую она себе разрешает, - это подольше поспать утром. Но, встав с постели, «звезда» больше часа занимается гимнастикой, а затем после 15 километров. По ее словам, она никогда не прикасалась к наркотикам и даже к снотворному.

Ради красоты и принципа Дисна идет на всевозможные жертвы. Например, недавно она отказалась от любимой фасоли в томатном соусе с кусочком поджаренного хлеба, считая, что и это вредно для ее фигуры. Принцесса вообще ест мало, вовсе не пьет вина, но зато с завидным упорством занимается гимнастикой, плаванием, а также проводит курс акупунктурного и общего массажа.

Как видим, не так уж сложны и вполне доступны рецепты молодости «звезд». Воспользуемся ими!



МИСС Себа



Лада РИХВАНОВА, 21 год, студентка ТМУ.
Фото Валерия КАСАТКИНА.

ПИСЬМА

О ЛЮБВИ

Фронтовые письма научного сотрудника СФТИ Томского государственного университета Вениамина Николаевича Швецова - бесценная семейная реликвия его вдовы Марины Владимировны и сына Анатолия Вениаминовича Швецовых.

Какой бы мы хорошей были парой...

Встретившись, они прожили всего шесть лет. Воспитывали двоих мальчиков - Вадима и Тольку. Всякое случилось в их довоенной семейной жизни: минуты невыразимого счастья, размолвки, споры, даже охлаждение друг к другу и снова гармония душ. Швецовы были молоды. Какая жизнь сияла впереди!

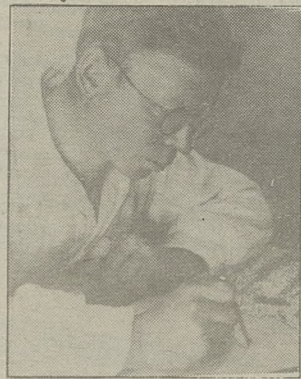
«Моя дорогая Маринка! ...В вагоне шумно, поют песни. На станциях жители (молодые) передают в вагон букеты цветов с теплыми записками. Ребятишки кидают кедровые шишки - вообще много знаков внимания. Чувствую себя хорошо, бодро. Давать после того, как ты снова стала моя, можно быть грустным? Я настолько счастливее прежнего, что все происходящее не приводит меня в уныние. Думаю, наоборот - разлука укрепит наши чувства, сделает их глубокими, прочными... Люблю и целую крепко, крепко.

27.6.41.

«...Вечером, прежде чем заснуть, думал о тебе. Мысленно следил за тобой - как ты раскрываешь постель, ложишься спать, спишь, разметаешь по постели, а я, незримый, стою возле тебя и не могу насмотреться на мою дорогую жену. Хочу поцеловать, но я... нематериален, между нами тысячи реальных километров. И я довольствуюсь тем, что прижимаю к губам твой платок... Поцелуй ребятишек и передай привет всем знакомым.

1.7.41 г.

Некоторые люди предчувствуют свою судьбу. Таким, видимо, был и Вениамин Николаевич. В этой дорожной открытке он впервые говорит о себе, как о духе. В дальнейшем эта мысль все настойчи-



вее, чаще приходит к нему. Но он пытается восстать против неумолимого рока. Ищет защиты в своей большой и нежной любви к ней - единственной, неповторимой.

Письма Вениамина Николаевича дают нам редкую возможность бережно прикоснуться к самому заветному миру духа, кто в июне 1941 года ехал на фронт защищать Отечество. О чем они думали? Чем жили? Как страдали, разрывая кровные узы любви, привязанности, родственных чувств?

«...Вот еду я в вагоне среди своих товарищей и невольно возникает вопрос - кто из нас с радостью будет возвращаться обратно по этой дороге? Много ли их будет? И буду ли я среди них? Ведь война - не игра в шахматы...

Что может быть более нелепым, чем смерть? Смерть без пользы для кого-либо, нерациональная, так буднично простая - кто-то стрелянул, кто-то умер. И - все.

«...Ну ладно, Мариночка, я, кажется, впал в пессимизм - не нужно расстраивать себя и тебя. Будем смело глядеть в будущее и не скрывать опасности.

2.7.41 г.

Истинно любящий находит бесконечно много слов для выражения чувств. В каждом

письме Вениамина Николаевича есть исповедальные строки:

«...Во сне почти каждую ночь вижу тебя, моя милая. Вижу, что нахожусь дома. Мы сидим рядом и ты гладишь мою руку. Скольким прелести в этом простом жесте, сколько тепла. Волнующее чувство благодарности к тебе за ласку горячей волной пробегает по телу. Эта благодарность так велика, что я, не колеблясь, если потребовалось бы, отдал за тебя



свою жизнь. И мне так хорошо, что я могу испытывать это чувство. Значит я не такой сухой, черствый, узкий человек, каким я себе порой начинаю казаться. Особенно тогда, в период кризиса наших отношений... Не обижайся на меня, Мариночка, что вспоминаю старое - оно укрепляет наши новые чувства...

20.7.41 г.

И снова, снова его любящая душа вдруг начинает страдать от неотвратимого - вечной разлуки.

«...Сегодня мне приходят на ум некоторые сравнения и аналогии. Когда отца впервые мобилизовали на германо-русскую войну, мне было 4 года. Когда его не стало - 8 лет. Сегодня Вадиму - 6-й год, и я мобилизован на вторую германо-русскую войну. Вдруг повторяется то, что было с моим отцом? И ты останешься одна с детьми. Правда, тебе будет легче, чем моей матери, у которой нас осталось четверо.

Неприятно и тяжело в такое время расставаться с жизнью... Сейчас, когда все так хорошо и даже лучше, чем в первые дни нашей свадьбы. Жажда жизни и тоска по дому порой с неодолимой силой наваливаются на меня... Чем ближе мы продвигаемся к фронту, тем больше дает себя знать какое-то щемящее, тревожное чувство - предчувствие плохого исхода. Подобное я испытал, когда болела и вскоре умерла моя

мать. А может, это чувство возникает потому, что ты слишком глубоко и тревожно переживаешь мое отсутствие? Я верю во взаимовлияние двух людей, даже разделенных расстоянием. В этом нет ничего сверхъестественного и ненаучного. Хорошо, если причиной моих тревожных чувств было бы твоё настроение. Иначе дело хуже...»

А память подсказывает солдату поразительный случай из его жизни.

Это - предвидение будущего.

«...Лет 15 назад, - продолжает он письмо, - я рассказывал тебе, Мариночка, сон, который видел с поразительной реальностью. Как меня застрелил один человек, а я убежал от него, спасаясь и считая сделанные выстрелы. Последним из них он ранил или убил меня. Я чувствовал, как теряю сознание, как оно меркнет... Последней спокойной и беззлобной была мысль: «За меня отомстят!»

Представляешь, какая четкость? И невольно приходит на ум: а вдруг все это произойдет в реальной обстановке?

Июль, 41 г.

Подмосковье.

В письмах очень мало военных эпизодов. Он оберегает свою молодую жену от ненужных переживаний. И лишь изредка прорываются строки и о «реве немецких аэропланов, взрывах бомб, треске пулеметов и пае зениток...» Но все это «в стороне», далеко от него, а он «в безопасности».

Однажды в письме Вениамина Николаевича, неплохой гитарист, исполнитель романсов и песен, просит Мариночку прислать ему слова «Сомнения» Глинки. И тут же оговаривается, что у него «никаких сомнений нет, а просто нужно чем-то подбодрить товарищей».

Он попал в мясорубку под Ельней. А ранее прислал письмо-завещание, которое Марина Владимировна хранит в отдельном конверте.

«...Сегодня, Мариночка, мне пришла мысль, что я уже больше не вернусь. Вероятность погибнуть слишком велика. Я привык анализировать и предвидеть будущее, строя в соответствии с ним настоящее. Подумаем, что делать, если со мной произойдет несчастие...

Прежде всего о самом извещении. Могут быть ошибки и неточности: сразу не верь. Возможно сообщение «пропал без вести». В большинстве случаев это может быть плен. То есть надежда на возвращение. Мать ждала отца более 15 лет. А у матери была натура, доставшаяся и мне. Как я не мог бы жениться вторично, так и она не вышла замуж снова...

Я не хочу и не могу навязывать тебе свои мысли и не имею права. Я только посоветую, ибо уже много успел хлебнуть в жизни...

Итак, Мариночка, тебе нужно будет сойтись с другим человеком (после моей смерти). Как странно это звучит. Почему сойтись? Потому что жизнь впереди длинна, ты здорова и одинокой тебе будет тяжело...»

И далее он с обстоятельностью ученого рассуждает, каким должен быть ее избранник, ссылаясь на интеллигентных, умных и задушевных общих знакомых... Страницу посвящает воспитанию детей...

«Сохрани это письмо, моя милая, для себя и детей - пусть они последуют примеру отца в своих мыслях и чувствах... Я, конечно, не идеальный муж, но знаю, будь на свете больше людей с моими взглядами, жизнь была бы значительно краше и лучше для всех...

Помни, что взаимопонимание, взаимоуважение, откровенность определяют прочную семейную жизнь. Любовь - это аромат супружеских отношений, но не самое главное.

Целую тебя и детей. Остаюсь любящий тебя твой еще живой муж».

Наша печальная повесть будет неполной, если не сказать хотя бы еще несколько слов о ее главной героине, прекрасной женщине, матери и бабушке Марине Владимировне, живущей и ныне в Томске. Инженер-литейщик, выпускница Томского индустриального института 1937 года, она более 15 лет трудилась на ТЭМЗе, выполняя обязанности технолога. Недосыпая, недоедая, не видя сутками детей, сраженная горем после гибели любимого мужа в 1941 году, она, как и миллионы женщин, подростков, вынесла, вытерпела эти сверхчеловеческие испытания.

В квартире - возле гитары на стене - портреты мужа и трагически погибшего сына Вадима, картины, выполненные ее рукой - художника и талантливого инженера. Как и завещал Вениамин Николаевич, она прожила большую и интересную жизнь. И только в одном ослушалась мужа - не стала искать себе нового спутника жизни. Правда, не могла не пожалеть овдовевшего 85-летнего своего школьного учителя, приютила его, пролив ему век на целых десять лет. В этом благородном поступке она тоже верна себе.

Сегодня ей помогают жить сын Анатолий, внуки. Она и сама еще деятельна и достаточно крепка. Пожелаем же ей здоровья в год великой Победы.

«Какой бы мы красивой были парой, мой милый, если б не было войны», - поется в замечательной песне.

Они были очень красивой парой. Но была война...

Владимир ФЕДОРОВ.

ЖИТЕЙСКИЕ ИСТОРИИ

Неродной внучек

Наталья Михайловна схоронила мужа, когда ей еще не было сорока лет, а дети были подростками. Сразу замуж она не вышла: боялась, что у ребят не сложатся отношения с новым отцом. Да и не подалось претендентов, отвечающих ее требованиям. На роль мужа годились многие, но заменить детям отца, по ее мнению, не мог никто...

В таких сомнениях и пролетело почти десять лет... Дочь уже заканчивала школу, а сын служил в армии, когда в жизни Натальи Михайловны появился Павел.

Это была настоящая любовь, о существовании которой она уже успела позабыть. Лучшего мужа представить нельзя было... Но было одно препятствие, как ей казалось, немаловажное. Паше не было еще и тридцати лет. Их разница в возрасте была заметна невооруженным глазом. И она не знала, как ее почти взрослые дети отреагируют на это, и не хотела даже слышать Пашиных предложений создать семью. Но вопрос о решении судьбы встал ребром, когда в один прекрасный день она узнала, что ждет ребенка. Ей нужно было сделать выбор.

Она представила себе, что будут говорить соседи, увидев ее с младенцем после стольких лет честного вдовства. Как замкнется доча, обнаружив вдруг, что мама не святая. А сын? Примет ли он нового брата? (Ей почему-то казалось, что родится обязательно мальчик - щекастый, голубоглазый, похожий на Павла...)

Раздумывала она одна, не посоветовавшись с Павлом, чтобы весь грех взять, в случае чего, на свою душу. И в конце концов решила - ребенка не будет...

Сейчас Наталья Михайловна живет одна. С Павлом она рассталась. Дочь вышла замуж. Сын, вернувшись со службы, женился, не спросив ее согласия, на своей бывшей однокласснице, родившей от кого-то ребенка, пока он был в армии.

Подруга Наталья Михайловна очень удивляет, что своего неродного внука Наталья Михайловна безумно любит, что не возражала против такой женитьбы сына. И никто не знает, что, глядя на толстощекого, глазастого Дениску, она думает о том, что у нее мог бы быть вот такой же свой собственный. А раз его нет, значит, надо к этому, Богом данному взамен, относиться как к родному. Она права, наверное...



Оксана ЧАЙКОВСКАЯ.

наставлений, которые японская мать дает дочери перед свадьбой

1. Когда будешь замужем, ты по закону больше не моя дочь: отныне ты должна слушаться родителей мужа.
2. После свадьбы у тебя будет только один повелитель - твой муж. Будь с ним вежлива и ему покорна.
3. Оставайся всегда добра к свекрови и сестрам

- супруга.
4. Не будь ревнива: ревностью не привяжешь.
5. Никогда не сердись, если муж выкажет какую-либо несправедливость к тебе.
6. Не лги. Не отзывайся дурно о знакомых и незнакомых людях.
7. Вставай рано, ложись

- поздно. Не спи днем. Не напивайся вином, до 50-летнего возраста не посещай многолюдных собраний.
8. Никогда не обращай к знакомым и гадалкам.
9. Будь хорошей, экономной хозяйкой.
10. Сторонись общества молодых мужчин, хотя бы и

- родственников твоего мужа.
11. Будь опрятна, чисто, тепло.
12. Не гордись богатством и знатностью твоего отца и не хвастай этим перед родными мужа.
13. С прислугой обращай всегда вежливо и обдуманно.

Газета «Новости» за 1904 год.

Кто нам поможет

Три года назад тетя, у которой воспитывалась Галя, даже плакала - уговаривала ее не делать аборт. Говорила: «Ты только роди, я сама выращу. Ты не понимаешь, что такое не иметь детей. Это самое большое наказание для женщины, а после первого аборта быть может все...» Тогда Галя не послушала никого. Отвечала одно и то же: «Мы сами еще не жили». Сегодня ей уже двадцать три, и муж все чаще заводит разговор о ребенке...

Я не подспушиваю. Но куда от них денешься - женских разговоров в женской консультации. Справа - две собеседницы, не молоденькие

История тут, конечно, непростая. Девочка жила с матерью в другом городе, та, видимо, просмотрела все на свете, а потом вспомнила, что у девоч-

ник, - вспоминает Елена Юльмаровна Меньшикова, - пришла на прием студенточка. Говорит, дружу с мальчиком, мы подошли к такой грани, что, наверное, скоро вступим в интимные отношения. Детей пока не хотели бы, оба учимся. Как предохраняться? Любимой врач в таком случае вам целую поэму расскажет. Думаете, легко видеть, как они калечатся вместо того, чтобы цивилизованно предохраняться?

А то, что эти, по сути еще дети, действительно калечатся, - факт совершенно очевидный.

Ординатор кафедры акушерства и гинекологии СГМУ Лариса Степановна Стрелис

Но по-человечески жаль эту несмышленую и слишком раннюю птичку. Она ведь полюбит еще когда-нибудь, и будет у нее «постоянный» партнер. Наверное, будет и семья, а вот когда захочется родить - увя.

Это еще не все последствия, - поясняет Лариса Степановна Стрелис. - Иммунологи, например, утверждают, что даже для взрослой женщины аборт в 11-12 недель наносит мощный удар иммунной системе. По сути, женщины планируют себе аутоиммунные заболевания: ревмокардит, диабет и т.д. А если это вот такая пичуга астенического сложения? По-хорошему им после такой операции нужна реабилитация: хотя бы два дня до и три дня после применять доксициклин, потом гормональные препараты, неплохо бы и физиолечение. Чтобы хоть чуть-чуть восстановить здоровье. А у нас пока так: выписка на третий день на общих основаниях. Потом осложнения.

Да, потом, наверное, те самые случаи, о которых заведующая гинекологическим отделением первого роддома Наталья Николаевна Доросева говорит:

Иногда в полном смысле из могилы тянем. Не ведают женщины, что творят. А первый аборт - самый коварный. Маточка маленькая, внутренний слой слабенький, не только спазмистый, но и мышечный. Любая операция здесь чревата серьезными последствиями. Ну зачем же над собой так издеваться, когда есть совершенно безболезненные способы защиты?

Вот так в каждой беседе и звучало: назрела уже - дальше некуда при нынешнем «экранном» образовании - необходимость полового воспитания. Грамотного, последовательного и даже обязательного. Давайте в конце концов подумаем о детях и о будущем. Ведь явление не такое уж безобидное и не такое редкое, чтобы закрывать на него глаза. Только на одном участке в день врач принимает в среднем двух беременных малолеток - до 15 лет, а 16-17-летние идут сплошным потоком. Безграмотным сплошным потоком.

В одной из гимназий родительница, хороший гинеколог, по собственной инициативе дала детям третьего класса несколько интересных уроков на вечную тему жизни. Оказалось, аудитория самая благодарная, воспринимают все совершенно естественно, без стыдливой пошлости, у них этого и в голове еще нет.

Мама, ты знаешь, как зарождается жизнь? Настоящая, человеческая? А вот так, - объясняли дети дома. И рисовали живую клеточку...

Но даже в этой гимназии все прекратилось на тех нескольких уроках. Директор в категоричной форме заявил: «Я не буду этим заниматься. Это не мое дело». Но, помилуйте, чье же? Дома это тема запретная. Родители сами в этом плане почти на том же уровне, да еще наивно полагают, что, чем меньше дочка знает, тем меньше будет и интересоваться «чем не надо». Улица теорию выдает, как правило, вместе с практикой.

Так чье же это дело? Вот в университете попросили гинеколога женской консультации прочитать лекцию о контрацепции. Лучше поздно, чем никогда.

А еще лучше все-таки вовремя. Валентина Александров-

на Мартыняхина в той же женской консультации рассказывает, как их заведующая, вернувшись после учебы из-за границы, разработала целую программу полового, сексуального воспитания в барнаульских школах. Лекции читали детям, начиная с седьмого класса и до окончания школы. Шли от простого к более сложному. Так что старшеклассники имели уже четкое представление и о беременности, и о различных заболеваниях, передающихся половым путем, и, конечно, о контрацепции. Наверное, женщины, да и мужчины, учившиеся в тех школах, до сих пор с благодарностью вспоминают своих необычных учителей, учивших, по большому счету, жизни.

А в нашем городе, где есть медицинский университет, где масса самых замечательных медицинских НИИ и других учреждений, растет малограмотная и обреченная на лишние страдания молодежь. Ну действительно, какая из тридцатипятилетней девочки мама? А она «и жить торопится», и... не умеет. Вам не кажется, что есть в этом какая-то ненормальность для цивилизованного общества?

Валентина ВАККЕР.

P.S. А теперь мы коротко расскажем о контрацепции - о приемлемых для молодых и щадящих приемах защиты от беременности. Пожалуйста, если у вас растет дочь, дайте ей это прочесть.

Вместо радости...

Первый аборт - самый коварный

уже, но, что называется, в расцвете сил и лет, обсуждают один вопрос: стоит ли рожать или лучше сделать аборт.

- Мне сын так и сказал: «Ты что - ненормальная?». Муж молчит. Да и куда уже в самом деле, четвертый десяток...

- Ой! А мои наоборот: роди маленького, и все тут. Я говорю: «Очумили? По ночам-то не спать кто будет?» С первыми свекровь мне хорошо помогала, спасибо ей. А сейчас и она уж немолодая... В общем, собралась к врачу, а сама еще не знаю, что делать. Может, что посоветует.

Вот такие заботы. Человеческие, житейские, нелегкие.

Но сегодня у меня другая тема разговора с врачами-гинекологами: первый аборт в нежном возрасте. Что явление имеет место - мы знаем все и давно. Насколько актуальна проблема сегодня? Чем заканчиваются эти и для взрослых-то небезопасные операции для юных женщин, подростков? Что можно и что нужно сделать сегодня, чтобы сохранить здоровье, не искалечить себя смолodu? На эти вопросы мы пытаемся находить ответы.

В кабинетах врачей мы обходим нравственную сторону проблемы. Здесь больше озабочены здоровьем... Правда, волею-неволею приходится констатировать, что низкий уровень гигиенической и физической культуры - это, безусловно, и показатель культуры общей. Пациентки приходят с какими-то равнодушными глазами. Сегодня они не понимают, на что себя обрекают.

Знаете, как только что с ветки соскочили, - сетует Галина Георгиевна Шаропова. - Спрашиваю: «Вы понимаете, что после этого аборта у вас, возможно, не будет детей? Никогда». Молчит. А лет через пять-шесть придет сюда же - никак не получается забеременеть, а какая семья без ребенка? Я, в принципе, каждую девушку первым делом уговариваю не делать аборт. Как врач я обязана это делать. Но смотрю иногда в глаза, в которых вообще отсутствует выражение, и думаю: ну какая из нее мама? Что она может дать? Выкормить молоком - и то едва ли. Для того, чтобы стать матерью, недостаточно ведь выносить плод. Нужно успеть воспитать в себе материнское чувство.

Вот на днях привели на прием девочку четырнадцати лет. А у нее двадцать восемь недель беременности! Привел папа, да еще с категорическим требованием сделать аборт.



ки есть отец - вот он пусть и выпутывается. А выпутывается поздно: аборт, по социальным показаниям, никто уже делать не будет, и вызывать преждевременные роды тоже - слишком большой срок. Папа сначала возмущался: почему это невозможно, не может этого быть. Но, видимо, все-таки ему объяснили: нельзя рисковать двумя жизнями сразу. Вчера пришел, говорит, на учет вставать будем... А недели две назад родная мама привела шестнадцатилетнюю дочку - 36 недель! Говорит, только неделю назад заметила. Теперь тоже - на учет и рожать.

Ну а чаще всего логическое завершение таких ситуаций - аборт. Искусственное прерывание беременности. Впрочем, о завершении-то как раз говорить рано. Иногда последствия первого неразумного шага остаются с женщиной на всю жизнь.

К сожалению, элементарных приемов защиты - от беременности, от венерических заболеваний, банальных инфекций - не знают чаще всего не только школьницы, но и девушки постарше. Приходит студентка-второкурсница к врачу, а у нее позади уже четыре беременности, вернее, четыре аборта, масса воспалений. На вопрос, как она предохраняется, отвечает, потупившись: «Никак...» У врачей от бессилия руки уже опускаются. Это ведь не так и сложно: прийти к гинекологу и проконсультироваться у него - что и как, а не у безграмотных подружек. Распущенность вкупе с безграмотностью - жуткая смесь.

- Был у меня такой праз-

подруководством профессора, члена-корреспондента РАМН Анны Алексеевны Родионченко занималась исследованием, целью которого было изучить влияние первых абортов на состояние здоровья женщин. Уточним - очень юных. Потому что обследовались 100 девочек, сделавших первый аборт в возрасте от 13 до 15 лет.

Картина обнаружилась довольно тяжкая. У 54 процентов обследуемых уже протекали гинекологические заболевания. У 21 процента - наблюдались воспалительные процессы в половых органах, у 17 процентов - нарушение менструального цикла, у 16 процентов - нарушение фертильности: то есть девушки живут половой жизнью, не предохраняясь, и не беременеют.

Вот, пожалуйста, один из ста случаев: возраст при прерывании беременности - 14 лет, срок беременности - 17 недель, партнер - непостоянный, гинекологическое заболевание - острое воспаление придатков, дважды. Первое - через месяц после аборта. Послеабортный период осложнился двухсторонним эндометритом и закончился лечением в стационаре. Но! Поистине завидное упорство у этой девочки. Против вопроса в анкете «Предохранялась ли от беременности после аборта» - «Нет». «Через какое время» - «Никогда». «Наступила ли беременность после аборта» - «Нет».

И такой вывод в диагнозе: хронический сальпингит, альгоменорея, вторичное бесплодие. Не диагноз - приговор. Бывает, наверное, и похуже.

Защитить себя легче

Даже в материалах Международной федерации планирования семьи о контрацепции для подростков говорится несколько слагательно: нет четких рекомендаций, регламентаций. Это и понятно. Хотя биологическое взросление подростков происходит сегодня раньше, чем у предыдущих поколений, они не достигают при этом психологической зрелости. Это несет определенные сложности. Кстати, подростковый возраст Всемирная организация здравоохранения определяет от 10 до 19 лет.

Самый первый метод защиты, рекомендуемый девушкам-подросткам, это оральные контрацептивы - в виде таблеток или капсул, которые нужно просто пить. Современные контрацептивы высокоэффективны и практически не имеют побочных эффектов. Показания и противопоказания при использовании низкодозированных комбинированных оральных контрацептивов подростками те же самые, что и при их применении взрослыми женщинами.

Гинекологи рекомендуют девушкам применять такие препараты, как ТРИКВИЛАР, МАРВИЛОН, ТРИЗИСТОН, МИКРОГИ-НОН. Это мягкие контрацептивы.

При правильном постоянном употреблении этих таблеток эффект от защиты 98-99 процентов. И еще одна немаловажная деталь: через два месяца после их отмены женщина может спокойно планировать беременность.

«Теоретические опасения по поводу использования оральных контрацептивов девушками-подростками не нашли научного подтверждения» - уверяет журнал «Планирование семьи».

Существуют также гормональные контрацептивы с минимальным содержанием гормонов - специально для подростков. Они называются «МИНИ-ПИЛИ».

Одним из наиболее важных методов контрацепции, но при условии правильного и постоянного применения, является презерватив. Это безопасное и эффективное средство не только для предупреждения беременности, но и для профилактики заболеваний, передающихся половым путем.

Новый гормональный препарат ФАРМАТЕКС удобен тем, кто не живет постоянной половой жизнью. Потому что применяется он вагинально, 1 таблетка на 1 раз. И защищает не только от нежелательной беременности, но и от венерических заболеваний, и от банальных инфекций.

Сегодня нередко используют внутримышечный контрацептив ДЕПО-ПРОВЕРА. Одна инъекция обеспечивает защиту на 3 месяца. «Степень надежности - 99,7 процента. Применяется у всех возрастных групп женщин». Так сказано в аннотации. Однако, прежде чем применять препарат, лучше посоветоваться с врачом, это убережет вас от нежелательных последствий.

Есть еще такие средства защиты, как внутриматочные контрацептивы - ВМС, которые вводятся в полость матки (сделать это можно только в медучреждении). Однако при применении ВМС высоким остается риск развития заболеваний, передающихся половым путем. Это в какой-то степени повышает и риск развития воспалительных заболеваний органов малого таза. Но уж если выбирать между спиралью и абортом, то выберите первое, ибо второе все-таки остается самым крайним и самым жестоким средством.

Попытка определять время овуляции и планировать на этой основе периодическое воздержание - тоже метод защиты, но не очень надежный, ведь сексуальные контакты у подростков чаще всего нерегулярны и вряд ли запланированы заранее.

Необходимо обратить внимание вот на что. Подбор средств контрацепции - чисто индивидуальное дело. Перед тем, как начинать применять их, сходите к врачу. В женских консультациях работают подростковые гинекологи. После четырнадцати лет девушек ставят на учет как «взрослую» участковую врачу-гинекологу. В любом случае, преодолев робость, надо обратиться к доктору. Это убережет от многих ненужных страданий и серьезных последствий.



Рис. Надима КАСИМОВА.

Операции от бесплодия

Со 2 по 18 февраля в медицинском университете на базе отделения микрохирургии областной клинической больницы проводится цикл тематического усовершенствования врачей «Микрохирургические методы лечения женского трубного и мужского обтурационного бесплодия». Заведующий кафедрой реконструктивной и пластической микрохирургии Академии последипломного образования врачей (г. Москва) профессор К. Г. Абалмасов и доцент этой кафедры Ю. А. Абрамов не только прочитают цикл лекций о современных достижениях микрохирургии, но и проведут в отделении ОКБ с 7 по 16 февраля ряд операций.

И. ЕМАЛЕЕВА.

Parfum парфюм

СИМФОНИЯ АРОМАТОВ

«Ах!» - говорили мы восторженно, увидев красивую элегантную коробочку. И тут же готовы были ее приобрести, не очень интересуясь содержанием.



требования. Но здесь остались верны традиции - дать покупателю все самое лучшее. Сегодня это не только книги, но и то, что может определить безупречный стиль делового человека. В магазине можно приобрести канцтовары, оргтехнику, кожизделия (портфели, кейсы, дипломаты). И все это - только высокого качества, то, что модно и пользуется спросом именно сегодня.

Конечно, для создания имиджа немаловажное значение имеет и то, какой парфюмерией человек пользуется. Приятно, когда за дамой тянется легкий шлейф изысканных духов. А мужчина источает запах свежести, чистоты и уверенности в себе. «Искра» позаботилась об этом. Правда, выбор парфюмерии тут велик, легко растеряться среди обилия флаконов и коробочек самых известных в мире фирм. Но вам на помощь придут специалисты магазина. Татьяна Медведева, товаровед-консультант, например, спо-

собна рассказать о духах целую поэму. Кажется, она знает о них все! Наверное, помогают ей в этом и две предыдущие профессии - химика-технолога и патентоведа-исследователя.

Что нравится ей самой? - Некоторые женщины предпочитают какие-то одни духи, - упыбаются Татьяна Васильевна. - Всегда спрашивают только их. Но зачем себя обделять? Ведь для нас придумано столько прекрасных ароматов... Есть дни, когда мне очень нравится «Каландр», потом - «Сакре», сейчас волнует «Азаро». А завтра? Все зависит от моего настроения.

Как известно, хорошие духи способны улучшить самое плохое настроение. И знаете: что бы вы ни выбрали в «Искре», все это будет превосходного качества. Фирма!

На снимке: товаровед-консультант Татьяна Медведева.

Фото Владимира ВЕЙЛЕРТА.



Это было совсем недавно. Сегодня мы изменились. Начинаем привыкать к изобилию, становимся немного капризными. Во всяком случае больше не умиляемся, разглядывая баночки, флаконы, которые один другого краше. Мы стали более опытными, нас интересует качество. А роскошный дизайн воспринимается как само собой разумеющееся. Впрочем, происходит то, что и должно было произойти. Рынок насыщен (пусть еще не совсем так, как нам бы хотелось!), и покупатель, утолив первые потребности, ищет товар более высокого уровня.

Магазин «Искра» своевременно это предвидел. Что, впрочем, неудивительно. Ведь с самого начала здесь исповедовали одну философию. Когда-то «Искра» была местом, где не только покупали книги, но и вели беседы на высокие темы - при магазине действовал клуб книголюбив.

Менялось время, менялись

Как выбрать духи

А теперь мы постарались ответить на вопросы, которые чаще всего возникают у женщин, желающих приобрести духи.

Как правильно подобрать духи, чтобы не пожалеть об израсходованных деньгах?

В «Искре» - широкий выбор духов, но не теряйтесь. При выборе духов нельзя пробовать более трех оттенков - иначе все смешается и вы не сможете каждый оценить по достоинству. Начинайте с самого легкого аромата, затем попробуйте более сильный и наконец - самый «тяжелый». Небольшое количество духов нанесите на запястье или локтевой сгиб. Сделайте медлен-

но один глубокий вдох, отдайте руку с духами подальше и начинайте нормально дышать. Затем вновь вдохните духи. Когда поймете, что они «ваши» - покупайте!

Может ли быть аллергия на духи?

Аллергические реакции непосредственно на духи встречаются довольно редко. Современный мировой уровень развития парфюмерной промышленности позволяет использовать в качестве компонентов лишь проверенные исходные материалы, прошедшие всестороннее тестирование, в том числе и на содержание различных аллергенов.

Хотя верно и то, что у некоторых людей аллергия может быть и на духи с содержанием, скажем, амбры. Есть женщины, которые испытывают тошноту, мигрени, головокружение от резких запахов некоторых духов на цветочной основе или с восточными пряностями. Однако эти недомогания аллергией считать нельзя.

Зависит ли способ применения духов от времени года?

Не думайте, что летом можно отказаться от духов и, как только солнце начнет по-настоящему припекать, ограничиваться лишь водными процедурами. Конечно, одежда - меховая, шерстяная, шелковая - прекрасно распространяет запах духов. Но этим свойством обладает и голая кожа. Так что духи следует использовать во все времена года, особенно, если они удачно подобраны. Лосыоны и зеленые шипры хорошо подходят для тех, кто проводит время в отпуске, на природе, на солнце. Если жарко, то используют меньшее количество духов и с ними прибегают чаще, при холодной погоде - больше, но реже. Тихими летними вечерами некоторые духи, кажется, сливают свои ароматы с окружающей природой.

Есть духи вне времени и возраста. Но есть и такие, которые желательнее применять в определенный период года. Летом хороши TRUSSARDI,

NOCTURNES, TURBOIENS, зимой - METAL, SALVATORE DALI, SACRE. Всегда хороши CALANDRE.

Существуют ли специальные духи для блондинок, брюнеток, рыжеволосых?

Некоторые духи, особенно восточного типа, с содержанием амбры или пряностей, особенно подходят брюнеткам. Для них же подходят MONTANA, SALVATORE DALI, SACRE, новое веяние моды - XS. «Нежные и теплые» - в основном для блондинок и рыжеволосых. Для блондинок более предпочтительны SISSI, CALANDRE, LAGUNA, INFINI, FLEURS de ROCCAILE, METAL. Вероятно, шатенкам понравятся BIBI, REGINE'S.

Конечно же, все эти духи есть в парфюмерном отделе «Искры». Но учтите, что мы назвали только небольшую часть того, что вам подойдет. Лучший совет даст вам продавец-консультант.

Магазин «Искра»

пр. Ленина, 99
Тел. 23-12-57.

Сегодня в «Искре» представлена парфюмерная продукция фирм, пользующихся мировой известностью. А это означает высокое качество, великолепный дизайн, чудесный аромат. Знакомьтесь!

BLEU DE CHINE (Голубой Китай) Сочетание теплых восточных ароматов гвоздики, сандалового дерева, ветивера, ванили переносит нас в мир ярких китайских зонтиков и драконов. Это духи для той женщины, которая хоть раз в жизни захочет почувствовать себя беспечной, молодой и чувственной Чию-Чию-Сан.

SISSI (Сисси) Воспоминание о великолепии былых времен, игра света и тени, кристаллический блеск граней - это духи «Сисси». Они несут в себе запах жасмина, розы, настурции и экзотический аромат персика и мандарина.

MONTANA (Клод Монтана) Благородная элегантность, острый аромат и несравненное богатство гаммы - тонкое сочетание янтаря и леса - вот, что такое эти духи.

Сальвадор Дали (мужские) Чрезвычайная утонченность твердого характера, сочетают в себе запах герани, почули, кедр и мха дуба.

Сальвадор Дали (женские) Сложное сочетание теплых, цветочных и восточных ароматов. Гармоничная смесь ириса, гвоздики на фоне сандалового дерева - эти духи имеют исключительную силу и стойкость.

Сальвадор Дали (Лагуна) Дневной запах, напоминающий несравненные богатства моря, янтаря и солнца.

VICKI TIEL (Вики Тиль)

Ночные духи, предназначенные для чувственных и пылких женщин. Сочетание ванили, мирры, бенжуана. Несколько капель «масла любви» при принятии ванны достаточно, чтобы сделать вашу кожу ароматной, шелковистой и чувственной, притягательной для партнера.

REGINE'S (Режин'С) Таинственные и утонченные, с оригинальным запахом, крайне привлекательны для всех женщин, заботящихся о своей элегантности. Богатая гармония спокойных запахов цветов и лугов.

VISON NOIR (Роберт Болье) (R. BEAULIEU) Сладковато-таинственный запах Востока, турецкой розы, ванили и бергамота. Ни один мужчина не устоит перед запахом ваших духов. Духи пылкие и стойкие для женщины, уверенной в себе и своей привлекательности.

TINO COSMA (Тино Косма) Живое, элегантное благоухание, которое вмещает в себя запах лимона, лаванды, кедр и бразильского ореха. Это для смелых и решительных мужчин.

TRUSSARDI (Труссарди, линия Аксьон) Это конкретный характер женской мечты, который освобождается, окутывая независимую женщину вкусом вновь обретенной женственности.

TRUSSARDI (Труссарди, линия для женщин) Духи Труссарди охвачены женской страстью, насыщены жизнью и легкостью, но в то же время дороги и лукавы.

AZZARO 9 (Аззаро-9, для женщин) Эти духи имеют богатую гамму запахов: очарование симфонии цветов, выраженное чистотой белого и розового жасмина, веселостью радужной фиалки и белой лилии, глубиной белых роз.

PACO RABANNE (Пако Рабанн) В коллекции известного французского кутюрье Пако Рабанна представлены три женских стиля: Каландр, Металл, Ночь. Каждый имеет свое собственное неповторимое звучание. Calandre (Каландр) - это гамма, загадочная и волнующая, напоминает о магии любви с первого взгляда. METAL (Металл) - светлый и прозрачный аромат цветов дает ощущение счастья. LA NUIT de PACO RABANNE (Ночь) - их аромат переносит нас в ночной город, переливающийся магическими огнями.

ЭМАНУЭЛЬ УНГАРО обращается к мужчинам, которые получают радость в обществе женщин.

Мастер обольщения, он адресует три свои парфюмерные линии к неверным, потому что каждый мужчина хоть один раз в жизни был таким.

На рассвете, в одиночестве мужчина предстает в облаке этого классического аромата.

UNGARO. Таков парфюм УНГАРО-I. В момент умиротворения, тишины, мужская агрессия уничтожена, мужчина обращается к романтическому очарованию цитрусового аромата.

UNGARO. Таков парфюм УНГАРО-II. Но любит ли он ночь? Да, со страстью и яростью. Он околдован.

Вот УНГАРО-III.

FLEURS de ROCCAILE (Флер де Рокай) Созданные в 1993 году эти элегантные, слегка беззаботные духи оставляют шлейф незабываемого аромата.

Выразив дух своей эпохи, очень скоро FLEURS de ROCCAILE стали всемирно известными.

В 1993 году фирма Карон решила отдать дань этому классическому произведению, вдохнув в него молодость.

Сегодня духи Флер де Рокай исполнены в новой версии. Модный, свежий, живой запах соответствует современным требованиям.

REGINE'S (ПАРФЮМ РЕЖИН'С) В обстановке жестокой конкуренции сегодняшнего дня важно, чтобы товар имел марку, мировую известность. Фирма «Парфюм Режин'С» имеет международную известность, это один из лидеров французских фирм - производителей парфюмерии.

Образ, предлагаемый стилем «Режин'С», - это образ очаровательной и в то же время мудрой женщины.

NOCTURNES (ЛИНИЯ НОКТЮРН) Сумерки, игра полутонов... несколько музыкальных нот в вечерних тенях - это НОКТЮРН.

Цветы распускаются в ночи свой аромат и создают атмосферу мечты. Созданная в 1981 году линия NOCTURNES дала новую жизнь легенде о вечных духах, это и определило их судьбу.

НОКТЮРН представлен черным флаконом со стеклянным цветком. Венчает флакон колпачок-шар. Такое решение флакона принадлежит дизайнеру ПЬЕРУ ДИНАНД.

Для кого этот парфюм? - для каждой современной женщины, которая активно участвует в жизни; для женщины, которая в душе романтик; - для женщины, которая предпочитает вечером и днем один и тот же парфюм.

INFIM (ИНФИНИ) В современном мире наступили времена, когда блеск романтики нашел свое место. Это свежесть жасмина, розы, ландыша и зеленых полей. Все, что касается ИНФИНИ, молодое, свежее и искрится радостью.

Для кого этот парфюм? - для женщины, которой нужны светлые и свежие женственные духи; - для девушек так же, как и для женщин; - ИНФИНИ идеален как для классических, так и для спортивных женщин.

Скульптурная форма флакона повторяет сложность парфюма.

XS две утвердительные буквы, как татуировка. «XS» - когда слова говорят очень мало, тогда есть все для выражения. «XS» - два созвучия, обозначающих мужественность, вызывающих и провоцирующих чувственность.

CARON (пудра Карон) 1910-1980 гг.

KARON представляет покупателю коллекцию тончайших пудр для лица. Это и компактные пудры в изящных блестящих футлярах, и роскошные рассыпчатые пудры с изысканной просеивающей пудрой пуховкой.

Пудры KARON предназначены для женщин, которые ценят тонкость французских пудр, которые не представляют себе законченности макияжа без нанесения последних штрихов пуховкой и пользуются пудрой в течение дня.

МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ "UNOLI" (Голландия)

высококачественное, рафинированное, пласт.бут., 1 литр.

Цена от 7 200 руб. 6 шт.

ЗУБНАЯ ПАСТА: (Болгария)

- "Экстрадент F",
- "Fresh-Up",
- "Best",
- "Good morning",
- "Good evening".

Цена от 1 300 руб. 1 шт.

УПАКОВОЧНАЯ ПРОДУКЦИЯ:

- мешочки упаковочные 25x40, 30x40 см,
- мешочки типа "мечка",
- пакеты с ручками.

Цена от 39 руб. 1 шт.

ОБОИ ВЫСОКОКЛАССНЫЕ

более 20 видов, цены низкие.

Цена от 14 000 руб. 1 рулон.

Крупный опт: 23-24-57, 23-27-10
Мелкий опт (до 3 упак.):
"Восток-Престиж", пр.Ленина, 72;
"Орхидея", ул.Герцена, 5.

"Айтис" предлагает шампанское ш.-сладкое (г.Новосибирск).

Тел. 22-22-63.

Покупаем с посуду из-под шампанского 0,75 л.

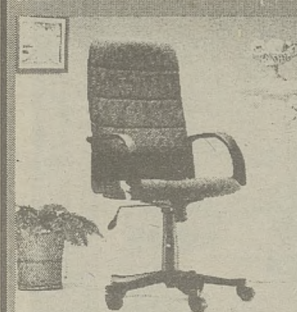
КРЕДИТУЕМ ГРАЖДАН ПОД ЗАЛОГ

под 0,6 % в день. ПРИОБРЕТАЕМ АКЦИИ

РАО "ГАЗПРОМ" и АО "ТОМСКНЕФТЬ".

Наш адрес: ул.Гагарина, 3. Тел. 23-41-27, 23-45-41.

САМАЯ НЕЗАМЕНИМАЯ ВЕЩЬ, СОЗДАЮЩАЯ КОМФОРТ НА РАБОЧЕМ МЕСТЕ!



И ДАЖЕ ТРУДНЫЕ ДЕЛА В ТАКОМ КРЕСЛЕ РЕШАЮТСЯ С УДОВОЛЬСТВИЕМ!

Выбрать из 22 вариантов лучший Вы можете в нашем торговом зале по адресу:

ул. Ф. Лыткина 3 "Б", офис 21, т.: 44 16 06; 44 15 07; 44 17 02



АУДИО-, ВИДЕОТЕХНИКА



я могу желания исполнить
я все время занимаюсь этим



ТОРГОВЫЙ КОМПЛЕКС "БЭТА"
ул. Е. Лизаровых, 46/1 Октябрьский район, 1
СЕРВИСНЫЙ ЦЕНТР "КОМАНДОР"



МУЗЫКАЛЬНЫЙ ТЕАТР г.Северска

В помещении ДК "Золотой телец" (ГПЗ)

15 февраля В. Лукашов, В. Ильин

"КАК ВЕРНУТЬ МУЖА"

Музыкальная комедия

в 2-х действиях

Нач. в 19.00.

15 февраля для ВАС, РЕБЯТА! Б. Савельев

"ДЕНЬ РОЖДЕНИЯ КОТА ЛЕОПОЛЬДА"

Музыкальная сказка

Нач. в 10.30 и в 12.30.

В помещении театра Драмы

22 февраля А. Колкер

"ЛЮБОВЬ-ВСЕГДА ЗАГАДКА"

Музыкальная комедия

в 2-х действиях

Начало в 16.00.

23 февраля М. Самойлов

Премьера "МОРЕ ЛЮБВИ"

Водевиль в 2-х действиях

Начало в 19.00.

22 февраля для ВАС, РЕБЯТА! Р. Щедрин

"КОНЕК-ГОРБУНОК"

Балет для детей

Начало в 11.30.

23 февраля для ВАС, РЕБЯТА! М. Самойлов

ВОЖДЬ КРАСНОКОЖИХ

Музыкально-эксцентрическая клоунада

Начало в 11.30.

ИНДИЙСКИЙ ЧАЙ

Московской чаеразвесочной фабрики (фасовка 50 г и 75 г); кондитерские изделия в ассортименте; стойкая краска для волос фирмы "Лореаль" (темные тона); светильники "Сонет" (8 наименований).

Адрес: ул. Советская, 33,

фотосалон "Улыбка" (вход слева). Тел. 23-35-87.

СЕЛЬДЬ ТИХООКЕАНСКАЯ, КРУПНАЯ, ЖИРНАЯ, св.морож. - 4 000 руб. кг. Доставка. Тел. 21-46-63, без выходных.

МАНДАРИНЫ "КЛИМЕНТИН", пр-во Марокко. Тел. 25-91-39.

Electric Light Company компания электрического света

предлагает

финские светильники

LIVAL

офисные и бытовые

потолочные бра

настольные торшеры

люстры клипсы

ПРИХОДИТЕ и ПОКУПАЙТЕ

Маг. "ИНТЕК", Дворец зрелищ и спорта;

ЦУМ, 1-й этаж.

Тел. 23-40-49, факс 23-45-24



А также КАРАМЕЛЬ!

Телефон 17-23-77

Предлагаем оптом, мелким оптом, в розницу: экологически чистые ШАМПУНИ, БАЛЬЗАМЫ и КРАСКИ для волос, кремы на экстрактах целебных трав, цветов и плодов из солнечной БОЛГАРИИ.

Цены разумные.

Торговый центр "Березка", ул. Красноармейская, 122. Тел. 44-44-66.

ПЛАНЕТА БЕЗ ГРАНИЦ

КОМПЬЮТЕРНЫЕ КОММУНИКАЦИИ
КОМПЬЮТЕРЫ
КОМПЛЕКТУЮЩИЕ
ПРОГРАММНЫЕ ПРОДУКТЫ

комплекс про



25-95-42 Академгородок, Институт оптики атмосферы, ком. 241

Воспользуемся услугами **КамаЗа или МАЗа** с прицепами, возможно на регулярной основе. С предложениями обращаться по тел. 26-64-12.

ГЛАВНЫЙ БУХГАЛТЕР

требуется СП.

Тел. 26-56-78.

ШАПКИ-УШАНКИ

из меха кролика производства Германии, размеры с 55-го по 59-й. Цена 50 000 рублей.

Магазин "Чайка", ул. 79-й Гвардейской дивизии, 11/1. Тел. 21-59-21.

МАСЛО СЛИВОЧНОЕ, пр-во Голландии. Тел. 25-91-39.

aflex ПРЕДЛАГАЕТ:

МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (Голландия) - блоком; кондитерские изделия (Турция):

- орешки,
- соломка (2 вида),
- печенье (10 видов),
- пирожное (4 вида),
- кексы (2 вида).

Оптом и мелким оптом

Томск, пер. Совпартшкольный, 13. Тел. 22-38-52, 22-41-07.

АООТ "Лоскутовское"

реализует автомобили марки

ИЖ 2126 "Орбита"

принимает заказы:

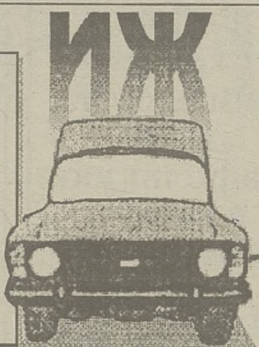
на поставку автомобилей

Москвич М412, ИЖ 2715

и все его модификации

кузова первой и второй комплектности

Телефоны для справок: 94-33-50, 94-34-55.



ЭМАЛЬ белая, голубая, салатная (3,5 кг) - 24 000-27 650 руб.;
ЭМАЛЬ - половая КФ-235 (3 кг) - 18 000-20 000 руб.;
Олифа "Оксоль" (0,5 л) - 3 400-3 900 руб.;
КЛЕИ КМЦ (400-500 г) - 4 800-6 000 руб.;
РАСТВОРИТЕЛЬ "Сольвент" - 3 200-3 700 руб.
Тел. 76-65-48.

Организация **ПРИМЕТ НА РАБОТУ МУЖЧИНУ** в возрасте 22-35 лет, желательно с высшим образованием. Зарплата 220-250 тыс.руб. в месяц. Тел. 26-64-12.

Требуются **КОНДИТЕРЫ.** Тел. 44-43-96.

ТЕС необрезной - 90 тыс.руб. за 1 куб.м;
горбыль - 20 тыс.руб. за 1 куб.м;
дрова - 35 тыс.руб. за 1 куб.м;
тонкомер - 20 тыс.руб. за 1 куб.м;
плиты ПКБЗ-15 - 300 тыс.руб. за 1 шт.
Возможна доставка.
Тел. 75-19-16, в рабочее время.

Консервы рыбные, СЕЛЬДЬ спец.посола, 1,4 кг. Тел. 786-789.

Утеряны паспорт и водительское удостоверение на имя Синельник Александра Владим. и техпаспорт на ВАЗ на им. Бымкова К. А. Просьба вернуть за вознаграждение. Тел. 76-91-51, 76-77-29, 76-28-75.

МАРГАРИН весовой, фасованный; **МАЙОНЕЗ**, 250 г, с/б. Ул. Интернационалистов, 17, с 8 до 20 час., без выходных. **ШОКОЛАДНЫЕ ИЗДЕЛИЯ**, ф-ка "Россия", г. Самара, 24 наименования. Ул. Б. Куна, 26, с 9 до 17 час., кроме воскресенья. Тел. для справок 23-49-83, 23-35-76.

ТРАКТОРЫ Т-130, Т-170. Реализуем тракторы, бульдозеры новые и б/у, в хорошем состоянии. Ремонтируем узлы и агрегаты. Принимаем заявки на запасные части к тракторам Т-130, Т-170. Адрес: ст. Предтеченск, АООТ "РЭМ". Тел. 948-316, 948-315, 948-116.

Xerox Service



Офисная мебель Европейского качества

Наш адрес: ул. Вершинина 76, комната 3.
Тел. 26-96-95, 26-94-70.

ОЛИФА, СУРИК, ЭМАЛИ:

строительная,
половая, фасадная,
автомобильная,
клей КМЦ.
Тел. 76-65-48.

НАПИТОК

- ГРАНАТОВЫЙ,
0,5 л, тетрапак.
Цена от 700 руб./шт.
 - ЯБЛОЧНЫЙ,
1 л, тетрапак.
Цена от 1 600 руб./шт.
- Опт: 23-24-57, 23-27-10.
Мелкий опт: "Восток-Престиж",
пр. Ленина, 72;
"Орхидея", ул. Герцена, 5.

АО «ИнтерАгроКомплекс»

предлагает
настоящий! пистьевой!
цейпонский!

ЧАЙ



Расфасовка
по 100 - 250 граммов
Огноразовые пакетики

Томск, Герцена, 72
т. 212-761



Официальный дилер
концерна
"Русский сахар"
ТОО "НОКС"
предлагает
САХАР оптом.
Минимальная партия 500 кг.
Тел. 75-26-61.

Предприятие
предлагает

РУСЬ

ВИНА марочные (сухие, выдержанные),
ОДЕЖДУ и ОБУВЬ из кожи
осенне-зимнего ассортимента,
ПОСТЕЛЬНОЕ БЕЛЬЕ пр-ва Индии,
СВИТЕРА шерстяные, АУДИОКАССЕТЫ
Адрес: ул. Усова, 15-б, т. 44-74-29, факс 44-47-74.

Курс-90

МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ

оптом.

Ул. Бердская, 20, база ОПС.
Тел. 23-34-84, 23-35-46.

БИРЮСА

ДВУХКАМЕРНЫЕ ХОЛОДИЛЬНИКИ

«Бирюса-18, 19/14, 20/14, 22, 523/14»

ОДНОКАМЕРНЫЕ

«Бирюса-6, 8, 10, 19, 20, 523»

МОРОЗИЛЬНЫЕ КАМЕРЫ

«Бирюса-14» «Бирюса-145»

Гарантия 3 года.

Доставка на дом.

Работаем без выходных.

Торговые филиалы:

ул. Шевченко, 3 (пересечение с ул. Елизаровых);
пр. Ленина, 15 (универсам «Дар»);
ул. Ив. Черных, 30 (магазин «Фиалка»);
ул. Смирнова, 38 (универсам №172).

Торговый центр "ТОМИЧ" реализует по
безналичному и за наличный расчет оптом:
КАРАМЕЛЬ пр-ва 1-го кондитерского
комбината (г. Санкт-Петербург) в количестве
10 тонн, 16 наименований, по цене от 6 000
до 13 000 руб. за 1 кг;

КРУПЫ:

- пшено в кол-ве 10 тонн по цене 1 400 руб. за 1 кг;
- овсяные хлопья "Геркулес" в мешках, в
кол-ве 5 тонн, по цене 1 300 руб. за 1 кг;
МАРГАРИН в/с "Солнечный" фасованный
(250 г пачка) по цене 8 000 руб. за 1 кг, в
количестве 15 тонн;
САЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ нефасованное
по цене 10 000 руб. за 1 кг, в количестве
3 тонн. Маргариновая продукция произ-
водства Иркутского масложиркомбината.
Обращаться по адресу: г. Томск, пер. Дербь-
шевского, 26-а, торговый центр "Томич".
Проезд авт. NN 2, 19, 4, трол. NN 2, 4, 6
до остановки "Ул. Дальне-Ключевская".
Тел. 72-24-59.

г.п. "Сибирский лес"

РЕАЛИЗУЕТ

ПИЛОМАТЕРИАЛЫ

необрезные хвойных пород,
деловой тонкомер.

Тел. 26-05-70.

aflex

ПРЕДЛАГАЕТ:

ВОДКУ "АБСОЛЮТ" (Швеция), 0,7 л, 1 л,
"Куранты", "Цитрон", "Оригинал";
"КРЕМЛЕВСКАЯ" (Бельгия), 1 л,
"Smirnoff" (США), 0,7 л. Оптом
Акцизные марки имеются. и мелким оптом

Томск, пер. Совпартшкольный, 13. Тел. 22-38-52, 22-41-07.

ТОО «ЭЛЕКТРОМОТОР»:

- РЕАЛИЗУЕТ и РЕМОНТИРУЕТ (с гарантией) асинхронные
ЭЛЕКТРОДВИГАТЕЛИ мощностью 1 - 250 кВт и консольные
насосы типов К 8/18, К 20/30, К 45/30, К 90/26, К 45/40, КМ
45/30;
- ПОКУПАЕТ у организаций и частных лиц АСИНХРОННЫЕ
ЭЛЕКТРОДВИГАТЕЛИ, вышедшие из строя, с целостным
внешним видом по 235 руб за 1 кг;
- РЕАЛИЗУЕТ оптом ТУАЛЕТНУЮ БУМАГУ по 750 рублей.

Тел. 44-47-89, 49-02-79, 21-46-91.

Фирма "РАН ТРАСТ"
предлагает магазинам,
орсам, всем желающим

ПРОДУКТЫ ПИТАНИЯ, ТАБАЧНЫЕ, ВИННО-ВОДОЧНЫЕ ИЗДЕЛИЯ

в ассортименте.
Форма оплаты любая.
Возможна доставка нашим
транспортом.
г. Томск, пр. Фрунзе, 103,
каб. 11. Тел. 21-23-01.

АО "Севертрансстрой"
реализует:

МРАМОР, ГРАНИТ, РАКУШЕЧНИК.

Возьмем попутный
груз в Новосибирск,
Кемерово,
Красноярск, Бийск.
Сдадим в аренду
ЗИЛ-130.
Тел. 77-97-72,
77-97-52.



ИНЖЕНЕРСЕРВИС

ИНЖЕНЕРНО-КОММЕРЧЕСКАЯ ФИРМА

ПОВЫШЕНИЕ ПРИЕМНЫХ ЦЕН С 1 ЯНВАРЯ ОТ 30 % ДО 100 %!

ВНИМАНИЮ РУКОВОДИТЕЛЕЙ ПРЕДПРИЯТИЙ, ЧАСТНЫХ ЛИЦ!

Инженерно-коммерческая фирма "ИНЖЕНЕРСЕРВИС" при-
нимает от организаций и населения ОТХОДЫ ЦВЕТНЫХ МЕТАЛ-
ЛОВ (меди, бронзы, латуни, алюминия, любых лом-изделий, со-
держащих эти металлы: кабель, провода, электродвигатели,
электрогенераторы, радиаторы и др.) ПО ПОВЫШЕННЫМ ЦЕНАМ,
РАСЧЕТ С ЧАСТНЫМИ ЛИЦАМИ НА МЕСТЕ.

Организациям предлагается расчет кабельной продукцией,
эмальпроводом.

Адреса постоянно действующих приемных пунктов:

центральный - ул. Профсоюзная, 1-а (территория
СМУ Ленинского района);
ул. Пролетарская, 63;
ул. Советская, 84 (на территории автостоянки);
пр. Фрунзе, 119-а (на территории автостоянки);
ул. Кошурникова, 1 (на территории автостоянки,
район АРЗ);
г. Стрежевой (на территории базы торгового
дома "СТРЕЖЕНЬ");
г. Асино, тел. 3-22-03.

С предложениями обращаться по тел. 23-27-81, 23-26-55.

ИЗГОТАВЛИВАЕМ И ПОСТАВЛЯЕМ

- навесное баровое оборудование к траншеекопате-
лям типа ЭТЦ-165;
- навесное погрузочное оборудование к тракторам
МТЗ-80 "Беларусь", ДТ-75;
- баровые зубки, баровые режущие цепи и баровые
режущие органы;
- буры, твердосплавные траншейные и бурильные рез-
цы, забурники, шнеки для всех видов траншеекопателей
и бурильных машин.

660079, г. Красноярск, ул. 60 лет Октября, 105, фирма "Тулсиб"
Тел. (391-2) 36-13-06, факс 36-58-53.

АООТ

"АВТОКОЛОННА 1235"

производит перевозку
грузов по области, России
и СНГ на автомобилях
ЗИЛ-130, КАМАЗ 5320,
КАМАЗ 5320 с тентом.
Сдаем в аренду
отапливаемые помещения
171 м², 100 м².



Обращаться: ул. Айвазовского, 29.
Телефон: 75-29-47, 75-31-41.

ВОДКА

"Русская", 0,5 л;
вино, 0,75 л, 1 л;
масло
подсолнечное,
3 л банка;
тушенка
говядина, 454 г;
обувь женская
(Италия);
пуховики
(Канада);
макаронные
изделия.
Тел. 22-43-64.

МАРГАРИН, монолит (20 кг) - 8 000 руб. кг;
МОЛОКО сухое (25 кг), 25 % и 1,5 %;
ГОРБУША св./м (30 кг) - 5 100 руб. кг;
ЭЛИТНЫЕ СПИРТНЫЕ НАПИТКИ.
Доска гладильная - 56 000 руб.

Примем на работу
СЕКРЕТАРЯ-РЕФЕРЕНТА.
Пер. Совпартшкольный, 10, в помещении
облпотребсоюза, каб. 23. Тел. 22-29-95, 22-47-18.

Покупаем
оптом.

Расчет любой.
ЦЕМЕНТ,
шифер,
стекло,
линолеум,
ДСП,
кафельную
плитку,
листовой
металл
(от 0,5 до 3 мм).
ТОО "Строительная деталь".
Тел. 75-30-53.



СЕРВИСЛЕС

Фирмы
предлагают:

СПАГЕТТИ, рожки, жгутики, ракушки;
шпроты, шпротный паштет, лосось,
минтай, сельдь;
томатная паста, зеленый горошек,
спички, сода;
печенье, вафли, карамель, конфеты;
кисель, сгущенное молоко, компоты;
сигареты б/ф "Прима", "Полет",
"Астра";
маргарин, растительное масло,
майонез;
пшено, овсянка, рис дробленый,
кукурузные палочки;
водка, шампанское, чай, кофе;
тушенка (цыпленок, говядина).

Адреса: ул. Беринга, 4; ул. Татарская, 16.
Тел. 75-61-00, 75-68-39.

ТОРГСИН

ВОДКА "СТОЛИЧНАЯ",
экспортное исполнение.
Тел. 75-30-13.

УПТК "Томскводстрой" реализует:
мел. молотый, конвекторы "Комфорт", цемент в мешках, ДВП, нефтебитум, пиломатериалы хвойных пород, половую рейку, вагонку, поддоны для кирпича, штакетник, трубы стальные d=299, гвозди 70-150 мм по цене 2 500 руб. за 1 кг, кресла театральные, фланцы стальные, напильники, зубила, полотна ножовочные машинные, ножовки садовые, топоры, штативы для теодолитов, болты М-10, М-18, раковины стальные, сырую резину, плиты дорожные, мариш лестничные, перемычки, колонны, станки зубострогальный, внутришлифовальный, хонинговальный.

Цены на железобетонные изделия на 20 % ниже среднегородских.

Оказываем услуги по погрузке, выгрузке и хранению материалов.

Обращаться по адресу:

г.Томск, ул.Мостовая, 7. Тел. 77-24-79.

ВОДКА "КРИСТАЛИНЕ", 0,5 л;
НАСТОЙКА "ПЕРЦОВАЯ", 0,5 л.

Тел. 786-571.

Аудиторская фирма "РЕСПОНДЕТ"

Лицензии N 174 Центрального банка РФ,
N 215 Ассоциации бухгалтеров РФ

предлагает:

- аудит банков и предприятий;
- постоянное ведение бухгалтерского учета и составление отчетности;
- консультационные услуги.

Фирма "Респондет" сообщает своим клиентам новый адрес: пр.Кирова, 36, здание "Томскэнерго", вход со стороны института "Энергосетьпроект", 5-й этаж, к.38, 41.

Телефоны: 499-485, 499-273.

Для работы в аудиторской фирме приглашаются квалифицированные **БУХГАЛТЕРЫ**.

МЕДИЦИНСКАЯ СТРАХОВАЯ КОМПАНИЯ "ТОМЕСТР"

ПРИМЕТ НА ПОСТОЯННУЮ РАБОТУ ВРАЧЕЙ С ПЕРВОЙ КАТЕГОРИЕЙ (ТЕРАПЕВТ, ХИРУРГ, НЕВРОПАТОЛОГ) ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ МЕДИЦИНСКОЙ ЭКСПЕРТИЗЫ.

АДРЕС: УЛ.УСОВА, 13, 4-й ЭТАЖ.

Тел. 44-40-74, 44-24-63.

Совместному предприятию "Вах Фракмастер Сервисиз" требуются:

переводчики английского языка (мужчины) с соответствующим образованием для работы вахтовым методом на месторождениях.

Телефон в г.Стрежевой Томской обл.: (382-59) 3-40-83.

STROITELEV

ПЕКАРНИ

ПРОИЗ-ТЪ ЗА 12ч	0.2т	0.5т	1.0т	1.5т
Шкаф пекарный (ШПЭЗ)				
Шкаф пекарный (ШПЭ-2)	1		2	3
Просеиватель (ПЭ-П)		1	1	1
Тестомес (Л4-ХТВ)		1	1	1
Дежа, 140 л		3	5	7
Тестомес (МТ-100)	1			
Формы (350, 700, 1000)	48	216	432	648
Стеллаж расстоечный	1	1	2	3
Стол разделочный	1	1	2	2
Стол весовой	1	1	1	1
Контейнер для хлеба		2	4	6
Спецодежда для пекаря	4	8	16	24
ТЭН	2	4	8	12
Переключатель		2	4	6
Терморегулятор	2	3	6	9
Материал, шэф-монтаж		1	1	1
Шкаф распределительный		1	1	1
СТОИМОСТЬ				
в тыс.руб.	7.598	24.848	35.012	44.734

НЕМЕДЛЕННАЯ ОТГРУЗКА

ЖЕЛЕЗНОДОРОЖНЫМ ИЛИ АВТОТРАНСПОРТОМ ПО СМГ. ПРОИЗВОДИМ МОНТАЖ, ПУСКО-НАЛАДКУ И ОБУЧЕНИЕ ПЕРСОНАЛА. ПРОДАЖА КОМПЛЕКТУЮЩИХ В РОЗНИЦУ.

656056, РОССИЯ, Алтайский край, г.Барнаул, ул.М-Тобольская, 13. Тел. (385-2) 24-55-75, 24-88-28.

ЧАСЫ МЕХАНИЧЕСКИЕ ЭЛЕКТРОННЫЕ

настольные
наручные
настенные
напольные
будильники
карманные

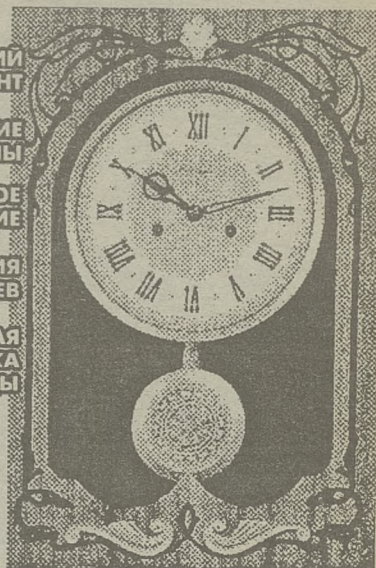
ШИРОКИЙ АССОРТИМЕНТ

НИЗКИЕ ЦЕНЫ

ВНИМАТЕЛЬНОЕ ОБСЛУЖИВАНИЕ

ГАРАНТИЯ 12 МЕСЯЦЕВ

ЮБИЛЕЙНАЯ СИМВОЛИКА КО ДНЮ ПОБЕДЫ



Магазин "ЧАСЫ":
ул. Красноармейская, 106,
т. 44-24-53, 44-21-64.
Филиал магазина:
пер.Карповский, 3,
ост. "Центр. рынок".

Финансовая компания РУССКАЯ НЕДВИЖИМОСТЬ

сообщает о повышении процентных ставок по текущему договору. С 6 февраля 1995 года денежные взносы клиентов "Русской недвижимости" ежедневно увеличиваются из расчета 0,6 %. Эти суммы вкладчики получают на руки чистыми, подоходный налог компания перечислит самостоятельно.

Повышение процентных ставок явилось результатом успешной работы "Русской недвижимости" в 1994 году, а также стремлением компании защитить интересы своих вкладчиков. Эта мера распространяется на всех клиентов "Русской недвижимости", заключивших договоры текущего взноса, независимо от времени заключения договора.

Мы ждем Вас в наших агентствах.

Предприятие ТОО "Томскпродпром" реализует

МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ

по цене 5 тысяч рублей за 1 кг.

Адрес: ул.Водяная, 59.

Тел. 789-779, 789-771.

Бытовые швейные машинки "Чайка"

143-33-10 - настольная, электропривод, 38 операций. Цена 490 000 рублей. Магазин "Чайка", ул.79-й Гвардейской дивизии, 11/1. Тел. 21-59-21.

САХАР

Минимальная партия - 500 кг. Тел. 44-40-30.

ТЕАТР ДРАМЫ

8 февраля. Премьера. "Единственный наследник" - 19.
9 февраля. "Женское постоянство" - 19.

ТЕАТР ЮНОГО ЗРИТЕЛЯ

8 февраля. "Панночка" - 18.
9 февраля. "Замарашка" - 18.

ТЕАТР-СТУДИЯ "ИНТИМ"

9 февраля. "Любовь зла, полюбишь и..." - 19.

КИНО

В КИНОТЕАТРАХ

"ОКТАБРЬ"

8, 9 февраля. "Полицейская академия-7" (США, комедия) - 9-30 (льг.), 11-30, 13-30, 15-30, 17-30, 19-30. "Один дома-2" (США, комедия) - 10 (льг.), 12, 14, 16, 18, 20. "Действие, страна!" (США, комедия) - 13, 15, 17, 19.

"РОДИНА"

8, 9 февраля. "Маска" (США, фантастическая комедия) - 10 (льг.), 12, 14, 16, 18, 20.

ИМ. М.ГОРЬКОГО

8, 9 февраля. "День сурка" (США, фантастическая комедия) - 10, 12, 14, 16, 18, 20. "Как справиться с отцом" (США, комедия) - 12, 14, 16, 18, 20.

"СИБИРСКИЕ ОГНИ"

8 февраля. "Затерянный в Сибири" (Россия-Великобритания) - 10, 12, 14, 16, 18, 20.

"СИБИРЯК"

8, 9 февраля. "Черный шериф" (США) - 14, 16, 18, 20.

ЧАСТНОЕ

КУПЛЮ дом в Дачном городке или в деревне в сторону Курлека. Тел. 75-27-53 (раб.) и 21-45-89 (дом).

ПРОДАЮ земельный участок под строительство в р-не Академгородка (9 соток). Тел. 26-90-72.

ПРОДАЮ кооперативный погреб по ул.Учебной-ул.Белинского (3 м.р.р.). Тел. 26-90-72.

ПРОДАЮ недорого сямских котят (3 мес.). Тел. 21-40-02.

ПРОДАЮ дешево книжный шкаф, диван, колонки АС-50 (2 шт.), усилитель "Beta-120" (все в отличном состоянии), магнитофон

"Весна-211" (ремонт), телевизор "Кварц-301" (ремонт). Тел. 26-93-15.

КУПЛЮ одно-, двух-, трехкомнатную квартиру. Тел. раб. 23-34-33.

ПРОДАЮ СРОЧНО, недорого автомобиль "Волга" ГАЗ-2402 "универсал" 1984 г. выпуска. Тел. 76-77-26.

МЕНЯЮ двухкомнатную квартиру по ул.Мичурина на однокомнатную или двухкомнатную с доплатой в р-не Томска-1. Или куплю. Тел. 24-01-29.

ПРОДАЮ благоустроенный дом 48 кв.м, три комнаты или меняю на трехкомнатную квартиру. г.Томск, ул.Ракетная, 7.

ПРОДАЮ СРОЧНО полдома на Степановке (двухэтажный, 64,4 кв.м, местное отопление). Тел. 21-43-48.

ТРЕБУЕТСЯ репетитор по русскому языку, литературе (8-й кл.). Тел. 49-38-51, после 18 час.

КУПЛЮ благоустроенную квартиру, малосемейку. Тел. 44-94-26.

МЕНЯЮ однокомнатную квартиру улучшенной планировки в Кировском р-не на большую с доплатой в Кировском. Советском р-нах. Тел. 44-94-26.

РЕМОНТИРУЮ холодильники, стиральные машины на дому, с гарантией. Тел. 23-00-80.

ОБНАЛИЧУ. Тел. 44-39-62.

ПРОДАЮ "Иж-2715" (выпуск - июль 1992 г., пробег 57000 км, в отличном состоянии). Тел. 21-05-18, в рабочее время.

Комитет по физической культуре и спорту областной администрации, областная федерация легкой атлетики выражают глубокое соболезнование родным и близким в связи со смертью ветерана томского спорта **КАРМАНОВА** Михаила Ивановича.

Коллектив "Томсктранспроекта" глубоко скорбит по поводу смерти главного инженера института **ТЕПЛУХИНА** Сергея Михайловича и выражает искреннее соболезнование родным и близким покойного.

КУПЛЮ двухкомнатную квартиру на Каштаке. Тел. раб. 22-40-03.

6 января в Кировском р-не были утеряны документы РЕЗНИКОВА. Прошу вернуть за вознаграждение. Тел. 22-33-47, 23-35-94.

ПРОДАЮ качественные пиломатериалы хвойных пород. Тел. 77-29-57, 75-79-26.

ПРОДАЮ электропечь "Лысьва" 6/у. Тел. раб. 78-18-85.

ПРОДАЮ оверлоки 51-го класса. Доставка, установка, гарантия. Тел. 77-21-41, 75-35-02.

ПРОДАЮ вязальные машины. Тел. 76-24-91.

РЕМОНТ швейных машин в удобное время. Ремонт вязальных машин "Северянка". Тел. 76-92-36, 22-62-38.

НАШЕДШЕГО документы ТРЕТЬЯКОВА Анатолия Леонидовича прошу звонить по тел. 26-41-23 за вознаграждение.

Коллектив Томской государственной телерадиокомпании выражает глубокое соболезнование заместителю председателя телерадиокомпании **Кондакову П.П.** в связи с кончиной отца, участника Великой Отечественной войны **КОНДАКОВА** Павла Петровича. Вынос тела 8 февраля в 14 час. (г.Северск, пр.Коммунистический, 133, кв.251).

Сотрудники НИИ ядерной физики выражают глубокое соболезнование заведующему лабораторией В.Л. Каминскому по поводу смерти отца **КАМИНСКОГО** Людвиг-Эдварда Исидоровича.

Советский РайОНО, коллектив школы N 39 глубоко скорбит по поводу смерти **ВОЛОЩЕНКО** Петра Васильевича и выражают искреннее соболезнование родным и близким покойного.



Наталия, например, поняла для себя: у нее есть сила воли, целеустремленность. Это когда надо на занятия (она себе сама назначила 4 тренировки в неделю), а с дивана встать лень или друзья зовут на вечеринку. Когда очень хочется любимого мороженого (финского), а нельзя. Когда страшный голод после занятия, но ограничиваешь себя. Есть в этом что-то мазохистское. Но зато Наталия говорит: «Я занялась шейпингом, чтобы нравиться себе и окружающим». Похоже, что это ей удастся. А уходить из шейпинга непобежденной не принято. Это не спорт, это ведь новый образ, стиль жизни.

Сама Наталия бросать шейпинг не собирается, какие бы перемены ни ждали ее в жизни. «Замуж еще - может быть, детей же пока не планирую. Но даже если они и появятся, тогда тем более надо будет заниматься!» - это ее слова.

Д. ЛАПШИН.
Фото Владимира ВЕЙЛЕРТА,
Александра ПАУТОВА.

Шейпинг победил мороженое

ЛИНИЯ ТЕЛА

В мае 1993 года, еще учась в школе, Наташа Рихтер поддалась на уговоры подружки и впервые пришла на занятия шейпингом. Как в один голос утверждают ее тренер и хореограф, несмотря на богатые природные данные, была Наташа девушкой «пухленькой» и слегка сковаанной. Но уже через полтора года в прошлом декабре на всероссийском шейпинг-конкурсе «Совершенство года» Наташа заняла 4-е место по общей сумме баллов. Зарубежные гости конкурса ахнули: в Томске, о местонахождении которого они имеют самые смутные представления, и такая красавица! Добавим, что Томск год за годом все заметнее теснит столичных шейпинг-див на их же территории. Что, кроме восторгов, вызывает еще и не очень легкую зависть.

Сама Наташа к победе относится достаточно спокойно, во всяком случае теперь, когда прошло больше месяца. А вот во время конкурса пришлось поволноваться. И соперницы были серьезные, и перед одним из этапов визажиста искали до последней минуты. Хотя эмоции свои Наташа загонять внутрь умеет, а уж на подиуме обо всем забывала. Все три раунда - оценка фигуры, шейпинг-стиль, произвольная программа - прошла ровно и уверенно, невзирая на зрителей, большинство которых к шейпингу относятся пока как к развлечению, этакому полужротическому шоу. А он, по убеждению Наташи, носит несколько иной характер. Это не конкурс красоты, где эталон один и все стремится приблизиться к нему. Шейпинг - это приближение к идеалу каждой конкретной женщины, какой бы она ни была, какой бы фигурой ни наградила ее природа. Демократический характер шейпинга именно в этом и проявляется. Он помогает любой женщине начать уважать себя, изменить свой стиль жизни, усовершенствовать фигуру...



Сохранить красоту помогают не только хорошее питание, здоровый образ жизни и косметика высокого качества, но и загар в СОЛЯРИИ.

Загорелые красавицы

В институте курортологии впервые в Томске уже второй год работают два западногерманских прибора, соответствующих директиве ЕЭС, солярия, при индивидуальном загаре в которых в течение 30 минут вы дадите себе возможность раскрепоститься, почувствовать всю привлекательность тела, избавиться от незначительных недостатков кожи и, конечно, приобрести южный мягкий загар. Но это лишь внешняя сторона. Только благодаря ультрафиолетовым лучам наш организм вырабатывает

витамин Д, необходимый при нарушении обмена веществ, рахите, простудных заболеваниях. Кроме того, он благотворно влияет на работу кишечника, кстати, у вас перестанет трескаться кожа на пятках, глубокое прогревание освободит от хондрозных болей, вы снимете стресс, улучшите настроение.

А к 8 Марта вы будете красивой, загорелой, как будто побывали на Канарских островах.

Запись по тел.
23-30-73.

Косметические ванны

Молочные ванны. Разумеется, ванна заполняется не настоящим молоком (и тем более не молоком ослиц). В воду добавляется кукурузный крахмал, который придает ей белый цвет. Эти ванны благоприятно влияют на состояние кожи, делают ее маловосприимчивой к внешним раздражениям, а также успокаивают нервы.

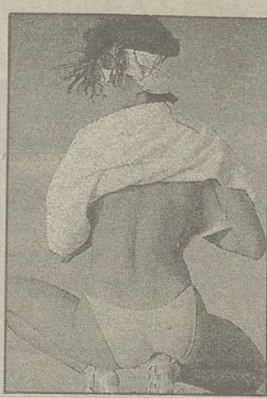
Отруби. Они так же, как и кукурузный крахмал, применяются для косметических ванн. Двести граммов отрубей кладут в мешочек из очень редкой ткани, опускают его в воду, осторожно болтают им до тех пор, пока отруби полностью не растворятся в воде.

Солевые ванны оказывают дезинтоксикационное действие на организм и могут также применяться для сбавления в весе.

Растворите 1 кг крупной серой морской соли в горячей воде. Эту ванну следует принимать в течение получаса. Перед выходом из ванны ополоснитесь под теплым душем, быстро вытрите насухо тело банной простыней промокающими движениями. Сразу после этого ложитесь в постель под два одеяла, чтобы хорошо пропотеть.

Пенные ванны. Самые приятные из всех ванн, они создают у вас ни с чем не сравнимое чувство комфорта и блаженства.

Душистые ванны. Для ароматизации ванн широко применяются душистые кристаллические соли и душистые масла. Душистые масла для ванн не только ароматизируют воду, но и оказывают нежное смягчающее действие на кожу. Поэтому они особенно полезны для сухой кожи. В качестве отдушки они содержат самые лучшие духи.



Несколько мифов о вас и вашем теле

Вряд ли на свете найдется женщина, способная проигнорировать столь милые сердцу обещания, которые мы теперь можем часто читать на различных баночках из-под кремов, бутылочках с шампунем, коробочках от лекарств. Но есть ли хотя бы доля правды в этих утверждениях? Вот некоторые выводы зарубежных специалистов, которые, возможно, развеют самые распространенные мифы.

МИФ: Употребление в пищу желатина способствует укреплению волос и ногтей.

ФАКТ: Способность человека усваивать белок и минеральные вещества - вот важнейший фактор здорового вида ваших ногтей и волос.

МИФ: Таблетки для похудения - панацея от лишнего веса.

ФАКТ: Таблетки, подавляющие аппетит, могут быть весьма опасными для здоровья, и в сущности они практически бесполезны для удержания веса.

МИФ: Употребление шоколада перед едой снижает аппетит.

ФАКТ: Это вызовет всего лишь временное повышение содержания сахара у вас в крови.

МИФ: Ношение прорезиненной одежды способствует снижению веса.

ФАКТ: Снижение веса методом «потения» приводит лишь к временной его потере, которая затем быстро восстанавливается.

МИФ: Каждый день мыть волосы вредно.

ФАКТ: Уж если что и портит ваши волосы, так это, вероятнее всего, чрезмерное увлечение феном и термобигудями.

МИФ: Частая стрижка волос помогает их быстрому росту и делает более густыми.

ФАКТ: Это прекращает процесс сечения волос.

МИФ: Увлажняющие кремы уменьшают морщины и предотвращают их появление.

ФАКТ: Увлажнитель никак не влияет на тот слой кожи, где образуются морщины.

МИФ: Использование косметики портит кожу.

ФАКТ: Использование косметики в течение дня ничем не отличается от использования увлажняющего крема, а вот на ночь необходимо очищать лицо, поскольку кожа должна дышать.

МИФ: Вы должны упражняться до изнеможения, чтобы «сжечь» лишний жир.

ФАКТ: Если это доставляет вам чрезмерные страдания, лучше прекратить.

МИФ: Гимнастика для лица предотвращает появление морщин.

ФАКТ: Гимнастика для лица, по утверждению специалистов, может, наоборот, вызвать их появление.

МИФ: Бритье волос на ногах приводит к тому, что они вырастают еще гуще.

ФАКТ: Это просто заблуждение.

МИФ: Витамины способствуют быстрому росту волос.

ФАКТ: Только гены определяют здоровье ваших волос.

ОКАЗЫВАЕТСЯ

* Впервые пользоваться губной помадой стали древние египтянки. Затем к ним присоединились и модницы Древней Греции. Суровое средневековье заставило женщин забыть такое легкомысленное занятие. Вновь вспомнили о помаде в 1883 году на Всемирной выставке в Амстердаме, но привычные для нас формы помады приобрела только в 1915 году.

* Мужчина - существо, зрительно реагирующее на движение. Если вам хочется во время разговора привлечь к себе внимание - меняйте позу, движения должны быть медленные, спокойные, плавные.

Помните:

вы достойны того, чтобы на вас тратили время; не берите на себя обязанности мужчин, этим вы пробуждаете в них «детский механизм», т.е. желание переложить все заботы на ваши плечи;

не сутультесь, пытайтесь уменьшить свой рост, если ваш мужчина ниже вас. Это его проблема;

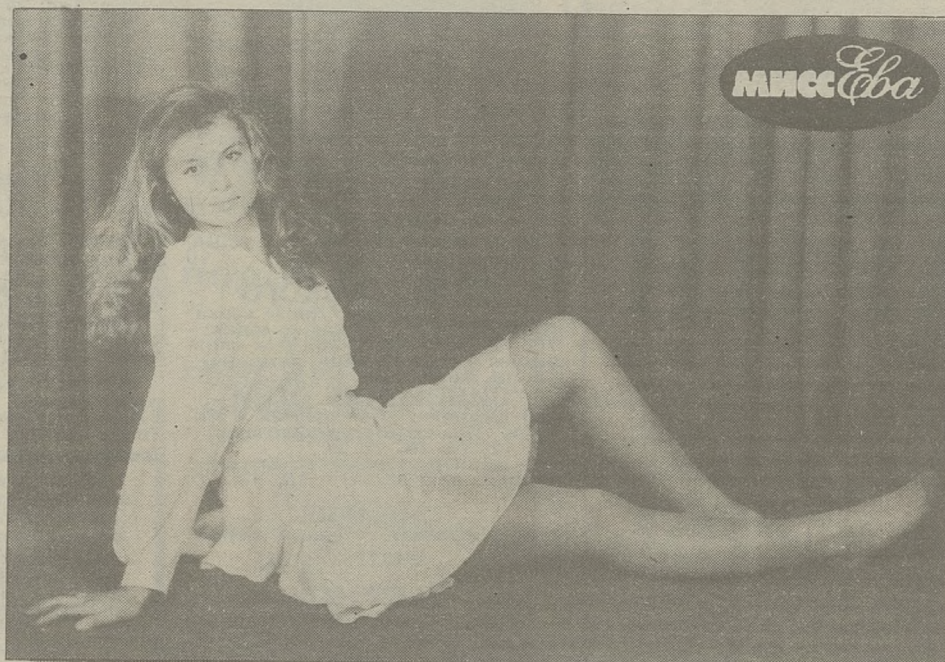
если будете рваться сквозь жизнь как сумасшедшая, то останетесь одна;

будете видеть в людях одни недостатки, они просто перестанут с вами общаться. Зачем, если все равно не угодишь?

не хочешь проявлять интереса к тому, что говорит тебе собеседник, он не захочет проявлять интереса к тебе;

хвали редко, но искренне.

Татьяна КУЛЬКОВА.



Олеся МИРОШНИЧЕНКО,
15 лет, школьница:

«Люблю музыку, спорт и общение с интересными людьми».

КРАСНОЕ ЗНАМЯ

Учредитель -
АОЗТ «Редакция газеты
«Красное знамя».
Главный редактор
Т.Е. КОНДРАЦКАЯ.
Редактор номера
Н.И. МАСКИНА.
Редакция
А.Б. Бережков, В.М. Ваккер,
Н.И. Маскина (первый зам. гл.
редактора), С.И. Никифоров,
А.А. Соловьев, В.И. Федоров.
Оформление и верстка:
Надим Касимов,
Сергей Ефремов (реклама).

Газета зарегистрирована 24 августа
1994 года в Омской региональной ин-
спекции по защите свободы печати и
массовой информации. Регистраци-
онный номер - Г-0081.



634050, Томск,
гсп,
пр. Фрунзе,
103/1.

Приемная
редакции 21-44-35
Отдел писем 21-38-65
Отдел
информации 21-28-42
Рекламно-
коммерческий
отдел 21-06-60

Тираж 69.862. Заказ 33

1 2 3 4

Следующий номер газеты
выйдет в пятницу, 10 февраля.