



**3>** С начала марта во всех фирменных поездах формирования ОАО «Федеральная пассажирская компания» (ФПК) пассажиры с ограниченными физическими возможностями могут ездить на лечение и обратно в специально оборудованных купе бесплатно



**7>** До конца Масленицы остались считанные дни, так что тем, кто ещё не напёк и не наелся вдоволь блинов, пора поторопиться. Своими оригинальными рецептами с читателями «Гудка» делятся железнодорожницы

4 марта 2011 года

**ПЯТНИЦА**

№ 36 (24756)

# ГУДОК



Выходит

с 23 декабря

1917 года

Тираж

147791

экземпляр

[www.gudok.ru](http://www.gudok.ru)

[www.gudok.info](http://www.gudok.info)

E-mail: [gudok@css-rzd.ru](mailto:gudok@css-rzd.ru)

В НОМЕРЕ:

## НАУКА ВЫБИРАТЬ



Какой шоколад лучше? Как не ошибиться при выборе букета? Сегодня мы даём подсказки мужчинам, которые в эти дни готовят подарки для милых дам

**>5**

## ЛЮБИМЕЦ ЖЕНЩИН



По Андрею Миронову сходили с ума тысячи поклонниц, но главной женщиной в его жизни всегда была его мать, которая осталась на первом месте даже после женитьбы великого актёра

**>11**

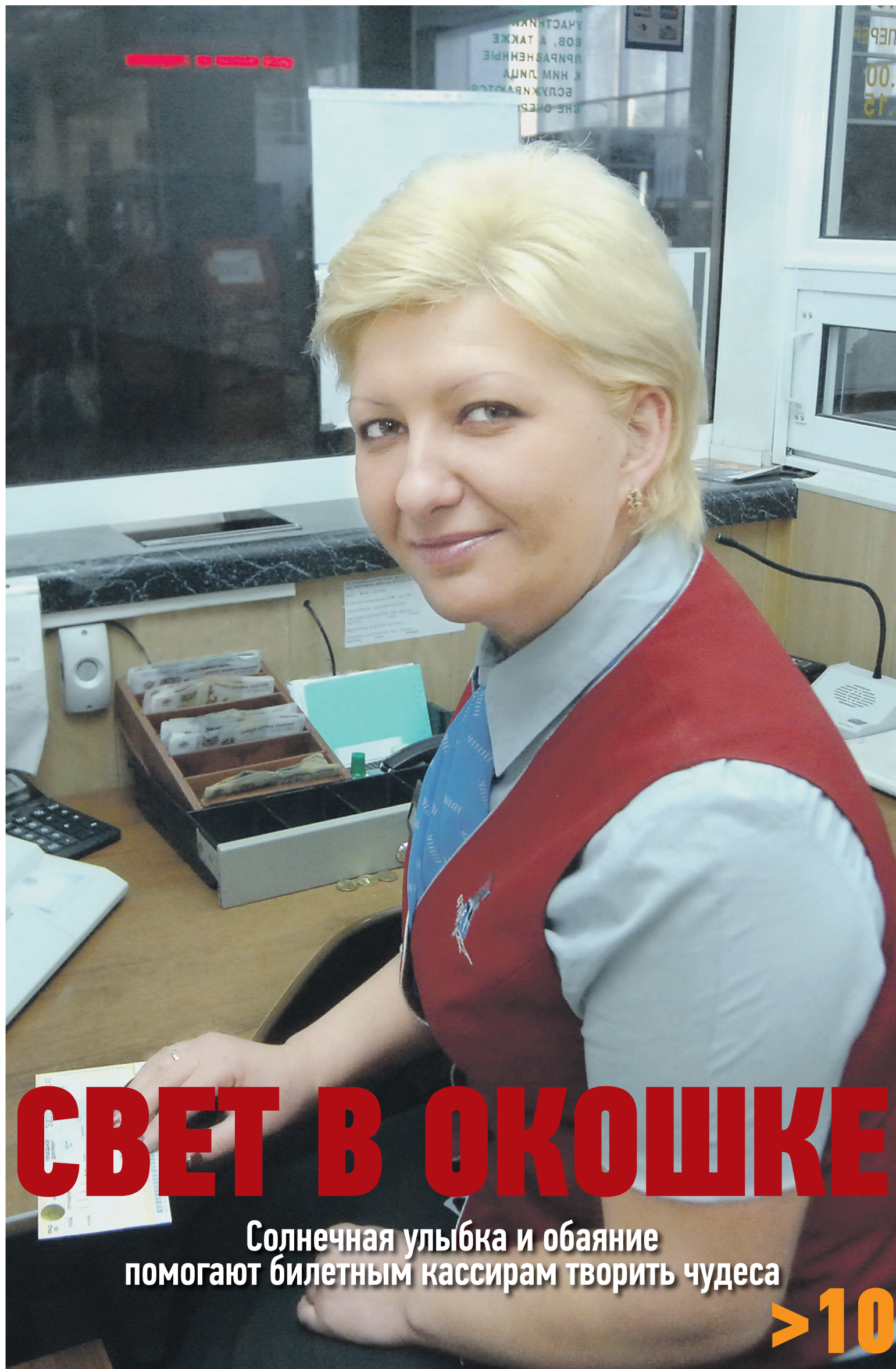
## ЖЕНИТЬСЯ НА ЗВЕЗДЕ



Мужья знаменитых спортсменов несут с ними тяготы тренировок, сборов, соревнований, делят с ними радость больших побед. О своих любимых «Гудку» рассказали спутники жизни спортсменов ЦСК «Локомотив»

**>15**

КОЛЛЕКТИВ



# СВЕТ В ОКОШКЕ

Солнечная улыбка и обаяние  
помогают билетным кассирам творить чудеса

**>10**



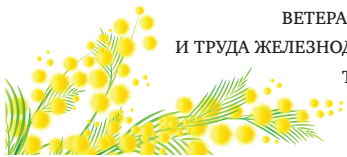
ОФИЦИАЛЬНО

## ДОРОГИЕ ЖЕНЩИНЫ!

От имени правления открытого акционерного общества «Российские железные дороги», президиума Центрального комитета Российского профсоюза железнодорожников и транспортных строителей и Центрального совета ветеранов войны и труда железнодорожного транспорта примите самые сердечные поздравления с замечательным весенним праздником – Международным женским днём 8 Марта!

Искренне желаем вам счастья, крепкого здоровья и благополучия, красоты и молодости, любви, уважения и внимания родных и близких. Женщина всегда была олицетворением всего самого доброго, милого сердцу и дорогого в жизни мужчины. Мы стольким вам обязаны: ваши душевная щедрость, умение понять и простить даже в самых сложных ситуациях, нежность и мудрость не раз помогали нам в жизни. В работе на железнодорожном транспорте, где иной раз самые непосильные задачи вам приходится решать вместе с мужчинами, во главу угла всегда ставятся профессионализм, аккуратность, ответственность и пунктуальность – и здесь вы нисколько не уступаете, а порой и превосходите нас. Но всё же как приятно, что даже за вашими волевыми решениями, за упорным трудом всегда стоят истинно женская мягкость и добросердечность. Как здесь не сказать о том колоссальном труде, о тех лишениях, которые пришлось вынести нашим уважаемым женщинам-ветеранам: ценой неимоверных усилий в годы военного лихолетья вы обеспечили фронт оружием и провиантом, заменив ушедших на передовую мужчин-железнодорожников; ваша самоотверженная работа в послевоенный, мирный период позволила восстановить экономику страны в самые короткие сроки, создать задел для дальнейшего развития страны. Слова огромной благодарности по традиции сегодня мы обращаем к вам! Милые женщины! Солнечного настроения, добра и мира вам и вашим близким! С праздником!

В.И.Якунин,  
президент ОАО «Российские  
железные дороги»  
Н.А.Никифоров,  
председатель Российского профсоюза  
железнодорожников  
и транспортных строителей  
Н.П.Гром,  
председатель Центрального совета  
ветеранов войны  
и труда железнодорожного  
транспорта



## ПЕРЕВОЗКИ

### ТЕПЛО В ДОМА

В феврале текущего года завоз каменного угля для предприятий жилищно-коммунального хозяйства по сети ОАО «РЖД» был в целом выполнен. Всего предприятиям ЖКХ по сети железных дорог отгружено свыше 39,7 тыс. вагонов, или 95% к плану и к уровню февраля прошлого года. В том числе Западно-Сибирской дорогой отгружено 12939 вагонов, или 103% к плану, Красноярской железной дорогой ЖКХ отгружено 16375 вагонов, или 99% к заявленным объёмам. Незначительное отставание обусловлено задержками по оплате угля предприятиями, в основном при перевозке по Красноярской железной дороге.

Альбина Булатова

ЭКСПЕРИМЕНТ

## ТВЁРДЫЕ «НИТКИ» «ЭЛЬБРУСА»

ЭКСПЕРИМЕНТ ПО ОРГАНИЗАЦИИ ГРУЗОВОГО ДВИЖЕНИЯ ПО НОРМАТИВНЫМ «НИТКАМ» ГРАФИКА НАЧНЁТСЯ 15 МАРТА. ПОЕЗДА НА ЮЖНО-УРАЛЬСКОЙ, СВЕРДЛОВСКОЙ И ЗАПАДНО-СИБИРСКОЙ ДОРОГАХ ПОЙДУТ ПО ЭНЕРГОСБЕРЕГАЮЩИМ ТЕХНОЛОГИЯМ.

Организация работы на участках этих магистралей будет строиться по прогнозным графикам движения, выданным на предстоящие сутки специалистами ОАО «Научно-исследовательский и проектно-конструкторский институт информатизации, автоматизации и связи на железнодорожном транспорте». Для разработки нормативного графика используют аппаратно-программный комплекс «Эльбрус», созданный Всероссийским научно-исследовательским институтом железнодорожного транспорта.

«Эльбрус» ранее уже опробовали на Южно-Уральской. По словам главного инженера дорожной Дирекции управления движением Олега Искандарова, целью первого этапа эксперимента стала организация движения грузовых поездов по утверждённому графику, анализ причин его невыполнения, а также корректировка задач проектными институтами. За пять дней на полигоне Челябинск – Петропавловск были оптимизированы «нитки» нормативного графика движения и транслированы в автоматизированную систему «ГИД-Урал». «Нитки» графика аппаратно-программным комплексом прокладывались с учётом энергосберегающих технологий, которые затем использовались ОАО «АВП-Технология» при автоведении поезда. Если локомотив не был оснащён системой автоведения, перед машинистом ставилась задача вести поезд в соответствии с выданным расписанием.



ФОТО: АЛЕКСАНДР ШЕЛЕВ

В поездках по жёстким «ниткам» были задействованы бригады эксплуатационных депо Челябинск, Курган и Петропавловск.

«Для машинистов это обычная ежедневная работа. Но утверждённый график движения – это прежде всего энергооптимальный режим. При автоведении за машиниста все расчёты выполняет программное обеспечение. Когда автоведения на локомотиве нет, то оптимальный режим движения по расписанию машинист рассчитывает сам: как выдержать перегонное время, где и с какой скоростью проехать», – объясняет машинист-инструктор депо Курган Игорь Замковой.

За время опытных поездок со станций Челябинск, Курган и Петропавловск отправлено 1015 поездов. 161 из них был оборудован системой автоведения. По нормативному графику отправлено 484 поезда.

«Выполнение графика отправления поездов с сортировочных и участковых станций дорога

смогла повысить с 15 до 48%», – отмечает Олег Искандаров. При этом соблюдение графика, разработанного «Эльбрусом», смогло обеспечить экономию расхода электроэнергии почти на 3%.

Первый опыт обозначил задачи, которые предстоит решить в перспективе для полного перехода на организацию движения по жёстким «ниткам» графика. Как подчёркивают в Дирекции управления движением, основной причиной задержки поездов и отправления их без графика, на свободные «нитки», стал недостаток ёмкости станций. Чтобы увеличить их пропускную способность, предстоит изменить технологии работы.

По мнению участников эксперимента, организация грузового движения по нормативным графикам позволит снизить эксплуатационные расходы в перевозках на направлении Челябинск – Искилькуль.

Евгения Мусихина

ЭВАКУАЦИЯ

## ВОЛНЕНИЯ ПОЗАДИ



ФОТО: ИТАР – ТАСС

Из Ливии эвакуированы все сотрудники ОАО «РЖД» и его дочерних компаний.

Во вторник вечером самолёт МЧС Ил-62 доставил с Мальты в аэропорт Домодедово 126 россиян и 21 гражданина СНГ (Украины и Узбекистана), из них 123 сотрудника ОАО «РЖД» и его дочерних компаний. В мальтийский порт Валетта эвакуированных людей к утру 2 марта доставил паром «Святой Стефан II», на борту которого находились 397 человек.

В числе эвакуированных 2 марта россиян 16 специалистов ГК «Ремпутьмаш», поставившей технику для строительства железной дороги в Ливии. Об этом сообщила пресс-служба компании.

По словам прибывших сотрудников заводов «Ремпутьмаш», в течение всего периода с начала конфликта они находились на российской базе ОАО «Зарубежстройтехнология», которая надёжно охранялась добровольческими подразделениями из местных жителей, а также военными подразделениями Ливии, находящимися в четырёх километрах от базы.

Проблем с обеспечением водой, едой и электричеством не было.

Альбина Булатова

Рейтинг

## ГОСКОМПАНИИ НЕ ОЦЕНИЛИ

Агентство Fitch изменило методике предоставления рейтингов госкомпаниям. Его эксперты считают, что после определённого уровня рейтинга государственная поддержка госкомпаний уже не играет большой роли. Поэтому в этот раз агентство не намерено повышать рейтинг РЖД вслед за рейтингом страны.

Несколько дней назад агентство Fitch подтвердило рейтинг ОАО «РЖД» на уровне BVB (прогноз стабильный). В то же время в сентябре 2010-го агентство пересмотрело рейтинг Российской Федерации, подняв его на одну ступень BVB (прогноз позитивный). Так как рейтинг ОАО «РЖД» напрямую зависит от странового, то ком-

«Агентство приняло решение, что после определённого уровня рейтинга поддержка государства уже не играет такой большой роли, вот и появилось определённое расхождение между рейтингами страны и РЖД», – говорит Максим Эдельсон. – Поэтому мы полагаем, что рейтинг компании по-прежнему соответствует BVB».

Но если в будущем агентство ещё раз пересмотрит рейтинг России, то тогда под пересмотр попадёт и рейтинг РЖД. Эксперт уверен, что рост промышленного производства в стране обязательно положительно отразится и на компании. Среди рисков, присущих непосредственно РЖД, агентство отмечает растущую долю субсидий по грузо-

### НИ ОДНА ИЗ ГОСКОМПАНИЙ В РОССИИ ПОВЫШЕНИЯ РЕЙТИНГА ВСЛЕД ЗА РЕЙТИНГОМ СТРАНЫ НЕ ПОЛУЧИЛА

пания была вправе ожидать повышения и своего рейтинга, как это происходило ранее. Повышение рейтинга важно для РЖД, потому что даёт возможность занимать средства под более низкий процент. Однако Fitch рейтинг компании не повысило.

Как пояснил «Гудку» директор аналитической группы Fitch по энергетике, предприятиям коммунального и транспортного сектора Европы, Ближнего Востока и Африки Максим Эдельсон, это вызвано изменением подходов и ни одна из госкомпаний в России повышения рейтинга не получила.

вым и пассажирским перевозкам, что говорит о недостаточном росте тарифов.

«Изменение методологии – это решение Fitch, – говорит заместитель руководителя департамента корпоративных финансов ОАО «РЖД» Павел Ильичёв. – Понятно, что государство для компании с точки зрения агентства – это основной риск. Но с точки зрения финансового положения мы находимся на вполне комфортном уровне, видим большой интерес инвесторов к нашим облигациям».

Сергей Плетнёв



СЕРВИС

СНЯЛИ ФИРМЕННУЮ «НАШИВКУ»

Инвалиды-колясочники смогут ездить в фирменных поездах бесплатно.

С начала марта во всех фирменных поездах формирования ОАО «Федеральная пассажирская компания» (ФПК) пассажиры с ограниченными физическими возможностями могут ездить на лечение и обратно в специально оборудованных купе бесплатно.

Для этого ФПК сняла признак «фирменный» со всех мест, предназначенных для перевозки людей, вынужденных передвигаться на колясках, во всех таковых поездах своего формирования. Ведь сейчас согласно постановлению Правительства России инвалидам предоставляется бесплатный проезд к местам лечения и обратно на железнодорожном транспорте в поездах и вагонах всех категорий, за исключением фирменных поездов и вагонов повышенной комфортности.

Такая мера существенно прибавит мест для инвалидов – всего в ФПК вагонов с местами для людей с ограниченными физическими возможностями 369.

Два таких вагона курсируют и по Забайкальской дороге в составе фирменного поезда «Даурия».

– Тамбуры в таком вагоне оборудованы подъёмниками, широкий коридор позволяет колясочникам беспрепятственно передвигаться. Купе по размеру как обычное двухместное. Нижняя полка с механизмом помогает человеку принять удобное положение. На стене рядом со столиком специальная ручка, чтобы удобно было подниматься. Сиденье больше похоже на диванчик. Туалет в вагоне также приспособлен для людей с ограниченными возможностями, – говорит заместитель



ФОТО: ПАВЕЛ ГОРЯЧКО

начальника Забайкальского филиала ФПК Наталья Урманцева.

Кстати, льгота на проезд распространяется не только на инвалида, но и на сопровождающего его человека.

– Компенсацию за льготный проезд оплачивают органы социального страхования, куда пассажирская компания направляет соответствующие документы, – уточняет Наталья Урманцева.

Не только вагоны ЗабЖД удобны для инвалидов. Вокзал Благовещенска в сетевом конкурсе в 2010 году занял второе место, в том числе за внимание к людям с ограниченными возможностями.

– Есть пандусы со стороны города, вдоль перрона, на привокзальной площади. Дверные проёмы широкие, чтобы могла проехать инвалидная коляска. Со стороны перрона нет крыльца, все двери без ступеней. В зале ожи-

дания – места для инвалидов-колясочников. Пиктограммы на стене помогают ориентироваться людям с ограниченными возможностями. Для свободного перемещения с перрона на платформу оборудован специальный переезд: к головкам рельсов идут пологие основания. Работает даже посадочная бригада: начальник поезда, дежурный по вокзалу, сотрудник ИППС, – говорит начальник вокзала Наталья Капитоненко.

На ЗабЖД восемь вокзалов построены на одном уровне с перроном. Пандусами оборудованы семь вокзалов. В начале следующего года на станции Чита-2, Чернышевск и Могоча поступят специальные грузовые подъёмники.

Словом, без внимания лица, особо в нём нуждающиеся, не останутся.

АЛЕКСАНДРА ВАСИЛЬЕВА  
СЕРГЕЙ ДОНЦОВ

ОФИЦИАЛЬНО

ДОРОГИЕ ЖЕНЩИНЫ!

От имени Федерального агентства железнодорожного транспорта и от себя лично сердечно поздравляю вас с главным праздником весны – 8 Марта!

Этот праздник является не только одним из любимых календарных праздников наших граждан. Он символизирует наступление весны, расцвет и пробуждение природы и, конечно, торжество женской красоты.

Этот день дан нам для того, чтобы мы могли сказать нашим женщинам главные слова о любви, верности и восхищении, чтобы мы признались в том, насколько мы их ценим и насколько мы им благодарны.

Многие женщины трудятся на железной дороге изо дня в день. И именно 8 Марта мужчины с большим трепетом говорят им приятные слова, которые они, безусловно, заслуживают каждый день. Женщины украшают нашу жизнь, делают её осмысленной и прекрасной, заставляют нас, мужчин, совершать благородные поступки и стремиться покорять новые вершины ради внимания прекрасных дам.

На железной дороге есть многие специальности, которые относятся к категории востребованных, а работающие на них женщины чувствуют себя комфортно и понимают свою значимость. В каждом коллективе женщина олицетворяет собой красоту, женственность и мудрость. А в повседневной жизни прекрасные женщины берут на свои плечи бремя домашних дел и ограждают мужчин от будничных забот.

Спасибо вам, дорогие наши женщины, за счастье быть с вами рядом, за смысл, который вы придаёте нашей жизни, за красоту и уют, что дарите нам, за огромное терпение и за настоящую женскую мудрость.

Г.П.ПЕТРАКОВ,  
руководитель Федерального агентства железнодорожного транспорта

МИЛЫЕ ЖЕНЩИНЫ!

От имени Общероссийского отраслевого объединения работодателей железнодорожного транспорта поздравляю всех работников с прекрасным весенним праздником – Международным женским днём!

Это действительно наш общий праздник, ставший символом преклонения перед женщиной. Как и весна, она олицетворяет начало новой жизни, любви, красоты. При всей своей «слабости» женщина берёт на себя главные заботы о семье и детях, наравне с мужчинами добивается профессиональных высот.

Особую признательность в этот день хотелось бы выразить женщинам-железнодорожницам. Хлеб железнодорожника нелёгок, но сегодня невозможно представить себе работу и развитие отрасли без женщин. В напряжённой и бесперебойной работе на всех участках стальных магистралей России они – надёжные соратники, профессионалы своего дела, которые никогда не подведут.

От всей души желаю вам, дорогие наши, чтобы вы были защищены от невзгод и трудностей, чтобы у вас было меньше хлопот и больше светлых, радостных дней, успехов и удач! Примите пожелания счастья, любви, благополучия и весеннего настроения!

С.И.ЧАПЛИНСКИЙ,  
генеральный директор  
объединения  
«ЖЕЛДОТРАНС»



**РЖДСТРОЙ**

*Милые дамы!*

*От всей души поздравляет вас с праздником весны, солнца, тепла и нежности – 8 Марта!*

*Желаем улыбок, цветов, любви и прекрасного настроения!*

*Руководство и коллектив ОАО «РЖДстрой»*

РЕКЛАМА



К СВЕДЕНИЮ

80%

покупок обусловлены выбором женщин. Даже если покупку совершает мужчина, то решение о ней принято под влиянием его второй половинки



**Игорь Березин, президент Гильдии маркетологов:**  
– Речь идёт в первую очередь о товарах повседневного спроса – в вопросах выбора парфюмерии и косметики, лекарств и одежды, товаров для дома женщины действительно формируют подавляющую часть спроса. А вот компьютеры, гаджеты и другая не бытовая техника чаще всего появляются в доме в результате мужских или совместных решений. Женщины являются активными потребителями и законодателями трендов – и эта активность в рамках

традиционного распределения ролей учитывается в деятельности компаний по продвижению товаров. Если проанализировать рекламные послы, то окажется, что порядка 90% рекламы адресуется женщине в возрасте от 20 до 50 лет, а общая концепция сообщения опирается на образы «семья», «дети», «подруги» и другие. Если рассмотреть рекламу для «сильной» части аудитории, в ней женские образы представляются как часть мужского мира, к примеру автомобиль приобретает, чтобы произвести впечатление на женщину.

Праздник

# ДЕНЬ ДЛЯ ДВОИХ

Приближаются весенние праздники, а вы до сих пор не придумали, как их провести? Незабываемый отдых можно организовать и спонтанно.

Три дня выходных после шестидневной рабочей недели – не так уж мало для поездки за границу. Больше возможностей, конечно, у тех, кто имеет открытые визы. Стоимость туров в Европу в марте не очень высока. Из предложений на несколько дней – автобусные поездки в Прибалтику, их стоимость около 200 евро на человека. Примерно за ту же цену можно заказать двух- или трёхдневный тур в страны Скандинавии.

Что касается любимого нашими соотечественниками Египта, то это направление, увы, всё ещё закрыто, сказала исполнительный директор Ассоциации туроператоров России Майя Ломидзе. Желающим провести 8 Марта за рубежом остаётся выбирать из других безвизовых стран: Таиланд, Доминикана, Куба, Мальдивы, Шри-Ланка, Израиль. Из относительно дешёвых вариантов – Турция. Самое распространённое предложение – в Стамбул на четыре дня – будет стоить в пределах 15 тыс. руб. на двоих. «На 8 Марта отдых в Турции может быть даже дешевле, чем в Египте, – отметила Майя Ломидзе. – Заказать туры в безвизовые страны на весенние праздники пока можно, места ещё есть».

Первые весенние деньки можно провести и в путешествиях по России. Например, поездка по Золотому кольцу займёт пять дней, но можно уложиться и в три, выбрав один-два города. Как рассказал «Гудку» гендиректор туроператора



## ОКРУЖИТЕ ЖЕНЩИНУ ЗАБОТОЙ И ВНИМАНИЕМ, И ЖЕЛАТЕЛЬНО НЕ ТОЛЬКО 8 МАРТА

«Алеан» Илья Уманский, 8 Марта в отличие от новогодних праздников не является пиковым периодом, поэтому места можно найти практически везде. «Многие наши клиенты отмечают праздник в пансионатах – чтобы был бассейн, рестораны, где можно посидеть в приятной обстановке», – отметил он.

В то же время, чтобы праздник запомнился, необязательно далеко ехать. Даже ужин в ресторане может быть оригинальным, если правильно выбрать место. В первую очередь нужно узнать, есть ли у заведения спецпредложения на 8 Марта. Многие рестораны в этот праздник дарят посетительницам цветы, шампанское,

конфеты, устраивают шоу-программу. Если вы готовы потратить деньги на что-то более креативное, можно воспользоваться услугами фирм, которые предложат массу неизбитых вариантов поздравлений. Например, заказать вечеринку в аквапарке (в Москве это обойдётся в 4 тыс. руб. на двоих), чайную церемонию или дегустацию вина на двоих (5 тыс. руб.) или прокатить любимую на белом коне (4 тыс. руб.).

Сделать 8 Марта незабываемым можно и дома. Главное условие: представители сильного пола в этот день должны избавить любимых женщин от возни на кухне. Не важно, где вы отметите 8 Марта, главное, чтобы ваши женщины чувствовали себя окружёнными заботой и вниманием, и желательно не только в этот день.

Иван Верховых

Соседи

# КРАСИВАЯ ТРАДИЦИЯ

В разных уголках земного шара 8 Марта отмечают по-своему. Далеко не во всех странах женщины радуются поздравлениям в начале весны – некоторые могут счесть их настоящим оскорблением.

Женщины Швеции, Норвегии и Дании считают подарки или другие знаки внимания, приуроченные к мартовскому празднику, попыткой возврата в патриархальные времена, когда женщины не имели прав и свобод, находясь «под гнётом» мужчин.

Именно потому, что праздник устойчиво ассоциируется с коммунистической идеологией, после распада СССР в ряде стран СНГ его отмечать перестали. Например, в Литве в 1994 году сейм сначала включил в список праздничных дней 8 Марта, но в 1997-м «женский день» из этого списка убрали. Но уже через 5 лет, в 2002 году, в сейм была внесена поправка, возвращающая 8 Марта. Сторонники праздника утверждали, что это просто красивая традиция, противники – что женщин необходимо любить круглый год. В итоге поклонники



«красной даты» одержали верх – возможно, потому, что даже без государственного статуса цветов в этот день продавалось в несколько раз больше, чем на официально признанные День матери и День святого Валентина.

В Туркменистане праздник в 2001 году отменили – президент Сапармурат Ниязов, упразднив 8 Марта, назначил вместо него Национальный праздник весны и женщин, который отмечали 21–22 марта. Но Гурбангулы Бердымухамедов, пришедший к власти в 2008 году, вернул 8 Марта обратно. Изменения в

названии произошли и в других странах содружества: в Узбекистане его переименовали в День матери, а в Армении – в День материнства и красоты.

В европейских странах праздник отмечают в основном в странах бывшего соцлагеря, например в Болгарии, хотя выходным днём он так и не стал. Интересно, что праздник популярен в Италии – в 1946 году, после падения режима Муссолини, новый государственный орган – Совет итальянских женщин – постановил отмечать 8 Марта, и у дня даже появился свой символ – веточка мимозы.

Но самая древняя традиция почитания женщин в начале весны по праву принадлежит Вьетнаму – уже две тысячи лет в этой стране в начале весны поздравляют женщин в День памяти сестёр Чынг. Две сестры возглавили освободительную борьбу против китайских захватчиков, а когда их войско окружили, они бросились в реку. После победы социализма в стране День памяти заменили на 8 Марта – это соответствовало новому курсу страны.

Константин Филатов

Наблюдения

## ДОБЫТЬ МАМОНТА

Наверное, я неправильная женщина. Я не люблю ходить за покупками и тем более не люблю шопинг как вид досуга. Поэтому по магазинам мы ходим с мужем – одной мне там страшно и грустно, и, как всякая женщина, я нуждаюсь в поддержке и опоре.

Раз в две недели мы идём в огромный универсам подлатать порушенное домашнее хозяйство. После входа в торговый зал у меня есть 40 минут, чтобы решить бытовые проблемы, – потом муж начинает капризничать и привередничать.

– Мне нужны тапки. – Мне действительно давно нужны новые домашние тапочки, обычные, без стразов и кружавчиков.

Мужу мои тапки до лампочки, но не может же он прямо об этом сказать. Поэтому он пытается включиться в процесс.

– Вот, бери, размер твой, голубые. – Они не голубые, а бирюзовые. Я не хочу бирюзовые.

– А зелёные? – Зелёные хочу. – Бери эти. – Эти китайские и страшные. – Зелёных больше нет. Бери красные. – Красные не хочу, – я уже обижена на весь белый свет, и мне уже не до тапок.

Хлеб, молоко, стиральный порошок, крем для обуви, пшено, картошка, селёдка, мясо...

– Это масло, с коровой на обёртке, стоит почти 76 руб., а это, с маслёнкой, 74 руб. с копейками. Но то, которое с маслёнкой, делают в Питере, откуда там взяться маслу? К тому же в позапрошлый раз мы брали то, которое с коровой, из Вологодской области, и вроде ничего было масло, но, может, попробуем вот это, с крынкой, к тому же и стоит 73 руб. 15 коп., липецкое.

– Масло и масло, бери, какое нравится. – Я, между прочим, забочусь о том, что ты будешь мазать себе на бутерброд, а тебе, судя по всему, на мой бутерброд наплевать.

– Это просто масло. Бери с коровой, раз в прошлый раз брали. Никто вроде не умер.

Беру то, которое с коровой, – он же ничего в масле не понимает.

Наперерез с такой же неохватной тележкой идёт милая молодая пара: он сосредоточен и суров, как капитан корабля, она легка и мимолетна, будто всё происходящее её не касается. Он кладёт в тележку увесистый кусок ветчины. Она невзначай опускает в тележку свою нежную ручку и выкладывает ветчину обратно. Но он же мужчина, он хочет мамонта. И снова кладёт мясо в телегу. Она снова ненароком выкладывает и непринуждённо толкает эту неподъёмную телегу дальше, давая понять, что разговор окончен. В тот день мы видели эту пару ещё дважды – с колбасой и сосисками.

Мой муж не столь подтянут и суров, да и я не столь тонка и возвышенна. Но что-то мне шепчет, что на ужин в том доме был шпинат. А у нас картошка с поджаркой, селёдка и бутерброды. В общем-то, ничего особенного.

Ирина Заверняева



Мода

ВСЁ ЭТО  
СЛЕДУЕТ ШИТЬ

Сезон весна-лето – 2011 сможет угодить всем женщинам, так как не несёт жёстких ограничений в одежде.

Судя по всему, дизайнерам надоело пребывать в депрессивном настроении, и весной на смену чёрному и серому цветам, преобладавшим осенью и зимой, приходят яркие краски и ослепительный белый: белый цвет составил основу большинства новых коллекций.



ФОТО: GLAMOUR.COM.UA

В целом дизайнеры предлагают бескомпромиссную женственность, и дамам стоит призадуматься о покупке романтических вещей белого, нежно-розового, лавандового и пастельных цветов: шифоновых платьев с рюшами и оборками, юбок с бантами и кофточек а-ля «школьница».

Примечательно, что вместе с модой на женственность вернулись и длинные юбки по щиколотку или чуть ниже колена. Это могут быть широкие шифоновые или плиссированные юбки или длинные платья-туники.

Стиль семидесятых продолжает победоносное шествие: трендом сезона станут комбинезоны, юбки-брюки и брюки клёш. На пике моды останутся и платья-рубашки, шорты сафари, платки-банданы, вещи из ткани в широкую полоску.

Для женщин, которые не любят спокойные цвета, дизайнеры разработали яркую летнюю коллекцию, разрешив вещи неоновых цветов – синего, ярко-розового, фиолетового, бирюзового, жёлтого, красного, оранжевого. Причём сочетать их можно на своё усмотрение.

Останется трендом и цыганская мода – просторные платья и юбки с майками с замысловатыми узорами и цветочными рисунками, к которым добавятся фрукты, листья и бабочки.

Теперь об обуви. Здесь также никаких неожиданностей не произошло. Весной модницы смогут щеголять всё в тех же ярких резиновых сапожках с рисунками и узорами.

Актуальными останутся и ботфорты, и удлиненные сапоги. Ограничений для длины голе-



ФОТО: WWW.PHOTOXPRESS.RU

ница теперь нет, а высота каблука зависит от способности девушки передвигаться на нём.

Вернулись в моду ботильоны всевозможных форм и видов: замшевые, с открытым носком, на шнуровке, с пряжками и на платформе, которые отлично смотрятся с коротким пальто или платьем, а также с брюками и шортами.

И хорошая новость для женщин, привыкших ходить без каблуков, – балетки остаются.

Евгения Сычёва,  
стилист имидж-студии «Глория»

Подарок

НАБОР ДЖЕНТЛЬМЕНА

Неотъемлемой частью предстоящего праздника являются цветы и сладости. О том, как не прогадать с подарком к 8 Марта и выбрать качественный букет цветов или шоколад, рассказали эксперты.

При выборе цветов нужно быть предельно осторожным. И в первую очередь обратить внимание на листочки. «У любого цветка они должны быть ярко-зелёного цвета, насыщенного, без светлых пятен, точек и линий, – поделилась президент Флористического союза Наталья Корнеева. – Также листочки должны быть подняты вверх. Если они находятся под углом в 90 градусов, это уже говорит о том, что растение не самое свежее».

Что касается бутона, то здесь тоже есть важное правило: он должен быть полузакрытым. «У тюльпанов он может быть даже немного окрашен зелёным цветом, то есть чуть недозрелым, – порекомендовала Наталья Корнеева. – Особенно внимательно к этому совету должны прислушаться предусмотрительные мужчины, покупающие цветы заранее и прячущие их на ночь. В течение тёмного времени суток бутон как раз созреет окончательно».

Некоторые флористы утверждают, что для гарантии продолжительной жизни цветов их надо оставлять на ночь в ванной, наполненной водой. Однако, по мнению президента Флористического союза, такая процедура необязательна. Оказывается, для того чтобы цветы долго радовали вас, достаточно внимательно ухаживать за ними – тщательно помыть вазу, лучше с пищевой содой. Затем правильно сделать небольшой срез внизу стебля, а именно – ножом. Ножницы здесь не подойдут: они заламывают стебель, следовательно, деформируют сосуды цветка. Это приводит к тому, что растение плохо потребляет воду. Срез должен быть длинным, примерно под углом 45 градусов – цветок опять-таки сможет больше пить.

Кроме того, важно не забыть ежедневно обновлять срез и с такой же частотой менять воду в вазе. Цветы лучше поставить подальше от батареи, солнечных лучей и сквозняков.

Во Флористическом союзе сообщили, что в канун 8 Марта хитами продаж являются розы и тюльпаны. «Роза – традиционно всеми женщинами любимый цветок. А тюльпан – это предвестник весны, – объяснила Наталья Корнеева. – Также мужчины покупают гиацинты, нарциссы и мимозу».



ФОТО: ИТАР-ТАСС

Консультация продавца

НОЖКИ ВО ВСЮ ДЛИНУ

Известные ценители прекрасного французы говорят, что «у женщины могут быть морщины на лице, но не на колготках». Поэтому при выборе этого деликатного изделия стоит обратить внимание на несколько моментов, которые обозначили опрошенные «Гудком» продавцы магазинов.

Во-первых, важен размер. Его определяют по таблице на этикетке (рост в графе по вертикали и вес в графе по горизонтали). Но нужно сделать поправку, если ноги слишком длинные, короткие, худые или полные. Когда сомневаетесь, берите больший размер и никогда не покупайте безразмерные колготки.

Во-вторых, изучайте состав изделия. Превосходно облегают ногу, не образуют складок колготки с лайкрой: её должно быть не менее 10%, иначе колготки будут провисать. Последняя новинка – трёхмерная лайкра (Лукра3D). С этой уникальной технологией даже тончайшие колготки обладают повышенной эластичностью и носятся дольше, правда, и стоят дорого.

Обращайте внимание и на плотность колготок, которая определяется толщиной пряжи и



ФОТО: WWW.PHOTOXPRESS.RU

выражается в денирах, или денах. Самые тонкие колготки, предназначенные для жаркой погоды и выхода в свет, имеют плотность 6–15 den, для повседневной носки подходят 15–20 den, демисезонные и для холодной погоды – 20–40 и 50–180 den. Чем больше лайкры и плотнее колготки, тем они качественнее.

Чтобы не ломать голову, что по какому случаю надеть, помните: всегда актуальны классические цвета – натуральный и чёрный, вне зависимости от моды. Колготы тёмного цвета зрительно де-

После удачного выбора цветов можно подумать и о сладкой части подарка. Какой только шоколад в преддверии праздника не встретишь на прилавках магазинов! Сегодня помимо привычной горькой, молочной и белой плитки покупателям предлагают экзотические виды шоколада – с алкоголем, воздушный и даже со вкусом перца или соли.

Тёмный шоколад можно узнать по количеству какао-продуктов в нём (обычно указывается на упаковке в процентах). Самый полезный продукт тот, где этот процент очень высокий – 80–90%. В составе молочного шоколада количество какао-продуктов и сухого молока может варьироваться. А в белой плитке какао-продуктов вообще нет. Их заменяют масло, сухое молоко и сахарная пудра.

Также обратите внимание на ароматизаторы (ваниль, ром, специи или фруктовые виды), они должны быть натуральными. Сопредседатель Союза потребителей России Анатолий Голов рассказал, что сегодня поступает много жалоб на некачественный шоколад. По его словам, причина кроется в неправильных условиях хранения плитки. Совершая покупку, надо обращать внимание на то, в каком помещении лежит изделие. Если температура излишне тёплая или холодная, шоколад наверняка потерял свои вкусовые качества.

Президент Ассоциации кулинаров России Виктор Беляев сказал, что, выбирая шоколад к празднику, надо отдавать предпочтение классике. «Подарок вы покупаете не себе, поэтому экспериментировать и пробовать новые сорта шоколада не стоит. Такая плитка может стать неприятным сюрпризом в праздничный день, – сообщил он. – Кстати, хорошим считается отечественный продукт – качество российского шоколада до сих пор находится на высоком уровне».

Сама плитка шоколада должна быть гладкой, без пузырей, глянцевой и лакированной. В руках и во рту лакомство должно таять быстро.

Также Виктор Беляев напомнил, что плитка горького лакомства может понравиться не всем дамам. «Было бы логичнее дарить мягкий шоколад – пористый или с фруктовыми начинками, – считает он. – В состав хорошего молочного шоколада должно входить не сухое, а натуральное молоко или сливки. От такого подарка не откажется ни одна женщина».

Наталья Назарова

лают ногу более длинной и стройной, а белого, наоборот, визуально её укорачивают.

Внимательно стоит относиться к модным сейчас фантазийным колготкам. Приобретая их, нужно учитывать особенности тела. Колготки тёмного цвета с вертикальными полосами зрительно удлиняют ноги, а светлые с поперечными полосами утолщают. Полоски (как и любой орнамент вокруг икр) «выравнивают» щиколотки, делая ногу стройнее, хотя и создают впечатление полных икр. И будьте готовы к тому, что привлечь взгляды мужчин будут не ваши ножки, а рисунок. Такие колготки больше подходят молодым и экстравагантным девушкам.

Эlegantным женщинам рекомендуется классика: колготки тёмного или телесного цвета без рисунка – они более сексуальны, особенно с имитацией шва сзади. Выигрышно смотрятся тонкие и прозрачные колготки телесного цвета, которые незаметны на ноге. Такой же эффект дают колготки в сеточку, лучше с крупными ячейками. В сочетании с изящной чёрной обувью они смотрятся очень сексуально.

Елена Кудрявцева



## ОПРОС

# КТО ОНА, ИДЕАЛЬНАЯ ЖЕНЩИНА



ФОТО: WWW.PHOTOXPRESS.RU

**МИХАИЛ БАБКИН, председатель ДФСК «Локомотив» на МЖД:**

– Идеальная женщина – мудрая женщина. Мы прожили с женой 40 лет. Она понимала меня с полувзгляда.

**ВАСИЛИЙ ЖУРАВЛЁВ, электромеханик СЦБ ГЖД:**

– Умная, красивая и весёлая. Я пока не женат, но любимую хотелось бы выбирать именно по этим критериям. Но, боюсь, любовь у меня не спросит, она просто заворочит. В этой магии тоже некий женский идеал.

**ВЛАДИМИР БИХОВ, помощник машиниста ЮВЖД:**

– Идеальная женщина – та, рядом с которой можно легко молчать часами и так же легко говорить обо всём сутки напролёт. Идеальная женщина не обижается по пустякам, но её ни в коем случае нельзя расстроить всерьёз, она поймёт и простит всё, разве что кроме предательства. А ещё с ней можно пройти через все неурядицы с улыбкой, сознавая, что не нужно больше ничего и никого, если она рядом. Когда я далеко, она ждёт дома, где тепло и уютно, она мать моих budding детей. Идеальной женщины нет ни у кого, кроме меня, ведь это моя жена Александра.

**ВЛАДИМИР МИЩЕНКО, электромеханик связи на станции ЗабЖД:**

– Мне кажется, нет идеальных женщин. Они все идеальны. Посмотрите вокруг – какие они, сколько радости и счастья несут они миру.

**ЭДУАРД БЕЛАН, начальник отдела экономической защиты Северо-Кавказского регионального центра безопасности:**

– Должна быть умная и заботливая к детям. Уверен, что не помешает чувство юмора и готовность идти на компромиссы. Для меня такой женщиной стала моя жена, с которой мы вместе уже не один десяток лет.

**ЕВГЕНИЙ ХРУСТАЛЬКОВ, помощник машиниста эксплуатационного локомотивного депо Курган ЮУЖД:**

– Портрет идеальной женщины собирали всем депо и пришли к выводу, что это не Анджелины Джоли. Зачем такое божество? Чтобы поставить в красный угол и любоваться? Женщина должна быть реальной. Если она милая, привлекательная, умная – это хорошо, её и надо брать в жёны. Но самое главное, чтобы женщина понимала

мужчину. Идеальна та, которая во всём устраняет мужчину и, делая одновременно кучу дел, никогда не забывает о нём. Идеальной женщина может стать тогда, когда рядом с ней мужчина. От нас очень многое зависит.

**МИХАИЛ КУРИЧЕНКОВ, машинист электровоза СЖД:**

– Идеальная женщина должна быть доброй, хозяйственной, семейной. Счастье в детях. Моя жена очень любит наших детей, поэтому она суперидеальная.

**ЕВГЕНИЙ ДОМЧЕНКО, начальник вокзала Дзержинск ГЖД:**

– Идеальная женщина, конечно, в первую очередь должна быть женственной. Она – хранительница очага. Она – обаятельная, милая, красивая, сияющая – как самые первые яркие весенние цветы. И она обязательно любима.

**АЛЕКСАНДР НЕЧАЕВ, машинист-инструктор эксплуатационного локомотивного депо Саратов-Пассажирское ПривЖД:**

**НЕТ НЕИДЕАЛЬНЫХ ЖЕНЩИН. ОНИ ВСЕ ИДЕАЛЬНЫ. ПОСМОТРИТЕ ВОКРУГ – КАКИЕ ОНИ, СКОЛЬКО РАДОСТИ И СЧАСТЬЯ НЕСУТ ОНИ МИРУ**

– За примером далеко ходить не надо – это моя жена. У меня, как у машиниста-инструктора, очень мало свободного времени, и на жену взвалена такая большая нагрузка! Примерно 70% из того, что должен бы делать я, она берёт на себя. За это ей огромное спасибо. Если она этого делать не будет, я не смогу с полной отдачей выкладываться на работе. А ещё она у меня умная и красивая. Хочется идти домой, чтобы с ней поговорить. За это я свою жену люблю.

**НАТАЛЬЯ ТРУБУЛЕВА, начальник сектора служебных перевозок ГЖД:**

– Для меня идеал женщины – Элина Быстрицкая. Я люблю её. Прекрасная актриса, человек с трудной судьбой, которого совершенно не сломали обстоятельства. В ней есть и достоинство, и благородство, и огромный ум, и главное, неверное, гражданская позиция, без этого женщины нет.

**ЕЛЕНА ИВАНОВА, ведущий специалист по управлению персоналом отдела соревнований, наград и социального развития службы управления персоналом СКЖД:**

– Идеальная женщина должна быть умной. Но этот интеллект должен немного скрываться, чтобы не обидеть мужчину. К тому же это качество нужно как раз для мужчины – чтобы ему было с кем посоветоваться.

Идеальная женщина должна быть красивой. Ухаживать за собой, стараться угодить вкусам любимого мужчины. Но красота должна быть ещё и внутренняя, а не только внешняя. Женщина должна быть верной. А ещё доброй, понимающей, терпеливой, ласковой и женственной. И, конечно, быть хорошей мамой.

**ТАТЬЯНА ОБАБКОВА, заведующая домом отдыха локомотивных бригад ЮУЖД:**

– Идеальная женщина должна быть очень организованной, всегда всё успевать на работе и в жизни. Не унывать. И не обижать мужчин.

**ОЛЬГА МИХАЙЛОВА, агент СФТО Октябрьского центра фирменного транспортного обслуживания:**

– Идеальная женщина должна быть такая, как я. В первую очередь умная, без этого никуда.

Кроме того, чувства юмора должно быть и обязательно наличие вкуса. В одежде, например. Ну и настоящая женщина – это, конечно, та, у которой один муж и один любовник.

**ИРИНА ПРИСТАВКО, замначальника Южно-Уральского территориального центра фирменного транспортного обслуживания по маркетингу:**

– Женщина идеальна, когда она успешна во всём, удачлива и любима.

**ЛИЛИЯ ЕЛАШОВА, помощник-референт начальника ПривЖД:**

– В женщине в равной степени важны и её женственность, и внешний вид, и культура, и производственная грамотность, профессионализм. Однако без хорошего морального климата в доме невозможно обеспечить всё это. Поэтому основа основ – это семья. А главное качество в женщине – любовь к детям. Материнская забота многогранна. Маму заботит всё, от того, как дети покушали, как оделись и как учились, и до того, как нравятся им работа, какие отношения складываются у них в коллективе. О муже, само собой, настоящая женщина тоже должна заботиться.

## ИСТОРИИ

## ТРИ СЕСТРЫ

СУДЬБА РАЗВЕЛА СЕСТЁР ПО РАЗНЫМ ГОРОДАМ. Но спустя много лет они встретились в столице Забайкалья. И местом встречи стал железнодорожный вокзал.

«Чёрные» риелторы обманом завладели документами на квартиру Любови Лешковой в Иркутске, а после сожгли её дом – хотели получить страховку. Женщина с сыном была вынуждена скитаться, а двоюродные сёстры потеряли с ней всякую связь.

– Телефон с номерами сын Алёша потерял после пожара. Позвонить никому не могли, – говорит Любовь Борисовна.

Читинка Александра Бакирова, чтобы отыскать пропавшую сестру, написала в передачу «Жди меня».

– Группа поиска программы побывала в Иркутске на месте пожара, опросила соседей, обратилась в местный исполком. Наконец нас нашли в Усолье-Сибирском, приехала съёмочная группа программы, – продолжает Любовь Лешкова.

История Любови Лешковой и её сына трагична. Её муж умер. Вместе с сыном Алексеем она жила в доме бабушки и никогда не заботилась о том, чтобы переписать жильё на себя. Однажды Люба захотела из дома переехать, но не смогла никому его продать. Тут подвернулись эти мошенники. Вошли в доверие, выманили все документы на дом. Она верила, думала, всё законно. Когда бумаги им отдала, дом подожгли. Любовь с сыном едва успели спастись.

В милицию Любовь идти побоялась – «риелторы» пригрозили: «Будешь шум поднимать, вообще ничего не получишь. А так мы тебе дом подарим». По простоте душевной она поверила, отправилась смотреть «новый дом» в другой город. Но дом оказался чужим. Скоро объявились хозяева и выгнали погорельцев. Люба опять оказалась без крыши над головой. Ей предложили другое жильё. Женщина с сыном поехали на новое место и чуть не сгинули в заброшенном шахтёрском посёлке.

– Мошенники пользуются тем, что эти полуразрушенные дома пустуют, отвозят туда несчастных – «дарят» новые дома! Мы нашли Любу в совершенно ужасном месте в абсолютно пустой комнате в общежитии, повсюду были клопы. Люба с сыном боялись даже выйти на улицу, боялись, что их убьют, – рассказала журналист программы «Жди меня» Татьяна Захарова.

Съёмочная группа помогла Любови найти хороших юристов, и даже сняли встречу с аферистом, который так обошёлся с женщиной, на скрытую камеру. А иркутская милиция пообещала наказать мошенников.

После всех злоключений вместе с журналистами Любовь Борисовна поспешила на встречу с Александрой в Читу. Здесь её ждал сюрприз – третья сестра, Ирина, из Кишинёва. По невероятному стечению обстоятельств она в тот же день ехала через Читу в посёлок Вершино-Дарасун навестить маму. Но, узнав от Александры о приезде Любови, задержалась. Когда три сестры встретились, их радости не было предела. Они плакали и смеялись от счастья на перроне Читинского вокзала.

– Все мы родились в посёлке Вершино-Дарасун. С Александрой я не виделась больше 20 лет, с Ириной – больше 30. Потом она уехала в Молдову, вышла замуж. Александра переехала в Читу, я в Иркутск. Теперь мы снова вместе, – говорит Любовь Борисовна.

– Завершились хождения по мукам, а мы наконец встретились! – добавляет Александр Бакирова.

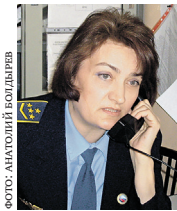
Сёстры уверены: Люба с ними забудет недавние неприятности как плохой сон и начнёт новую жизнь. Она уже планирует продать участок земли на месте сгоревшего дома и купить квартиру в Чите или Иркутске.

Сергей Донцов



УВЛЕЧЕНИЕ

# В ШАГЕ ОТ ТЯЖЕЛОВЕСА



Чем обычно женщина увлекается в свободное время, если оно у неё, конечно, есть? Пожалуй, рукоделие, фитнес, фотография. А вот для Надежды Козодой, маневрового диспетчера станции Ерунаково Западно-Сибирской магистрали, гораздо привычнее не вязальные спицы или фотоаппарат, а удочка, спиннинг и даже острога.

– Рыбалкой заразил меня отец, – говорит Надежда Николаевна. – С шести лет я колесила с ним по рекам и озёрам Алтайского края, где мы тогда жили. Места чудесные! До сих пор я помню те утренние зори, когда деревья, трава и цветы вокруг как будто замирают и только рыба тихо плещется по водной глади. До позднего вечера с удочкой на берегу просиживали. Клевало так, что поесть забывали. И я ничему не радовалась больше, чем пойманной рыбке. Отец не устал меня хвалить, и я, бывало, ловила больше рыбы, чем он.

Детское увлечение с годами переросло во взрослое хобби. Маленькую удочку Надежда Козодой сменила на увесистую острогу и принялась вместо маленьких карасиков ловить больших налимиков – единственного пресноводного представителя отряда тресковых.

– Налима ловят осенью, обычно в тёмное время суток. Надо идти против течения, метрах в десяти от берега, – поясняет Надежда Николаевна. – Осенью он нагуливает жир к зиме, поэтому ложится в ямки, куда заплывает мелочь и заползают раки. Налим охотится на них. А мы – на него! Светим вниз фонариком, нащупываем ямки. Чем больше ямка, тем крупнее рыба. Главное – не промахнуться, поэтому спешка не нужна. Налим в это время так увлечён едой, что ему нет дела до рыбака, и на свет фонарика он не реагирует.

Но с острой, говорит маневровый диспетчер, всё же больше охота. А настоящая рыбалка только с удочкой или со спиннингом.

Надежда Николаевна с увлечением делится секретами ловли судака, за которым она с мужем и друзьями едет за полтысячи вёрст – в Новосибирскую область, к Оби.



**РАЗВЕСТИ КОСТЁР, НА КОТОРОМ ЗАКИПИТ РОДНИКОВАЯ ВОДА. ДА ПОСОЛИТЬ ЕЁ, ПЕРЦА ТУДА И ЛАВРУШЕЧКИ. НА ЁРШИКАХ И ПЕСКАРИКАХ ПЕРВЫЙ НАВАРЧИК ВСКИПАТИТЬ. ПОТОМ ШУКУ, ПОТОМ КАРТОШЕЧКИ. И ВОДОЧКИ ТУДА СТАКАН**

– Судак любит играть с тобой. И часто в этой игре побеждает, – поясняет Козодой. – Ведёшь спиннинг, чувствуешь его, уже к берегу подтягиваешь, но вдруг рыба непонятным, вёртким движением выскальзывает. Но у меня есть свои хитрости.

Главное, по её словам, подобрать нужную леску – плетёнку. И вооружиться специальной блесной. Это муляж малька, сделанный не из металла или дерева, а из поролона, внутри которого можно спрятать сразу несколько крючков.

– От такого не выскользнешь. К тому же поролон постоянно булькает, пускает пузырьки, а судак это любит, поэтому хватает такую блесну моментально, – говорит Надежда Николаевна. – А лещ тоже тот ещё хитрец. Мало того, что крючки видит, так ещё и от самых матёрых сетей, говорят, уходит. Заметив «паутину», он попросту ложится бочком на дно, пока сеть не пройдёт мимо.

Рыбалка для сибирячки – самое любимое увлечение после работы. Была б её воля, она бы объехала все реки и озера не только России, но и всего мира. Мечта – озеро Байкал, беспрерывный клёв хариуса и форели.

– Буду жить в палатке неделями, по ночам кормить комаров. Зато днями уже мужа кормить – вкусными блюдами из деликатесных рыбок. И котлетки из них, и даже шпроты сделаю, – говорит она.

В то же время Надежда Николаевна признаётся, что рыбаком-тяжеловесом себя не считает. И до того мастерства, с которым она в должности маневрового диспетчера станции Ерунаково разводит по маршрутам поезда, ей ой как далеко!

– Ну какой же я тяжеловес, если за всю жизнь самую большую рыбу – судака – поймала весом всего три кило, – сетует железнодорожница. – И ни разу ещё не вытащила шуку. А как мечтаю! Развести костёр, на котором закипит родниковая вода. Да посоливать её, перца туда и лаврушечки. На ёршиках и пескариках первый наварчик вскипятить. Потом щучьи кусочки, потом картошечки. А под конец туда водочки стакан. Вот когда сварю такую ушицу из своей шуки, тогда вздохну и скажу: я настоящая рыбацкая!

АНАТОЛИЙ БОЛДЫРЕВ

ДОМАШНИЕ РЕЦЕПТЫ

## СОЛНЦЕ НА БЛЮДЕ



У каждой хозяйки есть свои секреты приготовления блинов на Масленицу. Но и чужие рецепты опробовать не грех.

Лариса Ткачёва, инженер Максим-Горьковской дистанции сигнализации, централизации и блокировки ПривЖД:

– Блины на Масленицу делаю так: взбиваю 3 яйца, добавляю 1 стакан кефира, 1–2 столовые ложки мёда, 50 г сливочного масла и ставлю на водяную баню до полного растворения мёда и масла. Получается однородная масса красивого жёлтого цвета. Далее в 2 стакана просеянной муки выливаю тёплую массу, отдельно гашу кипятком пол чайной ложки соды и выливаю в тесто. Кто предпочитает блины потолще, может уже выпекать, а для любителей тоненьких надо добавить ещё 1,5 стакана кипятка. Получаются очень тоненькие дырчатые блины. Их можно начинить творогом, смешанным с мёдом, а можно и икрой. Я ничем не успеваю: муж и дети тут же съедают.

Ирина Резниченко, ведущий специалист службы корпоративных коммуникаций СКЖД:

– В моей семье любят блинчики на кислом молоке. Рецепт простой: пол-литра любого кислого молока, соль по вкусу, 3 яйца, 3 столовые ложки сахара, растопленное сливочное масло. Яйца, соль и сахар тщательно растираем, добавляем молоко и всыпаем муку, примерно полтора стакана, чтобы консистенция получилась как у жидкой сметаны. Потом добавляем растопленное сливочное масло. Всё это хорошо взбиваем, желательно миксером, чтобы не осталось комочков. Печём блины на очень горячей сковородке. Что касается начинки, то мои едоки любят такую. В центр испечённого блина кладем по одной чайной ложке сметаны, сахара и масла и заворачиваем блин конвертом. Так как блин горячий, то начинка быстро плавится, и в результате получается крем. Сделать такую начинку не составляет труда, но выходит очень вкусно.

Татьяна Михайлова, заведующая производством столовой управления ОЖД:

– Больше всего я люблю блинчики домашние с мясом. Тесто делается просто: в литр молока добавляется соль, сахарный песок, мука. Тесто должна получиться по консистенции как жидкая сметана. Потом берём 3 яйца, взбиваем их и тонкой струйкой выливаем в тесто. Можно туда добавить ещё полстакана растительного масла, чтобы блины лучше снимались. Раскалённую сковородку смазываем растительным маслом и жарим блины с одной стороны, после чего переворачиваем блин жареной стороной вверх и накладываем мясную начинку, заворачиваем её и обжариваем блинчик уже до готовности. Готовится начинка для этих блинов следующим образом: мясной фарш солим, перчим и обжариваем на сковородке. После того как остынет, его надо пропустить через мясорубку: от этого он станет более эластичным. Отдельно пожаренный репчатый лук соединяем с фаршем и перемешиваем. А для тех, кто любит поострее, в мясную начинку можно добавить майонез, смешанный в равных долях со сметаной, с добавлением размельчённого чеснока и укропа.

ВАГОН-РЕСТОРАН

## БУКЕТ ИЗ БУЛЬОНА

У заведующей производством вагона-ресторана фирменного поезда «Жигули» Любови Радаевой в семье художественная жилка – многие, например, пишут картины. А она нашла своё призвание в кулинарии, и талант проявился в любви к украшению блюд. В канун праздника она провела мастер-класс для читателей «Гудка» по украшению праздничного стола.

Салат «Подворье»

На дно широкой тарелки выложить листья салата. Вылепить из куриного паштета фигурки курочек – скатать шарики, сформировать голову и клюв. Вырезать гребешки из варёной моркови. Её же нарезать кружочками, на каждом сделать 3–4 зазубринки на краях и в центр положить по маленькому кусочку любого твёрдого овоща или яйца – это «цветы». Разложить всё на тарелке, «курочкам» насыпать «пшено» из яичного желтка. Сделать «колодец» – положить друг на друга в виде квадратной кладки брусочки



сыра. В кусочек паштета воткнуть «кустик» из зелени, а из половинок яйца сделать «поросят» – ушки, глазки и пятачок выполнить из обрезков яйца или моркови. Вариация – салат «Лесная поляна»: только из паштета лепятся ёжики с «иголками» из майонезных точек, а из яйца, кусочка помидора мастерится мухомор, шляпку которого украшают белые крапинки из майонеза.

Салат «Весенний мотив»

Делаем ветку сирени из яичных белков. Для этого их надо потереть на крупной тёрке, а затем пропитать свекольным соком. Выложить «цветочную» гроздь на тарелку с большим листом салата, снизу приделать «листья» из петрушки. Рядом положить несколько перьев зелёного лука, а к ним маленькие пластинки из белка – получатся «ландыши». Завершить композицию тюльпаном из свёклы: для его приготовления достаточно сложить тонко нарезанные четверти её кружочков в виде цветка. Рядом горкой положить майонез.

«Весенний мотив» эффектно смотрится в качестве украшения на заливном «Провансаль». Оно готовится как обычное заливное – из курицы, языка или рыбы, однако, отправляя блюдо застывать в холодильник, надо оставить немного смеси бульона с желатином и размешать в нём пару столовых ложек майонеза. Когда основная часть слегка застынет, залить её получившейся белой смесью, а когда верхний слой застынет тоже, выложить на белом поле букет.

ЕЛЕНА МИРОШНИКОВА



## Профилактика

## РАСПУТАЛИ ВОЛОСЫ

СПЕЦИАЛИСТЫ ГОВОРЯТ: ЕСЛИ ГЛАЗА – ЗЕРКАЛО ДУШИ, ТО ВОЛОСЫ МОЖНО С УВЕРЕННОСТЬЮ НАЗВАТЬ ЗЕРКАЛОМ ЗДОРОВЬЯ. ЛЮБАЯ ЖЕНЩИНА МЕЧТАЕТ О ГРИВЕ РОСКОШНЫХ, ГУСТЫХ, УХОЖЕННЫХ ВОЛОС. ПОНИМАЯ, ЧТО ПОДОБНОЕ «УКРАШЕНИЕ» СЛУЖИТ НЕКОЙ ПРИМАНКОЙ ДЛЯ МУЖЧИН, ДАМЫ СТАРАЮТСЯ ВСЯЧЕСКИ ПОДЧЕРКИВАТЬ СВОЮ КРАСОТУ.

С давних времён люди придавали огромное значение волосам – по их состоянию определялся социальный статус человека и состояние его здоровья. А в некоторых странах причёске придаётся поистине мистическое значение. Например, в Камбодже жениху и невесте перед свадьбой по традиции делают специальные стрижки, чтобы отвести от молодожёнов злые силы. В Малайзии мужчинам запрещено носить длинные волосы, а в индийском штате Пенджаб, наоборот, казнь грозит мужчине с короткой стрижкой.

Таким образом, причёска является определённым посланием к окружающим, и пренебрегать здоровьем волос нельзя. Однако современная жизнь диктует свои условия: из-за плохой экологии, неправильной еды и стрессов волосы начинают выпадать, ломаться, сеять на концах. Поэтому уходу за ними сегодня нужно уделять гораздо больше внимания.

В первую очередь необходимо определить свой тип волос: они могут быть нормальные, жирные, сухие и смешанного типа.

– К первому виду относятся волосы, хорошо отражающие свет, переливающиеся на солнце. Они не секутся, эластичны, легко расчёсываются, имеют живой вид и сохраняют эти качества несколько дней после мытья головы, – рассказывает врач-трихолог Центра лечения волос Максим Петрушевич.

Жирные волосы имеют характерный тусклый блеск, спустя короткое время после мытья слипаются и начинают казаться грязными. Степень их жирности зависит от активности сальных желёз кожи головы, которая, в свою



ФОТО: WWW.PHOTOXPRESS.RU

**ПРЕДРАСПОЛОЖЕННОСТЬ К ВЫПАДЕНИЮ ВОЛОС ПОРОЙ ЗАЛОЖЕНА ГЕНЕТИЧЕСКИ, И ПОБОРОТЬ ЕЁ МОЖНО ТОЛЬКО С ПОМОЩЬЮ ГОРМОНАЛЬНЫХ ПРЕПАРАТОВ**

очередь, является индивидуальной и закладывается генетически. Но в определённой степени количество вырабатываемого кожного сала зависит и от рациона питания.

Сухие волосы плохо отражают свет, смотрятся тусклыми, легко рвутся, путаются, трудно расчёсываются и секутся на концах. Чаще всего сухости волос способствует неправильный за ними уход и как следствие – пониженная активность сальных желёз.

Волосы смешанного типа (чаще всего длинные), как правило, бывают жирными у корней и сухими на концах из-за того, что им не хватает жировой смазки по всей длине. Таким нужен комбинированный уход.

– Современные косметические средства – шампуни, бальзамы, кондиционеры, маски – позволяют подобрать индивидуальный уход за

волосами, что способствует их оздоровлению, – говорит Петрушевич. – Более серьёзной проблемой является выпадение волос. Предрасположенность к облысению порой заложена генетически, и побороть её можно только с помощью гормональных препаратов.

Второй распространённый фактор – стресс, который действует на весь организм. Если нормой выпадения волос считается 100 волосков в день и меньше, то после перенесённого стресса они осыпаются целыми прядями, и человек может не досчитаться до 15% волосного покрова. При этом первые признаки выпадения волос могут появиться только через три или даже шесть месяцев после перенесённого стресса.

Поэтому специалисты советуют заботиться о своём физическом состоянии в целом, тогда и волосы будут здоровыми. В частности, психолог Николай Андреев утверждает: любите себя, и красота со здоровьем ответят вам взаимностью.

ОЛЬГА МАЛЁВА

## Психология

## ГОЛОВА КРУГОМ ОТ ПОДАРКОВ



ФОТО: АНДРЕЙ ЖАКОВ

В ПРЕДВЕРИИ 8 МАРТА МУЖЧИНЫ ДУМАЮТ ОБ ОДНОМ: ЧЕМ УГОДИТЬ ЛЮБИМОЙ В ЭТОТ ДЕНЬ И КАК СДЕЛАТЬ ТАК, ЧТОБЫ ПОДАРОК ЗАПОМНИЛСЯ ЕЙ НА ВСЮ ЖИЗНЬ. ЕСЛИ ОТВЕТ НА ПЕРВЫЙ ВОПРОС МОЖНО ПОЛУЧИТЬ У ДРУЗЕЙ, В ЖУРНАЛАХ И ИНТЕРНЕТЕ, ТО ЗАСТАВИТЬ ЖЕНЩИНУ ВСПОМИНАТЬ О ПОЛУЧЕННОМ ПРЕЗЕНТЕ И ВЫЗВАННЫХ ИМ ЭМОЦИЯХ НЕПРОСТО. ЧИТАТЕЛЯМ «Гудка» повезло: кандидат психологических наук Ольга Вострова готова помочь им в решении столь непростой задачи.

– Практически все женщины любят получать подарки и сюрпризы. Гораздо больше, чем мужчины. И когда до представителей сильного пола дойдёт эта простая истина, они смогут ответственно заявить: я на несколько шагов приблизился к пониманию женщины. Тем не менее на одном осознании истины не проживёшь, и доставить любимой удовольствие презентом совсем не просто. Ведь не зря говорят: «Подарите женщине миллион алых роз, а она скажет, что ей достаточно одной, но белой».

На самом деле дамам важен не подарок, а сам факт подарка. Они много проводят времени в магазинах и хорошо знают что почём, что даёт им возможность моментально определить стоимость презента. Соответственно, чем он дороже, тем он ценнее для неё. И совсем не потому, что полезнее или качественнее, а потому, что для женщины подарок – это инвестиции в неё саму.

Как рассуждает дама? Если мой друг-муж-любовник потратил на меня много денег, то ему будет крайне жалко потерять «объект», в который вложено столько времени, денег и сил. И в чём-то они правы.

Поэтому правило номер один: не скупиться. Если вы действительно хотите остаться незабываемым, то не стоит пересчитывать купюры перед прилавком магазина.

Приведу пример: одна моя знакомая, имеющая на протяжении 15 лет любящего и любимого мужа, до сих пор вспоминает свою первую любовь, объект которой подарил ей на день рождения первое кольцо с бриллиантом. Само украшение не было очень дорогим, смотрелось достаточно скромно, но тот факт, что студент три месяца работал грузчиком, чтобы купить ей подарок, оставил незабываемое впечатление о нём (даже несмотря на то, что влюблённые расстались уже через три месяца).

Второе правило – учитывайте интересы дамы. Необходимо понять – о чём она мечтает. Для этого стоит прислушиваться к её разговорам, запоминать её желания. К примеру, если мужчина подарит женщине розовую кофточку, о которой она болтала без устали, ожидая снижения цены на товар, он автоматически станет принцем. Во-первых, осуществит её мечту, а во-вторых, модница поймёт, что кавалер прислушивается к ней и внимательно относится к её чаяниям. От такого презента у многих представительниц слабого пола может в буквальном смысле закружиться голова, и вот тут я советую мужчинам воспользоваться ситуацией.

ОЛЬГА МАЛЁВА

## Справка «Гудка»



Рекомендуется расчёсывать волосы перед мытьём головы. Короткие волосы стоит расчёсывать от корней, а длинные – с кончиков, постепенно продвигаясь к корням. Хорошо бы ежедневно принимать мультивитамины с минералами. Используйте расчёски хорошего качества, без острых пластиковых и металлических зубчиков. Применяйте качественные косметические средства для волос одной марки.



Нельзя расчёсывать влажные волосы. Не следует часто использовать фен и выпрямители, которые сушат и повреждают волосы. Не стягивайте сильно волосы заколками и резинками. Нельзя мыть голову горячей водой (оптимальная температура – 35–40 градусов). Берегите свои волосы от воздействия окружающей среды: лучше не ходить под палящим солнцем без панамы, а зимой – без шапки.

## Питание

## ЛИСТИКОМ ЗАЖУЙТЕ АППЕТИТ

НА СВЕТЕ НЕТ ЖЕНЩИНЫ, КОТОРАЯ НЕ МЕЧТАЛА БЫ УСОВЕРШЕНСТВОВАТЬ СВОЮ ФИГУРУ, И С ПРИХОДОМ ВЕСНЫ МЕЧТЫ О ПОХУДАНИИ ТОЛЬКО ОБОСТРАЮТСЯ. ЧТОБЫ ДЕРЖАТЬ ПОД КОНТРОЛЕМ АППЕТИТ, НЕ ИСПЫТЫВАЯ ПРИ ЭТОМ НЕРВНОГО НАПРЯЖЕНИЯ, ДОСТАТОЧНО ВЫПОЛНЯТЬ НЕСКОЛЬКО ПРОСТЫХ ПРАВИЛ.

Принимать пищу нужно по часам, небольшими порциями, устраивая между завтраком, обедом, полдником и ужином небольшие перекусы в виде фруктов, орешков и семечек.

За полчаса до еды можно выпить стакан воды: это разбавит желудочный сок и снизит чувство голода. При этом воду нельзя заменять соком: он, напротив, повышает аппетит.

Помните, что насыщение наступает только через 20–30 минут, поэтому есть нужно не спеша, тщательно пережёвывая пищу.



ФОТО: WWW.PHOTOXPRESS.RU

Избегайте стрессов, а если это невозможно, научитесь справляться с ними без помощи еды, например больше времени проводя на свежем воздухе. Кстати, прогулки и активный образ жизни нормализуют обменные процессы, в том числе аппетит.

В народной медицине есть несколько рецептов на эту тему. Например, умерить аппетит можно, если за 30 минут до еды съесть небольшой листик алоэ. Две чайные ложки сухих измельчённых корней девясила вечером положить в термос, залить стаканом кипятка, настоять в течение ночи, процедить и пить по четверти стакана за полчаса до еды. Или вот ещё: стакан промытого овса залить литром холодной воды, довести до кипения, покипятить 10 минут, остудить, процедить и пить в течение дня.

А вот к БАДам, особенно китайского производства, врачи советуют относиться осторожно, поскольку, кроме растительных компонентов, в них могут содержаться не указанные на этикетке сильнодействующие вещества, опасные для здоровья.

ЕКАТЕРИНА ДАНИЛОВА