

крестьянка

ИЮНЬ 2004

ПЛЮС

«ХОЗЯЮШКА»
«МОДА В ДОМЕ»
«САМОЧУВСТВИЕ»

МОДА

Актуальная
зелень

**Софи
Лорен**

Главная
роль
мегазвезды

**Миллион
долларов
за уют**

**Бали-
остров
везения**

**Михаил
Ширвиндт:**

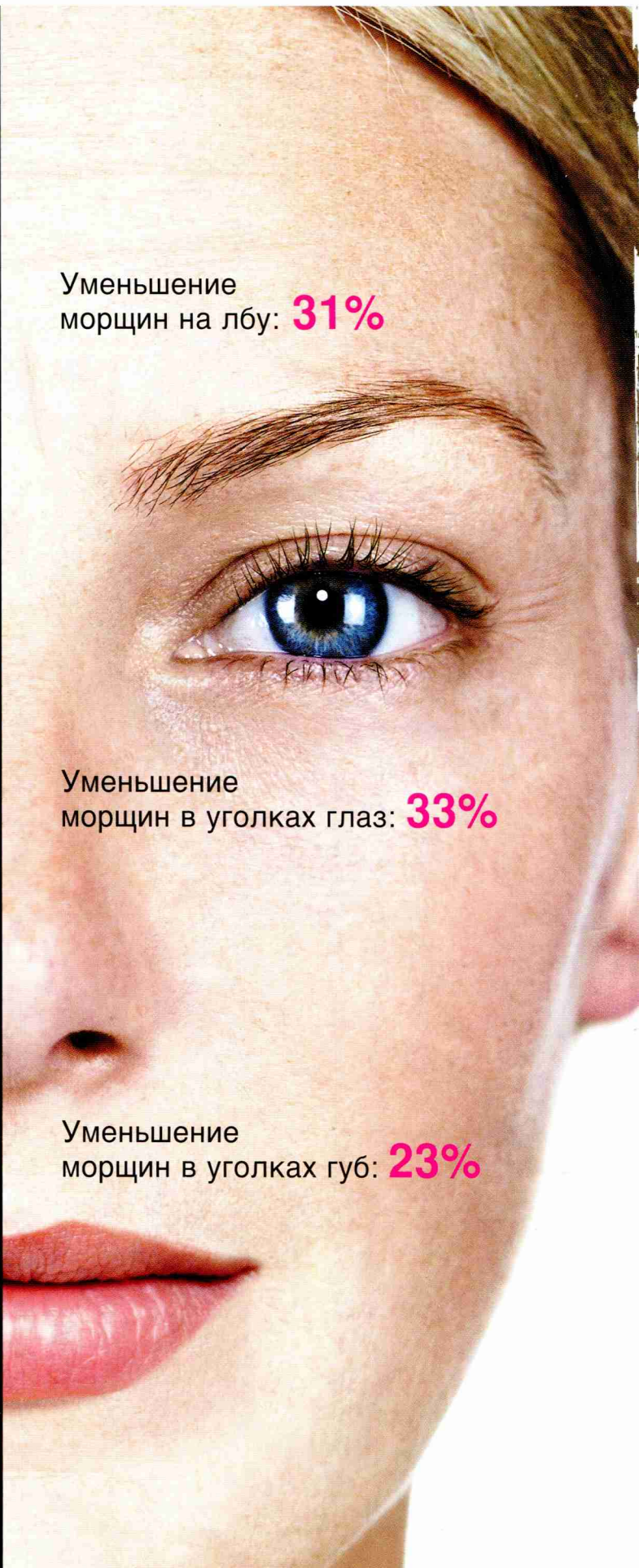
«Мне мало
собак
и путешествий»

26 РЕЦЕПТОВ «ХОЗЯЮШКИ»

Холодец из клубники. Пельмени и их родственники. Артишок - это по-нашему!
Апельсиновая терапия от Памелы Андерсен. Веселое вязание



Клинический тест под контролем дерматологов. Результаты после 3-х месяцев применения.



Уменьшение
морщин на лбу: **31%**

Уменьшение
морщин в уголках глаз: **33%**

Уменьшение
морщин в уголках губ: **23%**

Указан средний процентный показатель

уменьшения морщин* у 40 женщин.

Указан средний процентный показатель уменьшения морщин, полученный при замерах их отпечатков.
*угол губ: процент женщин, отметивших улучшение через 3 месяца применения.

Эффективность запатентованного комплекса Аденоксин™ против морщин научно доказана.

MYOKINE

Средство коррекции морщин.

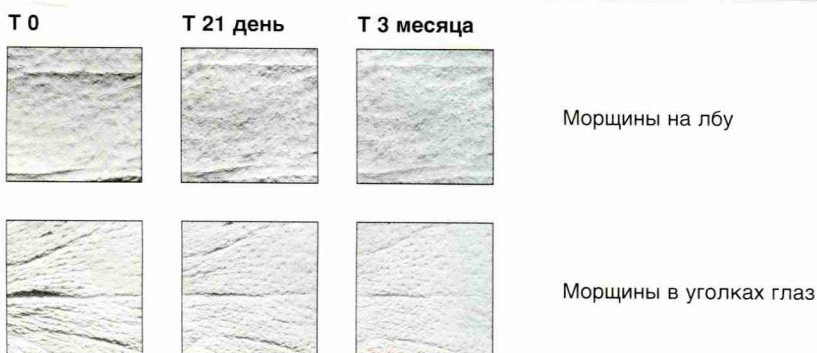
МИОКИН

3 мг Аденоксина™ ежедневно для устранения морщин начиная с 21 дня применения.

Аденоксин™ разглаживает кожу*, способствуя заметному уменьшению морщин. Применение Миокина 2 раза в день, что эквивалентно 3 мг Аденоксина™, подтвердило свою эффективность против морщин в ходе клинических исследований.

Гипоаллергенно. Содержит Термальную Воду VICHY.

ИННОВАЦИОННАЯ
ФОРМУЛА
ПРОТИВ МОРЩИН



Товар сертифицирован.

VICHY. ИСТОЧНИК

Продается исключительно в аптеках.
При выборе средств проконсультируйтесь у фармацевта.

L

O

R



É

A

L
PARIS

DERMO-EXPERTISE

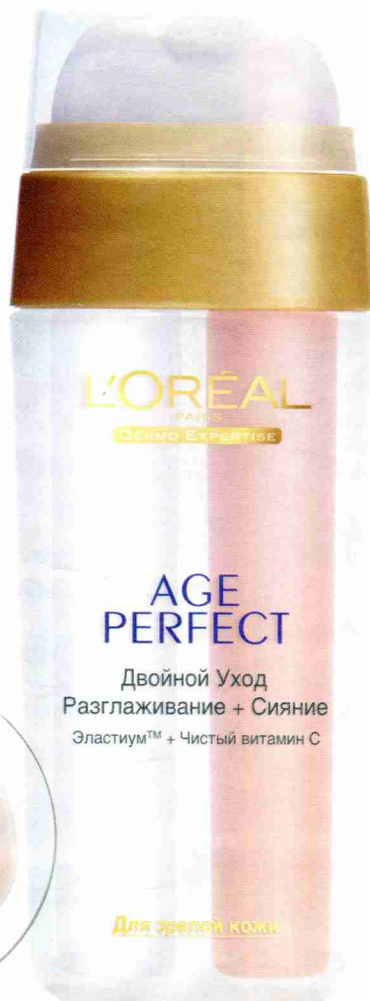
Инновация для зрелой кожи
 Волшебный Двойной Уход разглаживает
 и придает Вашей коже сияние одним жестом.

AGE PERFECT

НОВШЕСТВО Эйдж Перфект Двойной Уход Разглаживание + Сияние

Разглаживает кожу благодаря Эластиуму:
76%* доказанная эффективность.

Придает коже сияние
 благодаря чистому витамину С:
82%* доказанная эффективность.



Инновация:
 2 крема,
 объединенных в одном жесте
 для удвоенной эффективности.

*Тест при участии 308 женщин
 в течение 3 недель.
www.lorealparis.com
 Товар сертифицирован.

ДЕРМО-ЭКСПЕРТИЗ
От Науки к Красоте
 Ведь Вы Этого Достойны.

ПОСЛЕ 50 ЛЕТ – УХОД ЗА ЗРЕЛОЙ КОЖЕЙ.

L'ORÉAL
 PARIS

ЕЖЕМЕСЯЧНЫЙ ЖУРНАЛ

крестьянка

ОСНОВАН В ИЮНЕ 1922 ГОДА

6' 2004

Учредитель и издатель —
ЗАО «Издательский дом «Крестьянка» —
www.krestyanka.ru
Журнал зарегистрирован
в Министерстве печати
и информации
Российской Федерации.
Регистрационный № 01636.

**Президент, главный редактор
Издательского дома А.В.Куприянова
Первый вице-президент А.В.Селезнев
Вице-президент А.Б.Елманов
Главный редактор журнала М.Я.Гродницкая
Главный дизайнер А.Н.Авоев**

Редакторы отделов:

Е.Н.Осипова, Е.Л.Ямщикова

Редакторы приложений:

Н.А.Семкина («Хозяюшка»),
А.О.Лацис («Он & Она»),
А.В.Дараган («Мода в доме»),
Т.И.Лучкова («Наша усадьба»),
С.О.Омельченко («Самочувствие»),
Л.В.Чутко («Пятнашки»)

Дизайнеры:

Е.П.Горячкина, Н.А.Дымова,
И.Г.Панков, Т.А.Сукач

**Директор по развитию А.А.Шмалько-Затинаяский
Директор компьютерного центра А.Ю.Кузнецов
Главный бухгалтер О.В.Назарова**

Распространение:

ЗАО «Агентство по распространению «Крестьянка-Диалог».

Исполнительный директор С.Ю.Кузнецова

тел. 257-30-77, факс 257-37-73, dialog@krestyanka.ru

Рекламная служба: Р.С.Долголаптева, Г.Н.Смирнова

тел. 257-31-39, 257-39-39, факс 257-39-55,

adsales@krestyanka.ru

Бильд-редакторы: Е.М.Монастырева, И.Н.Мякишева

Выпускающий редактор Л.В.Григорьева

Верстка и цветоделение компьютерного центра

ЗАО «Издательский дом «Крестьянка»:

Н.В.Багрова, Б.В.Крылов, В.В.Михайлов, Д.Л.Плахова

Адрес редакции: 127994, Москва ГСП-4,

Бумажный проезд, 14

Телефоны для справок: 257-39-39,

факс: 257-39-63, mail@krestyanka.ru

Присланные рукописи, фотографии и рисунки

редакция не возвращает и не рецензирует.

Редакция не несет ответственности
за достоверность информации,
опубликованной в рекламных объявлениях.

Ⓜ Информационные материалы,
опубликованные на коммерческой основе.

Типография Mohn Media, Mohndruck GmbH (Германия)

Тираж:

общий тираж 88 680

подписной 57 355

розничный 31 325

Тираж сертифицирован

Национальной Тиражной Службой

Цена свободная.

© «Крестьянка», 2004. Все права защищены.

Полное или частичное использование материалов

допускается только с согласия ИД «Крестьянка».

На первой обложке

Модель Лидия Зинченко / POINT.

Фото Игоря Примака.

Стиль – Елена Ямщикова.

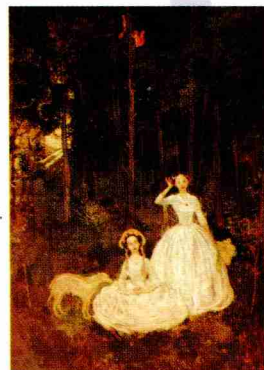
Макияж – Катя Моногарова / CM «МИШЕЛЬ».

Прическа – Вера Машурова / SCHWARZKOPF & HENKEL.

Блуза из шифона, ANNA RITA N.

Бусы и клипсы, COURTNEY G. Одежда предоставлена

салонам «ЛИ-ЛУ» (Молочный пер., 1, оф. 1).



В НОМЕРЕ:

8 СЕМЕЙНЫЕ ИСТОРИИ

Движение – это жизнь.

У лабрадора Чосера три хозяина –

Михаил Ширвиндт, его жена Татьяна и дочка Саша.

И все друг друга очень любят

14 ТЕМА НОМЕРА

Отдых: возможны варианты.

Заела рутину?

Попытайся встряхнуться, освоить что-то новое.

Хочешь сосредоточиться?

Ищи уединения

22 ДЕТСКАЯ ПЛОЩАДКА

Игра самолюбий,

или Старший и младший.

26 ТЕАТРАЛЬНЫЙ НАВИГАТОР

Премьеры сезона.

28 О ВЕЧНОМ

Как построить исповедь?

31 МУЗЕИ МИРА

Смоленская художественная галерея.

43 КНИЖНЫЙ БАЗАР

Выбираем что почитать.

44 МОДА

Сезон независимости.

50 ОРИЕНТИРЫ СТИЛЯ

Зеленый простор.

Все оттенки главного цвета сезона



52 ПРИВАТ-МОДА

Безупречный образ Татьяны Пушкиной –

результат не столько материальных,

сколько интеллектуальных усилий.

«Чувство стиля нужно развивать,

как музыкальный слух», – считает телеведущая

58 О СТРАННОСТЯХ ЛЮБВИ

Розы по субботам.

52

Разумный МИНИМАЛИСТ



82

Остров везения



96



София — значит мудрая

В НОМЕРЕ:

64 ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ЛИГА

Звук лопнувшей струны. Как молодой режиссер Ольга Субботина работала с самим Петером Штайном

68 БЫЛОЕ И ДАМЫ

Жена и царевна. У Надежды Забелы было всё: любимый и любящий муж, сын, громадный успех на сцене, «свой» композитор, создавший для певицы прекрасные партии. Судьба отняла у неё одно за другим...



74 ПЯТЫЙ ЭЛЕМЕНТ

Обаяние утюга.

82 ПУТЕШЕСТВИЯ

Бали. Тофик Шахвердиев — очень наблюдательный путешественник. Его камера ловит фантастические ракурсы фантастических мест в самых экзотических уголках Земли



89 ШКОЛА ДЛЯ ДЕВОЧЕК

В чем пойти в зоопарк. Передовик хип-хопа

96 ЗВЕЗДОПАД

Софи Лорен считает, что в её жизни главным была и остается семья

105 «ХОЗЯЮШКА»

Пельмени и их родственники. Индийский гость — артишок. Кулинарный салон — 2004 в Москве. Пуловер в дырочку



141 «МОДА В ДОМЕ»

30 «квадратов» пространства. Цвета и цветы. Смешные вещи



163 «САМОЧУВСТВИЕ»

Огород и медицина. От клеща!.. Почему милосердие? Советы пациентам



Восток – Запад: полувековая ось



В Москве в Историческом музее открыта широкомасштабная выставка «Москва — Берлин. 1950 — 2000», которая является продолжением

нашумевшей в свое время выставки «Москва — Берлин. 1900—1950», прошедшей восемь лет назад.

Организаторы экспозиции не ставили своей целью продемонстрировать исключительно художественные достижения эпохи. Напротив, картины, фотографии, инсталляции и объекты служили им лишь средством для философского осмысления исторического опыта Восточной и Западной Европы в этот сложный и судьбоносный период.

«Кто мы? Какими мы были?»

Во что мы верили? Как нас воспринимали другие?» — именно этими непростыми вопросами задается внимательный и вдумчивый зритель, стоя перед такими разными и подчас взаимоисключающими работами, как известные картины Гелия Коржева и иронические фотографии В. Мамышева-Монро, инсталляция Ильи Кабакова и распиленная пополам «Берлинская комната» Виа Левандовски. Ведь все это, включая и инсталляцию «Основа» знаменитого Йозефа Бойса, и портреты русских святых Тимура Новикова, рассказывает о мифах, идеологии и иллюзиях нашего времени.



Белье с секретом

Новые модели из коллекции белья класса «premium» латвийской фирмы LAUMA сочетают роскошь и пользу. Уникальная технология микроинкапсулирования обеспечивает постоянное увлажнение кожи тела за счет миллионов микрокапсул с увлажняющим составом на каждом сантиметре ткани. Капсулы постепенно прорываются и выделяют Алоэ Вера и хитозан (морской экстракт для повышения упругости кожи), тем самым даря коже ощущение свежести и насыщая ее витаминами. Белье от LAUMA ничем не уступает западным аналогам, при этом гораздо дешевле.

Я хочу пить чай

Для всех, кто выбирает здоровый образ жизни, компания «Кока-Кола» предлагает новый уникальный продукт — освежающий чай Nestea. Это натуральный безалкогольный негазированный напиток без консервантов, который производится из лучших сортов чая с добавлением фруктовых и ягодных соков. Холодный чай Nestea отлично утоляет жажду.



Фотографии РИА-Новости

Перемены к лучшему

Мебельная компания «Шатура», крупнейший российский производитель мебели для дома и офиса, представила в Москве свой первый магазин-салон нового формата. Его открытие стало серьезным движением к полной модернизации всей торговой сети фирменных магазинов «Шатуры». Значительное увеличение площади нового мебельного салона позволило осуществить более полную, а главное, качественную расстановку образцов продукции и сопутствующих аксессуаров с учетом жилых зон квартиры и наглядно оформить их в интерьере. Магазин нового формата — это не только новый имидж, но и новые услуги, новый стиль работы. Здесь вы получите любую консультацию специалистов дизайн-студии, сможете оформить кредит на понравившуюся вещь и стать обладателем карты постоянного покупателя. Так или иначе, но путешествие по Дому под названием «Шатура» принесет вам немало приятных открытий и впечатлений.



Увидеть СВОИМИ глазами

Врачи поставили ей страшный диагноз. Лечить ее глаза они уже не брались. Женщина жила только надеждами, но и те таяли с каждым днем... Однажды сын, преподаватель принес домой необычные очки с дырчатými, как решето, черными непрозрачными линзами и дал поносить больной. Через несколько дней мать почувствовала, как предметы вновь приобретают очертания, прибавляются силы, встала (а ведь раньше была прикована к постели!) и даже самостоятельно вышла на улицу! Всех, кто знал о ее недуге, этот факт поверг в шок.

История, которую рассказали мне в одной из московских офтальмологических клиник, и правда кажется фантастичной. Я позвонила той женщине, и она подтвердила все до последнего слова — чудодейственные очки «Супер-Вижн» действительно спасли ей здоровье и вернули к полноценной жизни — прошли сильнейшая резь в глазах, связанные с ней спазмы сосудов головного мозга и дальнозоркость.

«Необъяснимое чудо»

Поверите ли вы, что любой человек, сегодня едва различающий вторую строчку на офтальмологической таблице, через 3–6 месяцев непременно увидит буквы четвертой, пятой и даже седьмой строки, но уже без очков? Похоже на фантастику, не правда ли?

«Я тоже сначала не поверила, — пишет В. Ивлева (39 лет). — Страдала сильной близорукостью (-5), очень уставали глаза (работая сборщицей). Очки «Супер-Вижн» мне подарила дочь. Пользовались всей семьей. Через 4 месяца дочь сняла линзы, а я — свои старые очки. И это — без операции! Большое спасибо! Очень прошу вас, вышлите очки моей сестре, адрес ее прилагаю».

Перечитываю эти письма... Их сотни и тысячи в день. От пенсионеров и школьников, рабочих и студентов — всех тех, кому уже помогала новинка, кто обрел свое новое зрение. Очки подходят при любом количестве единиц (плюс, минус), любом межцентровом расстоянии, ведь их секрет — в тонких пластинах вместо линз со множеством специальных отверстий. Очки не требуются носить постоянно — достаточно уделять несложным и не отрывающим от дел тренировкам всего 15–40 минут в день.

А что считает Минздрав?

Эти чудо-очки нельзя было нигде купить. Но даже сейчас, когда «Супер-Вижн» можно приобрести, вряд ли чудо-очки будут прописывать больным, как аспирин. Может быть, причина все в том же недоверии ко всему нетрадиционному?... И вообще, как знать, не единичны ли те случаи выздоровления, о которых с удивлением рассказывают сами врачи? Чтобы удостовериться в реальных возможностях «Супер-Вижн», я решила обратиться к официальным источникам. Как выяснилось, отзывы на очки-тренажеры дали известные ученые, а к производству и применению в медицинской практике «Супер-Вижн» рекомендовала одна из ведущих офтальмологических клиник.

Кроме того, «Супер-Вижн» — тренажер для глаз, имеющий гигиеническое заключение и сертификат Министерства здравоохранения РФ. В известнейшей офтальмологической клинике от Минздрава, мне, к большому восхищению, представили официальный перечень подающихся излечению или профилактике очками «Супер-Вижн» заболеваний:

- близорукость;
- дальнозоркость, в том числе и возрастная (пресбиопсия);
- астигматизм;
- анизотропия (разная оптическая сила глаз);
- глаукома;
- катаракта;

- заболевания сетчатки;
- усталость глаз.

Завидный перечень, не правда ли? Но еще любопытнее отзыв известного офтальмолога Г.А.Бородина, профессора и руководителя Российского офтальмологического центра «Здоровое зрение»: «С помощью безлинзовых дырчатых очков уже сотни тысяч людей избавились от близорукости, дальнозоркости и астигматизма. Могу как специалист подтвердить: такого эффекта нельзя добиться ни посредством хирургического вмешательства, ни с помощью известных методов тренировок. Очки исправляют дефекты зрения на 0,5–1 диоптрию в месяц, снимают ощущение тяжести, жжения, «песка» в глазах. Этот прибор великолепно тренирует и укрепляет мышцы глаз, возвращая радость нормального зрения».

Доктор, который всегда с тобой

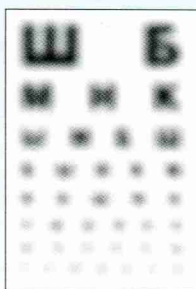
Когда мы заболеваем, начинаем верить во все, что хоть как-то облегчает наши страдания. Любое, даже временное улучшение повышает авторитет лекарства, от которого оно наступило. Но, как известно, то, что помогает одним, на прочее не подходит другим. Так ли универсальны очки-тренажеры «Супер-Вижн»? Отклики наших читателей — вот что еще раз, и уже окончательно, убедило меня: так!

«Даже не верится, что подобное может быть! Я третила на глазные капли почти все остатки своей небольшой пенсии и боролась с катарактой и глаукомой. У меня постоянно в глазах стояла как будто пелена белая. Однажды старший сын забрал мои пенсии и, ни слова не говоря, поехал, купил очки «Супер-Вижн». И... с тех пор мои пустые траты на капли и походы в аптеку прекратились. Пелена с глаз исчезла, вижу белый свет совсем другими глазами. Потраченных на очки денег я не жалею — здоровье дороже!» — пишет жительница Тюмени Авдеева Галина Васильевна.

«Это классная вещь, эти очки с отверстиями, — оптимистичное письмо от инженера-программиста Юрия Левченко, г. Череповец. — Усталость снимают за 5 минут, глаза новенькие! Благодаря им испытываю все большее удовлетворение от любимой работы».

Кстати, «Супер-Вижн» могут не только вылечить многие глазные болезни, но и уберечь от них. Так, они снимают усталость глаз и век, ощущение тяжести, жжения, «песка» в глазах, повышают иммунитет, работоспособность, снижают до минимума опасность возникновения глазных заболеваний. Поэтому-то их рекомендуют и здоровым людям, а особенно детям, и, конечно, работникам умственного труда.

Да, очки-тренажеры хотя и доступны по цене, но все же не дешевы. Однако, если с калькулятором подсчитать, во сколько обойдутся препараты для лечения преследующих вас глазных болезней, то выигрыш от приобретения «Супер-Вижн» очевиден. Затраты будут во много раз меньше, ведь срок службы очков «Супер-Вижн» ничем не ограничен. Кстати, это сразу же почувствовали пенсионеры и люди малообеспеченные, у которых каж-



до использования очков



через 3–5 месяцев тренировок



Гигиеническое заключение и сертификат Минздрава РФ № 50.ФУ.02.969.П.018136.09.01

дый рубль на учете — все больше пожилых людей проникаются доверием к новинке.

Вот и я приобрела «Супер-Вижн» для своей пожилой мамы. И теперь с радостью наблюдаю, как она, неделя за неделей, опускается взглядом по таблице все ниже и ниже, пока не увидит, к собственной радости, дестую строчку в ней.

Лариса ТРИФОНОВА



«С песней по жизни я много лет. Новые мелодии, новые таланты... И мне всегда хотелось идти в ногу со временем.

Но с годами зрение стало меня подводить. Я не всегда могла разобрать мелкий текст, очень нервничала. А как уставали глаза! Врач прописал мне очки... а зрение продолжало ухудшаться. Пробовала витаминные, капли... — не помогло. Я не знала что делать дальше. Операция?! Я так боялась, что этого не избежать...

...Пока не попробовала очки «Супер-Вижн». Носила каждый день 3 раза по 20 минут. Это так просто!

И вот результат: уже полгода ни линз, ни очков. Вижу все! Я смотрю на мир своими глазами! Уверена, что очки «Супер-Вижн» и вам помогут!»

Ангелина ВОВК

Ангелина ВОВК

Приобрести очки «Супер-Вижн» можно в фирменных магазинах или почтой (наложенным платежом). Цена - 590 руб. + 8% почтовый сбор. Необходимо прислать письмо-заказ с указанием фамилии, имени, отчества, индекса и адреса - через 2-3 недели очки придут бандеролью. ОПЛАТА ПРИ ПОЛУЧЕНИИ. По России, СНГ и Зарубежью.

Внимание! В последнее время участились случаи подделок очков-тренажеров, которые могут нанести непоправимый вред Вашему здоровью. Опасайтесь дешевых подделок! Настоящие очки «Супер-Вижн», поставяемые компанией «Ваш Доктор», должны иметь:

- оправу из желтого (светлого) металла;
- надпись «Супер-Вижн» на правой дужке;
- цветную 16-страничную инструкцию с иллюстрациями и штрих-кодом;
- таблицу для проверки зрения;
- копию сертификата № РОСС RU.АЮ40.С13973
- копию гигиенического заключения Минздрава РФ № 77.МО.01.944.П.000688.08.03

- Москва, Чистопрудный б-р, д.10, стр.1, магазин «Ваш Доктор». Стоимость - 700 рублей. Тел. 510-10-10, звонить с 8.00 до 21.00, в воскресенье с 9.00 до 19.00. Работает курьерская доставка - 100 рублей.
- С-Петербург: магазин открывается в марте, звоните: (095) 510-10-10
- Нижний Новгород, ул.Гордеевская, д.2-А, «Зордеевский универмаг», 1 этаж
- Вологда, ул.Зосимовская, д.70, магазин «Славянский Хлеб»
- Череповец, ул.Металлургов, д.34, магазин «Металлург»
- Кострома, ул.Свердлова, д.80, магазин «Русский Пряник»
- Брянск, Центральный универмаг, 2-й этаж, «Мир товаров для здоровья». Тел. (0832) 66-37-93
- Иваново, пр-кт Ленина, д. 6, Гастроном №1
- Дубна, пр-кт Боголюбова, д. 15, «Минимаркет бытовых услуг». Тел. (09621) 2-60-34
- Обнинск (08439) 6-14-28
- Европа: фирма Belka, PF 06 12, D-30006 Hannover. Доставка по Европе Тел. в Германии 0800-50-23552; из других стран +49-511-5444-0987

Адрес для заказов по почте:
150000, Ярославль, а/я 1, «ВАШ ДОКТОР».
Справки: (095) 510-10-10, (0852) 72-33-55
(с 8.00 до 21.00 часов, в выходные - с 9.00 до 19.00 часов)

Движение – это жизнь

По дому Ширвиндтов расхаживает уютная большая собака, лабрадор по кличке Чосер. Странно было бы, если б у автора «Дог-шоу» Михаила ШИРВИНДТА не было собаки. Но Михаил не претендует на исключительное право собственника. Чосер принадлежит в равной степени и жене ТАТЬЯНЕ, и дочке САШЕ — все с ним гуляют, все его кормят, все любят. Пес воспитанный, к незнакомым снисходителен и доброжелателен. Если верить, что собака перенимает нрав хозяев, впитывает из воздуха флюиды всех членов семьи, значит, в доме Ширвиндтов бродит добрый дух...

Михаил. Мы с Таней банально познакомились на работе, в театре «Сатирикон», где Костя Райкин заставлял всех танцевать. Тане нравилось, а мне совсем не нравилось...

Таня. Я пленилась, во всяком случае, не его фамилией — всем, кроме фамилии. С Мишей было интересно и уютно. А то, что отец у него известный актер, меня немного настораживало, я-то была из совершенно незначительной семьи — папа работал на заводе, мама на телеграфе.

Михаил. Я довольно поздно понял, что общаюсь со знаменитостями. Державин, Козаков, Мишулин — для меня это были просто папины друзья. Андрея Миронова, самого молодого из них, я звал на ты, и однажды он мне признался: «Сначала меня коробило, что ты зовешь меня на ты, а теперь я стал гордиться — значит, ты причислил меня к своему лагерю!» Какой Андрей замечательный актер, я узнал, когда на экраны вышла «Бриллиантовая рука». Я учился тогда в шестом классе и опешил от того, что запросто общаюсь с таким знаменитым человеком. Купил его фотографию в киоске и попросил автограф. Андрей мне написал: «Дорогой Миша! А ведь твой папа тоже неплохой актер. Андрей Миронов».

Таня. У Миши никогда не было комплекса из-за того, что он сын Александра Анатольевича Ширвиндта...

Михаил. ...И что из-за этого меня приняли в Щукинское училище. Приняли и приняли. А ведь как не принять? Вот парень, с которым я учился, стал ректором «Щуки». Стала бы, например, наша дочь Саша поступать в театральное училище, неужели бы он ее не принял? И просить бы не понадобилось.

Другое дело, что актерская судьба трудная, и это может потом больно ударить. А вообще в том, что есть актерские династии, я не вижу ничего плохого. Раньше почему-то считалось, что могут быть только династии хлеборобов и сталеваров, а дети врачей, артистов, юристов — это все сыночки. В русской истории все было наоборот — целые поколения врачей, ученых, актеров...

Таня. Наша дочь профессию родителей не выбрала, Саша учится в РГГУ, на факультете искусствоведения, это ее собственный выбор. Дочь у нас в папу, она доброжелательная, общительная и немного задумчивая.

Михаил. Я вообще ангел, характер у меня замечательный, диву даюсь просто, всем бы такой...

Таня. Тот, кто Мишу плохо знает, не сразу догадается, когда он шутит. А характер, если он есть, разве может быть простой? Но я люблю все его черты. Особенно интересны те, с которыми сложно иметь дело, за них я люблю его еще больше, это пополняет мой жизненный опыт.

Михаил. Когда в следующий раз я буду пополнять твой жизненный опыт, надо тебе об этом напомнить, при первой же претензии. В нашей семье каждый существует сам по себе, никто никому старается не мешать.

Таня. При этом Миша ни за что не допустит, чтобы во время наших путешествий Саша оставалась одна, хотя ей уже восемнадцать. Мы ей доверяем, но он чего-то побаивается. При этом я требовательная, а Миша снисходительный, он Сашу балует, и она к нему тянется.

Михаил. Мы все достаточно сдержанные, редко когда пускаемся в семейные откровения.

Таня. Я, наверное, совсем не тщеславная. После «Сатирикона» танцевала в трио «Экспрессия» с Борисом Моисеевым и школьной подругой, которая меня в это трио позвала. А потом не стала куда-то рваться...

Михаил. В период «Экспрессии» Таня была главным добытчиком денег в семье, я зарабатывал копейки. Она деньги добыла, а я все бухнул в «МММ». Еще и на работе подзанял... Ах, какое это было чудесное состояние, когда набираешь «100», и тебе с утра пораньше сообщают курс акций «МММ»! Просто нереальное счастье...

Таня. Мы в это время отдыхали с Сашей в Феодосии, приезжаем, а Миша говорит: «Я должен сказать тебе две вещи. Я начал опять курить и отдал все деньги в «МММ». Первое меня расстроило больше. Он без конца то бросает, то начинает, сейчас вот курит трубку, как его папа, Александр Анатольевич.

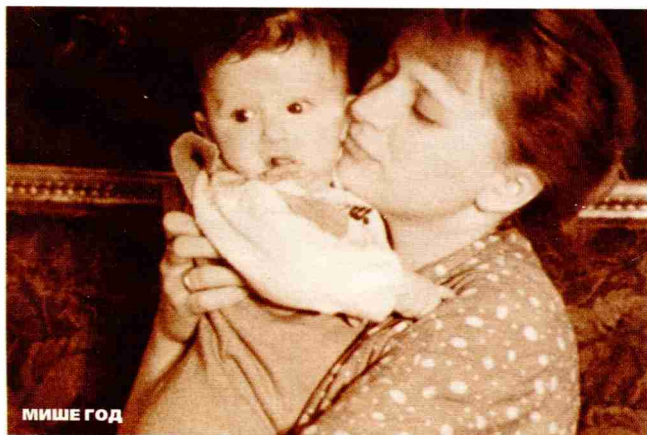
Михаил. Будто бы трубка — это не так вредно. Но поскольку курить все время хочется, я ее все время и курю. Самообман, в общем... А что «МММ» — колоссальный обман населения, я, конечно, понимал, но надеялся вовремя соскочить. У меня были в жизни катастрофы — выгоняли из школы, потом из института с большим скандалом, но все это ерунда по сравнению с тем, что наши деньги удвоились как раз в тот день, когда пирамида рухнула. Я даже воспаление легких подхватил на нервной почве.

Таня. Миша вообще азартный.





Я довольно поздно понял, что общаюсь со знаменитостями. Державин, Козаков, Мишулин — для меня это были просто папины друзья. Андрея Миронова, самого молодого из них, я звал на ты.



Михаил. Вторая после «МММ» денежная катастрофа — это покупка абонементов в очень дорогой фитнес-центр. Мы ходили туда за год ровно шесть раз. Я понял, что не могу качать эти гири.

Таня. Там не гири, а тренажеры.

Михаил. Скука смертная, эти тренажеры. Мне нравится спорт, где есть азарт или риск — горные лыжи, большой теннис. Я и в казино играю, но без экстрима, могу спокойно повернуться и уйти. Сейчас в нашей семье деньги зарабатываю я, но тоже чересчур этим не увлекаюсь, не то, что некоторые мои приятели, которые посвятили этому жизнь. Смешно, но они намного беднее меня — не в духовном, а в материальном смысле, они без конца куда-то вкладываются, развиваются, не знают ни минуты покоя, и свободных денег у них совсем нет, они превратились в их сумасшедших зарабатывателей.

Таня. Мишин азарт больше связан с его деятельностью. Ему недостаточно одного «Дог-шоу».

Михаил. У меня много идей, проектов, и это прекрасно, когда у тебя получается зарабатывать тем, что тебе нравится. Но куда лучше сидеть на берегу пруда, как в рекламном ролике девяностых: «Вот, папа, мы сидим, а денежки каплют...»

Таня. Я всегда понимаю, когда он говорит всерьез, а когда всех разыгрывает. Есть такие тонкие черточки, по которым я угадываю...

Михаил. Когда мне надоело быть актером, меня позвали на телевидение, вести игру «Лотто миллион». После этого я себе сказал: «Баста, ни на кого больше я работать не буду!» Выдумал свою передачу, «Я и моя собака», потом «Дог-шоу». Кстати, новую интересную программу сейчас выдумать почти нереально, телевидение деградирует вместе с обществом, но при этом гораздо быстрее и не нуждается в качественной продукции. Когда наше ТВ было на подъеме, оно было намного зрелищнее и интеллектуальнее западного, высокие рейтинги получали проблемные, художественные программы. Но при этом за все время было придумано всего несколько ори-

гинальных, а не заимствованных программ — КВН, «Что, где, когда», «Дог-шоу».

Я претендую на то, что не деградирую, запускаю новые проекты в своей маленькой частной телекомпании «Живые новости», продюсирую «Путешествие натуралиста».

Таня. А я там на подхвате. То костюмчик кому почищу в путешествии, то пуговицу пришью. Придумала образ ведущего, Павла Любимцева, — круглые очки, холщовые штаны, панамка. В титрах я фигурирую как «стилист». За четыре года мы объехали сорок стран. Удивляюсь, как Мишу после этих командировок и съемок «Дог-шоу» еще на что-то хватает.

Михаил. Снимаем сразу несколько передач, пять дней подряд, собачки после этого в глазах прыгают... Кстати, некоторые удивляются, почему у меня только одна собака. А почему у меня должно



Миша был совершенно неприхотливый, а когда вник в ресторанный бизнес, стал разбираться в еде. В прежние времена у нас дома была уйма гостей чуть не каждый вечер.

быть десять? Я не сумасшедший собаковод, меня даже раздражает, когда люди не готовы заводить детей, потому что их жизнь посвящена собакам. В моей им есть место, книжку недавно написал, но мне собак и путешествий мало. У меня готова новая передача, «Идея-фикс», про разных чудачков и гениев. Есть еще один проект — «Путевка в жизнь», про проблемы детей. Четыре программы уже сняли, их ведет Родион Нахапетов, но каналы шарахаются от социальной тематики как черт от ладана: «Это мрачно...»

Таня. Я уверена, что Миша их пробьет...

Михаил. У нас я считаюсь пессимистом, а Таня — оптимист, во всяком случае, на словах. Но реально все наоборот.

Таня. В общем, ты прав. Я довольно поздно научилась разбираться в себе, понимать, что же мной двигает, почему я чувствую так, а не иначе. Меня так заинтересовали проблемы психологии,

что три года назад я окончила психфак МГУ. Мне вообще нравится учиться, осваивать что-то новое.

Михаил. А в меня образование просочилось бессознательно, помимо моей воли, я противник всяких догм...

Таня. Может быть, тебе так только кажется?.. Мы все думаем, что себя знаем отлично, но каждый человек — тайна, иногда и для себя самого. Когда попробуешь заглянуть в себя поглубже, это может сильно огорчить: ведь почти каждый человек сам себе кажется белым и пушистым. Но это очень помогает правильно оценивать происходящее, избавляет от иллюзий на свой счет. За двадцать лет, что мы вместе с Мишей, произошло столько перемен. Мне даже смешно, отчего мы раньше ссорились.

Михаил. Если уж собаки становятся похожи на своих хозяев, то люди, прожившие вместе двадцать лет, тем более. Конечно,



мы меняемся, целая эпоха на наших глазах ушла почти безвозвратно. Теперь все зарабатывают деньги, раньше их заменяли знакомства, я, например, гордился тем, что знаком с мясником. А сколько люди общались — вечер прожить друг без друга не могли! Помню, как после спектакля, в половине одиннадцатого, папа звонил маме: «Сервируй». И мама сервировала... Марина Влади очень удивлялась, почему в нищей стране при жесточайшем дефиците в домах столы ломятся от еды. Иностранцам было непонятно, как можно выкладывать из холодильника последнее, они не учитывали особенностей национального гостеприимства. Сейчас, увы, это уходит из жизни. Ловишь себя на том, что лучше посидеть с приятелем в кафе, чем закатывать дома пир. Впрочем, некоторые не сдались. Одного такого человека я точно знаю.

Я не сумасшедший собаковод, меня даже раздражает, когда люди не готовы заводить детей, потому что их жизнь посвящена собакам. В моей им есть место, но мне собак и путешествий мало.

Таня. Это Антон Табаков. Ему мало своих ресторанов, он и после работы готов стоять у плиты часами.

Михаил. Антон — человек, помешанный на том, чтобы кормить и угощать. Собрались у него на даче на его день рождения человек сто пятьдесят. Все честь по чести: на траве сбили столы, посадили людей. Люди хотят выпить с именинником, ждут, когда он на минутку присядет, а Антон весь праздник носился как угорелый от плова к шашлыкам.

Таня. Процесс приготовления пищи Антон не доверяет никому.

Михаил. Звонит накануне моего дня рождения, тон озбоченный: «Что на столе?» — «Да все есть на столе, ничего не надо». Но он не поверил. И вот в назначенный час на отцовскую дачу въезжает битком набитая машина. Все, что наготовили мои родственники, оттесняется в сторонку, на стол мечутся сумасшедшие яства. Собачкам

тут перепало четыре килограмма парной баранины. У Антона нет собаки, и он наивно оставил кастрюльку с мясом на траве.

Таня. Миша открыл на паях с Антоном Табаковым ресторан «Штольц».

Михаил. Это герой романа Гончарова, антипод Обломова. Ресторан «Обломов» у Антона уже есть, а теперь будет еще и «Штольц», тем более что наши фамилии — Ширвиндт, Табаков — зашифрованы в первых буквах его имени. Я не подозревал прежде, что ресторан — это целый мир, там существуют все без исключения проблемы. У Артура Хейли есть романы про аэропорт, отель, банк — точно такой же роман можно было бы написать про ресторан. Всю душу я туда не вкладываю, но мне интересно...

Таня. Миша был совершенно неприхотливый, а теперь, когда вник в ресторанный бизнес, стал разбираться в еде. Рассуждает: это вкусно, а это невкусно... Между прочим, в прежние времена у нас дома, как у Александра Анатольевича с Натальей Николаевной, тоже была уйма гостей чуть не каждый вечер, и я до четырех утра, как Золушка, мыла посуду.

Михаил. Я тебе помогал.

Таня. Поддерживал звуком голоса, ободряюще похлопывал по плечу... Мне так не нравилось мыть посуду! Но потом я научилась извлекать из нелюбимых занятий пользу. Сколько интересного можно передумать, вместо того чтобы злиться, когда моешь ту же посуду. Или когда сидишь на берегу и чистишь рыбу.

Михаил. Таня — заядлая рыбачка, рыбу ловит, как подорванная. Всех лещей в России переловила, теперь за швейцарские озера взялась. Гранатой глушит.

Таня. Я смирилась с тем, что надо чистить рыбу, потому что на рыбалку в кои-то веки мы уезжаем втроем. Саша — в папу, тоже сидит с удочкой, как зачарованная, а Миша — в своего папу, Александра Анатольевича, который обожает рыбалку. Зато я строю сейчас для всех рыбаков дом в Тверской области.

Михаил. Отец еще давно купил там избушку.

Таня. Но она почти развалилась. Я сажусь в «рафик», еду пятьсот километров по шоссе, приезжаю в деревню Синцово и руковожу стройкой. Мне местные говорят: «Ну, где твой мужик? Почему ты этим занимаешься? С тобой невозможно разговаривать!» Несмотря на взаимное непонимание, новый дом уже стоит, прямо из спальни видна церковка. Там совершенно необыкновенные края — лес, тишина, озера...

Михаил. Таня с легкостью меняет пейзажи, ей нравится перемещаться.

Таня. Когда происходит смена картинки, у меня открывается второе дыхание, горы могу свернуть. В южных широтах мне уютно, как дома. На островах Малайзии и в Индонезии не ощущаешь никакой агрессии, в воздухе разлито что-то совсем



**РОДИТЕЛЬСКИЙ ДОМ -
САМОЕ УЮТНОЕ
МЕСТО НА СВЕТЕ**

Мои родители пятьдесят лет вместе живут, а в нашей компании у всех первые браки распались. Раньше все были максималисты, ничего друг другу не прощали. Но одну счастливую пару я знаю точно – это мы.

другое. А какие там краски, какие птицы! И все улыбаются. Я понимаю, что у этих людей есть свои проблемы, но там о них не хочется знать. Другое дело — Африка, где ведешь себя тише воды, ниже травы, чувствуешь себя былинкой на лице земли. Едешь в открытом джипе по саванне и осторожно наблюдаешь за природой, там она грозный хозяин, а ты ее маленький гость. Сейчас наша съемочная группа вернулась из Латинской Америки, где мы снимали загадочные линии Наско и многое другое. Наш оператор Илья Шлиз мечтал снять полет кондора, мы проехали пять часов по горной дороге Гран-каньона на высоте пять тысяч метров, и в конце концов нам повезло. В этих командировках я научилась смотреть на мир глазами Ильи, мы как будто бы смотрим в объектив его камеры одним глазом.

Михаил. Съемки «Натуралиста» разнообразят жизнь. О своей

первой, актерской профессии вспоминаем, когда ходим в театры на спектакли, в которых играют наши друзья. Иногда мы собираемся, как раньше, большой компанией. Мои родители пятьдесят лет вместе живут, а в нашей компании у всех первые браки распались. У меня старшему сыну Андрею уже 22 года. Раньше все были максималисты, ничего друг другу не прощали.

Таня. Я за то, чтобы любые сложности пережить и перетерпеть. Это лучше, чем разбегаться. Друзья у нас благополучные, у всех как будто бы все хорошо. Но кто как на самом деле живет, не узнаешь, на вид-то все счастливые.

Михаил. Во всяком случае, одну счастливую пару я знаю точно — это мы!

Записала Татьяна Шохина

Планируйте свой отдых. Не в том смысле, чтобы копить денежки или изучать лицензии туристических фирм. Планировать отдых — значит прислушаться, отчего страдает душа, чего ей не хватает. Если заела рутина, если превращаешься в робота — попробайся встряхнуться, обязательно освоить что-то новое за предстоящие две недели отпуска. Если же нужно сосредоточиться — ищи покоя и уединения...

Только не на дачу!

Каждый вечер я выходила с коляской на «пятак» — место, где сходились пять улиц старого дачного поселка, и ждала последнего автобуса. Муж приезжал не всегда, когда обещал. В то время еще не было мобильных телефонов и предупредить о том, что не приедет, Женя не мог. Я возвращалась в дощатый домик, снятый на лето ради свежего воздуха для ребенка, и горько плакала. Дачную жизнь с водой из колонки, прогулкой по вытопанному лесочку и грустным знакомством с такими же брошенными женами я возненавидела. При заявлении: «Детям полезен свежий воздух», меня до сих пор трясет.

За все лето мой веселый, легкий на ногу муж навестил нас с дочкой не больше десяти раз. А я за три летних месяца превратилась в нытика и раздражительную зануду. В тот же год, осенью, мы развелись. Мне не в чем укорить своего первого мужа: Женя работал — с него взятки гладки... Ну, не нравилась ему эта дача, как мог, уклонялся от поездок в переполненной электричке и битком набитом автобусе. Ведь в

конце его ждала встреча с обиженной, недовольной женой. Эта маска ко мне словно приклеилась, и когда дачный сезон окончился, оказалось, что жить со мной невозможно.

Через несколько лет я опять вышла замуж и родила сына. Когда встал вопрос о лете, я наотрез отказалась ехать на садовый участок к свекрови или снимать дачу. Меня укоряли в том, что я не жалею ребенка, в загазованном городе летом нечем дышать. Благородная свекровь демонстративно забрала к себе мою старшую дочь, а я осталась с младенцем в городской квартире. Ничего, обошлось. Главное, что, чувствуя некоторую вину перед всеми, я вела себя тише воды ниже травы, не предъявляла мужу никаких претензий, не ныла, не плакалась, как мне скучно и одиноко, пока он на работе.

Теперь дети подросли, и в отпуск мы уезжаем вместе — за границу, к теплому морю, или в прохладные леса Прибалтики, в пансионат. Собираем там чернику, а потом я отмываю детей горячей водой в ванной нашего отдельного номера. С содроганием вспоминая воду из колонки в

самом конце дачной улицы и электричество, которое отрубали в поселке без объявления войны...

Татьяна Симонова

Совет читателям

Если не хотите разругаться с мужем в пух и прах, не рискуйте уезжать с маленьким ребенком на все лето на дачу.

Сердечный приступ

Сколько лет я уговаривала своего мужа провести отпуск вместе, и наконец моя мечта сбылась. Мы плывем на пароходе по Волге! Наконец-то Коля отдохнет, усмирит свою тахикардию и упрямое желание ни минуты не сидеть без дела. «С парохода разве что в воду кинешься, чтобы добраться до любимой работы!» — коварно думала я.

И вот мы плывем. Москва-река, шлюзы, Ока, Волга, живописные деревушки на берегу, ласточкины гнезда на отвесных кручах, трехразовое питание по часам, как в детстве, в пионерском лагере... Через два дня я заметила, что мой Коля побледнел и осунулся, еще через день он стал метаться по палубе корабля, совершенно

не обращая внимания на окружающие красоты, а на пятую ночь у него случился сердечный приступ. Мы срочно прервали отпуск, сошли в Нижнем Новгороде с парохода и поездом вернулись домой, в Москву. Коля поправился прямо на перроне Казанского вокзала. Мне пришлось сделать печальный вывод: трудоголикам противопоказано ничегонеделание, оно их губит, в особенности если отправиться в путешествие на водном транспорте.

Тамара Константинова

Совет читателям

Не принуждайте проводить с вами отпуск близкого человека, который совершенно не умеет отдыхать.

Деньги ни при чем

Одна моя знакомая проводит отпуск совершенно нелепо: она отключает все телефоны, запирается на ключ и спит сутками напролет. Встанет, поест чего-нибудь легкого, чем заранее запасается, и опять спит. Иногда неделю, иногда две, в зависимости от того, что ей подсказывает организм. В остальное время года Наташа, по ее признанию, над своим организ-

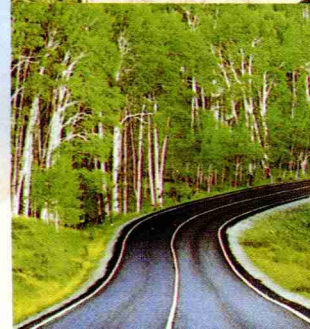
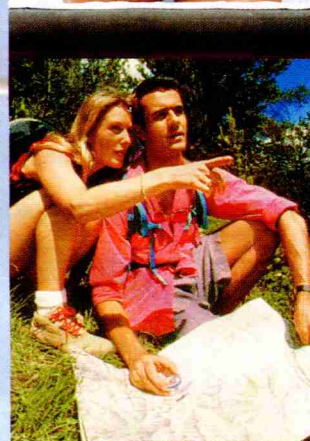
мом издевается — работает по шестнадцать часов в сутки, курит, накачивается кофе, ест что ни попадя на деловых приемах, крутит нервный и сложный роман с одним не вполне свободным мужчиной.

Во время отпуска любимый мужчина выносятся за скобки, как и все прочее, Наташа ведет абсолютно растительную жизнь, после чего появляется помолодевшей на пять лет, словно лежала в специальной клинике.

— Ты же совсем не бедная женщина! — удивляются знакомые. — Неужели не жалко тратить отпуск на сон? Наташа только улыбается — ей не жалко. Вырваться со своей ответственной и хорошо оплачиваемой работы, сменить картинку ей удастся в рождественские и пасхальные каникулы. Тогда она может себе позволить недельку отдыха на лыжном курорте или на райском острове в Тихом океане.

— Но это не отдых, — уверяет она. — Отдых — это когда вообще ничего не делаешь, даже не смотришь на табло, чтобы узнать время посадки на свой самолет.

Наташа своим отдыхом довольна, потому что честна перед собой. Она не делает ничего в угоду чужому мнению, в угоду тем, кто полагает, что с таким заработком надо отдыхать непременно в Ницце. Деньги здесь совершенно ни при чем. В конце концов накопить на кругосветный круиз или на поездку на райский остров может каждый, кто работает и получает не совсем уж копейки. Главное — преодолеть косность сознания и инерцию мышления.



Встряхнитесь, сбросьте мысленно десять лет и отправляйтесь, например, в байдарочный поход с бывшей студенческой компанией. Не стоит думать, что наличие определенной суммы в кармане должно диктовать вам банальное решение своего летнего отдыха. Не поддавайтесь стадному чувству, раз в жизни сделайте в отпуск то, что вам хочется — хоть проспите его, как моя знакомая Наташа...

Татьяна Нальмова

Совет читателям

Не стоит думать, что наличие определенной суммы в кармане диктует вам образ летнего отдыха.

Мокрое полотенце

С Нюшей я была знакома сто лет, мы регулярно встречались в одной компании. И когда выяснилось, что наши молодые люди не могут поехать с нами в отпуск, мы одновременно обиделись и тут же решили, что отправимся к морю вдвоем. Квартира уже была снята, деньги заплачены... На прощание мы победно улыбнулись в аэропорту нашим мальчикам и отбыли на роскошный европейский курорт.

Уже в самолете выяснилось, что нам с Нюшей разговаривать, в общем, не о чем. Все поверхностные темы были обсуждены, а для более душевного общения причин не было. Скажу сразу — они и не нашлись. День примерно на третий мы стали с Нюшей раздражать друг друга. Если я хотела идти на обед в китайский ресторанчик, она непременно высказывала желание пообедать дома, сама

готовила, а потом обижалась, что я не ем ее стряпню. На солнце Нюша могла нежиться сутками, а когда я через час сбежала с пляжа, она воспринимала это как выпад против нее.

— Я сгораю даже под тентом! — объясняла я ей.

— Не думала, что ты такая неженка, — ехидничала Нюша. На пляже она познакомилась с двумя французами и требовала, чтобы я переводила их дурацкие диалоги. Французы мне не нравились, одного Нюша подцепила специально для меня и, конечно, разозлилась, что я не оценила благородного жеста. Впрочем, из вежливости я была вынуждена сопровождать Нюшу с ее кавалерами в кафе и на лодочную прогулку. Но больше всего меня достало Нюшино полотенце. Огромное и почему-то всегда мокрые, оно оказывалось то на моей кровати, то на стуле в кухне, на который я не глядя садилась, то шлепало меня по лицу, сорвавшись в ванной с сушилки. Через неделю отпуск превратился для меня в пытку. Как же я мечтала очутиться одна в прекрасном городе, на лазурном берегу, рано утром на кухне, залитой солнечным светом!.. Последние три дня мы с Нюшей вообще не разговаривали и вернулись домой раздраженные и надутые.

Екатерина К.

Совет читателям

Рискованно отправляться в отпуск с малознакомыми людьми. Случайный человек, с которым вы вынужденно окажетесь под одной крышей, может стать источником раздражения.



Фотография Михаила СОБОЛЕВА
стиль и грим — Александр ШЕВЧУК



**Александр
САМОЙЛЕНКО,**
актер

— Больше всего на свете люблю путешествовать по Европе. Маршрут обычно заранее не планирую, просто прилетаю, беру машину напрокат, а дальше — едем, куда душе больше захочется. Я люблю практически все европейские города, но самой красивой страной мира считаю Италию. Особенно хороша Венеция, в которую попадаешь, как в мир собственных детских сказок и снов.

Куда поехать, всегда решаю так: сажусь и думаю: «Ну, и где же я еще не был?» Или: «А куда бы мне больше всего хотелось попасть еще раз?» Но, честно говоря, так как сейчас я уже очень много чего объехал, то чаще решающим бывает ответ не на первый, а именно на второй вопрос.

На отдых выбираюсь обычно раза четыре в год: два из них — действительно путешествия, а два — просто поваляться на пляже, понырять с рыбками. Люблю Красное море, Египет, дайвинг... Правда, крутых, «глубинных» погружений не делаю, но с аквалан-

В горах мое сердце

Кто думает, что Наталья ВЕТЛИЦКАЯ — изнеженная и избалованная светская барышня, глубоко заблуждается. Достаточно послушать ее рассказы о том, как она отдыхает, и становится понятным, что отдых Наталья использует для работы над собой, над своим характером.

— Я всю жизнь путешествовала бы и путешествовала. Вот, например, съездила в Австрию, в горы, в местечко под названием Нойштифт. Мне хотелось в какой-то отель, где можно было бы в бассейне поплавать, в баню походить, на массажи — и друзья мне посоветовали поехать туда. Отель стоит в ущелье, со всех сторон горы, воздух чудесный, красота невыразимая. Все местные жители выращивают на балконах своих альпийских домиков цветы, причем у каждого своя композиция, цветовая гамма. И удивительная чистота, хотя ходят коровы, козы, овцы, ездят тракторы, косят сено....

— И навозом не пахнет?

— Да нет. Я все думала: как же это происходит, неужели само собой? Но вот когда я однажды встала очень рано, то увидела, что все выходят в свой дворик со швабровкой, со щеточкой, метелочкой — и вылизывают каждый уголок своего хозяйства. И коровы такие чистые, ухоженные, все так аккуратно, везде порядок.

— А что вам там не понравилось?

— Ну, во-первых, в Австрии совершенно не по мне кухня — слишком калорийная, тяжелая. У меня свои пристрастия. Я не ем жирного, жареного, соленого, и мне все время приходилось просить официанта или повара сделать что-то легкое специально для меня.

Во-вторых, через несколько дней пребывания в отеле я совершенно озверела от тамошней суеты. Отель достаточно большой, в нем очень много народу, все постоянно разговаривают, непрерывно звучит тирольская музыка. Я устала от шума, гама, суеты, постоянных тусовок, слоняющихся людей. А мне нравится на отдыхе находиться в состоянии молчания практически все время, за исключением того, чтобы попросить себе ужин и минеральной воды. Я не хочу ни с кем разговаривать, тратить свою энергию на пустую болтовню, поэтому часто отдыхаю одна, в поездках не завожу никаких знакомств.

— Однако вы производите впечатление общительного человека.

— Как раз на отдыхе я и коплю силы для общения... Ну вот, мне так захотелось там одиночества, что я устроила себе маленькое приключение — поднялась на высоту две с половиной тысячи метров. Погуляла всласть по горам. Я очень люблю осень, особенно в горах. Ходить-бродить, любоваться цветами, травами, вдыхать запахи...

— Ну и ноги заодно подкачать...

— Да, это мощная нагрузка — лазание по горам... Когда я поднималась в гору по крутому подъему, я шла мимо горной речки, и меня потянуло к ней как магнитом, мне захотелось спуститься к ней и поси-

деть на ее бережку. Я спустилась, сняла ботинки, опустила ноги в ледяную воду и долго так сидела. Съела шоколадку, которая у меня была с собой. Сижу, жую и думаю: какая же я бестолочь, что не взяла с собой бутылку воды. А потом мне стало смешно — теперь я вдвойне бестолочь: передо мной течет горная чистейшая река, из которой я могу пить сколько мне захочется, а я сижу и думаю о какой-то бутылке воды. Удивительно, какие далекие от природы мы стали.

— Вы не боитесь высоты?

— В том-то и дело, что я страшно, панически, патологически боюсь высоты. У меня там кружилась голова, но я смотрела на людей, которые шли вверх, и думала: «Даже семидесятилетние старики идут по этой узкой горной тропке, а я не пройду туда? Внизу обрыв в тысячу метров? Ну и что? Я должна преодолеть свой страх, я должна проанализировать, почему я боюсь и стоит ли мне вообще этого бояться». И вот когда я поднялась наверх, набрела на горный отель, сижу, попиваю чаек и думаю: «Какая же здесь благодать! Как хорошо, что я это сделала!» Мне захотелось остаться там подольше. А подъемник работает до половины пятого. Я сижу, уже четыре. Так, полчаса мне на раздумье: пойти вниз или остаться здесь? Но почему я должна пойти вниз, если мне так хочется остаться здесь, почему я должна подавлять в себе возникшие желания? Ведь потом эта неосуществленность, нереализованность желания будет меня мучить. И что мне мешает это сделать? Да ничего. И я подошла к хозяину отеля и спросила, могу ли я снять комнату на ночь. Да, сказал он, все удовольствие вместе с завтраком — двадцать пять евро. Ну, и отлично.

— Значит, вы любите жить в ладу с собой?

— Я стараюсь прислушиваться к себе, это, увы, не всегда получается, поскольку мы слишком вовлечены во внешний мир, мы все время уходим от себя. Как раз общение с природой и возвращает нас к себе. Там, в Альпах, я наблюдала за собой, за своими ощущениями, за своими впечатлениями. Я была счастлива тогда, что осталась в горах. Рано утром, еще до рассвета, я встала, обошла всю гору по самой верхней крутой тропинке и увидела, как краешек солнца на восходе показывается из-за гор. Народу еще никого не было, все спали. Бабочки летают, цветочки, солнышко светит. Поднялась на самый верх, смотрю: горные козочки скачут по камням, а некоторые лежат, на солнышке греются. Я целый час сидела и наблюдала за ними. Это было так интересно.

— Насколько мне известно, эта гора не самая большая высота, которую вы одолели,

гом ныряю. Я не очень люблю «ночную жизнь» приморских курортных городов: она очень шумная, а в Москве столько общения, что хочется уже какой-то тишины.

**Владимир СТЕКЛОВ,
актер**

— Моя мечта — объехать весь мир... Но на отдельные длительные путешествия времени не хватает, чаще они совмещаются с работой. Самым ярким впечатлением были Командорские острова, остров Медный. После очередных съемок я оказался тогда на острове Беринга, и пограничники захватили меня с собой, иначе на эти острова никак попасть нельзя было: это пограничная зона. Представьте: огромное, тянущееся на километры лежище морских котиков. А следующий остров в этой гряде уже принадлежит Америке, и если представить себе, что ты великан и можешь идти по этим островам, как по кирпичикам, то со следующим шагом ты уже попадешь в Америку. Я никогда не приходил в восторг от «лакированных» пейзажей. И совсем другое дело, когда из города Камчатка на маленьком катере плывешь



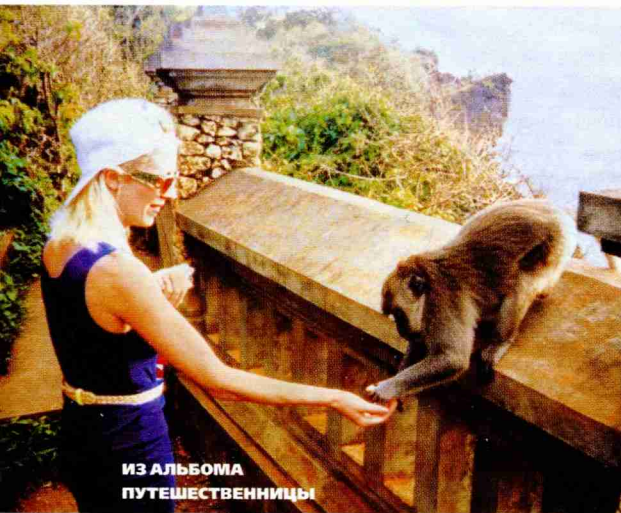


так ведь? Расскажите о вашем героическом покорении Гималаев.

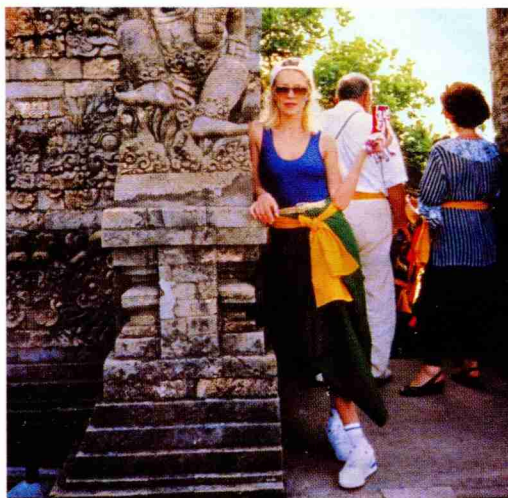
— Если цивилизованные Альпы помогают обрести гармонию, что уж говорить о Гималаях! Да, я давно хотела попасть в Непал — мне вообще очень нравятся восточные страны. Там люди не испорчены цивилизацией. Они очень позитивные. Мы не умеем довольствоваться тем, что у нас есть, мы вечно чем-то недовольны, а восточные люди живут просто, скромно, но счастливы тем, что имеют.

— Может быть, потому что рядом с ними такие исполины, как Гималаи...

— Ну, да... Из Катманду мы поехали в маленький городок у подножия Гималаев, а оттуда на автобусе поднялись на высоту 2200. На этой точке стоял отель, в нем мы переночевали, а на следующий день за нами прилетел вертолет и повез нас в горы ближе к 3000. Оттуда мы начали настоящее восхождение. Времени было мало, потому что намечалась боль-



ИЗ АЛЬБОМА
ПУТЕШЕСТВЕННИЦЫ



шая программа, и мы торопились. В принципе, в горы нужно подниматься очень последовательно: 500 метров в день, потом ночевка, желательно подняться повыше, спуститься, чтобы адаптироваться, и переночевать. Но мы этого не делали. Мы сразу оказались на 3000 и оттуда стали подниматься на 3500. У двоих из нашей компании началась горная болезнь — это тошнота, головные боли, недомогания, депрессия, кровотечения из носа...

— Вас это миновало?

— Я об этом вообще не знала. Главное, об этом не знать. Я спокойно переночевала и решила идти дальше. Мой супруг вернулся: у него началась страшная головная боль. Такой вид отдыха не совсем то, что ему нравится. Он любит водные скутера, боулинги, мотоциклы, дельтапланы и все такое прочее. Поэтому мы отдыхаем раздельно. Я иногда провожу с ним отпуск, но его ритм для меня совершенно неприемлем, и после этого мне еще нужен отдельный отдых.

Мы пошли наверх. Вышли без завтрака — есть не рекомендуется, когда начинаешь подъем. Через несколько часов на одном из привалов мы слегка перекусили. Так за восемь-девять часов мы дошли до высоты 4200.

— Наверное, это была команда настоящих смельчаков?

— Не совсем. В нашей компании был один человек, не буду называть его имя, он слишком известен, который все время шел и говорил: «Куда мы идем? Не надо этого делать! Мы самоубийцы! Это плохо кончится!» Он постоянно нагнетал атмосферу, которая и без того была напряженной. В какой-то момент мне передалось его настроение, я взглянула вниз, а там, где-то внизу, горная речка тянется, как нитка. От этой величественной и страшной картины сердце у

в поселок Ключи, вокруг речки — огромные первобытные утесы, возникает полное ощущение «начала цивилизации». А еще Байкал — первый раз я попал туда зимой. Озеро было покрыто слоем абсолютно прозрачного льда, вода тоже прозрачная. И ты стоишь на его поверхности и видишь дно, а потом тебе говорят, что под тобой, оказывается, сто метров глубины.

— И все-таки, когда вы планируете места, которые будете посещать в той или иной стране, как вы это делаете: советуетесь с друзьями, читаете рекламные проспекты?

— Информация — дело неоднозначное. Когда я ехал в Индию, я, конечно, знал, что там обязательно надо посетить знаменитый мавзолей Тадж-Махал — одно из «чудес света». Да, действительно — огромное впечатление, но ты к этому ощущению готов, ты уже знаешь, что сейчас увидишь... А бывает, что встречаешь нечто такое, чего и предположить себе не можешь. В Индии я прожил некоторое время в Бомбее. Когда из современного Дели приезжаешь в этот город — ну это как если бы на машине времени ты попал куда-то в совершенно другой век. Чего стоят знаменитые базары на улице Линкольн Роуд. Я много повидал на своем веку разных рынков и базаров (потому что очень люблю бывать там), но это был, пожалуй, второй по силе произведенного на меня впечатления ба-



меня заколотилось, и я подумала, что да, действительно, вдруг мы все здесь останемся навсегда? Особенно стало плохо, когда кончилась тропинка и началась сыпуха. Это гора, по которой, стоит только наступить, начинают из-под ног сыпаться камни. На этой горе нет даже растительности, по ней можно идти, только наступая ребром ступни. Очень неприятно, что даже чисто визуально нет опоры. Я молча шла, но у меня были от страха слезы на глазах. Я боялась оступиться, упасть и полететь вниз. Тем более трудно идти, когда на тебе много одежды. Внизу было тепло, а наверху шел снег, холодно, и мы натянули на себя, как капустные листья, всю теплую одежду, что у нас была.

Нас сопровождали носильщики, шерпы. Это совершенно уникальные люди, которые бегают по горам, как козочки, в любую погоду в тапочках типа «вьетнам» на босу ногу. Мы идем все упакованные, как комонавты, а они бегают налегке. Они связывают вместе по четыре-пять баулов веревками, и весь этот тюк висит у них на лямке, которая обвязана вокруг лба. Там почти все жители, и мужчины, и женщины, — шерпы.

Ну вот, прошли мы эту сыпуху, и, казалось, осталось всего ничего. Я иду-иду за кем-то, совсем на автомате, и вдруг слышу: «Так, стоп, все встали!» Я поднимаю голову и вижу, что мы стоим на небольшом покаптом пятачке. С трех сторон — пропасть, с четвертой — скала, которую нам нужно обойти, вдоль нее тянется узенькая тропочка шириной пятнадцать сантиметров, то есть ровно столько, чтобы только поставить туда ногу. При этом успел пройти дождь, а потом за ним снег, и тропочка размыва. К горе при ходьбе нельзя наклоняться и прижиматься, иначе ноги будут сползать, нужно вертикально держать свое тело. От ужаса передо мной пролетела вся моя жизнь, как на кинолентке, меня охватила такая паника, что я не могла с места двинуться. Как? Кто нас сюда затащил? Почему меня никто не предупредил? Да если бы я знала! Да я бы в жизни сюда не пошла!

Я вцепилась в эти камни и говорю, что никуда отсюда не пойду. Не оставаться же здесь, говорят мне, а обратно восемь часов ходу, и уже темнеет. Я стою и реву как белуга. Я чувствовала, что не пройду этот участок. Все, говорю, на этом мое путешествие закончилось.

— **Но, судя по всему, вы там не остались.**

— Честно скажу, я на этом пятачке вспомнила все молитвы, какие знала. Меня как-то успокоили президент Гималайского клуба Сережа Вертелов, наш известный путешественник, и главный проводник Дава. В этом непальце чувствовалась такая сила, от него такая надежность исходила!.. Он спокойно взял

меня за руку и повел маленькими шагами. И мы как-то одолели с ним эту горку. Признаться, мне это время показалось вечностью. Прошла я горку, упала на землю, прорыдалась, проматерилась. Честно говоря, я не могла даже смотреть, как остальные переходят, настолько это жуткое зрелище. У меня есть эти кадры на видео, кому ни покажываю, народ говорит: «Вы вообще нормальные люди? У вас с головой все в порядке? Заплатить кучу денег за такое испытание...» Но разве в деньгах дело?..

Отлежалась я на пятачке, смотрю, а наш шерп уже отдохнул, взвалил на себя свой баул и собрался идти дальше. Я тут же чесанула за ним. Он так уверенно шел, что я заразилась его настроением. Мне уже было все равно, сыпуха, не сыпуха, я летела так, что у меня, наверное, дым из-под пяток шел.

— **И так до конца?**

— Ну не совсем. На стоянке дамская половина нашей группы попросила вызвать вертолет. Мы легли спать в домике без электричества, на деревянных лавках. Расстелили спальные мешки, легли, а на нас с крыши вода течет. Кто-то нашел полиэтиленовые мешки, мы укрылись ими и попытались заснуть. От пережитых впечатлений и сильного сердцебиения из-за высоты нам едва это удалось. Утром вышли — две горные реки роскошные текут, яки стоят в снегу, солнце светит, вокруг семитысячники, восьмитысячники — красота неимоверная...

В этот день часть группы изъявила желание подняться на высоту 5200 к высокогорному озеру Теличо, которое являлось конечной целью нашего восхождения. Вторая часть группы не стала им препятствовать, отпустила их с миром. А сама благополучно провела этот день на высоте 4200. Кто-то попивал чаек, кто-то купался в горной речке, а кто-то лежал с кислородным баллоном. В результате и те, и другие остались довольны.

На следующий день рано утром нас разбудило нежное рокотание вертолета. Чему мы несравненно обрадовались. И я была одной из первых, рванувших к нему что есть мочи. В результате забыла там половину своих вещей. Обратном мы долетели за пятнадцать минут.

— **Только честно: вы согласились бы второй раз подняться туда?**

— С удовольствием! Потому что в этом есть что-то непередаваемое, это такой ни с чем не сравнимый кайф, который можно оценить, лишь получив этот опыт. Могу с уверенностью сказать, что лучшего отдыха в моей жизни не было. Все эти острые впечатления, страсти-мордасти, вся эта красота...

Беседовала София Бер-Тамоева

зар в моей жизни (первый — в городе Мары в Туркмении). Скорее всего, они продают там, как всегда, какую-то чушь, но до чего же она древняя!

Без ярких ощущений я жить, конечно, не могу, но что касается просто отдыха — тут я абсолютно приверженец традиции. Недавно осуществилась моя мечта: мы достроили наконец-то загородный дом под Москвой. Я провожу там все свободное время, практически живу. Сейчас я приехал на спектакль, и — вы чувствуете? — вся одежда пропахла дымом, потому что мы сегодня весь день жгли там костры.

Ирина ПЕГОВА,
актриса



— С детства все выходные и каникулы я проводила в деревне Тупики, в двадцати километрах от города Выкса, где я родилась. Довольно дикое место: если там, например, грозой срывает провода и выключается свет, его нет месяцами — никто не ремонтирует. В Тупиках у нас дом, скотина, пчельник... Сейчас я вспоминаю все это как какую-то романтику необыкновенную: «Я пасла овец!» А тогда это была нормаль-

Рыбак рыбака ...



Слово «рыбалка» стало обозначением чуть ли не всего того, что разделяет интересы семьи. А, собственно, почему? Неужели и нам, милые дамы, повредят свежий воздух и здоровый азарт?

Самой рыболовной семьей в России можно назвать москвичей Ирину и Михаила Матюхиных. По количеству уловов и рыболовных регалий их пора заносить в Книгу рекордов Гиннеса. Мастера спорта по рыбной ловле, они на пару переловили столько карпов и карасей, окуней и плотвы, что другим и жизни не хватит. На многих водоемах их видят вместе, и нередко они между собой соревнуются, кто больше наловит рыбы. До последней поклевки вряд ли кто угадает, кто выйдет победителем.

— Мне любовь к рыбалке передалась с генами, — говорит Ирина. — Мой дедушка — заядлый рыбак. Ему сейчас 74 года, и лишь недавно он перестал ходить на рыбалку. Виктор Григорьевич рыбачил как летом, так и зимой, у него не было межсезонья. А первый раз на рыбалку он взял меня с собой, когда мне было лет десять. Тогда мы жили по соседству с рыболовно-спортивной базой «Солнечная поляна», что на Учинском водохранилище. Первой моей добычей стал небольших размеров окушок, которого я поймала на червя.

До семнадцати лет Ирина ходила в любителях, а затем увлеклась спортивной рыбалкой. Вернее, в этом ей помог ее будущий муж, с которым она познакомилась ...по объявлению в рыболовной газете. Михаилу Матюхину стало скучно одному ходить на рыбалку, и он дал объявление: мол, молодой рыболов-любитель желает познакомиться с интересной девушкой для совместного времяпрепровождения на рыбалке. Она послала свое фото и вскоре получила ответ с предложением съездить на водоем. В первый же выходной они и отправились на рыбалку на озеро Сенеж на электричке. По прибытии на место устроили небольшие соревнования, и как девушка ни старалась, победу одержал Михаил. А как могло быть иначе, когда рыболов-любитель состязалась с кандидатом в мастера спорта. А вот уху ели вместе. Словом, дорыбачились до того, что вскоре Миша сделал Ирине предложение. Они сыграли свадьбу. Ирина никогда не отмахивалась от рассказов «бывалого рыбака». Она всегда внимательно его

ная работа: я брала с собой какую-нибудь книгу, выгоняла стадо, ходила за ним весь день, вечером возвращалась. И сейчас — ностальгия: как только выдается свободное время, я туда еду. Для меня потрясающий отдых, например, пойти с мамой в лес и собрать там ведро малины. Вот поеду, соберу — и так отдохнула, что можно снова приезжать в Москву и спокойно дальше работать. Или пойти к бабушке на пчельник. Для меня и корову подоить — отдых, и покосить выйти...

Семен СТРУГАЧЕВ, актер

— Я люблю спокойный, традиционный отдых, с удочками, на природе. Но так как после всех этих «Особенностей национальных охот, рыбалок» и т.д. мы стали просто какими-то «героями русского национального отдыха», часто со мной случаются странные вещи...

Однажды, например, ко мне обратился друг: у него отняли водительские права, и он попросил меня, «как известного артиста» (считалось, что наши фильмы особенно любят милиционеры), «выручить» их из ГАИ. Я пошел, а там





УЛОВ ЕЕ МЕЧТЫ

выслушивала и как умная жена поощряла мужа в его увлечении. Дело кончилось тем, что Миша стал ее личным тренером. Он дома и на рыбалке передавал жене самые важные рыболовные секреты, и онигодились на соревнованиях.

Однажды в городке Колпино, что под Питером, где проходила матчевая встреча по летней рыбалке между сборными командами Москвы и Питера, Ирина выступила в команде, где помимо нее было пятеро мужчин. Она задавала тон в соревнованиях, таскала одну рыбешку за другой. В результате, воодушевленные точными подсечками Ирины и ее радостными криками при вываживании рыбы, москвичи заняли первое место. Миша тогда ходил сам не свой. С победой он жену поздравил, а сам в команде занял призовое третье место. Ребята даже над ним подшучивали: мол, научил на свою голову!

Ирина выиграла немало титулов и вошла в элиту рыболовного спорта. Стала чемпионкой Москвы и обладательницей Кубка России. Он проходил на Можайском водохранилище. Там ей на мормышку удалось за два дня поймать около четырех килограммов рыбы.

Сейчас Ирину на соревнованиях соперницы побаиваются, в «Росохотрыболовсоюзе» — уважают. Но главное — в ее семье полное взаимопонимание. Рыбачье счастье стало продолжением семейного. Или наоборот?

Особенно ей нравится зимняя рыбалка, когда на крючок попадают увесистые лещи. А самую крупную рыбу — сазана весом более трех килограммов — ей удалось поймать на кукурузу недалеко от Краснодара, в районе Тимошевска, в прошлом году. Многие до сих пор не верят, что Ирина вытащила такую рыбку на поплавочную удочку с леской 0,1! А Матюхину до сих пор удивляет другое. Тогда во время соревнований кто-то из дельцов в единственном магазине скупил всю консервированную кукурузу и затем перепродавал ее в шесть раз дороже.

Рыбалка в семье Матюхиных — это такой профессиональный отдых. Вообще-то Ирина работает контролером-кассиром в Царицынском отделении Сбербанка России. Миша — специалист по автохимии. И к тому же большой автолюбитель. На «Жигулях» добираются до любого водоема.

— В нашей семье есть еще один рыболлов — сын Саша, ему семь лет, — рассказывает Ирина. — Может, в будущем он по титулам обойдет родителей и станет чемпионом мира...

один милиционер увидел меня и говорит: «Ну, и что вы такое понаслали, охотники? Это же полная фигня все. Да ты вообще хоть знаешь, что такое настоящая русская охота?» Я говорю: «Нет, не знаю». И он два с половиной часа рассказывал мне... Я слушаю и думаю все время: «Сейчас отдаст права, вот сейчас отдаст», а он как будто мои мысли услышал, говорит: «Права отдам, но только если завтра поедешь вместе со мной на охоту». Пришлось поехать.

И все, что я там увидел, было один к одному, как мы снимали. Ну все — один к одному! И при этом он каждые три минуты подходил ко мне и спрашивал: «Ну теперь ты понял, что такое настоящая русская охота?» Я говорю: «Все понял. Все другое!» — потрясающе!

Когда наконец все завершилось, он мне говорит: «Ну вот, хорошо отдохнули, поохотились, приходи теперь завтра в отделение ко мне — отдам другу твоему права». Когда я пришел, он стал подозрительно долго по компьютеру проверять фамилию моего друга. А потом и говорит: «Так он же в другом районе!» Я пошел в другое отделение, и мне там спокойно, без показательного отдыха, отдали права.

Николай Зуев, фото автора

Мария Анисимова

Игра самолюбий,

или Старший и младший



В доме двое детей. И редко, когда стоит тишь да гладь. Старший и младший вечно не могут чего-то поделить...

КТО ЛУЧШЕ

У них по каждому поводу вспыхивают конфликты: только что мирно играли и вдруг опять враждуют. Что же они так без усталости делят?

Конечно, родительскую любовь. И для ревности у них есть все основания. Голубые глазки младшей сестры... Ум старшего брата... Вещи, кото-

рые младший донашивает за старшим, или, наоборот, дорогие игрушки, которыми балуют младшего, а старший их отбирает и нарочно портит...

Самое опасное, когда один из детей решит (или придумает), что его любят меньше. Папа и мама, дедушка и бабушка без конца умиляются, глядя на ребенка в колыбельке. То же са-

мое было в пору младенчества старшей сестры, но она этого не помнит и начинает испытывать к маленькой принцессе зависть. Старшей кажется, что сестру одевают лучше, что мама играет в нее как в куклу, завязывая бантики и прикалывая заколочки, в то время как на нее совсем не обращают внимания.

Нередко одна из дочерей признается матери спустя годы, что в детстве втайне считала, что ее никто не любил. «Не может быть», — изумляется мама, дочь ведь не

жаловалась! Но дети, которые так любят жаловаться, иногда умеют хранить свои печальные тайны.

Проявляя искреннее восхищение одним из детей, родители ступают на тонкий лед. Наверное, разумнее сдерживать свои чувства, а внешность сестер и братьев лучше вообще вслух при них не обсуждать.

Младший никак не выучится соединять буквы в слова, и мама не выдерживает:

— А вот Юра выучился читать в один день!

Зато младший растет на уди-

вление ловким, быстро бега-ет, отлично плавает, и тут до-стается неуклюжему от при-роды Юре:

— Ну что ты такой растяпа, брал бы пример со Стасика.

У детей, конечно же, разные способности — и умственные, и физические. Или, что совсем не редкость, один вообще го-раздо способнее другого по всем статьям: этому все дает-ся играючи, а тот пыхтит над элементарной задачкой и не может запомнить простой сти-шок. Не стоит это высмеивать и делать предметом оценки. Детское самолюбие страдает с удвоенной силой оттого, что ребенка не просто укоряют, а ругают в сравнении с другим.

ДЕТСКИЕ ВОЙНЫ

Однажды родители застают ужасную картину: старший ре-бенок обижает младшего. И это вместо того, чтобы радо-ваться, что «ему родили бра-тика» или сестренку, нежно опекать малыша и восхищать-ся маленькими ручками и нож-ками! Вместо этого старший пытается с усердием откры-тить эту ножку прямо в кроват-ке. Папа с мамой в ужасе: неу-жели они воспитали садиста? После хорошей головной боли старший долгое время ведет себя лояльно, но... до поры до времени. Вот младший вылез из кроватки, пошел, стал отво-евывать в доме свое про-странство, он теперь меньше спит и все больше занимает мамино внимание.

Старший убеждается: другой ребенок оттеснил его на зад-ний план, отобрал законные

права на материнскую любовь. При удобном случае он испод-тишка толкает младшего брата или сестру. Ребенок летит кубарем, и оказывается, что это так увлекательно — тол-кнуть и сделать вид, что ты ни при чем. Особенно агрессив-ны могут быть дети, неловкие от природы, которые со свои-ми сверстниками, в детском саду и в школе, всегда терпят поражение. А на домашнем фронте они победители.

Когда старший мучает млад-шего, это вызывает естествен-ный гнев и возмущение роди-телей. Его стыдят и наказыва-ют, с ним не ленятся серьезно поговорить и все объяснить про сильного и слабого, про то, как это благородно и пра-вильно, когда сильный защи-щает слабого.

Если старший брат поколачи-вает младшую сестренку, на-казание удваивается, папа с мамой просто в ярости.

— Она же девочка! Она ма-ленькая! — в слепом гневe па-па или мама дают хорошую за-трещину драчуна.

Любви эта искренняя роди-тельская ярость между детьми не прибавляет. Старший спо-собен, в конце концов, возне-навидеть младшего и увидеть в нем настоящего врага. Чем сильнее его наказывают, тем больше ему хочется отомстить маленькому плаксе.

Родителям лучше быть помяг-че. И для начала понять, что ничего сверхординарного и такого уж ужасного не проис-ходит. Драки между старшим и младшим — вещь обычная, поддающаяся коррекции, как



и другие вещи, которые в кон-це концов освоил и преодолел ваш старший ребенок.

ВЕЧНЫЕ ЖАЛОБЫ

Но до чего же надоели их бес-конечные склоки! У мамы уже терпения не хватает разводить их по разным углам, разби-раться по каждому поводу, ре-агировать на каждый крик. И однажды она говорит: «Ну, хватит. Я больше в ваши ссоры не вмешиваюсь».

Однако маленькие дети часто не способны сами справедли-во разобраться в серьезном

конflikте. Сила, как извест-но, солому ломит. Обиженный бежит жаловаться маме, обы-чно это младший (старшему ябедничать достоинство не позволяет), и когда жалоба оз-вучена, отмахнуться от нее ни-как нельзя.

Третьейский судья может выне-сти вердикт: «В следующий раз ни под каким видом не жа-луйся на такую ерунду, и слу-шать не буду!» А может и нака-зывать драчуна и обидчика.

Но как при этом не спровоци-ровать младшего на новые, бесконечные взывания о по-



АГРЕССИВНАЯ КРОШКА

Очаровательная крошка всего лишь трех лет от роду между тем частенько страшный провокатор. Братик или сестренка усвоили, что в потасовках всегда виноват старший, значит, ему, младшему, ничего не будет, если потихоньку как следует ущипнуть старшего. Младший щиплет, толкает, тычет кулачком, ломает игрушку старшего или вырывает листы из его школьной тетрадки, а когда получает сдачи, немедленно поднимает крик.

— Она первая начала! — оправдывается старшая сестра и показывает испорченную тетрадь.

Мама ласково журит малышку, но тут же перекладывает вину на старшую. Аргумент один: «Ты большая», а стало быть, отвечаешь за мир-дружбу в доме. Хитрая малышка поглядывает с победительным видом: ну что, чья взяла?

Обиды старшего ребенка, может быть, не так страшны и со

мощи? Он почему-то уверен, что любой спор должен решаться в его пользу, даже и без спора тихонько нашептывает маме про проказы старшего. Если один из детей по характеру нытик, возможно, и стоит пресечь это раз и навсегда. В некоторых семьях на жалобы наложено строгое табу. Родители живут спокойно, но при этом могут совсем не ведать, какие несправедливости творятся у них под носом. Тут чутье должно подсказать родителям, когда вмешаться все-таки следует.



временем забудутся без следа. А младший усвоит, что можно безнаказанно причинять зло и получать удовольствие. Во взрослом варианте — это шепот за спиной, подставки, интриги, нечестность, провокации. Не обязательно, конечно, но сформированные в раннем детстве стереотипы поведения могут намертво пристать к натуре.

Понятно, что малыш достоин снисхождения, со старшего — большой спрос. Но часто выходит, что родители обрекают старшего на вечное неравенство, с него всегда будут спрашивать строже — и в пять лет, и в семь, и в десять, и в пятнадцать. То, что младший подросток давно вошел в возраст, когда за свои поступки надо нести ответственность, родители иногда просто игнорируют.

СИЛЫ НА ИСХОДЕ

А бывает, что, выложившись на старшем ребенке, посвятив ему кучу времени, носясь с ним как с писаной торбой, родители исчерпали свой лимит, и второй малыш растет как трава в поле.

С ним никто не учит буквы, ему не читают вслух (некогда), его не таскают за руку из музыкальной школы в школу танцев и спортивную секцию. С первым ребенком мама ходила гулять в парк, его в три года поставили на лыжи, ему покупались коньки, санки, велосипед. А с младшим уже никто не гуляет — как повелось с младенчества, что коляска стоит на балконе, так и пошло. Он даже не умеет кататься на велосипеде, потому что старый сломался, а нового не купили.

Вещи младший донашивает за старшим, и если это сестры, младшая вечно выглядит как

Золушка. Ни папа, ни мама не проверяют ее тетрадок, надеясь на старшего брата или сестру. Родители в поте лица зарабатывают деньги, до малыша, которого они, конечно, любят, просто руки не доходят. А в один прекрасный день выясняется: ребенок ленив, ничего не умеет, ничего не читает, он пожизненный «троечник» и от него одни неприятности. Родителей вызывают в школу, учителя сомневаются, переводить ли его в следующий класс. «Как же так! — изумлены они. — Дети росли в одном доме, получили одно и то же воспитание, с учебной старшего никаких проблем...»

Решаясь заводить второго, приготовьтесь не только к финансовым трудностям, а и к тому, что снова придется рассказывать на ночь сказки, по сто раз читать «Курочку Рябу», опять учиться красиво писать буквы, зубрить таблицу умножения, водить за руку в бассейн. А по мановению волшебной палочки, сам собой ребенок не станет развитым.

ЛЮБИМЧИК

Вы можете сто раз во всеуслышание заявлять детям, что относитесь к ним одинаково, но они ловят в каждой вашей фразе, в тоне, в интонации голоса, кого вы сейчас больше любите, кто в фаворе, а кто в опале, на чью сторону склоняется чаша весов.

Папы обычно обожают дочек, балуют их и все им прощают. Мамы к дочкам относятся по-строже, классический мамин любимец, друг и помощник — сын. Семья делится на два лагеря, и это, в общем, нормально, если два лагеря не начинают жить совершенно обособленной жизнью.

Папа сажает девочку-подростка в автомобиль, везет в воскресенье в кафе, по дороге купив ни с того ни с сего новые туфельки, в то время как мама с сыном, гордые и обиженные, тащатся на электричке на дачу трудиться. Так семья начинает изнутри потихоньку раскалываться.

Дружный союз против мужской половины могут образовывать и мама с дочкой. Мать сызмальства жаловалась маленькой девочке на ее отца, следом во враги-вредители попал сын. Дочка научена с недоверием и скепсисом относиться к мужчинам, она считает их бездельниками, неряхами, потенциальными предателями и обидчиками. Ни к че-

му хорошему это не приводит. Мы очень не любим, когда дети жалуются, но нередко взрослые позволяют вываливать свое раздражение и обиды друг на друга на голову детям, притом совсем маленьким. Папа выбирает в наперсники одного ребенка, мама — другого, и к ним апеллируют. Если они хотят, чтобы дети полностью потеряли представление о черном и белом, они могут продолжать в том же духе.

А бывает, что родители ведут себя идеально: и справедливо, и умно, и ровно, никого не выбирают в любимчики, не ведут войну Алой и Белой розы, но один ребенок вдруг воображает себя нелюбимым. С этим фантомом нелюбви нужно ос-

торожно бороться. Не стоит отмахиваться с досадой: «Что за чушь ты выдумал!» Это и вправду чушь, но дети, как и взрослые, страдают от выдуманных причин порой не меньше, чем от реальных.

А ТРЕТИЙ?

Третьего ребенка решаются заводить немногие. Но вот что с убеждением говорят в один голос многодетные родители: «Двое — это один ребенок и еще один ребенок, а трое — это уже дети». С троими, как уверяют, куда меньше хлопот, они уже образуют самостоятельную семейку, в которой устанавливают свои законы. Дети следуют этим законам с куда большей охо-

той, чем тем, что навязаны родителями.

При появлении третьего ревность и соперничество между старшими сами собой сходят на нет. Ситуация, когда оба исподтишка лупят кроху, вообще исключена, скорее старшие поборются за право одеть малыша на прогулку или выучить его букве «а». Младшему ребенку вряд ли удастся при всем желании избалованным и капризным принцем. Старшие дети дружно пошпибают с него спесь, и он не захочет выглядеть в их глазах смешно и глупо. Так что подумайте: может, для полного счастья вам не хватает третьего?

Татьяна Иванова

Малышка®

Любимая каша Вашего малыша

7 веских причин, по которым современные российские мамы выбирают вкусные и полезные каши «Nutricia Малышка»:

- широкий ассортимент любимых вкусов;
- низкоаллергенные виды;
- комплекс витаминов и минералов;
- только натуральные, экологически чистые компоненты;
- уникальная технология производства;
- соответствие российским и европейским стандартам качества;
- удобство приготовления — мерная ложечка внутри каждой пачки.



ГАРАНТИЯ КАЧЕСТВА
NUTRICIA

Рекомендовано Институтом питания РАМН
тел. (095) 994 6636, e-mail: info@nutricia.ru

ТЕАТРАЛЬНЫЙ НАВИГАТОР



«Мещане», М. Горький, реж. К. Серебренников, МХАТ им. Чехова

Не столь давнее заявление Кирилла Серебренникова: «Полоскание в классике я считаю порочным и патологичным», было сделано сгоряча. Обаяние гениальной драматургии зацепило и его. Хотя, верный собственной мифологии, режиссер до сих пор утверждает, что поставил спектакль «о театре» и главная интрига для него — это столкновение старой и новой эстетик.

Действительно, почти четыре часа мы наблюдаем за маленькими автономными спектаклями. Изобретательный Серебренников извлекает их из самых незначительных линий пьесы. Вот иллюстрация к рассказу жилички Елены (Е. Добровольская) о ее прекрасной жизни с мужем — начальником

тюрьмы. А вот монолог Тетерева (Д. Назаров), сопровождающийся цирковыми брызгами от апельсинов, раздавленных в пуловых кулаках.

Старомодное горьковское правдоискательство ко всему этому имеет лишь прикладное отношение. Как утверждает новейшая эстетика — абсолютной истины нет. Ценна лишь способность человека к игре, которая одна хоть как-то противостоит хаосу, наступающему и героев, и весь дом Бессеменовых. Да, возможно, и все человечество, неосмотрительно вырвавшееся из традиционных представлений о мире. Впрочем, увлеченный вопросами формы, режиссер, слава Богу, не смог до конца одолеть крепкий организм пьесы. Горький писал о людях. И Андрей Мягков, Алла Покровская, Евгения Добровольская, Дмитрий Назаров, да и молодая поросль, вопреки всему любят

и жалеют своих героев, словно они и впрямь живые. Оттого и возникает странное жгучее впечатление от спектакля, как от очень красивого, но холодного дома, в котором греет лишь горячее человеческое дыхание.

«Ночи Кабирии» (по мотивам киносценария Ф. Феллини), реж. А. Сигалова, Театр им. Пушкина

Алле Сигаловой давно мечталось о творческом тандеме с маэстро Паулсом. И вот случилось: теперь их соединяют «ночи». Имеются в виду «Ночи Кабирии», музыкальный спектакль, в котором вопреки ожиданиям (постановщик — прежде всего хореограф!) драматические актеры больше поют, чем танцуют. Собственно Феллини присут-

ствует всего лишь как намек на первоисточник. Недаром на афише значится: «По мотивам сценария», а не фильма. А потому не следует ждать воспроизведения уже пережитых некогда эмоций. Лучше сосредоточиться на простом и вечном сюжете о наивной душе «маленького человека», посмеявшегося мечтать о счастье, но обманутого и униженного. Художник А. Орлов превратил сцену во вращающуюся цирковую арену, наклоненную под углом, и опутал ее гирляндами огня. Она становится то ночной улицей, куда бежит танцовщица из кафешантана Кабирия (А. Урсуляк) в поисках приключений, то кинозалом, где над ней, загипнотизированной прохиндеем-фокусником, глумится кучка зевак. «Что наша жизнь? Цирк!» — утверждает Алла Сигалова. А потому герои ее спектакля носят туфли с длинными загну-

п р е м ь е р ы с е з о н а

Рубрику ведет Елена ДЕНИСОВА



тыми носами, семят по-чаплински, и даже в самые драматические моменты их набеленные лица остаются лицами коверных. К счастью, броское зрелище не уводит нас слишком далеко от мелодрамы, и актерам удается сыграть не только гротеск, но и судьбу. А в финале раздавленная предательством и крушением надежд Кабирия — Урсуляк и вовсе, перерастая собственную маску, дарит зрителям минуту настоящего сердечного сопереживания.

«Когда я умирала...», по мотивам романа У.Фолкнера, Театр п/р О. Табакова, реж. М. Карбаускис

Это самый обласканный критиками в нынешнем сезоне спектакль. Все единодушны — это настоящий, высокой пробы театр. Прежде всего

не стоит пугаться названия. Хотя тема не располагает к особому веселью, вещь у ученика П. Фоменко получилась совсем не мрачной: умная, талантливая, а главное, что для сегодняшних молодых режиссеров не всегда типично, — внятная, хоть это и «ветвистый» Фолкнер. Долго и мучительно умирает мать семейства Адди Бандрен. Домочадцы, представители стоического протестантского Юга, рассуждают о смерти просто и буднично. Им вторит местный доктор, засвидетельствовавший кончину: это всего лишь обычный «переезд».

Адди (Евдокия Германова) «переезжает» в мычащую корову в стойле, в рыбу на сковородке. Больше того — ее фантом будет сопровождать семью на протяжении всего пути. А путь предстоит неблизкий: Адди завещала пох-

ронить ее на родине, в сорока милях от дома. Девять дней делят мытарства. По ходу дела гроб с телом то тонет в воде, то горит в огне. Один из сыновей ломает ногу. Другой, желая избавиться от гроба и облегчить участь покойницы, становится преступником. Дочь обнаруживает, что беременна. Но суть, конечно же, не в этом. Быт и бытие в спектакле Карбаускиса сосуществуют и пронизывают друг друга. Вечное проступает в преходящем. А незатейливая история превращается в философскую притчу о жизни и смерти.

«Учитель танцев», Лопе де Вега, Театр им. Моссовета, реж. Ю. Еремин

Говорят, что авантюрист и же-нолюб Лопе де Вега к своему творчеству относился не

слишком серьезно. А незадолго до смерти покаялся в грехах, впал в аскетизм и фактически уморил себя голодом. Однако его пьесами театры кормятся до сих пор. Самым известным «учителем танцев» на российских подмостках многие годы был блистательный аристократ — Владимир Зельдин. Сменил его обаятельный Федор Чеханков. Какой эпитет подходит новоиспеченному в Театре имени Моссовета «учителю», бывшему премьеру Большого театра Гедиминасу Таранде — пусть решает сам зритель. Но, кажется, нынешней юной Флореле, собственно, уроки танцев не очень-то нужны: так пластична и хореографически состоятельна звезда сериалов Екатерина Гусева. Хорош, как всегда, А. Ленков в роли слуги Белардо. Удивляет темперамент Ольги Остроумовой в роли Фелисьяны.

Как построить исповедь

С архиепископом Белгородским и Старооскольским Иоанном беседует наш корреспондент Мария Городова

— Владыка, в нашей почте накопились вопросы о том, как правильно построить исповедь. Давайте ответим на них.

— Думаю, начать разговор надо с того, как человек должен относиться к своему греху. Прежде всего надо понять, что грех появляется там, где есть разрыв с Богом. Этот разрыв у одних может проявляться как некий акт «свободы» в кавычках, когда люди сознательно пытаются противостоять Богу. Такое сознательное противостояние выражается как в том, что люди возводят хулу на Него, на Церковь, так и в том, что, считая себя свободными, они намеренно совершают поступки против заповедей. Кстати, одно из самых больших заблуждений, которое грех сеет в человеке, — это ощущение того, что человек свободен делать все, что он хочет. На самом деле, конечно, это не так, потому такое состояние «свободы», независимости от Творца, оборачивается для человека рабством, человек оказывается под властью греха.

Кроме сознательного противостояния Богу, которое порождает, скажем так, большие грехи, человек может совершать множество так называемых мелких грехов. И если в случае с большим грехом все очевидно, с ним легче начать борьбу и преодолеть его, потому что он как большой камень, с одной стороны, тяжелее ощущается душой, но с другой — легче снимается с нее, то ситуация с множеством мелких грехов сложнее. Ведь множество мелких грехов и недостойных привычек — это та тина души человеческой, от которой очень трудно очиститься. И именно эта тина души порождает в человеке самооправдание, которое выражается в банальных, вроде даже обыденных по форме, но губительных по сути формулировках: «да какой там мой грех» или «не согрешил — не покаешься», «посмотрите, что другие делают!».

Но это множество так называемых мелких грехов по сути тоже противостояние человека Богу, только прикрытое благовидными одеждами.

— А человек неизбежно грешит?

— Грех влечет человека, и это влечение рождает в нем то, что называется внутренней борьбой. Вот как эту борьбу описывает апостол Павел: «Не то делаю, что



Икона XVI века святых князя Довмонта и княгини Марии Псковских из собрания Третьяковской галереи

хочу, а что ненавижу, то делаю... Доброго, которого хочу, не делаю, а злое, которого не хочу, делаю. Ибо во внутреннему человеку нахожу удовольствие в Законе Божиим, но в членах моих вижу иной закон, противоборствующий закону моего ума и делающий меня пленником закона греховного» (Рим. 7. 15 — 23). Когда человек был изгнан из рая, он потерял и возможность созерцания Бога, и способность различать, где добро, а где зло. Теперь человеку требуется постоянное напоминание о добре. Причем напоминание и через моральные примеры, и через заповеди. Более того, надо понимать, что сам, своими силами человек уничтожить зло не может. Ему необходима для этого помощь Божия. А само зло попущено Богом до того времени, когда Господь, как сказано, на Страшном Суде не отделит пшеницу от плевелов. Не соберет тот урожай, в котором одни, как пшеница, будут собраны в житницу, а другие, как плевелы, будут сожжены. Грех — это не просто разрыв с Богом, это еще и потеря основ в Боге. А как только человек теряет свою основу в Боге, к нему приходит болезнь. То есть когда первородный грех вошел в природу человека, она изменилась: человек стал подвержен соблазнам. Так вот, исповедь — это то, что помогает человеку исцелиться, освободиться от болезни греха, и для такого исцеления нужен акт человеческой воли. Блаженный Августин вложил в Уста Бога такое обращение Господа к человеку: «Я, Который сотворил тебя без тебя, не могу спасти тебя без тебя».

— Вот одна наша читательница пишет:

«Мы знаем, что перед исповедью надо взять десять заповедей и понять, как ты грешил против них. Но начинаешь их читать и думаешь: «Ну, я-то ничего особенного не делаю, никого я не убиваю, родителей чтю и т. д., похоже, что у меня все нормально». Владыка, может быть, вы, опираясь на свой опыт духовника, расскажете, как мы обычно нарушаем заповеди?»

— Для того чтобы научиться исповедоваться, научиться видеть в себе грехи, я бы всем посоветовал прочитать книгу архимандрита Иоанна (Крестьянкина) «Опыт построения исповеди». А мы с вами, учиты-

Память благоверного князя Довмонта Псковского празднуется Православной церковью 2 июня (20 мая по ст. стилю). Из указаний польских хроник известно, что он был сыном литовского князя. В 1266 году, после того, как его изгнали из Литвы, Довмонт поселился во Пскове, где принял христианство. По прошествии некоторого времени он снискал к себе любовь и доверие жителей города, которые объявили его своим князем.

Уже в первые годы правления Довмонт проявил себя как доблестный воин, одержавший много побед над враждовавшим с Псковом Литовским княжеством. Его приближенных восхищала набожность нового князя, объяснявшего все успехи своего войска небесным заступничеством святых, к которым он возносил молитвы. По преданию, перед сражениями Довмонт всегда приходил в церковь, клал свой меч на алтарь, долго молился со слезами и принимал благословение духовника. В 1268 году Довмонт помог Новгороду одержать победу над немецкими рыцарями, и магистр Ордена поклялся отомстить князю. Его войска напали на псковские земли, сожгли Изборск и осадили столицу княжества, намереваясь



срывать ее с земли. После многодневного сражения псковичей во главе с Довмонтом с превосходящими силами противника им на помощь подоспели новгородцы, в результате чего немецкие рыцари сняли осаду города и согласились заключить мир. Однако в 1299 году войска Ливонского ордена вновь осадили Псков. Уже престарелому Довмонту удалось их оттеснить от города, а затем разбить. Через несколько месяцев после одержанной победы он скончался от болезни. По свидетельству летописи, псковичи положили тело Довмонта у собора Пресвятой Троицы.

Супруга князя Довмонта, благоверная княгиня Мария, была дочерью Александра Невского. После кончины мужа она приняла монашеский постриг с именем Марфы. Княгиня была любима жителями Пскова за благочестие и вскоре после смерти стала местночтимой святой. На иконе из собрания Третьяковской галереи изображены князь Довмонт и княгиня Мария, предстоящие в молении перед образом Пресвятой Троицы в сегменте неба в левой верхней части композиции. Справа сверху представлено солнце в виде желтого круга в облаках, от которого на святых нисходят лучи. Довмонт изображен в княжеских одеждах. Мария представлена в монашеском облачении.

Екатерина Гладышева

вая нехватку времени, можем только очень кратко поговорить о том, как мы обычно нарушаем заповеди. Начнем с первой, которая в русском переводе звучит так: «Я, Господь Бог твой, да не будет у тебя никаких других богов, кроме Меня» (Исх. 20. 2 — 3). Мы все грешим против этой заповеди и несоблюдением постов, и тем, что сокращаем молитвенное правило, грешим суеверием и ненадеянием на помощь Бога, когда обращаемся за помощью ко лжезнахарям. Так происходит внутреннее отлучение себя от Бога, от Церкви, и тогда, как говорит архимандрит Иоанн (Крестьянкин), благодать отступает от человека.

Вторая заповедь: «Не сотвори себе кумира». У апостола Павла есть такие слова: «их бог — чрево», и вот те идолы, которым мы служим, это не только обжорство, но и любостяжание (т.е. страсть к богатству), гордость, тщеславие, лицемерие, раболепие духу времени. Можно привести множество примеров, и, наверное, они будут правильными, но главное, понять принцип: если тебя кто-то или что-то удаляет от Бога и делает это с пронзительной силой, то это уже нарушение заповеди о несотворении кумира. И это удаление бывает через разные объекты — это и эстрадный, или киномир, или даже какие-то идеологические конструкции. Но главное — нащупать нерв удаления от Бога, признаться себе, что ты удаляешься от Него, а это самому человеку, без духовника, не всегда ясно. И если человек должен нести в себе образ Божий, то, подражая кумиру, он начинает нести в себе новый образ. Этот образ может быть и привлекательным со всех сторон, но по сути он замещает настоящие ценности. Поэтому нарушение этой заповеди страшно тем, что человек меняет саму основу жизни.

Третья заповедь: «Не произноси имени Господа Бога твоего всуе» (Исх. 20.7). Есть такое понятие, как празднословие, т.е. осуждение, но вообще это понятие шире. Ведь мы празднословим и тогда, когда говорим, не влагая в слова, которые используем, никакого участия собственной души. Празднословие — это какая-то словесная суета, а суета всегда рождается из пустоты, когда ее чем-то пытаются заполнить. Но жизнь-то пустоты не терпит. «Не всякий, говорящий мне: «Господи!» — говорил Иисус, — войдет в Царствие Небесное, но исполняющий волю Отца Моего Небесного» (Мф. 7.21).

Четвертая заповедь — это фактически заповедь благодарения. Ведь кроме наших прошений к Богу должны быть и благодарения, и мы должны учиться благодарить. Именно из неблагодарности рождается и корысть, и зависть. И все эти чувства разрушают природу человеческую, человек перестает чувствовать рядом с собой присутствие Бога.

Пятая заповедь: «Чти отца твоего и мать, и долготелен ты будешь на земле» (Исх. 20.12). В одном из номеров «Крестьянки» мы уже рассказывали о ней.

Шестая заповедь: «Не убий» (Исх. 20.13). Но убить можно и словом, и тем, что ты просто ничего не сделал, чтобы остановить зло. Кстати, по Иоанну Златоустому, мы должны исповедоваться и в том добром поступке, который могли бы сделать, но не сделали.

— Очень распространенный вопрос: а кому плохо от того, что человек нарушает седьмую заповедь? И дальше идут аргументация и ссылки на потребности физиологии, тела и т.д.

— Дело тут не в теле, все гораздо сложнее. Для христианина тело — это храм души. И ясно, что если страдает тело, то, естественно, это отражается и на духе. Это можно образно сравнить с разрушенным храмом. Но, видя разрушенный храм, мы осознаем кощунственность происходящего, а когда человек, подверженный греху блуда, сам себя превращает в такой же полуразрушенный храм, мы думаем: «Ничего страшного, это жизнь».

Восьмая заповедь: «Не кради». Я думаю, что каждый из нас в той или иной мере был обманут, становился жертвой нарушения этой заповеди, поэтому смысл ее понятен всем.

Девятая заповедь: «Не произноси на ближнего своего лжесвидетельства». Вот как рассказывал об этом грехе Иисус: «Вы слышали, что сказано древними: не убивай, кто же убьет, подлежит суду; кто же скажет брату своему: «рака» (то есть пустой человек), подлежит синедриону (верховному суду), а кто скажет «безумный», подлежит геенне огненной» (Мф. 5. 21 — 22). Соблюдая эту заповедь, человек защищает собственную душу, не допуская в нее соблазн осудить другого. Сейчас мы очень часто встречаем нарушение этой заповеди, когда используются грязные технологии, например, в политике.

И десятая заповедь. Это заповедь против зависти, которая, как ржавчина, может разъедать не только человека, но и целые народы. Есть такая поговорка, которая очень метко описывает греховное состояние зависти: «Не то плохо, что у меня корова пала, а плохо, что у соседа жива». Здесь точно подмечено разрушительное начало этого греха, а сама зависть порождает уже многие другие грехи.

В человеке, даже невоцерковленном, отстраненном суетой сегодняшнего дня от Бога, все равно живет потребность в исповеди. Можно привести самый свежий пример, когда люди, пришедшие посмотреть фильм Мэла Гибсона «Страсти Христовы», были настолько потрясены, что, не зная, куда деть свои эмоции, первым делом шли исповедоваться. И для многих это была вообще их первая исповедь.



ЗОЛОТАЯ КАРТА РОССИИ



Смоленская художественная галерея

В 1911 году княгиня Мария Тенишева дарит городу Смоленску музей «Русская старина» при условии, что коллекция навсегда останется в Смоленске и ни один предмет из нее не будет передан в другой музей.

В трагические дни нашей истории эти условия были нарушены.

Позднее музей неоднократно переименовывался, имя его основательницы чуть не оказалось в забвении.

Здание Смоленской художественной галереи.
Ранее — здание Историко-этнографического музея «Русская старина».
Построено в 1903–1905 гг. по проекту С. Малютина



Ф.С.Рокотов. Портрет неизвестной в светло-сером платье. 1770-е гг. Холст, масло.



И.К.Айвазовский. Зимний обоз в пути. 1857. Холст, масло.



С.С.Щукин. Портрет А.А.Черторыжского. 1808. Холст, масло.

Древний город Смоленск — разменная карта русской военной стратегии, кость в горле у иноземных захватчиков, перманентная горячая точка Древней Руси. Торговые, военные и геополитические оси «Восток — Запад» и «Север — Юг», как их ни чертили тогдашние стратеги, поневоле проходили через небольшой, тщательно укрепленный городок на правом берегу Днепра.

Только в XVIII веке начинается мирный период смоленской истории и город становится одним из крупнейших торговых и экономических центров России. Но наметившееся процветание было разрушено в 1812 году.

22 июля близ Смоленска соединились две русские армии, Багратиона и Барклая-де-Толли, которым по наполеоновскому плану надлежало быть разгромленными поодиночке. В начале августа после ожесточенной

битвы русская армия отступила к Москве; непокоренный Смоленск был сожжен французскими войсками. К концу XIX века Смоленск сделался красивым, зажиточным городом. Прошедшая через него железная дорога добавила ему экономической дееспособности, а разумное управление (особо хочется упомянуть губернатора А.Г.Лопатина) стимулировало расцвет промышленности, просвещения и благотворительности. Именно в это время на исторической сцене появляется главная героиня нашего очерка.

«Несчастливец пройдет десять тысяч ли, чтобы попасть в город, который разрушит землетрясение», — гласит китайская пословица. Летом 1885 года в Смоленск впервые приезжает Мария Клавдиевна Тенишева, которой предстоит на ближайшие десятилетия определить вектор развития местной художественной жизни. Славная биография Тенишевой до того богата событиями, что прямо просится в основу изящного сочинения, от sentimentalной повести до мексиканского сериала; беда только, что историю сочтут надуманной. Вот пример краткого сценария: героиня — незаконнорожденная (до шестнадцати лет именовалась Марией Морицовой, после Марией Клавдиевной), дочь властной матери, жестоко наказываю-

щей ее за любую провинность. С раннего детства девочка живет в придуманном ею самой мире («странная двойственность сказалась в моем характере»). Старая сводня, попираемая матерью, устраивает ей в 16 лет брак с господином темного происхождения и сомнительных занятий. Во время брачной церемонии внезапно открывается зловещая тайна; родители жениха и невесты, прогнав священника, запираются в кабинете; оттуда раздаются отзвуки жаркого спора...

После рождения дочери семейная жизнь нашей героини окончательно расстраивается, и, наскоро продав изрядную долю домашней обстановки, она вместе с дочерью отбывает в Париж. Новые впечатления и яркое знакомство обратили ее воспрянувшую натуру в сторону живописи и пения. Судьба сводит ее с М.Савиной, А. Рубинштейном, И.Тургеневым (который, кстати, первый разгадал художественный потенциал ее биографии и публично сетовал, что слишком поздно познакомился с ней, чтобы сделать ее героиней повести). В Россию она возвращается через пару лет уже твердо знающей, чего она хочет от жизни: ее в равной мере влекут искусство и просвещение. По странному стечению обстоятельств она принимает приглашение своей давней подруги погостить в ее имении; от Смоленска извозчик везет ее в Талашкино — через двадцать лет это название благодаря ей станет именем школы, направлением в искусстве, звездой на небосклоне русской умственной и художественной жизни.

В 1892 году Мария Клавдиевна выходит замуж за князя Вячеслава Николаевича Тенишева. Просвещенный, европейски образованный промышленник, не чуждый, впрочем, славной русской купеческой сумасшедшинки, Тенишев устраивает для новобрачной свадебное путешествие. От собственного дома в пригороде Брянска, на собственном пароходе (переименованном в честь свежеспеченной княгини из «Благовеста» в «Марию») молодые спускаются вниз по Десне (в принципе не особо судоходной; по случаю разлива заплыли на заливной луг; толкали корабль до чистой воды всей деревней), далее в Киев, где по торжественному случаю был дан большой прием. Затем князь с княгиней возвращаются в Бежицу, где Тенишеву принадлежит изрядная доля машиностроительного завода. Проскучав полгода одна в барском доме, молодая княгиня берется обустроить быт фабричных рабочих. Вот тут-то и начинается самое интересное.

Всю жизнь органически не терпя социалистов и коммунистов, Мария Клавдиевна ве-

дет себя в своих кипучих переустройствах вполне революционно. Действуя с позиции практического милосердия, она, пользуясь положением жены совладельца завода, радикально меняет жизнь рабочих. Ее тщанием создана школа для фабричных детей, решительно искоренен детский труд на производстве, вместо комнат в бараках рабочим предоставлены земельные наделы и деньги на строительство собственных домов. Надо ли говорить, что ее деятельность была воспринята управляющими завода, мягко говоря, без особенного восторга. Разумную позицию занял ее муж.

Параллельно находила практическое развитие и ее страсть к искусству. Собирая коллекцию русских и европейских акварелей (в чем ей помогал Александр Бенуа, на тот момент начинающий художник), Тенишева оказывала меценатскую поддержку полюбившихся ей или просто особо настойчивых дарователей. Среди художников, в разные годы получивших от нее высокооплачиваемые заказы, — И.Репин, В.Серов, М.Врубель, С.Малютин и особенно Н.Рерих, на долгие годы ставший ее ближайшим другом и сотрудником. В эти же годы княгиня начинает коллекционировать предметы русской старины; с точки зрения тогдашней собирательской практики направление весьма немодное.

В 1893 году Тенишева покупает Талашкино и с прежней энергией берется за обустройство имения. Она создает школу для крестьянских детей, преобразует сельскохозяйственный уклад усадьбы, тщательно входя во все детали. Кроме того, она организует в Талашкине художественные мастерские, имеющие цель воссоздать «русский стиль» в декоративно-прикладном искусстве, «не копируя старины, а только вдохновляясь ею». За короткий срок этот план блестяще реализуется: талашкинские мастерские начинают производить разнообразные предметы, выдержанные в едином стиле: посуду, кружева, балалайки, резную мебель; в самом имении воздвигается несколько построек в том же стиле, в Москве открывается магазин «Родник», приносящий владельце одни убытки, но успешно пропагандирующий продукцию талашкинских мастерских.

Больно наблюдать, как российские чиновники обращались с дарами, приносимыми им радующей о славе отечества княгиней. В 1898 году Тенишева приносит свою роскошную коллекцию акварелей в дар Русскому музею. Высочайший попечитель, Николай II, соглашается принять этот дар, брезгливо сообщив, впрочем, что иностранную часть соб-

рания княгиня вольна оставить себе, поскольку национальный музей в ней отнюдь не нуждается. Власти города Смоленска, которому она предлагала подарить свой музей русских древностей, выстроив за свой счет здание и наполнив его экспонатами, предложили ей заболоченный пустырь на окраине города. В результате музей все-таки был построен в центре города, но землю для него пожертвовали не власти, а ближайшая подруга княгини.

Трудно было найти менее удачный год для открытия музея «Русская старина», нежели недоброй памяти 1905-й. Поражение в войне, крестьянские волнения, поджоги в соседских деревнях и в самом тенишевском имении побудили княгиню вывезти наиболее ценную часть коллекции в Париж. Откликнувшись на предложение французского министра, Тенишева дает спасенные вещи для экспозиции в Лувре, которая имеет шумный успех; в ближайшие несколько лет она с приятным удивлением увидит, как эстетические идеи, почерпнутые из выставленных ею трудов талашкинских мастеров, органично войдут в практику французских художников, керамистов и модельеров.

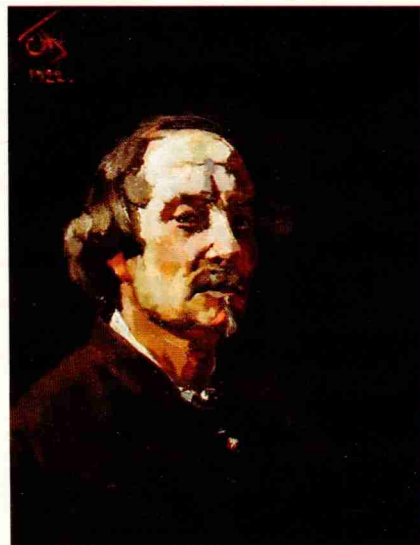
В 1908 году, после трехлетнего пребывания за границей, Тенишева возвращается в Россию. Вначале в Петербург, в собственный дом на Английской набережной, после — в Талашкино. Смоленский губернатор Суковкин, с которым посланец княгини имел несчастье переговорить о возвращении экспонатов музея в Смоленск, «остроумно» заметил, что он не городской, чтобы охранять имущество частных лиц. Столь же «ладно» прошли переговоры о безвозмездном дарении музея городу Смоленску: ни одно из официальных или общественных лиц не выразило ни малейшей заинтересованности в этом подарке. Прослышав о намерении княгини и о «приятной реакции» смолян, к ней обратились с предложениями представители других городов: Екатеринбург (обещая выстроить для музея специальное здание по замыслу княгини и за счет городской казны), Петербурга (суля в подарок огромный дом на Мойке),



В.А.Тропинин. Портрет А.В.Яковлева в детстве. 1844. Холст, масло.



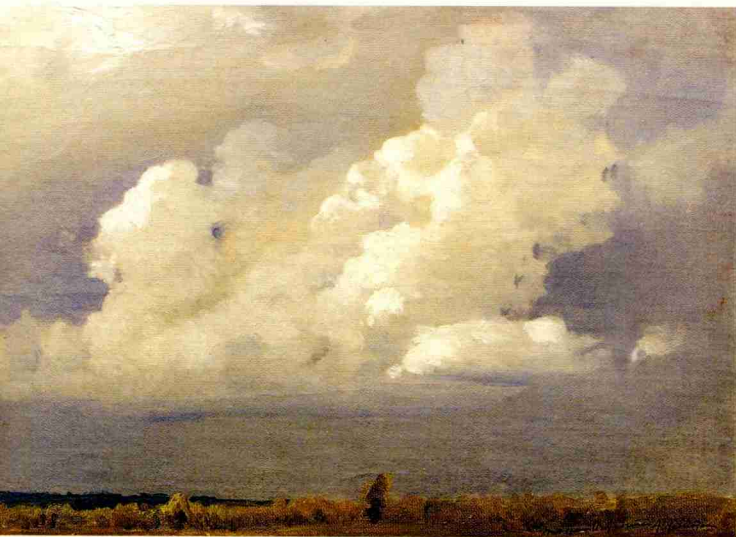
Ф.А.Васильев. Тополя. 1870. Холст, масло.



С.В.Малютин. Автопортрет. 1924. Дерево, масло.



Л.С.Попова. Дама с гитарой.
1914–1915. Холст, масло.



И.И. Левитан. Перед грозой. Облако.
1890-е годы. Холст, масло.



Н.К. Рерих. Помин о четырех королях.
1911. Картон, темпера.

Таганрога (не обещая по бедности ничего, кроме пылкой признательности). Французское правительство было готово встретиться с распростертыми объятиями. Анонимный коллекционер из Нью-Йорка сулил золотые горы. Безучастным оставался лишь родной Смоленск. Только в 1911 году при содействии Московского археологического института, с главой которого княгиня была дружна, музей был подарен Смоленску.

В первые революционные годы помещение музея взяли под охрану. Более того, среди представителей новой власти оказались люди, искренне сочувствовавшие делу сохранения памятников старины. Помимо сбережения тенишевского музея в заслугу им можно поставить спасение картин, книг и старин-

ной утвари из опустевших усадеб Смоленской губернии.

Впрочем, политика молодой советской власти оказалась довольно своеобразной: коллекция музея «Русская старина» была распределена между несколькими собраниями, часть предметов вообще продана с аукционов, лишь немногие уцелевшие вещи и по сей день украшают коллекцию музея. Среди них — изделия из фарфора, стекла, хрустала, редчайшие иконы, в том числе из северных областей России, икона «Спас Нерукотворный», датированная XV веком, «Покров Богоматери» конца XVI века и другие.

В 1930 году помещение «Русской старины» было передано под картинную галерею. В основу собрания легли живописные работы из дома Тенишевой, например, картины Айвазовского (в том числе редкий для прославленного мариниста сухопутный сюжет «Зимний обоз в пути»). Частым гостем в Талашкине был К. Коровин, в один из приездов он написал портрет княгини, изобразив ее на природе в солнечный день, с альбомом для рисования на коленях. В галерее представлены портреты Тенишевой, выполненные И. Репиным и В. Серовым. Другую часть коллекции составили вещи, реквизированные из поместий Паниных, Барышниковых (лучшая часть этого собрания, включающая несколько работ Тропинина, была еще в 1917 году от-

правлена в Москву), Щербатовых, Оболенских, Волковых, Муравьевых, Энгельгартов. В 1920-е годы часть картин поступила из Государственного музейного фонда и нескольких столичных музеев, в том числе работы А. Боголюбова, Ф. Бруни, Ф. Васильева, Ю. Клевера, И. Крамского, А. Куинджи, И. Левитана, В. Поленова, Ф. Рокотова и многих других. Жанровая однородность собрания была разбавлена поступлением по распоряжению ИЗО Наркомпроса большой коллекции живописи начала XX века, среди которой выделяются полотна Н. Крымова, П. Кузнецова, И. Машкова, Р. Фалька, А. Лентулова. Несомненным украшением коллекции стали произведения Л. Поповой «Дама с гитарой» и Н. Гончаровой «Натюрморт со свитками». В последние годы работы именно этих художниц сделали визитной карточкой музея, во время западных гастрольных туров (в частности, в рамках шумной выставки «Амазонки авангарда») заставляя восхищенных посетителей рукоплескать искусству из далекого русского Smolensk'a.

С началом Великой Отечественной войны небольшую, но наиболее ценную часть собрания музея удалось эвакуировать в Новосибирск; в 1943 году, отступая, немецкая армия захватила остальное. В 1945 году украденные фашистами вещи были обнаружены и возвращены на родину. В послевоенные годы коллекция музея пополнялась за счет централизованных закупок и добровольных даяний земляков.

Сознательно или случайно вытравливая память об основательнице музея, власти в 1933 году присвоили ему имя Н. Крупской (заодно переименовав и улицу, на которой он находится). С 1968 года галерея входит в состав Музея изобразительного и прикладного искусства имени С.Т. Коненкова, с 1977 года ставшего частью объединенного Смоленского музея-заповедника. И все же, располагаясь с 1930 года по сегодняшний день в здании музея «Русская старина», собрание Картинной галереи ассоциируется с именем М.К. Тенишевой, не случайно и сам музей часто называют «тенишевским». Как нередко бывает, индивидуальная память и благодарность оказались прочнее коллективной — уже в новейшее время наследница доверенного лица княгини В.Н. Орфанова передала в музей великолепное собрание старинных эмалей и драгоценностей — прощальный дар его покойной основательницы.

Наталья Соболева.

Иллюстрации предоставлены
Смоленским музеем-заповедником

Рубрику ведет Ольга ПАНОВА

Юрий БЕЗЕЛЯНСКИЙ.
«Тысяча и два поцелуя»,
«Радуга»

Согласитесь, серьезную книгу на ночь читать не стоит. Детектив тоже. Захватит, не дай Бог, до утра не оторветесь. А вот что-нибудь, чтобы перелистать с приятностью, открыв на любом месте... Для этого идеально подойдет занимательная энциклопедия, составленная нашим постоянным автором — историком Юрием Безелянским. Слово «занимательная» очень точно определяет суть поэтически-исторической подборки на тему «Поцелуй как таковой». Много лет Юрий Безелянский собирает свою собственную антологию поэзии. Вот тут-то она и пригодилась, ибо где, как не в стихах, поцелуй фигурирует наиболее часто и представлен наиболее полно. Поцелуй рассматривается автором во всех его аспектах — поцелуй в искусстве, в кино, в жизни, в политике, поцелуй по почте. Также исследуются национальные особенности поцелуя, рассматриваются медицинские и химические его аспекты. Пусть вас не пугают эти определения — все говорится

легко, с шуткой, с веселой и уместной цитатой или приведенным фактом. Чего стоит, например, факт продажи Шерон Стоун своего поцелуя неизвестной даме на аукционе за 50 тысяч долларов.

Том ВУЛФ.
«Костры амбиций»,
«Амфора»

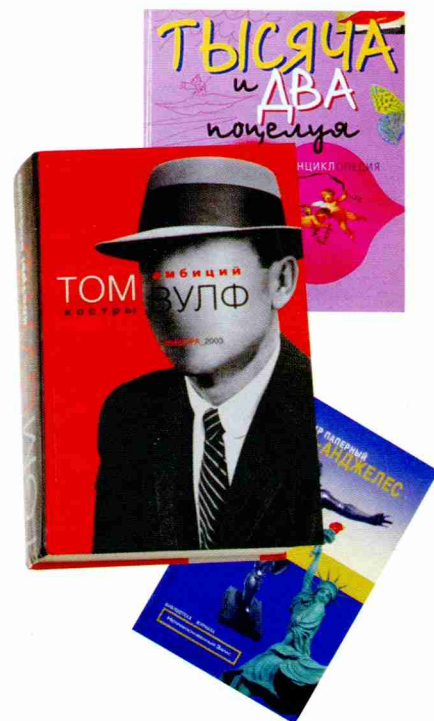
Если вы готовитесь к ленивому уик-энду в тени дубрав или в душной городской квартире, лучшей книги вам не найти — этот роман американского писателя и журналиста Тома Вулфа захватит вас в плен сразу же и бесповоротно и не отпустит, пока вы не перелистнете последнюю, восьмисотую страницу. Фантастическое чтение! Тонкая интрига в сочетании с выпуклыми и реально осязаемыми картинками современного Нью-Йорка, с его светской, финансовой, судебной и прочей жизнью. Вулф дает некий срез жизни мегагорода, роман полон наблюдений, характеров. Роман фактурен, остроумен и горек. Главного героя судьба свергает с ослепительных вершин современного благополучия. Но с ним происходят и иные

метаморфозы, суть которых другими словами, нежели «духовное возрождение», не назовешь. Что и воспринимается желанным хеппи-эндом.

Владимир ПАПЕРНЫЙ.
«Мос-Анджелес»,
«Новое литературное обозрение».

Перемены в нашей жизни столь быстры и значительны, что иногда мы чувствуем некоторую растерянность и подспудное желание, чтобы нам кто-нибудь объяснил про нас самих, посмотрел на нас со стороны. Эту задачу в некоторой степени решает сборник статей, рассказов, воспоминаний и интервью известного культуролога Владимира Паперного, вот уже более двадцати лет живущего в Лос-Анджелесе и знаменитого своей работой о сталинской архитектуре «Культура Два». Москва глазами иностранца, хорошо знающего российскую культуру, — вот основная тема сборника. Умение писать смешно, свой взгляд на вещи делают книгу настоящим подарком читателю, жаждущему умного собеседника. Паперный пишет о московских стройках, о

«новоделе», подменяющем старину, о памятниках Церетели, о новом образе жизни столицы, о ностальгии по всему, что было у нас в прошлом — по монархии, по «застою», по портрету Хемингуэя в свитере, по белой гвардии, по красным комиссарам. Остроумные сопоставления с американцами и Америкой выступают в книге не назиданием или обличением, а инструментом, с помощью которого можно лучше понять самих себя.



ЧТО ЧИТАЮТ УМНЫЕ ЛЮДИ

Наталья ИВАНОВА, литературовед

Читаю безотрывно свободными (если выдаются) вечерами «толстые» журналы: блестящий «Театр», великолепное «Искусство кино», да и своих коллег по цеху — московский «Новый мир», питерскую «Звезду». Работая в «Знамени», отобрала для публикации и очень рекомендую читателям два новых романа. В январском (№ 1) номере — «Забвение», маленький роман сценариста «Покровских ворот» Леонида Зорина: вещь о человеке, драматически борющемся с болезнью Альцгеймера, осознающем ее наступление на свой мозг. Одновременно это и метафора общества, болезненно забывающего свое прошлое. А в мартовском (№ 3) номере — книга Алексея Слаповского (всех покорившего автора «Участка») «Качество жизни», в сердцевину которой помещен роман «Адаптатор». Это роман о закулисе современного телевидения, об интригах человеческих и масс-медийных.

Сезон НЕЗАВИСИМОСТИ

Летняя мода очень разнообразна и не терпит диктата. Выбирайте то, что сделает вас привлекательной. Познакомившись с новыми идеями мировых дизайнеров, вы сможете начать смелые эксперименты. Будьте разными!



**ПЛАТЬЕ НА ТОНКИХ
БРЕТЕЛЬКАХ, РАСШИТОЕ
ПАЙЕТКАМИ, И БРАСЛЕТЫ,
ВСЕ GIORGIO ARMANI.
БОСОНОЖКИ,
GIANMARCO LORENZI.**

**СЛЕВА: ПЛАТЬЕ ИЗ ШЕЛКА,
ПОЯС-БЮСТЬЕ И СУМОЧКА,
ВСЕ FENDI. БРОШЬ И БРАСЛЕТ,
ВСЕ GABRIELLA RIVALTA.**

ТРИКОТАЖНЫЙ ТОП
И ВЯЗАНЫЙ БЕРЕТ
ИЗ ХЛОПКА,
ВСЕ CHRISTIAN DIOR.



**ДВУХСЛОЙНОЕ ПЛАТЬЕ ИЗ АТЛАСА
И ШИФОНА, ДЕКОРИРОВАННОЕ
КРУЖЕВОМ, КОЖАНЫЙ БРАСЛЕТ,
ВСЕ ANNA MOLINARI.
ШЛЯПА, BLACK BOARD.**



**БОДИ ИЗ ШИФОНА И ПЛАЩ,
ДЕКОРИРОВАННЫЙ
БАХРОМОЙ И ПЕРЬЯМИ,
ВСЕ ROBERTO CAVALLI.**



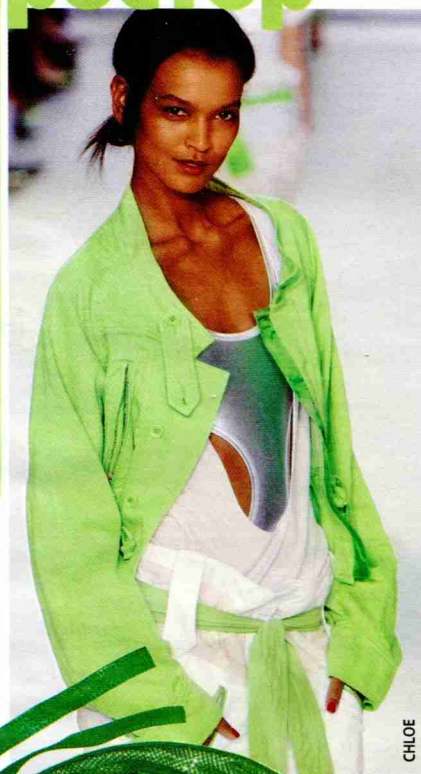
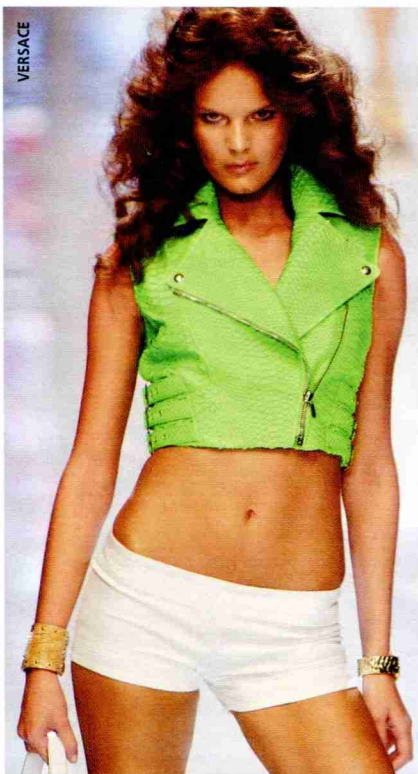


**СЛЕВА НАПРАВО:
ПЛИССИРОВАННОЕ ПЛАТЬЕ
ИЗ ШИФОНА С ШИРОКИМ ПОЯСОМ.
ТОП ИЗ ЛАМЕ И ЮБКА В СКЛАДКУ
ИЗ ШИФОНА. ВСЕ LOUIS VUITTON .**

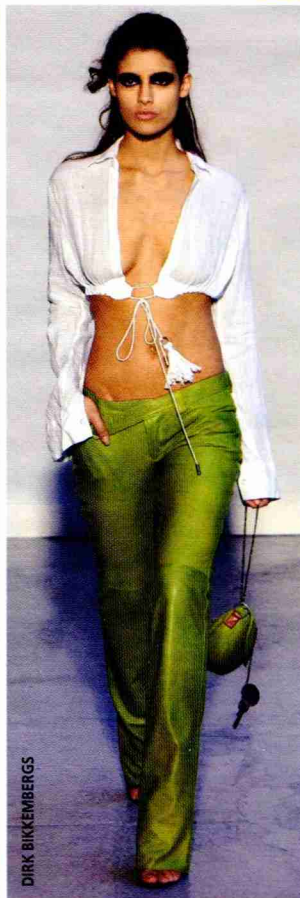
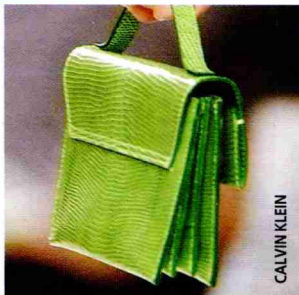
MONDADORI PRESS / East News

Зеленый простор

Природа переделалась в зеленое. Нам этого тоже не избежать. Главный летний цвет приглашает в яркое путешествие. От светло-салатового до густого изумрудного. Среди множества оттенков непременно найдешь тот, который будет к лицу. И, конечно, по душе.



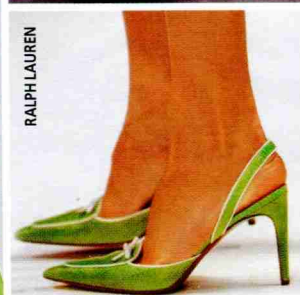
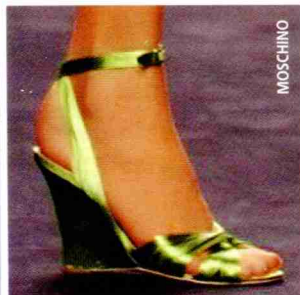
Брошь,
COURTNEY G



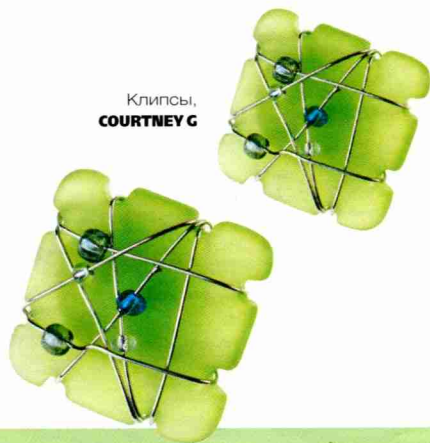
Платок,
CRISTINA EFFE



Трикотажный
джерсер,
CRISTINA EFFE



Клипсы,
COURTNEY G



Босоножки,
STEPHANE KELIAN



Многие признают
Татьяну ПУШКИНУ
самой утонченной
на сегодня
«теледивой».
Но оказывается,
ее безупречный
образ – результат
не столько
материальных,
сколько
интеллектуальных
усилий.
«Чувство стиля –
это подобие
музыкального
слуха, который
нужно
совершенствовать
всю жизнь», –
считает она.



10

СТИЛЬНЫХ
ВОПРОСОВ



**ДЖИНСОВЫЙ КОСТЮМ,
КРОССОВКИ, ВМЕСТИТЕЛЬНАЯ
СУМКА CHENSON,
ЗАКОЛОТЫЕ ВОЛОСЫ.
ЭТО ЗНАЧИТ: Я ИДУ
В СПОРТКЛУБ,
ЕДУ НА ГАСТРОЛИ
ИЛИ СОБИРАЮСЬ
К ДРУЗЬЯМ НА ДАЧУ**

1. ВЕЩИ, СОСТАВЛЯЮЩИЕ ОСНОВУ ВАШЕГО ГАРДЕРОБА.

Романтика, предполагающая обилие украшений и аксессуаров, — это однозначно не мое. Мой стиль — «разумный минимализм»: в моей одежде нет обилия деталей, я предпочитаю сдержанную цветовую гамму. И это прежде всего отражение моего характера. К тому же я стремлюсь, чтобы в первую очередь интересна была моя личность, одежда для меня — это только «рамка». Кстати, лучше, если «квадратная» — очень люблю прямые углы. Терпеть не могу изгибы и «финтифлюшки». Даже в прическе пришла к строгой геометрии: прямой пробор, прямые волосы, четкая линия «каре»... У меня и машина — с прямыми углами!

Юбкам однозначно предпочитаю брюки. С одной стороны, функционально, с другой — осторожничаю, хотя прямых «противопоказаний» нет. Просто есть внутреннее ощущение — так лучше. Часто ношу брюки, заправленные в сапоги. Создается образ некой амазонки. Иногда меня даже спрашивают — а где твоя лошадь (мотоцикл)?

Так что основу моего гардероба составляют только те вещи, про которые точно знаю, что они мне идут. Со стороны может показаться, что у меня нет никаких проблем с фигурой. Это результат грамотной подачи самой себя. Я много экспериментировала, «примеряла» свой образ, познавала саму себя, пока не пришла к каким-то определенным правилам. Я думаю, это и есть стиль. Когда я вижу стильного челове-



ЧЕРНЫЙ КОСТЮМ, ЕСЛИ НУЖНО С РАБОТЫ ПРАЗДНИЧНО - В ТЕАТР, НА ВЕЧЕРИНКУ, НА РОМАНТИЧЕСКИЙ УЖИН. ЧЕРНЫЙ ЦВЕТ НЕ МЕШАЕТ НЕКОТОРЫМ ПОМЯТОСТЬ, СИЛУЭТ НЕ ДИКТУЕТ ЧОПОРНОСТИ ПОВЕДЕНИЯ, ЧЕРНЫЙ ЦВЕТ УМЕСТЕН В ЛЮБЫХ ОБСТОЯТЕЛЬСТВАХ

ка, я знаю, что он много работал над собой.

2. ЛЮБИМЫЙ МОДЕЛЬЕР.

Такового нет. Но есть симпатии. Например, Елена Ермак.

Она делает очень интересные вещи. А кроме того, меня подкупает ее личность: она занялась моделированием, будучи профессором математики.

В принципе для меня не имеет значения — фирменная вещь

или нет. Вещи в моем гардеробе, так же, как и люди в моем доме, закрепляются исключительно в результате возникшего между нами «звучания в унисон». Дизайнерские вещи появляются редко, потому что мы с

модельерами преследуем разные цели. Они хотят самовыразиться и потому фонтанируют идеями, в их одежде масса лишних деталей, а мне это не нужно. В свое время я несколько лет была тесно связана с Нью-Йорком и многое оттуда почерпнула. Мне, пожалуй, близок стиль деловой американской женщины.

Терпеть не могу пафосные буттики: не люблю выражения лиц продавщиц. И потом, я смотрю на прозрачные кофточки, на все эти бантики и думаю: а для кого это все, собственно, предназначено?

3. ОБРАЗЕЦ ДЛЯ ПОДРАЖАНИЯ.

Это, безусловно, моя мама. Она многому меня научила, и прежде всего умению держать себя с достоинством.

Пожалуй, мне нравилось, как проявляла себя внешне принцесса Диана: ее консервативность, сдержанность, даже некоторая холодность. Только глаза выдавали ум и пылкость.

4. ЛЮБИМЫЙ ЦВЕТ.

Раньше я предпочитала цвета «хаки», болотный. Они сочетаются с цветом моих глаз и волос. До сих пор с удовольствием их использую, но заметила, что более светлые тона, входящие в ансамбль с моими природными данными, улучшают цвет лица и смотрятся более выигрышно. Очень люблю коричневые, палевые, зеленоватые, охристые. А также приглушенно-золотистые, хотя золото, как таковое, не люблю совсем.

Совершенно «замороженно» отношусь к сочетанию цветов в одежде и аксессуарах. Например, купальник у меня точно в цвет чехла теннисной ракетки.

Вдруг я с моря решу пойти на корт? Я иду: купальник красный, ракетка — сиреневая. Да я с ума сойду!

5. ЛЮБИМЫЕ УКРАШЕНИЯ И ЗАПАХИ.

Очень редко ношу украшения. Правда, в последнее время появилось несколько. Например, тонкий квадратный браслет, купленный в Греции. Или кольцо из кожаных ремешков, на которые нанизаны металлические стерженьки. Казалось бы, незатейливая вещичка, но она абсолютно гармонирует с цветом моих волос и фактурой любимой одежды. Я считаю, что украшение должно быть стопроцентным дополнением к наряду. И еще — никаких бриллиантов. Все мои украшения — недорогие, но стильные.

Долгое время пользовалась одним запахом «Issey Miyake». Завершился мой «роман» с этим запахом тем, что я совершенно перестала его ощущать. Я с ним рассталась. И вот уже года три не могу найти ему замену.

Недавно я попыталась снова поэкспериментировать: прекрасный, неподдельный запах от Bulgari. Но весь вечер, пока он не выветрился, у меня подкруживалась голова: не мое! На сегодня я могу позволить себе только некую смесь ароматических масел, с каким-то почти неслышным горьковато-хвойным ароматом. Изначально препарат не был предназначен для ароматизации. Это уже моя фантазия.

В конце концов, как у Бернса: «Пусть тело пахнет так, как пахнет тело...»

6. НЕНУЖНЫЕ НЕОБХОДИМЫЕ ВЕЩИ.

Откровенно говоря, я человек бережливый. Некоторые ве-



ЗОЛОТИСТО-КОРИЧНЕВЫЙ КОСТЮМ С ПАРЧОВОЙ ЖИЛЕТКОЙ ПОЗВОЛЯЕТ УМЕСТНО И ПИКАНТНО ВЫГЛЯДЕТЬ НА СЦЕНЕ. ЭТОТ КОСТЮМ ДОПОЛНЕН КРУПНЫМИ, ЯРКИМИ УКРАШЕНИЯМИ И, КОНЕЧНО, ВЫСОКИМИ КАБЛУКАМИ

щи хранятся по принципу — авось пригодятся. Но недавно делала ремонт, и благодаря этому «урагану» было ликвидировано много ненужного. Как ни странно, мне это принесло облегчение, и я по-

няла, что так нужно поступать и впредь. А вообще, я не позволяю себе покупать ненужные вещи, у меня нет привычки гасить стресс пустым шопингом. В этом смысле у меня мужской склад.

7. КАБЛУКИ И СУМКИ.

Все зависит от обстоятельств. Если стоит задача некоторого обольщения — то, разумеется, без каблуков не обойтись. Поскольку я люблю стиль «милитари», то мне нравятся



СВЕТЛО-БЕЖЕВЫЙ КОСТЮМ-ТРОЙКА, «КОНСКИЙ ХВОСТ», БРЮКИ, ЗАПРАВЛЕННЫЕ В САПОГИ, ОБЪЕМНАЯ ЛЬНЯНАЯ СУМКА. ПОЛУЧИЛАСЬ СОВСЕМ НЕ ОПАСНАЯ, НО ЭНЕРГИЧНАЯ АМАЗОНКА

фотографии Игоря ПРИМАКА

«мужские» ботинки. Вообще обувь для меня в некотором роде фетиш. От качественной, красивой вещи получаю удовольствие, сравнимое с самым большим удовольствием в жизни.

В выборе марки нет четких ориентиров. Главное — в обуви должна быть либо порода, либо «прикол». Если порода, то это обувь марки FABI. А «приколы» есть у не очень раскрученной марки FRUIT. Например, прозрачные сапоги на лето. Или остроносые, почти мужские ботинки, сделанные из кожи, имитирующей цветущий луг.

За хорошую обувь готова платить, потому что это вещь высокотехнологичная. Хотя для определенных случаев годится и недорогая обувь, которую «не жалко».

Главная претензия к сумке — она должна быть большой и функциональной. В маленькой сумке просто не вижу смысла. Сумка-игрушка, дополнение к вечернему платью, меня не интересует, много чести. Я и платье — этого достаточно.

Любимая сумка — сумка от DONNA KARAN: квадратная, с обрезанными краями, необычный крой, при этом очень простая.

8. КОСМЕТИКА: КРАТКОЕ СОДЕРЖАНИЕ.

В основном пользуюсь профессиональной косметикой американской фирмы MAC.

В косметичке: пудра, придающая коже матовый загар, коричневого тона румяна, карандаш для бровей и для губ. Коричневые тени. Все без блеска, матовое. Блеск для губ фирмы SALLY HANSEN — чуть-чуть ореховый.

9. НА ЧТО В ОБЛИКЕ ЖЕНЩИНЫ МУЖЧИНЫ ОБРАЩАЮТ ВНИМАНИЕ В ПЕРВУЮ ОЧЕРЕДЬ?

Ухоженные руки, волосы, обувь, умные глаза, «правильно» расстегнутая блузка — но ничего не должно быть открыто взору сразу и откровенно. Вокруг женщины должен быть флер таинственности.

10. ВАШ РЕЦЕПТ КРАСОТЫ.

Чтобы хорошо выглядеть, женщина должна подружиться с самой собой и теми обстоятельствами, которые ее окружают. Душевная гармония — залог внешней привлекательности. Женщина начинает расцветать, чаще улыбаться, и тут же рядом появляется мужчина. Что лукавить, желанный секс, талантливый партнер, о котором хочется думать, делают женщину красивой.

Что касается diets, я совершенно спокойно отказалась от многих продуктов, которые люблю, но которые могут навредить моему организму, испортить фигуру.

Форму поддерживаю в спортивном клубе с бассейном и сауной. Занимаюсь гимнастикой с инструктором. К косметологу не хожу: мой тренер и мой врач вдвоем представляют «клинику» по моделированию лица и тела.

Я против пластической хирургии. С одной стороны, встречала массу людей с осложнениями после вмешательства. С другой — у меня философское отношение к проявлениям возраста: это душа проступает на лице. Надо с достоинством принимать неизбежные метаморфозы.

Записала Елена Денисова

В ритме BINATONE

Жизнь современной женщины настолько динамична, что каждая свободная минута ценится на вес золота. Работа, домашние заботы подчас не оставляют нам времени на уход за собой. А ведь как хочется, особенно с наступлением весны, ловить на себе восхищенные взгляды окружающих.

Еще в середине прошлого века, в 1958 году, братья Партап и Гулу Лалвани решили, что представительницам прекрасной половины человечества необходимо идти в ногу со временем. На помощь женщине эпохи научно-технического прогресса пришел сам прогресс. Всего за несколько лет в Великобритании выросла компания по производству электробытовой техники, высокое качество которой оценили сотни миллионов людей по всему миру. В 1994 году к ним присоединились жители России и стран СНГ. Продукция компании стала синонимом удобства и уюта. По сей день главным принципом Binatone остается производство качественной, легкой в обращении и в то же время недорогой продукции. Но компания на этом не остановилась, и сегодня она представляет не только широкий выбор предметов домашнего быта, но и линию по уходу за волосами и кожей. В этом номере мы хотим представить модели, разработанные специально для тех, кто заботится о своей красоте и своем здоровье.

Как правило, меньше всего времени нам хватает утром, перед выходом на работу. Новые модели фенов «на все случаи жизни» решат эту проблему. Для ежедневного использования иде-

ально подойдет самая мощная модель **HD-2003**. Незаменимым спутником в путешествии или поездке за город станет компактный **HD-1603**. Фен **HD-1803**, рассчитанный на самые сложные причес-

ки, сэкономит время перед деловой встречей, приходом гостей или выходом в театр. Прекрасным дополнением к любой из этих моделей станет **прибор для укладки MHS-1100**, который поможет воплотить в жизнь любую фантазию и станет вашим личным парикмахером экстра-класса. Два режима нагрева и шесть съемных насадок (в том числе и для гофрирования) помогут добиться идеального результата за короткое время. А с помощью **щипцов для завивки с паром CI-103S** вы получите изящные локоны, ко-

кетливые кудри или элегантные волны. Важно отметить: влажная завивка намного безопаснее для волос, а по прочности не уступает сухой.

С усталостью в конце рабочего дня легко справятся массажеры Binatone. Вашим лучшим помощником станет **массажер для тела BMD-100**. Роликовая насадка «разогреет» мышцы, снимет боль, а если не хватило времени на фитнес-клуб, поработает с проблемными участками, волнуящими каждую женщину в преддверии летнего сезона. Прибором можно пользоваться и в душе: нанесите немного скраба или геля, и насадка-щеточка мягко очистит и помассирует кожу. После использования насадки-пемзы вы можете смело надевать открытую обувь, ведь теперь вашим ногам можно только позавидовать. Если же пришлось побегать на работе и ногам требуется «скорая помощь», воспользуйтесь **гидромассажем FBM-200**. Его уникальная конструкция с шестью съемными роликами и тремя дополнительными насадками расслабит стопы и вернет ногам ощущение легкости. Добавьте в воду несколько капель ароматического масла, выберите подходящий режим, и вы окажетесь на вершине блаженства.

Чувствительной после зимы коже лица и шеи необходим особый уход. Доверьте его деликатному **массажеру для лица FCM-100** с пятью насадками. Он не только снимет дневной макияж, но и с помощью функции интенсивного массажа вернет коже свежесть, упругость.

Даже если отпуск через несколько месяцев, многие поддерживают форму, плавая в бассейне или занимаясь фитнесом. И здесь надо выглядеть на все сто. **Эпилятор Optima Ep-103** с двойной насадкой справится с ненужными волосками на любом участке тела, не доставив неприятных ощущений. Массажная губка из люфы в наборе предотвратит врастание волос, оставляя кожу шелковистой и нежной. А для самых чувствительных участков — бритвенная насадка. Эпилятор легко очищается, и после использования вы можете со спокойной душой забыть о нем на время отпуска.



РОЗЫ

по субботам

Нина СТОЖКОВА

«Господи, опять где-то ошибка!» Анна сидела за домашним компьютером, изо всех сил пытаясь сосредоточиться. Уже вечер пятницы, баланс, как назло, не сходится, а в понедельник сдавать... Аня составляла по вечерам бухгалтерские отчеты для одной фирмы, к пятнице «халтура» обычно была готова, но сегодня...

Анна то выходила на кухню попить кофейку, то включала телевизор, то рассеянно листала журнал. И все для того, чтобы даже себе не признаться: бухгалтер Брусникина, как школьница, ждет звонка. Время от времени она поднимала телефонную трубку и в который раз убеждалась: аппарат исправен. Наконец, разозлившись на себя, углубилась в цифры, и тут громко зазвонил телефон.

— Алло, это бухгалтер Брусникина? — замурлыкал в трубке долгожданный голос. — Значит, договорились: в субботу, как всегда, после шести...

— Замечательно! Грибов нажарю с картошкой! — обрадовалась Аня.

— А как ты собираешься их готовить? — неожиданно «тормознул» на проходном моменте собеседник.

— Что значит «как»? Как обычно: вначале отварю, а потом пожарю. С луком, — удивилась Аня.

— Вот этого, пожалуйста, не делай, — мягко попросил голос в трубке. — Грибы сразу обжаривай в масле, потом пассеруй лук — отдельно, до золотистого цвета. Только не пережарь. А потом туши все вместе со специями и со сметаной.

— А почему нельзя грибы вначале отварить? — удивилась Аня.

— Понимаешь, у отварных грибов теряется аромат, — терпеливо, как маленькой, разяснял приятный голос. — Ну, ладно, насчет горячего договорились, все остальное за мной. — И в трубке послышались короткие гудки.

«Придется баланс доделывать в воскресенье, — даже обрадовалась Аня. — Может, к тому времени голова проветрится. А на вечер и так хлопот полно: надо управиться с уборкой и погладить скатерть, а завтра — приготовить грибы и, главное, привести себя в порядок: сделать прическу и маникюр, решить, что надеть, чтобы и неофициально, и миленько, и не совсем по-домашнему, и не так, как в прошлый раз».

Уже которую субботу подряд Анна играла в Идеальную хозяйку. «Захочешь устроить личную жизнь — и не такую маску нацепишь, — усмехалась она про себя. — Тем более когда мужчины шарахаются от деловых и успешных женщин словно черти от ладана».

Свидания с Володей обычно проходили у нее дома. В пятницу вечером бойфренд, тоже работавший с утра до вечера, намекал, что после напряженной трудовой недели выбираться из уютной квартирки

вряд ли целесообразно, тем более он всю неделю мечтал о домашнем тепле и уюте — с борщами, пирогами, нарядно сервированным столом. В свою же холостяцкую берлогу, мол, пока приглашать стесняется: нет ни времени, ни сил наводить порядок. «Ничего себе художник! — злилась про себя Анна. — Наш главбух Изольда Петровна и то романтичнее...» Ей уже слегка наскучило играть в Идеальную хозяйку, и она со страхом чувствовала, как рутинные дела, обычные для семейной женщины, все сильнее раздражают своей монотонностью и бессмысленностью.

Прежде Анна по выходным либо работала дома, ненадолго отвлекаясь на самые неотложные домашние хлопоты, либо ходила с подругами в театры и на выставки, либо ездила с друзьями на дачу — летом купаться, зимой кататься на лыжах. Быт ее никогда особенно не занимал и не «грузил». «Лучше съездить куда-нибудь отдохнуть, чем делать ремонт в квартире», — каждый год легкомысленно решала она и отправлялась на пару отпускных недель то в Хорватию, то в Турцию. «Какой-то ты, Анна, ненастоящий бухгалтер, непрактичный», — шутили приятели. Анна и впрямь никогда не была образцовой хозяйкой. Свою крохотную квартирку убирала между делом, вместо зарядки. На еде тем более не заикливалась, почти никогда не готовила супов и котлет: покупала салаты и полуфабрикаты в супермаркете, хотя, как бухгалтер, порой профессионально поругивала себя за транжирство.

— Так ты вряд ли когда-нибудь выйдешь замуж, — вздыхали подруги. — Мужика, сама понимаешь, обслуживать надо. И вообще, они клюют только на уют и комфорт.

— Ладно, заработаю на домработницу, — смеялась Анна. — Слава Богу, я женщина материально самостоятельная.

Еще в ранней юности она убедилась: мужчина в доме — величина непостоянная. Отец тогда ушел из семьи, мать-домохозяйка осталась с двумя дочерьми — без образования, без средств, без профессии, растерянная перед неприветливым миром за порогом дома. Анна до сих пор помнила те давние домашние запахи: валокордин вперемежку с дешевыми кухонными «ароматами». Получив красный диплом престижного вуза, она поклялась себе, что отныне никогда не будет перешивать платья и пальто, штопать колготки и бегать от контролеров в электричках. Быстро сориентировалась, куда дует рыночный ветер, и выучилась на бухгалтера. Бух-



Рисунки Фа

Их субботнее общение сводилось главным образом к одному — к застолью. Даже секс занимал почетное второе место после вкусного обеда.

галтер из нее, организованной и цельной, получился идеальный. Отчеты Брусникиной всегда принимались с первого раза, она не допускала ошибок, не нарушала сроков подачи документов. С Анной побаивались спорить не только начальники, но и чиновники в разных инстанциях, куда она являлась по долгу службы. Умение хорошо выглядеть теперь было тоже частью ее профессии. Анна приучила себя быть элегантной и следить за модой. Хотя по-прежнему относилась к тряпкам слегка презрительно. Однако в ее кругах умение хорошо одеваться означало быть одетой недешево. А еще хотелось заработать и на летний отдых, и на билеты в модные театры, и на карту в фитнес-клуб, наконец, на давно назревший ремонт. И Анна не только ударно трудилась в своей фирме, но еще и частенько брала работу на дом. Времени на личную жизнь почти не оставалось. Конечно, мужчины в ее судьбе случались, но не такие, чтобы ради них менять образ жизни. После очередного свидания Анна работала с утроенной энергией, не давая романтическим впечатлениям подчинить волю, а тот, кто завладел бы ее душой, не спрашивая на то разрешения, на горизонте все не появлялся.

Время шло, и подруги уже не так охотно выбирались из дома, у них к выходным образовывались неотложные домашние проблемы, друзья все чаще предпочитали выставкам магазины, а кинопремьерам — «мыло» по телевизору.

И тут очень кстати объявился Владимир.

Собственно говоря, он куда и не исчезал. Володя маячил на горизонте, как мираж, то проявляясь на фотопленке ее жизни, то исчезая, словно пленка засвечивалась. Анна прекрасно помнила тот день, лет десять назад, когда друзья устроили их знакомство у себя в доме. Она тогда была чудо как хороша в легком светлом платье, с выгоревшими каштановыми, а не рыжими, как теперь, волосами. У Анны к той памятной встрече еще не сошел золотистый крымский загар, а в глазах не исчезла та отпускная истома, что влечет мужчин гораздо сильнее блеска ума и деловитости. Она заразительно смеялась, живо описывала забавные человеческие типажи, подсмотренные на крымском берегу, задорно поддевала хозяйке, игравшей на пианино хиты ранней юности. Кавалер же, и так смущенный «сватовством», постепенно ступевался, сник, все чаще уходил курить на балкон, а потом напился и уснул на диванчике в соседней комнате.

— Как он мог! — возмущались впоследствии друзья. — Его познакомили с женщиной — молодой, красивой, неглупой, а он, вместо того, чтобы начать ухаживать, банально напился!

— Да я сразу понял, что не в ее вкусе, что Анна слишком эффектно для меня, расстроился и с горя напился, — неловко оправдывался незадачливый гость.

С тех пор Анна встречалась с Владимиром несколько раз в году, теперь на вечеринках у общих друзей они общались, как старые знакомые. Володя, правда, пару раз пытался ее проводить, но Анна резко пресекала эти запоздалые порывы.

— Еще уснешь по дороге, — безжалостно напоминала она смущенному ухажеру.

Полгода назад он позвонил в очередной раз, и Анной вдруг овладело веселое отчаяние.

«А почему бы и нет? — вдруг решила она. — В конце концов, от балансов и отчетов в пенсионный фонд на душе теплее не становится. В крайнем случае субботний вечер потеряю».

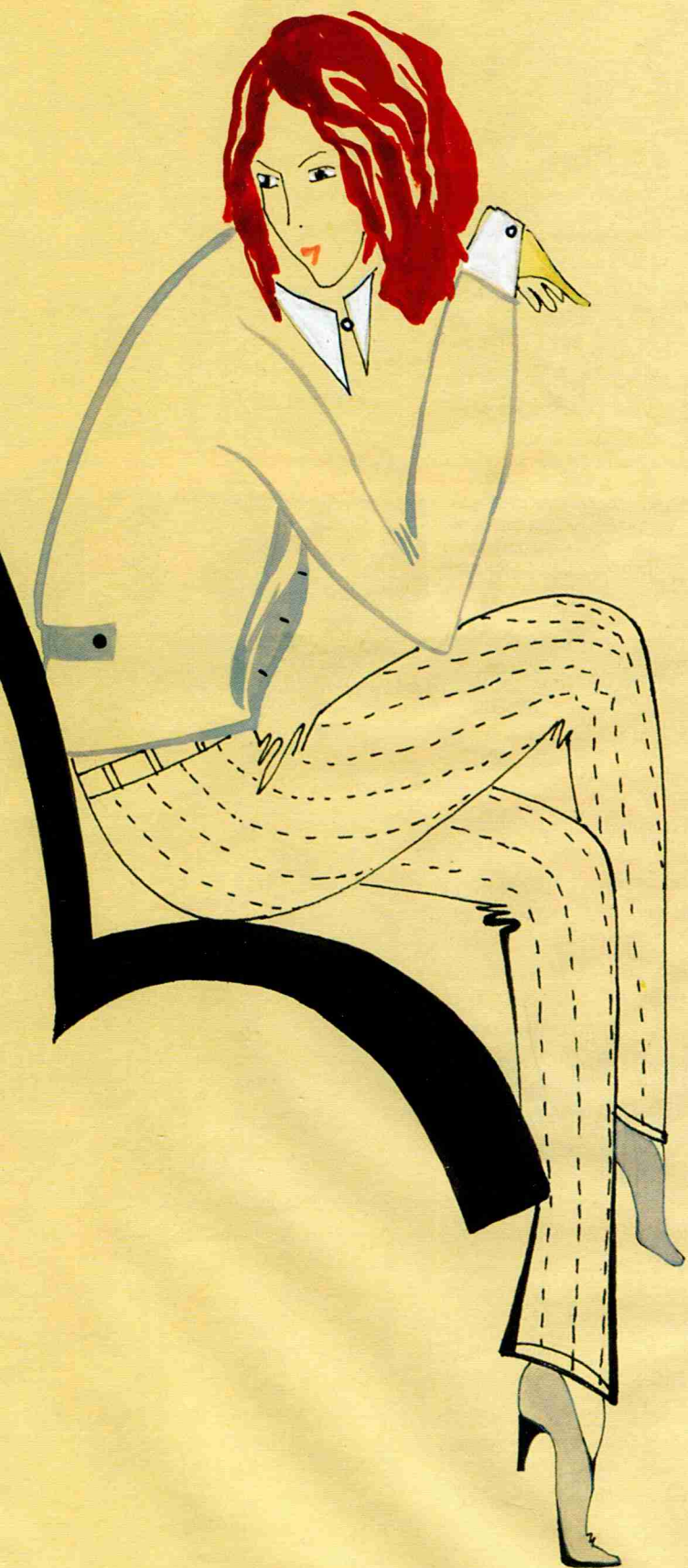
Между тем Володя, словно опасаясь, что Анна, как всегда, язвительно перебьет его, начал телефонный разговор по-деловому:

— Ты, я слышал, подумываешь о ремонте? Кстати, у меня большой опыт в этом деле, могу кое-что посоветовать. Между прочим, я дизайнер, ты не забыла? Хочешь, принесу белое вино и мидии? Значит, в субботу после шести, договорились?

В субботу в квартиру Анны вплыл роскошный букет желтых роз, а следом за ними — новый-старый Володя, принаряженный по случаю свидания в рубашку с черно-белым геометрическим рисунком и толстый черный пуловер на «молнии». С любопытством обошел ее маленькую квартирку, поглазел на картины, подаренные друзьями-художниками, хозяйственно потушил горевший в ванной свет и, достав рулетку, начал делать на кухне замеры.

С тех пор так и повелось: по субботам Володя появлялся с букетом роз (с каждой неделей их цвет становился все ярче и причудливее), переобувался в тапочки, специально купленные для него Анной, и шел на кухню выгружать припасы. Как и подобает солидному мужчине, он приносил в дом что-нибудь нужное и недешевое: бутылку вина, торт, баночку икры или банку кофе. Анне нравилось, что у ее нового-старого друга замашки не закоренелого холостяка (каким тот, в сущности, и оставался, несмотря на три неудачных брака), а надежного и серьезного господина. Их субботнее общение сводилось главным образом к одному — к застолью. Даже секс занимал в субботнем расписании почетное второе место после вкусного обеда. Постепенно все семейные альбомы Анны были пересмотрены, кости общим знакомым перемыты, и незаметно третьим участником их субботних свиданий стал телевизор. Словно семейная пара со стажем, они смотрели телевизор, обедали и попивали кофе. Порой Анна ловила себя на мысли: баланс, пожалуй, составлять интереснее, там хоть интрига есть, сойдется — не сойдется, игра цифр, да мало ли что... Здесь же все ясно наперед. Неужели это и есть семейное счастье?.. Владимир со вкусом и удовольствием демонстрировал свою хозяйственность, словно пытаясь извлечь со дна души дремавшие до поры добродетели: чинил расшатавшуюся мебель, вкручивал перегоревшие лампочки, однажды даже приготовил какое-то затейливое блюдо с морепродуктами. И к тому, что готовила по субботам подруга, относился весьма требовательно. Следил, чтобы все было по правилам, полезно для здоровья.

«Может быть, это и есть его истинная сущность? Вот тебе и художник! — недоумевала Анна, жаря грибы точно по инструкции. — Неужели ему, яркому представителю богемы, не хватало у



«Выходит, он просто играл, осваивал новые жанры, так сказать. Розы по субботам! Что-то вроде пейнтбола, когда стреляют ненастоящими пулями».

жизни вот такого маленького обустроенного домашнего мирка?»
Вечером в субботу Владимир не позвонил и не объявился. Анна, глотая жареные грибы вперемешку со слезами, терялась в догадках. Воображение рисовало жуткие картины: заболел, попал под машину... Владимир принципиально не заводил мобильник, а автоответчик бодро повторял женским голосом: «Сейчас мы не можем подойти к телефону, вам обязательно перезвонят».

Когда Анна наконец положила трубку, телефон затрещал так, что она невольно вздрогнула. Но это был не Володя, а подруга Верочка. — Привет! Ты дома? — обрадовалась она. — Давай в кино сходим, у нас тут рядом французская комедия идет.

— Прости, не могу, — вздохнула Аня. — Жду звонка.

— Если от Володи, то напрасно. Он за город уехал. На все выходные.

— Как уехал? — тупо переспросила Аня.

— Очень просто. С компанией дизайнеров и архитекторов. Там у их друга загородный дом сдается, они и рванули всей артелью работу принимать. Ну, а заодно, сама понимаешь, банька, стол, нужные знакомства. И вообще Володя посоветовал, что давно с друзьями не общался.

— А почему меня не предупредил? — удивилась Аня.

— Наверное, подобные «девичьи» глупости ему даже в голову не пришли. По-прежнему считает себя свободным человеком.

«А как же семейные ценности? Субботние обеды, просмотры телепередач, совместное мытье посуды», — чуть было не завопила вслух Анна. Подруга уверенно продолжала характеризовать ее бойфренда: «Это же Володька, свободный художник, разгильдяй и гуляка, его уже не переделать».

Анна положила трубку. Автоматически завязала на спине фартук, опустила посуду в мойку...

«Выходит, он просто играл, осваивал новые жанры, так сказать. Прикалывался. Розы по субботам! Что-то вроде пейнтбола, когда стреляют ненастоящими пулями, а вместо крови на одежде проступает краска. У нас все было понарошку. Самодельный театр». Анна чувствовала себя обиженной и уязвленной до глубины души. Медленно вытерла посуду, налила себе чаю в большую непарадную кружку и уселась за компьютер. Он медленно загружался, и Аня, глядя в экран, думала: «Но если уж быть честной, то признайся: ты тоже играла роль. Роль образцовой домохозяйки. И эта роль тебе не нравилась. А теперь... Спектакль закончился, артисты стерли грим и разошлись...»

На экране высветились столбцы графиков. Рука привычно потянулась к «мыши», а в голове провалившейся артистки мелькнула неожиданная уверенность, что теперь баланс обязательно сойдется.



Праздник солнца

Вот и настало время каникул и отпусков. Кто-то спешит на пляж, а кто-то прячется в тени, вспоминая прошлогодние ожоги. О том, как относиться к солнцу и загорать без ущерба для здоровья, нашим читателям рассказала консультант-дерматолог знаменитой косметической фирмы L'OREAL Paris Марина КАМАНИНА.

— Загорелый человек выглядит крепким, спортивным. Загорать полезно?

— Известно, что солнечные лучи повышают настроение, тонизируют и придают бодрость. А в солнечное утро даже просыпаться легче... Но все же нельзя забывать и о негативном воздействии UV-лучей. Загар — это защитная реакция кожи на ультрафиолетовые лучи. Чтобы защитить себя от повреждения этим агрессивным излучением, наш организм вырабатывает особый — желтый, коричневый, черный — пигмент меланин. Он улавливает ультрафиолет и не пропускает его в более глубокие слои кожи. Очевидно, что чем темнее кожа, тем сильнее ее собственные защитные силы. Но с каждым выходом на солнце эта естественная защита организма ослабевает. И коже может быть нанесен непоправимый урон: UVB-лучи агрессивно воздействуют на кожу, ослабляя или модифицируя иммунную защиту, а лучи типа A наносят ущерб глубинным слоям кожи, что ведет к преждевременному старению кожи, появлению морщин и потере эластичности.

— У многих звезд экрана великолепный загар. Значит, он все-таки в моде?

— Когда-то Коко Шанель ввела моду на золотистый загар, отправив бледноликих красавиц в небытие... И вот уже несколько десятилетий загар символизирует отдых, море, это и своего рода по-

СПРЕЙ L'OREAL SUBLIME BRONZE РАСПЫЛЯЕТ ИЗ ЛЮБОГО ПОЛОЖЕНИЯ, МОМЕНТАЛЬНО ОБЕСПЕЧИВАЕТ РАВНЫЙ ЗАГАР, РАЗГЛАЖИВАЯ КОЖУ



ВЫСОКАЯ СТЕПЕНЬ ЗАЩИТЫ ДЛЯ СВЕТОЙ И ОЧЕНЬ СВЕТОЙ ЧУВСТВИТЕЛЬНОЙ КОЖИ

казатель материального достатка, признак успешности. И зачастую загар знаменитостей — это загар «из флакона», то есть автозагар, который является самым безопасным способом приобрести восхитительный золотистый оттенок. И это отличный способ подготовиться к пляжному сезону или в промежутке между отдыхом на солнце освежить цвет лица.

— Но на пляже искусственный загар не защищает?

— В состав автозагаров L'OREAL Sublime Bronze входят солнцезащитные фильтры низкого фактора SPF 8. Их достаточно для защиты в городских условиях. На отдыхе же лучше использовать специальные защитные средства нового поколения. В них использованы разнообразные фильтры, которые, с одной стороны, оберегают кожу от повреждения, а с другой — пропускают определенную — безопасную дозу ультрафиолета, позволяя сформироваться нежному, приятному загару, без риска обгореть. С этой задачей прекрасно справляются средства линии SOLAR EXPERTISE, запатентованные L'OREAL. Содержащиеся в них уникальные фильтры действуют в системе, защищая от всех видов лучей, а легкая и нежирная текстура со свежим ароматом моментально впитывается.

— Брюнетке и блондинке нужны разные солнцезащитные фильтры?

— В зависимости от цвета кожи, который обусловлен количеством меланина, люди делятся на несколько фототипов. Чем светлее кожа, тем она больше нуждается в защите. В программе L'OREAL SOLAR EXPERTISE эти различия фототипов учтены. Солнцезащитные средства с максимальным индексом SPF 60 прежде всего адресованы



**ЛЕГКАЯ ТЕКСТУРА И МОЩНЫЕ ФИЛЬТРЫ
ГЕЛЬ-КРЕМА НАДЕЖНО ЗАЩИЩАЮТ
ДАЖЕ САМЫХ АКТИВНЫХ**



первому фототипу — рыжеволосым, светлоглазым, веснушчатым людям с очень чувствительной кожей. Их защищает от ожогов только достаточно сильный солнцезащитный фильтр SPF 60, который практически полностью блокирует солнечные лучи, тогда как SPF 40 позволит все же слегка загореть. Для России более характерны второй и третий фототипы: блондины и светлые шатены. Они загорают очень медленно и нередко с ожогами. Используя фильтры SPF 30 или SPF 20 в первые дни на солнце, риска обгореть нет, а загар появится не сразу, но будет более стойким. Не раньше чем через неделю на солнце можно переходить на более низкие факторы защиты.

— Есть счастливики, которые никогда не обгорают и, проведя на пляже дней пять, превращаются в «шоколадку»...

— Смуглая или хорошо загоревшая кожа, естественно, не столь уязвима, но это не значит, что для нее солнце не опасно. Надо иметь в виду, что пигмент меланин защищает только от одного вида ультрафиолета — лучей В, а лучи типа А, которые долгое время считались безвредными, изо дня в день незаметно проникают в глубокие слои клетки, разрушая коллаген и эластин, в результате чего кожа раньше покрывается морщинами. Вот почему обладателю смуглой кожи тоже надо пользоваться солнцезащитными средствами. В этом случае индекс защиты может быть менее высокий, от 6 до 15.

— Обидно прятаться от коварных А-лучей в комнате...

— Учтите, что ни стекло, ни облака для этих невидимок не преграда. Если на окнах нет жалюзи, мы весь световой день подвергаемся воздействию ультрафиолета типа А, накапливая излучение. Поэтому даже в условиях города все солнечное время года лучше использовать средства с защитными фильтрами. Специально разработанные кремы для лица, зоны декольте и рук L'OREAL SOLAR EXPERTISE не только обеспечивают надежную защиту от UV-лучей, но и ухаживают за кожей благодаря содержанию запатентованного компонента Activa-Cell, совершенствующего кожу, и мощного увлажняющего ингредиента.

— Для людей какого возраста особенно актуальны солнцезащитные средства?

С годами поломок на уровне ДНК в организме становится все больше, в частности нарушается механизм образования меланина, что чревато появлением пигментных пятен. У пожилых людей очень чувствительная кожа. Им надо поменьше находиться на солнце и использовать средства с индексом 60 или 40. Но и для молодых важно защищать кожу, так как любой ожог грозит впоследствии напомнить о себе. В группу риска попадают и дети, ведь иммунитет формируется только годам к десяти. А с 11 до 15 часов дня солнце должно быть под запретом для всех без исключения.

— Если все-таки возьмем ребенка в теплые края?

**НАДЕЖНАЯ ЗАЩИТА ДЛЯ НЕЖНОЙ
КОЖИ МАЛЫША, ИДЕАЛЬНО
РАСПЫЛЯЕТСЯ И ВПИТЫВАЕТСЯ**



— До трех лет этого делать вообще не рекомендуется... В любом случае захватите для него солнцезащитные средства. Как раз сейчас появились специальные детские спрей и молочко с индексом 60 для юга и 40 — для средней полосы России. Используйте средство каждые два часа или после 20 минут непрерывного купания в воде, покрывая им все открытые части тела ребенка. И не забудьте о головном уборе, солнцезащитных очках — и для себя, и для ребенка, ведь глазам тоже необходима защита.

— Что предпочесть — крем, молочко, гель?

— Главное, подобрать индекс защиты в зависимости от цвета кожи, а остальное — дело вкуса. Спрей удобнее использовать для тела, молочко подходит и для тела, и для лица. На зону декольте, руки, лицо чаще наносят крем: здесь кожа нуждается в более активной защите. Новинка этого года — крем в виде геля с индексом 30, он легко наносится, устойчив к воде, очень актуален для людей, ведущих активный образ жизни даже на пляже...

— А нужна ли защита от солнца для волос?

— После пребывания на солнце волосы становятся хрупкими, истонченными и в результате плохо поддаются расчесыванию и укладке. Цвет волос, натуральных или окрашенных, под воздействием ультрафиолета тускнеет, и волосы теряют свою яркость и блеск. Поэтому на солнце им необходима не только защита, но и активное восстановление, и это теперь возможно благодаря новой линии для волос с UV-фильтром Elseve Solar от L'OREAL Paris. Шампунь и крем после солнца интенсивно питают и восстанавливают иссушенные солнцем волосы, а спрей-уход окутывает их невидимой защитной пленкой, предохраняя от спутывания и пересушивания. Сегодня зависит от вас — обернется ли отдых бедой, если не подготавливаться к нему со всей серьезностью, или принесет вам незабываемые счастливые моменты и оставит красивый загар на долгую память.



ЗВУК ЛОПНУВШЕЙ СТРУНЫ

Ольга СУББОТИНА — талантливый и, несмотря на молодость, уже признанный режиссер. Она гоняет на мотоцикле с рокерами, но ее вполне можно встретить и на гламурной тусовке. По собственному замечанию Ольги, она живет, «озираясь» вокруг.

Наверное, во всем виновато «поле». Я имею в виду в первую очередь Октябрьское поле — район Москвы, где она родилась и где, как она утверждает, наблюдается повышенная концентрация одаренных людей. Несмотря на любовь к театру, после школы она поступила в Московский авиационный институт, на факультет космонавтики. Но очень быстро поняла, что настоящий космос — в душе человека. Вероятно, все то же мистическое поле при-

еще и переносить спектакль в пространство цирка. Конечно, эта работа — подарок судьбы!

— **А потом был еще один подарок — «Борис Годунов» с Доннелланом?**

— Доннеллан — совершенно другой, но из «нашего поколения». С ним проще в общении, хотя человек он совсем непростой. Ему свойственна английская ирония, и даже сарказм. Он сразу видит, кто чего стоит. Но именно он дал мне опыт театрального

— Мой дипломный спектакль назывался «...Ваш Известный писатель». Это была моя композиция, основанная на дневниках и письмах Чехова, — фантастическое погружение во внутренний мир гения! Но ставить пьесы... Пока — нет.

— **Так все-таки — рано?**

— Рано? Не знаю. Чехов уже в 18 лет сформулировал кредо: «В человеке все должно быть прекрасно», и всю оставшуюся жизнь следовал ему. Даже когда у него открылся туберкулез и он харкал кровью — он все равно на этом настаивал. За три дня до смерти заказал белый фланелевый костюм...

— **Жест эстета?**

— Чехов был чужд всякому жесту. У меня была работа по философии в ГИТИСе: «Чехов и дзэн-буддизм». Его пьесы созерцательны, он называет вещи, но там нет ни лозунгов, ни навязчивой идеологии. Штайн прав, к Чехову нужно прийти. Мне хочется прийти к нему с каким-то глобальным, неповседневным багажом.

Штайн репетирует только в дорогих черных костюмах и великолепных шелковых рубашках от Армани.

тянуло Ольгу в ГИТИС, а потом вытолкнуло в стихию мирового театра. Петер Штайн взял ее ассистентом для работы над «Гамлетом».

Со Штайном на ты

— Он действительно просил, чтобы я называла его на ты. У них в Германии в театральной среде так принято. Но я не могла — такая глыба! Недаром «Петер Штайн» переводится как «камень-камень». Да и работали мы над величайшей пьесой с актерами, от которых дух захватывало — Женей Мироновым, Ириной Купченко, Владимиром Абрамовичем Этушем...

— **Страшно не было?**

— Некогда было бояться. К тому же режиссер — это такая профессия: если боишься — не стоит и браться. Ответственность — да, колоссальная. Тем более что Штайн, в силу своей занятости, не видел даже премьеру. А потом мне пришлось

праздника. У него потрясающее ощущение стиля, которое он привнес в театральную Москву. Показал, что такое настоящий шик, блеск салона. Хотя парадокс: сам ходит в мешковатых джинсах и свитере. А вот Штайн, напротив, репетирует только в дорогих черных костюмах и великолепных шелковых рубашках от Армани.

Чехов и буддизм

— **У Штайна вычитала: когда он в молодости соприкоснулся с Чеховым, то оторопел и понял, что если он когда-нибудь и решится взяться за него, то не раньше, чем поймет, кто он есть сам... Вы — заместитель художественного руководителя Центра драматургии и режиссуры Алексея Казанцева, основная задача которого — продвижение современных авторов. А поставить Чехова желание не возникает? Или «еще рано»?**

Племя младое, но уже знакомое

— **Чехов — сама прозрачность, духовный аристократизм, а драматургов и режиссеров «новой волны» частенько обвиняют в «чернухе», в том, что они тащат на сцену матерящуюся улицу. Какой «месседж» несет зрителю ваша компания?**

— Не знаю. Мы все такие разные! Владимир Агеев — интеллектуальная школа Анатолия Васильева. Кирилл Серебренников скорее «раблезианский» исследователь



жизни. Я отсчитываю себя от Чехова. Хотя первый мой спектакль в Центре «Шоппинг & Fucking» Марка Равенхилла был действительно резким. Последний, «Половое покрытие» по пьесе братьев Пресняковых, — тоже скорее жесткий. Но за любой жесткостью, эксцентричными проявлениями прежде всего пытаюсь уловить «звук лопнувшей струны», когда сняты покровы и сквозит та правда, которая обычно скрыта или намеренно скрывается нами. Метафизика человеческого существования — вот что мне бесконечно интересно. Все имеет и другой — Большой Смысл!

— **Ваш успех пришелся на «Шоппинг & Fucking» (название говорит само за себя), Серебrenников проснулся знаменитым после «Пластилина», в котором насилуют мальчика, и «Откровенных полярных снимков», названных кем-то «гей-сказкой». Се-**

Я часами разглядывала огромные китайские вазы, светильники в виде стариков, лаковые черные картины с перламутровыми фигурками китайцев.

годня дебютанту добиться успеха легче со скандальным материалом?

— Мой спектакль имел успех, потому что пьеса хорошая. И в конечном счете — про любовь. Форма — это форма, а суть — это суть. В том же «Пластине» в финале звучит небесная музыка и — полное растворение в Свете. Ради этого и идет спектакль...

— **Но согласитесь, современная драма более жесткая...**

— А «Гамлет», а «Макбет»? Но вообще я люблю разный материал. Кстати, «Откровенные полярные снимки» были переведены для меня. А я взяла Мюссе, «Венециан-

скую ночь». А потом был лирический спектакль «Яблочный вор» по пьесе Ксении Драгунской. Я не тороплюсь сформировать свой язык. Я ищущ...

— **С кинематографом роман пока не завязался?**

— Есть планы. Похоже, пришло наше время. К примеру, Андрей Звягинцев, недавно получивший признание, начинал вместе с нами в «Дебют-центре». Он пробил брешь во мнении, что нет современного русского кинематографа, мы в Центре Казанцева доказали, что есть современная русская драматургия.

Шок — это не по-нашему!

— **Для того чтобы достоверно отобразить деревню в спектакле «Ощущение бороды», вы, сугубо городская девушка, отправились в фольклорную экспедицию в глубинку. Шока не было?**

— Вы серьезно думаете, что я живу в «башне»? Да, я езжу на приличной машине, иногда хожу на гламурные тусовки. Но на самом деле — это все мишура. Я работала в театре в провинции, ездила с гастролями по российским городам. И потом, я никогда не была «мажорной» девочкой. Родилась в «срединной», интеллигентной Москве. У нас была компания. Ларьки мы, конечно, не громили, мы с детства занимались театром, но всякое случалось. Так что оранжерейным цветком никогда не была. Но самое главное — я живу, не закрывая глаз. Есть люди, у которых шоры на глазах, как у лошадей, они видят только одну колею. Я же «озираюсь» вокруг. Поэтому шок у меня от встречи с «народом» не было, скорее, было приятное удивление. Мы останавливались у бабушки, которая воспитала уже не одно поколение фольклорных музыкантов. Абсолютно адекватный сегодняшней реальности, мудрый человек. Да, в деревенской среде есть определенный наив. Но, как мне кажется, про суть эти люди больше нас по-

нимают, потому что в их жизни меньше суэты, показного, и небо — ближе...

— **Мегагород мешает творчеству?**

— В каком-то смысле... Но я все-таки законченный урбанист. Люблю сидеть в каком-нибудь кафе, глядя на людей, пьесы новые читать, думать над сценарием. Люблю, как ни странно, в метро ездить. В гуле толпы я лучше сосредоточиваюсь. Дома не могу сконцентрироваться, сразу расслабляюсь.

— **Слышала, что у вас красивая квартира в «восточном стиле»...**

— Да, маленькая, но симпатичная. Но это отдельная история.

И снова про буддизм

— Я только сейчас начинаю понимать, насколько детские впечатления задали вектор моему мироощущению. Мой прадед служил врачом в посольстве в Токио с 38-го по 45-й год. Его дочь, моя бабушка, девочкой три года жила с ним. Потом бабушка вышла замуж за дедушку, и они долгое время работали в Китае, тоже в посольстве. Я помню их бесконечные рассказы о Востоке. Я часами разглядывала огромные китайские вазы, светильники в виде стариков, вырезанных из железного дерева, лаковые черные картины с наклеенными перламутровыми фигурками китайцев...

— **Героиня вашего спектакля «А. — это другая», австрийка, ассоциируя себя с героиней азиатского фильма, надевает кимоно, берет японский зонтик. И это придает спектаклю экзотический романтизм.**

— Да, она переносит свою мечту на Восток. В пьесе этого не было. Это уже моя придумка. А вообще спектакль о недостижимости Абсолюта, абсолюта в любви...

— **А ваша мечта тоже где-то на мифическом Востоке?**

— Восток для меня уже миф. Я побывала в Японии. И вообще с гастролями мы объехали много стран. Даже страшно становится. Когда много ездешь, на тебя вдруг сваливается ощущение: мир такой маленький, люди так похожи. Даже начинаешь понимать антиглобалистов, которые борются, чтобы мы хоть в чем-то сохраняли свою индивидуальность. Если послушать, что говорят те же Штайн и Доннеллан о русской театральной шко-



ле, начинаешь ощущать гордость. На Западе все гораздо суше, больше ремесла. Все это отмечают...

— **А чем объясняют?**

— Религиозностью. Не в прямолинейном ее понимании, а в смысле расширенного сознания, чувства Абсолюта, совести...

— **Может быть, они тоже творят миф, перенося свои надежды в сторону русского Востока?**

— Возможно. Сейчас у нас действительно все становится более жестким, структурированным. Меньше времени на чувства, размышления. Сегодня нельзя расслабляться: если ты сейчас что-то не сделаешь, то возможность будет упущена навсегда. И это подстегивает.

Нет альтернативы

— **«Гамлет» со Штайном, «Годунов» с Доннелланом, а потом бах! — и режиссер рок-фестиваля «Нашествие». Парадокс?**

— Напротив. Все очень логично. Мой отец, Игорь Субботин, был рок-музыкантом. Он в 72-м году окончил джаз-студию «Москворечье», был джазистом-ударником. А потом освоил соло-гитару, стал артистом «Росконцерта», руководил ансамблем, сам писал музыку... Отец был безумно одаренным человеком. Он умер, когда мне было шестнадцать лет. В сорок три года. Буквально за три месяца до этого я ездила с ним на гастроли. Лето. Юг. Музыканты на сцене в белых костюмах. Все девчонки — мои ровесницы — просто млели. Мне открылся потрясающий мир — мир артистов! Это была феерическая поездка. И вдруг — трагическая смерть. Для меня это был переломный момент, который, наверное, и сформировал меня такой, какая я сейчас. Работу над «Нашествием» я посвятила памяти отца. К тому же «Наше радио» слушаю со дня основания. Сколько говорили, что рок умер, что это не музыка нового поколения. А вот ничего подобного!

— **Русский рок долгое время позиционировал себя как альтернатива, а сейчас, похоже, сливается с массовой культурой. Ваша команда режиссеров и драматургов тоже уже практически мейнстрим. Вас это не пугает, ведь массовая культура коммерцио-**



лизирована и напрямую зависит от вкуса толпы?

— Сейчас все мгновенно становится мейнстримом. Пьесы Пресняковых ставит МХАТ, Шнуров ведет телепередачу. Все зависит от человека. На какой компромисс он готов идти ради денег или успеха. От его способности к самоиронии, в конце концов, зависит. Сейчас нет власти религии, государственной идеологии. Поэтому не на кого кивать. А вообще-то мне безумно нравится наше время.

Мотивированный
эгоцентризм

— **Театральный бог ревнив. На личную жизнь время остается?**

— У меня были яркие, талантливые друзья, были влюбленности... Но с возрастом я стала более серьезно к этому относиться. Я верю в настоящую любовь и хочу сохранить эмоции для той встречи, которая впереди.... Но вообще что-то с нашим поколением происходит. Мы словно попали в какую-то временную развилку. Сломались патриархальные, потом советские стереотипы семьи... Недавно собиралась компания моих одноклассников, и выяснилось, что практически все живут холостяцкой жизнью. Хотя все состоявшиеся люди, материально обеспечены. Есть, конечно, замечательные пары, но это исключение.

— **Это грустно, страшно или ...ничего?**

— Наверное, у наших родителей это вызывает грусть. А я принимаю как данность. В «Яблочном воре» один герой говорит: «Никто никого не любит, теперь такие времена».

— **Времена тотального эгоцентризма?**

— Абсолютно. С одной стороны — да, грустно, а с другой стороны, существует же осознанное, мотивированное одиночество, когда человек хочет прежде всего самореализоваться. Наше поколение стало ценить личный успех. Но и в Евангелии сказано: «Возлюби ближнего, как самого себя». Вот мы и пытаемся пока хотя бы в себе разобраться, себя «возлюбить», а потом уже, возможно, и ближнего...

— **Но, согласитесь, ни один драматург еще не придумал для героев иного выхода из душевного кризиса, как любовь, преодоление эгоцентризма...**

— Это точно. Но вы знаете, что меня всегда поражало в Европе? 30 лет — это еще ранняя молодость. У них все позднее происходит, и никто не паникует. Другой вопрос, что при моей профессии встретить мужчину мечты будет, наверное, непросто.

— **Боятся, что будете режиссировать их жизнь?**

— Боятся! И я отдаю себе отчет, что моя профессия не располагает к обычному женскому счастью. Но она приносит такой кайф, что это перекрывает для меня всё...

Беседовала Елена Денисова

Жена и царица

Ранней осенью 1896 года на набережной Мойки в Петербурге у дверей доходного дома остановилась карета. Из нее вышла молодая женщина с добротным дорожным саквояжем. Она искала квартиру, которую сняла семья ее сестры Кати, бывшей замужем за сыном известного художника Николая Ге. Молодая дама прибыла в столицу из провинции, и звали ее Надежда ЗАБЕЛА.

В тот год ей исполнилось 28 лет. Она была певицей, и ее чудный соловьиный голос вот уже несколько сезонов приводил в восторг публику провинциальных театров России.

На ее звонок дверь открыла не горничная, а сама сестра и всплеснула руками: «Наденька! Почему не сообщила, каким поездом приезжаешь?» Когда закончились ахи-охи, поцелуи, расспросы о здоровье и торжественный, по случаю приезда гостя, ужин, сестры уединились, чтобы обсудить большое событие в Надиной жи-

тельное создание с необычайно красивым переливчатым голосом. Он тут же предложил Надежде роль и контракт.

Забела окончила Петербургскую консерваторию и с первых же выступлений имела успех. Но успех в Киеве, Тифлисе или Харькове — это одно, в Петербурге — совсем другое. От этого зависела карьера, вся дальнейшая жизнь. И сестры, уединившись в гостиной, очень переживали: как-то пройдут репетиции и сама премьера оперы-сказки Хумпердинка на сцене театра, который Мамонтов арендовал в

выходки, что за наскоки на обычной репетиции? Постаравшись поскорее избавиться от экзальтированного поклонника, она быстро ушла в гримерку. Как потом выяснилось, незнакомец ее тоже не разглядел и даже не видел на сцене. Он только услышал ее пение из соседнего помещения, где приступил к работе над декорациями. Это был тогда мало кому известный художник Михаил Врубель. Декорациями к опере его попросил заняться Савва Иванович, так как Костя Коровин заболел. Врубель услышал свирельный

Вслед за ней выскочил в закулисы какой-то человек. Схватив Надину руку, он начал покрывать ее поцелуями, то и дело восклицая: «Какой прелестный голос!»

ни: ее голос и сценический дар заметил наконец человек, который тогда мог волшебным образом перевернуть жизнь и судьбу любого начинающего актера, певца или художника. Это был богатейший промышленник и меценат Савва Иванович Мамонтов. Владелец фабрик и железных дорог, собственного частного театра и знаменитой усадьбы Абрамцево. Совсем случайно он услышал Забелу в одной из оперных постановок и решил: это знак судьбы! Значит, его новая затея на самом деле может осуществиться! А затея была такая: во что бы то ни стало поставить на русской сцене услышанную им в Германии прелестную оперу «Гензель и Гретель». Но только певицу на роль Гретель он никак не мог найти. И вот пожалуйста, на ловца и зверь бежит. Вернее, очарова-

Петербург для спектаклей своей Московской частной оперы.

Первые же репетиции успокоили и вдохновили Надежду: она чувствовала свою силу, полную власть над голосом, который звучал легко, трепетно и выразительно. В театре со дня на день ждали Константина Коровина, который по просьбе Мамонтова должен был писать декорации к спектаклю. В один из вечеров, закончив арию Гретель, Забела вышла за кулисы, погруженные в полумрак и прохладу. Вдруг вслед за ней выскочил в закулисы какой-то человек. Схватив Надину руку, он начал покрывать ее поцелуями, то и дело восклицая: «Прелестный голос! Какой прелестный голос!» В полутьме она не могла как следует разглядеть его и была несколько шокирована: ну что за детские

голос и, крайне чувствительный ко всякой красоте, был околдован им сразу и навсегда.

Настоящая их встреча, при свете, произошла в тот же вечер, когда актеры собрались на небольшую вечеринку после репетиции. Михаил глаз не мог отвести от Надежды и, представленный ей, чуть ли не сразу сделал предложение руки и сердца. Это при том, что до этого он, 40-летний, ни разу не был женат и подобными предложениями никогда не разбрасывался, хотя влюблялся не раз. Слово знал: еще не время, Она еще не пришла. И вот теперь понял: пришла.

Надя не знала, как и отнестись ко всему этому странному и волнующему происшествию. Видела: перед ней уже не мальчик, но впечатление производит приятное. Бе-





МИХАИЛ ВРУБЕЛЬ,
фото конца XIX века

Надя решила, что если портрет будет удачный, то она выйдет за него замуж, а Михаил решил, что если она ему откажет, он покончит с собой.

локурый, изящного сложения, с тонкими чертами лица. Сразу оценила его безупречные манеры, чрезвычайную начитанность, знание нескольких языков. Поверила его друзьям, которые уверяли, что как художник он несказанно, просто чудовищно талантлив. Однако живет по-мальчишески беспечно и неустроенно: до сих пор за душой ни денег, ни славы, ни налаженного быта.

В те же дни он начал писать ее портрет в роли Гретель. Надя решила, что если портрет будет удачный, то она выйдет за

него замуж, а Михаил решил, что если она ему откажет, он покончит с собой. Надя не отказала — портрет ей понравился.

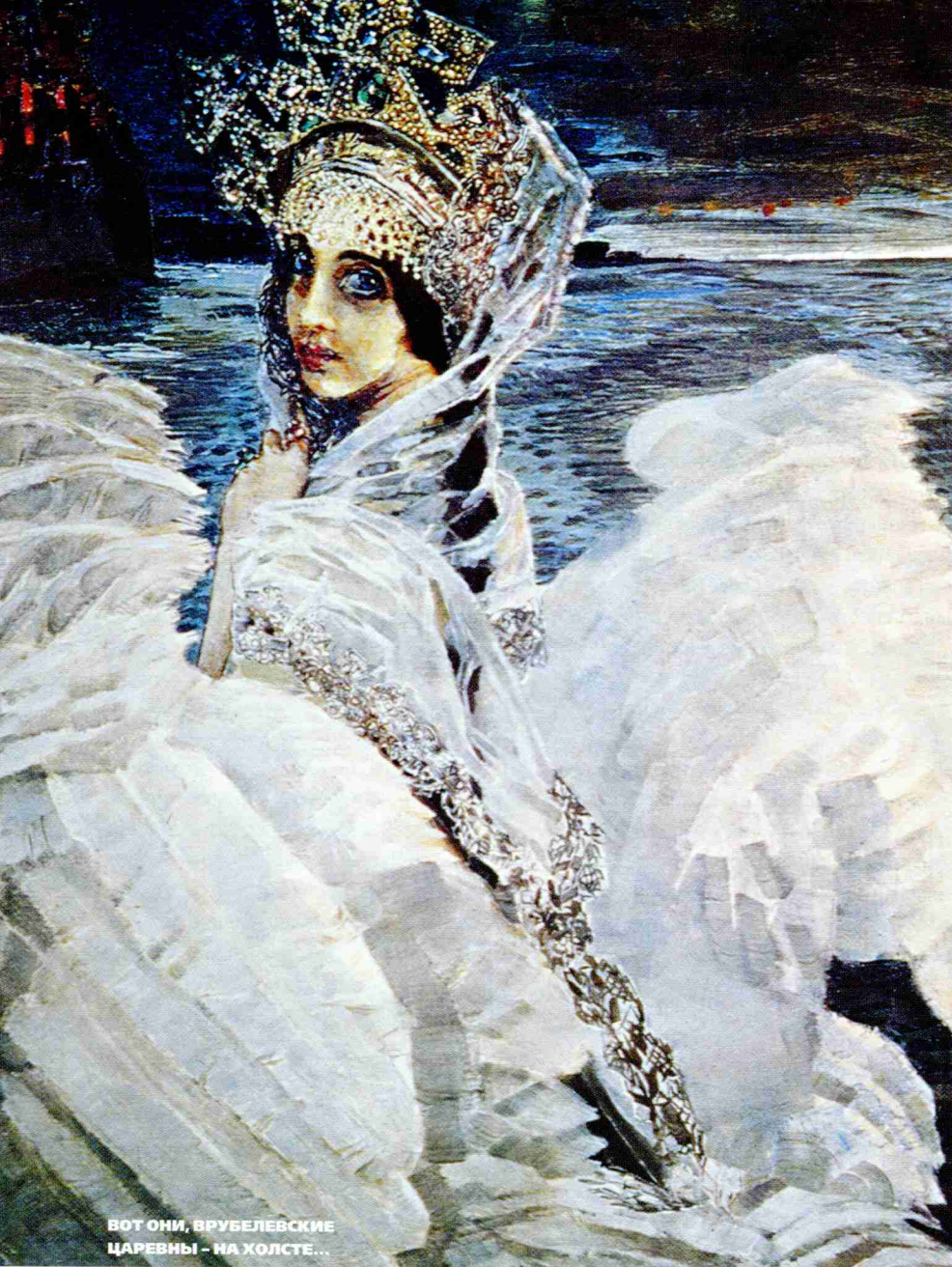
— На что вы будете жить? Ты же сама говорила, что у него нет стабильного дохода, что в житейском смысле он совершенно непрактичен, а сорокалетнего мужчину, уверяю тебя, уже не переделаешь, — увещевала ее старшая сестра Катя.

— Мамонтов говорит, что у Михаила Александровича бездна таланта, что все обязательно придет — и слава, и достаток. Да, он непрактичен, когда у него появля-

ются деньги, он тратит их направо и налево, совершенно не задумываясь о завтрашнем дне. Но уж, поверь мне, эту сторону я возьму на себя, — улыбнувшись, ответила Надежда. — Савва Иванович очень рад за нас и уже дал Михаилу выгодный заказ: написать два панно для его павильона на Всероссийской ярмарке, которая этим летом откроется в Нижнем Новгороде.

Эти два панно не только произвели скандал и полный фурор на ярмарке своей необычностью, непохожестью на все, что было до того в русской живописи, но и очень поддержали молодую семью в начале пути. За эти огромные полотна, одно из которых изображало встречу Вольги с Микулой Селяниновичем, а другое — принцессу Грезу, Мамонтов отсчитал Врубелю пять тысяч рублей — сумасшедшие по тем временам деньги. Михаил тут же отправился к Наде, которая вместе с матерью была в это время в Швейцарии. Там, в Женеве, они и обвенчались, а медовый месяц провели в путешествии по Европе. И вот, поди ж ты, характерами, интересами, взглядами на жизнь они совпали, как две половинки одного яблока. Врубелю в миг, когда он впервые услышал ее божественный голос, видно, ангел шепнул: не упusti, это и есть твоя единственная женщина. Только Бог поздно послал ангела, впереди у них оставалось лишь пять лет счастья. Всего только пять лет, но в творческом плане они оказались для обоих самыми блистательными.

Надежда стала его Музой. Он написал картину-фантазию под этим названием — «Муза», и в ней явно просматриваются Надины черты. Да, собственно говоря, они просматривались почти во всех женских образах, которые он писал со времени своей женитьбы: в Морской царевне и Маргарите, в Снегурочке и Весне. Если кто-то, следуя поговорке, видел истину в вине, то для Врубеля эта формула звучала так: истина в красоте. Но, как заметила в воспоминаниях сестра Нади Екатерина, красоту он видел по-своему, часто небольшая неправильность, смещенность черт казались ему красивее общепринятой лубочной красоты. Вот и на портретах Забелы или в образах, ею навеянных, он



ВОТ ОНИ, ВРУБЕЛЕВСКИЕ
ЦАРЕВНЫ - НА ХОЛСТЕ...



... И НА СЦЕНЕ

намеренно удлинял ее лицо, делал его более узким, утяжелял подбородок, укрупнял глаза. Такой он видел внутренним взором свою Музу и вдохновительницу.

Особенно он любил Надю в роли Волховы — Морской царевны. 90 раз пела Забела эту партию в опере «Садко» Римского-Корсакова, и все 90 раз художник слушал ее, сидя в зале. На его картине в камышовых зарослях у воды стоит в жемчужной короне Морская царевна (не путать со знаменитой Царевной-лебедью, в облике которой есть что-то тревожное, предостерегающее о бедах, влекущее во тьму, и потому она совсем не похожа на его тихую, светлую Надю). Длинные волосы и одежду Волховы переливаются, струятся, «текут». Они соединяют ее в одно целое с водой, с морской пеной, из которой она родилась и в которую в любой миг готова обратиться вновь. В этом фантастическом существе, окутанном таинственным сумеречным пейзажем, Врубель сумел соединить все: образ, навеянный русскими сказками, и иллюстрацию к опере Римского-Корсакова, портрет Забелы в роли Волховы и саму царевну, дочь водяного владыки, которая с плеском волны вдруг вырвалась из родной стихии и приняла облик его любимой жены.

Но Михаил Александрович писал с Надежки не только такие таинственные «видения», но и портреты с натуры. Ей особенно нравился тот, что он написал маслом в 1898 году. Все тогда было пронизано солнцем и весной: их отношения, природа за окном, нежнейших тонов краски, которые Михаил Александрович смешивал на мольберте. Светом, воздухом пронизан на картине и ее облик, и милое лицо под пышным облаком бело-зеленой шляпки. Ее шляпку и ее платье, в котором словно перемешались первая зелень, фиалки и подснежники, он создал для нее сам, потому что сразу после женитьбы стал для Нади в одном лице тем, кого нынче именуют кутурье, стилистами и имиджмейкерами. Он рисовал эскизы не только ее сценических костюмов, но и наряды для обычной жизни. Однако сколько же необычными многослойными они были! Не платья, а бутоны. Пышную алую юбку влюбленный муж смело покрывал про-

зрачной черной, а атласную черную — прозрачно-розовой. В его удивительных нарядах жена обращалась в причудливый, роскошный и драгоценный цветок.

В одном из своих неподражаемых платьев он написал Надю в 1905 году. Портрет называется «После концерта». Врубель тогда уже тяжело болел и не сумел его закончить, но от изысканной женщины, сидящей у пылающего камина в воздушно-бело-розовом наряде с черной оторочкой, трудно отвести глаза. «Не случайна эта поза «куклы», которая одна могла выразить нежность Врубеля, — писал критик Н. Пунин. — Он утопил женщину в пышной эфемерности воланов, и каждая складка их как ласка кутает это хрупкое тело».

Забела создала на сцене мамонтовского театра образы трех царевен: Морской, Царевны-Лебеди в опере «Сказка о царе Салтане» и Царевны-Ненаглядной красы в опере «Кащей Бессмертный». И сама она оставалась для художника царевной все

человек, совершенно неспособный на легкомысленные любовные романы с артистками, не скрывал своей очарованности искусством Забелы. Он считал, что только она одна смогла передать сущность его сказочных героинь, создавая в ролях царевен и Снегурочки «фантастический девичий образ, тающий и исчезающий». Забела пела почти все первые партии в его произведениях, а некоторые роли он написал специально в расчете на ее голос редкого серебристого тембра и ее яркую артистическую индивидуальность. Надя писала мужу в одну из коротких разлук: «Римский-Корсаков над моим пением так умирлялся, что даже трогательно».

Голос Забелы завораживал и молодую публику. Вот что записал в дневнике 17-летний Миша Гнесин, будущий композитор и педагог, вернувшись потрясенным после просмотра «Садко» с Забелой — Волховой. «Но вот раздается голос, ни с чем не сравнимый, ровный-ровный, легкий, неж-

очертания окружающего преображаются, понимаешь, что все в мире легко может сделаться хорошим, что любишь и солнце, и землю, и свет, и тьму, и жизнь, и Царевну! Пойте же, белая Лебедь, услада души, несравненная Волхова, радость и счастье не одного наболевшего сердца!» Как оказалось впоследствии, автором этого и других писем к ней был Иван Лапшин, 30-летний ученый-философ, профессор Петербургского университета.

Столь громадный успех пришел к Надежде лишь в операх Римского-Корсакова. До этого она много пела в западноевропейских операх, но такого успеха не было. Не только для художника, композитора, философа, но для целого поколения она оказалась непревзойденной воплощением исконно русского образа сказочной Царевны. Забела словно родилась затем, чтобы создать это бесконечно женственное, одновременно земное и нереальное, «тающее и исчезающее» существо. Но до встречи с ролями в операх Римского-Корсакова и с ним самим Надя два года была замужем за Врубелем. Именно он, с его постоянным поиском «интимной национальной нотки» в творчестве, экспериментами по возрождению традиций русской старины, что велись в Абрамцево целой группой знаменитых художников, подготовил Надежду к тонкому восприятию поэзии русских сказок, глубокому проникновению в образы Волховы и Царевны-Лебеди, Снегурочки и Марфы в «Царской невесте». Встреча с ними раскрыла ее талант во всем блеске. Вдохновляемый женой на собственное творчество, Врубель и ей помогал стать подлинным творцом.

В 1901 году у них родился сын, которого в честь Мамонтова назвали Саввой. Наде было уже 33 года. Это было последнее, чего ей не доставало для полного счастья, ведь все остальное она уже имела: любимого и любящего мужа, громадный успех на сцене, «своего» композитора, создающего для нее прекрасные роли. И вот, наконец, венец всему — долгожданный Саввушка. И вот тут судьба, видно, засомневалась: а не много ли будет в одни руки? И начала последовательно, неуклонно и жестко отнимать у Надежды одно за другим.

Получило медицинское подтверждение то, что Надя втайне уже подозревала: муж психически болен

годы их совместной жизни. Врубель поднимал ее на пьедестал и служил ей, и Надежда, несмотря на общий быт, сумела соответствовать этому возвышенному отношению мужа. Михаил Александрович за ее творчество переживал больше, чем за свое. Создавал невероятные декорации к ее спектаклям, ставшие новым словом в этом жанре искусства, помогал ей заучивать роли, ходил почти на все ее представления, сам лично, не доверяя никаким горничным, одевал ее перед выходом на сцену от чулок и туфель до головного убора. Его наряды, придуманные им для ее сказочных ролей, сегодня выставлены в музеях и поражают фантастической красотой и роскошью убора.

Ее чудный голос буквально завораживал и подчинял себе людей. Сначала он заворочил Мамонтова, потом Врубеля, затем Римского-Корсакова, для которого Надежда также стала Музой. Этот в повседневной жизни сухой, педантичный и строгий

но-свирельный и полный красок. Казалось, сама природа, как северный пастушок, играет и поет на этом одушевленном музыкальном инструменте! Восхитил его и облик артистки. «Возможно ли было, раз увидев это существо, не обольститься им на всю жизнь! Эти широко расставленные сказочные глаза, пленительно-женственная, зазывно-недоуменная улыбка, тонкое гибкое тело... В конце спектакля я неистовствовал у рампы вместе с большой группой энтузиастов, бешено аплодируя и вызывая артистку. Я готов был перепрыгнуть через оркестр, чтобы хоть на несколько шагов приблизиться к этому чуду чудному, диву дивному».

Надино пение завораживало и мужчин со всем серьезных. Например, после спектакля, где она пела Царевну-Лебедь, она получила письмо без подписи. Неизвестный поклонник писал о том впечатлении, которое производит ее пение: «Слушаешь и чувствуешь, как все становится другим,

Дверь в магазин «Премиум керамика» она открыла по ошибке и оказалась вместо аптеки в другом мире. По ней сверху донизу словно током шарахнули. Никогда прежде Ника не видела такой красоты. Что-то в ее душе дрогнуло и возликовало. Отозвалось, зазвенело, запрыгало от радости. Ошеломленная, она переходила от стенда к стенду, как в картинной галерее, и не могла насмотреться. Ей нравилась и гладкая цветная плитка, и похожая на леденцы полупрозрачная, и бордюрная с изящным узором, и тяжелые квадратики половой, и композиции из чисто-белой с одиноким корабликом в углу. Только через час Ника опомнилась и обратила

внимание на цены. Итальянская керамика была не по карману артистке русского кордебалета, протанцуй она хоть еще сто лет. Но Нику это не огорчило, она не собиралась это покупать. Она испытала импульс, толчок, приступ почти истерического вдохновения, которое никогда не посещало ее ни под музыку Прокофьева, ни под музыку Чайковского. Дома никого не было. И пока странное чувство не улетучи-

лось, Ника вынесла из кухни мебель и содрала линолеум. Родителям объявила, что сама постелит новый пол. И через неделю он лежал — мозаичный, звонкий, с четким, разбегающимся кругами узором. Следом Ника уволила кухонный стол, приволокла откуда-то круглую столешницу и все свободное время выкладывала ее цветными осколочками, закрывшись в своей комнате. За столом последовали подоконники, винные бутылки,

терьеров. Когда в двухкомнатной квартире не осталось ни одного живого места, не изукрашенного плиткой, арочками, подсветками, они ее продали настолько хорошо, что смогли купить трехкомнатную. Про прежнюю квартиру Ника сказала, что это «домик для Барби» и чистое дилетантство, и с энтузиазмом взялась за новые пространства. — Смотрите, наша статуэтка идет! — приветствуют Нику рабочие склада и щедро на-

Директор этого дорогого магазина давно заметил странную девушку, вероятно, художницу, которая так трудно зарабатывает на жизнь.

пол в прихожей и, наконец, ванная. Плитку для своих эскерсисов она брала с заднего входа магазина «Премиум керамика». Откуда-то у бесстрастной Ники нашлись нужные слова и свойские интонации: ей охотно отдавали керамический лом.

— Посмотри на себя! Ты же балерина, а не чернорабочий! — расстраивалась мать, когда Ника с трудом втаскивала в дверь очередной ящик с битой плиткой или рулоны гипсокартона.

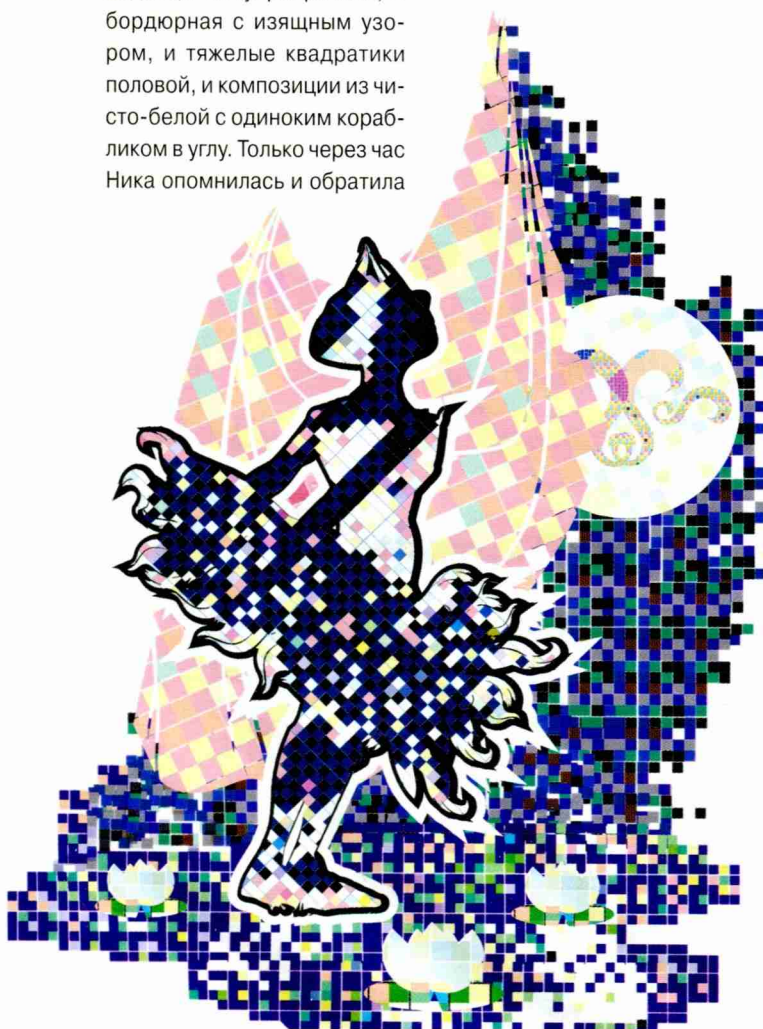
— Оставь девочку в покое, — защищал ее отец. — Пусть делает, что хочет. Мама в конце концов смирилась с перманентным ремонтом: все знакомые были в вос-торге от преобразенных ин-

сыпают ей в картонный ящик битой плиткой.

Даже зимой, в старом китайском пуховике, Ника выглядит как статуэтка. А уж весной и говорить нечего.

Директор этого дорогого магазина давно заметил странную девушку, вероятно, художницу, которая так трудно зарабатывает на жизнь. Почему-то она тревожит его воображение. Он мог бы завалить ее упаковками абсолютно целой плитки или навсегда избавить эти хрупкие плечи от тяжелых трудов. Препевающий коммерсант не знает, насколько он далек от истины: у балерин не бывает хрупких плеч.

Татьяна Шохина



Тофик ШАХВЕРДИЕВ,
фото автора

Бали

Остров Бали далеко-далеко,
в Индонезии, поэтому
там все совершенно иначе.

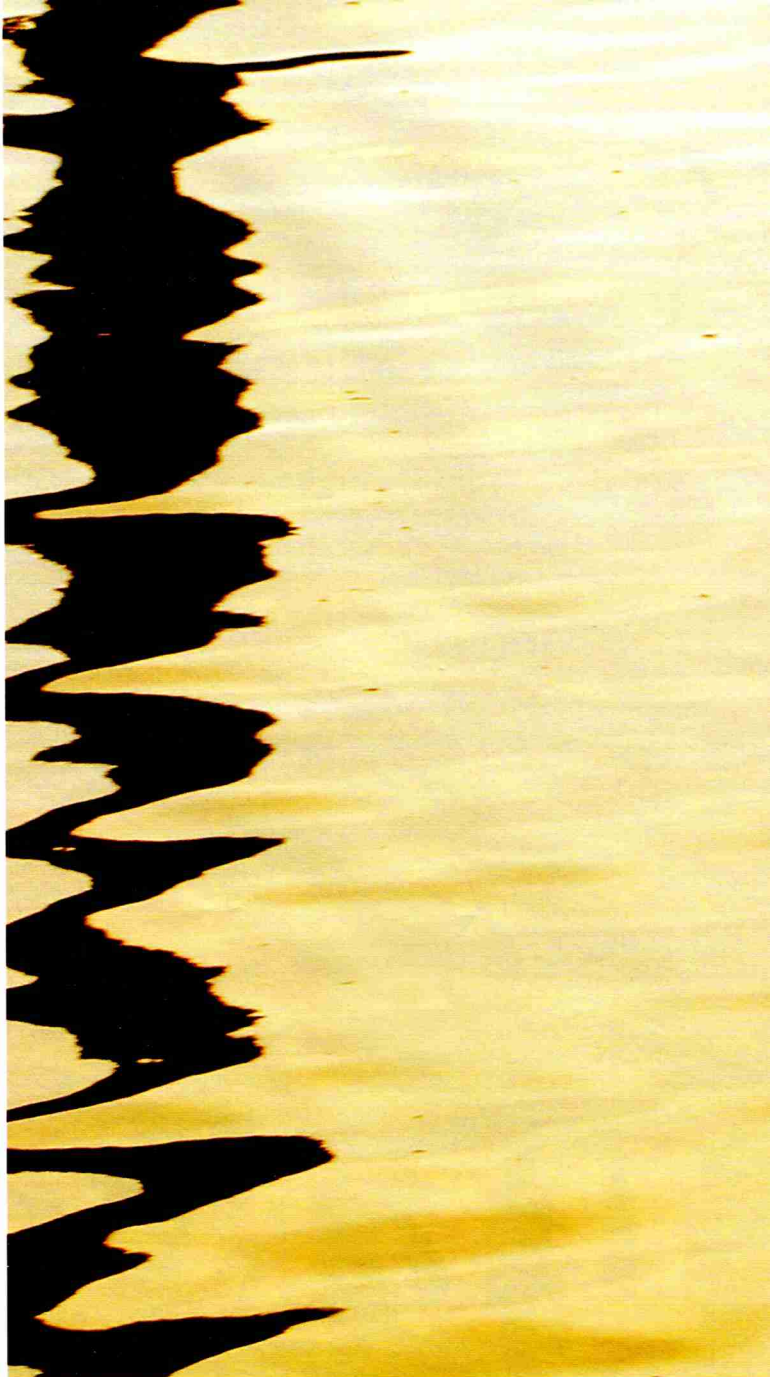
По размерам остров всего в два
с половиной раза больше территории
Москвы. Вокруг нашей столицы
холодная Россия, а вокруг Бали теплая
вода. На острове все время держится
нормальная температура
человеческого организма $+36,6^{\circ}$
и постоянный легкий ветерок.
С непривычки, может, и жарко,
но терпимо, будто рядом кто-то
заботливый, но незаметный
помахивает опахалом.

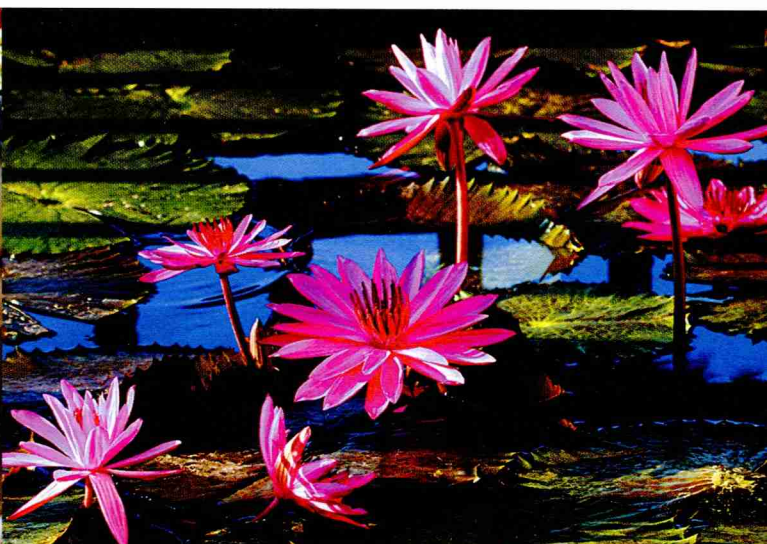
Здесь нет никакой смены сезонов. Балийцы сажают рис четыре раза в год, когда вздумается, когда настроение есть, а не когда весна пришла. Она к ним не приходит. Нет у них весны. Жалко их, конечно. И осени нет. И зимы. Одно бесконечное, безостановочное лето. Но балийцы нисколько не переживают по этому поводу, хотя непонятно, как можно узнать о наступлении Нового года, если лето не кончилось, а зима еще не пришла и снег не выпал.

Здесь не воруют, не ссорятся, не ругаются. Странно, конечно. Непривычно. Здесь улыбаются. Мимика, белые напоказ зубы — все для этого приспособлено. Взгляд о взгляд — чирк — и как спичка о коробок, вспыхивает улыбка. Оттого, видимо, что вокруг красота и сплошное плодоношение, непрекращающийся урожай. Можно зайти в любой двор: калитка и двери настезь. Лица темнокожих хозяев при виде незваного гостя светлеют, будто они давно просили тебя зайти, ждали и вот наконец-таки дождались.

— Как дела? Как жизнь? — радушно спросят они на непонятном языке с включениями английского и поведут в свой живописный двор. Там покажут диковинные тропические растения, экзотических птиц, многочисленную семью и домашний буддийский храм. Свой храм обязательно есть в каждом дворе. Он нередко превосходит по размерам и красоте собственно жилище. Двор может быть бедным, а храм будет непременно богатым.

Щелкнешь затвором фотоаппарата в одну-другую сторону, хозяйева благодарят тебя за это. За то, что щелкнул, заглянул в гости и поздоровался, другой, может быть, и мимо прошел бы. Здесь люди рады







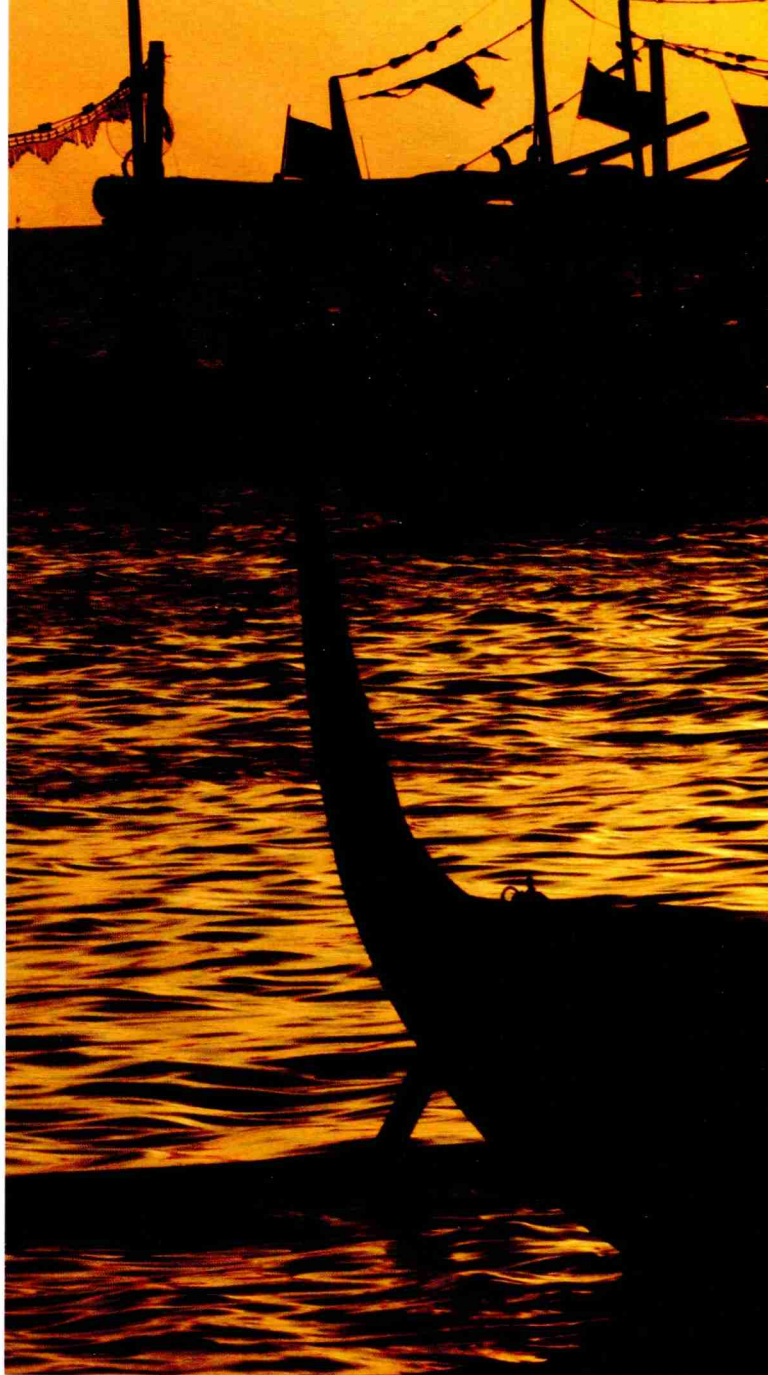
друг другу и не мучаются дурацкими вопросами: быть или не быть, кто виноват, что делать, а ты кто такой? Здесь незачем об этом думать. Не Москва, а даже наоборот, тропики. Никто не борется за счастье народное. Счастья здесь навалом, всем хватает. Как бананов. Люди живут, и все. Когда бананов много, вокруг цветы и птички неземной красоты и когда не знают ни снега, ни смога, а со всех сторон синее небо и свежее дыхание опять же синего океана, о смысле жизни и способе ее осуществления можно не думать.

У нас в Европе надо сперва выучиться, защитить диплом, найти работу, получить зарплату и только после всего этого можно пойти в магазин и купить банан. Разве это жизнь? Это морока. А на Бали — протяни руку и, не глядя, с ветки сорвешь какой-нибудь овощ типа фрукт. С хлебного дерева, например, можно бесплатно сорвать батон — такой плод, по вкусу, правда, на хлеб непохожий, зато издали на большую буханку хлеба смахивает.

Конечно, это описание жизни под пальмами восторженно-идеалистическое, глазами непорочного москвича. В Джакарте, и вообще в







Индонезии, в состав которой входит Бали, хватает и политических партий, и борьбы кланов, и коррупции, и богачей, и нищих, и всего, что полагается иметь большому многонациональному и многоконфессиональному государству, но Бали — это остров в океане, то есть нечто отдельное, а мы не специалисты, мы туристы. Борьба партий в Индонезии нас не касается, нам и свои-то партии надоели. Нам хочется увидеть неведомую доселе жизнь в первозданном, натуральном виде, как ее Бог создал и сохранил до сих пор.

У каждого из нас, хочешь — не хочешь, впереди неизвестность: кому в ад, кому в рай, кто что заслужил. Жизнь мы ведем, по правде говоря, не совсем безгрешную, и нам, то есть тем, кому рай не светит, конечно, хочется узнать, как все-таки он выглядит — рай. Неизвестно, попадешь туда когда-нибудь после смерти или не попадешь. Скорее всего, нет. Там, говорят, никаких путешествий, там в рай не пускают даже за деньги. А здесь, на Земле, кое-что успеть еще можно. Если ты даже грешил в своей жизни немного, на это могут закрыть глаза и устроить поездку на Бали.



В ШКОЛУ

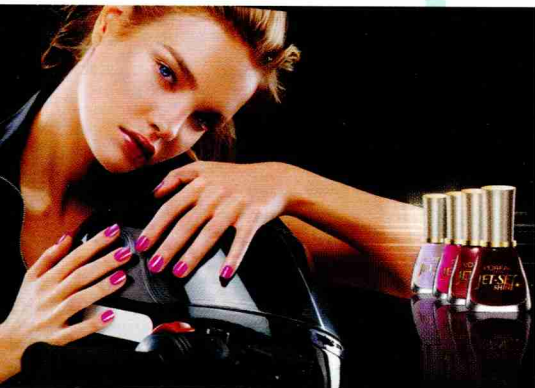


ЭТО ЗЕРНА КАКАО



Играя с цветом

Новая палитра декоративной косметики немецкой марки **BEYU** открывает множество возможностей для тех, кто любит экспериментировать с цветом, ценит безупречное качество, широкий выбор, удобство и практичность. Парад новинок открывает роскошная коллекция теней для век ярких ультрамодных оттенков. Нежные, бархатистые, матовые или переливающиеся текстуры играют со светом и создают формулу живого, меняющегося макияжа. Летний образ прекрасно дополняет универсальный водостойкий контурный карандаш, который можно использовать для век, а также, по желанию и в зависимости от цвета, для губ и бровей. Все продукты **BEYU** гипоаллергенные и содержат UV-фильтры, защищая кожу от вредного воздействия окружающей среды. К тому же косметику приятно доставать из сумочки, когда нужно поправить макияж — такая стильная и элегантная у нее упаковка!



Высохнуть за 60 секунд

Насыщенный глянцевый блеск, пламенные цвета и длительная стойкость маникюра — вот что такое лак **Jet-Set Shine** от **L'OREAL Paris**. Молниеносно высыхающий лак не просто соблазнительный наряд для ногтей, но реальный способ сэкономить время. Новая формула Dry & Shine оптимизирует испарение растворителей и таким образом сокращает время высыхания лака и надолго сохраняет его цвет. Блестящий результат всего за 60 секунд!



Сила фруктов

Ваша прическа выглядит тусклой? Пробудите красоту и жизненную силу волос с новой серией освежающих шампуней и кондиционеров **Herbal Essences Fruit Fusions** от **CLAIROL**. Средства, содержащие натуральные экстракты плодов граната, личи и хурмы и приготовленные на основе чистой родниковой воды, подарят волосам ощущение обновления и свежести. Насладитесь чудесным ароматом экзотических фруктов! Витаминный коктейль будет питать волосы, предотвращая их пересыхание и придавая им шелковистость и блеск.

Лучистый макияж

Декоративная косметика от **EVER BILENA Cosmetics** поможет вам встретить лето во всеоружии красоты: чистая светящаяся изнутри кожа, румянец легкого смущения, сияющая соблазнительность губ, озорной блеск глаз... Коллекция для женщины, стремящейся к солнцу. Она выбирает прозрачную пудру, которая не оставляет других следов, кроме идеального цвета лица. Ее веки ласкают шелковистые искрящиеся тени, подобранные в тон помаде **Advance Shine Lipstick** или нежному блеску со вкусом фруктов. Игра света и отражений подчеркивает свежесть и женственность макияжа.



Мягкость надолго

Пляжный сезон диктует свои правила — пора обновить косметические средства для тела. Специально для женщин, мечтающих о гладкой и увлажненной коже, **L'OREAL Paris** создал великолепный восстанавливающий крем против сухости кожи тела **Nutri Therapy**. Формула средства усиливает барьерную функцию кожи, интенсивно увлажняет и питает ее, ограничивая потерю влаги. Нежная, но насыщенная текстура крема мгновенно освобождает кожу от ощущения стянутости и дискомфорта. День за днем она обретает нежность и бархатистость надолго.

Топ из эластичного хлопка,
TALLY WEIJL.
Джинсовые бриджи
и кожаный ремень,
все ANNA RITA N.

факультет модных вещей

Ничего невозможного

Мечтаешь о дальних странах, а приходится сидеть в городе. Или еще хуже — готовиться к экзаменам. Знакомая ситуация? Не стоит отчаиваться. У тебя еще все впереди. Как вариант предлагаем отправиться в зоопарк и получить массу волнующих впечатлений от общения с живой природой. А яркая одежда и забавные аксессуары не позволят тебе затеряться на общем живописном фоне.



4



5

6



7



3

11



8



2



10



1

1. Сумочка, **GUESS**.
2. Шлепанцы на деревянной подошве, **IKEDA KEY**.
3. Юбка из хлопка, **TALLY WEIJL**.
4. Топ из хлопка, **GUESS**.
5. Сумочка, **GUESS**.
6. Пояс из ткани, **TALLY WEIJL**.
7. Топ из хлопка, **GUESS**.
8. Бриджи из плотного хлопка, **GUESS**.
9. Спортивные туфли, **SCAMPERS**.
10. Пояс из кожи с металлической пряжкой, **ANNA RITA N**.
11. Клипсы из пластика, **COURTNEY G**.



9

Топ из хлопка, декорированный бисером,
и джинсовые бриджи, все ANNA RITA N.
Короткая куртка из хлопка, PATRIZIA PEPE.
Пояс с заклепками, TALLY WEHL.
Спортивные туфли без задника, SCAMPERS.

Фотографии Игоря ПРИМАКА.
Стиль — Елена ЯМЩИКОВА.
Модель — Дина ХУСЯЙНОВА / «М-ГЛОБУС».

Тимур и его команда

Музыку слушают все. Пытаются петь — многие. И лишь единицы в 16 лет делают это профессионально.

Тимур Саед-Шах — обычный пацан, просто с редким именем и еще более редкой фамилией (за нее спасибо его бабушке — известной поэтессе Анне Саед-Шах, которую она привезла из Непала, но это совсем другая история). В детстве он увлекался теннисом, футболом и, как все обычные мальчики, хотел

стать настоящим футболистом. Потом передумал. Но в одном он был уверен на сто процентов: музыке, в отличие от своей мамы, певицы Раисы Саед-Шах, он себя посвящать не будет. Ни за что. Но музыкальную школу по классу гитары окончил. И правильно сделал.

Все-таки взрослые люди иногда плохого не посоветуют. Итак, первое выступление на сцене в пять лет. Мама взяла его с собой на концерт, и он спел песню «По приютам я с детства скитался», многие в зале плакали. А когда Тимур было всего 11 лет, они с мамой поехали отдыхать в Крым, где и познакомились с парнем со страшным прозвищем Косяк. И, несмотря на это страшное прозвище, мама Тимура вполне спокойно отнеслась к тому, что мальчики стали общаться. Они разговорились о музыке и решили что-нибудь вместе придумать. Косяк, он же просто Костя, Тимур и еще один человек, Фиропонт, он же просто Рома, организовали рэп-группу В.И.М. (Bastards in Moscow). Стали сочинять песни, выступать.

— Никогда не забуду наше первое выступление, тысячи зрителей, не видно конца толпы. Очень страшно было.

Тот концерт устраивал их продюсер, он и пригласил «на пробу» ребят. Где они только потом не выступали. У группы вышел клип на песню «Что ты хочешь?»

— Клип идиотский, не хочу о

нем говорить. Ездили на гастроли в Тулу — это мне запомнится на всю жизнь, после выступлений мы опоздали на поезд и просидели восемь часов на вокзале в компании сорока скинов.

Вышел первый альбом под названием «Собачья жизнь». Презентация прошла в клубе «Матч-Бокс». Здесь Тимур познакомился с Андреем (Компасом). Андрей уже в солидном возрасте — ему 20 лет. С ним после распада В.И.М. они организовали новую группу G-77 (Московские Ганнибалы). Примерно через полгода будет готов первый альбом G-77. А сейчас записи, выступления, в общем, работа и еще раз работа.

...Мы сидим в комнате Тимура, треплемся. Не очень много мебели, большие кровать и стол, на котором взгромоздился компьютер. На нем он и пишет музыку. Когда я вошла, Тима извинился за бардак, хотя я первый раз вижу, чтобы бардак выглядел так: все разложено по полочкам, стопочкам и ящичкам. Понятно, организованность тоже в генах. А без нее разве Тимур все успевал бы? Единственное, что выделялось из общей картины — дверь, вся исписанная, изрисованная и с одним выбитым стеклом. Понятно, творческая натура иногда берет верх, требует эмоционального выхода.

— Со стороны видны только выступления, красивые диски, презентации, а на самом деле это тяжелая работа, разочарования, неудачи, ссоры. Тимур признается, что очень

тяжело было научиться писать тексты, это очень заморочная вещь. А для рэпа качественный текст — основа основ. Поначалу приходилось все переписывать, и только спустя год мучений-стараний начало получаться что-то более или менее приемлемое. Вещь, которую Тимур действительно считает удавшейся, — это песня «О, мой Бог». Она написана недавно и пока самая любимая. Тимур всего 16 лет, через месяц он планирует выпустить свой сольный альбом, весь материал уже практически готов, осталось только «записаться». Помимо того что он постоянно пишет музыку и тексты (на нем лежит вся музыка G-77), он учится в школе и готовится к поступлению во ВГИК, на режиссерский факультет. Тима увлекается кино и надеется, что это даст ему возможность самому снимать хорошие клипы. — Я очень хочу заниматься музыкой, зарабатывать этим деньги и теперь точно ни на что ее не променяю.

Рэп — это музыка, способная выразить все, что наболело, и помочь вытолкнуть это из себя. Эта музыка несет в себе очень много идей, переживаний. Он не стремится жить отдельно от родителей, говорит, что несамостоятелен и совсем не умеет распоряжаться деньгами. Все, ну или почти все его стремления сводятся к музыке, и его мечта — «поднять хип-хоп в России».

Соня Васильева



С ИЮНЯ



ПО ИЮЛЬ

В 2 РАЗА БОЛЬШЕ ВИШНИ!

В Чудо-стране Праздник вишни!

Только с 1 июня по 31 июля в каждом вишневом Чудо-йогурте
в 2 раза больше фруктов и в 2 раза больше вкуса!

Ищите упаковки с красными уголками
и пробуйте чудесное угощение -
замечательные вишневые йогурты "Чудо"
с двойным количеством сочных спелых ягод.

Все участники праздника получат подарок -
оригинальную чудо-ложечку, украшенную яркой вишенкой.
С ней йогурт ещё вкуснее!

Условия участия:

Соберите 8 крышек любых йогуртов или йогуртеров "Чудо".
Пришлите их до 31 июля 2004 года* по адресу: 123060, Москва, а/я "Чудо".

8 Собери
крышек
и получи



Полные правила акции
ищите на сайте www.wbd.ru

Телефон горячей линии:
(095) 745-7170

* дата определяется
по штампу на конверте



ВИАМ-
БИЛАД-
ДОН

Товар сертифицирован

Цветочная рапсодия

Гармония природы достигла своего пика, и вот уже целую неделю я была абсолютно счастлива. В ярком и холодном солнце осени есть сила, способная придать заурядной клумбе возле развлекательного комплекса «Парадиз», заросшей неухоженным шпороцветником и декоративным чертополохом, королевское величие. Что уж говорить о пепельно-фиолетовой герани и густо-синем шалфее?

Но только нет такой гармонии, которую не мог бы нарушить один-единственный мужчина.

Он смотрел на меня, он думал обо мне — он мне мешал. Твердый рот, красивые пальцы, сильный взгляд — такие не обладают воображением, а значит, вынуждены прикасаться к реальности руками. Сейчас он заговорит со мной. Выслушать? Что-то ответить? Нет, тогда он станет продолжать. Выслушать и притвориться немой?

За это время мужчина прошел разделяющие нас метры, заслонил собой солнце и сказал, указывая на цветы: «Обычная пеларгония, к тому же самого распространенного оттенка. Тогда как у меня цветут герберы и мускусная мальва. Хотите посмотреть?» Вот так я оказалась на переднем сиденье его черной машины. Когда мы выехали за пределы города, мое ровное настроение сменилось чувством радостного предвкушения — мы направлялись не на городскую квартиру, а на дачу. Значит, яркие герберы выросли под открытым солнцем, а мальва заполняет душистым запахом весь сад. К тому же рядом с желтыми и оранжевыми герберами могут расти белые лобелии, дельфиниум и

багряные осенние астры... Эти эстетические предчувствия во мне всегда настолько сильны, что заставляют умолкнуть даже соображения безопасности.

Но все было именно так, за одним незначительным исключением: дача оказалась двухэтажным коттеджем замысловатой архитектуры. А дельфиниум и астры там действительно росли. Клумбы в этом саду создавал волшебник. Он играл с оттенками, как дети играют с разноцветными леденцами: сиреневый мискантус, алые петунии, огненно-красные бегонии, дымчатые бальзамины с тремя белыми полосками в центре чашечки и не встречавшийся мне до сих пор сорт крошечных хризантем бронзового оттенка.

— В противоположной части сада у меня розы. Несколько сортов миниатюрных, еще полиантовые. Знакомство с ними мы оставим на потом. А пока я хочу показать вам свой дом, — сказал хозяин сада так громко, что я вздрогнула от неожиданности.

— В доме тоже есть растения?

— Только в зимнем саду. Начнем с него?

«Им и закончим», — подумала я. Потому что кому может доста-



вить удовольствие лицемерие светильников, диванов и столов? В больших серебристо-серых кадках зимнего сада росли пальмы: драцена, полосатая пеперомия и ховея. Невысокие деревца, посаженные вне своей далекой родины, бесстрастно смотрели сквозь стеклянные стены на чужую холодную осень. — Трудно быть космополитами? — спросила я у них.

Мы накрыли стол прямо в зимнем саду. Сквозь его стеклянные стены проступали очертания цветов, спрятавших в наступивших сумерках свои краски. Играла музыка. Букет сладкого белого вина почему-то напоминал мне о прочитанных в детстве сказках. А сидящий напротив мужчина не хотел, чтобы я уходила. Он старался рассмешить меня, увлечь беседой, менял тему за темой и мысленно приказывал: не смотри на часы. Старался он напрасно — я и так была очарована. Но не разговорами, а цветами. И я не собиралась уходить, не выпив до доннышка всю гармонию осеннего сада.

...Через четверть часа должно было взойти солнце, значит, мне пора. Я осторожно выскользнула из-под мужской руки и потянулась за платьем. Но обладатель тяжелой конечности все равно проснулся и, не открывая глаз, спросил: «Ты куда?» «К розам», — шепотом ответила я, надеясь, что он снова уснет. Он и в самом деле уснул, но сначала сообщил: «Ага... посмотри на сорт «априкола» ...редкий. Мне он сначала не нравился, да мой садовник ...хотел сказать — ландшафтный дизайнер, настоящая. Я его уволил потом ...много за свои услуги запросил...»

Малиновые цветки плетистой розы поднимались вверх по чугунной, в антикварном стиле калитке. Рядом росли чудные белые розы с салатовой сердцевинкой. А вот и нежно-абрикосо-

вая априкола. От чашки с чаем, которую я держала в руках, поднимался пар. — Доброе утро, — поздоровалась я с розой, — человек, посадивший тебя, больше не вернется, но, думаю, он передает привет и говорит, что счастлив на новом месте. Имея такой дар, нельзя быть несчастным.

...Телефон зазвонил, когда я открывала входную дверь. Значит, владелец сада вытащил из сумки мою визитку. Игнорируя звонки, я, не снимая плаща и туфель, прошла на свою кухню, сняла с подоконника горшок с кактусом и поставила его на стол.

«Ушла, не прощаясь? — бодро спросил автоответчик. — Позвони, когда выспишься, есть планы на вечер». И мужской голос продиктовал свой номер.

У зеленого кактуса были сиреневые иголки, поэтому казалось, что растение надело на себя нарядный дымчатый чехольчик. Обнимая белый цветочный горшок, я сказала кактусу: «Там был прекрасный сад. На стенах дома и на кронах деревьев рос плющ. А живые изгороди, ты не поверишь, были из бамбука. Разве я могла уйти раньше? Нет, не могла, понимаешь?»

К вечеру телефон зазвонил снова. «Эй, Цветок, ты что прячешься? Сними трубку», — призывал автоответчик. А на следующий день он же проговорил: «Что было не так? Тебе что-то не понравилось? Давай встретимся и обсудим».

Нет, мне понравилось, точнее понравился. Мне понравился сад. Который через пару-тройку недель покроется белой пеленой. Но я успела. Всю его красоту я взяла себе. Что тут обсуждать?! И зачем еще встречаться?!

Светлана Смирнова



Софи Лорен:

*«В моей жизни главным
была и остается семья»*

Когда предстоит беседа с мегазвездой мирового уровня, тем более если это любимая с детства блистательная итальянская кинодива, волноваться начинаешь за сутки до встречи. Ведь это имя — легенда, история и живой бриллиант современного кинематографа одновременно. Но когда наконец дверь открывается и в зал входит САМА... Почему-то сразу успокаиваешься. Своей приветливой улыбкой она легко снимает «нервный вольтаж».

Хорошую, положительную энергетику отмечаешь даже прежде внешнего эффекта, хотя, конечно, госпожа Лорен, которая в этом году отметит 70-летний юбилей, выглядит просто фантастически. По всему видно, она не собирается уступать свою красоту годам. Но сказать о Лорен только «bella donna» будет для нее комплиментом слишком блеклым. Ее талант не уступает по яркости красоте, а венчает это редкое сочетание настоящая женская мудрость. Без нее она не стала бы той, кем ее знают везде и всюду.

София Шиколоне (ее настоящее имя) родилась в 1934 году в римском госпитале для неимущих. Ее мать, Ромильду Виллани, вряд ли можно было назвать везучей. Неудавшаяся провинциальная актриса стала еще и матерью-одиночкой. Отец девочки, тоже актер передвижного театра, так и не женился на ней, и, помыкавшись в столице с ребенком на руках, молодая женщина вернулась в родной поселок Поццуоли. Тут, в ветхой лачуге на берегу моря, в ужасной тесноте и бедности будущая «звезда» провела свои детские годы. Но в 15 лет Софи, преобразившись из нескладного подростка в юную красавицу, надела сабо на высокой платформе и

ленту», полученную на родине, и «Оскара», который ей присудили как лучшей иностранной актрисе года. С этого фильма началась эпоха Лорен — Де Сика, которая вылилась в пятнадцать лет сотрудничества и четырнадцать великолепных картин. Кроме Де Сика, она снималась у таких корифеев и классиков, как Лукино Висконти, Федерико Феллини, и других. Первого сына, Карло, Софи родила в 35 лет, а через четыре года, несмотря на категорический запрет врачей, появился ее второй сын Эдуардо. Роль матери, в которую Софи вложила всю душу и неаполитанский темперамент, она считает главной в своей жизни. В 70-е годы Карло Понти задумал и подготовил автобиографическую книгу «Живя и любя», написанную самой актрисой, а в 1980 году снял по ней фильм «История Софи Лорен», где она сыграла свою мать и себя — Софию Шиколоне, Софи Лорен и синьору Понти в одном лице. Ее жизненный принцип: «Не падать духом, не делать трагедии из неудач, проявлять упорство и выдержку, а также терпение и еще раз терпение». Судя по достижениям «звезды», эта на первый взгляд простая, но такая трудная в выполнении формула работает на все 100.

В 1952 году она уехала в Америку, где ее ждал ошеломительный успех, контракт на четыре года, двенадцать картин и первые два миллиона долларов. Вернувшись на родину, Софи вышла замуж, проницательно выбрав из всех поклонников миланского адвоката Карло Понти.

вышла на подиум, где проходил конкурс на звание «Принцессы моря». В 1949 году этот титул был присвоен синьорине Шиколоне. Через год Софи получила новый титул «Мисс Изящество» на общенациональном конкурсе красоты в Риме.

Везением, предрешившим артистическую судьбу, стала встреча с режиссером Витторио Де Сика. С их первой совместной картины «Золото Неаполя» о Лорен уже можно было говорить как об актрисе. В 1952 году она уехала в Америку, где ее ждал ошеломительный успех, контракт на четыре года, двенадцать картин и первые два миллиона долларов. Вернувшись на родину, 20-летняя Софи вышла замуж, проницательно выбрав из всех поклонников немолодого миланского адвоката Карло Понти, ставшего впоследствии ее продюсером. В 1957 году они оформили брак в Мексике, так как Понти уже был женат, а в Италии еще не существовало закона о разводе. Ватикан не признал их союза, и следующие десять лет вся Италия была в курсе бракоразводного процесса с прежней супругой Понти и дела о признании законности новой семьи.

В 1961 году Лорен снялась в «Чочаре», которая была отмечена многими призами, но главными сама она считает «Серебряную

— Синьора Лорен, поддерживаете ли вы какие-либо отношения с кем-нибудь из российских продюсеров и возможны ли для вас совместные проекты с ними?

— Актеры — это люди, к которым всегда можно обращаться продюсерам, если у них есть для нас какие-то интересные истории. Я с удовольствием приняла бы участие в любых проектах, где есть заманчивая, содержательная работа. Но пока у меня контактов с русскими продюсерами не было. Последним фильмом, в котором я снималась здесь, у вас, были «Подсолнухи», сделанные Витторио Де Сика. Эта картина, снятая как продукт совместного производства, стала знаменитым и успешным фильмом.

— Что вам больше всего запомнилось в те августовские дни, когда вы посреди полтавских пейзажей снимали «Подсолнухи»?

— Самым ярким ощущением был сам факт, что я первый раз приехала сниматься в Союз и еще то, что в этом фильме снимался мой сын Карло, которому исполнилось всего полгода. В картине он тоже играл роль моего сына, поэтому я и привезла его с собой. И как вы понимаете, это только усиливало мои эмоции и впечатления. Те-



СОФИ ЛОРЕН,
АЛЕН ДЕЛОН,
РОМИ ШНАЙДЕР

перь Карлито немножко вырос, ему уже 34 года. Он стал прекрасным человеком, мужчиной и дирижером.

Мой второй сын Эдуардо, кинорежиссер, снял недавно замечательный фильм «Между нами», и главную роль он отдал маме.

Если бы вам пришлось выбирать между карьерой и семьей, что бы вы предпочли? И что, по вашему мнению, важнее для женщины — красота или мудрость?

— Знаете, в моей жизни все-таки самым главным была и остается семья. Не зная отца, я очень хотела иметь настоящую семью, близкого человека, на которого можно было бы положиться в житейском смысле и в осуществлении карьеры. Может, вы знаете, что у меня были проблемы с детьми, они не сразу появились, но мы не будем сейчас обсуждать здесь эти подробности. Мне все-



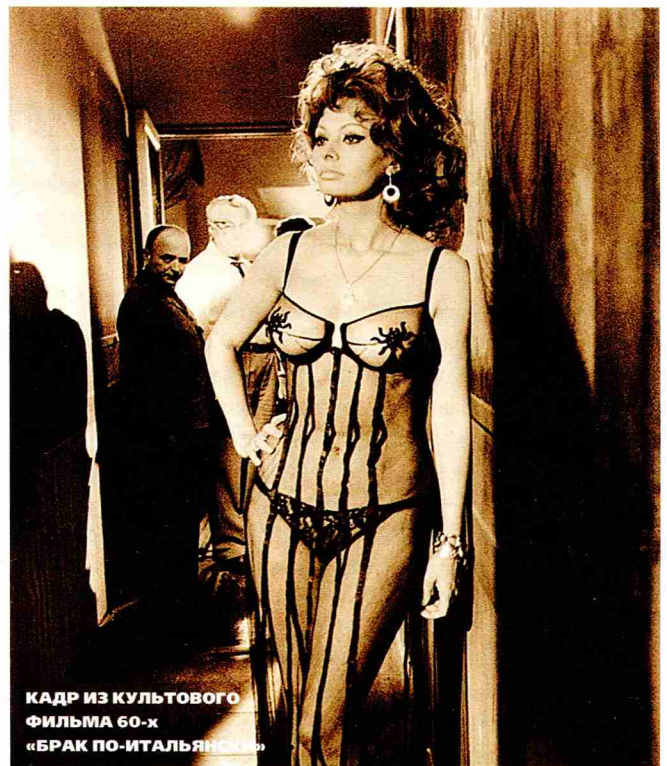
КАРЛО ПОНТИ -
МУЖ, ПРОДЮСЕР...



ОТЕЦ ДВУХ СЫНОВЕЙ

**БЛИСТАТЕЛЬНЫЙ
ДУЭТ: СОФИ
И МАРЧЕЛЛО**

**ВНИЗУ:
ДВЕ МЕГАЗВЕЗДЫ -
ЧАРЛЗ ЧАПЛИН
И СОФИ ЛОРЕН**



КАДР ИЗ КУЛЬТОВОГО
ФИЛЬМА 60-х
«БРАК ПО-ИТАЛЬЯНСКИ»



В ДОМЕ
СИНЬОРЫ ПОНТИ

В моей жизни все-таки самым главным была и остается семья. Не зная отца, я очень хотела иметь близкого человека, на которого можно было бы положиться в житейском смысле и в осуществлении карьеры.

гда, еще с той поры, когда мне исполнилось 16 лет, хотелось, чтобы у меня была семья и дети. Признаюсь, что мне это не так легко было осуществить, но потом нашлись хорошие люди плюс немножко везения, и в результате у меня двое замечательных детей, которыми я очень горжусь. Что касается второго вопроса, то если бы мне пришлось выбирать между красотой и мудростью, я, конечно, сказала бы: «Мудрость». Ведь не зря меня зовут София, а по-гречески это и есть «мудрость».

— **Вы одна из ярких европейских «звезд», которые не потерялись и в Голливуде. Что вам дал голливудский опыт?**

— Дело в том, что я поехала в Америку, когда была совсем молоденькой. Я отправилась туда не только для того, чтобы заниматься актерской работой, а и чтобы расширить собственные горизонты, встретиться с теми людьми и актерами, о которых я столько слышала и могла о знакомстве с ними только мечтать. А еще я хотела хорошенько подучить английский, потому что совершенно уверена, что актеры должны уметь говорить и играть не только на своем родном языке, а

на других языках тоже. В Америке у меня все складывалось замечательно, там я работала с самыми главными и известными актерами того времени, и это потом очень помогло моей карьере. Когда тебе еще немного лет, а ты уже играешь с такими «именами», это всегда помогает профессиональному росту. А в Италии я встретила замечательным человеком и режиссером Витторио Де Сика, которого, к сожалению, уже нет с нами. С ним мы вместе работали многие годы, и, наверное, именно с Де Сика я сделала наилучшие фильмы за всю мою карьеру. Хотя надо признаться, что самые главные свои награды и премии я получила не в Европе, а в Америке — прежде всего это два «Оскара»: один за свою артистическую деятельность и профессиональные заслуги, а второй — за фильм «Чочара». Это, видимо, до сих пор является уникальным эпизодом за всю историю кино, потому что «Чочара» так и остается единственной картиной, снятой на итальянском языке, которой дали «Оскара» даже без перевода на английский. А вообще, у меня столько призов! И я ими всеми горжусь, потому что они мне были подарены от чистого сердца.

— **Вам везло на прекрасных партнеров в кино, одним из которых был Марчелло Мastroяни. Когда вы с ним познакомились?**

— С Марчелло мы познакомились очень давно: мне было 18 лет, и я только начала заниматься кино. Он к тому времени уже работал в театре и тоже пробовал себя на съемочной площадке. Для меня Марчелло был тогда просто другом, который живет по соседству. Но каждый фильм, где мы снимались с ним вместе, — а их сделано немало, — я помню кадр за кадром. Не думаю, что когда-то еще в истории кино между партнерами существовала такая гармония, как между Марчелло и мною.

— **А что бы вы теперь посоветовали начинающим актерам?**

— Считаю, люди всего должны добиваться сами, как делала это в свое время я. Могу еще привести в пример своего сына. Когда я пытаюсь в чем-то ему помочь, он всегда говорит: «Мама, это моя жизнь, и я буду сам с ней справляться». Поэтому стараюсь не вмешиваться и считаю это правильным.

— **У вас в детстве были кумиры?**

— Я росла в маленьком итальянском городке и, конечно, в 16 лет любила всех актеров того времени — и Риту Хэйворт, и Кери Гранта, и всех-всех. Сейчас я немножко изменилась. И, соответственно, несколько изменились требования к людям, которые мне интересны. Например, как режиссер мне очень нравится Клинт Иствуд. Ну и имена, которые сразу приходят в голову, — это Шон Коннери и Роберт Рэдфорд, с которыми я с удовольствием бы играла вместе. Остальные для меня слишком мальчишки.

— **Скажите, а была ли у вас роль, о которой вы мечтали, но не сыграли?**

«Чочара» так и остается единственной картиной, снятой на итальянском языке, которой дали «Оскара» даже без перевода на английский.

А вообще, у меня столько призов! И я ими всеми горжусь.



КАРЛИТО
СТАЛ МУЗЫКАНТОМ

— У каждого актера есть свои мечты. Например, моя мама была очень красивая женщина, она даже выиграла конкурс на лучшего двойника Греты Гарбо — можете себе представить! А в конкурсе принимали участие 350 женщин из всех стран мира. Разумеется, там было очень много девушек, которые хотели взять первое место, но — завоевала его моя мама! Хотя ее актерские мечты не сбылись. У меня тоже была такая мечта — всю жизнь я хотела сыграть Анну Каренину. Но другие актрисы играли, а у меня почему-то никак не складывалось, в последнюю минуту что-то всегда ломалось. Конечно, мы с мужем пробовали взяться за эту работу, и пробовали не раз. Но нам или трудно было найти идеального актера на роль Вронского, или еще что-то. В общем, так я и не снялась в этой роли. Но сейчас уже немножко поздно.

— **А какой фильм для вас по-прежнему остается самым лучшим?**

— Сложно сказать. Не так уж много бывает случаев, когда получишь сценарий, начинаешь его читать, и по телу бегут мурашки. Актеру важно сразу понять, что это может стать шоком, чем-то очень важным для тебя. Таких историй, наверное, и не может быть много. Но я могу сказать, что переживала такие ощущения, когда мы работали вместе с Де Сика, потому что он хорошо знал меня и умел сделать так, чтобы я играла на пределе возможностей. И еще один из фильмов я помню всегда — «Особенный день», который снял Этторе Скола.

— **То есть вы можете себе признаться, что жизнь сложилась счастливо и успешно?**

— Да, я счастлива и успешна! Хотела выйти замуж, родить детей — вышла замуж, родила детей. Хотела стать актрисой — стала. На са-

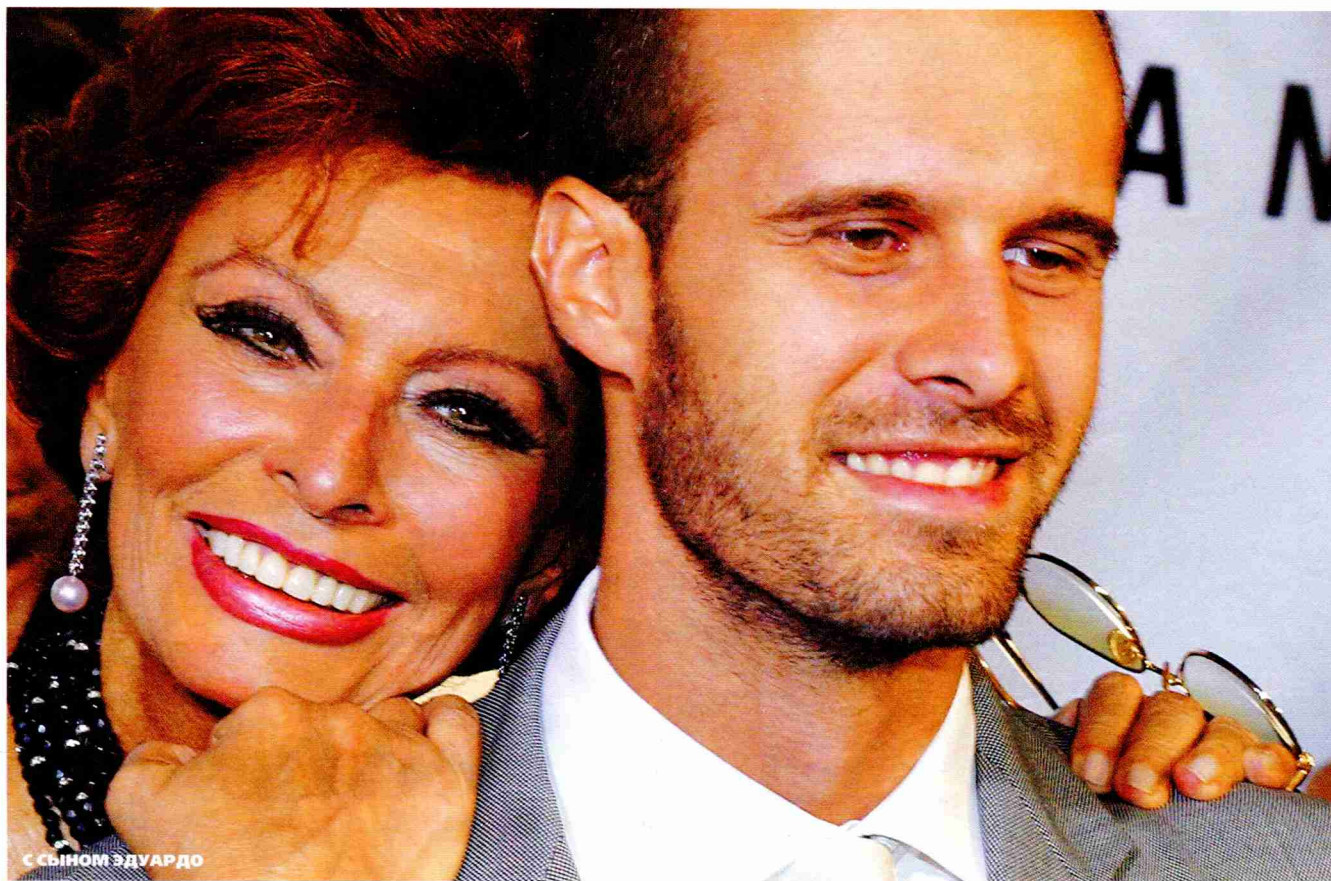
мом деле какой вы меня видите — такая я и есть! Начинаю каждый день заново, и так всю жизнь. Я оптимистка! И если что-то не вышло, надо постараться, попробовать еще раз — и тогда все обязательно получится.

— **Чему вы посвящаете свое свободное время?**

— Я очень люблю гулять, смотреть на закат солнца, читать книги. Но только времени для всего этого у меня совершенно нет, потому что надо продолжать работу в кино и на телевидении, помимо этого есть много других забот. Кино не терпит остановки, и я не останавливаюсь.

— **Вашим героиням часто приходилось бороться за выживание во враждебно настроенном мире. Вам не кажется, что сейчас он изменился, стал более открытым?**

— Не думаю, что сегодняшний мир сильно отличается от того, который запечатлен в моих картинах. Проблемы существуют, и опасности для молодого поколения те же. У меня двое детей, и я очень за них переживаю. Мне кажется, мир не стал добрее — совсем набоб-



с сыном Эдуардо

Я счастлива и успешна. Какой вы меня видите – такая я и есть!
Начинаю каждый день заново, и так всю жизнь.
Я оптимистка! И если что-то не вышло, надо постараться,
попробовать еще раз – и тогда все обязательно получится.

рот. Иногда даже возникает ощущение, что все катится в тартарары.

— **Вас в связи с этим политика не увлекает?**

— Я считаю, если у тебя есть имя и благодаря ему ты хочешь чем-то помочь другим людям, как, например, помогала я умирающим от голода в Сомали, то это надо делать. Это твоя обязанность. Но, к сожалению, несмотря на все усилия, спустя время видишь, что в мире ничего не меняется. Это одна из причин, по которой я никогда не хотела серьезно заниматься политикой, как некоторые мои коллеги. Это не для меня. Я — мать семейства, хочу заниматься семьей, детьми. А на все остальное нет времени.

— **Какая из работ последнего времени вам особенно памятна?**

— Недавно в продажу вышел музыкальный диск с записью сказки «Петя и Волк» Сергея Прокофьева и ее современной версией французского композитора Жана Паскаля Бейнтуса. Мы с Биллом Клинтонем читали текст сказки на английском языке, а

Михаилу Горбачеву досталось предисловие на русском. Такой важной роли у меня еще никогда не было (*смеется*).

— **У вас очень насыщенная жизнь, как вам при таком графике удается сохранять молодость?**

— У меня нет никаких специальных рецептов красоты и молодости, это просто природа. Я привыкла с детства вставать в семь утра, когда нужно было идти в школу. А ложилась всегда в девять вечера. Потом, когда повзрослела, я подумала: зачем мне что-то менять в своем жизненном распорядке? Вот так и живу до сих пор. Посмотрите на меня — никаких секретов! Просто нужно иметь хорошие мысли и быть собой.

— **А как вы ощущаете сегодняшний момент времени?**

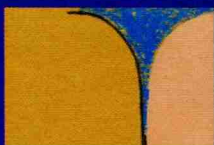
— Я всегда думаю, что жизнь прекрасна и завтра будет еще один замечательный день. А за поворотом всегда есть кто-то, кто может меня удивить!

Беседовала Валентина Серикова

«Своя рубашка ближе к телу!» — скажет нам июль и каждого заставит замкнуться в маленьком мире собственных планов и проблем.

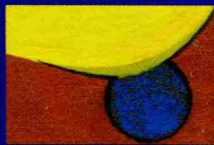
ОВЕН (21.03 — 20.04).

Хозяйственные и семейные дела займут мысли многих Овнов. Кто-то с энтузиазмом примется за ремонт или обновление интерьера, некоторые посвятят себя общению с родственниками и устройству их дел. А остальные просто отправятся на отдых вместе с близкими, будь то семья или просто хорошие, давние друзья. Но дальние поездки не стоит планировать на 6—8-е. Много впечатлений обеспечено родителям-Овнам — присмотритесь к друзьям ваших детей, особенно, если чада достигли подросткового возраста. Последняя неделя месяца может оказаться очень важной: вероятно встреча с человеком, который окажет в последующем существенное влияние на вашу жизнь.



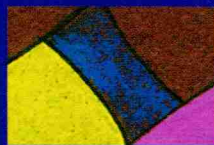
ТЕЛЕЦ (21.04 — 21.05).

«Не жизнь, а сплошная суета!» — не раз посетуете вы. Множество мелких поездок, бюрократических хлопот, которые так некстати возникли посреди лета, необходимость срочных покупок — немало хлопот вас ожидает. Осторожность за рулем нужна 8—10-го. Некоторых Тельцов к тому же осчастливят (а заодно и добавят проблем) визиты родственников издалека. Тем, кто не может летом бросить службу, в середине месяца понадобятся осторожность и умение идти на компромисс — упрямство и излишнее самомнение способны существенно повредить вам в глазах начальства. В конце июля наберитесь твердости, посещая магазины: соблазны велики, и вы рискуете стать обладательницей множества дорогих и совершенно ненужных вещей.



БЛИЗНЕЦЫ (22.05 — 21.06).

Удача обеспечена тем, кто первую неделю месяца посвятит шопингу — вы сможете разумно потратить деньги, приобрести вещи, о которых давно мечтали. Если в середине месяца собирались в дальние края — лучше подождите до конца июля, тем более что приятных эмоций будет достаточно и дома: в компании близких друзей вы отлично проведете время. Не планируйте важные дела на 11—13-е, это неудачные дни. В последнюю неделю июля возможно некоторое обострение в отношениях с любимым человеком — не давайте воли ревности, не позволяйте втянуть себя в конфликт, ссоры этих дней могут иметь долгий «хвост».



РАК (22.06 — 23.07).

Ваши лучшие качества — ответственность, реальный взгляд на вещи, организаторские способности — заиграют всеми гранями и



позволят вам выразить себя в полной мере. Тех, кто, отложив отпуск, посвятит июль работе, ждут выгодные предложения и хорошие заработки, но будьте внимательны в середине месяца — не ввязывайтесь в откровенно авантурные дела и держите язык на привязи, не стоит посвящать других в свои финансовые планы. Самые тревожные в этом отношении дни — 13—15-е. Конец месяца может втянуть вас в служебную интригу — не давайте повода для сплетен, особенно это касается Раков, вовлеченных в служебный роман.



ЛЕВ (24.07 — 23.08).

Наступают времена, когда наилучшая тактика поведения — выжидательная. Как бы ни складывались события жизни, не старайтесь бежать впереди паровоза, уйдите в тень — пусть окружающие разбираются во всем сами! А между тем многим Львам трудновато будет сдерживать себя — кому-то любимый человек может совершенно заморочить голову своим противоречивым поведением, люди семейные не раз вступят в перепалки, связанные с вопросами материального характера, а также по поводу воспитания детей и планирования их будущего. Некоторое ухуд-



шение самочувствия возможно 17—18-го, постарайтесь в эти дни отдохнуть. Наберитесь терпения — к концу месяца все проблемы разрешатся.

ДЕВА (24.08 — 23.09).

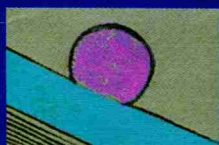
Июль начнется весело: встречи с друзьями, приятное и полезное общение с собратьями по профессии, новые встречи и планы — все это наполняет жизнь радостным возбуждением. Если вы одиноки, не т



райте времени — на протяжении всего месяца Амур даст вам возможность на одной из дружеских вечеринок встретить свою половинку. Благоприятствует судьба и тем, кто, пребывая в ссоре с близким человеком, хочет помириться. Осторожность за рулем и в быту понадобится с 13-го и до конца месяца — вас так и тянет в ситуации, чреватые травмами. Особенно рискованные в этом отношении дни: 14, 15-е.

ВЕСЫ (24.09 — 23.10).

Обилие разнообразных жизненных событий июль принесет тем, кто занят делами профессиональными. Засучив рукава вы возьметесь за дело, и многие ваши сотрудники, вернувшись из отпуска, обнаружат, что вы по многим направлениям их существенно обскакали. Кредиты, покровительство начальников, разнообразные тай-



ные карьерные пружины и кнопки — все к вашим услугам. Можно рассчитывать и на женские качества: личный шарм будет весьма способствовать взлету по социальной лестнице. Счастливый шанс представится и тем, кто только ищет работу. А вот от развлечений с друзьями лучше держаться подальше: легко попасть в неприятности. Избегайте мест массового скопления народа 21—23-го.

СКОРПИОН (24.10 — 22.11).

Многих из вас июль застанет вдали от дома или на чемоданах — душа просит отдыха и новых впечатлений! Однако успех обеспечен и тем, кто отправится в поездку с деловыми целями, особен-



но удачное для этого время — первая неделя месяца. Вторая половина июля может несколько омрачиться семейными конфликтами, а у дачников — хозяйственными неурядицами. Самые напряженные в этом отношении дни — 12—14-е. А если вы сможете вовремя взять себя в руки, не станете ввязываться в борьбу самолюбий и спорить с природными стихиями (к которым подчас можно причислить и настроение любимых людей) — проблемы урегулируются сами собой.

СТРЕЛЕЦ (23.11 — 21.12).



Любовь ходит совсем рядом с вами, и только от вас зависит, подарит она радость или омрачит жизнь переживаниями. Одинокие Стрельцы получают возможность отыскать свою судьбу вдали от дома — курортный

роман может обернуться длительными отношениями. Да и супружеские пары, отправившиеся в совместную поездку в начале июля, освежат чувства, переживут возврат романтики. Главное — не сердитесь на любимого, если он будет нерешителен: вас любят, сделайте сами первый шаг. Не забывайте и об осторожности за рулем автомобиля, особенно во второй половине месяца. Наибольшая вероятность неприятных случайностей в дороге — 25—27-го.

КОЗЕРОГ (22.12 — 20.01).

«Не понимаю, чего они от меня хотят? Я выполняю все обязанности, никого не подводила — почему вокруг недовольные взгляды?» — такие вопросы возникнут у вас по поводу близких, друзей и коллег. А ответ прост — людям будет приятнее, если вы лишний



раз скажете ласковое слово, чем всю жизнь с каменным лицом будете вкалывать на них. Если вы поймете это и одарите окружающих душевным теплом — месяц пройдет очень приятно, вы сможете рас-

считывать не только на радостное общение с людьми, но и на помощь в случае необходимости. Не планируйте важные дела на 1—3-е. Во второй половине месяца будьте осторожны в денежных делах — внимательно читайте документы, излишняя доверчивость может выйти боком.

ВОДОЛЕЙ (21.01 — 19.02).

Первая половина июля пройдет скучновато, в рутинных заботах, доделывании давно начатых, но не законченных дел, и прочей мелкой возне. Постарайтесь с основным объемом задуманного

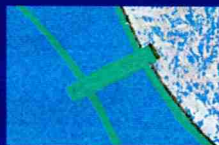


справиться именно в это время — сил будет больше, даже в самую скучную задачу вы сможете внести творческий дух. А вот середина месяца некоторых из вас заставит волноваться — возможны неприятные

подозрения в отношении верности любимого. Справиться с назревшей проблемой вам помогут совет давней, испытанной подруги и терпение. Конфликты возможны 12—17-го, сдержите эмоции. А к концу месяца ситуация прояснится и окажется вовсе не такой, как вы думали, — ваши доверие и любовь будут вознаграждены.

РЫБЫ (20.02 — 20.03).

Вот оно — настоящее летнее настроение! Легкость в мыслях просто удивительная. Отдых с семьей, детьми, любимыми или друзьями, разнообразные развлечения захватят всю первую



половину июля. Но 4—6-го в места массовых развлечений лучше не ходить, возможны неприятности. А тем, кто по стечению обстоятельств в отпуск отправиться не может, расцветит жизнь легкой и очень

милой роман с коллегой. Вторая половина июля выглядит менее приятной — самочувствие может подвести. Будьте очень осторожны при купании в открытых водоемах, следите за качеством продуктов и воды, если находитесь на даче, — летние инфекции радости отпуску не прибавляют.

ВОТ ВАМ И УНЫЛАЯ ПОРА!

По данным Института демографических исследований в Ростоке (Германия), люди, родившиеся осенью, живут дольше других. Например, родившиеся в этот период датчане прожили на 3 месяца дольше среднего для Дании показателя, а осенние австрийцы — на полгода дольше. Немецкие ученые связывают такую закономерность с тем, что рожденные осенью развиваются в более благоприятных условиях, находясь в утробе матери.

УДЕРЖУ НЕ ЗНАЮТ

Выяснилось, что гормон эстроген может вызывать в коре головного мозга процессы, являющиеся причиной возникновения вредных привычек. Таким образом подтверждается расхожее мнение: женщинам нельзя начинать курить или пить спиртные напитки, поскольку они более склонны попадать в зависимость от этих вредных привычек.

Исследования показали, что эстроген не только влияет на скорость привыкания к кокаину, но и интенсифицирует долговременные изменения в коре головного мозга.

Руководитель исследовательской группы Университета штата Мичиган Джил Бекер провела исследования, показавшие, что, когда речь идет

об употреблении наркотиков, женщины более склонны к наркозависимости, нежели мужчины.

КОГДА САПЕР ОШИБАЕТСЯ

На одной из загруженных автострад в Австрии был обнаружен припаркованный у станции техобслуживания автомобиль, из которого раздавались подозрительные звуки. Звуки были похожи на тиканье таймера у бомбы. Прибывшая на место команда саперов была обескуражена находкой, сделанной в машине, — вместо взрывного устройства на заднем сиденье лежали пакет видеокассет и включенный вибратор. По словам представителя полиции, заряд батареек в вибраторе был на исходе, поэтому он не вибрировал, а издавал звуки, похожие на тиканье.

КОВЫРЯЙТЕ НА ЗДОРОВЬЕ

Ковыряние в носу с последующим съеданием добытого содержимого — один из лучших способов оставаться здоровым, утверждает австрийский специалист по легочным болезням профессор Фридрих Бишингер. Люди, регулярно ковыряющие в носу, здоровее и счастливее тех, кого с детства отучили от этой привычки. Кроме того, «ковырятьшики» нахо-

дятся в большей гармонии со своим собственным телом. По словам доктора, с помощью пальца можно достать такие места, которые недостижимы для носового платка, что позволяет лучше прочистить нос. Кроме того, с точки зрения иммунной системы нос — это своеобразный фильтр, в котором скапливается большое количество всевозможных бактерий. Попадая в желудок, эта «смесь» работает как лекарство, укрепляет иммунную систему организма.

Профессор Бишингер считает, что обществу следует поменять отношение к этой не слишком эстетичной привычке. Однако предостерегает от того, чтобы очищать нос в общественном месте, так сказать, прилюдно.

КОТ-ДОЛГОЖИТЕЛЬ

Жительница британского графства Эссекс заявляет, что ее кот дворовой породы по имени Виски является на данный момент самым старым в мире: ему 33 года.

— Я нашла его 17 марта 1971 года в мусорном ящике. Котенок был совсем крошечным: у него еще даже глазки не открылись, и по всему было видно, что он только что родился, — рассказывает хозяйка. Виски, у которого уже нет передних зубов, отметил свой день рождения, вдоволь накушавшись

любимого кошачьего корма и поспав от души.

Хозяйка Виски рассчитывает на то, что имя ее любимца появится в Книге рекордов Гиннесса. Правда, для этого необходимо, чтобы врачи-ветеринары подтвердили возраст кота. В настоящее время официально самой старой из живущих кошек является 27-летняя Каталина Леди бирманской породы из Австралии.

МОЛОЖАВОСТЬ ЗА ГРАНЬЮ

72-летняя жительница Норвегии была шокирована и польщена одновременно, когда при покупке сигарет у нее попросили предъявить паспорт, чтобы убедиться, что она достигла совершеннолетия. По словам Анды Новик из Нессета, просьба продавца настоятельно поразила ее своей невероятностью, что она потеряла дар речи и не нашлась, что ответить. Поскольку у женщины не было с собой паспорта, ей ничего не оставалось, как покинуть магазин, так и не купив сигарет.

Сергей Слюсарев

по материалам сайтов:
<http://news.battery.ru>
<http://www.mednovosti.ru>
<http://www.ananova.com>
<http://www.interfax.ru>
<http://mignews.com.ua>
<http://top.rbc.ru>

полезные адреса магазинов:

ANNA RITA N: М-Н «НОСТАЛЬГИЯ», УЛ. САДОВО-КУДРИНСКАЯ, 19, СТР. 1. **COURTNEY G:** ГУМ, 3-Я ЛИНИЯ, 1-Й ЭТ.; ТК «ОХОТНЫЙ РЯД», 2-Й УРОВЕНЬ.
CRISTINA EFFE: «KALINKA - STOCKMANN», СМОЛЕНСКАЯ ПЛ., 3/5. **IKEDA KEY, SCAMPERS, STRANGE, TALLY WEIL:** М-Н «STRANGE», УЛ. НОВОКУЗНЕЦКАЯ, 6.
GUESS: САЛОН «ЛИ-ЛУ», МОЛОЧНЫЙ ПЕР., 1, ОФ. 1; М-Н «STRANGE», УЛ. НОВОКУЗНЕЦКАЯ, 6; «KALINKA - STOCKMANN», СМОЛЕНСКАЯ ПЛ., 3/5;
 ТВЕРЬ, М-Н «НЕО», ТВЕРСКОЙ ПР.-Д, 45. **PATRIZIA PEPE:** БУТИК «PATRIZIA PEPE», УЛ. Б. ДМИТРОВКА, 5; САЛОН «ЛИ-ЛУ», МОЛОЧНЫЙ ПЕР., 1, ОФ. 1.

МОДА В ДОМЕ

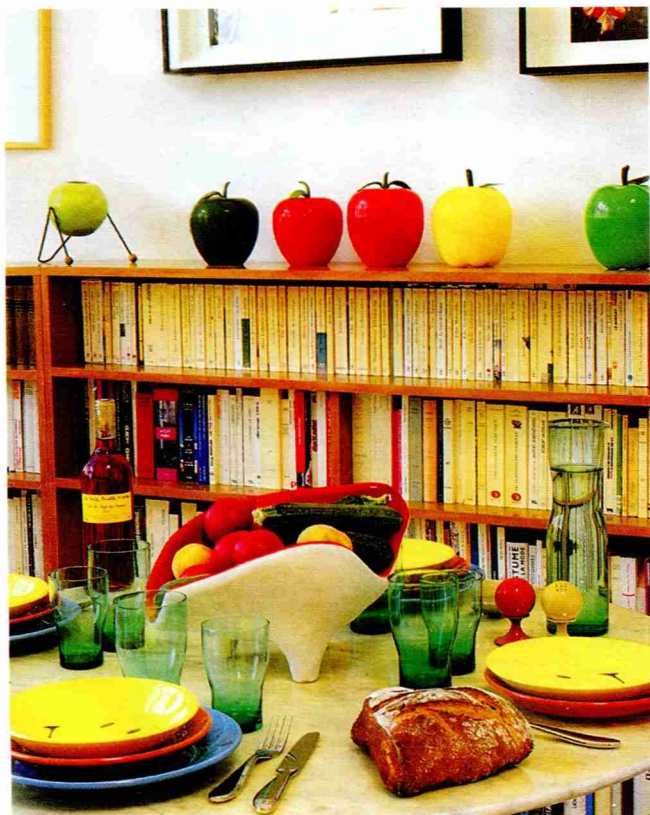
Не во всяком жилище можно прибегнуть к услугам профессионального дизайнера, особенно если квартира небольшая. Другое дело – цвет. С его помощью можно по собственному желанию визуально менять площадь помещения, по-своему расставлять «акценты», маскировать неудачные места.



ВАША ВЕСЕЛАЯ КВАРТИРА

Все мы знаем, что основных цветов в природе всего три — желтый, синий и красный. Все остальные (сложные) получаются от смешения основных цветов в тех или иных пропорциях. В интерьере, как правило, используют сложные цвета. А вот эффектные — ударные — акценты получаются в основном при помощи ярких основных цветов.

Если при оформлении интерьера отключиться от такого понятия, как «форма», останется только «цвет». Цвет — это декоративное средство, через которое можно выразить свое эмоциональное состояние, вкус, образ жизни. Без него любой интерьер будет невыразительным, да, собственно, его просто не будет. А уж какое место ему выделить в общей картине жилища — дело сугубо личное.



СВЕТЛЫЙ КОЛОРИТ + ЯРКИЕ ДЕТАЛИ

Самый простой способ оживить светлый и достаточно безликий колорит комнаты — заполнить ее яркими цветными деталями. С большим пространством работать несколько проще: в арсенале дизайнера имеются большие открытые поверхности (стены), которые можно украшать по собственному вкусу. В небольшом помещении работать труднее, но и интереснее. Кроме того, у оформителя появляется возможность поработать с малыми формами, что всегда приятно. Создающие настроение яркие пятна в виде статуэток, декоративных тарелок и других элементов всегда можно заменить на другие, возможно, противоположные по цвету, отчего комната приобретет совершенно иной образ и никогда не надоест.

С искусственными «пятнами» в интерьере не стоит перебарщивать, лучше дополнить их количеством естественными — фруктами, овощами, напитками... Слишком много искусственно привнесенных ярких пятен будет раздражать, привлекать к себе излишнее внимание, даже отвлекать. Но вот небольшие постеры, корешки книг, цветы благотворно влияют на зрителя.



ЦВЕТ ЗОНИРУЕТ ПОМЕЩЕНИЕ

Психологи уже давно изучают воздействие цвета на человека. Одно из основных открытий, сделанных ими в этой области, мнение, что в комнатах, предназначенных для отдыха или работы, неуместны большие плоскости слишком ярких и насыщенных цветов. Желательно также избегать подчеркнутых контрастов. В 60-е годы XX века было модно красить стены «малогабариток» в яркие контрастные цвета, что и показало: это — прямой путь к нервному расстройству.

1. Небольшую комнату не следует использовать как полигон для упражнений с цветом. Более всего подойдет для нее светлая отделка, но настроение нужно обозначить цветовыми пятнами, объединенными одинаковой насыщенностью оттенка.
2. Не стоит собирать мелкие предметы одного цвета и общей фактуры в группу: может получиться слишком нарочито. Лучше расставить их в разных местах комнаты, тогда они будут объединять композицию и дополнять друг друга.
3. В светлом интерьере при помощи цвета можно провести зонирование. При помощи ярких отгородок (ими могут быть любые предметы или конструкции, объединенные цветом) зоны будут смотреться особенно объемно и выигрышно.

Основное правило оформления интерьера — умение заключать форму в цвет.

Лилия Ненашева,
дизайнер интерьера

СЕКРЕТЫ КОНТРАСТНЫХ ЦВЕТОВ

Цвет, как известно, не формирует пространство, а воздействует на его чувственное восприятие. Одновременно он, при необходимости, маскирует некоторые погрешности композиции. Есть и свои правила применения яркого цвета в квартире.

1. Если взять два контрастных цвета, например, синий и красный, и ближнюю к зрителю плоскость окрасить в красный, а дальнюю — в синий, расстояние между ними визуально увеличится. Если же удаленные друг от друга плоскости покрасить в близкие оттенки, пространство покажется более компактным и цельным.
2. Если дальнюю и ближнюю стены покрасить, скажем, в интенсивный желтый, они значительно «сблизятся» друг с другом.
3. Плоскость имеет огромное значение в решении интерьера. Преображение инертной плоскости посредством цвета создало целое направление в искусстве — оп-арт (оптическое искусство). Основных таких приемов два: «выявление» (если покрасить ее интенсивным, но не белым цветом) и «уничтожение» плоскости (если, например, «разбить» стену фреской, расписать орнаментом, укрыть ковром или повесить картинами).



30

«КВАДРАТОВ»: варианты пространства



Часто молодые начинают семейную жизнь в малогабаритной квартире. В ней нужно устроиться так, чтобы и места хватало, и все необходимое было.

■ В маленькой семье большая кухня не обязательна. Ее можно объединить с комнатой, что увеличит площадь последней метра на 4–4,5. Зато удобная барная стойка и спрятанные за ней плита и мойка разнообразят пространство. И без обеда не останется.



1 В небольшой комнате трудно устроить какие-либо изыски: ведь буквально каждый сантиметр на счету. Конечно, разнообразить дизайн помогут цветы в кашпо. Их место — на подоконнике или, летом, за окном, но так, чтобы они были хорошо видны через стекло. Стены лучше оклеить светлыми обоями или покрыть светлой краской или штукатуркой, как сейчас модно. Комната непременно должна быть светлой.

2 Чаще всего бывает так: места мало, а вещей много. И большим количеством шкафов проблему не решить, они просто не уместятся в комнате, а если и войдут, «съедят» все свободное место. И здесь тоже помогут перегородки из гипсокартона: они отделят какой-нибудь угол со встроенными вместительными полками. А от посторонних глаз их закроет, например, красивая занавеска.

Если лень каждый вечер раскладывать диван, устройте себе маленькую спальню — с кроватью и небольшим шкафом. Это будет так называемая выделенная зона. Но чтобы «спальня» не оказалась у всех на виду, нужно обязательно отделить ее от зоны гостиной.

Чтобы перегородить маленькую комнату на несколько зон, лучше использовать тонкие перегородки из гипсокартона, они идеально подойдут для этой цели и не отнимут много места (более изящные перегородки в виде ширм или стеллажей в данном случае не решат проблемы полностью).



3 Светлая внутренняя отделка комнаты, безусловно, сделает ее визуально больше, просторнее. Но в то же время помещение может показаться слишком пустым или «канцелярским», скучным. Поэтому там, где можно, стоит развесить картины, но не пестрые, с большим количеством деталей или персонажей, а лаконичные, неброские, где главное — не столько сюжет, сколько форма и рамка.

4 Очень хороши для дизайнерских экспериментов комнаты, где есть выступы или ниши. Они, конечно, крадут от общей площади столь необходимое пространство, но одновременно украшают помещение. Их можно красиво оформить, они могут также оказаться прекрасным фоном для картин, зеркал, домашних растений в кадках. Вместо того чтобы маскировать их, нужно, наоборот, привлечь к ним внимание.



5 Небольшой комнате требуется большое количество зеркал: они сделают ее просторнее, объемнее. Кроме того, сами зеркала — необходимые элементы дизайна. Но если в большой и разнообразно обставленной квартире и к дизайну зеркал предъявляются большие требования, то в маленькой они должны быть как можно проще и лаконичнее.

Инга Клепко,
дизайнер



Молодежь уже, кажется, привыкла читать книги в Интернете. А что делать тем, кто гордится своей домашней библиотекой и свободное время посвящает чтению любимых произведений? Да просто хранить эти книги. Причем хранить правильно!

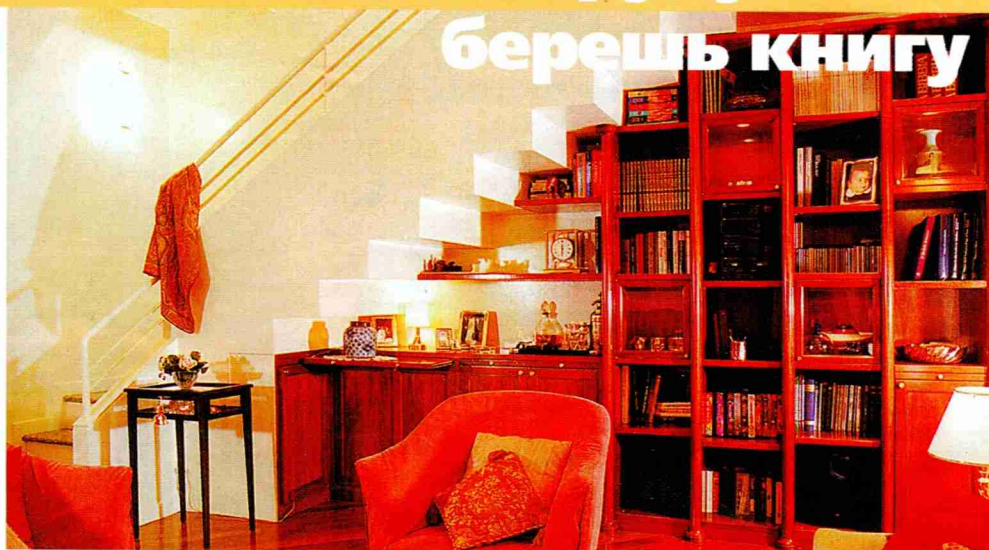


ТРАДИЦИИ

Самый распространенный вариант — хранить книги в шкафу от пола до потолка. Он подходит тем, у кого большая библиотека. Еще лучше, если полки имеют разную высоту и глубину: ведь энциклопедические издания и альбомы не уместятся в традиционные размеры полок. Здесь уместен будет журнальный столик (складывать еще не прочитанные новинки) и удобное кресло. Местный свет, разумеется, обязателен.

Протягиваешь руку —

берешь книгу



ВЕСЕЛОЕ ЧТЕНИЕ

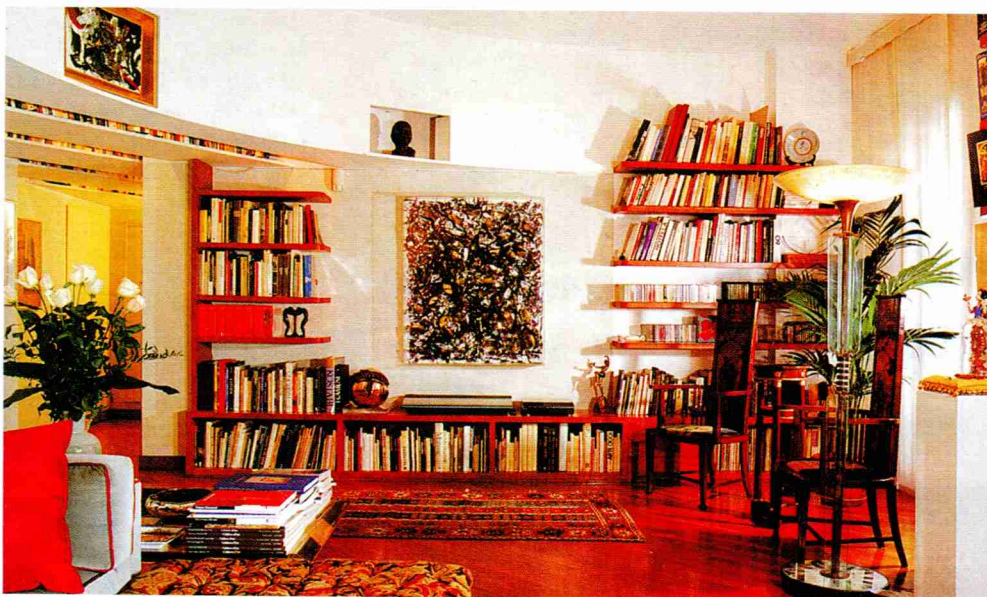
По традиции (настоящие библиофилы это знают) в домашней библиотеке должен быть бар (чтоб веселее было читать!). Его обычно размещают в нижней закрытой полке книжного шкафа. Если книги хранятся не в отдельном кабинете, а в гостиной, стоит подумать о том, что полки от пола до потолка, густо уставленные книгами, зрительно уменьшают помещение. Желательно некоторые полки заполнить аксессуарами, которые хорошо сочетаются с литературой — статуэтками или старыми фотографиями.

КНИГИ = ТЕПЛО

Кроме интеллектуальной и эстетической ценности книги обладают еще и утилитарными качествами: в доме с плохой звукоизоляцией они исправляют ситуацию.

Если разместить их вдоль тонкой стены, они будут приглушать звуки. Если же разместить книги плотными рядами снизу доверху вдоль внешней холодной стены, вы сразу ощутите, как потеплело в помещении.





ЧТО-ТО ОТКРЫТЬ, А ЧТО-ТО ЗАКРЫТЬ

Не к чести книг нужно сказать, что они — самые «лучшие» пылесборники. Эта их особенность особенно плохо переносится аллергиками.

Поэтому книги нужно регулярно протирать, проветривать и очень желательно, чтобы хотя бы некоторые полки были закрытыми.

ЛИТЕРАТУРА БЕЗ РЕЖИМА

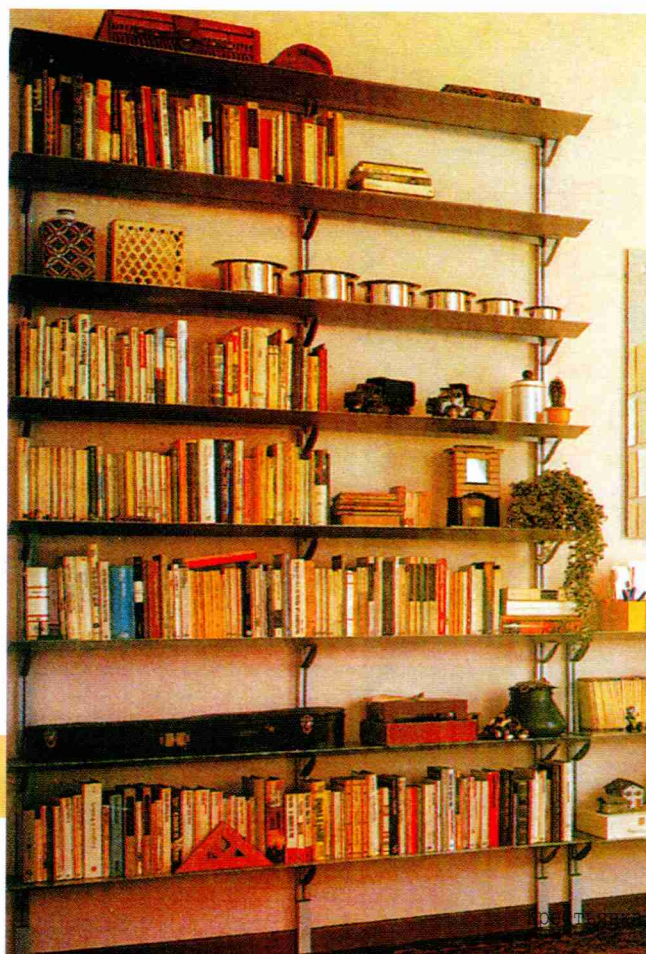
Если в доме не много книг, например, лишь техническая литература, ее спокойно можно разместить на стандартных открытых стеллажах. Как правило, такой литературой часто пользуются, поэтому здесь нет необходимости в каком-либо особом режиме хранения. Но даже эти книги необходимо содержать в порядке.

ТО ЧТО НАДО!

Очень хорошо, если под библиотеку можно выделить одну просторную комнату. Тогда можно поставить вещи посвободнее, разместить книги так,

чтобы на них не падал прямой свет из окна (корешки потускнеют, иллюстрации внутри выцветут). Изящная кушетка или диванчик в библиотеке тоже приветствуются: иногда мож-

но и прилечь с книжкой. Очень важно в этой комнате поддерживать один и тот же микроклимат, температуру. В этом помогут размещенные здесь домашние растения.





ПОЛОСАТЫЙ РЕЙС

Если убрать из этой композиции желтый цвет, уголок интерьера станет темным, скучным, холодным и создаст вокруг себя минорное настроение. А добавление интенсивного желтого даже в пасмурный день сделает это место очень привлекательным. В данном случае лестница — не столько путь вверх, сколько элемент интерьера. Кстати, в сумерках все краски сольются, а желтый будет виден как днем.

В этой композиции будут хороши любые простенькие цветы яркого желтого цвета (причем без листьев, чтобы зелень не отвлекала внимание). Их просто нужно охапкой поставить в воду.

ЯРКИЙ ВЕЧЕР

Разноцветные свечи — отличный вечерний вариант декора. А также новый элемент в домашней палитре. Есть еще более нарядный вариант — подобрать яркие цветы, чтобы они совпадали с оттенками свечей тон в тон.

ЦВЕТА И ЦВЕТЫ

Лето! Пора переходить на яркую окраску! Цветовое решение интерьера можно сделать более смелым, с неожиданными сочетаниями оттенков. И цветы — первые помощники в этом. Они поддержат идею того или иного цвета, создадут яркое цветовое пятно. Но самое главное — простота: слишком сложные формы с яркими оттенками плохо сочетаются.





ИГРА ФАКТУР

Интересный эффект получается, если один и тот же цвет воспроизводится в разных фактурах. Цвет горизонтальных полосок фона повторяется в фарфоре и стекле посуды, а произвольно собранный букет в точности повторяет всю цветовую гамму. Зелень в данном случае вносит в композицию нотку естественности и приближенности к природе.

Важно: в игре с цветом необходимо знать меру, иначе интерьер станет аляповатым.

Ирина Мазаник,
фитодизайнер



ДЕТАЛИ

Яркие детали, а к ним относятся и цветы, могут полностью преобразить комнату. Но если бы интерьер состоял только из ярких красок, жить в нем было бы невозможно. Основной цвет этого помещения — белый, и, собственно, на его фоне и происходит эта «красочная» игра, где в качестве деталей могут выступать не только цветы, но и другие предметы — одежда, сумка, рамка, стул...

ЖИВОЕ И НЕЖИВОЕ

Этот шкаф с украшающими его аксессуарами — отлично выстроенная вертикальная композиция, где широкие полоски мебели задают определенный ритм, а вазы и свечи его поддерживают. Чрезмерную геометричность композиции смягчают трапециевидная форма вазы и живописные, произвольно составленные в букет цветы. Палитра будет богаче, если использовать цветовые нюансы в пределах одной гаммы.





ЧТОБЫ СЫН СТАЛ ОТЛИЧНИКОМ

Чтобы сын-первоклассник делал домашние задания более охотно, муж сделал для него специальную парту: здесь есть удобное сиденье, доска, на которой он упражняется в правописании, а внизу лежат игрушки — для домашней переменки.

Наталья Каменских, Алтайский край

ВИТРАЖИ ДЛЯ СТАРОГО ШКАФА

В кухонном шкафчике у нас давно побились все стекла. А сам-то шкаф хороший! Сын ходит в студию художественного стекла. И вот что он придумал: записал размеры и на занятиях сделал отличные витражные стекла. Шкаф получился — лучше нового!

Эсфирь Чудненко, г. Кемерово



ОБОИ И ЗАНАВЕС

У меня дома есть не слишком эстетичный уголок, где свалены ненужные вещи. Как только я ни пыталась его маскировать — ничего не получалось! Но выход все-таки нашелся: я купила недорогую, но яркую декоративную ткань, оклеила ею кусок стены, а остатком задрапировала неприглядную нишу. Кстати, и для вещей внутри сделала полки. Теперь квартира стала неизмеримо ярче, живописнее, оригинальнее.

Алла Зингер, г. Орск



НОВАЯ СТАРАЯ ВАННАЯ

В моей ванной комнате, казалось бы, ничего не изменилось. Я просто по-новому оформила рамку для зеркала — в технике мозаики (хотя раньше никогда этим не занималась). А на фоне светлой мозаики (керамическая плитка, разбитая на мелкие кусочки) выложила несложные морские узоры. Но ванная стала совершенно другой!

Нина Застава, Воронежская область



конкурс: есть идея!

ПРИСЫЛАЙТЕ НАМ ФОТОГРАФИИ УЮТНЫХ УГОЛКОВ ВАШЕГО ДОМА, ДЕЛИТЕСЬ ИНТЕРЕСНЫМИ ИДЕЯМИ ПО ОФОРМЛЕНИЮ ИНТЕРЬЕРА. ПОБЕДИТЕЛЕЙ ЖДУТ ПРИЗЫ!



СТАРЫЕ СКОВОРОДКИ

От бабушки в нашем доме осталось много старых чугунных сковородок и мисок. Выбросить жалко: все-таки историческая ценность! А место занимают. Вот и решила сделать на кухне «выставку» — развесила их над шкафом, и получилось очень здорово и необычно!

Ольга Задворкина, г. Пермь

РЕШЕТКА-ВЕШАЛКА

У нас в квартире настолько узкий коридор, что даже настенная вешалка, кажется, занимает слишком много места. А без нее совсем уж некрасиво. Я сделал тонкую декоративную решетку почти на всю стену, а уже на нее набил маленькие крючочки. И вопрос решился, даже для зеркала и цветов место осталось.

Геннадий Конь, г. Бердянск



КУХНЯ, ПЛИТКА, ШТУКАТУРКА

Мне очень нравятся идеи вашего журнала, особенно по отделке штукатуркой и плиткой. Оказалось, палитра их применения так разнообразна! И у себя на кухне мы с мужем сделали все на наш вкус: оштукатурили вытяжку и сделали полочки, отделанные плиткой.

Ирина Розенталь, г. Санкт-Петербург



КРЕСЛО НА ФОНЕ СТЕНЫ

В наследство от прежних жильцов нам досталось удобное кресло. Но обивка у него такая яркая, что портила нам весь интерьер. А когда делали ремонт, муж и говорит: «Давай стены покрасим ярко, в цвет кресла». И получилось удачно!

Анастасия Настыркина, г. Охотск





◀ **ЭТАЖЕРКА + ПОЛКА**

Любую комнату очень украшают небольшие предметы мебели на высоких ножках — этажерки, жардиньерки, табуреты... Забавная этажерка и деревянная полка ей в тон составляют элегантный ансамбль.

СМЕННАЯ ВСТАВКА ▶

У яркого кожаного кресла обивку так просто не сменишь! А ведь яркие оттенки надоедают скорее, чем пастельные. Зато есть возможность заменить гобеленовую вставку в центре сиденья и на спинке. Вставку можно и почистить влажными препаратами.



▼ **ПИКАНТНЫЙ ДИВАНЧИК**

Даже само слово «канapé» звучит как-то игриво, весело. Да и по форме эта маленькая кушеточка весьма пикантна. Собственно, назначение ее до сих не совсем понятно: лечь на нее трудно (слишком коротка), долго сидеть тоже неудобно (спинка низкая). Зато в интерьере она смотрится замечательно! Пожалуй, место канapé в комнате можно определить так: маленький диванчик при чайном столике. Перед ней действительно удобно поставить столик и пить за ним чай с подругами.

Смешные ВЕЩИ

На ежегодной выставке «Мебель России» всегда можно увидеть забавные вещи, которые могут придать индивидуальность любой квартире.



▼ **СИТЕЦ — НА ГОБЕЛЕН**

Забавный хлопчатобумажный чехол дивана и декоративные наволочки оживляют интерьер. Но, если надоест, можно без труда заменить весь этот текстиль на совершенно другой, например, гобелен.



▼ **ПЕСТРАЯ СПАЛЬНЯ**

Кровать и сопутствующие ей аксессуары — тумбочки в виде греческих колонн — для любителей китча (в лучшем его исполнении). Здесь все солидно и устойчиво, часто мужчины любят такой стиль.





▲ СПАЛЬНЯ-«ИГРАЛЬНЯ»

Согласитесь, ребенка всегда трудно уложить спать. Но если укладывание свести к нешумной игре, возможно, ему и понравится. Новая разработка детской кроватки позволяет ему залезать в нее по ступенькам, а ночью он точно не упадет: помешают надежные бортики.

▼ ВОЛНИСТЫЙ ШКАФ

Плавные линии всегда приятнее для глаза, чем ломаные. Стильный сервант с плавно изогнутыми боковинами очень подходит для домашней коллекции статуэток или сувениров. В нем есть подсветка.



▲ ТРЮМО С СЕКРЕТОМ

Чего только не придумывают сегодня для модниц! Впрочем, красивые женщины во все времена были в почете. Теперь красавицы могут одновременно наносить макияж и... смотреть любимый сериал: в зеркало трюмо встроен экран цифрового телевизора!

▼ СУНДУК ИЛИ ШКАТУЛКА?

В последние годы одним из очень модных аксессуаров в доме стал сундук. Старинный или современный, большой или маленький, деревянный, из фанеры, обитый гобеленом или обработанный морилкой... В любом виде он моден.



▲ КРЕСЛО-РЕЛАКС

В мягком пушистом кресле очень удобно, если забраться в него с ногами. Места оно занимает, как обычное кресло, но сконструировано так, что кажется намного шире, почти как маленький диванчик.

Симпатичные новые разработки могут внести неожиданную и веселую ноту в любой дом.



СТЕНЫ В клеточку

Один из самых древних клеточных рисунков — «шотландка». Сочетание двух неброских оттенков «клетки» в оформлении кухонного интерьера выглядит очень элегантно. Но тогда и в выборе аксессуаров требуется соблюсти единство стиля.

СРЕДИЗЕМНОМОРСКИЙ ЭФФЕКТ

Для оформления интерьера в стиле, приближающемся к кантри, лучше выбрать не более двух не слишком ярких цветов отделки. От настоящего кантри ваш интерьер будет отличаться именно своей неяркостью, приглушенностью оттенков, поэтому его предпочтут те хозяйки, которых избыток ярких красок на кухне раздражает.

Бело-коричневый клеточный рисунок на кухне кажется искусственно состаренным. Это достигается при помощи определенной технологии исполнения. Но такой «старинный» фон дает огромные возможности для подбора интересных аксессуаров. Возникающая аналогия со средиземноморским стилем позволяет разместить в кухне даже не стилизованные, а по-настоящему старые предметы кухонной утвари, которые по каким-либо причинам вам очень дороги.

В сочетании с такой «клеткой» отлично смотрятся деревянные полки, покрашенные белой краской, старые чугунные (но хорошо отчищенные!) сковороды, латунные миски и плоски...

Очень хорошо на открытых полках будет смотреться белая фаянсовая посуда без рисунка, белые же эмалированные кастрюли, яркие баночки с вареньем и — в качестве украшения — декоративные пучки засушенных цветов и трав. И, конечно, никаких люстр с «рожками» — только недорогая лампа под старину.



КУХНЯ-ПАТИО

Стены и пол в клеточку делают кухню похожей на летнюю террасу даже зимой. Поэтому особенно гармонично в ней смотрятся домашние растения с мелкими листьями и изделия из художественного чугуна.

Большие вазы с фруктами и овощами, металлические емкости также будут здесь уместны.

Не стоит перегружать интерьер еще и потолком такой же расцветки, что и стены: может получиться эффект перенасыщения, помещение покажется более приземистым и тяжелым.

ЛЮБИМЫЕ СОЧЕТАНИЯ

Тем, кто хотел бы расцветить свое пребывание на кухне более яркими красками, лучше выбрать другое сочетание цветов — синий с белым, желтый с синим, бежевый с темно-зеленым... Не стоит однако заполнять кухню яркими оттенками красного, он может раздражать. Но красно-белое сочетание будет неплохо смотреться, если кухню украсить не плиткой или росписью, а декоративным текстилем.

Картины на «кухонные» темы — натюрморты с фруктами, овощами, ягодами или цветами — будут не слишком привлекательно выглядеть на стенах, но все другие, уже описанные, предметы кухонной утвари добавляют живописности в дизайн.



УЗОР «ШОТЛАНДКИ» ПРИ ПОМОЩИ КРАСОК

Кухонный пол, как правило, выложен напольной плиткой: так гигиеничнее. Но чтобы добиться эффекта «шотландки» на стенах, совсем не обязательно отделывать их тоже керамической плиткой, она утяжеляет отделку. Гораздо более интересный результат получится, если стены раскрасить. Это просто:

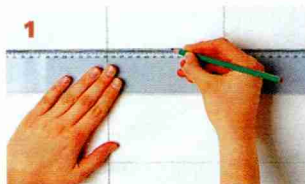
1. Предварительно оштукатуренную, выровненную и просу-

шенную стену при помощи карандаша и линейки расчертить на ровные квадраты.

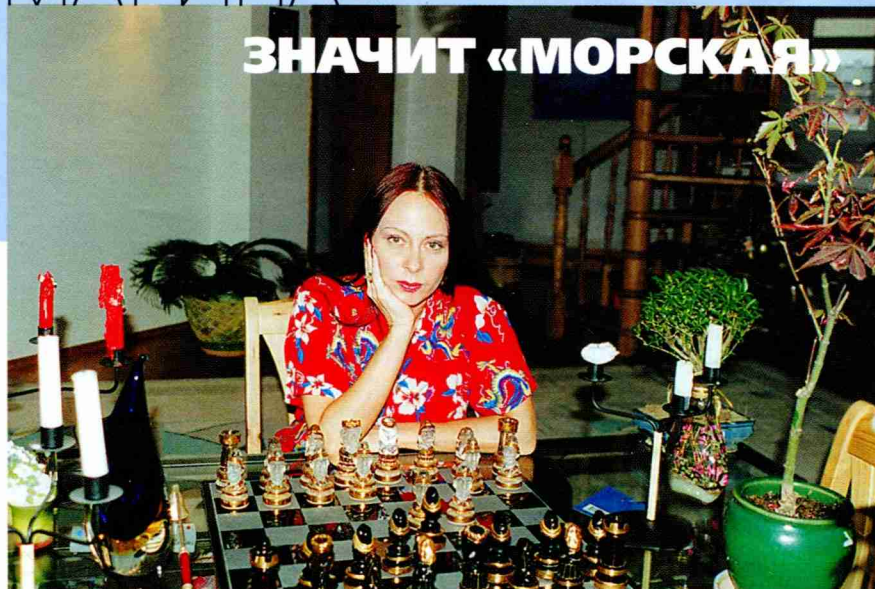
2. Если потребуется, смешать в миске акриловые краски нескольких цветов, пока не добьетесь нужного оттенка.

Широкой кисточкой покрасить клеточки через одну. Когда первая краска высохнет, оставшиеся клеточки покрасить светлым цветом.

Сильвия Агосто,
художник



«МАРИНА»



ЗНАЧИТ «МОРСКАЯ»

Звезда российской эстрады Марина ХЛЕБНИКОВА — человек энергичный и изобретательный.

Свой дом она обустроивала годами.

Зато теперь Марина его обожает. И не она одна пользуется его благами: дом всегда открыт для любимых друзей, а их у Марины очень много.

Ремонт мы часто делаем лишь для того, чтобы любимым людям было приятно. А может, для того, чтобы люди с радостью приходили в твой дом. Ремонт, обустройство — это общение на всем интересную тему, общение, которого всегда не хватает.

Наверное, страсть к перedelыванию у меня от мамы — она всегда что-то меняла, переставляла. Да и отец в доме по-

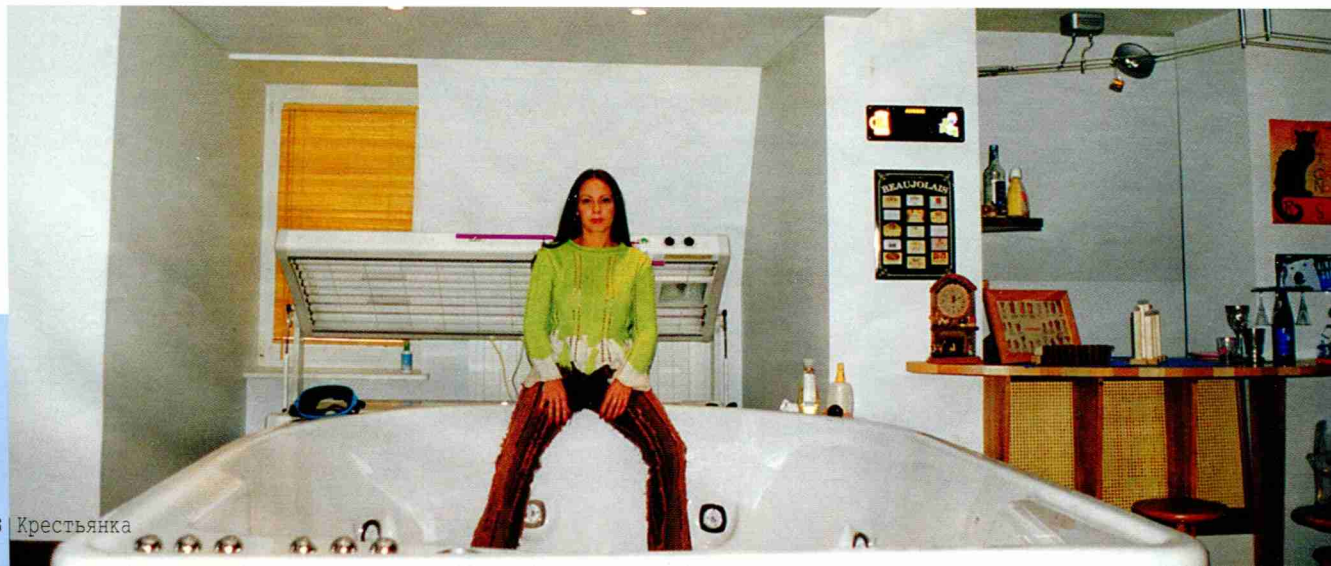
стоянно чем-то был занят. Он сам выложил пол, не паркетные доски, а именно паркет, по всей квартире. Я помню, как во время другой ремонтной эпопеи мы с мамой покрасили пол. А когда он облезал, мы его подкрашивали коричневой краской и, чтобы не испачкаться, обкладывали это место камушками, которые я привозила с Черного моря.

ВАННА, А НЕ СИДЯЧАЯ РАКОВИНА!

Ванную я считаю центральным местом в моей квартире. Если вы сидите в ванне, а ноги жмут вам на уши, это уже не ванна, а раковина. Так вот, у меня всегда вместо ванн были сидячие раковины. В них было всегда холодно из-за того, что длина не позволяла разогнуть колени, а глубины хватало лишь, чтобы на сантиметр прикрыть тело. В ту пору я мечтала, что когда-нибудь я куплю себе настоящую ванну. Как только я смогла позволить себе нормальную квартиру, сразу выложила кучу денег за роскошное гидромассажное СПА с поражающим воображение размером — 2,5 x 2,5 метра. В квадратные метры, отведенные для ванны, этот «монстр» не влезал, и я решила сделать спортивный комплекс с мини-сауной, СПА и солярием на втором этаже квартиры. Чтобы втащить СПА в квартиру, пришлось вызвать кран и разобрать крышу, а когда рабочие закончили, то поинтересовались, есть ли у меня заключение архитекторов о том, что трехтонная ванна, да еще и с водой, не проломит перекрытие? Наконец архитектор дал добро, и я с ужасом залила в нее воду, сомневаясь, а не полетим ли мы с ней вместе на первый этаж. Честно говоря, если бы это произошло, мне пришлось бы продать квартиру, чтобы возместить убытки жильцам снизу. Но все обошлось.

ДЕНЬ ЗДОРОВЬЯ

Мое имя означает «морская», и меня с детства тянула водная стихия, придавала мне сил в творчестве. Часто бывает: плескаюсь в ванне, вдруг приходит идея песни, и, боясь





забыть, я бегу, мокрая, к компьютеру. Приезжая после концерта глубокой ночью, подолгу не могу уснуть, а горячая вода помогает расслабиться. Я люблю слушать музыку и пить сок, нежась в успокаивающих маслах и солях. Иногда устраиваю день здоровья для подруг, мы вместе загораем в солярии, паримся в сауне, купаемся в СПА и занимаемся на тренажерах, а потом пьем чай с честно заработанными пирожными.

КРЕПОСТЬ С КАМИНОМ

Мой дом расположен неподалеку от лесопарковой зоны, и летом во двор забегают белки и зайцы. Квартира занимает два верхних этажа и крышу в четырехэтажной кирпичной башенке. А какая же крепость — без камина? У меня он есть, причем установлен



не у стены, а в центре гостиной, из-за чего строителям пришлось повозиться — дымоход вмонтировать в потолок. Теперь друзья, заглядывая в гости, нередко приносят подмышкой вязанку дров, чтобы иметь возможность поболтать, сидя у живого огня.

МОИ ЛЮБИМЫЕ КОШКИ

Люди делятся на «кошатников» и «собачников». Я отношусь к первым, кошки полностью владеют моим сердцем. Вполне закономерно появление в моем доме коллекции «кошачьих» статуэток. Первая кошачья фигурка, фарфоровая, по имени Барся, ездила со мной в поездах и летала на самолетах, пока однажды не отломился хвост, затем лапа, после чего она была отправлена на пенсию и заняла почетное место на полке моего дома. На ее место пришла плюшевая кошка с тем же именем. Нет надежды, что я соберу в коллекцию абсолютно всех кошек, потому что воображение мастеров не знает границ. Может, мне наскучит выискивать новые экспонаты, но вряд ли останутся мои многочисленные друзья. Сейчас в коллекции около 300 статуэток, может быть, лет через десять открою свой музей кошек, подобный немецкому, в котором более 3000 экспонатов, а сторожами в нем служат десять живых котов!

КИНО НА ГАРЕВОЙ ДОРОЖКЕ

Есть у меня и небольшой спортзал, но больше всего времени я провожу на беговой дорожке. Установила телевизор с видеоманитофоном: ежедневная пробежка — единственное время, когда удастся посмотреть кино. На обустройство всех этих «уголков здоровья» ушли гонорары с многих концертов, ведь ремонт — процесс бесконечный. Во-первых, появляется что-то новое. Во-вторых, устаревает то, что когда-то было новым, и это уже тоже пора менять.

Я ВСЕГДА СТРОЮ ДОМ!

Есть такая притча: если человек забил в доме последний гвоздь — значит, его дом построен, а если дом построен — его жизнь закончилась. Поэтому я даже в мечтах постоянно строю дом. Городской дом своей мечты я могу описать быстро, четко и ясно. Он должен быть рядом с метро, но с зеленью. В подъезде должен быть домофон и хорошая дверь. В квартире должны быть высокие потолки, большие окна с выходом на юг. Отделано все белым и под дерево. Напыление на стенах, конечно, очень красиво, но может надоест, поэтому должны быть обои, которые можно содрать. Мебель белая и не из кожи, но она пачкается. В кухне должно быть много пространства, потому что и гостей тоже много. А чтобы их было много — нужно завлекать. Может быть, огромной кухней, двумя полными холодильниками, бильярдом, тиром... Еще мечтаю о маленьком зимнем садике. Даже книгу недавно прочитала, называется «Лучшая книга о комнатных растениях», и там про бонсай написано. Их, оказывается, так сложно выращивать! Но у меня получится, я уверена.

Записала
Елена Преображенская



И КАРТИНА, И ПОДУШКА



french timber arbor



renaissance pavilion



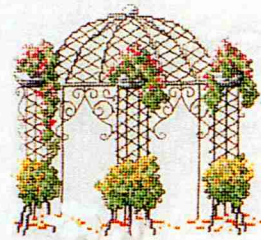
renaissance pavilion



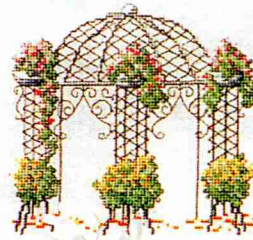
pillared pavilion



shell roof pavilion



victorian ironwork arbor



victorian ironwork arbor



ellipsoid pavilion



Хочется всегда иметь в доме атмосферу красоты, комфорта и уюта. Решений много. Одно из них – использовать элементы декора. Красивая вышитая беседка, живописно увитая зеленью, будет великолепно смотреться на стене любой квартиры. А чтобы ей не было одиноко, можно вышить еще несколько вещей на такую же тему, чтобы они составили комплект.





Если кровать — в полном порядке, в такую спальню не стыдно и подругу пригласить. Постель хорошо бы укрыть чем-нибудь очень красивым. Иногда роскошный пододеяльник может заменить даже покрывало.

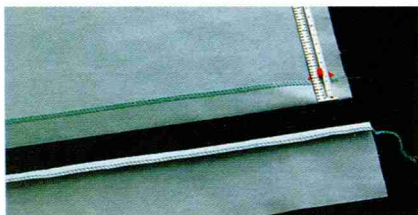
От посторонних глаз

Простой пододеяльник...

ДЛЯ РАБОТЫ ВАМ ПОТРЕБУЮТСЯ:

- декоративная ткань, простынное полотно или батист
- две «молнии» длиной 56 см.

Выкраиваем детали верха, низа и центральной вставки с припусками на швы 1,5–2,5 см и полосу ткани под «молнию» шириной 9 см и длиной, равной ширине края.



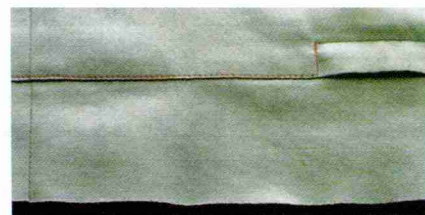
1. Обметываем верхний край полоски под «молнию» вместе с нижним краем низа пододеяльника. Заутюживаем обработанные края: полоски под «молнию» на 1,3 см и края низа пододеяльника на 2,5 см.



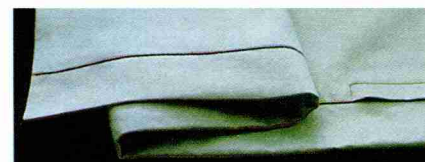
2. Раскладываем застегнутые «молнии» лицевой стороной вниз на нижний край пододеяльника, чтобы «ушки» встречались в центре, а край тесьмы совпадал с линией сгиба подрубочного шва. Пристрачиваем одну из сторон «молний».



3. Отворачиваем ткань налицо. Укладываем край полоски под «молнию» вдоль застежек по другой стороне «молний» и пристрачиваем близко к краю. Дойдя до конца, строчим «шов за иголку».



4. Далее строчка идет поперек одной из «молний». Затем прострачиваем все слои до бокового края пододеяльника. Повторяем операцию от другого конца «молнии» до противоположного бокового края. Открываем «молнии».



5. Скалываем лицевыми сторонами верх и низ пододеяльника; стачиваем. Выворачиваем налицо.



... с оборками



ДЛЯ РАБОТЫ ВАМ ПОТРЕБУЮТСЯ:

- декоративная ткань
- две застежки-«молнии» по 56 см
- корд (шнур) для сборок типа жемчужной нити.

Вырезаем верх, низ и полосу ткани для «молнии» (как для простого пододеяльника), а также по долевой или поперечной полосе ткани для оборок длиной в два-три раза большей, чем периметр пододеяльника: это придаст ему больше пышности. Ширина этих полос равна двойной ширине готовых оборок плюс 2,5 см на припуски.



1. Стачиваем полосы лицом внутрь за 6 мм от срезов. Складываем сшитую полосу вдвое лицом внутрь по длине и сострачиваем концы оборки на расстоянии 6 мм от срезов. Заутюживаем концы и линию сгиба.



2. Пристрачиваем корд «зигзагом» на 1,3 см от необработанного края. Чтобы было легче работать, пристрачиваем «зигзагом» второй корд на расстоянии 6 мм от первого.



3. Совмещаем края оборки и верха пододеяльника, складываем лицом и, скалывая булавками, стягиваем корды, формируя сборки. Прокладываем строчку.



4. Вшиваем «молнию», как в обычный пододеяльник. Скалываем лицевыми верхнюю и нижнюю части, стачиваем по предыдущим швам.



Пододеяльник с дутыми оборками

ДЛЯ РАБОТЫ ВАМ ПОТРЕБУЮТСЯ:

- декоративная ткань
- две «молнии» по 56 см
- синтепон
- корд для сборки типа жемчужной нити.



1. Стачиваем полосы ткани лицом на 6 мм от среза. Нарезаем полоски прокладки и сшиваем.



2. Складываем оборочную полосу вдвое по длине лицевыми сторонами, на концах прикалываем прокладку на расстоянии 2 см от линии сгиба. Пристрачиваем концы оборок по ширине, захватывая и синтепон. Выворачиваем.



3. Пристрачиваем корд «зигзагом» на 1,3 см от необработанных краев, оставляя синтепоновую прокладку внутри. Через каждые 25,5 см останавливаем машину и осторожно тянем прокладку и корд, собирая ткань вокруг иглы. Распре-



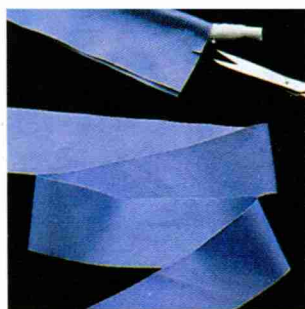
деляем сборки равномерно. Прикрепляем оборки.

4. Вшиваем «молнию». Скалываем лицевыми сторонами верх и низ пододеяльника. Стачиваем по предыдущей строчке. Выворачиваем готовый пододеяльник на лицевую сторону.

... отделанный кантом

ДЛЯ РАБОТЫ ВАМ ПОТРЕБУЮТСЯ:

- декоративная ткань
- две «молнии» по 56 см
- шнур до 2 см в диаметре.



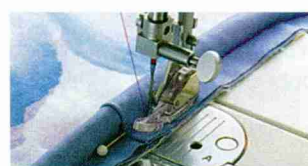
1. Вырезаем верх, низ, полосу ткани под «молнии» и косую полосу ткани для кантов. Скалываем края полоски, обогнув ею шнур (не забывая о припусках на швы). Вырезаем по косой полосу для канта (длиной, равной периметру пододеяльника плюс припуски на швы).



2. Сшиваем полосы. Плотно огибаем шнур полоской, совмещая края. Прострачиваем как можно ближе к шнуру.



4. Останавливаем лапку за 5 см от соединения концов канта. Отрезаем один, чтобы он заходил за другой на 2,5 см.



3. Пристрачиваем кант по периметру пододеяльника, совмещая края и оставляя конец канта на 5 см свободным.



5. Распускаем шов на одном из концов канта и обрабатываем концы шнура так, чтобы они сошлись встык.




6. Припуски, выступающие с обоих концов за шнур на 1,3 см, подворачиваем и обертываем один вокруг другого и вокруг шнура. Скалываем верх и низ пододеяльника лицевыми сторонами, стачиваем, оставляя кант за строчкой.

Зоя Кочеткова,
конструктор-модельер



САМОЧУВСТВИЕ

 ИЛИ ЕСТЬ
НЕ ЕСТЬ?

Долгожданная зелень пышно клубится на грядках у трудолюбивых хозяек. Радуют изобилием рынки. Жаль, что наш организм вопреки бытующему заблуждению не способен запасать витамины впрок. Овощи и фрукты должны быть в рационе круглый год. Летом они более доступны, почему бы себя и не побаловать. Ешьте на здоровье! А чтобы самочувствию не повредить, нужно кое-что знать о дарах земли.

Растения не столь безобидны, как нам порой представляется. Например, любимый многими щавель. В народной медицине *щавель* издавна применяется как средство против тяжелых проявлений климакса. Однако частое употребление щей из свежих листьев может нарушить минеральный обмен в организме, неблагоприятно повлиять на работу почек. Щавель лучше сушить. В таком виде его неблагоприятное воздействие на организм исключается. Щи, начинки, сала-

East News / Age



ты из свежего щавеля противопоказаны при артритах и отложениях солей в суставах. Они могут вызвать эти заболевания или усложнить их течение. Если на вашем участке есть грядка с щавелем, отжимайте время от времени из него сок. Свежеприготовленный сок из щавеля чрезвычайно полезен.

Всегда существует опасность заработать аллергию при чрезмерном употреблении **плодов красного и оранжевого цвета** — томатов, цитрусовых, клюквы.

При нарушениях сердечных ритмов, гипертонии, язве желудка и двенадцатиперстной кишки, гастрите с повышенной кислотностью, при обострении заболеваний почек и печени, колите, геморрое, эпилепсии, бессоннице не следует употреблять **сладкие сорта перца**.

При ожирении и сахарном диабете стоит ограничить употребление **свеклы**.

Рябина нежелательна при склонности к тромбозам.

Петрушка, сельдерей, любисток входят в состав лекарственных сборов для лечения заболеваний мочевыводящей и сердечно-сосудистой систем. В 100 г листьев петрушки в среднем содержится 7 мг каротина, 160 мг витамина С, витамины группы В, 100 мг калия, 41 мг кальция, 120 мг фосфора. Особенно она полезна при заболеваниях крови, печени, желчного пузыря. Однако **петрушка** противопоказана беремен-

ным, особенно при угрозе выкидыша. При желчнокаменной болезни, гастрите с повышенной кислотностью не стоит **свежие помидоры**.

По мнению В. Лободина, автора книги «Формула здоровья», питание «ударными», якобы очень полезными продуктами, чревато тяжелыми последствиями. И первое место среди таких продуктов, уверяет автор книги, занимает **морская капуста**. Ее перебор приводит к серьезным проблемам с почками, желчным пузырем, щитовидной железой.

Между тем диетологи приписывают морской капусте множество заслуг благодаря высокому содержанию йода и биологически активных веществ, способствующих его усвоению. Действительно, йод является мощным биостимулятором, а благодаря антикоагулянтным свойствам обладает антисклеротическим эффектом, препятствует образованию тромбов. Морскую капусту иногда рекомендуют добавлять в самые различные блюда, использовать вместо соли.

Как быть, если рекомендации столь противоречивы? Положитесь на собственное чувство меры. Новые продукты включайте в рацион понемногу, постепенно. Перебор даже самых лучших продуктов, впрочем, как и перебор лекарств, витаминов, солнечных ванн, ничего, кроме вреда, не принесет.

Светлана Омельченко

Включая в свой ежедневный рацион хотя бы три продукта из приведенного ниже списка, можно считать свое питание полноценным. Вот этот перечень:

- | | | |
|-----------------------|-----------------------|-----------------------|
| чеснок ● изюм ● | молодых одуванчика | чай ● порошок |
| лук репчатый ● орехи | или сныти ● | из сухих листьев |
| всех видов ● клоква, | шиповник (напиток) | малины ● курага ● |
| семечки подсолнуха, | ● настой крапивы, | урюк ● пророщенные |
| тыквы ● брусника ● | листьев березы, липы | зерна злаков ● семена |
| черника ● земляника ● | и т. д. ● боярышник ● | острого перца, |
| лимоны и апельсины | сельдерей ● | кабачков и других |
| (с цедрой) ● мед ● | сырая тыква ● соя, | овощей ● инжир ● |
| крыжовник ● черная | соевая мука, | кунжут ● финики |
| смородина ● перга, | соевое масло ● любой | ● чернослив ● |
| калина ● яблочный | травяной чай ● | морская капуста ● |
| уксус ● хрен ● рябина | все свежие овощи | корень одуванчика |
| красная ● сок | и фрукты ● зеленый | ● кукурузное масло. |

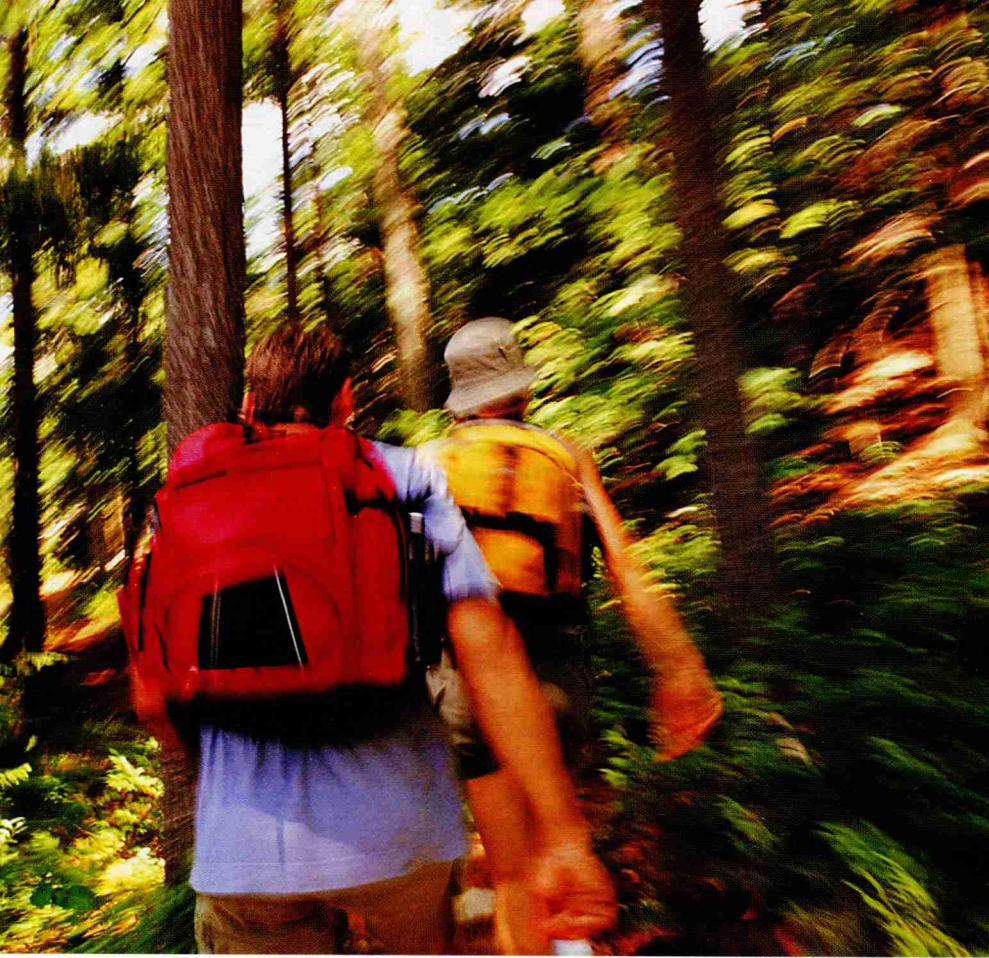
Если укусил клещ

Клещевой энцефалит обычно достигает своего пика в мае-июне.

Но случаи заражения регистрируются и в августе, и даже в сентябре. Изменилась и география болезни: инфицированные клещи встречаются сегодня там, где еще недавно о них не слышали.

Болезнь поражает людей независимо от возраста и принадлежности к социальной группе.

Клещевой энцефалит — вирусное инфекционное заболевание. Вирус поражает кору головного мозга, двигательные нейроны спинного мозга и периферические нервы. Клинически это выражается в судорогах, параличах мышц, нарушении чувствительности кожи. Заболевание развивается быстро, в течение нескольких дней, протекает остро, сопровождается высокой температурой. Вирусное



East News/Masterfile

воспаление головного мозга проявляется головными болями, рвотой, потерей сознания (вплоть до комы) или, наоборот, возбуждением с утратой ориентации во времени и в пространстве. Заболевание может принимать и нетипичные формы, например, протекать как полиомиелит, радикулит или грипп. Лихорадочная форма обычно проявляется как грипп — повышенная температура тела, головная боль, слабость, озноб, ломота. Если процесс захватывает и мозговые оболочки, появляется тошнота, рвота, боль в глазных яблоках. Иногда первая волна длится от двух до семи дней и проходит самостоятельно, а вслед за ней на пострадавшего обрушивается вторая, которая может сопровождаться менингитом...

Поражение центральной нервной системы может привести к тяжелой инвалидности и даже стать причиной смерти. Тяжесть поражения напрямую связана с возрастом. После 40 лет вероятность поражения головного мозга резко повышается, а после 60 лет — наибольшее количество смертельных исходов болезни.

Обычно заболевание вызывает укус зараженного клеща. Вирус концентриру-

ется в слюнных железах насекомого. Скрытый период до начала болезни длится от двух дней до трех недель. Человек может не заметить укуса и даже не узнать, каким образом он заразился. Особенно если и в лес-то не заходил. Дело в том, что в слюне клеща содержатся особые вещества, обладающие обезболивающим эффектом. К тому же самцы присасываются к телу на очень короткое время. Домой клещи могут попасть с букетами цветов, «приехать» на собаках и кошках, на одежде. Можно заразиться и в общественном транспорте. Но, как показывает статистика, три четверти заболевших подцепили заразу в городских парках и на дачных участках.

Обнаружив клеща, постарайтесь его **аккуратно удалить**. Для этого капните на кровососа маслом или обработайте место укуса спиртом (водкой, одеколоном) или очищенным керосином. Ни в коем случае не давите и не растирайте присосавшееся насекомое. Если клещ заражен, вы таким образом сделаете все возможное, чтобы стать его жертвой. Не каждый, укушенный зараженным клещом, заболевает, все зависит от иммунитета. Ешь-

те побольше овощей и фруктов, содержащих витамин С, — лук, чеснок, лимоны, черную смородину.

Лучше всего при укусе клеща обратиться в ближайший медпункт. Там его аккуратно извлекут и порекомендуют

лекарства для профилактики болезни. Самая эффективная мера — введение противоклещевого иммуноглобулина (внутримышечно и однократно) в первые 3 дня после укуса.

Менее эффективный препарат — ремантадин (противовирусный). Принимается по схеме:

1-й день — 2 таб. x 3 раза после еды;

2-й день — 2 таб. x 2 раза после еды;

3-й день — 2 таб. x 1 раз после еды.

Однако, как говорится, поздно пить боржоми, если упущены сроки.

Извлеченного клеща можно доставить в лабораторию на обследование.

Для этого положите его в баночку с мокрой ваткой.

Самой надежной защитой против клещевого энцефалита служат **прививки**.

В ответ на них организм вырабатывает собственные антитела. Прививаться нужно начинать осенью — с октября-ноября.

Схема московской вакцины:

1-я — октябрь-ноябрь;

2-я — через 2–7 месяцев после 1-й;

3-я — через 1–2 года.

Далее — одна прививка весной каждые 3 года.

Около трех процентов людей не вырабатывают защитных антител на прививку.

Лечение энцефалита обычно продолжительное и дорогостоящее. Я призываю читателей обратить самое пристальное внимание на программы добровольного медицинского страхования. Они включают вакцинацию, профилактические мероприятия, а также возмещение расходов на лечение и госпитализацию заболевшего. Эта услуга особенно востребована в регионах, где встречаются тяжелые формы заболевания, нередко со смертельным исходом, — Уральском, Восточно-Сибирском, Дальневосточном.

Светлана Еремеева

Цена милосердия

Деликатный вопрос — платить или не платить медикам за внимание и услуги — каждый, разумеется, решает сам.

Считается, что «кашу маслом не испортишь». То есть при благоприятном стечении обстоятельств, когда «каша» (читай — лечение) соответствует вашим представлениям о качестве, то «масла» (гонорар, энная сумма в рублях или валюте) вроде бы и не жалко. Другое дело, если вы остались недовольны пребыванием в стационаре и отношением к вам медиков.

Считается все-таки, что у нас есть еще бесплатная медицина. В действительности большинство финансово обеспеченных граждан давно оплачивают любой пустяк, начиная с чистой пеленки или наволочки и заканчивая местом в теплой малонаселенной палате. На все, что так или иначе связано с лечением в стационаре, есть такса.

Если вас, не ровен час, прихватило вдруг и вы оказываетесь в «скорой помощи», сразу же вынимайте из сумочки сто долларов (здесь и далее — столичные расценки) и показывайте бригаде. Тогда наверняка попадете в нормальную больницу и будете оформлены в соответствующее отделение достаточно быстро.

Как только в палату приходит врач, который представляется вашим лечащим другом и помощником, немедленно заглядывайте ему(ей) в глаза и проникновенно произносите: «Доктор, я на вас очень надеюсь! Я умею быть благодарным». Перевод с русского на русский прост, как дважды два: вы готовы платить по принятым в лечебном учреждении негласным «тарифам». Тысяча рублей принимается врачующими без особого энтузиазма. Две тысячи — с легкой благодарностью. Три нравятся гораздо больше.

Ну а уж если вы благополучно пережили операцию, готовьте сумму посolidнее.

Законом справедливости руководствуется, как правило, и средний медицинский персонал. Медсестры очень понятливы. В зависимости от назначений, которые вы получили, они либо молча всаживают вам дежурный укол, либо породственному хлопочут, рассчитывая на вашу щедрость. Большинство из них при расставании вполне довольствуются 500–1000 рублями. Цветы и конфеты то же большинство заставляют морщиться.

Санитарки предпочитают мгновенную оплату разовых услуг. Купюры меньше пятидесяти рублей их, как правило, не интересуют. Десятки давно утратили всякую привлекательность. Даже если их три. Вероятно, санитарки правы. Пара «забытых» ими использованных по прямому назначению «уток» способна мгновенно отравить всю прелесть грамотного эффективного лечения.

В диагностических кабинетах лучше сразу «сдаваться» их поначалу малолюбезным хозяевам. Тогда можно задавать любые вопросы (даже глупые) и рассчитывать на качественное всестороннее обследование.

Мало кто из больных пытается поставить на финансовую основу отношения с лифтерами. И платят за это большими неудобствами! А вот если вы со своей хромой ногой раз-другой сунете в приветливо оттопыренный карман лифтера презираемую санитарками десяточку, подъемные механизмы будут к вашим услугам по первому требованию.

Попытки «проехаться на халяву» не только в лифте, но и в стационаре вообще, увы, чаще всего оборачиваются чувством глубокой неудовлетворенности. Вас будут мало замечать, вам даже будут грубить.

Между нами говоря, мы, люди, и в самом деле рассчитаны на гораздо больший век и, как показывает практика, вполне можем обойтись без болезней (а значит, и врачей, медсестер). Короче говоря, быть здоровым — выгодно. Во всех отношениях. Так будем здоровыми?

Варвара Строгина

В рядовых больницах — назовем их условно бесплатными — никто не имеет права вымогать у вас деньги за лечение. Собственно говоря, впрямую это делается достаточно редко, все-таки считается, что у нас есть еще бесплатная медицина. В действительности большинство финансово обеспеченных граждан давно оплачивают любой пустяк.

С чего начать?

Если серьезно заболели (вы сами или кто-то из близких), прежде всего постарайтесь не впасть в панику, отчаяние и депрессию. И начинайте искать информацию. Прогнозируемые отрицательные действия лекарств должны быть известны не только врачу, но и больному, чтобы вместе бороться с возможными неблагоприятными последствиями лечения. Активно сопоставляйте собственные наблюдения над своим организмом и симптомы заболевания с мнением врача. Расширяйте круг общения. Спрашивайте у знакомых, лечащих и не лечащих врачей о заболевании, где и как его лечат. Поговорите с другими людьми, лечившимися от этой болезни. Можно обсудить проблему даже с медсестрой или лаборантом, берущим кровь из пальца. Чем ниже по рангу медработник, тем дешевле и проще получить у него информацию. Консультируйтесь у разных специалистов. Не бойтесь обидеть этим своего врача, попросите у него результаты всех анализов и обследований, чтобы показать их другому доктору.



Советы пациентам

Как вы ведете себя, когда заболите? Молчаливо слушаетесь врача, верите ему и терпите.

Предпочитаете заплатить доктору и не вникать в проблему: уж тогда-то он все сделает в лучшем виде. Стараетесь побольше узнать о способах лечения болезни, выбрать лучшего врача и клинику. Если вам ближе первые два стиля поведения, советуем срочно меняться. Ни тот, ни другой не гарантируют качественной помощи.

Медицинская наука многогранна, один врач не может быть универсальным и знать все.

О чем спросить?

Многие конфликты впоследствии возникают именно из-за того, что врач и пациент не поняли друг друга. Нужно заранее выяснить программу своего лечения, какие могут возникнуть осложнения. Подробно расскажите о своем самочувствии, проследите, чтобы все было зафиксировано в истории болезни. Заранее обдумайте и сформулируйте вопросы.

Что произошло со здоровьем, что планируется, что принято делать в подобных случаях?

Где вы будете лечиться, где это лучше всего сделать?

Когда (насколько срочно) необходимо лечение?

Кто будет лечащим врачом (квалификация), кто из специалистов считается лучшим?

Как будет происходить лечение, как оно должно осуществляться в соответствии с достижениями современной медицины? Чем вы рискуете при данном лечении? Чем оно отличается от альтернативных способов лечения данного заболевания?

Зачем необходимо предлагаемое лечение? (Планируемые положительные результаты.)

Профессионал всегда ответит подробно, подкрепляя свои доводы цифрами и фактами.

Главное — действовать!

Если тяжело заболел близкий человек, не сидите у дверей реанимации, не ждите плохого финала. Интересуйтесь, какими лекарствами его лечат, чем кормят, кто из персонала за что отвечает. Такое «любопытство», как правило, заставляет медработников внимательнее относиться к больному.

Если у вас возникли сомнения в том, что

его лечат правильно, и его состояние ухудшается, настаивайте на проведении консультаций разных специалистов, обсудите проблему с главным врачом, экспертом страховой компании. Наконец, договоритесь, чтобы родственника перевезли в другую клинику, где больше шансов на излечение.

Если вам предстоит серьезная операция, лучше назначить своего законного представителя.

Для этого у нотариуса оформляется доверенность. В ней вы перечисляете полномочия вашего доверенного лица (принятие решения о хирургическом вмешательстве, прекращении реанимационных мероприятий, получение любой информации о состоянии вашего здо-

ровья и т. д.). Если вы этого не делаете, то в случае ухудшения состояния врач будет сам решать, у кого спрашивать согласие относительно вашего лечения. Он может выбрать человека, который не лучшим образом выразит ваши интересы. В то же время у представителя пациента намного больше прав и полномочий, чем просто

Заранее обдумайте и сформулируйте вопросы врачу. Самый простой способ — использование классической «римской семерки»: что, где, когда, кто, как, чем, зачем?

у родственника. В «бесплатном» медицинском учреждении наша заботливая родня — всего лишь посетители, посторонние лица, которые никакими реальными правами не обладают, соответственно, и требовать чего-то в интересах пациента не могут. Любая санитарка или охранник могут запросто не пустить

обычного посетителя к больному, например, потому, что идет время «тихого часа», карантин, пациент находится в реанимации или просто из соображений свежесмытости полов, желания попить спокойно чайку и т. п. В отношении представителя, действующего по доверенности, таких ограничений нет. С этим документом его обязаны беспрепятственно пускать в любые помещения, где находится пациент (за исключением операционной), в любое время суток.

Юлия Борта



Я — ЖИВУ!

Раком молочной железы заболевает каждая пятая. Шок от диагноза, операция, лучевая и химиотерапия, серьезные нарушения различных функций организма, проблема реабилитации — как справиться с этим грузом? Личным опытом делится наша читательница.

10 декабря 1998 г.

В левой груди обнаружила довольно большое уплотнение. Еще недавно его не было. Надо срочно провериться.

11 декабря

На сегодня к маммологу записывали вчера. На завтра записи окончились. Выпросила направление на обследование у заведующей. Маммограмму делают в Переделкино. Предварительная запись по телефону. Трубку не снимают. Поехала сама. Аппарат сломан. Обследование проводится только в определенные дни менструального цикла. Сегодня последний такой день.

— Что у вас там? Подумаешь, мастопатия! Звоните и приходите через месяц, ничего с вами за это время не случится, — успокоила нелюбезная тетка в белом халате.

— Ни в коем случае! — возмутилась подруга. Я позвонила ей из автомата в вестибюле. — Не вздумай тянуть. — Она продиктовала адрес Московского маммологического центра. Это на Таганке. — Сейчас и поезжай. Деньги есть?

Год назад у Татьяны была операция на молочной железе.

Усталая докторша, посмотрев

маммограмму, денег не взяла: «Вы же с направлением. А деньги вам теперь самой понадобятся».

Занимаю очередь еще в один кабинет, на пункцию. Потом в другой — за приговором. — Нужна операция, — говорит врач. — Куда вам дать направление?

— У меня рак?

— Да.

30 декабря
Так не хочется огорчать домашних. Может, это последний наш Новый год... Они знают, что я прохожу обследование, но не знают диагноза.

На операцию надо прийти с вещами и деньгами 6 января. Это годовщина нашей с Николаем свадьбы. Скажу потом.

Направление попросила в МНИОИ им. Герцена. Там лечилась Татьяна. Она говорит, что надо обязательно попасть к доктору Паку. Он сразу делает пластику, восстанавливая форму груди из спинной мышцы. Одна грудь у Татьяны немного меньше другой, но благодаря различным ухищрениям вроде капронового чулка в бюстгальтере это не очень незаметно.

16 января 1999 г.

Операция была 13 января. Весь следующий день я отходила от наркоза. Вчера возле меня собралась вся семья, муж, сыновья, невестка, приехала Татьяна. Посидеть им у своего одра я не позволила,

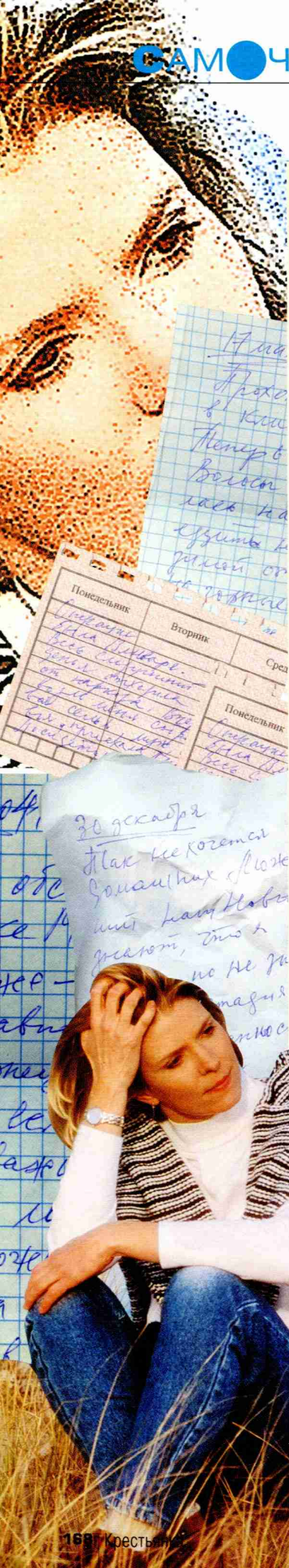
заявила: «Хочу в Макдоналдс». Мы и поехали, хорошо, что были две машины, а то все не поместились бы. Мне было весело. По-прежнему не верю, что это — конец. Стараюсь просто об этом не думать. Надо сосредоточиться на том, что я должна делать сегодня, сейчас. Сделать гимнастику. Выжать сок из грейпфрута. Сдать кровь на анализ. Пойти на перевязку. Выйти на улицу после обеда.

20 марта

Швы давно сняли. Остался уродливый рубец. У меня был шок, когда после операции увидела его впервые. Наверное, никогда не привыкну к своему уродству. Муж утешает. Он зовет меня амазонкой. Мне проводят курс лучевой терапии. Медсестра советует беречь силы. Никакой особой усталости не чувствую. Делаю лечебную гимнастику. С работы пришлось уйти. Гуляю в парке с Мартой. Это наша боксерша. Очень миролюбивая, ей нет и года. Виталик (младший сын) долго отучал ее ставить лапы на грудь — чтобы не задевала больное место. Домашние носятся со мной, как с тухлым яйцом.

6 июня

Мне назначили химиотерапию. Первый курс перенесла хорошо. Даже тошнота не мучила. Второй пришлось прервать — резко упали все показатели крови. За неделю надо восстановиться, иначе нельзя будет продолжать лечение. Всего предстоит пять курсов. Отжимаю соки из петрушки и овощей. Сашенька, невестка, сделала печеночный паштет. Николай принес замороженные морепродукты, мидии



Загадочный эндометриоз

Эндометриоз — одна из самых распространенных и самых загадочных женских болезней. Рассказывает профессор Московского областного института акушерства и гинекологии доктор медицинских наук **Светлана Николаевна БУЯНОВА**.

Согласно одной из гипотез, во время менструации частички слизистой оболочки матки (ее называют эндометрием, откуда и пошло название болезни) вместе с кровью попадают в маточные трубы, яичники и в брюшную полость. Случается, что они проникают и в более отдаленные органы, даже в легкие! На новом месте частицы могут прижиться и вести себя как обычно. Каждый месяц они, как и естественная слизистая оболочка матки, будут набухать и наполняться кровью, которая затем должна изливаться наружу. Но если крови выйти некуда, то в области очагов эндометриоза во время менструации будет происходить кровоизлияние в окружающие ткани, вызывая воспалительную реакцию. Очаги эти обладают неприятной способностью увеличиваться, прорастать во внутренние органы подобно растению с длинными, разветвленными корнями.

Возникает эндометриоз у женщин разного возраста, чаще всего между 25–40 годами.

К развитию болезни приводит снижение иммунитета. Когда защитные силы организма слабеют, клетки иммунной системы теряют способность бдительно отслеживать структуру тканей и, вместо того, чтобы разрушить проникающие в нее чужеродные клетки другой ткани, пропускают их. К снижению иммунной защиты женского организма приводят аборт и воспалительные

заболевания матки и придатков. Свою лепту вносят стрессы, питание, способствующее ожирению, курение и злоупотребление алкоголем.

Характерный признак болезни — обильные кровотечения во время месячных, у некоторых женщин долго не прекращаются мажущие кровянистые выделения и после менструации. Некоторые исследователи считают, что беременность не наступает из-за того, что в организме имеются неблагоприятные, враждебные для зародыша условия.

У женщин, страдающих эндометриозом, нередко выявляются различные эндокринные расстройства.

Если консервативное лечение не дает эффекта, проводится операция. С недавних пор появилась возможность применять щадящую методику лапароскопии. Через прокол в передней брюшной стенке вводится волоконнооптический прибор, операция проводится с помощью специальных микроманипуляторов. Эта технология позволяет врачам сохранить детородные органы женщины, благодаря чему она не теряет возможности стать матерью. Эндометриоз — сложное, но не опасное для жизни, не злокачественное заболевание. Чем раньше его обнаружат, тем эффективнее лечение, препятствующее развитию патологического процесса. Так что не забывайте регулярно посещать гинеколога!

Валентина Ефимова

в баночках и литровую банку черной икры, заставляет есть ее ложками. Никого не хочется огорчать. Как я устала! В Москве очень жарко. В перерывах между капельницами муж отвозит меня на дачу. Целыми днями качаюсь в гамаке, ничего не делаю. Оказывается, это такое счастье — просто дышать, видеть траву и деревья, и облака. Только выбраться из гамака без посторонней помощи пока не могу. Разрабатываю руку — делаю специальную гимнастику.

14 июня

Приехала из Питера сестра Катя. Сильно лезут волосы. В поликлинике посоветовали их остричь очень коротко. Попросила Катю мне помочь. Она стала стричь, но вдруг выбежала из комнаты. Нашла ее рыдающей. «Не надо, — говорю, — меня оплакивать, я собираюсь жить очень долго. А волосы отрастут». Еле-еле успокоила. Вечером Сашенька, привезла три парика — на выбор. Один в точности как моя стрижка. Только очень жарко голове.

30 октября

Завтра мы с мужем летим на неделю в Париж. Это наша очень давняя мечта. Только вчера закончили последний курс «химии». Это было очень мучительное лечение. От лекарств вены склеились. Пришлось ставить под ключицей внутривенный катетер. Татьяна сомневается, смогу ли я выдержать перелет и все, что выпадает на долю туристам. Ну, если уж я вынесла химиотерапию, то поездку в Париж как-нибудь осилю! Голова голая, как бильярдный шар.

17 мая 2004 г.

Прохожу обследование в клинике МНИОИ им. Герцена. Теперь уже — один раз в году. Волосы давно отросли. Научилась наконец водить машину, ездить на велосипеде, а минувшей зимой отважилась впервые встать на горные лыжи. Это в 51 год!

Одно обстоятельство до недавнего времени сильно омрачало настроение: ни в бассейне, ни на пляже появиться не могла. А ведь так всегда любила воду. Но недавно Татьяна продемонстрировала мне потрясающее белье, искусно маскирующее последствия перенесенной ею операции: «Это не чулок в лифчике! Там и для тебя столько всего! — обнадежила она, — и цены вполне приемлемые». Я выбрала для себя экзопротезы для занятий гимнастикой и плаванием, изумительный бюстгалтер, а главное — немецкий купальник. Да, совсем забыла, мы же 22-го улетаем с мужем в Испанию — отдыхать.

Антонина Булуых

Если уборка надоела...

...вспомните о том, что пыль не только портит эстетический вид квартиры, но и не полезна для здоровья. Она может спровоцировать или обострить различные заболевания.

Ученые подсчитали: ежедневно мы пропускаем через легкие около 15–17 кг воздуха, а с ним и пару ложек «чистой» пыли. В ней содержится масса микрочастиц — пыльца, плесневые грибки, сажа, копоть. Но, пожалуй, больше всего неприятностей доставляют клещи домашней пыли. Продукты их жизнедеятельности — самые главные аллергены в наших домах. А пыль — их переносчик. Вот почему из-за нее

могут начаться зуд, насморк, приступы многократного чихания, слезотечение, кашель и в наиболее тяжелых случаях — приступы удушья. Клещи в наших квартирах — жильцы постоянные, а не временные. Правда, предпочитают они наиболее комфортные места: подушки, перины, пледы, старую мягкую мебель, ковры, мягкие игрушки. Они не живут на голом полу, на занавесках, не ищут их за плинтусами или на шкафу.

Чем больше пыли, особенно в спальне и на постели, и чем выше влажность в доме, тем больше в нем клещей. Лучше все-таки не разводить у себя эту живность, а истреблять, особенно если вы чувствительны к аллергенам клещей.

Но даже если вы чувствуете себя комфортно среди пыльного беспорядка, не пренебрегайте нашими советами. Аллергия может проснуться неожиданно — все зависит от дозы аллергена. И у совершенно здоровых людей большое количество пыли может вызвать усталость, бессонницу, раздражение глаз, кашель и головную боль.

Заповеди чистюли

Чтобы сделать существование клещей в вашем доме невыносимым, соблюдайте несколько простых правил.

1. По возможности избавьтесь от старых настенных и напольных ковров. Они очень редко содержатся в чистоте — грязь на них не так видна, а пыли собирается больше, чем на голых полах. Сейчас появились ковровые покрытия, изготовленные из особых нитей со встроенной антистатикой. Они очень прочны, устойчивы к пятнам грязи, их легко чистить. Но при покупке не забудьте, что такой товар всегда должен сопровождаться сертификатом качества.
2. Лучше не использовать пуховые и перьевые подушки и одеяла. В синтетических подушках, матрасах и одеялах клещи тоже могут завестись, поэтому чаще стирайте и вытрясите их, а в хорошую погоду выносите просушивать на балкон. Укрываться лучше шерстяными пледами и одеялами.
3. Чаще меняйте постельное белье. Можно приобрести постельные принадлежности, сшитые из специальных безаллергенных материалов.
4. Регулярно делайте уборку. Пылесос — нужная вещь, но у него есть и недостатки. Даже самый мощный моющий пылесос не обеспечивает просушивания плотных и толстых ковровых покрытий. Создается влажная благоприятная среда для размножения клещей домашней пыли. К тому же существуют данные, что лишь часть моющего раствора всасывается пылесосом обратно, а остальное оседает на ковре. Поэтому не поленитесь и пройдитесь по ковру еще раз, набрав в резервуар чистой жидкости. Моющие пылесосы лучше всего использовать для уборки полов, покрытых керамической плиткой.
5. Не увлекайтесь частой влажной уборкой. Для сбора пыли лучше пользоваться су-

хой шерстяной тряпкой или синтетической метелкой (но не забывайте после уборки смывать с нее пыль).

6. Не ленитесь заглядывать за шкафы, диваны, холодильник и в другие труднодоступные для вас (но не для пыли) места.
7. Если в доме есть ребенок, в квартире, особенно в детской комнате, должно быть как можно меньше вещей: ковров на полу и на стене, пыльных штор, мягких диванов. Игрушки мойте и стирайте.
8. Не превращайте дом в хранилище всякого хлама. Не держите вещи под кроватью. Скопление бесполезных вещей (вроде и не нужны, а выбросить жалко) — отличный резервуар для пыли и грязи. Избавьтесь от ненужного без сожаления. Чистый, незахламленный дом — это и эстетично, и гигиенично.
9. Соблюдайте личную гигиену, ведь клещи питаются отшелушивающимися чешуйками кожи. Чаще меняйте нательное белье. Принимая душ, пользуйтесь скрабами для тела.

Юлия Ренпо



В И Т А М И Н

В₆

(пиридоксин)

Витамин В₆ (пиридоксин) — биовещество с универсальными свойствами. Пиридоксин играет важную роль в иммунной системе. Он синтезирует в печени фермент трансаминазу. Она необходима для переработки аминокислот — «кирпичиков», из которых строятся белки. Пиридоксин играет важную роль в жировом и углеводном обмене веществ, участвует в выделении накопленных в мышцах и печени углеводов в кровь. Этот процесс очень важен для равномерного снабжения миллиардов нервных клеток глюкозой. В нем участвует приблизительно половина всего имеющегося в организме витамина В₆. Пиридоксин заботится о балансе натрия и калия в жидкостях тела. Натрий входит составной частью в поваренную соль, он способствует накоплению воды в организме. Если сильно солить пищу, то при нехватке витамина В₆ это приведет к отекам. У многих людей большой живот бывает только от недостатка пиридоксина в крови. В₆ принимает участие и в производстве гемоглобина. В женском организме пиридоксин играет важную роль в поддержании баланса половых гормонов, предотвращает онкопатологию.

По мнению канадского психиатра Хоффера, большинство людей, страдающих нервными расстройствами, нуждается в увеличенных дозах витамина В₆. Нейрофизиологи назначают витамин В₆ при чрезмерных физических, психических и нервных нагрузках. Однако следует иметь в виду, что витамины группы В важны в созданном природой комплексе. Так, без витамина В₂ (рибофлавина) ценность витамина В₆ снижается примерно в 4 раза.

При недостаточности витамина В₆ возникают дистрофические изменения в клетках различных органов, особенно пищеварительной и нервной систем, кожи; у детей раннего возраста наблюдается задержка роста.

Более ста заболеваний может спровоцировать недостаток пиридоксина. О нем могут свидетельствовать раздражительность либо заторможенность, бессонница, полиневриты верхних и нижних конечностей, парестезии, диспепсические расстройства, анорексия, стоматит, дерматит лица, волосистой части

головы, шеи, гипохромная анемия.

Если в рационе мало белков, последствия для организма могут быть разрушительными. Если белка достаточно, но не хватает витамина В₆, аминокислоты не могут быть использованы в обмене веществ, следовательно, скажется белковый дефицит. При избыточном употреблении белков, например, содержащихся в мясных блюдах, если есть их два-три раза в день, расходуется весь пиридоксин, и его нехватка не замедлит сказаться на здоровье. Во время стресса надпочечники выбрасывают гормоны глюкокортикоиды, которые на полные обороты запускают белковый обмен веществ, чтобы противостоять нестандартной ситуации. В этом случае расходуются последние резервы витамина В₆. Острый дефицит витамина В₆ наблюдается при алкоголизме, что усугубляет алкогольный психоз. Пиридоксин участвует в равномерном снабжении клеток глюкозой. Дефицит глюкозы в крови, так называемая гипогликемия, влечет за собой постоянную усталость, нервозность, подавленность, бессонницу, неспособность справиться с повседневными задачами. Особенно тяжело витаминный дефицит отражается на беременных женщинах. Нередко они, сами того не осознавая, ищут выход в агрессивности, так как при этом из надпочечников выделяется адреналин, повышается содержание сахара в крови. Таким образом сжигаются последние резервы глюкозы, и ее концентрация в крови падает до опасных пределов, вызывая повышенную нервозность, вплоть до тяжелых депрессий.

Сбалансированный природой процесс взаимодействия белков и пиридоксина очень чувствителен и легко нарушается.

Этот витамин не накапливается в печени и уже спустя восемь часов после приема пищи выводится вместе с мочой.

Где найти витамин В₆ (пиридоксин)

Продукт	мг в 100г
Проростки пшеницы	3,30
Овес	3,30
Пекарские дрожжи	2,00
Дрожжевой экстракт	1,30
Скумбрия	1,03
Печень свиная	0,64
Орехи (например, фундук)	0,59
Печень ягненка	0,49
Соевые бобы	0,38
Картофель	0,33
Бананы	0,29
Яйца	0,12

Источники

Содержится в достаточном количестве во многих продуктах растительного и животного происхождения, особенно в дрожжах.

Суточная потребность

Для взрослых равна 2–2,5 мг.
Для детей — в зависимости от возраста.

Синдром избыточного совета

Это совсем новый термин. Пользуются им в основном психологи. А главными виновниками, провоцирующими это состояние, называют публикации с советами о правильном образе жизни.

Мы живо интересуемся рекомендациями специалистов о том, как правильно: есть/спать/расчесывать волосы/принимать душ/красить ногти/смеяться и т. д. «Правильно» в данном контексте — с максимальной пользой и минимальным вредом для здоровья. Мы стараемся следовать рекомендациям специалистов, не задаваясь вопросом: а мне это подходит?

Проверено на себе

Полтора года назад я решила худеть. С упоением следила за всеми статьями и телепередачами, посвященными волнующей теме. В одном журнале писали, что зеленый чай с медом улучшает обмен веществ и помогает усвоению пищи. Ровно через неделю в другом авторитетно доказывали, что этот же чай вредно действует на сердечно-сосудистую систему и вымывает из организма калий. Параллельно на страницах издания для потребителей разворачивалась дискуссия о том, что зеленый чай, который продается у нас в стране, — вовсе не чай и уж тем более не зеленый. Если прибавить к этому массу столь же взаимоисключающих советов по другим проблемам правильного питания, то становится понятно: голова моя пошла кругом. Я стала злобной и раздражительной особой, критикующей все системы здоровья, придуманные в мире. Теперь знаю, что это был один из признаков нового синдрома.

Равнение на себя

Стоит только заикнуться о том, что вы стали вегетарианкой/сыроедкой, отдали свое сердце натуропатии/туловище — иглотерапевту, умываетесь минеральной водой, завтракаете про-

рошенными зернышками и т. д., сразу найдется очень компетентная подруга или коллега (или подруга, у которой коллега дружит с врачом) и такое расскажет! Вегетарианцы погибают от нехватки белка, сыроеды все маньяки, минеральную воду разливают по бутылкам в соседнем подвале, а есть зернышки подло — из них могли бы вырасти золотистые колоски.

Есть старая поговорка: «Даем советы ведрами, но принимаем каплями». С первым мы почти всегда справляемся добросовестно. Но иногда чувство меры подводит, и объемы потребления чужой мудрости становятся запредельными. Стоит ли удивляться, что в результате хочется бросить все и жить как придется. Все равно ведь с пользой для здоровья невозможно. Но, во-первых, многие из наших советчиков не пробовали ни одно, ни второе, ни третье. А даже если и пробовали, их опыт не обязательно должен заменять собственный. Ведь в вашем частном случае есть только один крупный специалист. И этот специалист — вы сами. К счастью, мне в припадке головокружения удалось понять главное: единственный ориентир здорового образа жизни — собственный организм. И если я знаю о себе, что легко могу не



МЫ ЖИВО интересуемся рекомендациями специалистов и стараемся следовать их советам, не задаваясь вопросом: а мне это подходит?

есть после шести и пить через день один кефир — я так и буду делать.

А вот бегать по утрам не могу совсем.

Наиболее рациональный подход к чужим рекомендациям принадлежит американской актрисе и певице Долли Партон, сказавшей однажды: «Я купила все кассеты Джейн Фонда с ее аэробикой. Это просто здорово — сидеть, есть пирожные и смотреть на нее».

Профилактические меры

Как же избежать нового недуга? Просто помнить: истина в вопросах здорового образа жизни, как обычно, где-то рядом. Это касается всего: диет, систем закаливания, режима тренировок.

Если вы читаете рекомендацию специалиста по питанию, режиму занятий в спортзале или совет по организации быта и чувствуете: «Мое!» — это, наверное, самое лучшее. Пусть даже все остальные специалисты и советчики не согласны. А когда укрепляющая иммунитет процедура дается со стиснутыми зубами и портит настроение на целый день, то лучше ее бросить. Все-таки никто не возьмется с точностью сказать, что важнее для здоровья — придерживаться рекомендаций специалистов или получать от жизни положительные эмоции.

Елена Преображенская

ПРИЗЫ ДЛЯ НАШИХ ПОДПИСЧИКОВ! ✨

ПОДПИШИТЕСЬ НА ПОЧТЕ И ВЫИГРАЙТЕ

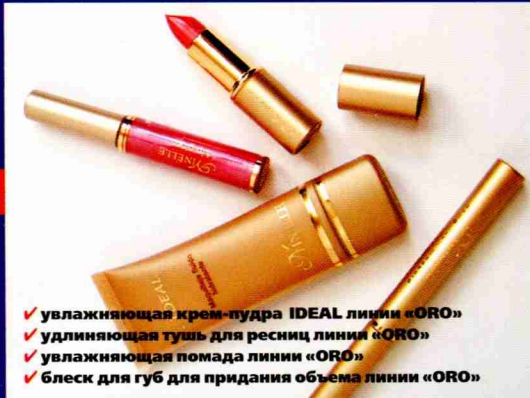
набор модной испанской косметики от NINELLE

ЧТОБЫ ПРИНЯТЬ УЧАСТИЕ В РОЗЫГРЫШЕ:

Подпишитесь на «Крестьянку» с приложениями или без них на второе полугодие 2004 г. по любому каталогу в вашем почтовом отделении. Пришлите **КСЕРОКОПИЮ** подписной квитанции («доставочной карточки») на журнал «Крестьянка» в конверте по адресу редакции: 127994, Москва, ГСП-4, Бумажный проезд, 14, стр.1, «Крестьянка»

ВНИМАНИЕ!

Розыгрыш призов от NINELLE проводится среди всех подписавшихся **не менее чем на 6 месяцев** и отправивших в редакцию копии подписных квитанций **до 15 июня 2004 года**. Датой отправки считается число на почтовом штемпеле конверта



- ✓ увлажняющая крем-пудра IDEAL линии «ORO»
- ✓ удлиняющая тушь для ресниц линии «ORO»
- ✓ увлажняющая помада линии «ORO»
- ✓ блеск для губ для придания объема линии «ORO»

О любящих – на родном языке

«КРЕСТЬЯНКА» объединяет людей, которые хотят жить лучше и полнее, не откладывая на завтра то, что они способны сделать сейчас. «КРЕСТЬЯНКА» – необходимое чтение для активной, думающей современной женщины.

В каждом номере – вечные темы: любовь, семья, дети, карьера, здоровье. А также новости моды, культуры, психологии, советы потребителям, особый раздел «Школа для девочек», гороскопы и многое другое.

ПЛЮС В КАЖДОМ НОМЕРЕ

МОДА В ДОМЕ

Стиль и уют в доме. Интерьер-дизайн.

ХОЗЯЮШКА

Журнал в журнале. Энциклопедия домоводства.

ОН & ОНА

Мужчина и женщина. Как найти друг друга.

САМОЧУВСТВИЕ

Главное о здоровье и здоровом образе жизни.

МУЗЕИ МИРА

Уникальная художественная вкладка. Ваша личная картинная галерея.

выписывайте вместе с «КРЕСТЬЯНКОЙ» ПРИЛОЖЕНИЯ

НАША УСАДЬБА

Журнал для опытных и «зеленых» дачников. Экономим силы и время. Лучшие сорта и новейшие методы.

ПЯТНАШКИ

Веселый детский журнал для умных и умелых. Самоделки, настольные игры, комиксы, конкурсы.



НА НАШИ ЖУРНАЛЫ МОЖНО ПОДПИСАТЬСЯ:

ОАО «АГЕНТСТВО «РОСПЕЧАТЬ» тел. 195-02-55; ЗАО «АГЕНТСТВО ПОДПИСКИ И РОЗНИЦЫ» (АПР) («Зеленый каталог») тел. 974-11-11;

ООО «АГЕНТСТВО «КНИГА-СЕРВИС» («Зеленый каталог») тел. 124-71-70; ООО «МЕЖРЕГИОНАЛЬНОЕ АГЕНТСТВО ПОДПИСКИ» (МАП) тел. 974-21-31;

АЛЬТЕРНАТИВНАЯ ПОДПИСКА В ОТДЕЛЬНЫХ РЕГИОНАХ: г. ИРКУТСК ЗАО «Центр финансово-экономической информации» тел. (3952) 250-12;

г. КАЗАНЬ ЗАО «Коммерсант-хурьер» тел. (8432) 91-09-92; г. КОРОЛЕВ КМУП «Муниципальный центр печати» тел. (095) 519-16-50;

г. КРАСНОЯРСК ООО «Начало дня» тел. (3912) 21-50-88; г. МОСКВА ООО КА «Союзпечать» тел. (095) 319-82-15; г. МОСКВА ООО «Вся Пресса»

тел. (095) 787-34-47; г. МОСКВА, ООО «Интер-почта» тел. (095) 921-33-10; г. НОВОКУЗНЕЦК ЗАО «Роспечать» тел. (3843) 78-64-67;

г. САНКТ-ПЕТЕРБУРГ ООО «Петербург-Пресс» тел. (812) 320-67-89; г. СЕРГИЕВ ПОСАД, МООО «Обновление» тел. (254) 6-09-83

ПОДПИСКА В ЕВРОПЕ: DMR Rusexpress GmbH тел. (+ 49 341) 960-52-79 www.pressa.de

Наш сайт: www.krestyanka.ru Наша почта: mail@krestyanka.ru Наш телефон: (095) 257-39-39

Calligraphy

ЭФФЕКТИВНОЕ ПОХУДЕНИЕ

85% эффективность
против целлюлита*.
Кто заявит лучше?

PERFECTSLIM

1-й Гель Перфектслим – Антицеллюлит + Упругость со Сжигателями липидов и Пар-Эластилом™.

- **ПЕРФЕКТСЛИМ** содержит Сжигатели липидов, что способствует их выведению.
- **Обогащенный Пар-Эластилом™**, гель разглаживает кожу и делает ее более упругой.

Результаты:

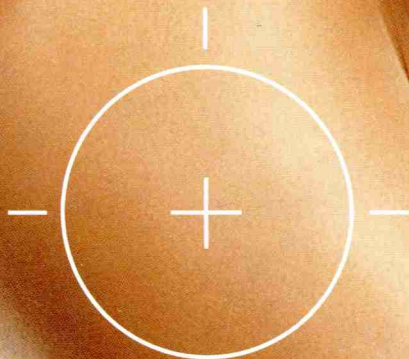
Через 8 дней: +41% упругости, +89% тонуса⁽¹⁾

Через 30 дней: -2,8 см в окружности бедер⁽²⁾

Для оптимальной эффективности следуйте технике нанесения геля от экспертов L'Oréal Paris

Боди-Экспертиз.
Институт Красоты Вашего Тела.

Ведь Вы Этого Достойны.



Сжигатели липидов
+
ПАР-Эластил™



* Тест в клинических условиях при участии 50 женщин.
(1) Техникальные замеры у 24 женщин.
(2) Тест при участии 50 женщин – Последний квартал. Товар сертифицирован.