

# КРЕСТЯНКА

СЕНТЯБРЬ 2005

ПЛЮС

«ХОЗЯЮШКА»  
«МОДА В ДОМЕ»  
«КРАСОТА»  
«САМОЧУВСТВИЕ»

**МОДА**

Независимый  
деним

**Надежда  
Кадышева  
и Александр  
Костюк**

Счастливое  
кольцо

**ТЕМА**

Родственная  
чуждофобия

**Другое  
лицо**

Что советует  
пластический  
хирург

**Интуиция  
Кикиморы**

**60 РЕЦЕПТОВ «ХОЗЯЮШКИ»**

- \* Яблоки: салаты, супы, котлеты
- \* Тирольский пирог
- \* Бобы с ухом и копытом





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  
Вице-президент А. В. Селезнев  
Главный дизайнер А. Н. Авоев

Редакторы отделов:  
Е. Н. Осипова, Е. Л. Ямщикова

**Редакторы приложений:**

Н. А. Семкина («Хозяюшка»),  
А. В. Дараган («Мода в доме»),  
Е. А. Преображенская («Красота»),  
Т. И. Лучкова («Наша усадьба»),  
С. О. Омельченко («Самочувствие»),  
Л. В. Чутко («Пятнашки»)  
Обозреватель Т. А. Иванова

**Дизайнеры:**

В. М. Говорко, И. Г. Панков, Т. А. Сукач  
И. О. директора компьютерного центра С. Д. Семенов  
Главный бухгалтер Н. Ю. Журавлева

**Служба распространения:**

тел. 257-36-61, факс 257-37-73.

**Исполнительный директор** С. Ю. Кузнецова

тел. 257-30-77, dialog@krestyanka.ru

**Рекламная служба:** Р. С. Долголаптева, Н. Н. Листовская  
тел. 257-31-39, 257-39-39; факс 251-24-86, 257-39-55,  
marketing@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, строение 1

**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.

И Информационные материалы,

опубликованные на коммерческой основе.

**Типография** ЗАО «Блиц Информ», г. Киев.

**Тираж:**

общий тираж 82 970

подписной 49 465

розничный 34 505

**Тираж сертифицирован**

**Национальной**

**Тиражной Службой**

Цена свободная.

© «Крестьянка», 2005.

Все права защищены. Полное или частичное  
использование материалов

допускается только с согласия ИД «Крестьянка».

**На первой обложке** Дина Хусяинова.

Фото Игоря Примака.

Стиль – Елена Ямщикова.

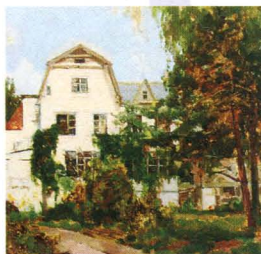
Макияж – Лада Шведова.

Кардиган, юбка и кепка, все CRISTINA EFFE.

Бусы, COURTNEY G.

Одежда предоставлена салоном «ЛИ-ЛУ»

(Москва, Молочный пер., 1, оф. 1)



**В НОМЕРЕ:**

**2 ОТ СЕРДЦА К СЕРДЦУ**

**12. Семейный альбом**

Счастливое кольцо.

Надежда Кадышева и Александр Костюк:  
любовь, ансамбль, театр.

**18. Тема номера**

Чужая родня.

**22. Детская площадка**

Пленники «умного ящичка».

**28. О вечном**

Уроки молитвы.

**31. Музеи мира**

Дом-музей В. Д. Поленова.

**44 МОДА И СТИЛЬ**

**44. Большое дефиле**

Незаменимый денним.

**52. Зиг-заг**

Мода на рептилию.

**54. Ориентиры красоты**

Бархатный сезон.

**56. Приват-мода**

10 стильных вопросов.

Инна Маликова сама себе

создает ощущение праздника —

старается хвалить себя как можно чаще

**62 ЛИЧНЫЙ УСПЕХ**

**62. Спросите у знающих людей**

Возращение в зеркале.

**64. Частный случай**

Интуиция Кикиморы.

**68. Профессиональная лига**

О пользе добродушного общения.

Татьяна Охтенко, телеведущая,

о профессиональных секретах, которые

помогают не только в работе, но и в жизни.

**74. Модный мужчина**

Марш Турецкого



# 18

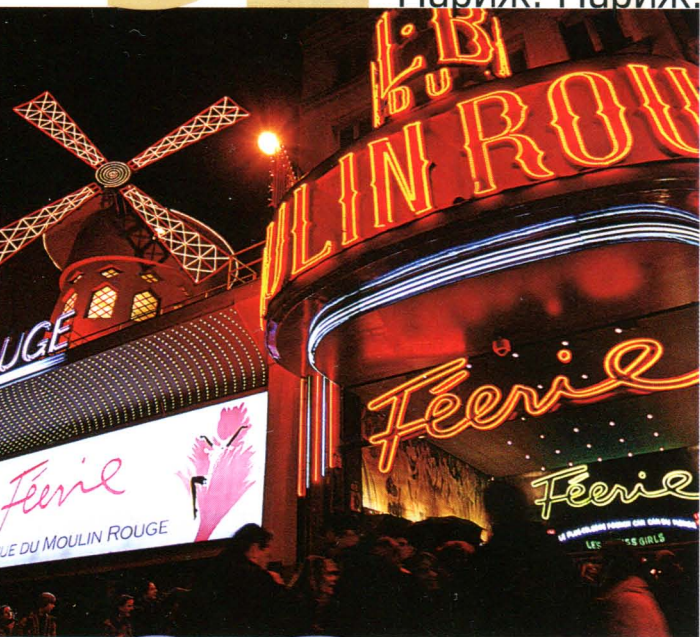
ТЕМА НОМЕРА

Чужая родня

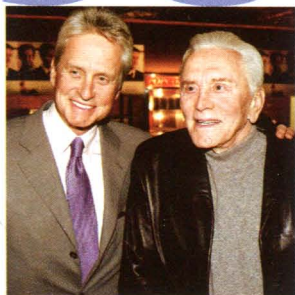


# 92

Париж! Париж!



# 98



Керк  
и Майкл  
Дугласы —  
легенды  
Голливуда

В НОМЕРЕ:

## 80 МИР И МЫ

**81. Школа для девочек**

Встречным курсом.

**86. Пятый элемент**

Опустите, пожалуйста, синие шторы.

**92. Путешествия: под впечатлением**

Paris.

**98. Звездапад**

Основной инстинкт Дугласов.



## 105 ХОЗЯЮШКА

**107. Премьер месяца**

Яблочный бум

**116. Высокая кухня**

Клубничное меню из Франции

**119. Кулинария**

«Велите подавать рыбное»



## 141 МОДА В ДОМЕ

**142. Уютные уголки**

Как возникает комфорт

**146. Оригинальное решение**

Академия прямых углов

**150. Фитостудия**

Коряга для тропиков



## 163 КРАСОТА

**167. По существу**

Нужная тональность

**168. Домашнее задание**

Узкая специализация



## 169 САМОЧУВСТВИЕ

**169. Резоны сезона**

Что в банке?

**172. Безопасная квартира**

Красный цвет — хода нет

**176. Ваш личный тренер**

Йога — первый урок



## 179

**179. Гороскоп**

**180. Кроссворд для всей семьи**



Вы замечали, что в сентябре Москва до неприличия хорошеет? А все потому, что готовится к своему празднику — Дню города, чем невольно приковывает к себе внимание не только коренных москвичей. И снова вспоминаются строки Пушкина: «Москва, как много в этом звуке...», и снова хочется признаваться ей в любви и слушать признания других

*Татьяна Устинова,  
беллетрист*

Моя Москва — совершенно особенный город. В ней много машин, людей, проблем, мало деревьев и собак, и зимой очень холодно, и весной очень грязно, но я люблю ее ...безусловной любовью, как любят близких. Не за то, что они так уж хороши, а за то, что они — это они. Мне нравится «Пушкинская», хотя ее многие ненавидят за вечную автомобильную толчею, но мне она нравится именно потому, что там — толчея, там — жизнь. Люблю Патриаршие пруды — потому что Булгаков! Бронные, Грузинские люблю, хотя там слишком много машин, чтобы просто так гулять. Люблю Маросейку, Покровку, переулки — Потаповский, Архангельский. Вывеску «Пуговицы», примостившуюся над аркой между «МакДоналдсом» и моднейшей ресторацией с труднопроизносимым названием. Люблю тесные кофейни, где можно сидеть, уткнувшись носом в стекло, и смотреть, как мимо идут люди с портфелями, с цветами, с детьми, с телефонами... Мне нравятся машины и изящные барышни, постукивающие по рулю покрашенными ноготками. Откуда они взялись — такие краси-

вые, такие европеизированные, такие уверенные в себе?.. Мне нравится, когда в «Мерседесе» я вижу детское кресло, или собаку, или букет на сиденье. Я равнодушна к новоделу. Хорошо, что восстановили Храм Христа Спасителя, но мне никогда не придет в голову там молиться, куда лучше маленькая церковь в Брюсовом переулке, где крестили мою племянницу Саньку. Замечательно, что вокруг Кремля — идеальные газоны, но прогуливаться там мне тоже не придет в голову. Зато я с удовольствием пройду по Петровке вдоль стены Высокопетровского монастыря, касаясь ее ладонью и думая о том, какой это чудесный, древний город.

*Андрей Битов,  
писатель*

Моя судьба, моя душа уже четверть века, как раздвоены. Одна часть принадлежит Петербургу, другая — Москве. А жизнь моя пронзена «Красной стрелой». Полжизни я прожил полным ленинградцем, в Москве ни разу не бывал. Полжизни — в Москве, постоянно наезжая в Питер к родителям и детям. По иронии судьбы, а вовсе не в результате моих усилий, моя ленинградская





семья жила у Московского вокзала, мне же досталась квартира в Москве у вокзала Ленинградского. Перехожу дорогу, ложусь на вагонную полку, сплю ночь, перехожу дорогу, и я дома: уснул там — проснулся здесь. Поневоле сравниваешь...

Питер — город, заложенный Большим Человеком не для человека, а для будущих русских литературных героев — Евгения, Башмачкина, Мышкина... Великий город, основанный на болоте и на костях, город, по определению поэтов, «призрачный», «холодный». Да, «самый красивый», но попробуйте приехать туда не в качестве туриста. «В Петербурге жить, словно спать в гробу...» — писал Мандельштам.

Иное дело — Москва. Она суше, теплее. Она «златоглавая». «Москва не сразу строилась», — говорит нам пословица. И это не только народная мудрость, но и констатация факта. Это Петербург построили сразу, Москва же росла восемь с половиной веков вокруг Кремля и Красной площади, росла, как дерево: ветви, веточки, листочки... Наконец, что приятно, Москва — женского пола. Да, «Москва слезам не верит», ей не до тебя. Но! Ты не один — таких много. Вот форма неодиночества — проглотит и не заметит.

### *Александр Буйнов, певец*

Москва для меня — это моя юность: Тишинский переулок, дом двести, квартира девять, коммунальная квартира. Не ищите его на карте Москвы — такого дома уже нет. Но он до сих пор в моей памяти, в сентиментальном уголке сердца. Москва — это столица огромной родины, да что там — столица мира! Это и Большой театр, и Манеж. Это все старые улочки и новые проспекты, с которыми столько всего связано. Люблю Москву так, как никто ее никогда не любил...

### *Дарья Донцова, беллетрист*

Я — коренная москвичка, родилась на улице Кирова, нынешней Мясницкой, но для меня все равно это улица Кирова. Никогда не уезжала из Москвы. Это мой родной город, и мне очень приятно наблюдать, как он сейчас хорошеет. К сожалению, когда бываю в провинции, с ужасом вижу, в каком запустении старинные российские города. А Москва словно молодеет день ото дня. Когда

возвращаюсь в Москву, меня охватывает гордость. Даже новые памятники, многим столь ненавистные, мне нравятся, я к ним уже привыкла. Но зато никто не станет отрицать, что Москва становится все красивее и удобнее. Появляются новые районы, и я очень надеюсь, что это будет продолжаться...

### *Леонид Ярмольник, актер*

Я не москвич по рождению. Вот моя жена — москвичка, она родилась на Пушечной. Но я кровно связан с Москвой, поскольку здесь появилась на свет моя дочь. Человек, который задерживается в Москве больше, чем на время командировки, который решает связать с ней жизнь, невольно влюбляется в нее. Но любовь — это интимное чувство, и о любви к Москве лучше молчать. Я счастлив, когда хорошая погода и не нужно бороться с дождем, холодом, ветром, а можно просто наслаждаться любимыми переулками, домами. А в последнее время я влюбляюсь в Москву еще больше, потому что она похорошела, расцвела, стала цивилизованнее, и за это спасибо...





## Знакомьтесь – почтовые барышни России

Всероссийский конкурс «Мисс Почта-2005» наконец окончил свой марафон по стране. После многочисленных отборочных туров в

барышням России не только их коллеги и начальники, но и модельер Вячеслав Зайцев, киносценарист Аркадий Инин, актер Дмитрий



столице собрались победительницы. Аплодировали самым очаровательным и привлекательным почтовым

Харатьян. Семь лауреаток конкурса — не просто красавицы, это высокие профессионалы, талантливые и предприимчивые представительницы своей отрасли. Юлия Осипова из Самары убедила всех стихами подписываться на газеты и журналы только на почте. А Анна Уляшева из Иркутской области предложила почтальонам встать на роликовые коньки. Конкурс поднял престиж многочисленных «почтовых» профессий — сегодня это и квалифицированные юристы, и операторы Интернет-клубов, и знакомый всем с детства почтальон «с толстой сумкой на ремне». А, кстати, почему бы ему для быстроты дела не встать на ролики?..



ПОБЕДИТЕЛЬНИЦЫ  
КОНКУРСА  
«МИСС ПОЧТА - 2005»



## Неужели мечта сбылась?

Рекламный ролик майонеза «Мечта хозяйки», возможно, и преувеличивает роль майонеза в нашей жизни, но отнюдь не на кухне. Обаятельная героиня этого ролика актриса Елена Кищик убеждает нас из сюжета в сюжет, что хозяйке ну никак не обойтись без любимой баночки майонеза «Мечта хозяйки».

А без автомобиля? Странный вопрос: какая же современная женщина откажется от автомобиля, если он свалится с неба прямо на все четыре колеса?! Однако автомобили падают не на всех подряд, а очень, очень избирательно. Но

и такое случается, в чем убедилась Эльвира Антонович, ставшая победительницей всероссийской рекламной акции майонеза «Мечта хозяйки». Менеджер по продажам канцелярских товаров из Красноярска получила главный приз — автомобиль Chevrolet Aveo. Ключи от новенького шевроле Эльвира получила в торжественной обстановке салона «Автоимпорт» от Елены Кищик. Сначала не верила своему счастью, а потом деловито уселась в салон на водительское место и примерилась к рулю — к хорошему человеку быстро привыкает!





## Эксклюзив компании «Аркада»

Зажигать драгоценные созвездия на профессиональном ювелирном небосклоне — дело непростое. Компания «Аркада» овладела им в совершенстве.

Юбилейный, десятый по счету, ювелирный салон класса «люкс» Аркада Grand Exclusive открылся недавно в самом центре Москвы, на улице Тверской. Стиль бутика сочетает в себе классику и современность, минимализм и

роскошь, которые подчеркивают истинный дух «Аркады» — современный, элегантный и дерзкий одновременно.



Здесь можно познакомиться с самыми актуальными новинками ювелирной моды от российских и иностранных производителей. Все самое оригинальное и совершенное собрано под одной крышей: смоленские бриллианты «русской огранки», сапфиры, изумруды, жемчуг, рубины, украшения из платины и палладия, стали и золота, дерева и титана.

Наряду с коллекциями классики из драгоценных и полудрагоценных камней здесь можно найти необычные авангардные материалы и дизайн. У всех, кто привык экспериментировать с соб-

ственным образом, есть все шансы подобрать себе что-нибудь исключительное и неизбежное.

Особого внимания в коллекции нового салона заслуживают изделия ручной работы, многие из которых отмечены призами крупных ювелирных выставок у нас и за рубежом. Перстень с огромным изумрудом и «чешуйчатой» инкрустацией из зеленых бриллиантов, остромодные радужные соцветия из множества драгоценных камней и многое другое. Аркада Grand Exclusive — это новый модный эпицентр стиля и качества, ювелирная Мекка для тех, кто ждет чего-то особенного от украшений.



**Компания КОМУС - признанный лидер на рынке канцелярских товаров России - представляет конкурс для наших читателей.**

Компания КОМУС - это 15 000 наименований самой разнообразной канцелярской продукции - от школьной до представительской, от строгой до яркой и оригинальной. Канцелярские товары, бумага и картон десятков сортов, ортехника, офисная мебель, производство упаковки и сувенирной продукции, и даже полиграфические услуги - все это КОМУС. КОМУС всегда рядом, всегда оперативно доставит заказ корпоративным клиентам и частным лицам.

### КОМУС объявляет конкурс

Ответьте на несложные вопросы о таких привычных каждому из нас канцелярских предметах - и Вы сможете выиграть **ЗАМЕЧАТЕЛЬНЫЕ ПРИЗЫ** от компании КОМУС!

Среди авторов писем с правильными ответами будут разыграны:

- вместительные визитницы
- удобные бизнес-папки для документов
- необходимый каждому в работе органайзер
- набор стильных ручек

Присылайте Ваши письма с ответами на вопросы до **15 октября 2005 года** по адресу редакции: **127994, Москва, ГСП-4, Бумажный пр., д.14**

**Желаем удачи!**

- 1 Сколько магазинов КОМУС существует на сегодняшний день?
  - a) 3 магазина
  - b) 20 магазинов
  - c) 52 магазина
- 2 Еще пару десятков лет назад этот канцелярский предмет заменяли узелки на память или "крестики" на руке. Сегодня мы привычно пользуемся...
  - a) Калькулятором
  - b) Ежедневником
  - c) Отрывным календарем
- 3 Канцелярскую скрепку изобрел житель страны, которая до сих пор гордится этим: в центре столицы этого государства установлен 5-метровый памятник в виде скрепки. Что это за государство?
  - a) Ирландия
  - b) Аргентина
  - c) Норвегия



# Счастливое кольцо

Творческий и человеческий союз Надежды КАДЫШЕВОЙ и Александра КОСТЮКА — свидетельство того, что мужчины и женщины и вправду созданы парами, а полноту жизни можно почувствовать, только если тебе посчастливилось встретить свою половинку.

## Любовь окаянная

— **Ваша песня про «любовь окаянную» всколыхнула всю страну от мала до велика. Сегодня ее поют даже «продвинутые» тинейджеры...**

**НАДЕЖДА.** Да, даже Слава Добрынин как-то подошел к нам и сказал, что получилась песня на все поколения.

**АЛЕКСАНДР.** Слова написал автор многих хитов, поэт-песенник Женя Муравьев, у меня как-то сразу родилась мелодия, а Надежда спела, как умеет только она.

— **Чувствуется, что эти сильные эмоции ей знакомы...**

**НАДЕЖДА** (смеется). Это правда. Я влюбилась в Сашу с первого взгляда. Даже вспоминать страшно, что это были за страдания. Я тогда училась в Музыкальном училище имени М. М. Ипполитова-Иванова, жила в общежитии, а вместе с нами жили студенты Гнесинки. Саша как раз был из Гнесинки. Я его в первый раз увидела, когда мы вместе с подружкой забежали в буфет. Он стоял с другом и какой-то очень красивой девушкой. Тогда он худощавый был, на лице косточки выступали. От него шло такое тепло, такая доброта... И тут мне словно какой-то голос сказал: «Он будет тво-

**Как мне кажется, сначала женщины влюбляются, а потом мужчина решает — его это женщина или нет. Тут я понял — моя! Начал узнавать — кто она, откуда? Оказалось — певица народного жанра. А я — баянист!**



Волушка из большой семьи

им мужем!» А он на меня даже не обратил внимания...

**АЛЕКСАНДР.** Я Надежду позже заметил. У меня запечатлелась на всю жизнь картинка — она подлетает к общежитскому лифту в короткой юбочке и... валенках. Маленькая такая... Как мне кажется, сначала женщины влюбляются, а потом мужчина решает — его это женщина или нет. Тут я понял — моя! Начал узнавать — кто она, откуда? Оказалось — певица народного жанра. А я — баянист! Тогда студенты на торжествах подрабатывали. Думаю, а почему бы девушку не пригласить поработать вместе? Так и познакомились. Правда, на протяжении нескольких лет дальше пристальных, нежных взглядов с обеих сторон дело не шло.

**НАДЕЖДА.** Да, тяжело он мне достался. Я же не знала, что он тоже в меня влюблен. Извелась вся. Я всегда пухленькой была, а тут похудела до сорок второго размера. Утром просыпалась с его именем, спать ложилась с его именем. Все время ходила больная. Моя сестра младшая говорила: «Надюшка, ну посмотри, вокруг тебя столько ребят замечательных! Разве он красавец какой?» А мне, кроме него, никто не нужен был.

**АЛЕКСАНДР.** Дело в том, что я вырос на Украине, в Мелитополе, в крепкой, дружной семье, и мне всегда внушали, что если ты начинаешь встречаться с девушкой, должен жениться.





Фотография Игоря ПРИМКА





ГРИША ПОЯВИЛСЯ!

**Когда она вышла на середину комнаты и запела: «Не спалось мне ночкой долгой...», все разрыдались и приняли ее за свою. Вскоре в деревне под Мелитополем сыграли свадьбу. На свадьбе человек двести было.**

**НАДЕЖДА.** А меня к нему так тянуло, что если бы мы приблизились, то надо было бы жениться. А жениться было рано.

Я ради того, чтобы быть поближе к Саше, поступила в Гнесинку. А он уже заканчивал институт. И вдруг ни с того ни с сего он подходит и говорит: «Поехали знакомиться с родителями!» Меня и счастье охватило, и страх — а вдруг не понравлюсь? Вдруг семья Саши меня не примет? Но мы поехали.

Это были настоящие смотрины, собрались вся семья, родственники. Они сидели и смотрели на меня настороженно. Оказывается, мама сыну уже присмотрела хорошую девушку из «богатой» семьи, а он привез неизвестно кого.

**АЛЕКСАНДР.** И тогда я говорю Надежде — давай я сыграю, а ты споешь. И когда она вышла на середину комнаты и запела: «Не спалось мне ночкой долгой...», все разрыдались и приняли ее за свою. Вскоре в деревне под Мелитополем сыграли свадьбу. На свадьбе человек двести было. Мы с Надей пели так, что на второй день разнесся слух, что на свадьбе у Костюка столичные артисты поют.

**НАДЕЖДА.** Три дня гуляли, на третий день пошел такой ливень, что чуть улицу не затопило. Кто-то сказал: счастливая примета!

*«Золотое кольцо»*

**— Ансамбль «Золотое кольцо» появился сразу после того, как вы стали семьей?**

**АЛЕКСАНДР.** Мы стали работать вместе почти сразу после женитьбы, хотя до этого служили в разных коллективах. Но разный график, разные гастроли — какая там семейная жизнь! Поэтому решили создать свой коллектив. С ним мы объездили почти весь мир, и по российской глубинке пришлось поколесить — мы же относились к Смоленской филармонии. Как ни странно, но за границей нас принимали лучше, чем дома. Во времена перестройки мы почти безвылазно работали по контрактам в Америке, Японии, Германии, Канаде. И известность на родине к нам пришла уже после того, как мы выпустили за рубежом свой альбом.



А название «Золотое кольцо» появилось не сразу, только в конце девяностых, на гастролях в Германии. Идея пришла мне по пути в Целлендорф. Я считаю, что «Золотое кольцо» — символ верности, любви — главных тем нашего репертуара. И народная песня, национальная культура — это такая же драгоценность, как древняя архитектура старинных русских городов, получивших название «Золотое кольцо».

**НАДЕЖДА.** В Германии у нас был такой случай — это были перестроечные времена, нам приходилось выступать перед разной аудиторией, и вот однажды к нам подошла немка и через переводчика сказала: «У вас отняли все, но душу не смогли отнять».

*«В горести и в радости...»*

— Америка, Германия, Япония... Но у вас к тому времени уже родился сын Гриша. Как вы выходили из положения?

**НАДЕЖДА.** Я заканчивала институт, у нас были постоянные гастроли, жили мы на съемной квартире. А тут я поняла, что жду ребенка... Даже Сашины родители считали, что не ко времени. Но муж был категоричен.

**АЛЕКСАНДР.** Я принял волевое решение — или ты рожашь, или мы разводимся. А как могло быть иначе? Я помню, как пришел в роддом, мне показали сверток, а там — совершенно разумные глаза, они смотрят на тебя и словно говорят: «Привет, это я...» Это же потрясающе! Да, нам приходилось надолго расставаться с сыном. Гриша оставался с моими родителями. Бабушка с дедушкой окружили его заботой, но ему нас очень не хватало. Он садился, собирал «лего» и слушал мамины песни. Но мы знали, что работаем и на его будущее тоже, поэтому себя не жалели, соглашались на любые гастроли...

— Вы даже венчались в Америке?

**АЛЕКСАНДР.** Да, в Сан-Франциско. Там нас очень хорошо встретила русская община. Среди поклонников был настоятель православного храма.

**НАДЕЖДА.** Он и предложил повенчать. У нас было все, как положено. И клятву мы дали хранить верность друг другу и в горести, и в радости...

— И, кажется, довольно скоро вам пришлось проверить эту клятву?

**АЛЕКСАНДР.** Да, мы вернулись на родину, на нас сразу обрушился сумасшедший успех, но... Вроде бы все замечательно, мы имели все, о чем мечтали, сын с нами, тут Надя заболела — депрессия.

**НАДЕЖДА.** Я не могла даже на сцену выходить — ноги подкашивались. Если этого человек не пережил, ему не объяснишь, как это тяжело. Если по-настоящему разболится душа — упаси, Боже! Это наследственная болезнь. Моя мама умерла от депрессии — у нее разорвалось сердце.

Меня спасли только творчество, любовь зрителей и, конечно, семья. Без Саши я бы не выкарабкалась...

**АЛЕКСАНДР.** Наверное, так Богом задумано — человеку дают испытания. Мы их выдержали, потому что были вместе.



ИЗВЕСТНОСТЬ  
ПРИШЛА ПОТОМ







Фотографии из семейного архива

**В Сан-Франциско нас очень хорошо встретила русская община. Среди поклонников был настоятель православного храма. Он и предложил повенчать. Мы дали клятву верности друг другу в горести и в радости.**

### «Мужчина» и «Женщина»

— **Надежда — певица, Александр — композитор. Как удается сосуществовать двум творческим личностям? Часто ссоритесь?**

**АЛЕКСАНДР.** Мы не идеальные люди. Человек рождается, и все в нем есть — и перчик, и соль. Единственное — мы никогда не ругаемся. Если даже происходят какие-то ссоры, то тихо. Помолчали-помолчали — все и прошло.

**НАДЕЖДА.** Саша очень энергичный человек, у него всегда масса грандиозных планов. Последние четыре года строил театр. А мне, если откровенно, порой хочется больше внимания, нежности. Но я не могу долго на него сердиться. И потом они с Гришей стараются меня не обижать. Я понимаю, что в отношениях нужны компромиссы. И еще — не должно быть в семье двух лидеров. Я так воспитана — мужчина в семье главный.

**АЛЕКСАНДР.** Есть «мужчина» и есть «женщина» в тонком понимании России. Мы совпадаем в этом со страной. У меня активный

характер, мощный темперамент, а Надежда — это тонкость, поэтичность. В нашем союзе она отвечает за душевную гармонию. Но вообще считаю, что реализоваться мужчина может, только если рядом любимая и любящая женщина, готовая поддержать все его инициативы. Ведь как бывает в семьях, жена пилит мужа: зачем нам это? Почему мы должны вкладывать эти деньги сюда, а не лучше ли туда?

Например, когда мы приехали со своих первых гастролой из Америки, заработав приличную сумму, отец сказал — положите деньги на книжку. А я говорю — нет, надо купить инструменты, аппаратуру, пошить костюмы.

Тогда было очень важно, чтобы Надежда меня поддержала. Как поддержала и потом, когда я набрал балетную группу, увеличил состав музыкантов, создал технический цех со своим светом и звуком, придумал декорации...

— **Удивительно, как при такой нагрузке Александру удается еще и музыку сочинять! Он же автор практически всего репертуара «Золотого кольца»...**



**АЛЕКСАНДР.** Все приходит от наполненности. Каждый творческий человек может рассказать, как это происходит. Конечно, у всех есть особенности, но система одна — мы подключаемся к «космосу», к «облакам», можете называть это как угодно, но мы именно «подключаемся». А все остальное — способности мозга и определенные навыки, которые, разумеется, нужно развивать. Кому-то нужны полная тишина и изоляция, а я могу сочинять где угодно. Например, многие партитуры написаны во время гастролей, в машине. Закрываешь глаза и пишешь.

— **Вот вы «космос» упоминаете, может быть, вы и в мистику верите?**

**АЛЕКСАНДР.** Ну а как же? Судите сами, история Надежды — это история современной Золушки. Родилась в деревне, в десять лет осталась без матери, прошла детский дом, работала на фабрике, а потом чудесным образом поступила в училище Ипполитова-Иванова, стала всемирно известной певицей, и теперь на ее песнях в университетах многих стран студенты учат русский язык. Оказалось, что у Надежды — эталонное звучание русской речи. Как должна литься русская речь? Как у Надежды Кадышевой! Разве это не мистика?

## Team

— **Вы все время вместе, никогда не устаете друг от друга?**

**АЛЕКСАНДР.** Да, мы двадцать лет вместе и практически ни на день не разлучались. Никогда не отдыхали отдельно.

— **А чем друг друга радуете? Подарки часто дарите?**

**НАДЕЖДА.** Когда я болела, врачи прописали мне шоппинг-терапию. Так что подарки у нас — регулярно...

**АЛЕКСАНДР.** Надежде приятно дарить подарки — цветы, колечки, сережки, — потому что она умеет радоваться даже мелочам.

**НАДЕЖДА.** Но самый главный подарок он мне подарил в этом году к дню рождения — первого июня открылось новое здание Национального театра народной музыки и песни «Золотое кольцо». Четыре года он его строил, вернее, перестраивал из бывшего кинотеатра «Эстафета». Теперь у нас прекрасный зал на пятьсот мест с великолепной акустикой. Все это Сашина заслуга, он так вник в специфику строительства, что теперь даже может давать консультации. Такая красота получилась. Хотя некоторые, кто пришел к нам на открытие, думали, что здесь будут лапти и бублики.

**АЛЕКСАНДР.** Я как раз категорически против этого вульгарного стереотипа. Русская культура — это и Кремль, и Зимний дворец, и зал Чайковского, и та же архитектура «Золотого кольца». Нам есть чем гордиться! Но главный смысл театра, конечно же, в том, чтобы дать возможность российским национальным коллективам, которые сейчас знают только на Западе, обрести своих поклонников на родине.

В сентябре мы открываем свой первый театральный сезон. Двадцать восьмого сентября, к примеру, у нас будет выступать уникальный чукотско-эскимосский коллектив «Эргырон».

И конечно, будут концерты «Золотого кольца». Мы уже опробовали — сразу после открытия сделали четыре «сольника», и все прошло с аншлагом!

**На ее песнях в университетах многих стран студенты учат русский язык. Оказалось, что у Надежды — эталонное звучание русской речи. Как должна литься русская речь? Как у Надежды Кадышевой!**



АЛЕКСАНДР  
И ГРИША

— **Значит ли это, что гастролей будет меньше?**

**АЛЕКСАНДР** (смеется). Конечно, теперь, чтобы увидеть Надежду Кадышеву, придется приезжать сюда, на Тимирязевскую, семнадцать. Но я считаю, что это правильно. Как бы «Таганка» ни разъезжала по Европе, их спектакли нужно смотреть именно в их театре, в их собственных стенах.

**НАДЕЖДА.** Здесь зрители словно у меня в гостях. Такой потрясающий контакт устанавливается!

**АЛЕКСАНДР.** А еще каждую субботу у нас будет идти детский спектакль «Приключения Тёпы». Этого героя и его историю я придумал сам. И, по-моему, у него большое будущее. У Тёпы, как и у нашего театра, все только начинается! Тем более что есть кому продолжить — наш Гриша, хотя и не стал артистом, но работает в театре администратором. И теперь театр — это наше семейное дело.

Записала  
Елена ДЕНИСОВА



# Ближний круг

В один замечательный, жутко торжественный день нас объявляют мужем и женой. И при этом мы становимся зятем и невесткой. Наша родня чудесным образом умножается. Иногда это радует, часто рождает проблемы. Как привыкнуть к новым родственникам, как их понять и полюбить?



**Людмила Чурбакова,  
38 лет**

Однажды свекровь меня огорошила: — Людка, — сказала она в своей обычной простецкой манере. — Ни одна сволочь ни разу в жизни мне стакан чая не подала. Лучшее время в жизни — неделя, когда в роддоме лежала. Свекровь попала в больницу со сломанной ногой, настроение у нее было отвратительное. Мои абрикосы с гранатами, пару детективов она небрежно затолкнула в тумбочку, не обратив на них никакого внимания. Она никогда не обращала внимания на то, что я для нее делала. И мне стало обидно до слез. — Татьяна Георгиевна, — не выдержала я. — А потолки кто вам белила? — А, брось, — сказала она. — Что ты там

белила? Два раза мастерком махнула... За двадцать лет нашего знакомства свекровь затевала пять ремонтов, и во всех я принимала самое горячее участие. Совсем не потому, что мне нравилось тратить неделю отпуска на чужие стены, а лишь потому, что я очень жалела Татьяну Георгиевну, женщину жертвенную, трудолюбивую, летящую ко всем на помощь по первому зову. В очень небольшом списке добрых дел, которые я за собой числила, эти ремонты стояли чуть ли не на первом месте. И вот оказывается, что ни одна сволочь ничего для нее не сделала... Свекровь не ревнует меня к сыну, как часто бывает, мы его не делим, у нас вообще нет никаких счетов — ни материальных, ни моральных и как будто прекрасные отношения. Однако я точно знаю, что я ей почему-

то не очень нравлюсь. Моя доброжелательность натывается на холод или на смешки. Татьяна Георгиевна относится ко мне словно не всерьез, хотя отлично понимает, что сын ее не подарок, что тащить его на себе по жизни — нелегкий труд... Для меня это мучительная загадка — почему? Ведь я действительно отношусь к ней со всей душой! Или здесь вступает в силу нечто мистическое — изначальная невозможность мира между невесткой и свекровью?

**Елена Корина,  
42 года**

Первые дни мальчишка все время хныкал. На вопрос, что не так, хочет ли он есть, пить, не болит ли у него горло, Дима нагло молчал. Только смотрел на меня большими круглыми глазами и издевательски, как мне казалось, помалкивал. Было ему пять лет. Мы с мужем после долгих дебатов взяли мальчика к себе. Димкины бабушки работали, Димкина мама писала диссертацию и часто забывала забрать чадо с пятнадцатки на выходные домой. Словом, он был никому не нужен. Ребенок к тому же все время болел, а его отец все время ездил в командировки. Ни одного условия, при которых я согласилась воспитывать чужого ребенка, он не выполнял. А у меня было еще двое своих, сын с дочкой. Играть он не хотел. Потом не хотел учиться. Летом в деревне он таскался за мной по лесу и наступал на ноги, мешая собирать грибы. В молчанку Дима играть перестал, наоборот, он все время о чем-то говорил и без конца нуждался в общении. Начиная с седьмого класса, он регу-



лярно прогуливал школу, по математике не знал ровным счетом ничего, сколько я с ним ни занималась. В шестнадцать лет мы отправили его на работу и выпихнули из дома в однокомнатную квартиру, доставшуюся Димке от бабушки. Я с облегчением вздохнула — моя роль мачехи-самаритянки благополучно закончилась. Дима теперь только заходил в гости и не обременял ничего существования. Неожиданно он поумнел, повзрослел, перестал валять дурака и начал преуспевать на работе. С удивлением я поняла, что мне с ним интересно разговаривать, меня волнует его мнение и совсем не раздражает присутствие. Но Димка теперь все больше спешит. Со мной он вежлив, дарит при случае роскошные розы и даже одалживает денег в долг. Сейчас я смотрю в прошлое другими глазами, вижу мальчика, который безуспешно пытается ко мне приласкаться, и мне становится стыдно...

### *Сергей Решетов, 45 лет*

«Жениться надо на сироте», — любим мы повторять в своем мужском кругу. Я, признаться, тоже так думал, пока не познакомился со своей будущей тещей Валентиной Семеновной. Я и на Ирине женился так быстро потому, что меня покорила ее семья. Более гостеприимного и уютного дома я не встречал. Принимает Валентина Семеновна по-царски. Дело не в том, что она подает на стол что-то необыкновенное, а в том, с какой любовью соблюдает ритуал гостеприимства, как искренне радуется, что к ней пришли.

— Ты так любишь бывать у моих родителей просто потому, что ты обжора! — дразнит меня жена.

— Лучше бы брала пример со своей мамы! — отвечаю я.

Увы, моя Ирина предпочитает полуфабрикаты, не гнушается фаст-фудом на бегу и обожает ужинать в маленьких рестораниках. Лишь бы не возиться долго на кухне, что, по ее мнению, несовременно и скучно. Но я не отчаиваюсь. Кровь все-таки не вода — должны же когда-то сказаться гены...

### *Евдокия Артемьева, 67 лет*

Столичные жители боятся как огня приезда провинциальных родственников. Провинция более радушна, но все равно присутствием в доме родни люди теперь, как правило, тяготятся. Невестка просто сбегает из дома к матери, когда приезжает из Новгорода моя племянница с дочкой. Мы живем в элитном доме, в большой четырехкомнатной квартире, одна комната стоит совсем пустая — неужели трудно стерпеть, если там неделю кто-то поживет? Моя племянница — милейшая скромная женщина, учительница, ходит тише воды ниже травы, ее шестилетняя дочка тоже не причиняет никому беспокойства, но не только невестка, даже сын недоволен их приездом.

Почему люди стали так нетерпимы? Ведь живут благополучно, не бедствуют, не делят последний кусок хлеба.

Вспоминаю прошлое, о котором с такой неохотой слушают наши дети и внуки. Моя мать, например, приютила во время войны дальнюю родственницу отца с двумя сыновьями. Муж этой родственницы погиб на войне, их деревню под Харьковом разбомбили, и однажды она объявилась на пороге нашего деревенского дома. Истощенная, измученная, кожа да кости, и детишки ей под стать. Мальчиков моя мать выходила, а их мать не прожила и полгода. Вскоре и нам пришла похоронка... Помню, приезжал инспектор из города, советовал маме отдать чужих ребят в детдом, но она не отдала. Родные во время войны списывались, съезжались туда, где жизнь была не такой голодной, поддерживали друг друга... А теперь моя новгородская племянница боится утром выйти из комнаты, чтобы не попасться на глаза молодым хозяевам...

### *Лидя Любимцева, 22 года*

— У меня дочь очень балованная, — с извиняющейся улыбкой произнесла моя мама.

Я посмотрела на нее с удивлением: зачем врать-то? Вовсе я не балованная. Конечно, до идеальной хозяйки мне как до звезд, но и белоручкой не назовешь... Мои и Сашины родители встретились впервые после нашей свадьбы за одним столом. Жили мы временно в семье мужа, пока строился наш дом на окраине, но, я думаю, не слишком обременяли свекра и свекровь, потому что нас и дома-то практически не было. Отношения с папой и мамой Саши у меня сложились легкие, необременительные. Они не лезли в нашу жизнь и в наши дела — два доктора наук, повернутые на своей биомедицине. А мы с Сашкой учились и работали.

Заявив фальшивым голосом, что я балованная, мама примчалась на следующее утро и привезла кучу домашней еды в баночках и кастрюльках. Ее визит произвел на всех странное впечатление. Но все салаты, голубцы и пирожки с капустой были съедены. А мама стала посещать нас регулярно: не ленилась ехать изгорода полтора часа на электричке, чтобы порадовать любимую дочку с мужем домашними пельменями. Я терялась в догадках, что это на нее нашло. И наконец поняла: это она показывает Сашкиным родителям, что она не хуже, а может быть, в чем-то лучше них!

— Лидочка, мне так неудобно, что ваша мама нас кормит, — сказала мне однажды свекровь. — Она так замечательно готовит, но...

Все «но» мне были понятны: мама ставила Елену Дмитриевну в двусмысленное положение. Но сколько я ни убеждала ее прекратить эти визиты с кастрюльками, она с упорством, достойным лучшего применения, доказывала посредством этих кастрюлек, что мы не лыком шиты и можем утереть нос этим ученым. Наконец моя интеллигентная свекровь не выдержала и сказала маме, что не стоит больше нас кормить. Мама, естественно, смертельно обиделась.

Мы уже год живем в своей квартире. Почему-то больше никто нас не балует ни пирожками, ни соленьями.

Записала Татьяна ИВАНОВА



# Какие есть

Почему мы относимся к чужой родне с опаской?

Отчего отношения с новыми родственниками не всегда складываются, как хочется? Как избежать конфликтов и надо ли их избегать?

На эти и другие вопросы отвечает наш консультант, психолог Алексей АКИМОВ.



**— Будущая невестка заведомо боится свекрови и свекра. Она со страхом идет с ними знакомиться, боясь, что им не понравится. Наверное, такой негативный настрой заведомо портит отношения?**

— Конечно, страх не лучшее чувство, с которым надо знакомиться с

чужой родней. Но чаще девушка настроена, наоборот, радужно: она любит своего избранника и автоматически переносит свое восхищение им на его родителей. Но надежды ее, как правило, не сбываются. Наши нереальные ожидания вообще чаще всего разрушаются. Самый оптимальный настрой — приятие. Что бы я ни заметила, ни почувствовала, как бы ни была неприятно удивлена, я должна спокойно и дружелюбно воспринять этих людей.

они с первых встреч вносят в отношения недоверие и ревность. Отношения свекрови с невесткой подобны полю, полнотому бензином, где достаточно одной искры, чтобы все вспыхнуло.

**— И что бы вы посоветовали в этой ситуации двум сторонам?**

— Во-первых, надо отдавать себе отчет в том, что это классическая ситуация, так у всех, ничего экстраординарного не происходит. Просто надо всеми возможными способами снимать напряжение. А если вспыхнули ссора, скандал, не рвать отношений, а суметь после конфликта их восстановить. Ведь от родственников мужа или жены все равно никуда не деться. Это не приятели, которых можно бросить и завести новых...

**— Алексей, но сегодня в классической драме, когда свекровь гноит невестку, героини часто меняются местами. Знаю много случаев, когда невестка вертит свекровью как хочет, используя в качестве шантажа дозированное общение с любимыми внуками. При этом почему-то сын разрешает своей жене издеваться над матерью...**

**Отцы больше любят дочек, мамы — сыновей. А если это единственный ребенок, если к тому же мать воспитывает его одна, она прирастает к сыну всей кожей. Он ее полная и безраздельная собственность.**

**— То, что невестки страдают от свекровей, — это классика. Что тому причиной — ревность?**

— Без сомнения, ревность и женское соперничество. Известно ведь, что в то время как отцы больше любят дочек, мамы больше любят сыновей. А если это единственный ребенок, если к тому же мать воспитывает его одна, она прирастает к сыну всей кожей. Он ее единственный мужчина, свет в окошке, ее полная и безраздельная собственность. Умная мама понимает, что с этой собственностью придется расстаться, но, когда приходит время, она психологически к этому бывает обычно не готова. Процесс сепарации дети переживают легко, а родители всегда сложно, особенно матери сыновей. Как добровольно отдать своего любимого мужчину другой женщине — какой-то легкомысленной девчонке? Интеллигентная мама улыбается, ведет себя вежливо, прилично, но ведь не почувствовать этого изначального неприятия невозможно: невестка знает, что к ней относятся настороженно, за улыбками ничего не скроешь. И что же она может чувствовать в ответ? Так что в первую очередь это проблема свекровей. Это

— Мужчина вообще не склонен выяснять отношения, он отстраняется от женских дразг, и судить его за это трудно. Вообще тесты, свекры, зятя куда более терпимы, чем тещи, свекрови и невестки. Конкуренция обычно идет среди женщин. А невестка, манипулирующая ребенком, чтобы поставить свекровь «на место», должна отдавать себе отчет в том, что вредит своему чаду. Чем больше у ребенка любящих его людей, какие бы, на ее взгляд, они ни были, тем лучше. Она тешит свои амбиции, а в результате страдают дети.

**— Странная вещь: классическая свекровь — это злая, вздорная, приставучая тетка, которую ничем не умамишь, а классическая теща — скорее персонаж из анекдота. Выходит, что, если у женщины сын, она заведомо нехороша, а если дочь, то в худшем варианте просто смешна...**

— Тут мы опять сталкиваемся с проблемой полов. Противоположные снисходительнее друг к другу. Женщина по своей природе вообще лучше относится к мужчине, чем к женщине, кем бы он ей ни приходился. Сначала восприняв зятя с некоторой настороженно-



стью, она довольно скоро к нему привыкает и часто начинает искренне любить и даже защищать от дочки в семейных конфликтах. Вообще противоположные помы лучше находят общий язык. Свекор к невестке обычно относится неплохо, чего, увы, не скажешь о свекрови. За счет этого перекрестно-полового, если можно так выразиться, общения можно налаживать в семье отношения.

— **Современный взгляд на вещи — это невмешательство старших в дела молодой семьи. Вы считаете, это правильно?**

— Безусловно. Любое вмешательство чревато осложнениями и конфликтами.

— **А если дела в молодой семье совсем плохи — муж, например, не работает или пьет, жена не смотрит за детьми, в доме бардак. До каких же пор старшее поколение должно делать вид, что ничего не знает, не замечает?**

— Мое личное мнение — до любых. Вся проблема заключается в том, что никто никого переделать не может — люди такие, какие они есть. От того, что теще с тестей начнут озвучивать свои претензии к зятю, ничего не изменится. А если они промолчат, а он в конце концов одумается, возьмет себя в руки, устроится на работу, то никогда впоследствии не забудет их сдержанности. Чем меньше старшие вмешиваются в дела и конфликты младших, тем большего уважения они заслуживают у невесток и зятей. Надо позволить детям жить своей жизнью, понять, что их опыт, пусть негативный, — это тоже опыт, который они могут получить только самостоятельно.

— **А если молодая пара сама обращается за помощью к старшим, если они жалуются друг на друга, просят как-то повлиять на другую половину?**

— Допустим, невестка пожаловалась свекрови на то, что ее сын

коление общение происходит почему-то куда гармоничнее и естественнее. Современные молодые родители уделяют детям недостаточно внимания, восполнить его могут бабушки с дедушками, которые обожают внуков и не жалеют на них сил и времени.

— **Но часто молодые мамы бывают недовольны воспитанием бабушек — те, по их мнению, балуют детей...**

— Ну и пусть балуют. Можно позволить бабушке доставить себе удовольствие. Если первый ребенок — это последняя игрушка, то первый внук — последний ребенок. Родители к детям обычно строги, а бабушки с дедушками, наоборот, потакают внукам во всем. От этой смены ребенку только лучше.

— **А если бабушка или дедушка проявляют явный идиотизм? Например, одна моя знакомая разорвала отношения со свекром, потому что по утрам на даче он смешивал в тарелке всю вчерашнюю еду и заставлял внуков это есть. Детишки давились, и моя знакомая однажды не выдержала. По-вашему, она должна была смолчать?**

— Это ведь происходило не на ее, а на «их» территории, а со своим уставом в чужой монастырь не ходят. Могла бы и не обострять конфликта. А вообще, чтобы их не случилось, надо поменьше бывать на чужой территории.

— **Алексей, а почему мы все-таки часто неадекватно реагируем на простое замечание, высказанное, возможно, с добрыми намерениями чужой родней, обижаемся по пустякам, долго таим обиды?**

— Все люди обидчивы и чувствительны. Когда тебе говорят, что ты поставил вещь не на место или пересолит суп, ты воспринимаешь это однозначно: тебя считают плохим. Поэтому в отношении

**Семья — это отдельная вещь, свой микрокосм, который сам себя защищает, реабилитирует и не нуждается ни в чьем вмешательстве. Не стоит никого информировать о том, что происходит внутри семьи.**

пьет. Но разве свекровь ее услышит? «Подумаешь, — скажет, — мужчина чуть-чуть загулял, а она уже в панике...» А родная мать, наоборот, воспримет жалобу дочки драматически, все в три раза преувеличит, не станет спать ночами, переживать. Это был фрагментарный случай, о котором в молодой семье давно забыли, а теще с тестей пришли к горькому выводу, что их зять — алкоголик, сбить с этой мысли их теперь трудно. Недаром же говорят: «Милые бранятся, только тешатся». Семья — отдельная вещь, это свой микрокосм, который сам себя защищает, реабилитирует и не нуждается ни в чьем вмешательстве. Не стоит никого информировать о том, что происходит внутри семьи.

— **Сейчас многие родители следуют этому принципу невмешательства, но при этом страдают от того, что младшее поколение не больно рвется к общению со старшим.**

— Два поколения живут в разном ритме, с разными интересами, по-разному воспринимают жизнь. Проблема в том, что старшие хотят жить жизнью своих детей, а дети этому противятся. Оптимальный вариант, когда бабушки и дедушки живут жизнью внуков. Через по-

чужой родни лучше никак не высказываться, не комментировать поступков, не давать никаких оценок. Любая критическая реплика, что с той, что с другой стороны, будет воспринята не более и не менее, как неприятие личности.

— **То, что мы легко прощаем друзьям, знакомым, коллегам, собственной родне, выводит нас из себя в чужой. Почему?**

— Есть такое понятие в психологии — чуждофобия. Ко всему чуждому человек относится как минимум настороженно. Вместе с тем чужое интересно, оно притягивает. При дружеском и приятельском общении мы прикасаемся к чуждому поверхностно, оно не успевает нас ранить, скорее, наоборот, удивляет и интересует. Но когда знаешь, что с этим чужим придется мириться долго, если не всю жизнь, оно начинает нас раздражать.

— **И как бороться с этим чувством раздражения?**

— Избегать оценок. Надо сказать себе: это родственники, они родные, от них никуда не деться, и я буду терпеть и любить их такими, какие они есть.

Беседу вела Татьяна НАЛЫМОВА





## Пленники «умного ящика»

Все больше родителей сетуют на то, что их дети слишком много времени проводят за компьютером, пренебрегая уроками, чтением, рисованием, общением с друзьями. Какое это общение, если мальчишки часами нажимают на кнопки, перебрасываясь только короткими восклицаниями: «Ах, ты так? А я тебе так!... Ты куда? Получай! У, промазал!»

### *Школа юного садиста*

Особенно волнуются мамы. Что совершенно понятно. Компьютерные игры буквально напигованы всякой нечистью: монстрами, скелетами, привидениями, киборгами, людоедами... А дети под предлогом борьбы со злом настраиваются, я бы даже сказала, программируются, на садизм. Неудивительно, что многие, насытив свою фантазию этими страшными образами, начинают пугаться темноты, жалуются на кошмарные сны, не соглашаются оставаться одни в комнате.

Четырехлетний Ванечка панически боялся игры «Mortal Combat 4». Жуткие сцены мор-

добоя преследовали малыша в ночных кошмарах, он мочился в постель, сильно заикался. Однако всякий раз, когда братья запускали при нем эту игру, Ваня заморожено следил за побоищем. А если его пытались увести в другую комнату, плакал и сопротивлялся. Ведь страшное не только пугает. Оно еще и завораживает. Особенно когда происходит не с тобой, а с кем-то другим. Взрослые люди тоже любят пощекотать себе нервы «ужасиками», но только психика у них устойчивее.

Воспитательный эффект от подавляющего большинства компьютерных игр, мягко говоря, сомнителен, ибо их смысл почти всегда сводится к убийству.

### *Настоящая война*

— Можно подумать, что раньше дети не играли в войну, — возражают сторонники компьютерных игр (обычно из стана мужчин). — А игра в солдатики?

Так-то оно так, но кроме подобных игр у ребят была еще масса других, в которых никакими истреблениями врагов даже не пахло. Многим детям, сызмальства привыкшим к острым ощущениям, настольные игры кажутся чересчур пресными. А уж про ролевые, когда ребенок спонтанно разыгрывает целые импровизированные спектакли, и говорить нечего.

И потом, когда дети гонятся друг за





## В описании новых игр специально подчеркивается, что новый вариант еще реалистичнее предыдущего. Лужи крови, мозги на стенах, оторванные головы — все это изображается ярко и красочно.

другом с пластмассовыми пистолетами и кричат: «Падай! Я тебя убил!», это, согласитесь, мало похоже на настоящую войну. В компьютерных же играх все очень натуралистично. Там реализм — одна из главных приманок.

### *Наркотик для супермена*

Детские врачи уже обратили внимание на то, что световые мелькания на компьютерном дисплее навязывают свои ритмы коре головного мозга. В результате у детей, увлекающихся компьютерными играми, могут возникнуть судороги и даже эпилептикоидные приступы. Какое-то время назад в Японии разразился скандал, связанный с тем, что компьютерная графика в мультфильме спровоцировала у маленьких японцев массовые эпилептические припадки! Детских психиатров волнует еще и то, что любители компьютерных игр привыкают находиться в так называемом «пассивном возбуждении», когда удовольствие достигается без усилий, просто путем возбуждения подкорковых структур, заведующих этой эмоцией. Это действует как наркотик. А замороженность злом при том, что оно вызывает у детей запороговые страхи (фобии)?! В западной психологии уже существует целый раздел — так называемая «виктимология» (от слова «victim» — жертва). У потенциальных жертв насилия обычно бывает, мягко говоря, своеобразный характер: насильник действует на них, как удав на кролика; они и боятся его, и тянутся к нему. По моим, да и не только моим, наблюдениям, особенно увлечены компьютерами так называемые «проблемные дети»: с заниженной самооценкой, испытывающие трудности в общении со сверстниками. Иными словами, чем больше у ребенка психологических барьеров в жизненной реальности, тем глубже он погружается в виртуальную. Конечно, уход в мир фантазий, грез и игры всегда был присущ людям с хрупкой психи-

кой. Но чтение книг и тем более творчество требуют усилий. А тут все просто, да еще у человека создается впечатление собственного всемогущества. Вы только представьте себе: ребенок сидит перед экраном и распоряжается жизнью и смертью крошечных человечков. Простым нажатием кнопки он может уничтожить десяток врагов. В действительности он не умеет практически ничего: ни дать сдачи обидчику, ни залезть на дерево, ни подтянуться на турнике. Ему это и не нужно, если есть гораздо более легкий способ ощутить себя суперменом? В странах Запады психиатры уже объединяются в специальные ассоциации для помощи пострадавшим от компьютерной наркомании. Такая ассоциация создана, например, в Германии.

Поэтому трижды подумайте, прежде чем покупать ребенку компьютер или игровую приставку. Мало ли что он просит?!

### *Если «ящик» все-таки куплен...*

Бывает, что без компьютера в доме не обойтись: он требуется взрослым для работы. Но родители нередко покупают «умный ящик» не для себя, а в подарок ребенку, исключительно для игр. А потом сетуют, что им трудно ограничить чадо в пользовании его собственной вещью. Но ведь это так понятно!

Даже если вам лично компьютер не особенно нужен, но вы думаете, что ребенок не в состоянии прожить без «стрелялок» и «бродилок», не афишируйте это. Сделайте вид, будто покупаете компьютер себе. Тогда вам легче будет устанавливать правила пользования.

Правила должны быть достаточно жесткими: полчаса, максимум час в день. На самом деле и этого много. Врачи считают, что шести-семилетние дети могут без ущерба для здоровья заниматься за

компьютером не более 10 минут. Ученики 2-3-го классов — 14 минут. В 4-6-м классах норму можно повысить до 20 минут, в 8-9-м — до 25 минут и только в 10-11-м — до получаса.

✓ Не ставьте компьютер в детской. Это располагает к бесконтрольному пользованию. А если вы будете каждые две минуты заглядывать в комнату, проверяя, чем занимается ваш ребенок, он сочтет, что вы за ним шпионите.

✓ Следите за тем, чтобы ребенок во время работы за компьютером не сидел спиной к окну: блики на экране портят зрение.

✓ Старайтесь заинтересовать ребенка другими играми. В последнее время психологи и педагоги заволновались, что традиционные детские игры находятся на грани вымирания, и в книжных магазинах появилась литература, из которой можно узнать правила несправедливо забытых игр. Не поленитесь увлечь ребенка «ручейками» или «горелками». Залогом успеха здесь будет энтузиазм взрослого.

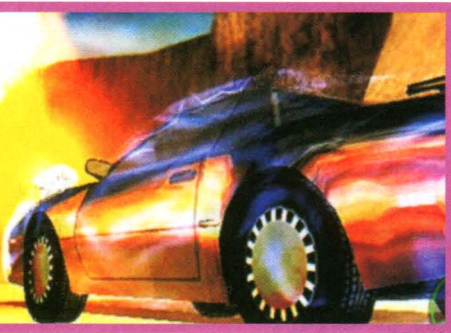
✓ Важно приучать ребенка мастерить, рисовать, лепить — в общем, что-нибудь делать руками. Если квартира позволяет, выкроите ему уголок для мастерской. Увлечшись каким-нибудь ремеслом, ребенок будет меньше тянуться к компьютеру.

✓ Не внушайте сыну отношение к компьютеру как к сверхценности. Например, не стоит, чтобы возможность поиграть в компьютер была для ваших детей лучшей наградой за труды. «Умному ящику» следует отвести более скромное место в ряду других занятий.

✓ Ни в коем случае не демонизируйте «агрегат» жалобами на то, что ребенка от него не оторвать. Вы ведь таким образом решаете свое поражение.

✓ Если вы почувствуете, что компьютер начал затягивать вашего ребенка, поскорее займитесь выявлением психологических причин, по которым вашему сыну (от ком-





## Компьютер помогает ребенку научиться читать, изучать иностранные языки. Популярностью пользуются и интерактивные книги, напоминающие пластинки с любимыми сказками.

пьютера обычно не оторвать мальчишек) милее всего общество «умного ящика». Если он подражает друзьям, сведите его с детьми, у которых не такие суженные интересы.

### Игра игре рознь

— Но разве среди моря компьютерных игр совсем нет хороших, полезных? — спросите вы. — Неужели все они жестокие и примитивные? Безусловно, нет. Есть развивающие игры, которые обучают малышей совмещать цвета, воссоздавать по памяти картинки, составлять предметы из геометрических фигур...

Компьютер помогает ребенку научиться читать, изучать иностранные языки. Есть компьютерные энциклопедии. Популярностью пользуются и так называемые интерактивные книги, напоминающие пластинки с любимыми сказками, но включающие в себя игры, тренирующие память и внимание.

Дошкольникам и младшим школьникам можно предлагать «пазлы»: это развивает пространственное и логическое мышление. Дети с удовольствием играют и в филологические игры типа «Поля чудес». Им, естественно, хочется немного побыть на месте участников популярной телепередачи, а на дисплее все как в телевизоре.

Да и чисто развлекательные игры не однородны. Одно дело тупой мордобой, где все мастерство игрока сводится к умению нажимать на кнопки. И другое — «квесты» (от английского «quest» — «поиски»). В детских «квестах» действуют герои мультфильмов, там никого не надо убивать, в этих играх много по-настоящему смешного.

### Когда компьютер — призвание

Что ж, такое тоже бывает. Пусть «умный ящик» станет лишь инструментом для

решения творческих задач. Например, дети могут делать компьютерные мультики. Причем необычайных способностей для этого вовсе не требуется. Программы «Логомиры» и «Amazing Animation» вводят детей в мир компьютерной графики, позволяют им создать и, главное, оживить свой собственный мир.

Разумеется, поначалу работа мультипликатора потребует помощи взрослого, но не бойтесь. Во-первых, это действительно интересно, а во-вторых, ничто так не сближает поколения, как совместная деятельность. Кстати сказать, в этом случае компьютер позволит ребенку преодолеть страх неудачи, поскольку рисунок на экране вроде бы не совсем настоящий рисунок. И так называемый страх чистого листа тут не столь силен.

— Однажды мы на занятии рисовали собаку, — рассказывает руководитель уникальной московской мультстудии Евгений Генрихович Кабаков, обучающий ребят компьютерной анимации, — а одна девочка наотрез отказывалась. «Не умею — и все!» Тогда я ей предложил нарисовать хвост. Только хвост — больше ничего. А для затравки нарисовал «мышкой» какую-то закорючку. «Ну, как? — говорю. — Подходит? Нет? А вот такая?» Мы перебрали с ней несколько вариантов и в конце концов выбрали подходящий. Потом я принялся точно так же малевать собачьи ноги... И вдруг девочка воскликнула: «Все! Дальше я сама!»

Очень важно, — считает Евгений, — то, что компьютер предоставляет детям возможность вернуться на несколько шагов назад. Ведь как бывает, когда дети рисуют карандашами или красками? Ребенок «запарывает» свою картину и впадает в отчаяние. Он не верит, что ему удастся заново воспроизвести удачный вариант, и потому вообще отказывается рисовать.

Дети, которых удалось заинтересовать компьютерным творчеством, теряют интерес к «смертоубийству».

### Инструмент, но не молоток

Демонизировать компьютер не стоит. Но и тешить себя мыслью, что это просто инструмент, ничем принципиально не отличающийся от других инструментов (скажем, молотка), тоже не следует. Молоток не выдает таких красочных образов, не вступает в интерактивное общение, не оказывает гипнотического эффекта, не может программировать поведение человека.

Поэтому хорошенько взвесьте свои силы, прежде чем ввязываться в авантюру с приобщением ребенка к миру компьютерных игр и Интернета.

Некоторые специалисты высказывают мнение, что компьютерные чаты затягивают подростков не меньше, если не больше, чем игры. Недавно я убедилась в этом сама.

Одна мама рассказала печальную историю. Ее мальчик рос умным и талантливым. Он писал стихи и рассказы, интересовался историей, очень много читал. Но физическое здоровье у него было слабым, и в девятом классе, после очередной долгой болезни, родители решили перевести его на домашнее обучение. А чтобы восполнить единственному сыну нехватку общения со сверстниками, купили первоклассный компьютер с подключением к Интернету.

За полгода парень изменился до неузнаваемости. Теперь он книг не читает, стихи и рассказы забросил, «сидит в чатах», стал агрессивным, замкнутым, черствым. Хватит ли вашего влияния на подростка, чтобы не допустить такого поворота событий?

Татьяна ШИШОВА, психолог







# Время перемен

Когда новый год наступает по календарю, мы убеждаем себя, что надо начинать новую жизнь. В сентябре, после отпуска, новая жизнь начинается сама собой...

## ВПЕРЕД И ВВЕРХ

Отпуск, синее море, золотой загар — все позади. Лето скатилось с горки. Впереди — крутой подъем. Долгий, заметим, подъем — как минимум до весны, а то и до следующего лета. Дела, работа, бесконечные домашние хлопоты. Надо срочно перестраиваться.

**1.** Если отпуск показался вам обидно коротким, вспомните, как вы однажды заскучали на этом солнечном пляже.

Нельзя же всю жизнь загорать и есть мороженое!

**2.** Да, мы живем не в тропиках. Нечего удивляться, что вянут листья и идут дожди. Это наш родной климат.

Специалисты считают, что смену четырех сезонов наш организм любит генетически, если устроить нам круглосуточное лето, мы заболеем.

**4.** Уподобимся поэту, который оптимистично утверждал, что с каждой осенью он расцветает вновь.

## РЫВОК

Новую жизнь следует начинать с решительных поступков, хотя бы и совсем незначительных.

**1.** Проверьте демисезонный гардероб и пришейте все недостающие пуговицы.

**2.** Сдайте плащ в химчистку.

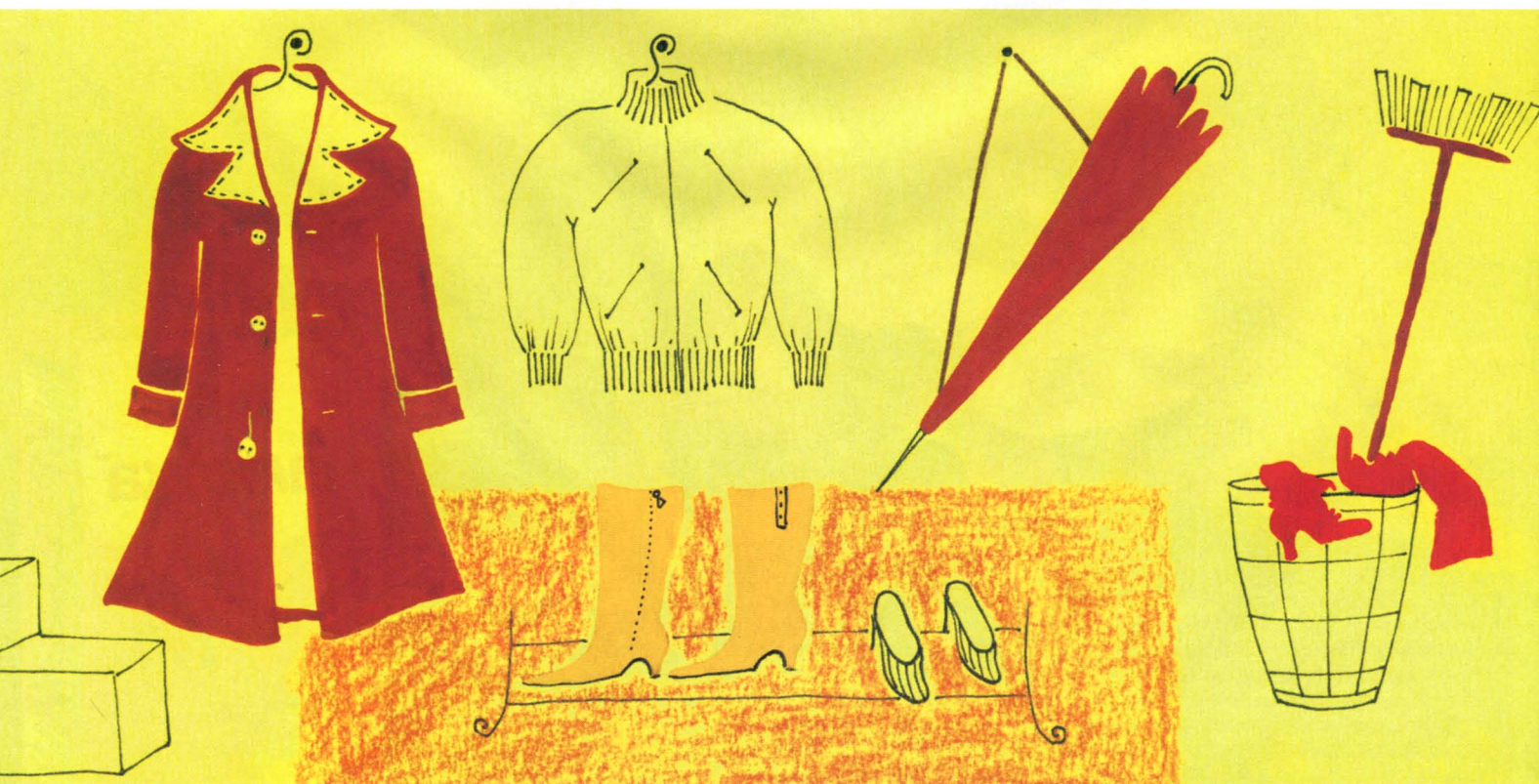
**3.** Отдайте в ремонт любимую сумку с оторвавшейся ручкой и выбросите наконец старые любимые сапоги.

**4.** Купите себе красивые сапоги или ботинки. В новой обуви веселее шагать по осени.

**5.** Не поленитесь — сходите в баню и выхлестайте там березовым веником все хвори и печали.

## ДАЛЕКИЕ И БЛИЗКИЕ

Гардероб в порядке, пуговицы и «молнии» на месте, но все равно что-то угнетает...





**1.** Обиды. От них никуда не денешься. Выскажите их тем, на кого обижаешься, но только будучи в хорошем настроении. Вы увидите, что жить стало легче.

**2.** Ребенку трудно в новой школе, куда вы его устроили еще весной. Помогите ему.

Не надо без конца повторять сыну или дочке, что вы в их возрасте были совершенно самостоятельными, учились без помощи взрослых и ни на кого своих школьных проблем не вешали.

**3.** Вообще не стоит по любому поводу без конца намекать домашним, что вы лучше них. Вы ведь всерьез так не думаете.

**4.** Поиграйте однажды с мужем в откровенность. Облегчите душу. Может быть, и он давно ждет, чтобы кто-нибудь его выслушал.

**5.** Не будьте мямлей. Умейте отказывать людям, если их просьбы вам неприятны или невыполнимы.

**6.** Почаще звоните бабушкам и дедушкам. Исполнив пару их капризов, вы себя зауважаете.

**7.** Вспомните о школьной подруге, которая переживает не лучшую полосу в жизни.

## ВЫХОДИМ В ЛЮДИ

Вы замечали, что с каждым годом почему-то все меньше тянет в театр или на премьеру нового фильма?

**1.** Не надо себя убеждать, что это спектакли стали скучными — это вы себя обедняете, перестав интересоваться искусством.

**2.** Если вам позвонила знакомая и предложила сходить с ней на балет, не задумываясь, отвечайте: «Конечно, с удовольствием!»

**3.** Не отказывайтесь от туристической двухдневной экскурсии. Бе-

рите ребенка за руку и садитесь в автобус. Разве не любопытно посмотреть другой город?

**4.** А художественные выставки? Когда-то вы не пропускали ни одной. Эту практику легко возобновить.

**5.** Почаще ходите в гости. Не сидите сиднем в четырех стенах, отговариваясь тем, что вас не пускают домашние дела.

**6.** В лесу уже пошли опять. Вытащите всю семью за грибами. Даже если не знаете, где их искать.

## НЕОЖИДАННОСТИ

**1.** Если вам предложили новую работу, не отказывайтесь сразу.

**2.** Не бойтесь встречи с новыми коллегами и новым начальством. Надо преодолевать свой консерватизм.

**3.** Не пугайтесь что-то менять в жизни — покрывало на кровати, шторы на окнах, место работы, стиральную машину. Помните: все, что ни делается, все к лучшему.

**4.** Если вы одиноки, не отшатавайтесь от случайного знакомства. Как раз случайные бывают счастливыми.

**5.** Перестаньте сомневаться: «Не может быть, чтобы я ему понравилась! Здесь что-то не так...» Вы очень, очень ему понравились!

Вы уже придумали, как провести будущий отпуск, чтобы он вас не разочаровал? Тогда мечтайте, фантазируйте, с легким сердцем ждите будущего лета. Тем более что до лета — целая жизнь. Разнообразная, наполненная встречами и событиями.

Татьяна НАЛЫМОВА





# Уроки МОЛИТВЫ



**СПАС ЯРОЕ ОКО.  
СЕРЕДИНА XIV века.  
МУЗЕЙ МОСКОВСКОГО  
КРЕМЛЯ.**

Два года назад, 4 августа 2003 года, в Лондоне скончался старейший патриарх Русской Православной церкви, митрополит Антоний СУРОЖСКИЙ, известный во всем мире проповедник Евангелия.

Митрополит Антоний — почетный доктор богословия Абердинского университета, Московской духовной академии, Кембриджского университета и Киевской духовной академии.

Приведенные ниже отрывки из текстов — не написанные рукой Владыки, но произнесенные устно в беседах и выступлениях, первоначально на английском языке, переведенные и изданные в книге «Школа молитвы. Митрополит Антоний СУРОЖСКИЙ».

Книга полна конкретных, практических советов о жизни во Христе, что особенно важно нам, лишь начинающим нашу духовную жизнь и нуждающимся в детальных ответах на жизненно необходимые вопросы.

Обычно мы воспринимаем молитвенное представление как вежливое напоминание Богу о том, что он забыл сделать. ...Думаю, что молитва ничего не означает для того, для кого нет объекта молитвы. Вы не можете научить молитве человека, у которого нет чувства Живого Бога; вы можете научить его вести себя в точности так, как если бы он верил, но это не будет живым движением, каким является подлинная молитва.

В более или менее популярной литературе говорится, что молитва — это захватывающее путешествие. Нередко можно услышать: «Учитесь молиться! Молиться так интересно, так увлекательно, это открытие нового мира, вы встретитесь с Богом, вы найдете путь к духовной жизни». В каком-то смысле это разумееется верно; но при этом забывается нечто гораздо более серьезное: что молитва — это путешествие опасное, и мы не можем пуститься в него без риска. Апостол Павел говорит, что страшно впасть в руки Бога Живаго! Поэтому сознательно выйти на встречу с Живым Богом — значит отправиться в страшное путешествие: в каком-то смысле каждая встреча с Богом — это Страшный суд. Когда бы мы ни отправлялись в присутствие Божие, будь то в таинствах или в молитве, мы совершаем нечто очень опасное, потому что, по слову Писания, Бог есть огонь. И если только мы не готовы без остатка предаться Божественному пламени и стать горячей в пустыне купиной, которая горела не сгорая, это пламя опалит нас, потому что опыт молитвы можно познать лишь изнутри и шутить с ним нельзя.

Недостаточно, устроившись удобно в кресле, сказать: «Вот, я приступаю к Богопоклонению перед лицом Божиим». Мы должны понять, что если бы Христос стоял перед нами, мы держали бы себя иначе, и должны научиться держаться в присутствии невидимого Господа, как держались бы в присутствии Господа, ставшего для нас видимым.

Прости нам долги наши, как и мы прощаем. «Как и мы прощаем» — это тот момент, когда мы берем на-

В Успенском соборе Московского Кремля среди многочисленных древних икон есть особенная. Ее название удивляет — «Спас Ярое Око». Первая же встреча с ней просто ошеломляет. Икона не имеет ничего общего с тем, как в нашем представлении должен выглядеть Христос. Его острый, пронзительный взгляд вызывает странное, не испытываемое до этого волнение. «Ярое Око»!

Название образа помогло установить время его создания. Первоначально считалось, что икона написана в пятнадцатом веке. Но что-то не сходилось. Темный лик на древней доске не подходил к указанному времени — периоду расцвета Московского княжества. Рассказывают, что после долгих споров один старый искусствовед спросил: «Как вам кажется, коллеги, это видение Спаса в благоденствии или в грозе?» После этого образ датировали столетием раньше — временем сурового монгольского ига.

Древний мастер искусно передал настроение,







которое его бушевало. Напряженность образа усилена контрастным сочетанием темно-зеленого и белого цветов. На общем темном фоне ярким пятном выделяются алые губы. Икона словно является иллюстрацией слов пророка Амоса: «Обращу на /врагов/ очи Мои на беду им» (Ам. 9:4). Образ «Спас Ярое Око» особо почитался воинами. Он был выносным, то есть использовался для крестных ходов. Его могли брать с собой и на битву. Впрочем, не стоит искать у этой иконы лишь «воинственное» содержание. Известно, что христианство придает огромное значение нравственному состоянию человека, его постоянному самосовершенствованию. И роль иконы — напоминать нам, что есть Тот, кто постоянно контролирует наше духовное состояние. Поэтому глубинное содержание, смысл этой удивительной иконы могут быть выражены словами святого Иоанна Кронштадтского: «Страшное око, от которого ничто утаиться не может! Просвети мое сердечное око! Отыми от него всякую нечистоту, всякое воззрение нечистое! Аминь!»

Наталья Листовская

ше спасение в свои руки, ибо что ни сделал Бог, все зависит от того, что сделаем мы; и это имеет огромное значение в плане нашей повседневной жизни. ...И вот почему на разграничительной линии между огненным испытанием и соблазном старых привычек стоит это непреложное условие, которого Бог никогда не ослабляет: как вы прощаете. Мерой, которой вы мерите, отмерится и вам; и как вы прощаете, простят и вас; все, чего вы не простите, будет удержано против вас.

В творениях ранних христианских подвижников часто повторяется мысль, что человек должен пройти... три стадии — раба, наемника и сына. Раб — это тот, кто повинуется из страха, наемник — тот, кто оказывает послушание за плату, а сын — тот, кто действует по любви.

Наконец, мы открываем Царя во всем значении этого слова, как сказано у Василия Великого: «Каждый правитель может править, но только царь может умереть за своих подданных». ...Для того, чтобы пришло Царство, мы должны заплатить цену, определенную... заповедями. Царство, о котором мы говорим, это Царство любви, и при поверхностном взгляде кажется таким удовольствием попасть в него. Но это совсем не «удовольствие», потому что любовь обретает трагический аспект; она означает смерть для каждого из нас, полное вымирание нашего самолюбивого, эгоцентрического «я», и умирание не такое, как цветы увядают: это умирание жестокой смертью, смертью крестной.

Мы можем сказать: «Я прошу об этом, если это согласно с Твоей волей, или если это будет во благо, или если нет во мне, когда я прошу об этом, тайной «лукавой» мысли! И т.д. Все эти «если» более чем законны, так как они свидетельствуют о недоверии к себе; и всякая просительная молитва должна сопровождаться такой оговоркой «если».

Иногда мы молимся о человеке, которого любим и который в чем-то нуждается, а мы не можем ему помочь. Очень часто мы не знаем, что именно нужно, не находим слов для того, чтобы помочь, даже и самому любимому. Иногда мы знаем, что ничего нельзя сделать, кроме как пребыть в молчании, хотя мы готовы жизнь свою отдать, лишь бы только помочь. В таком состоянии духа мы можем обратиться к Богу, все предать ему и сказать: «Боже, ты знаешь все, любовь твоя совершенна: возьми же эту жизнь в твою руку, сделай то, что я жажду сделать, но не могу». И поскольку молитва — это поручительство, мы не можем

истинно молиться за тех, кому мы сами не готовы помочь. Вслед за Исаией мы должны быть готовы услышать слово Господа: Кого мне послать? И кто пойдет для нас? — и ответить: Вот я, пошли меня.

Многих смущает мысль о молитве за умерших; они недоумевают, в чем цель этой молитвы, чего мы надеемся достичь ею. Может ли участь умерших измениться оттого, что за них молятся, может ли молитва убедить Бога быть несправедливым и даровать им то, чего они не заслужили?

Любовь, которую выражают наши молитвы, не может быть напрасной; если любовь имеет власть на земле, но не имеет власти после смерти, это трагически противоречит слову Писания о том, что крепка, как смерть, любовь, и опыту Церкви, который свидетельствует, что любовь сильнее смерти.

Наши молитвы — это акт благодарности и любви постольку, поскольку наша жизнь есть продолжение чего-то, чем жил тот человек. Мы не просим Бога быть несправедливым и не воображаем, что у нас больше сострадания и любви, чем у него; мы не просим его быть более милосердным, чем он был бы без нашей просьбы, но мы приносим на суд Божий новое свидетельство и молим, чтобы это свидетельство было принято и благословение Божие обильно низошло на того, кто так много значил в нашей жизни. И это важно понять: цель такой молитвы — не убедить Бога в чем-то, а принести свидетельство, что человек этот жил не бесплодно: не любя и не пробуждая любви.

...Вместо того, чтобы молиться об исполнении воли Божьей, мы часто пытаемся убедить Бога устроить все так, как нам хочется. Может ли такая молитва не быть посрамленной? Как бы хорошо мы ни молились, мы в каждую минуту должны сознавать, что можем ошибаться в самых лучших своих чувствах и мыслях. Как бы искренни, как бы правдивы ни были наши намерения, какими бы совершенными они нам ни казались, каждая молитва может в какой-то момент пойти по неправильному пути, и потому, когда мы сказали Богу все, что собирались, надо добавить, как Христос в саду Гефсиманском: впрочем, не как Я хочу, но как Ты. С такой же настроенностью мы можем прибегать к предстательству святых: мы приносим им свои благие намерения, но предоставляем им самим сформулировать наши желания в соответствии с волей Божьей, которая им ведома.

Не надо смотреть пренебрежительно на просительные молитвы, потому что способность приносить их — это испытание реальности нашей веры.



Музеи мира

ЗОЛОТАЯ  
КАРТА РОССИИ



Дом-музей  
В.Д.Поленова

П.Н. Крылов. Музей В.Д.Поленова. 1946. Фанера, масло.





В.М.Васнецов. Ворон. 1882. Холст, масло.



К.А.Коровин. За чайным столом. Этуд. 1888. Холст на картоне, масло.

Современная история России знает не много частных музеев со счастливой судьбой, которым довелось сохранить и приумножить экспонаты, не отрекаясь от имени и судьбы основателя. Таков Дом-музей Василия Дмитриевича Поленова (1844–1927), расположенный в Тульской области на берегу Оки, в 130 километрах от Москвы.

Судьба художника Поленова так же благородна и благополучна, как и судьба его музея. Он происходил из обширной и просвещенной дворянской семьи. Его прадед, Алексей Яковлевич — юрист, обучавшийся в лучших европейских университетах, автор знаменитого сочинения «О крепостном состоянии крестьян в России», написанного для конкурса, объявленного Екатериной II и завоевавшего малую золотую медаль; но некие места трактата были столь вольнодумны, что полный текст его был опубликован спустя десятилетия. Дед — Василий Алексеевич — родился близ Валдая, был участником войны 1812 года, служил в Коллегии иностранных дел, был талантливым, хотя и незнаменитым писателем, поэтом и переводчиком.

Отец художника, Дмитрий Васильевич, — дипломат, служивший секретарем нашей миссии в Афинах (в эти годы он много путешествовал по Греции, собрав изрядную коллекцию древностей), библиограф и библиофил, исследователь русских летописей, член Географического и Археологического обществ. В 1843 году он женился на художнице Марии Алексеевне Воейковой (которая, кстати, была кузиной и предметом юношеской страсти будущего знаменитого анархиста Бакунина); сама логика скрещения человеческих судеб предсказывала их первенцу незаурядное будущее.

Мать рано обнаружила у него художественное дарование и пригласила для домашних уроков Павла Петровича Чистякова — в будущем известного педагога; позже уроки рисунка ему будет давать Иван Николаевич Крамской. Несмотря на то, что таким образом выбор профессии был predetermined, Поленов, по совету отца, не оставляя занятий живописью, поступает одновременно в Петербургскую Академию художеств и на физико-математический (позже — юридический) факультет университета. В 1871 году за конкурсную картину «Воскрешение дочери Иаира» получает Большую золотую медаль Академии художеств, что дает ему право на бесплатную заграничную поездку для занятий живописью.

С конца 1870-х годов жизнь Поленова преимущественно связана с Москвой и ее ближайшими окрестностями, прежде всего с усадьбой С.И.Мамонтова Абрамцево. Абрамцевский художественный кружок, в разные годы включавший И.Репина, В.Серова, М.Врубеля, К.Коровина и многих других, оказал существенное влияние на Поленова, который, в частности, вместе с В.Васнецовым проектировал абрамцевскую церковь, а также участвовал в качестве художника, музыканта и актера в домашнем спектакле 1879 года. Вполне вероятно, что именно художественный быт мамонтовской усадьбы привел Поленова к мысли о создании подобного места для себя и своего ближайшего круга.

В конце 1880-х эти намерения смогли осуществиться. Путешествуя в компании художника К. Коровина по Оке, Поленов был





Ю.Н.Бразоль-Леонтьева. Море. Конец XIX – начало XX века. Холст на картоне, масло. 24 x 32.





И.И.Левитан. Вид на море. Крым. Этуд картины «У берега моря» 1886 года, находящейся в ГРМ. 1886.  
Бумага на холсте, масло. 20,4 x 32,3.





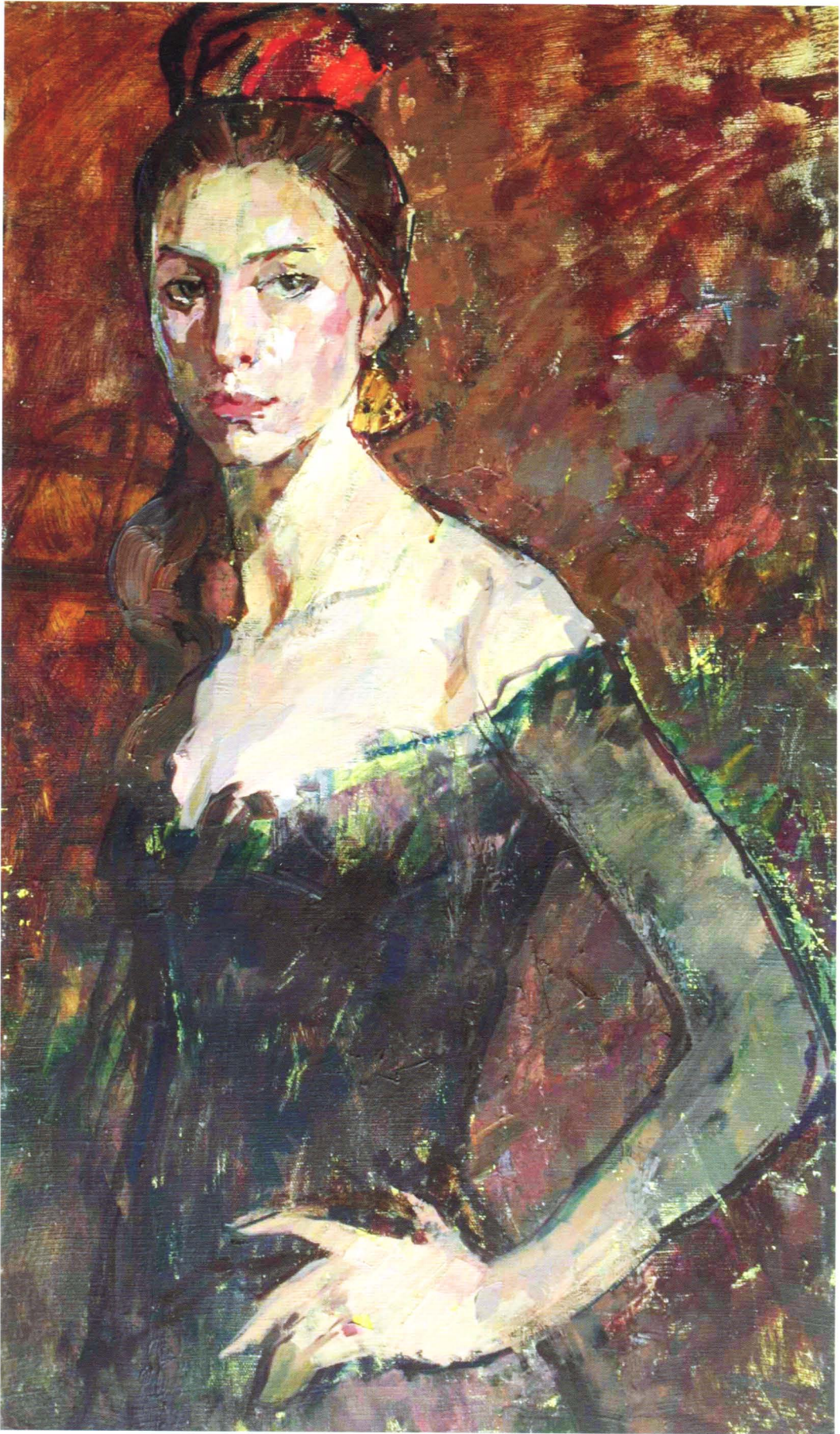
В. Д. Поленов. Река Оя. 1886. Холст, масло. 80 x 142.





В.Д.Поленов. Закат. 1893. Холст, масло. 31,5 x 63,3.





Е.Г.Шегаль. Майя Плисецкая. 1969. Холст, масло. 80 х 46.





В.Д. Поленов. Портрет Веры Васильевны Вульф. 1883. Холст, масло. 71,2 x 54.





Н. Д. Кузнецов. Портрет Наталии Васильевны Поленовой. 1885. Холст, масло. 71,5 x 49,5.





Г.А.Захаров. Портрет Василия Дмитриевича Поленова. 1952. Холст, масло. 77 х 61. Копия с работы И.Е.Репина 1877 г., хранящейся в в ГТГ.  
Исполнена по заказу Комитета по делам искусств к 25-летию со дня смерти В.Д.Поленова.



очарован видами, открывавшимися с борта парохода. С детства любивший холмистые пейзажи Русского Севера, Поленов увидел что-то знакомое в этих видах. Облюбованное им место носило загадочное имя Бехово. Поленов с энтузиазмом погружается в строительство усадьбы по собственному проекту. Слегка стесняясь воплощения давней мечты либо просто из природной веселости характера он делает стройку необычной не только архитектурно, но и номинативно: местный известняк, из которого строится ограда, называется «тарусским мрамором», лодочный сарай нарекается «Адмиралтейством» и в нем зимой хранится флотилия из «Сирены», «Борушки», «Яилатана» и «Ояти» (кстати, последняя лодка названа в честь реки, на которой стояло родительское имение, а вот о происхождении предпоследнего пусть читатель догадается сам; ответ в конце статьи). Спустя несколько лет будут построены «Фахверк» — столярная мастерская и «Аббатство» — художественная мастерская с особо устроенным высоким окном и специальным люком в потолке для того, чтобы можно было охватить взглядом большое полотно. Центром усадьбы был Большой Дом — также, естественно, спроектированный самим художником в стиле, который он сам называл «скандинавским», но полных аналогов которому нет ни в Скандинавии, ни где-нибудь еще — с четырьмя разными фасадами, множеством переходов и лестниц, позволявшими, между прочим, хозяину вовремя улизнуть в мастерскую, заметив с балкончика приближение нежданных и нежеланных гостей.

Усадьба Поленова, получившая имя «Борок», изначально задумывалась не только как частное жилье. Изрядные коллекции греческих и египетских древностей, оружия, книг, доставшиеся от славных предков и приумноженные художником, с самого начала предполагалось сделать доступными для посетителей.

В 1918 году усадьба была взята под охрану государства как национальное достояние, а пожилому художнику в качестве особой милости было разрешено доживать свой век в собственном доме. В гостевых комнатах был размещен пансионат для деятелей культуры. Директором музея стал сын художника, Дмитрий Васильевич, биолог по образованию. В 1927 году Василий Дмитриевич умер; десять лет спустя его сын и его жена Анна Павловна были арестованы и репрессированы «за шпионаж в пользу Англии». В 1939 году наследники Поленова передали усадьбу вместе со всеми коллекциями в дар государству — можно себе представить, насколько добровольным был этот шаг. В 1944 году, готовясь отмечать столетие со дня рождения художника, государство вздумало восстановить экспозицию Дома-музея; в этом же году, по счастью, Дмитрий Васильевич и его жена были освобождены. С 1960 по 2003 год музей возглавлял внук художника, Федор Дмитриевич Поленов, сохранивший до наших дней это превосходное собрание.

Живописная часть коллекции в основном состоит из картин самого Василия Дмитриевича и художников, входивших в его ближайшее окружение. Одна из ранних работ Поленова — «Мечеть Омара. Харам-эш-Шериф (Священное место)» была написана



К.А.Коровин. Осень. Аллея в Жуковке. Этюд. 1888. Холст на картоне, масло.



Н. В.Поленова. Урожденная Якунчикова – жена В.Д.Поленова. Жуковка. Этюд. 1888. Холст на картоне, масло.





И.Е.Репин. Осенний пейзаж. Абрамцево. 1880. Холст, масло.



С.В.Малютин. В гостях у соседки. 1892. Холст, масло.

им во время путешествия на Восток. В это время художник уже работает над одной из своих самых известных картин «Христос и грешница» («Кто из вас без греха»). Внушает невольный трепет видная по эскизам тщательность, с которой Поленов выписывает отдельные фрагменты будущего монументального полотна; так, в Русском музее хранится несколько картин (не карандашных набросков!), изображающих только руки сидящего Христа. После этого не пристало удивляться тщательности, с которой выполнен хранящийся в Доме-музее эскиз к этой же картине, на котором изображена фигура Спасителя.

Для большинства любителей живописи Поленов прежде всего пейзажист. Из работ его в этом жанре, сохраняющихся в музее, стоит отметить большой холст 1886 года, изображающий реку Оять, и небольшой «Закат» 1896 года. Семейную галерею Поленовых украшает выполненный им портрет свояченицы — Веры Васильевны Вульф, урожденной Якунчиковой.

Вообще, работая для своего круга, художники нередко отступают от привычных жанров, что порой приводит к занятным результатам. Так, например, в музее Поленова хранится очень нехарактерный для творчества Репина, но от того не менее красивый «Осенний пейзаж. Абрамцево» 1880 года. Абрамцевский же, кстати, пейзаж служит фоном для знаменитых «Трех богатырей» Васнецова, эскиз к которым также находится в музее. Любопытно, что этим связь Поленова с васнецовским шедевром отнюдь не ограничивается — по некоторым сведениям, ему принадлежит сама идея картины, а кроме того, он отчасти является ее героем, послужив моделью для Ильи Муромца. Сам Поленов тоже нередко использовал друзей-художников в качестве натурщиков; так, образ Христа в упоминавшейся уже картине писан с Исаака Левитана, которого связывали с Поленовым долгие годы ученичества и дружбы. Любопытно, кстати, знал ли Александр III, покупая картину в 1888 году для своей личной коллекции, что художник, послуживший для нее моделью, в качестве некрещеного еврея его указом был изгнан из столицы? Бог весть. В поленовском музее хранится несколько картин Левитана.

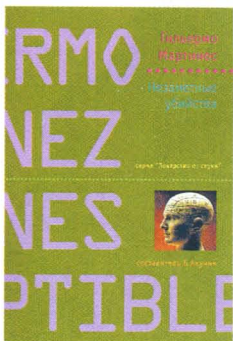
Даже пресыщенный созерцаниями пейзажей (что висящих на стенах, что открывающихся из окон) посетитель поленовского музея неизбежно обратит внимание на небольшой эскиз, изображающий деревянный дом под зеленой крышей в окружении осенних, наполовину облетевших деревьев. Сочность красок и какая-то особенная смелость изображения заставляют мысленно обратиться в поисках автора неподписанного холста к истории французской живописи, но березка на первом плане неотвратимо убеждает в отечественном происхождении пейзажа. Меж тем автор этой картины — жена Поленова, Наталия Васильевна, урожденная Якунчикова, талантливая художница, прожившая жизнь в тени своего блистательного мужа. Ее имя, прочитанное наоборот, составляет название флагамена поленовской потешной флотилии, заправшейся на зиму в «Адмиралтействе».

Наталья СОБОЛЕВА



**Мартинес Г.  
Незаметные убийства.  
М.: Иностранка, 2005**

В романе Гильермо Мартинеса «Незаметные убийства» двадцатидвухлетний математик приезжает из Аргентины на стажировку в Оксфорд, где снимает комнату в доме очаровательной пожилой миссис Инглтон, вдовы ученого-мате-



матика, к сожалению, тяжело больной. Довольно быстро студент обрывает приятными знакомствами, в том числе с выдающимся ученым Артуром Селдомом. Жизнь Оксфорда в описании Мартинеса — это просто интеллектуальный рай на Земле, и тем более возмутительным оказывается убийство миссис Инглтон. Непонятно, кому нужно было убивать беспомощную старушку, кроме Бет, ее внучки, которая почему-то считала бабушку совершеннейшим чудовищем, но у нее есть безупречное алиби. И это только первое преступление в цепочке, где жертвами становятся тяжело больные и обреченные люди. Каждому преступлению предшествует записка с изображением геометрической фигуры, и Артур Селдом предполагает, что это некая задача, и если им посчастливится отгадать следующий знак в серии, то

они предупредят очередное убийство. Юный математик изо всех сил старается помочь старшему другу.

Это поистине интеллектуальный триллер, безупречно продуманный, в нем нет ни одной лишней сцены, не работающей на сюжет. К тому же он великолепно написан, лаконично и вместе с тем ярко. По ходу действия читатель, даже далекий от математики, получит некоторое представление о таких загадочных материях, как метафора Кузанского, теорема Геделя, парадокс Мандельброта, и сможет проникнуться особенной красотой математической науки. Поскольку Гильермо Мартинес не только писатель, но еще и математик по образованию, для него эта сухая и точная наука является «особым интеллектуальным бальзамом, дарующим иллюзию порядка среди окружающего хаоса, которую человек обретает, следуя за доказательством теоремы».

**Вальгрен К.-И.  
Женщина-птица.  
М.: Олма-пресс, 2005**

Шведский писатель Карл-Иоганн Вальгрен запомнился читателем благодаря своему историческому роману «Ясновидец». Новая его книга «Женщина-птица» написана в совер-



шенно ином стиле. Это современная история, рассказанная от имени брата и сестры, и представляет собой двойной поток сознания. Маленький провинциальный городок, внешне благополучная семья, в которой каждый страдает от одиночества, чувствует себя отвергнутым и покинутым, каждый по-своему несчастен. Вот юная Кристина бежит прочь от этой тоски, сначала в Париж, в коммунистическую, потом все дальше и дальше, в Индию... Но и там она не свободна от себя, иллюзию свободы и полета ей дают только наркотики. Кристина ощущала себя женщиной-птицей, но на самом деле ей так и не удалось взлететь. А Йоран погрузился в творчество, попытался найти себя в музыке, потом — в любви, так и не смог перебороть одиночество, сделавшись печальным свидетелем постепенного умирания всей семьи. Очень грустная и реалистичная книга, заставляющая нас оглянуться на наше собственное бытие и осознать, что одиночество живет внутри каждого, а не нападает извне, как нам порой кажется.

**Стивен Фрай.  
Как творить историю.  
М.: Фантом Пресс, 2005**

Стивен Фрай — автор четырех бестселлеров, один из них — автобиография. Блестящий актер, сыгравший Оскара Уайльда, теле- и радиоведущий, журналист, Фрай давно признан своими соотечественниками национальным достоянием Британии. В своей новой книге «Как творить историю» Фрай размышляет о природе зла и о том, что страшнее: абсолютное зло или добрая, но «не ведающая, что творит», воля.

Аспирант из Кембриджа Майкл Янг выбрал занятие историей, потому что может отстраненно относиться к ее персонажам: ему вовсе не жаль всех этих «наполеонов» и «мао цзе-дунов». Зато он проливает слезы над героями Шекспира или стихами Гёте. Его диссертация, посвященная истокам нацизма, готова, и он уже предвкушает счастливую университетскую карьеру. И вот тут-то лукавая судьба в лице профессора физики Лео Цуккермана предоставляет ему шанс исправить «ошибки исторического прошлого», а заодно переписать события



последних шести десятков лет. С помощью машины времени, изобретенной профессором, Майкл подбрасывает в воду, которую глутит с похмелья будущий отец великого фюрера, Алоиз Гитлер, пилулы бесплодия. На следующее утро герой понимает: мир действительно другой. Вот только стал ли он лучше?.. Не изменяя своей привычке в саркастической манере говорить о самых серьезных вещах, Фрай пытается понять, что может случиться, если ваши самые прекрасные мечты о переустройстве мира однажды станут явью.

Алла НАДЕЖДИНА



# Незаменимый ДЕНИМ

*Без джинсовой одежды, кажется, уже никому не обойтись.*

*Демократичная, удобная, яркая, независимая...*

*Живет и играет по своим собственным правилам.*

*И пока выигрывает.*



**ПЛАТЬЕ-РУБАШКА ИЗ ХЛОПКА,  
ISABEL MARANT.  
УЗКИЙ ШАРФИК ИЗ ШЕЛКА,  
ISABEL MARANT ETOILE.  
СОЛОМЕННАЯ ШЛЯПА, C&A.  
БРАСЛЕТЫ,  
METAL POINTU'S..**

**СЛЕВА: ОБЪЕМНЫЙ ПУЛОВЕР  
ИЗ ТРИКОТАЖА, VA&SH.  
ДЖИНСЫ, LEE COOPER.  
БУСЫ, MARION GODART.**







**РУБАШКА ИЗ ХЛОПКА,  
MARITHE + FRANCOIS GIRBAUD.  
ТОП ИЗ ЭЛАСТИЧНОГО  
ХЛОПКА, КООКАИ.  
ПРЯМЫЕ ДЖИНСЫ,  
LEE COOPER.  
ЧАСЫ, LOUIS PION.  
БРАСЛЕТЫ,  
DOMINIQUE DENAIVE.  
БОСНОЖКИ,  
FRANZISKA HUBENER.**





**ПУЛОВЕР ИЗ ТОНКОГО  
ДЖЕРСИ,  
DIAB'LESS.  
ШИРОКИЕ БРЮКИ  
ИЗ ДЕНИМА, MAX & CO.  
ЧАСЫ, FENDI.  
РЕМЕНЬ С ВЫШИВКОЙ, VA & SH.  
САБО, SAN MARINA.**





**ЖАКЕТ ИЗ ДЕНИМА,  
LES PETITES.  
ТОП ИЗ ХЛОПКА С ВЯЗАННЫМ  
КРЮЧКОМ ЛИФОМ, VA&SH.  
БЕРМУДЫ ИЗ ЛЬНА, HANNOH.  
КОЛЬЕ В ВИДЕ ПОМПОНОВ,  
L'ARTISAN DU LIBAN.  
БРАСЛЕТЫ, DOMINIQUE DENAIVE.**



**ЖАКЕТ ИЗ ДЕНИМА,  
120% LINO.  
ТУНИКА ИЗ ТОНКОГО ХЛОПКА,  
MORGAN. ТОП ИЗ ХЛОПКА,  
SURTAREAU.  
ЮБКА ИЗ САТИНА,  
ISABEL MARANT.  
УКРАШЕНИЯ,  
DOMINIQUE DENAIVE.**



MARIE CLAIRE / East News



# Мода на рептилию

Сегодня обходить стороной крокодилов, змей и ящериц — значит идти наперекор моде. Яркая агрессивность аксессуаров отлично дополнит элегантное спокойствие осени.



- 1. Ремень, **CRISTINA EFFE**
- 2. Сапоги, **PATRIZIA PEPE**
- 3. Сумка, **FURLA**
- 4. Сумка, **PATRIZIA PEPE**





1. Сумка, **ROBERTO CAVALLI FREEDOM**
2. Ремень, **PATRIZIA PEPE**
3. Сумка, **FURLA**
4. Ремень, **ROBERTO CAVALLI FREEDOM**
5. Сумка, **CARACTÈRE**

КОЛЛЕКЦИЯ АКСЕССУАРОВ ПРЕДОСТАВЛЕНА САЛОНОМ «ЛИ-ЛУ» / МОСКВА, МОЛОЧНЫЙ ПЕР., 1, 0Ф. 1.

АДРЕСА МАГАЗИНОВ В МОСКВЕ: **CARACTÈRE**: БУТИК «САРАСТÈРЕ», ТВЕРСКАЯ, 27. **CRISTINA EFFE**: БУТИК «ТРЕВИС ДЖОРДАН», Б. ЯКИМАНКА, 56. **FURLA**: БУТИК «FURLA», СТОЛЕШНИКОВ ПЕР., 13. **PATRIZIA PEPE**: БУТИК «PATRIZIA PEPE», СТОЛЕШНИКОВ ПЕР., 13. **ROBERTO CAVALLI FREEDOM**: САЛОН «ЛИ-ЛУ», МОЛОЧНЫЙ ПЕР., 1, 0Ф. 1.



# Бархатный сезон

Прохладное утро, жаркий день, теплый вечер.  
Янтарный, коралловый, медовый, песочный, золотисто-коричневый —  
все самые нежные оттенки подойдут для макияжа в начале осени.

БЛЕСК ДЛЯ ГУБ GLAM  
SHINE HOLOGRAPHIC,  
L'OREAL PARIS

ТЕНИ ДЛЯ ВЕК MOUSSE  
APPEAL, ТОН PRALINE 04,  
L'OREAL PARIS

ПУДРА «СОЛНЕЧНЫЕ  
ЖЕМЧУЖИНЫ», BEYU

ПОМАДА COLOR RICHE,  
ТОН 41, L'OREAL PARIS

БЛЕСК ДЛЯ ГУБ CRYSTAL  
LIP GLOSS, ТОН 4243,  
ORIFLAME

Фотограф: Илья Давыдов



КРЕМ ДЛЯ НОГ  
«СОКРОВИЩА МЕРТВОГО  
МОРЯ» PLANET SPA,  
AVON

БЛЕСК ДЛЯ ГУБ CRYSTAL  
LIP GLOSS, ТОН 4244,  
ORIFLAME

ПОМАДА MAXISHINE,  
ТОН 4249, STRAWBERRY  
BITE, ORIFLAME

ПОМАДА, ТОН 05,  
ROSSETTO LICHTE,  
DEBORAH

ЛАК ДЛЯ НОГТЕЙ LONG  
WEAR NAIL POLISH,  
ТОН 6585, ORIFLAME



10

*стильных*  
вопросов







ЛЕТЯЩАЯ ЮБКА, IOANNIS GUIA.  
 МАЙКА В ДАЙЕТКАХ,  
 ANGELOS-FRENTZOS,  
 А К НИМ — ЛЬНЯНЫЕ БОСОНОЖКИ,  
 BARBARA VUI, И БУСЫ, PRADA.  
 НАРЯДНО, РОМАНТИЧНО  
 И НА ВСЕ СЛУЧАИ ЖИЗНИ.

Инна МАЛИКОВА — дочь известных родителей, дитя закулисья, но дорожку в собственную творческую жизнь она торила сама. Первую песню исполнила в шестнадцать и сразу поняла — против генов не пойдешь. Училась в музучилище, училище джазового искусства, окончила эстрадное отделение ГИТИСа. У нее прекрасный муж и замечательный сын. Красивая, молодая, талантливая, энергичная — что она думает о моде и стиле?







РВАНЯЯ ЮБКА, MANARISHI,  
 МАЙКА, JOHN RICHMOND,  
 ТУФЛИ, MARC JACOBS, ПОДТЯЖКИ,  
 UNDERCOVER — ВОТ ВАМИ ПАНК,  
 НО ГЛАМУРНЫЙ! ИНОГДА ХОЧЕТСЯ  
 ПОХУЛИГАНИТЬ.

## 1. ВЕЩИ, СОСТАВЛЯЮЩИЕ ОСНОВУ ВАШЕГО ГАРДЕРОБА.

Мне нравится современная городская мода для молодых, энергичных и мобильных, поскольку веду очень активный образ жизни: гастроли, концерты, съемки, семейные заботы... Отдаю предпочтение нарядной, но комфортной одежде, которая не мешает свободе движения, чтобы не думать, как сесть, как встать, куда деть ноги. Отсюда основной принцип — юбки не должны быть короткими, а брюки — узкими. Обожаю всевозможные маечки, маленькие коротенькие пиджачки, джинсы с заниженной талией. Вполне могу сочетать классические джинсы с нарядным топом, чтобы пойти на какую-нибудь торжественную вечеринку. В этом я не первооткрыватель, но вообще я человек довольно консервативный, не склонный к экспериментам. Наверное, сказывается то, что я родилась под знаком Козерога. Если в одежде других могу принять все, даже эпатаж, то сама никогда не надену слишком экстравагантную вещь. Впрочем, иногда нравится «похулиганить», надеть, например, что-то в стиле гламурного панка. Но все в рамках приличия.

Для меня очень важно, чтобы одежда была хорошего качества и, по возможности, из натуральных тканей. Люблю лен, хлопок. В этом сезоне увлеклась «деревенским» стилем. Нравится все, что экологично и естественно.

## 2. ПРАВИЛА ШОПИНГА.

В последнее время покупаю одежду в Москве, потому что мне это стало очень удобно: есть несколько магазинов, в которых меня знают, где ко мне хорошо относятся. Обычно, когда к ним поступает новая коллекция, мне звонят и приглашают. Выкраиваю день и иду, частенько прихватив с собой в качестве консультанта маму или подругу. Если покупка очень крупная, к примеру, шуба, то советуюсь с мужем. У него прекрасный вкус.

Бывая за границей, тоже с удовольствием хожу по магазинам.

Вообще, считаю, что шопинг — прекрасная психотерапия, поскольку после хорошей покупки повышается настроение. А если ничего не купила, тоже замечательно — деньги остались в семье.

Люблю марки классные, но, может быть, не очень у нас раскрученные: Miu Miu, Maurizio Pecoraro, Narciso Rodriguez, Anne-Valerie-Hash. Обожаю джинсы Seven и DSquared<sup>2</sup>. А из более классических фирм: Chloe и Alessandro Dell'Acqua. У меня есть и любимые магазины: Aizel, «Италмода»,



ЦУМ, «Весна», «Подийум». Любимые российские дизайнеры: Юлия Далакян, Игорь Чапурин и Алиса Толкачёва. Мы дружим. Я участвую иногда в клиентских показах.

### 3. ОБРАЗЕЦ ДЛЯ ПОДРАЖАНИЯ.

В детстве образцом, конечно, были мама и ее подруги. Но уже довольно давно образца для подражания нет. В этом плане я — свободный человек, ищу свой стиль и не хочу ни на кого быть похожей. Но, разумеется, есть актрисы, на которых всегда приятно посмотреть, например, Николь Кидман, Пенелопа Крус.

### 4. ЛЮБИМЫЙ ЦВЕТ.

Не могу сказать, с чем это связано, но цветовые пристрастия меняются какими-то периодами. Одно время очень любила черный цвет, потом полюбила серый, потом — розовый.

Сейчас в моем гардеробе семьдесят процентов вещей в коричневой гамме: цвета слоновой кости, цвета топленого молока и т.д.

Хотя и розовый остался — много розовых маечек и штанишек.

### 5. ЛЮБИМЫЕ УКРАШЕНИЯ И ЗАПАХИ.

К драгоценностям отношусь, как и любая женщина, хорошо, но спокойно. Есть красивые дорогие вещи: колечки, браслетики, цепочки — и замечательно, я ими довольна.

А вот страсть питаю к часам — их у меня очень много и очень разных. В этом году я даже стала лицом швейцарской часовой фирмы Milus.

Сережки надеваю редко, украшения на шею — тоже, поскольку ношу крестик. Мне нравится делать акцент на руки. В этом году мой фетиш — браслеты. Всевозможные, и чтобы их было много, разного цвета. А еще — крупные бусы. Все это прекрасно сочетается с маленькими часиками Milus. Эти часы — моя визитная карточка.

Духи очень люблю, причем не могу долго пользоваться одними, потому что перестаю чувствовать запах. Единственные духи, которыми я пользуюсь довольно давно, — это Agent Provocateur. Необычный, фантазийный запах. И окружающие в один голос говорят, что «мне идут эти духи».

### 6. НУЖНЫЕ НЕНУЖНЫЕ ВЕЩИ.

Очень не люблю захламленного гардероба. Предпочитаю свободные полки. Как правило, в моих



ТОП, VIVIENNE WESTWOOD RED LABEL.  
ДЖИНСЫ, RING, ТУФЛИ, BRUNO MAGLI.  
РЕМЕНЬ, ALBERTA FERRETTI —  
И ВЕЧЕР НЕПРЕМЕННО БУДЕТ УДАЧНЫМ!





Фотографии Игоря ПРИМАКА

**ЛЬНЯНОЙ БЕЖЕВЫЙ  
КОСТЮМ, MIU MIU.  
МАЙКА, COSTUME  
NATIONAL.  
БОСОНОЖКИ, MIU MIU.  
БУСЫ, MARNI.  
БРАСЛЕТ, HELENE  
ZUBEC DIA PARIS —  
ДЕЛУ ВРЕМЯ!**

шкафах вещи только из последних коллекций. Прошлогодние вещи отдаю тем, кому они нужны, потому что знаю — не буду носить.

## 7. КАБЛУКИ И СУМКИ.

Сейчас мне нравится обувь на устойчивом каблуке, с тупым мысом. Конечно, есть и много острой обуви на шпильках, но, как мне кажется, в данный момент она менее актуальна. Вообще, обувь люблю и в сезон покупаю очень много.

Сумки тоже обожаю. Они у меня на все случаи жизни: кожаные, тряпичные, с бусинками, с рисунками... Люблю сумки Chloe, Celine и Givenchy. Есть и сумки «для статуса» — Louis Vuitton, Hermès. Их подарил мне муж.

Больше всего люблю большие, вместительные сумки жесткого типа, чтобы можно было все аккуратно разместить.

Маленькие, театральные сумочки, разумеется, тоже есть, но пользуюсь ими только по необходимости.



## 8. КОСМЕТИЧКА: КРАТКОЕ СОДЕРЖАНИЕ.

У меня две косметички: одна дома, в ней самый минимум косметики, а другая «живет» у меня в машине — это большой вьюиттоновский кейс, в котором масса всевозможной, в основном профессиональной, косметики. Большая гамма цветов, много хороших кистей, разнообразные тени, румяна и блески. Это все для работы и торжественных случаев, а в жизни не пользуюсь косметикой вообще, только блеском для губ — возраст позволяет, я и так выгляжу неплохо.

## 9. НА ЧТО МУЖЧИНА В ЖЕНЩИНЕ ОБРАЩАЕТ ВНИМАНИЕ В ПЕРВУЮ ОЧЕРЕДЬ?

Мне кажется, сначала у мужчины складывается какое-то общее впечатление, и только потом он обращает внимание на детали. Поэтому, как у Чехова, «в человеке все должно быть прекрасно». Если у тебя шикарный маникюр, но несвежие волосы, это вряд ли мужчине понравится. Женщина должна быть ухоженной. И в то же время надо быть самой собой, выглядеть естественно, потому что переизбыток косметики, слишком экстравагантный наряд или слишком очевидное желание понравиться скорее отпугнут мужчину.

## 10. ВАШ РЕЦЕПТ КРАСОТЫ.

Мой рецепт красоты — хороший, продолжительный сон, систематические занятия спортом, баня, массаж, регулярное посещение косметолога.

Я сама занимаюсь фитнесом лет с шестнадцати. Сейчас это и аэробика, и пилатес, и танцы — все, что полезно для фигуры. Посещаю тренажерный зал четыре раза в неделю.

Диету не поддерживаю — конституция позволяет ни в чем себя не ограничивать. Даже после родов легко вернула форму.

А еще аутотренинг — пытаюсь настраиваться на положительные эмоции и дарить такие же окружающим. Я как-то подумала, что если постоянно буду грызть себя за то, что не получается, — ничего не добьюсь. Поэтому сама себе создаю ощущение праздника — стараюсь хвалить себя, и не только перед зеркалом.

Но главное, конечно же, для женщины — душевное спокойствие. Поэтому желаю всем, чтобы дома царили покой и уют, а детишки были здоровы!

Записала Елена ДЕНИСОВА



СПОРТИВНЫЕ БРЮКИ,  
FREDDY. МАЕЧКА, CASALL.  
КРОССОВКИ, REEBOK.  
ПОВЯЗКА И НАПУЛЬСНИК, У-Э.  
ЧАСЫ, MILUS. СПОРТ —  
ЭТО ФИЛОСОФИЯ ЖИЗНИ.



# Возвращение в зеркале

Однажды, взглянув в зеркало, мы застываем в горьком недоумении: «Это я или не я?»

Мы не согласны с тем, что сделало время. Но таинственный резец времени работает легко, терпеливо, осторожно и, увы, в одном направлении.

На наш отчаянный вопрос, как вернуть свое прежнее лицо, отвечает пластический хирург Алексей Михайлович БОРОВИКОВ.



**— Алексей, а в каком возрасте звенит этот звоночек, когда мы решительно перестаем себе нравиться?**

— Примерно начиная с сорока — сорока пяти лет. Иногда женщина и в двадцать шесть принимает мимические складочки за морщины и в панике бежит к пластическому хирургу. А иногда спохватывается только в шестьдесят. Лицо, как правило, рушится, когда тебе немного за сорок.

**— Что значит — рушится лицо?**

— У каждого из нас есть собственный образ. Просыпаясь, изо дня в день мы видим в зеркале одно и то же. Когда образ немного отклоняется от привычного, мы сначала этого не замечаем: ну, думаешь, устал или недоспал. Но вода планомерно капает, капает, и однажды ты вдруг понимаешь, что дело вовсе не в усталости. Ты в смятении: твой собственный образ обрушился, ты себя не узнаешь.

**— Это происходит в одночасье?**

— В общем, да. Еще вчера был привычный образ, а сегодня уже другое лицо. Этому есть анатомические причины. Если представить лицо как механизм, все детали в котором сплочены, то когда отказывает первая группа связок, напряжение берут соседи, которые в этом напряжении разбалтываются скорее, а дальше процесс разрушения идет лавинообразно. За первым рубежом очень быстро падает второй, третий... Маленькие признаки копятся давно, но буквально в одночасье лицо складывается, как карточный домик.

**— Женщина, которая не может этого пережить, приходит к пластическому хирургу, и чем вы можете ей помочь?**

— Обычно она говорит: «Посмотрите на меня. Что можно сделать?» На этот вопрос на консультации я отвечаю: «За углом парикмахерская, можно сделать прическу». Во-первых, я врач, которому пациент должен пожаловаться на боль. Если нет боли, то вы обратились не по адресу. Если я могу излечить пациентку словом, я не буду брать в руки скальпель. И только когда я убедился, что

ее боль невыносима, что женщина психологически не в состоянии жить с таким лицом, я берусь помочь. Но как? Я не терапевт, а хирург, который может решить ее проблемы только с помощью пролития крови. Я начинаю запугивать пациентку. Говорю ей о возможных осложнениях после операции подтяжки лица и шеи. Синяках, отеках, нарушениях мимики, расхождении швов... Вероятность этих последствий невелика, но тем не менее они возможны.

**— И удается запугать?**

— Чаще всего нет. Когда я понимаю, что женщина согласна к сотрудничеству, что она не потребитель, который платит деньги и покупает товар, что она мне верит и в случае осложнений будет моим сотрудником и помощником, только тогда соглашаюсь ее оперировать.

**— А кто решает на хирургическое вмешательство — женщины с особым, решительным складом характера?**

— К складу характера ее решение не имеет никакого отношения. Это серьезная душевная драма. Для женщины существенно одно: согласна ли она видеть свое постаревшее лицо или нет. Многие ведь, в конце концов, смиряются с тем, что сделало время. Но некоторые просто не в состоянии жить с обрушившимся лицом. Их внутренняя задача — вернуть свой образ в зеркале, свой прежний имидж. Но когда женщина уже решилась на операцию, у нее могут возникнуть и другие идеи. Например, изменить заодно форму носа, бровей или помолодеть лет на десять. А это уже опасно.

**— Почему? Разве не естественно, ложась под нож, добиться максимального результата?**

— Этот результат, когда она объективно стала намного моложе или красивее, может ее испугать. Человеку только кажется, что если бы он был похож на голливудскую звезду, он стал бы намного счастливее. Нам дорог свой, пусть несовершенный облик. Когда она видит после опера-



ции в зеркале незнакомого человека, это в первую очередь ее шокирует, а радует, увы, не всегда.

— **Но разве нельзя хотя бы в общих чертах нарисовать результат?**

— Только контурно. Каким будет лицо в целом, как изменится его выражение, до последней детали предсказать нереально.

— **И часто женщины бывают недовольны или удивлены результатами подтяжки?**

— После операции каждая пациентка переживает сильнейший стресс, многие впадают в депрессию, что психологически легко объяснить. Чтобы решиться на операцию, она собрала в кулак всю свою волю, и когда самое страшное осталось позади, наступает релаксация, расслабление. Прибавьте сюда процесс адаптации, привыкания к своему новому облику. Так что послеоперационный период довольно сложен с психологической точки зрения.

— **А через какое время после подтяжки лица заживают швы?**

— Через десять дней. А уже через три недели пациентка имеет социально пригодный, если так можно выразиться, вид.

— **Многие из нас не решаются на операцию, хоть и недовольны своим внешним видом, не зная, как прореагируют окружающие на неожиданное омоложение. Запад, наверное, не так стыдлив?**

— На Западе давно ничего не скрывают: там это считается престижным, повышает твой социальный статус. Но и у нас границы стыдливости начинают размываться. Приходит, например молодая женщина после родов подтянуть грудь и говорит: «Все подружки уже сделали себе красивую грудь, одна я хожу как дурочка...»

— **А какой социальный контингент тех, кто обращается к пластическому хирургу?**

— Самый разный. Но в историях болезни в основном фигурирует слово «домохозяйка», хотя не уверен, что это отвечает истине.

— **Наверное, это все-таки неработающие жены богатых мужей и деловые женщины, добившиеся в жизни успеха — словом, те, у кого есть деньги на свою красоту?**

— У успешной бизнес-леди сидит внутри хороший гвоздь, она самодостаточна, самоуверенна и нравиться себе, несмотря ни на какие возрастные изменения. Недовольство собственной внешностью — это все-таки признак растерянности, закомплексованности, неуверенности в себе. Что касается денег, то это не самая большая проблема. Любая женщина при желании может найти или накопить две-три тысячи долларов.

— **Поток ваших пациенток растет?**

— В геометрической прогрессии. Причем не последнюю роль здесь играют рекламные технологии. Если десять лет назад у меня было лишь десять процентов вторичных больных, то сейчас их ровно половина — недовольных результатом работы предыдущего хирурга-пластика. Увы, теперь заняться пластической хирургией может любой врач после краткосрочных курсов. Только в Москве зарегистрированы 62 клиники, которые тратят массу денег на изощренный пиар. На простую информационную рекламу люди уже не откликаются... Пластическая хирургия — это бизнес, где крутятся немалые деньги. К сожалению, некоторые мои коллеги относятся к пациенту как к покупателю: заплатил деньги, получил в обмен товар, больше мы незнакомы. Если «товар» человека не устроил, продавец ни при чем...

— **Сейчас помолодеть можно и без помощи скальпеля. Мир покорили микроинъекции, пилинги, золотые нити — бескровные методы косметологии. Есть мнение, что подтяжка — это вчерашний день. Вы с этим не согласны?**

— Во-первых, золотые нити уже в прошлом, бум был и прошел. Сейчас действительно в моде микроинъекции. Это попытка уйти от негатива хирургической практики. Как ни смягчай последствия

операции, это все равно боль, рубцы, отеки, шрамы. Это к тому же дорого: и в прямом материальном смысле, и в моральном плане — как для пациента, так и для хирурга. Любая операция опасна и требует душевного напряжения большого числа людей в операционной. Взять же в руки шприц с гелевой инъекцией может человек и без высшего медицинского образования. Это действительно честная попытка решить проблему омоложения дешевыми и бескровными методами. Но, как известно, бесплатный сыр бывает только в мышеловке. И у филлеров-наполнителей, и у инъекций, парализующих мимические мышцы лица, есть свои минусы. Выключая определенную мышцу, мы ликвидируем не только морщинку, но и функцию этой мышцы, например, подтягивать нижнее веко. Вы думаете, женщины, которые обращаются к хирургу, уже не перепробовали все предложения косметологов? Увы, только операция дает долгосрочный и эффективный результат. С другой стороны, плохой врач-косметолог, в отличие от плохого хирурга, вам не навредит или нанесет минимальный вред.

— **Алексей, смотришь на некоторых наших актрис, и становится их жалко: кожа на лице натянута как на барабане. Уж лучше, думаешь, естественная старость, чем такая «молодость». Сколько подтяжек можно делать?**

— Сколько угодно, хоть раз в полгода. Главное — это первая операция, которая ликвидирует единожды возникшее обрушение. В дальнейшем процесс старения продолжается, мышцы лица ослабевают, кожа теряет эластичность, но подкорректировать результаты первой операции уже проще.

— **Значит, советуете сделать подтяжку?**

— Категорически не советую ложиться под нож. У вас же не приступ острого аппендицита...

Записала Татьяна ШОХИНА



# Интуиция Кикиморы

Черный человек появился в фирме «Сальдо Надежда» в пятницу вечером. Черное кашемировое пальто с поднятым воротником и черная шляпа, глубоко надвинутая на лоб, сами по себе выглядели слегка театрально, а странное узкое лицо, такое бледное, словно его намазали клоунским гримом, довершало демоническое впечатление.

— Готов ли мой отчет, Надежда Петровна? — спросил он хозяйку фирмы низким глухим голосом. «Прямо как черный человек, приходивший к Моцарту за Реквиемом!» — догадалась Надежда и поехала.

— Извините, господин Кадо, — улыбнулась она, украдкой заглядывая в документы и уточняя фамилию незнакомца. — Мы обещали подготовить ваш отчет к понедельнику и, разумеется, слово сдержим. А сегодня, если не ошибаюсь, пятница?

— Пятница, — подтвердил незнакомец. — Но я... Прошу вас, мне

— Люсь, представляешь, опять в субботу выходить! Кикимора сказала, придет важный клиент... Вечно эта стерва найдет предлог, чтобы припахать в выходной, — шептала подруге Даша, с трудом прикуривая от ее зажигалки. — А что? Хозяин — барин. Вернее, барыня. Секретарша для нее вообще не человек. Раньше хоть профсоюзы были. Представляешь, тогда за работу в выходные и праздничные дни платили в двойном размере! Теперь же чуть что — всего хорошего. Мол, за дверью очередь стоит из тех, кто готов вообще без выходных пахать. А твоя зарплата, мол, и не снилась

**— Все из-за того, что на законные места мужиков плюхнулись дамочки вроде нашей Кикиморы и доказывают, что они круче. Носится по городу на джипе, орет по мобильнику, сотрудники ее ненавидят, муж боится, а дети стараются на глаза не попадаться.**

необходимо получить документы именно в субботу. Естественно, особые условия — срочность и работа в выходные дни — будут оплачены дополнительно. Кстати, я уже перечислил аванс — 75 процентов от стоимости заказа. Вот платежка...

— Сейчас проверим, пришли ли деньги, — сказала хозяйка фирмы и позвонила секретарше.

— Да, деньги поступили, — уже по-другому, не дежурно, а лучезарно улыбнулась Надежда клиенту через несколько секунд. — Что ж, ваши особые условия мы выполним. В порядке исключения.

— Значит, до завтра.

Черный господин торопливо поцеловал хозяйке руку и вышел из кабинета.

— ...Да, Надежда Петровна. Хорошо, Надежда Петровна. До свиданья, Надежда Петровна.

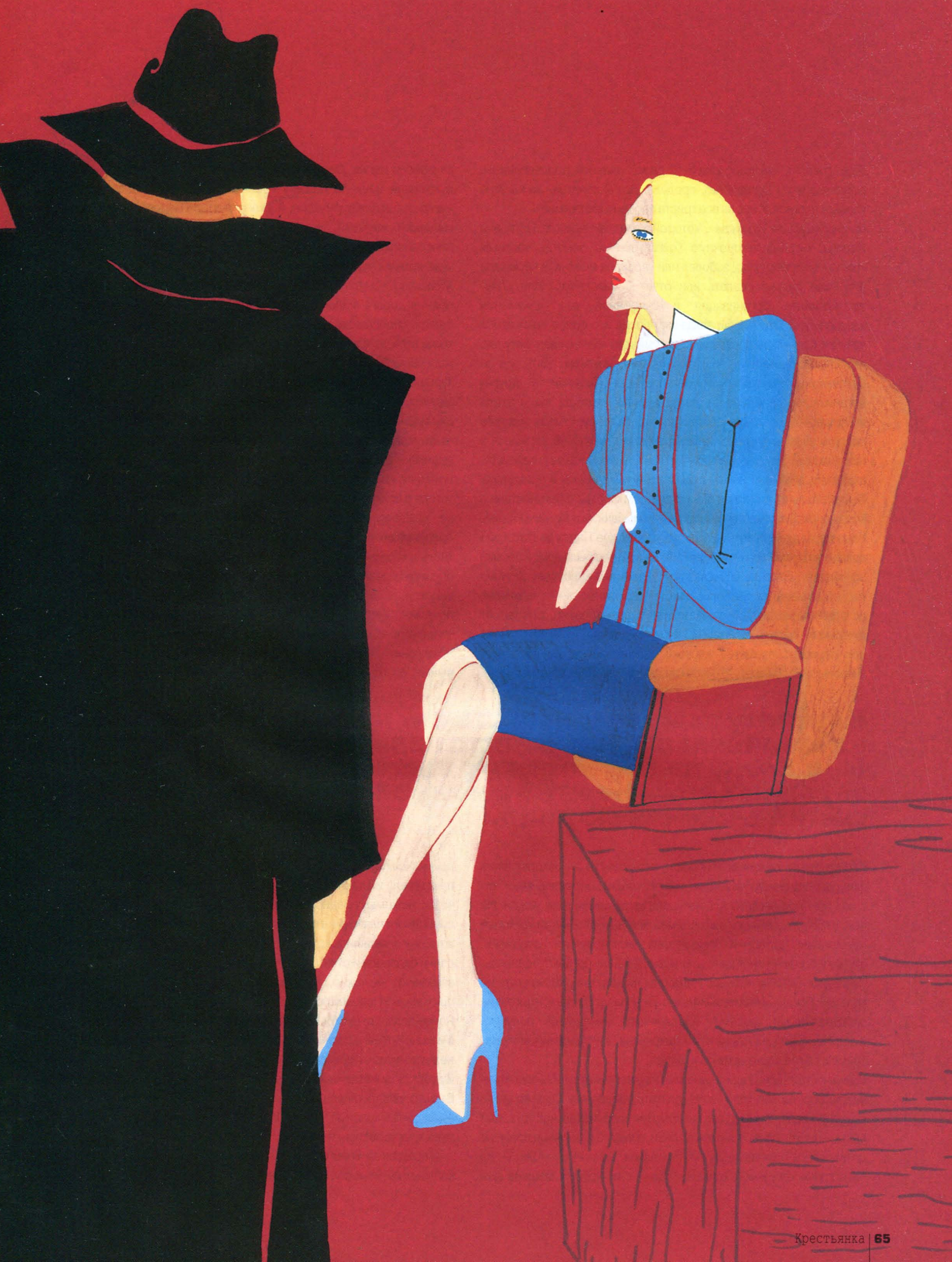
Даша бросила трубку на рычаг. Дрожащими пальцами нашарила в сумочке пачку сигарет, вызвонила в курилку подругу Люсю и выбежала из приемной.

университетскому профессору. Люсь, жить-то когда? На пенсии? До нее здесь вряд ли дотянешь. Еще парочка «черных» суббот, и Гарик меня «уволит». Мужик всю неделю пашет с девяти до восьми, имеет право хотя бы в выходные расслабиться, не вникать в мои трудности.

— Вот-вот, а все из-за того, что на законные места мужиков плюхнулись дамочки вроде нашей Кикиморы, — поддакнула Люся. — И доказывают, что они круче. Носится целый день по городу на джипе, орет по мобильнику, сотрудники ее ненавидят, муж боится, а дети стараются вообще на глаза не попадаться, слава Богу, они взрослые уже. Понятное дело, ей и в субботу в офис притащиться не в лом: водитель привезет. Не говоря о том, что дома прислуга все и приготовит, и подаст, и приберет...

— Ясное дело, — подхватила Даша. — А вдуматься — чем она лучше нас? Тошная, нескладная, нос длинный... Могла бы и укоротить при таких-то деньжищах. Говорят, 15 лет назад на рынке торговала. Мужскими трусами особого фасона, которые сама же и шила. Представляешь, они зрительно увеличивали мужские достоинства!







Еще, говорят, квартиру какой-то своей дальней родственницы, оставившей ей наследство, продала. Вот и капитал. За каждую копейку дерется. А нас на все триста процентов отжимает!

Фирма «Сальдо Надежда», которой владела Надежда Петровна Перова, оказывала срочную бухгалтерскую помощь частным компаниям. Например, заболел или уволился главбух, а через два дня надо баланс сдавать или отчет в налоговую. Или вдруг проверяющая организация в очередной раз документы заворачивает. Случалось, заказчик просил и о более деликатных услугах. К примеру, провести по документам «белую» зарплату так, чтобы проверяющие не заподозрили подвоха. Вот тут-то бухгалтерские «зубры», перекупленные Перовой в других организациях, брались за дело. Деньги Надежда им платила немалые, но и условия работы спецов были суровыми: жесткие сроки и умение держать язык за зубами. Те, кто не уложился в назначенный срок, увольнялись без сожаления. В «Сальдо Надежда» считалось обычным делом вкалывать в выходные и в праздники. Неудивительно, что почти все сотрудники фирмы тайно мечтали о более спокойном местечке и за глаза обзывали хозяйку Кикиморой. Ради справедливости заметим, это прозвище Надежде Петровне совсем не шло. В свои тридцать восемь Перова была дамой весьма эффектной. Хрупкая, сероглазая, с длинными волосами, искусно подкрашенными в золотистые тона... Разве что нос слегка великоват, но этот недостаток ей даже придавал своеобразие, отличал от кукольных героинь глянцевого женских изданий. Многие клиенты при первом знакомстве жестоко обманывались, решив, что к внешности Барби автоматически прилагаются наивность и мягкость.

**В субботу таинственный клиент появился точно в назначенный срок. Вместо пальто теперь на нем был плащ, из-под которого выглядывал толстый черный свитер. Черную шляпу он держал в руке, слегка заслоняя ею лицо.**

Кое-кто даже поначалу надеялся, что хозяйка — декоративная фигура, жена или любовница истинного владельца предприятия, что с ней легко сторговаться, сбить цену за эксклюзивные услуги. Но вскоре такой простодушный понимал, как ошибся. Внутри «белого и пушистого» создания оказывался негибкий стержень. Многочисленные проверяющие и фискальные органы убедились: белокурую хозяйку «Сальдо Надежда» ни запутать, ни запугать не удастся. Предпринимательница хоть и вправду когда-то торговала эксклюзивными трусами, параллельно ухитрилась получить юридическое образование и разговаривала с алчными чиновниками всех рангов на языке законов и цифр.

В девяностые годы Перова одной из первых поняла: чтобы одеваться модно, российские люди готовы платить любую цену. Даже если она явно завышена. Тогда как раз начался бум индивидуальной трудовой деятельности. Куртки шились из бязи, которую в прежние времена позволялось пускать лишь на наволочки, ночные рубашки — из батистовых платков с каймой, юбки — из грубых мешков для

сахарного песка. Самые предприимчивые инженеры и завлабы открывали цехи по пошиву красных пиджаков, модных среди нарождавшейся буржуазии. А у конструктора Перовой был муж — младший научный сотрудник, дети — дошкольники, мать-пенсионерка. И однажды она, пытаясь и чертыхаясь, вытащила из чулана швейную машинку «Веритас»...

Мужские трусы от Перовой продавались бойко. Казалось, Надежде прямая дорога в хозяйки маленькой швейной фабрички. Но она быстро сообразила: нет смысла заниматься кустарщиной в эпоху, когда весь остальной мир буквально завален барахлом. Влилась в железные ряды челночниц, стала летать за шмотками в Китай и Турцию, открыла на рынке свою палатку. Взяла на работу мужа, выучила детей... И однажды утром пришла на пепелище. На рынке случился пожар, склад с товаром фирмы «Надежда» и многих других частных выгорел дотла. Растерянные торговцы шептались: дирекция рынка повздорила с «крышей». Перова вновь села за машинку, не сразу, но все же покрыла кредиты, взятые на закупку товара в банке. И наконец однажды, проснувшись утром и взглянув на машинку, решила: все, хватит. На тряпках далеко не продвинешься. Капитал для старта есть, пора менять бизнес.

Торгуя на рынке, она поняла: сколько бы ни писали в газетах о поддержке малого бизнеса, главной фигурой у нас в государстве надолго, если не навсегда останется чиновник. Значит, надо придумать нечто, что помогло бы предпринимателям бороться и с чиновниками, и с разными глупыми предписаниями, и с замшелыми правилами. Такой бизнес не зависит ни от сырья, ни от гримас рынка, ни от цен на нефть, ни от скачков доллара. И Перова

принялась потихоньку подыскивать опытных бухгалтеров. А найдя, предлагала им такие условия, от которых не отказываются. Потом через знакомых предпринимателей, которыми обзавелась за годы свободного плавания в рыночном море, стала находить клиентов. И хотя они появлялись крайне неравномерно, как правило, накануне сдачи балансов и отчетов, случалось, вырисовывались и выгодные заказчики — такие, например, как сегодня. Клиенты всегда приходили к Перовой по серьезной рекомендации надежных людей. Ясное дело, кто пустит в святая святых — бухгалтерию! — человека с улицы. Вот и вчерашний черный человек, появившись, назвал имя, не вызвавшее у Перовой вопросов.

В субботу таинственный клиент появился точно в назначенный срок. Вместо пальто теперь на нем был черный плащ, из-под которого выглядывал толстый черный свитер. Черную шляпу он держал в руке, слегка заслоняя ею лицо.

— Я пришел за моим отчетом, — сказал он и серьезно, без улыбки взглянул на Надежду. — Он готов?



— Конечно, я же обещала! — Хозяйка фирмы с достоинством протянула заказчику бумаги в фирменной папке «Сальдо Надежда». Человек, бегло просмотрев документы, удовлетворенно хмыкнул.

— А можно мне скачать копию? — спросил он. — Я захватил новую дискету.

— Разумеется, можно. Даша, срочно отнеси дискетку Петру Иванову, — распорядилась Надежда. — Чай, кофе? — обратилась она к заказчику.

— Благодарю вас, я тороплюсь.

Через пять минут, поцеловав, как и в прошлый раз, Надежде руку, черный человек вышел из кабинета.

— Надежда Петровна, я могу идти домой? — выдержав пятиминутную паузу после ухода гостя, Даша заглянула в кабинет начальницы.

— Да, конечно, — растерянно сказала Надежда и вдруг попросила ненадлежащим, даже каким-то домашним тоном: — Даша, задержись, пожалуйста, на минутку. Слушай, тебе не показался странным этот заказчик?

— Вообще-то показался, — кивнула Даша. — Не кокетничал, как другие мужчины, не совал шоколадку, не пялился на мои колени. Было заметно, что ему не до флирта с секретаршей. Похоже, у него большие проблемы.

— Странно... — вздохнула Надежда. — Мне почему-то кажется, что теперь не только у него... Ладно, иди отдыхай, — спохватилась Перова и, дождавшись, когда за Дашей закрылась дверь, набрала трехзначный номер.

— Семен, зайди. Это срочно.

**— Мы для той фирмы как кость в горле. Тем более что ею руководит мужчина, а они играют по другим правилам. Значит, рано или поздно у нас появится какой-нибудь человек... Черный человек. И вот он пришел. Чтобы я разорилась, а вы потеряли работу.**

Через минуту в ее кабинете сидел молодой человек с лицом актера Галкина и фигурой борца Карелина. Это был начальник службы безопасности Семен Тараканов.

— Срочно наведи справки о сегодняшнем клиенте, — распорядилась Надежда, — к утру понедельника я должна знать о нем все. И о том, на кого он ссылался, когда в первый раз звонил. Да, еще разыщи мне к понедельнику все данные на фирму «Икар». А теперь пусть Иванов зайдет.

Петр Иванов, молодой человек с характерными для системщиков, работающих по ночам, синяками под глазами, был начальником компьютерного центра.

— Петр, ты только что скачал отчет клиенту... — начала Надежда, смутно понимая, что нащупывает что-то важное.

— Мы что-то перепутали? — разволновался Иванов. — Скачали чужие документы?

— Хуже, Петр.

— Не понимаю, Надежда Петровна. — Иванов снял очки, рассеянно

потрогал переносицу, однако по глазам было видно: он усиленно соображает. — Пойдите, электронной почты от него не было, клиент пришел как чайник, со своей дискеткой... Стоп! На всякий случай проверю. Извините, Надежда Петровна... — И Петр выскочил из кабинета.

Надежда сидела и ждала звонка. Она почему-то знала, что Иванов именно позвонит, а не придет. И все же, услышав долгожданный звонок, вздрогнула.

«Спокойно, Перова, что за трепетность, ты же бизнесом рулишь, а не играешь на арфе». — Она так разозлилась на себя, что сломала скрепку.

— Надежда Петровна! Этот мерзавец запустил в нашу сеть вирус нового поколения! — Иванов, когда волновался, говорил не громко, как большинство людей, а, напротив, очень тихо, так что первые слова Надежда расслышала с трудом. — Представляете, дискета, с виду совершенно новая и чистая, оказалась с «сюрпризом». К счастью, вирус съел только десять процентов нашей базы данных. Я поставил защиту — «стену огня». Жаль, по моей вине, с опозданием. Будем надеяться, теперь враг остановлен. Ну и ну... Понятное дело, этот Кадо действовал по заказу более серьезных людей. Он лишь исполнитель. Этаким компьютерный киллер. Надеюсь, большую часть нашей базы теперь удастся сохранить...

— Надежда Петровна, а можно вопрос? Как вы догадались, что дискета с сюрпризом? — эти слова Иванов произносил уже не по телефону, а открывая дверь в кабинет начальницы.

— Интуиция, — вздохнула Перова. — После пожара на рынке я поняла: рано или поздно твой успех начинает кого-то раздражать.

Особенно если бизнесом рулит женщина. Месяца два назад я случайно услышала, что в районе появилась фирма, подобная нашей. Правда, дела пока у них шли тихо... Сам понимаешь, клиенты для такого деликатного бизнеса, как наш, по улице не ходят, объявлений не дают. Тогда-то я и подумала: мы для той фирмы как кость в горле. Тем более что ею руководит мужчина, а они играют по другим правилам. Вернее, вообще без правил. Ну, убрать меня они вряд ли решатся, все-таки у нас не наркотики или оружие, даже не нефть — так, небольшой, по меркам крупного бизнеса, оборот. Значит, рано или поздно у нас появится какой-нибудь человек... Черный человек. И вот он пришел. Чтобы я разорилась, а вы все потеряли работу. Просто ведь, правда? Самая обычная женская логика. Но не на ту напали. Мы-то выживем, а вот за них я теперь поручиться не могу.

— Вы так уверенно это говорите... — удивился Петр.

Надежда озорно взглянула на Иванова и улыбнулась:

— Интуиция, молодой человек! Интуиция Кикиморы.



# О пользе добродушного общения

Телевизионный Дамский Клуб — это первый интерактивный канал в нашей стране. Прямой эфир, режим постоянного контакта со зрителем, сменяющие один другого гости в студии, самые разнообразные темы для доверительного разговора — чтобы это «потянуть», телеведущий должен быть наделен недюжинным талантом. Одна из «звезд» канала, Татьяна ОХТЕНКО, владеет искусством общения, как хороший фехтовальщик — шпагой. Только ее «уколы» не приносят вреда визави, а всего лишь делают передачи острыми, динамичными и интересными. О профессиональных секретах, которые помогают не только в работе, но и в жизни, мы и говорим с Татьяной.

— **Татьяна, в течение дня вы ведете несколько совершенно разных передач...**

— Да, «Твой дом», «Красотка», «Приятного аппетита!», «Зеркало жизни» — всего их шесть. К нам приходят и специалисты, и «звезды», и простые люди...

— **С кем труднее всего установить контакт?**

— По-разному случается. Говоря откровенно, больше люблю общаться с «простыми» людьми — они теплее, человечнее.

шум, не суетиться. Бывают, конечно, трудные случаи. Приходит человек, натянув на себя пафосную маску, но зрителю же интересна не маска, а то, что под ней. Тогда начинаешь потихонечку «цеплять». И это не ради того, чтобы обидеть человека, а чтобы получился живой, неформальный разговор.

Бывают дико сложные эфиры. Как-то нашей гостьей была очень известная, заслуженная актриса, которая в последнее время вообще не дает интервью. Тем не менее к нам в гости

**Есть испытанный способ разрядить обстановку — предлагаешь гостю чай и подливаешь в него коньячок. Человек отпивает, у него шок... удивленные глаза, смех. Он уже не замечает камер, а видит только людей, которые готовы его выслушать и понять.**

Приходя к нам со своей болью, проблемой на психологическое ток-шоу «Зеркало жизни», они рассчитывают на нашу помощь. Правда, бывает, что перед эфиром герои вдруг зажимаются: камеры действуют, софиты, чужие стены. Чувствуешь — все, ты человека теряешь. Но есть один испытанный способ разрядить обстановку — предлагаешь ему чай и... подливаешь в него коньячок или виски. Человек отпивает, у него — шок... удивленные глаза, смех. И все — он твой!

— **Но у вас много передач и с участием «звезд». А это, как правило, народ очень непростой...**

— Начнем с того, что изначально я отношусь хорошо ко всем своим героям. До общения не навешиваю никаких ярлыков, даже если у человека неоднозначная репутация. И искренне радуюсь, когда она не подтверждается. Но основное правило — не заискивать, не восхищаться через каждые пять минут, в об-

она все же пришла. Правда, фотографироваться с теми, кто ее об этом просил, она отказалась, цветы не взяла, потому что «ей в этой жизни уже ничего не надо», зрительские звонки просила не принимать, потому что «ее не интересуют их мнения, ей не нужны их восхищения». Мне очень хотелось ее расшевелить, и я вдруг спрашиваю: «Когда смотрите на себя в зеркало, вы себя любите?» Она взглянула на меня удивленно, но дальше разговор стал интересен и ей тоже.

— **Как настраиваете человека на нужную вам волну?**

— Хорошо, если тебе удастся найти тему, которая его действительно волнует. Если вы приблизительно одного поколения — вспомнить о чем-то связанном с вашим детством, юностью. Хорошо, если у вас есть общие знакомые. Очень важно установить контакт «глаза в глаза» — так легче поддерживать внимание собеседника и следить за его эмоциями, настроением. И, разуме-







ется, главная палочка-выручалочка — это юмор. Золотое правило: хочешь человека раскрыть — начинай над ним немного подшучивать.

— **Неужели никогда не смущались, даже встретившись с кумиром?**

— Нет. Моя мама по первому образованию — актриса, у моих родителей было немало «звездных» знакомых, но общение всегда было очень непринужденным, доброжелательным. Я выросла с уверенностью, что, поскольку все люди рождаются одинаковым образом, они равны и перед Богом, и перед законом, и перед другими людьми. Мне кажется, что я даже к президенту могу зайти в кабинет совершенно спокойно, потому что мы оба «человеки»!

— **Прямой эфир, интерактивное общение, непосредственное общение с огромной массой людей... Вас это никогда не пугало?**

— Напротив! Когда перед тобой тридцатимиллионная аудитория, тебе все подскажут. Как-то был случай: гость не смог прийти на программу «Приятного аппетита!». Но эфир решили не отменять. Нас выручали зрители. Была тема — «Как накормить детей в детский праздник». Нам звонили — не волнуйтесь, мы с вами, мы вам поможем! И помогли своими рецептами, а мы, ведущие, сами все приготовили.

— **Сент-Экзюпери назвал человеческое общение роскошью, но согласитесь, что в жизни бывает и «вынужденное», мало-приятное общение — с чиновником, гаишником, зубным врачом, сантехником, наконец. Дайте нашим читателям совет — как эффективно общаться, чтобы получить нужную информацию или решить вопрос в свою пользу?**

— Главное — настрой. Когда вы куда-то идете, должна быть не

**как пелось в одной песне: «Я к тебе со всюю душой, а у тебя ко мне интерес небольшой...»**

— Тут важно — правильно себя подать. Вспомните, как входят в общественные места известные люди. Они уверены, что их знают, любят, они уверены в своей значимости. А главное — никто никогда не заходит молча. Так и ты — заходишь, к примеру, в кабинет чиновника или в комнату к незнакомым людям, сразу обрати на себя внимание, постарайся стать «своим» в любом коллективе. Сообщи какую-нибудь новость: «А вы знаете, что сегодня в Лондоне совершен теракт?» — и тобой сразу заинтересуются.

И еще — человек должен быть... разведчиком. Зашла — мгновенно всех сфотографировала, сориентировалась в ситуации, поняла, кто перед тобой. Соответственно надо скорректировать свое поведение. Но главное — пробудить в человеке позитивные эмоции, заставить его улыбнуться.

Если вы общаетесь с мужчиной, можно сыграть на его значимости.

— **А флирт допускается?**

— С этим надо быть поосторожнее — слишком много женоненавистников.

— **С официальными структурами понятно. А вот что касается нашего пресловутого сервиса?**

— Пожалуйста, тоже свежий пример. У меня сломался диван, который был на гарантии. Звоню на фабрику. Мне — да-да, такая поломка известна, завтра специалист придет. Наступает завтра — никто не приезжает. Звоню — как же так, я отменяю свою работу, а вас нет? В ответ — ой, извините, пожалуйста, закрутились, не позвонили... приедем послезавтра! Послезавтра история повторяется, мало того, мне говорят — вы живете в таком районе, что если до вас доехать, потом ни на какие за-

**У моих родителей было немало «звездных» знакомых, но общение всегда было очень непринужденным, доброжелательным. Я выросла с уверенностью, что все люди равны и перед Богом, и перед законом, и перед другими людьми.**

«проба», а твердый шаг, вы должны быть уверены, что это ваш последний шанс. Например, когда ребенок идет в детский сад, он плачет, так как чувствует, что у мамы нет уверенности, хорошо ли ему там будет. «Если еще поканючить, — думает он, — то можно вернуться домой». Поэтому надо настроиться на то, что отступать поздно и что вас непременно ждет успех.

Очень важно, когда идешь на встречу к человеку, от которого в данный момент зависишь, помнить, что никто не лучше и не хуже. Прими его таким, каков он есть. Даже если это нелицеприятный чиновник или нетрезвый сантехник. Ведь его можно только пожалеть. Посочувствуй его неказистой жизни! Ты можешь найти в своей судьбе кучу моментов, чтобы понять, что ты в сто раз удачливее его, что у тебя все сложилось гораздо лучше.

— **Какая-то идиллическая картина, но чаще случается,**

казы уже времени не останется. И тут я понимаю, что мне ничего не остается, как воспользоваться запрещенным приемом. Я говорю: «Скажите, как зовут вашего начальника, дайте мне его телефон, теперь, будьте любезны, продиктуйте мне ваш юридический адрес». В ответ — удивление: «А вам зачем?» — «Так сложилось, — говорю, — что я ваша клиентка, но плюс к этому еще и журналистка ОРТ из программы «Доброе утро», рубрика «ОТК». Наша рубрика занимается как раз тем, что мы снимаем сюжеты по поводу недобросовестного исполнения обязательств по договору. Спасибо вам большое, я сделаю прекрасный сюжет, но для финала мне нужно взять интервью у вашего начальника». Через полчаса у меня был мастер!

— **Но вы же не из «Доброго утра»! Приемчик из арсенала Остата Бендера?**





**В некоторых ситуациях без доли авантюризма ничего не решишь. Но главное — не суетиться и не бояться тех людей, к которым обращаешься. Важны любовь и сочувствие, и тогда у вас не останется негативных эмоций, которые разрушают организм.**

— В некоторых ситуациях без доли авантюризма и игры ничего не решишь. Но все-таки главное — не суетиться и самим не бояться тех людей, к которым обращаешься.

— **Даже если власть в его руках?**

— Сегодня ты в его власти, а завтра, возможно, он — в твоей. Вспомнила одну историю, которую рассказала мне мама. По второй профессии она врач.

Однажды, когда еще был жуткий дефицит всего-всего, она стояла в очереди за колбасой, и продавщица ее жутко обхамила. Буквально через неделю эта продавщица приходит к ней на прием. Когда женщина вошла и увидела, кто перед ней, то посинела, покраснела, пошла пятнами и залепетала: «Извините, я не знала, что вы — врач!». Вот о чем надо всегда помнить — даже дворник может оказаться полезным, чтобы открыть

дверь, а консьержка может увидеть воров, а может и не увидеть. Мы же все зависим друг от друга, поэтому взаимное уважение — залог комфортного существования.

— **Парикмахер испортил вам прическу. Ваша реакция?**

— Встану, скажу «спасибо!» и никогда у него не появлюсь.

— **Гаишник говорит: «Слушай, сорок рублей не хватает на бутылку!»**

— Отдам и смирюсь — что поделаешь, сегодня не мой день!

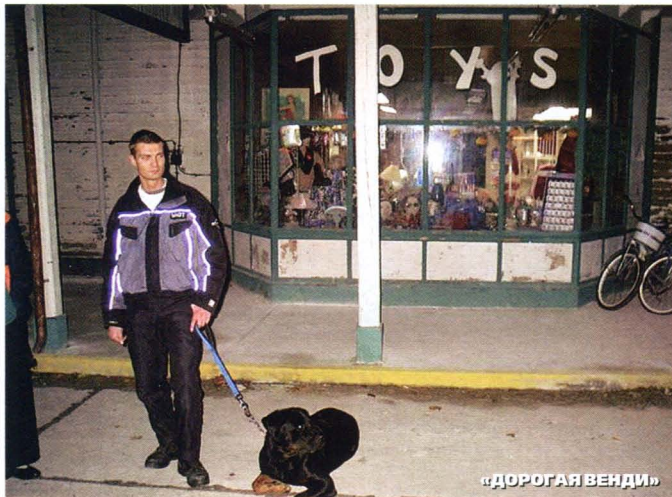
— **И напоследок еще один совет...**

— Нужно учиться общаться у детей. Просто понаблюдайте за ними. Дети — гении общения. Это я, как мама пятилетней дочки, могу засвидетельствовать.

Записала Елена ДЕНИСОВА



Рубрику ведет Наталья ТЕНДОРА



«ДОРОГАЯ ВЕНДИ»



«НЕУЛОВИМЫЙ»

**КИНО**

**ДОРОГАЯ ВЕНДИ**

**Драма**

Режиссер

Томас Винтерберг

В ролях: Джейми Белл, Билл

Пуллман, Майкл Ангарано

Дания, 2005 г.

Сценарий Ларса фон Триера, по которому поставлен этот фильм, переключается с нашим «Макаровым» и имеет ярко выраженную пацифистскую окраску. Вошедший в основной конкурс Московского фе-

стиваля, он имел оглушительный успех. Подтверждение тому награды: «Серебряный Георгий» за режиссуру и Специальный приз журнала «Vogue» за лучшее стилевое решение фильма. ...Неспешная жизнь маленького провинциального городка взбудоражена вестью: Дик нашел настоящий пистолет! Доселе миролюбивый парень начинает испытывать к оружию неизвестную ранее, почти маниакальную привязанность, называя его Венди. И организует клуб единомыш-

ленников, которым придется разделить с ним его трагическую судьбу.

**НЕУЛОВИМЫЙ**  
**Боевик / Мелодрама / Триллер**

Режиссер Жером Саль

В ролях: Иван Атталь, Софи

Марсо, Сами Фрей,

Даниэль Ольбрыхский

Франция, 2005 г.

Экшн-стори о неуловимом мошеннике Энтони Циммере, специализирующемся на отмывании денег для русской ма-

фии, немало вас позабавит. Время от времени пройдоха Энтони замечает следы. Новая пластическая операция в которой раз до неузнаваемости меняет его лицо, делая, по сути, «человеком-невидимкой». Единственный ведущий к нему след — обворожительная подружка Кьяра. Но «куколка» и сама не промах — понимая, что за ней следят, она заводит интрижку на стороне, выставляя напоказ отношения с ничего не подозревающим Франсуа, выбранным ею за схожие с Энто-

**ВИДЕО / DVD**

**БУМЕР 2**

**Криминальная драма**

Режиссер Петр Буслов

В ролях: Светлана Устинова,

Владимир Вдовиченков,

Андрей Мерзликин,

Александр Голубев,

Николай Олялин

Россия, 2005 г.



Петр Буслов утверждает, что «Бумер 2» — самостоятельное кино. Но герои почти те же. Как оказалось, Костян Кот выжил и собирается начать новую жизнь. Но поиски любви и земного рая подождут, пока не выполнено обещание, данное когда-то погибшему другу. Ответственность за его 17-летнюю сестру, сочетающую в себе детскую непосредственность и веру в справедливость с взрослой изощренностью ума, становится главным смыслом его жизни и толкает в новый круговорот событий, из которых не каждому дано выйти живым.

**ТОНИ ТАКИТАНИ**  
**Драма**

Режиссер Дзюн Итикава

В ролях: Иссей Огата,

Риэ Миядзава,

Хидетоши Нишидзима,

Юми Эндо

Япония, 2004 г.



Герой Харуки Мураками Тони Такитани с детства привык рассчитывать только на себя. Его мать умерла, когда он был совсем ребенком, а отец все время пропадал со своим джазовым оркестром. Тони вырос внутренне замкнутым молодым человеком. Найдя призвание в технической иллюстрации, был вполне счастлив, пока не встретил Эйко, перевернувшую всю его жизнь. Расточительность жены разрушила устоявшийся уклад его жизни, а ее потеря заставила Тони начать бояться одиночества...





«ЗОЛОТОИСКАТЕЛИ»



«ХОРИСТЫ»

ни возраст и рост. Этого вполне достаточно, чтобы спецслужбы и мафия пошли по ложному следу и начали охотиться уже на него...

**ЗОЛОТОИСКАТЕЛИ**  
**Детективная комедия**

Режиссер Гэри Прислер  
В ролях: Уилл Фридл,  
Крис Оуэн, Луиз Лэссер,  
Рене Тэйлор  
Канада, 2003 г.

Пара неудачников мечтают о красивой жизни и о том, как бы разжиться за чужой счет. Это

находит воплощение в паре неудачных попыток обчистить банк. Потерпев фиаско, парни решают кардинально все изменить — женятся на двух сестрах и отправляются с ними на поиски приключений и несметных богатств. Как говорится, один ум хорошо, а два лучше, а если их умножить еще на два? Теперь лихой четверке все по плечу. Они куда ближе к своей цели, чем раньше. И главное уже тут не деньги, а обоюдная страсть к приключениям и любовь к авантюрам...

**ТРИ ... ЭКСТРИМА**  
**Комедия / Ужасы**

Режиссеры: Фрют Чан,  
Такаши Миике, Пак Чхан-Ук  
В ролях: Бюн-хун Ли,  
Канг Хе-Чжонг,  
Чун-а Юм, Линг Бай  
Гонконг/Япония/  
Южная Корея,  
2004 г.



Три новеллы фильма — вполне самостоятельные истории, настоящее экспериментальное кино. Снятые тремя разными режиссерами, они настолько автономны друг от друга, что даже по отдельности участвуют в различных международных кинофестивалях. Полностью фильм показывался в рамках программы «Азиатский экстрим» на ММКФ, а новелла «Пельмени» стала участницей Берлинале-2005 и получила 5 номинаций в Гонконге. После просмотра некоторых зрителей на руках выносили из зала.

**ХОРИСТЫ**  
**Музыка / Драма**

Режиссер Кристоф Барратье  
В ролях: Жерар Жуньо,  
Франсуа Берлеан,  
Кад Мерад, Жак Перрен  
Франция, 2004 г.

Проникновенный, напоенный прекрасной музыкой и стройным херувимским пением мальчишеских голосов, фильм Кристофа Барратье умиротворяет, пробуждая в зрителях самые прекрасные чувства. ...Известный дирижер Пьер Моранж приезжает

на похороны матери. Посещение интерната, в котором прошло его послевоенное детство, всколыхнуло в Пьере грустные воспоминания о том трудном времени и о хоре мальчишек, в котором он пел. И который определил в дальнейшем его жизненный путь. С благодарностью думает Пьер и об учителе Клемане Матье, прививавшем ребятам не только любовь к музыке, но и всему прекрасному, реанимируя таким образом искалеченные войной души детей.

**МЕЧТАТЬ НЕ ВРЕДНО**  
**Молодежная комедия**

Режиссер Евгений Лаврентьев  
В ролях: Артем Ткаченко,  
Дмитрий Дюжев,  
Ирина Леонова, Александр Семчев, Владимир Симонов,  
Анастасия Цветаева  
Россия, 2004 г.



У предыдущего фильма Евгения Лаврентьева «Личный номер» оказалась вполне удачная прокатная судьба. Хочется верить, что и эта ироничная комедия, поставленная по сценарию, написанному Евгением Лаврентьевым и режиссером нашумевших молодежных комедий «Даже не думай! — 1, 2» Русланом Бальтцером, найдет достойный отклик в душах у молодых зрителей. Ведь рассказывает фильм о них, о разудалой тусовочной жизни, и о том, насколько нужно быть осмотрительнее в своих желаниях.



# Марш Турецкого

Слушая мировые хиты в виртуозном исполнении этого коллектива, наблюдая, с каким восторгом его принимают в самых разных странах, понимаешь — вот они, настоящие «граждане мира», по крайней мере, мира музыкального, где для них нет ни границ, ни пределов, а есть лишь радость свободного самовыражения. А все потому, что это — Хор Михаила ТУРЕЦКОГО.

**— Михаил, начнем с фамилии. Турецкий — это сценический псевдоним?**

— Нет, это фамилия моей матери, причем к Турции она не имеет никакого отношения. Есть такой небольшой городок Турец в Польше. Вообще-то мама родилась, как и мой отец, в Белоруссии. Отец приехал в Москву в тридцать первом году. Поступил в педагогический техникум, потом — в академию внешней торговли. Но окончить академию ему так и не удалось — началась война. В сорок первом отец привез из Белоруссии маму, а через восемь месяцев ее городишко заняли фашисты и всю семью уничтожили. Когда родился мой старший брат, а потом я, мама попросила отца, чтобы мы взяли ее фамилию. У отца распространенная фамилия — Эп-

двородный брат отца вообще всемирно известный дирижер Рудольф Баршай, создатель Московского камерного оркестра. Сейчас он уже очень пожилой человек, но до сих пор работает. Изредка приезжает в Россию. Кстати, он во многом повлиял на мою музыкальную судьбу. Я с детства был одержим пением, но родители отдали меня обучаться игре на флейте. А дядя сказал: «Почему это мальчик учится «дудеть», когда ему надо петь?» Он же помог мне поступить в знаменитое хоровое училище имени Свешникова. Это уникальное заведение. Того «запаса прочности», которое я там получил, мне хватило потом практически на всю Гнесинку.

**— Игра на флейте, потом — хоровое училище, следом — Гнесинка. Ка-**

ком! У нас была команда из трех элитных грузчиков. Мы работали в огромном универсаме в Строгино за четверых, а зарплату делили на троих. Так что приезжали на работу на собственных автомобилях. Правда, к институту я на машине никогда не подъезжал, мне было неудобно, потому что большинство профессоров ездили на метро.

**— Времена многих изменили... А вы эту деликатность до сих пор сохранили?**

— Я думаю, да. Вообще, не люблю... понты. Не люблю выпячиваться. И не потому, что боюсь налоговой инспекции, просто я считаю, что материальный достаток — это не самое главное в моей жизни. У меня другая иерархия ценнос-

**Мы работали в универсаме грузчиками и приезжали в магазин на собственных автомобилях. Но в институт на машине я никогда не ездил, было неудобно, потому что большинство профессоров ездили на метро.**

штейн, а Турецкие — редкость. Она хотела сохранить фамилию. Потом это мне даже в каком-то смысле помогло. Согласитесь, «хор Эпштейна» звучит не так «козырно», как «хор Турецкого». Отцу, кстати, сейчас девяносто второй год, при этом он в прекрасной форме — еще вальсирует в танцевальном кругу!

**— Насколько я понимаю, родители к музыке имеют небольшое отношение, но вас очень рано стали приобщать...**

— Формально не имеют, но и мама, и отец — люди с прекрасным голосом и слухом. А

**кой-то рафинированный образ получается, но я знаю, что студентом в восьмидесятые годы вы подрабатывали грузчиком...**

— Вообще-то никогда не был «рафинированным», хотя действительно музыкальные дети со временем становятся бледными, сутуловатыми. Но я всегда старался оставаться в форме. А ночным грузчиком я действительно подрабатывал. А что тут такого? Любую мужскую работу, которая дает возможность прилично заработать, я считаю достойной. И потом... я же был не простым грузчи-

тей. Я, разумеется, рад, что смог обеспечить себе и своей семье достойный уровень жизни, но понимаю при этом: то, что есть у меня, есть не у всех. И если тебе от Бога отпущено больше таланта или энергии, чем кому-то другому, то тебе просто повезло.

**— Ваш хор — продукт советской музыкальной школы?**

— Да, и не только музыкальной школы. Я и мой коллектив — это, пожалуй, последние в нашем деле, кто замешен на советском энтузиазме... Мы всегда понимали, что хор не может быть средством к суще-







ствованию. Но при этом мы все учились с сумасшедшим удовольствием, а потом — вкладывали всю душу в свое дело. «Нам солнца не надо, нам партия светит, нам хлеба не надо, работу давай» — вот так мы чувствовали, но, может быть, этот энтузиазм, а порой даже фанатизм, и помог выжить нашему хору во времена, когда не смогли выжить и вполне коммерческие проекты.

**— А политика вас интересовала когда-нибудь?**

— (Смеется.) Если не считать, что студентом я пел в ВИА политической песни. Это из тех времен в репертуаре нашего хора появились и «Полюшко-поле», и «Наш паровоз, вперед лети»... Очень заводные песни, кстати!

**— Американский еврейский благотворительный фонд, который фактически стал основателем вашего хора, имел какое-то отношение к политике?**

— Это была культурная миссия. Они хотели восстановить еврейские традиции через школу, библиотеку, через хор духовной музыки при Московской синагоге. Это же был восемьдесят девятый год. В то время мне было двадцать шесть, я с отличием окончил «Гнесинку» как дирижер хора и дирижер симфонического оркестра, работал в музыкальном театре у Шерлин-

ство. Я был в восторге! Мы сделали программу и даже начали гастролировать с ней по Европе, Америке, Израилю. Но, откровенно говоря, меня всегда больше волновала музыкальная составляющая, а не национальная или религиозная. В нашем репертуаре стала появляться светская музыка. Наверное, поэтому мы довольно быстро «разочаровали» Фонд, и он от нас отказался. Потом нам помогли мои друзья из США, которые дали нам небольшое содержание и работу. Удивительно, что коллектив не погиб, хотя он был настолько некоммерческий, что его нельзя было «продать». Господь Бог не дал нам утонуть. В какой-то момент помог Иосиф Кобзон.

**— Вы стали религиозным человеком, прикоснувшись к духовной музыке?**

— Я понимаю, что есть некая Высшая сила, которой все обустроено и заданы законы жизни. В силу национальной принадлежности, наверное, тяготею к иудаизму. Но он не пришел ко мне с молоком матери. Наша семья была абсолютно ассимилирована, мы жили в Москве, среди русских людей. Нет, мы не стали православными, но что-то от менталитета, безусловно, впитали. Я живу скорее по внутренним законам, которые, конечно же, опираются на те же десять запове-

**убеждает публику, что почти вся советская эстрада «сделана» на Малой Арнаутской...**

— (Смеется.) Это кто-то из журналистов придумал. Но есть вещи очевидные. Очень многие советские композиторы имеют еврейское происхождение: Дунаевский, Фельцман, Фрадкин, Колмановский, братья Покрасс. Я сам еще в семидесятые — восьмидесятые годы, оказавшись в еврейских компаниях, слышал еврейские песни, которые во многом определили развитие советской массовой песни.

**— А как получилось, что эти песни русские приняли как родные? Они же практически народными считаются...**

— Тут, по-моему, все просто. Евреи, жившие на территории Восточной Европы столетиями, по сути, по своему менталитету мало отличаются от «коренных» народов. Конечно, есть глубинная национальная культура, которая передается из поколения в поколения, но мы же родились под этим небом. Хотя, как мне кажется, и в национальных менталитетах есть что-то схожее. Почему-то же обожают русские одесский юмор. Мне как-то понравилась одна формулировка: «Еврейская песня — сводная сестра исконно русской души».

**«Нам солнца не надо, нам партия светит, нам хлеба не надо, работу давай» — вот так мы чувствовали, но, может быть, этот энтузиазм, а порой даже фанатизм, и помог выжить нашему хору в самое трудное время.**

га, учился в аспирантуре, преподавал. Хор Московской синагоги поначалу был только частью моей работы. Но со временем он захватил меня с потрохами.

Наша семья не была религиозной, но еще в середине восьмидесятых я ходил в синагогу по праздникам, там пели старики. Они пели старческими, немощными голосами, но в этой музыке угадывалась такая сила! Поэтому, когда мне предложили возглавить хор, я принял предложение, не задумываясь. Поехал в Нью-Йорк, корпел там в библиотеке. Мне открылось великое древнее искус-

дей или тринадцать предписаний в иудаизме, но я живу в реальном мире...

**— Музыка — ваш Бог?**

— Наверное, да...

**— Как быстро вы поняли, что национальные рамки вам тесны?**

— Да, пожалуй, уже в девяносто третьем наступил критический момент. Мы развивались, а это естественным образом приводило к расширению репертуара.

**— Сейчас ваш репертуар охватывает практически все шлягеры — будь то опера, мюзиклы или фольклор. А правда, что на своих концертах вы**

**— Среди ваших наград — награда американской Ассоциации музыки, вы — почетный гражданин нескольких американских городов, заслуженный артист России. Какое из званий для вас самое ценное?**

— Не хочется кокетничать, но мне приятно, что в этой стране у меня есть звание «заслуженный артист». Вообще самое ценное звание для меня — «артист». Где-нибудь в Перми, в Екатеринбурге, Нижнем Новгороде люди, приходя на наши концерты, даже надевают смокинги. Они ждут, что мы затронем какие-то струны в





их душах, которые им, может быть, никогда в жизни не затрагивала даже любимая женщина или... бизнес.

Наша публика очень отзывчивая, она и приходит-то потому, что есть культурный голод, есть необходимость жить не только физиологической жизнью, но и духовной.

— **И что же, в России этот голод сильнее, чем, к примеру, в Америке?**

— Бытует мнение, что США — страна гамбургеров и кока-колы. Да, там есть коренные американцы, «реднеки», для которых Америка — пуп земли, а ничего другого нет. Но есть сорок процентов американцев, которые не только интересуются итальянскими ресторанами, а могут слетать в Милан, чтобы послушать оперу в театре «Ла Скала», они путешествуют по Европе, смотрят картины Рембрандта и понимают, что существует огромный мир. Эти люди — наша потенциальная публика.

Но, к сожалению, пока мы все еще недостаточно раскручены в Америке, в Европе. Там, чтобы стать знаменитым, надо попасть «в телевизор». Большое ток-шоу, музыкальный фильм с переводом — это наша мечта. Похоже, что с нами это все-таки произойдет. Потому что второй такой музыкальной модели в мире нет. А русская музыкальная школа — самая лучшая!

— **Должно повезти?**

— Должно, если мы выжили даже во времена экономической депрессии. Нас всегда кто-то поддерживал в нужную минуту.

— **Вы счастливый человек?**

— Я думаю, да. Прежде всего потому, что занимаюсь любимым делом, вкладывая всю душу, и в ответ получаю сполна зрительскую любовь.

— **А в личной жизни?**

— К сожалению, личное счастье с профессиональным счастьем бывает не всегда совместимо. Артист, делающий счастливыми тысячи людей, при этом, как правило, обделяет своим вниманием самых близких. Мои дочь и жена имеют полное право обижаться на меня, но в моем случае могут спасти компромисс и терпение. Я одержим своим делом.

Записала Елена ДЕНИСОВА



# Следующий!

У одних офис с панелями из махагониевого дерева и неизъяснимой красоты икебаной в углу. А у другого, например, золотые руки. Почему-то не всегда одно с другим сочетается.

У Ефима Павловича всегда прекрасное настроение. Он берет в руки сверкающий металлический инструмент, неотвратимо приближает его к вашему лицу, при этом безмятежно напевая:

— Потому что, потому что мы пилоты,  
Небо наш, небо наш родимый дом...

Ему все равно, что на дворе — хмурое ноябрьское утро, удушающий июльский денек или сетка из серой метели. В душе Ефима Павловича неизменно поют птицы.

Ваше сердчишко сжалось, глаза зажмурены, руки вцепились в подлокотники кресла, но почему-то ничего не происходит. Приоткрыв один глаз, вы ищете взглядом руку в обшлаге белого халата, но ни руки со страшным инструментом, ни самого Ефима Павловича нет поблизости. За окном все то же дождливое утро

удивленно выскакивает вон. Двери фактически не закрываются. Второе кресло в просторном кабинете почти всегда пустует. Его хозяин, красивый молодой врач, явно знакомый с теннисной ракеткой и длинноногими девами, читает то «Камеру обскура» Набокова, то «Исповедь маски» Мисимы. К нему никто не хочет, не смотря на его красоту.

— Крутится, вертится шар голубой... — не умолкает Ефим Павлович, чем, наверное, раздражает своего праздного коллегу с тонким литературным вкусом.

Среди страстно желающих потерять больной зуб встречаются мечтающие его (или их — зубы) вставить, что Ефим Павлович делает столь же виртуозно, уже небескорыстно, но по вполне достойным для средних граждан ценам.

**Утрата зуба — это ни с чем не сравнимое унижение, еще один гвоздь в гроб комплекса полноценности! Два потерянных зуба — два гвоздя, и так далее. Ефим Павлович поэтапно эти гвоздики вытаскивает.**

или ясный день, мир не переменялся, вот только журчит вода в раковине, и в ее мелодию вплетается бодрый баритон:

— Первым делом, первым делом самолеты,  
Ну, а девушки, а девушки потом... Любочка, следующий!  
Как следующий?

— А все, моя девочка. Подарить зубик на память?

Как нетрудно догадаться, Ефим Павлович — стоматолог, вернее, хирург-стоматолог. Если Ефим Павлович не дежурил в субботу, в понедельник народу около его кабинета скапливается как на небольшой коммунистической демонстрации. Люди маялись зубной болью все выходные, пережили жуткую ночь, полную страхов, что Ефим Павлович может не прийти, а в понедельник все разом очутились возле кабинета на втором этаже неказистой районной поликлиники. Кто с талончиком, кто без талончика, кто давний знакомый, кто по звонку лучшего друга, кто однокурсница дочки сестры жены двоюродного брата. Эта неуправляемая настрадавшаяся публика, почти потерявшая веру в жизнь, способна если не на преступление, то на истерику уж точно. Но медсестра Любочка быстро и спокойно, по каким-то ведомым ей законам, разбирает пациентов на четверки, эти четверки проходят в предбанник «на укол», их заменяют следующие, уже обезболенные, а лишившаяся зубов четверка бодро и

— Посиди, моя девочка, — ласково говорит он. — Видишь, что сегодня творится.

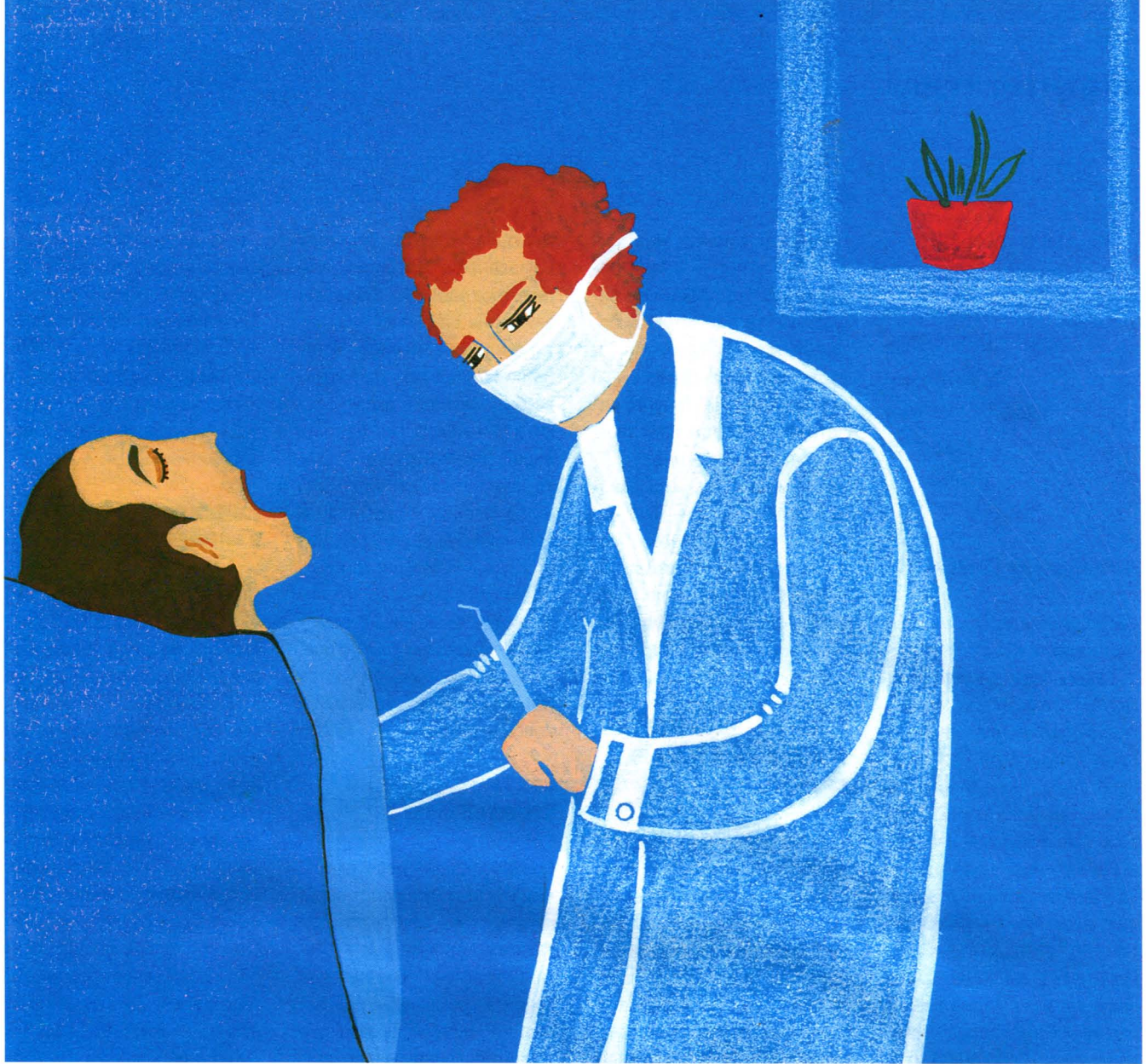
Приготовившись сидеть полжизни в предбаннике, я наблюдаю, как на глазах поток пациентов рассеивается, словно уходит в песок.

— Ландыши, ландыши, светлого мая привет, — распевает Ефим Павлович, ловко впахивая в мой разинутый рот голубоватую замазку, и интимно сообщает:

— У меня есть девочка, в подвале сидит. Таких ручек в Москве больше нет ни у кого.

«Это техник», — догадываюсь я, и легкая обида, что, оказывается, не я одна «девочка», уступает место рациональной надежде, что зубик по слепку сделают как надо. Когда тебе удаляют миндалины, вырезают аппендицит или отчищают внутри еще какой-то ненужный кусочек плоти, разве ты сокрушаешься? Нет никаких сомнений, что заживет как на собаке. Но утрата зуба после первоначальной бурной радости — это ни с чем не сравнимое унижение, еще один гвоздь в гроб комплекса полноценности! Два потерянных зуба — два гвоздя, и так далее. Ефим Павлович поэтапно эти гвоздики вытаскивает, направляя твою улыбку и внушая, что рано еще на себе ставить крест. — Ты еще совсем молодая девочка, — говорит он. — Поэтому лучше выберем вот эту металлокерамику, — и без перехода за-





певаает свою любимую, про пилотов. Только раз я услышала от пожилого и совершенно седого доктора вздох: «Ох, ноги мои, ноги». Сообразив, что варикозное расширение вен — профессиональное заболевание парикмахеров, поваров и стоматологов, я с энтузиазмом принялась рассказывать про замечательного профессора, бывшего хирурга, который теперь принципиально не оперирует, а лечит уколами из богородской травки. Ефим Павлович слушал меня вежливо, но не загорался.

— Вы что, докторам не верите? — изумилась я.

Он деликатно промолчал, и больше я со своим знакомым профессором не навязывалась. Но однажды не удержалась уже на другую тему:

— Ефим Павлович, на каждом углу — частные зубные клиники! Почему вы тут сидите, вернее, стоите?

— Потому что я уже старый. Поздно мне ходить по чиновникам и дружить с бандитами. Сынок у меня, юрист, открыл свой офис и процветает, а мне поздно.

— Но сколько вы здесь получаете как хирург?

— Получаю? — задумывается Ефим Павлович, попутно насвистывая «Катюшу», и неуверенно произносит: — Кажется, две тысячи. Или две с половиной.

— Столько стоит вырвать один зуб в красивом интерьере! — возмущаюсь я. И подсчитываю про себя, как Ефим Павлович мог бы озолотиться. Сколько зубов вытаскивает он за дежурство — сорок? сто? Чего стоит хотя бы вот эта старуха из сказки, совершенно одинаковая в высоту и ширину, в черном балахоне, с растрепанными седыми космами и обезумевшими белыми глазами!..

— Иди сюда, моя девочка, — нежно зовет Ефим Павлович.

Старуха приподнимается с кушетки в предбаннике, делает неуверенный шаг, потом второй, попутно сметая со столика стопку медицинских карт, и застывает. Я вижу, что она совсем не страшная, это в ней бьется страх, отчего и глаза белые.

— Не бойся, моя девочка, иди, иди, — манит толстым уверенным пальцем Ефим Павлович, и старуха, как заколдованная принцесса, медленно вливается в кабинет.

— А кы... кы... кы... кыгда? — доносится оттуда ее бас. Старуха, как и все, зевнула таинственный момент расставания с зубом.

— Любочка, следующий! — кричит Ефим Павлович, а грузная «девочка» с выпученными от счастья глазами уже шествует на выход.

Татьяна ШОХИНА



Шоу-бизнес — живой процесс, а потому — каждый день перемены. Только успевай следить.

### КРОВНЫЕ ДРУЗЬЯ

Вынужденный отпуск уволенного из дуэта «Smash!!» артиста Сергея Лазарева завершен. Пока он держал паузу, народ и околмузыкальная публика сами додумывали — что же будет дальше? Но с выходом клипа «Eye of the storm» стало ясно, что появилась самодостаточная творческая единица. Сергей вновь поет в студии, снимается в клипах и думает о сольном альбоме. Пользуясь старыми заграничными связями, Сергей записал уже четыре новые песни. Итальянцы «Earphones» сделали для него танцевальный трэк, другие фирмачи сварили душераздирающие баллады. «Стиль альбома пока точно не определился, но в

целом это, конечно, «поп», — говорит артист. — Язык по-прежнему английский. Не вижу смысла его менять. Тем более что вся страна уже подпевала мне по-английски». А еще неугомонный Лазарев репетирует в новом спектакле Театра имени Пушкина.

Не дремлет и вторая половинка бывшего дуэта — Влад Топалов. Уже есть договоренность о выпуске нового альбома все в той же Европе. Влад утверждает, что это будет хорошая поп-музыка с добавлением цитат из русской классики и даже фольклора.

### СКАЗКА «БРАТЬЕВ ГРИММ»

Ходит слух, что близнецы родились в Осло, почти рядом с родиной немецких сказочников, но в шесть лет мальчишек увезли в скучно-среднюю полосу России — Самару. Им так не нравилась обыденная жизнь, что они придумали развлечения вроде грим-рок. А сказка возьми, да обернись былью — их заметил и взялся раскручивать не кто-нибудь, а сам Леонид Бураков, который явил миру

Илью Лагутенко и Земфиру Рамазанову. Агрессивный пиар уже заставил привлечь внимание на рыжих двадцатипятилетних симпатяг Борю и Костю даже тех, кто вначале был настроен скептически. Кто-то называет братьев новой группой «Звери», кто-то подсчитывает, насколько их появление может навредить карьере других братьев из глубинки — Кристовских. Все озабочены — во что это выльется. Все, кроме самих жизнерадостных близнецов, которые, похоже, радуются грянувшей популярности, как новой игрушке.

### «ТАТУ» ВОЗВРАЩАЕТСЯ

Повзрослевшие девчонки из «Тату» и их новые продюсеры, кажется, все еще надеются взлететь на прежний пик успеха. Сейчас они работают над своим вторым альбомом. Релиз диска запланирован на осень. Поклонников творчества дуэта ждет приятный сюрприз: для записи одной из композиций им удалось привлечь знаменитого британского музыканта и певца Стинга.

Стинг откликнулся на просьбу своего старого приятеля со-продюсера «Тату» Мартина Кирзенбаума, представляющего интересы дуэта в США. Он явился в студию вместе с легендарной гитарой Fender P-Bass и выполнил все, о чем договорились.

### АВАРИЯ У «АВАРИИ»

Солист группы «Дискоотека Авария» Александр Серов несколько месяцев назад был найден под Крымским мостом в Москве. Молодой человек был без сознания, медики зафиксировали многочисленные травмы, в том числе и тяжелую черепно-мозговую. Певец не мог говорить и не помнил, что с ним произошло. Врачи Института имени Склифосовского сделали все, что смогли. Теперь певцу предстоит длительное восстановительное лечение в подмосковном пансионате. Его ждут занятия с логопедами. По прогнозам врачей, угрозы жизни нет, но речь восстанавливается с трудом, так что говорить о возвращении к концертной деятельности пока рано.





Жакет и юбка из вельвета  
с отделкой бисером,  
CRISTINA EFFE.  
Топ из тюля, TALLY WEIL.  
Босоножки, IKEDA KEY.

факультет модных вещей

# Встречным курсом

В сентябре мы простимся с летом. Заберем с собой всю его энергию, живые краски и яркие впечатления. И с легким сердцем устремимся навстречу новому сезону. Непременно в сопровождении модных обновок.





Жакет, топ и брюки, все **CRISTINA EFFE**.  
Туфли и кольцо, все **FURLA**.



Жакет и юбка, все **CRISTINA EFFE**.  
Шарф и туфли, все **FURLA**.



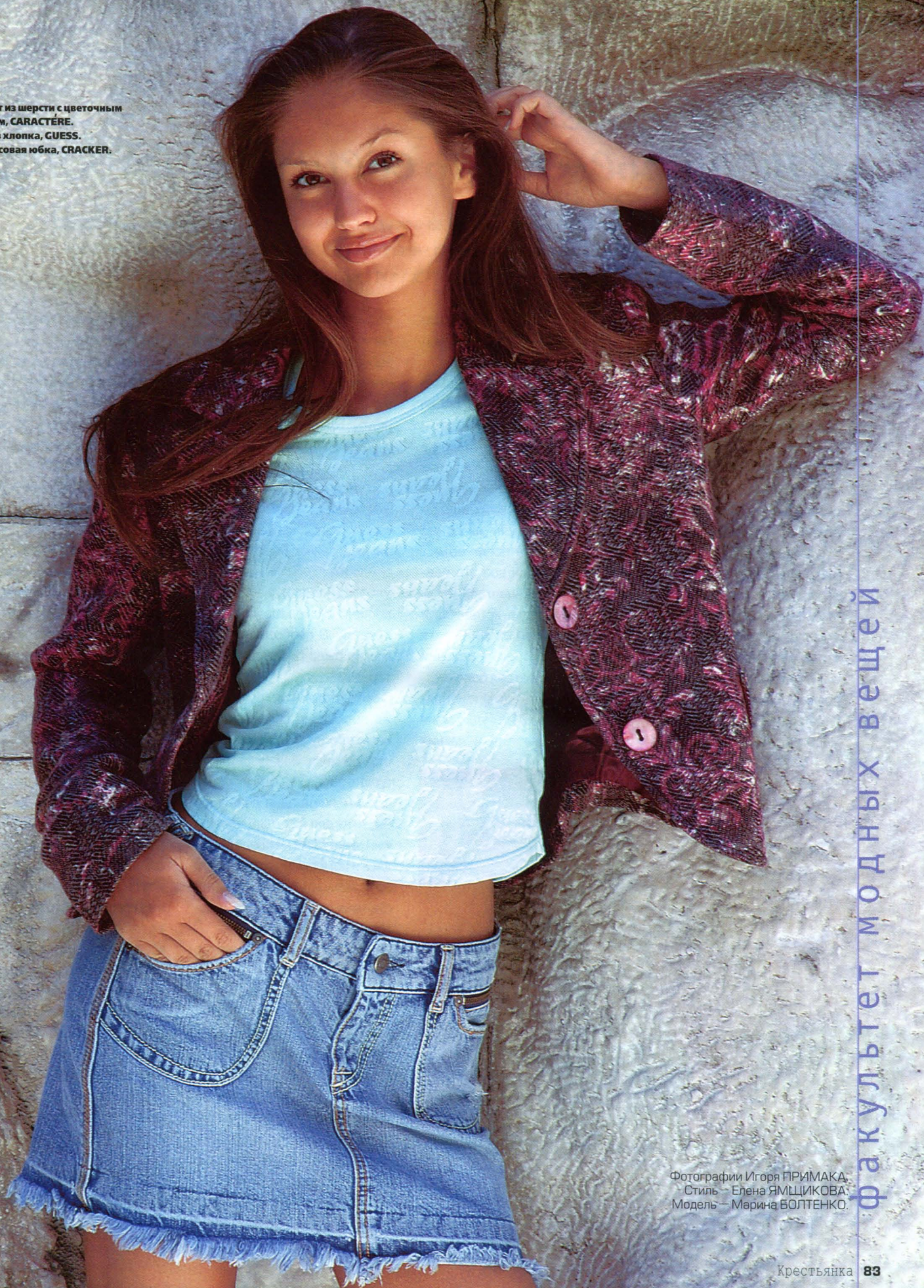
Куртка, **CRISTINA EFFE**.  
Джинсовые бриджи, **GUESS**.  
Сумка, платок и туфли, все **FURLA**.



АДРЕСА МАГАЗИНОВ В МОСКВЕ: **CARACTÈRE**: БУТИК «CARACTÈRE», ТВЕРСКАЯ, 27. **CRISTINA EFFE**: БУТИК «ТРЕВИС ДЖОРДАН», Б. ЯКИМАНКА, 56; САЛОН «ЛИ-ЛУ», МОЛОЧНЫЙ ПЕР., 1, 0Ф. 1. **FURLA**: БУТИК «FURLA», СТОЛЕШНИКОВ ПЕР., 13. **IKEDA KEY, GUESS, TALLY WEJL**: М-Н «STRANGE», УЛ. НОВОКУЗНЕЦКАЯ, 6.



Жакет из шерсти с цветочным  
узором, CARACTÈRE.  
Топ из хлопка, GUESS.  
Джинсовая юбка, CRACKER.



Фотографии Игоря ПРИМАКА.  
Стиль – Елена ЯМЩИКОВА.  
Модель – Марина БОЛТЕНКО.

факультет модных вещей



## Ученье – свет, а неученье – чуть свет и на работу

Много чем можно заняться в летние каникулы: уехать к бабушке в деревню, отправиться в лагерь, остаться дома и честно перечитать все заданное по литературе. Все это меня не устроило, и я решила пойти работать.

Если вам нет 18, у вас нет высшего образования и стажа, то придется серьезно попотеть, чтобы куда-то пристроиться. И шанс попасть на работу в журнал выпал мне совершенно случайно.

По дороге на собеседование мои расшатанные нервы окончательно сдали. Собеседование — это вообще как? Что со мной будут делать, что будут спрашивать? Долго пыталась себя успокоить тем, что это все же не экзамен по физике, и самое страшное, что со мной может случиться, — пообещают «позвонить позже». Помогало слабо, и в редакцию я приехала с дрожащими руками, подкашива-

ющимися ногами и прочими «радостями» нервного потрясения.

Главный редактор задала мне всего пару вопросов и тут же взяла на работу. Тут же — это и правда тут же: меня отвели в соседнюю комнату и посадили за компьютер, объяснили, что такое гранки, как в них переводить тексты, куда их потом складывать... а после объяснения поручили все это сделать самой. Я щелкала мышкой, копировала-вставляла и никак не могла поверить, что я теперь — настоящий рабочий человек. Только зря боялась. Надо заметить, что мне неприятно повезло. Не будь у меня знания компьютера и умения

печатать «вслепую» — не взяли бы меня на это место внезапно заболевшего сотрудника. Так что если вы сидите в чате, а мама настойчиво отправляет спать, говорите: «Не мешай, учусь работать». А если компьютер представляется существом чуждым, непонятным и даже опасным, то заставлять себя с ним знакомиться придется: куда сейчас без этого чуда техники?

Работа мне досталась пречудесная: сиди себе в кресле, печатай. В свободное время можно было полазить по Интернету.

С сослуживцами отношения тоже нормально складывались, несмотря на то, что все были старше меня. Возникла только одна проблема: мое имя все запомнили за один день (еще бы, я-то для них одна новенькая), а вот сами не представлялись и номера своего кабинета не называли. И «кому это отнести» мне объясняли как «ну, которая с утра заходила».

Работа очень выгодно, кстати, отличается от учебы: никаких тебе домашних заданий, да еще и зарплату платят. Другое дело, что для серьезной работы надо получить не менее серьезное образование...

В свои первые выходные я ходила по магазину и не без некоторой гордости рассуждала: «А вот на этот диван мне надо копить три месяца. Если есть раз в день и на проезд не тра-

титься, ночевать на работе».

Придя в редакцию на третьей неделе, обнаружила на своем (уже бывшем) месте его законного обладателя. На мой вопрос: «Я уволена?», ответили отрицательно и перевели меня в рекламный отдел. Расстроиться толком не успела, потому что уже в первый день на новом месте попала на презентацию магазина. Проходя с бокалом шампанского мимо эстрадных «звезд», я всерьез задумалась о поступлении на отделение пиара и рекламы.

После мне пришлось осваивать другую профессию: курьера. Очень даже неплохая профессия, надо заметить. Как итог: прекрасное знание города и отменная физическая подготовка. Без минусов, конечно, тоже не обходится: как дадут в придачу к документам журналов, так и ходишь с ними, сгибаешься; а сгибаться приходится в дождь и другие неблагоприятные погодные условия.

На первую зарплату принято накрывать стол и покупать подарки родственникам и друзьям, что я и сделала ровно через месяц. Впервые получить на руки деньги, которым, ты знаешь, цена — твой труд, всамделишный, настоящий, — ощущение непередаваемо радостное, и я желаю всем познакомиться с ним как можно раньше.

Мария Барулина,  
16 лет, г. Москва

я научилась!



Фотография Игоря ПРИМАКА

**ТАК ФОТОКОР  
ПРЕДСТАВЛЯЕТ СЕБЕ  
МОЕ РАБОЧЕЕ МЕСТО**







# Опустите, пожалуйста, синие шторы

В каждом третьем шпионском детективе в роли условного знака фигурируют или занавеси в окне, или горшок с цветком на подоконнике.

А в любовных романах прошлого, когда не было телефонов, особо поднятая или задернутая штора служила весточкой для любимого: «Я дома одна. Жду». Или наоборот: «Увы. Сегодня ничего не получится. До завтра, милый».

## От пользы к эстетике

Конечно, главное предназначение занавесей — не подавать условные сигналы шпионам и влюбленным, а защищать от солнца, шума, пыли, любопытных взоров. И появились они на свет задолго до того, как попали в литературу. Контуров занавесей можно разглядеть на античных мозаиках и росписях. Но в те времена с помощью полотнищ, развешанных между столбами и колоннами, делили большие помещения, создавая подобие комнат. Таким способом люди решали свои коммунальные проблемы в Европе еще во времена Шекспира, вплоть до эпохи Возрождения.

Разве тогда не было окон? Конечно, были, и, без сомнения, человек прятал частную жизнь от чужого любопытства точно так же, как сейчас. Но на севере окна закрывали ставнями, а в южных широтах от жаркого солнца и непрошенных взглядов спасали навесы-маркизы.

Однако с течением времени, с появлением новых материй и успешным развитием ткацкого дела постепенно на окна стали вешать разнообразные ткани — легкие, тяжелые, темные, светлые. Их конфигурация и фактура соответствовали стилю эпохи, они менялись вместе

штор. На простых полотнищах появились фестоны, драпировки, шнуры, бубенчики, кисти, бахрома.

## Как их называть

Мы часто путаемся, не зная, как правильно называть оконные занавеси: шторы, гардины, портьеры? Или все-таки это одно и то же? Специалисты утверждают, что не совсем. Привычнее всего нам слово «штора», которое пришло из французского и немецкого языков. Штора состоит из горизонтальной полосы (ламбрекена), декорирующей крепежную штангу, и двух вертикальных полотнищ. Плотные шторы вешают в гостиной, нередко дополняя их тюлем. Днем полотнища штор и тюль раздвигают, впуская в комнату солнечный свет и пейзаж за окном. Вечером шторы сдвигают, в интерьере господствует электрический уют вкупе с тяжелой, основательной, не раздражающей глаз тканью на окне. Женщина, знакомая со швейной машинкой, может сшить себе любые роскошные шторы, которые украсят интерьер гостиной и перетянут внимание зрителя со скромной мебели на себя. Главное только уйти от помпезности, какой бы стиль вы ни избрали, и

**В середине девятнадцатого века наступил расцвет для оконных занавесей. Из вторичного элемента они выходят на первый план, создавая пластичный переход от жесткой геометрии к домашнему миру.**

с новой модой: то падая, как пишет искусствовед Виктория Вольпина, тяжелыми складками в эпоху барокко, то кокетливо собираясь в воланы во времена рококо, то скупко обрамляя строгие окна ампира. И только в середине девятнадцатого века наступил расцвет для оконных занавесей. Из вторичного элемента интерьера они выходят на первый план, организуют пространство комнаты, создавая пластичный переход от жесткой геометрии окна к домашнему, мягкому, уютному миру. Не теряя своего утилитарного назначения, занавеси становятся яркой эстетической деталью в доме. Может быть, даже самой яркой и важной.

В эти годы были изобретены практически все виды современных

не переборщить с вызывающими деталями, а то шторы надоедят через пару месяцев, в то время как они должны долго хранить свою тайну. Ведь это призвание всех драпировок — создавать в помещении таинственные углы, уют, гармонию.

Гардины (от французского *garde* — охрана, стража) — это занавеси во всю ширину окна, обычно темные и мягкие. Ими защищают окна в спальне и кабинете, чтобы максимально сохранить покой хозяев. «Кабинетные» люди не любят бытовых сложностей, и потому конструкция кабинетных гардин обычно бывает простой и удобной — ткань, легкодвигающаяся на кольцах, и стационарный ламбрекен.





К. МАКОВСКИЙ.  
«БОЯРЫНЯ У ОКНА»

**В самом слове «занавески» словно присутствует некое легкомыслие. Нетрудно представить, как с ними, в отличие от штор и гардин, играет ветер. Занавески по природе невесомы, кокетливы и непринужденны.**

Ткань для штор и гардин — бархат, гобелен, шелк, шерсть, иногда парча и вельвет с подкладкой из фланели, утяжеляющей полотно. Но летом эти ткани могут показаться слишком тяжелыми, во всяком случае в гостиной: чего проще их снять и спрятать до холодов, оставив на окне уложенный красивыми фалдами тюль, органзу или вуаль.

Портьерами (от французского porte — дверь) занавешивают двери, чтобы защититься от шума и сквозняков. У нас на Руси эти занавеси назывались в старину дверницей и запоном.

А что такое обыкновенные занавески, и так понятно каждому. В самом слове словно присутствует некое легкомыслие. Нетрудно пред-

ставить, как с ними, в отличие от тяжелых штор и гардин, играет ветер. Занавески по природе невесомы, кокетливы и непринужденны. Они могут быть одноцветными, но чаще для них покупают ткань в клетку, в крупный яркий рисунок — это уж кому что нравится.

Строгих правил не существует — профессиональные советы могут расходиться со вкусом хозяев. И спальню можно сделать радостной и яркой, задрапировав окна хлопком в крупную сине-белую клетку в сочетании с цветочной полосой. Не полениться и сшить такое же покрывало на кровать. А станет раздражать — сослать веселый ситчик на дачную веранду.

Женщина, как известно, полжизни проводит на кухне. Чем чаще





**Занавески и шторы не должны надоесть через пару месяцев, им необходимо долго хранить свою тайну. Ведь это призвание всех драпировок — создавать в помещении таинственные углы, уют, гармонию.**

она будет менять там занавески, тем меньше вероятности, что кухня ей надоест. Новые занавески и новая скатерть преобразят привычное пространство.

*И пальма, и электроника*

Если английский драматург прав, и мир — театр, то его актеры закрываются от центрального действия, от уличного шума и гама, от вселенской суеты в своих небольших домашних театрах. Стоит задернуть занавеси, и мы остаемся на собственной сцене, где разыгрываем свои личные пьесы, драмы и комедии. Захочется посмотреть, что происходит в мире, раздергиваем шторы и с любопытством изучаем пейзаж за окном, прохожих, погоду, появившуюся за ночь рекламу на противоположной стене дома. Кстати, о рекламе. Любой самый маленький магазин штор рекламирует сегодня сотни образцов тканей — от выделанного под ста-

рину бархата до тончайшего муслина и миткаля. Есть от чего глазам разбежаться, не то, что в прежние времена, когда раздобыть занавески из поплина с райскими птицами считалось верхом удачи. В этих магазинах или отделах можно посмотреть специальные журналы, посоветоваться с компетентным продавцом, заказать шторы и гардины любой конфигурации. Но что же в моде? Дизайнеры советуют плиссированные шторы. Плиссе дает массу возможностей для декора окна, такие шторы выглядят стильно и очень эффектно, отлично защищая комнату от солнца. Еще одна новинка рынка — шторы с крупными ячейками пастельных тонов. С другой стороны, популярно буквально все. Римские шторы с их строгостью и элегантностью никогда и не выходили из моды. При подъеме они образуют изящные складки благодаря вставленным вдоль полотнищ утяжелителям. Такие шторы висели во дворцах римских цезарей, а сегодня, не потеряв классической формы, обзавелись радиоуправляемыми карнизами.





**Стоит задернуть занавеси, и мы остаемся на сцене, где разыгрываем свои пьесы. Захочется посмотреть, что происходит в мире, раздергиваем шторы и с любопытством изучаем пейзаж за окном и прохожих.**

Фотографии FOTOBANK / BEATEWORKS

Французские шторы пришли к нам из эпохи королевского барокко и отлично сочетаются с мебелью этого стиля. Они представляют собой отдельные секции, образованные из ровных полукруглых складок ткани. Законодатели моды, французы, по-прежнему уверены, что окна должны закрывать бархат и велюр темных тонов, декорированные золотом. Во Франции считают, что золотой цвет приносит в дом богатство и удачу. Японцы, наоборот, просты и сдержанны в своем выборе цвета и фактуры ткани. С помощью классической японской шторы, созданной в духе минимализма, можно делить помещения на зоны. По-прежнему привлекателен экологический стиль: шторы шьются из пеньковой ткани, выработанной из стволов травянистых растений, в полотно в качестве акцента включают волокна пальмовых листьев рафии. Человек не забывает своего прошлого: много веков назад пальмовыми листьями занавешивали вход в жилище, теперь сложные технологии позволяют вплести

волокна пальмы в занавеси для квартиры с кондиционером. Американские дизайнеры пропагандируют авангардный стиль: карниз крепится под самым потолком, а ткань наматывается на него произвольно, как подскажет фантазия. Шлейф от шторы ложится на пол — чем затейливее, тем шикарнее. Вообще нынешняя мода безусловно стала эклектичной — это касается и мебели, и драпировок, и светильников, и всех прочих элементов декора. Может быть, когда-нибудь эклектика в интерьере нам надоест, но пока позволено все. Украшайте свои окна и двери хоть шелковыми фалдами, хоть занавешивайте вход в жилище шкурой дикого зверя, как в далекие пещерные времена. Все зависит от наших пристрастий, настроения, вкуса — от того, какой спектакль мы разыгрываем в собственном доме.

Татьяна ШОХИНА



# Объяснение в любви

Объявляя этот конкурс, мы, конечно, предполагали, что объяснений будет много. Но столько! Мы счастливы, что среди наших читателей абсолютное большинство любимых и любящих. Публикуем первые письма и просим их авторов сообщить в редакцию свои точные почтовые адреса. В знак признательности отправляем им подарки – косметико-парфюмерные наборы торговой марки «ДЗИНТАРС». А конкурс продолжается. ПИШИТЕ!



Мой удивительный человек! Моя любовь была тайной, что такое случается, я знала по книгам. Во мне никогда не было ничего, что может понравиться мужчинам, но впервые я пожалела об этом при виде тебя. Смешно подумать, но о нашей первой встрече ты до сих пор ничего не знаешь. Ты смотрел с портрета, увиденного мною у подружки-худож-

ницы, и твои каштановые волосы спускались ниже плеч. Ты потряс меня прямо-таки книжной красотой. Казалось, в этом лице природа захотела сделать выразительным все, чему никогда не придавала значения в мужском облике. И поверить в это было трудно. Подружка встретила тебя в парке, и ты согласился позировать. Она позвала тебя на

день рождения, а потому я вполне могла прийти и убедиться, что как художник она тяготеет к реализму. И я пришла. Портрет оказался твоей бледной копией, и меня охватило что-то похожее на панику. Помнишь, как нас представили друг другу? Я не знала, как себя вести, словно ты был принцем, хотя в тебе не просматривалось

ни тени высокомерия. В разговоре ты не отводил от меня взгляда, словно раньше ничего подобного не слыхивал, а я жутко боялась показаться глупой и недалекой, не сомневалась, что именно такой и кажусь, и пятилась куда-то в темный угол. Я узнала, что ты не артист и не фотомодель, а столяр, чем гордишься, потому что счита-



ешь труд эталоном значимости человека. С тобой пробова-ли кокетничать, но ты был бесхитростен и серьезен. С первой же встречи я ощутила твою прямо-таки осязаемую надежность, которая сполна проявилась впоследствии. Выразилась ли она в голосе, взгляде, чертах лица, я не поняла, но знала, что не ошибаюсь. Подруга сообщила, что ты назвал меня «очень умной и серьезной», и я приписала это твоей вежливости. С ее легкой руки состоялась новая встреча. Когда мы шли рядом по улице, мне казалось, что люди, голуби и даже машины, стоящие у тротуара «елочкой», сравнивают меня с тобой и смеются. Встречной знакомой я представила тебя как мужа своей лучшей подруги, и ты совершенно растерялся.

С подругой мы о тебе больше не говорили, словно соблюдали табу, но она подарила мне тот самый портрет, и этого было вполне достаточно, как, наверное, достаточно всем неуверенным в себе и малодушным людям. Как-то раз я просидела перед ним всю ночь и к утру поняла, что мне отчаянно хочется тебя увидеть и даже спросить напрямик: неужели я и впрямь кажусь тебе умной? Провидение охотно устроило эту встречу на следующий день, словно нарочно ждало, когда я подумаюсь.

Твои каштановые волосы так же покрывали плечи, но... ты был с коляской. В которой сидела потрясающе похожая на тебя маленькая девочка. Ты подошел ко мне, словно позабыв о моих странностях, и я мысленно поблагодарила. На «светский» вопрос о жене ты неожиданно ответил, что у тебя ее никогда не было. Твоя по-

друга предпочла «нового русского», и, не подозревая о ее беременности, ты случайно услышал об оставленной в роддоме дочке. А когда горе-мама явилась к тебе «с повинной», не смог принять женщину, которая в здравом уме отказалась от собственного дитя.

К тому же было другое... Свою дочь ты назвал моим именем, и я поначалу сочла это просто совпадением. Однако ты без всякого лукавства признался, что я понравилась тебе еще на том самом дне рождения, и вообще казалось, что, отправляясь на праздник, ты идешь на встречу с судьбой. Все последующие годы ты верил, что мы встретимся вновь, когда будем к этому готовы.

Но мне еще нужно привыкнуть. Это так необычно: ты едешь в свою Беларусь, чтобы рассказать обо мне родителям. И так странно: приехав отсюда на родину, ты будешь говорить не о достопримечательностях Санкт-Петербурга, а обо мне. Возвращайся скорее, милый, любимый, каштановый! Я обязательно найду слова, чтобы каждый день говорить тебе о своих чувствах: ведь я прочитала столько книг! А наша любовь оказалась в тысячу раз красивее, чем в книгах.

Наталья,  
Санкт-Петербург

Ты спишь совсем рядом, так по-детски прижавшись к моему плечу, не знаешь, что я пытаюсь объяснить словами, как я тебя люблю. Разве можно объяснить очевидное? Как можно объяснить любовь к своей руке, к голове? Ты — часть меня, ты рядом — и все хорошо, спокойно, все проблемы решаются.

Разве было такое время, когда мы не знали друг друга? Я не помню. Кажется, до встречи с тобой я и не жила вовсе, а просто ждала тебя.

Сереза, Серезенька... Ласковый и нежный Львенок, мне иногда хочется сильно-сильно к тебе прижаться, чтобы почувствовать гладкость кожи, твой запах, который почему-то не меняется, какой бы туалетной водой ты ни пользовался. Ты всегда пахнешь одинаково — и это запах моего дома, уюта, завтраков, когда мы, сонные, собираемся на работу, всех дней в году, когда мы вместе и рядом.

Мой муж... Иногда я наблюдаю за тобой, когда ты что-то делаешь, и удивляюсь, какой ты умный, сильный, решительный, как умеешь общаться с людьми и решать сложные вопросы. Я перевожу взгляд на твой безымянный палец, и меня охватывает чувство безграничной нежности, тепла и гордости. Мой Муж...

Все слова кажутся пресными и пустыми... У меня не получается объяснить словами то, как это хорошо просто быть вместе с любимым человеком, и абсолютно не важно, что мы делаем, важно, что вместе...

И страстно хочется одного. Хочется посмотреть в такие же, как у тебя, серо-голубые глаза, почувствовать твой запах и услышать детский голосок, который когда-нибудь скажет свое первое «Папа...».

Е. Т.,  
Санкт-Петербург

Позвольте предложить на конкурс «Объяснение в любви» стихотворение очень ста-

рой дамы. Именно — дамы, потому что Анна Александровна Инсарская (в девичестве Корватовская) самого что ни на есть дворянского происхождения, прямой потомок знатного польского и татарского родов, в стародавние времена принявших присягу на служение русскому трону. Стихи А.А. писала всю жизнь, хотя никому их не показывала. Я нечаянный и счастливый их первооткрыватель. Стихотворение написано в 50-е годы, когда автору было далеко за тридцать лет и росли трое сыновей. Посвящено оно не мужу, но кому — этой тайны Анна Александровна не открыла.

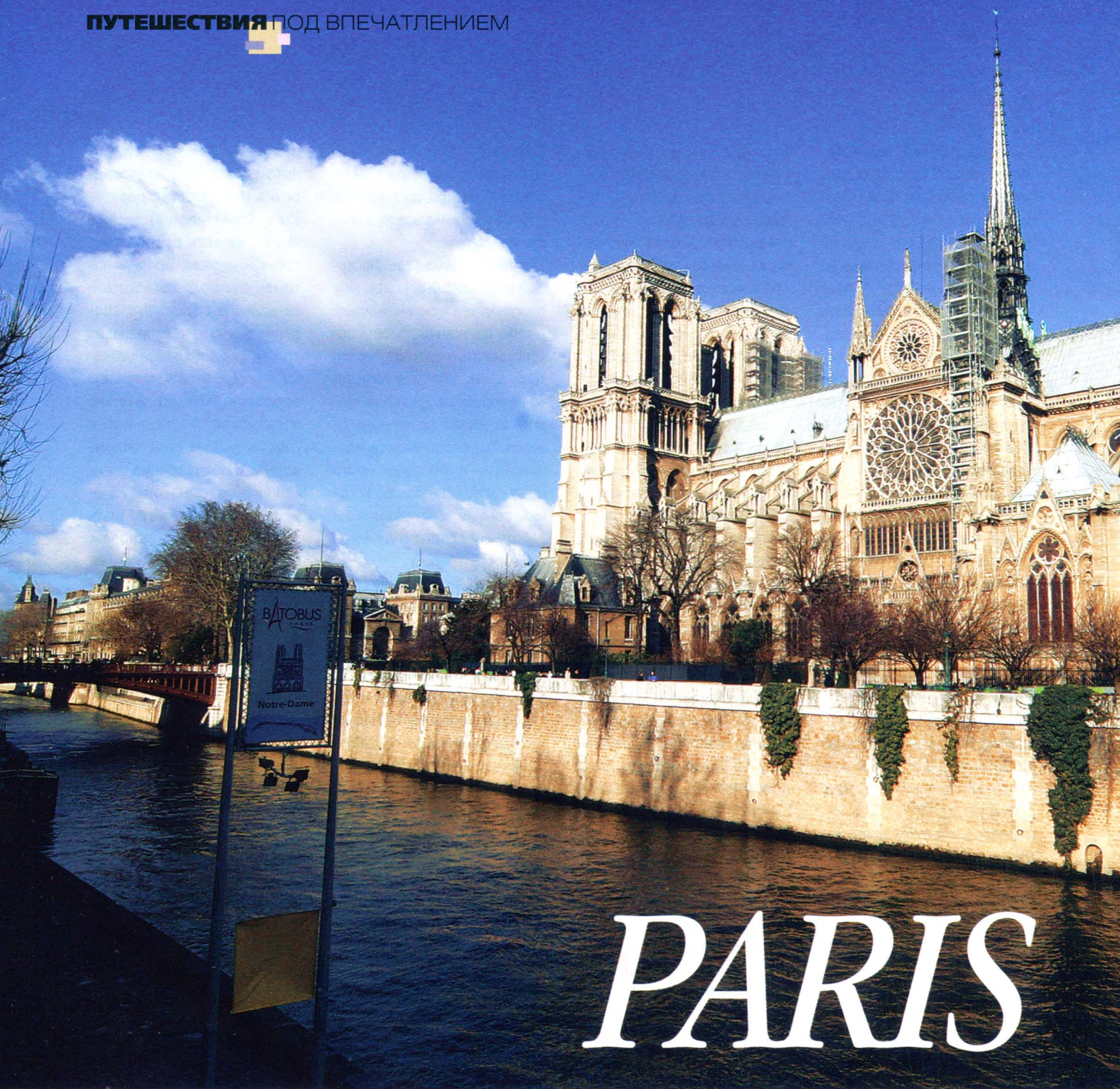
*Посвящается Л. Ю. Б.*

*Дремала сердцем я,  
и сон мой был глубок.  
Но вы вошли с улыбкой  
и приветом,  
и в сердце темном каждый  
уголок  
окутался теплом и светом.  
Нет, не будите в нем  
уснувшие мечты!  
Возьмите прочь навеянные  
грезы!  
В них прелесть есть  
отрады, красоты —  
любовь мне даст мучение  
и слезы.  
Я осень поздняя, вы —  
пышная весна.  
Меж нами  
пропасть лет текущих.  
Нет, не будите сердце  
ото сна  
восторгом радости  
зовущей...*

А.А. Инсарская

Марина Воронина,  
г. Городец,  
Нижегородская обл.

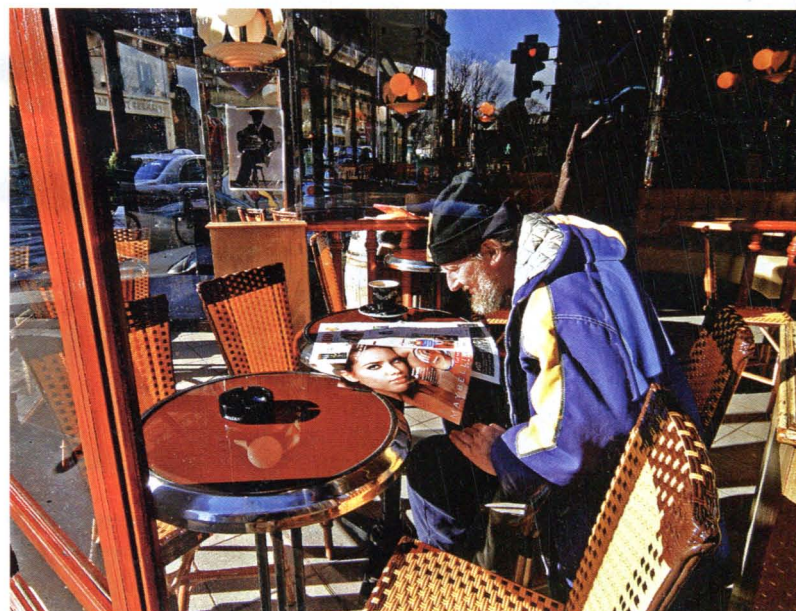




Тофик ШАХВЕРДИЕВ,  
фото автора

Франция одарила меня призом «За лучший документальный фильм» и приглашением в Париж в связи с показом моей работы по телевидению. До этого я бывал там проездом, в этот раз провел больше недели. Парижане говорят, что их город маленький. Правду говорят, хотя он совсем не маленький. Обойти Париж на самом деле можно за несколько дней пешком и всё увидеть.



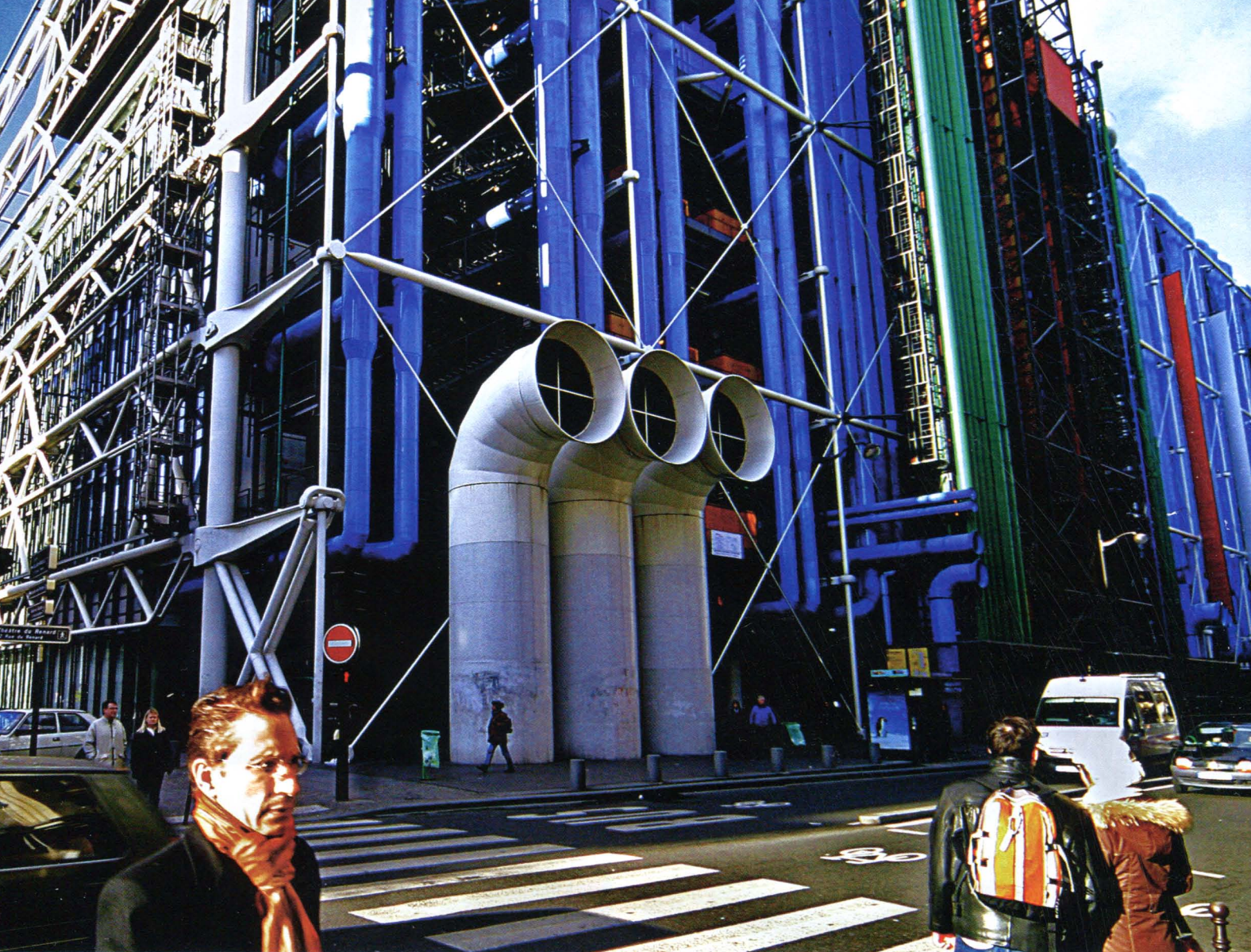


Но увидеть со стороны, мельком, мимоходом. Если же есть желание хотя бы бегло ознакомиться со всеми достопримечательностями Парижа, придется потратить не один год. История наследила здесь так, что достопримечательности на каждом шагу. Чтобы пробежать вдоль всего, чем славен, к примеру, Лувр, надо начинать этот марафонский бег с утра и без остановки мчаться до закрытия, после чего станет ясно, что вы успели осмотреть совсем немного, и вам захочется увидеть еще и еще. А названия в Париже такие манящие для тех, кто книжки читал: Нотр-Дам,

Фонтенбло, Версаль, Тюильри... Трель соловья: Тю-иль-ри? Временами, ненадолго потеряв ориентиры, я ловил себя на желании справиться у прохожих, в каком направлении находится центр, и здесь же останавливал себя: какой может быть центр? Это же Париж, он и есть центр, весь.

Париж — симпатичный, демократичный, динамичный, экологичный, отличный, короче говоря, город. Очень удобный для жизни. Производств никаких, дымов никаких. Производства отправили за свой французский Можай. Теперь в Париже выпекают в основ-





ном круассаны, моды и политику. Дымовозы типа «Жигулей» здесь не водятся. Автомобилей много, воздух чистый, как в поле чистом. Главная магистраль так и называется: Елисейские Поля, хоть васильки собирай. Но васильков нет.

Французы — народ героический. И в мирное время тоже. Соседи — немецкие крестьяне завидуют французским, у них не хватает духу так отстаивать свои права. Окрестные пейзажи, если что, перекрывают дороги, а однажды, рассердившись, привезли массу первоклассного, свежайшего навоза и вывалили эту дымящуюся красоту прямо перед входом в мэрию. Мэрия намек поняла: не то хуже будет — и выполнила разумные и обоснованные требования.

В Париже чувствуешь себя парижанином с ходу, стоит только ступить на эту землю.

В Москве, например, если вдруг замечу, что конец шарфа случайно перекинулся за спину и развевается на ветру, то вздрогну: я же не пижон какой-то, не Слава Зайцев, которому всё можно. Но с одной стороны, кому я нужен, кто на меня смотрит? А с другой — могут ведь и подумать: «А чего это он?!»

В Париже у меня и шарф струился на ветру за спиной, и пальто застегнулось не на ту пуговицу, и кепка смотрела вбок — и ничего, ни тени беспокойства. Подсознательное ощущение личной свободы. Живи сам, как тебе хочется, и не мешай жить другим. А









от назойливых типов здесь отбиваются улыбкой и уместными в любых обстоятельствах волшебными словами «пardon» или «merci», что в переводе на русский означает «иди своей дорогой и будь здоров».

Ездить по городу легко, но с парковкой беда, поиск стоянки может занять не меньше времени, чем поездка. Поэтому здесь много машин-коротышек, уродцев с обрубленными хвостами, чтобы можно было втиснуться в любую щель. Поставить машину в неполюженном месте — это что голову в петлю всунуть. Полиция такой штраф навесит, что водитель навсегда усвоит правила хорошего тона. Автомобили, и мелкие, и крупные, ведут себя предупредительно, деликатно и по отношению друг к другу, и по отношению к гостям столицы. Сказывается заботливое полицейское воспитание.

Дома в Париже шестизэтажные, основательные на века и в большинстве из тех еще веков: колонны, балконы, скульптуры, лепка. Стародавняя красота. Парижане блюдают стиль.

А уж если не блюдают (в отдельных, разумеется, местах), так наоборот такое, что голова кружится. Эйфелева башня на открытках — небольшая свечечка, а подойдешь близко, так это такая громада, такой монстр из железа, жуть, до неба. Центр современного искусства имени Помпиду построен вообще наоборот. Вместо того чтобы спрятать то, что прятать положено под землей или в стенах,





разные трубопроводы: газ, вода, электричество и т.п., архитекторы нахально вынесли это безобразие наружу и покрасили с той щедростью, с какой природа красит попугаев. Красные, желтые, зеленые, синие трубы оглели здание подобно плющу. Получилось дерзко и одноразово. Интересно, но больше так делать не надо, уже есть, хватит.

В Париже, как и везде, жалуются на трудности, на евро, на «денег не хватает», но вечером попасть в ресторан или кафе, которые здесь буквально на каждом шагу, не легче, чем припарковать автомобиль, повсюду занято, занято, занято... Приходится ждать, когда освободится хотя бы один столик. Люди стоят в очереди. Притерпелись, ждут, бедные, пять, а то и десять минут.

С фотоаппаратом за несколько дней я обошел город вдоль, вкось и поперек и не миновал улицы, где женщины предлагают прохожим свои драгоценные услуги. Открыл для себя, что парижане при всей их поголовной литературной одаренности не смогли изобрести обозначения тружениц с улицы красных фонарей более привлекательного, чем грубое, вульгарное слово «проститутки». А я, извините, изобрел. Сознывая некоторую нескромность своего намерения, при следующей встрече с парижанами все-таки предложу им называть девушек с улицы Сандени проститутками, а санденистками: красиво, романтично, культурно, не правда ли?





## Основной инстинкт

Юрий БЕЗЕЛЯНСКИЙ

## Дугласов

«Майкл много лет был только сыном великого Керка ДУГЛАСА, — заявил звездный ветеран Голливуда, — теперь я отец великого Майкла ДУГЛАСА». Отец и сын Дугласы взяли почти недосягаемую высоту.

## Сын старьевщика

Начнем с того, что Керк Дуглас — это Ицхак Данилович, по отцу — еврей, по матери — украинец. Его родители жили в деревеньке под Могилевом, перебиваясь, как говорится, с хлеба на квас. В поисках лучшей доли перебрались в Польшу, а оттуда в 1908 году — в Соединенные Штаты и поселились в городке Амстердам (штат Нью-Йорк). Здесь родители поменяли фамилию на Демски и имена: Гершель стал Хэрри, а Брина — Бертой. 9 декабря 1916 года у них родился мальчик Ицхак, Иззи, или, на американский лад, Иссур. Позднее он сменил имя и фамилию на более звучные — Керк Дуглас. Надежды отца на лучшую долю не оправдались. Дальше старьевщика он не пошел и едва сводил концы с концами, чтобы прокормить немалую семью: один сын и шестеро дочерей. Поэтому детство Керка Дугласа было горьким: беспросветная, унижительная нищета. Вспоминая прошлое, Керк Дуглас говорил: «Я происхожу из таких низов общества, что мне просто ничего другого не оставалось, как карабкаться наверх».

И он карабкался. Голодное детство рождало воспаленные мечты: стать актером, и не просто актером, а великим. В школе за спо-

собности ему прочили стать раввином, но глубинам иудаизма Керк Дуглас предпочел глубокую шахту. Заработанные адским трудом деньги помогли ему поступить в университет, а затем окончить Академию драматического искусства в Нью-Йорке. Он учился, подрабатывая официантом в ночном ресторане. Карьера бродвейского актера у Керка Дугласа не очень получилась, хотя он и участвовал 122 раза в спектакле Чехова «Три сестры» — в нем он изображал... эхо. А далее Вторая мировая война, и Керк Дуглас — лейтенант Военно-морских сил США.

## «Чемпион» — «Спартак»

В 1946 году режиссер Льюис Майлстоун пригласил 30-летнего Керка Дугласа в фильм «Странная любовь Марты Айверс». Режиссеру понравились внешние данные актера: высокий, сухощавый, с красивым нервным лицом. «Фактура» была, но не только: в Дугласе сразу проявилась и актерская одаренность.

В кинокартине «Чемпион» Майкла Робсона Керк блестяще сыграл боксера Миджа Келли — человека, одержимого идеей процветания. Все роли, которые в дальнейшем играл Дуглас, были удачными или блистательными. Но особенно удалась Керку роль Одиссея («Странствия Одиссея») и Спартака (фильм «Спартак» Стэнли Кубрика). Спартак — это вершина Керка Дугласа: мужественный, бесстрашный, дерзкий и всепобеждающий, настоящий супермен. После «Спартака» Дуглас шел на расхват.

Успех в кино не затмил любви к театру. Керку Дугласу очень понравился роман никому не известного Кена Кизи, сына орегонского фермера, «А этот выпал из гнезда» (в дальнейшем знаменитый фильм «Полет над гнездом кукушки»), и он попросил Дэйла Вассермана написать вариант «Кукушки» для сцены.


14 ноября 1963 года состоялась премьера спектакля на Бродвее. Прилетел автор Кен Кизи, впервые в жизни надевший фрак. Керк Дуглас блестяще сыграл главную роль — гуляки и бабника Рэндала Макмерфи. И тем не менее спектакль продержался лишь несколько месяцев.

Пришлось Керку Дугласу со сцены возвращаться в кино. Он попробовал свои силы в режиссуре. Его картины «Бездельник» и «Отряд», где он сыграл роли главных героев, имели хороший прокат.



С СЫНОВЬЯМИ  
ЭРИКОМ И МАЙКЛОМ





В 1999 году он появился в приключенческой ленте «Бриллианты» и был удостоен премии на Берлинском фестивале «За вклад в киноискусство». Получил Керк и почетного «Оскара» (не за конкретную роль, но за совокупность ролей). И, наконец, в 1981 году Керк Дуглас был удостоен «Медали свободы» — высшего знака отличия для гражданских лиц в США.

### *Человек во гневе*

В 1943 году Керк Дуглас женился на своей сокурснице по театральной академии Дайяне Дилли, через год родился сын Майкл. Семейная жизнь не задалась, да и какая может быть нормальная семейная жизнь при постоянных съемках и контактах с красавицами партнершами? А их было много, и одна красивее другой: Мэрилен Максвелл, Джин Кроуфорд, Марлен Дитрих, Рита Хейворт... В 1951 году на съемках во Франции Керк Дуглас познакомился с французской Анной, которая стала его второй женой. С ней Керк уже более 50 лет.

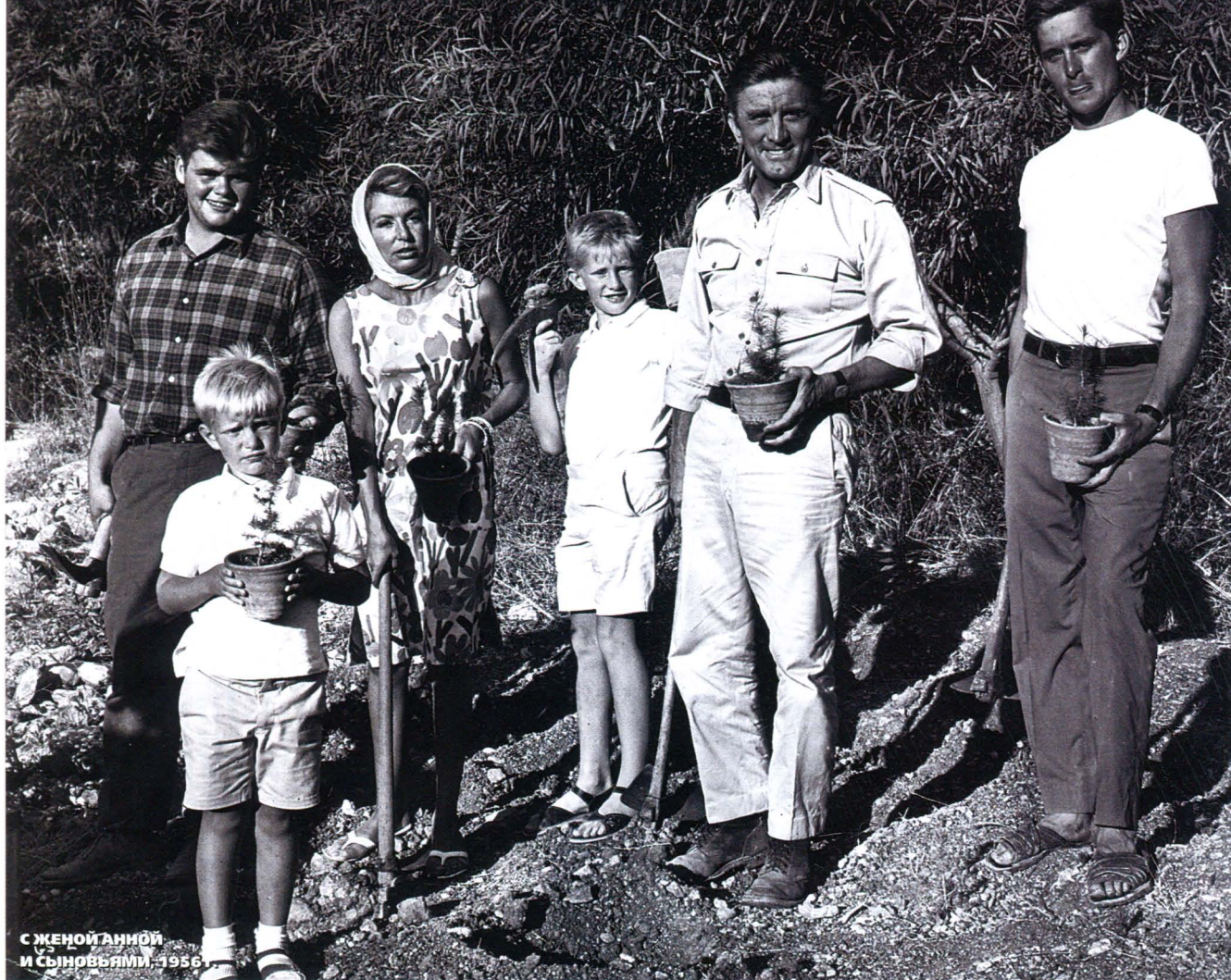
Анна всегда являла собой тип идеальной женщины: терпеливой, тактичной, уважающей некоторые мужские слабости. Она смотрела сквозь пальцы на многочисленные увлечения мужа, Казановы Голливуда, считая, что лучше что-то не заметить, чем увидеть и ужаснуться.

А Керк загорался при виде новой женщины, но вскоре и угасал: при сравнении Анна оказывалась всегда лучше любой кинодивы.

«Это прекрасная жена и необыкновенный друг, — заявлял не раз Керк Дуглас. — Я люблю ее больше, чем весь остальной мир».

В 1991 году, на пороге своего 73-летия, Керк Дуглас попал в авиакатастрофу. Благодаря Анне он выкарабкался из многочисленных полученных травм. Но через несколько лет его настиг инсульт: парализовало руки, и он ли-





С ЖЕНОЙ АННОЙ  
И СЫНОВЬЯМИ, 1956

**Керк считает, что конфликты всегда идут на пользу творчеству: «Я ненавижу «средние отношения». Я прошу всех: «Любите меня или ненавидьте, только не относитесь ко мне бесстрастно».**



**В 1943 ГОДУ КЕРК ДУГЛАС ЖЕНИЛСЯ НА СВОЕЙ СОКУРСНИЦЕ ПО ТЕАТРАЛЬНОЙ АКАДЕМИИ ДАЙНЕ ДИЛЛИ, ЧЕРЕЗ ГОД РОДИЛСЯ СЫН МАЙКЛ**



**В 1951 ГОДУ НА СЪЕМКАХ ВО ФРАНЦИИ КЕРК ПОЗНАКОМИЛСЯ С ФРАНЦУЖЕНКОЙ АННОЙ, КОТОРАЯ СТАЛА ЕГО ВТОРОЙ ЖЕНОЙ**

шился речи. В таком состоянии он пребывал 10 месяцев. Днями и ночами у изголовья Керка дежурила Анна. «Именно ей я обязан своим возрождением, — признался Керк Дуглас. — Она смогла окружить меня таким вниманием, такой заботой, что было бы несправедливо, если бы я не поправился».

Был момент, когда Керк решил уйти из жизни добровольно и, как актер, продумал свою последнюю сцену: выстрелить себе в рот, дабы сохранить лицо для посмертного прощания с поклонниками. Но исполнить задуманное ему помешал больной зуб, на который актер наткнулся, введя в рот заряженный пистолет. Керк написал шесть книг, в том числе две биографические (одна из них называется «Сын старьевщика»). «Я обожаю писать! Я остаюсь «человеком во гневе». Гнев был двигателем моей жизни — гнев против несправедливости и нищеты».

### *Самый «дуглистый»*

Майкл Дуглас родился 25 сентября 1944 года, через год Дайяна Дилли родила Керку второго сына Эрика. Вторая жена Анна родила ему еще двоих сыновей — Питера и Джоэла. Из четырех сыновей самым знаменитым (самым «дуглистым») стал Майкл.



Если отец, Керк, отчаянно пробивался вверх, не имея никакой поддержки, то у Майкла была другая проблема: не затеряться в тени отца.

Каникулы Майкл и Эрик проводили с отцом, как правило, на его съемках. «Я помню, отец орал на меня как сумасшедший, — вспоминал Майкл. — Он был очень крутой человек, и свою твердость я, несомненно, унаследовал от него».

И еще об отце: «Я постоянно ощущаю в себе гены своего отца. И в моих ролях всегда есть его частица».

Внешне они разные. Как отмечали кинокритики: «У Керка Дугласа лицо, как топор, а у его сына Майкла — как стакан теплого молока, оно белое, пышущее здоровьем и усыпляющее».

Так случилось, что у Майкла Дугласа было три отца: настоящий — Керк Дуглас; приемный — писатель Билл Даррид, а затем следующий спутник матери — актер Карл Малден, который стал другом Майкла и его партнером по сериалу «Улицы Сан-Франциско».

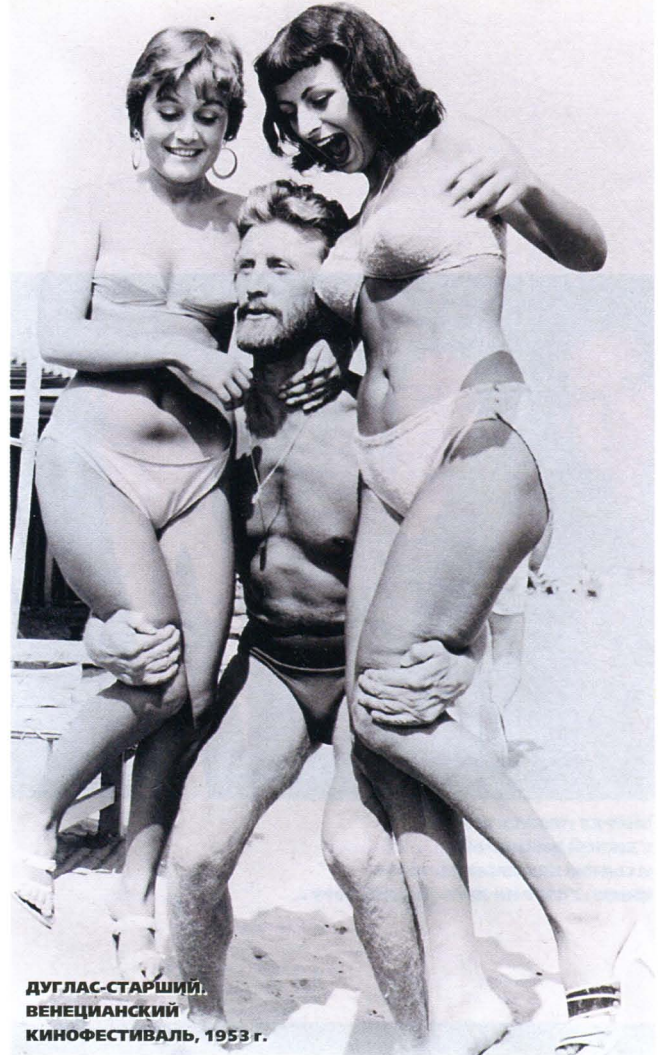
Но до сериала был еще Калифорнийский университет в Санта-Барбаре, где Майкл с удовольствием и некоторым вызовом по отношению к Керку Дугласу примкнул к местной коммуне хиппи. Хиппующего Майкла как-то навещил отец и ужаснулся увиденному: «Я убежал от нищеты, а ты добровольно опускаешься на дно?!» На что Майкл ответил: «Папа, я тебя уважаю, но это моя жизнь, и я буду жить так, как хочу!»

И все же Майкл послушался совета отца и окончил отделение драматического искусства.

## Полет над гнездом

Как актер Майкл Дуглас дебютировал в телесериале «Улицы Сан-Франциско» и в 28 лет стал телевизионной звездой. Высокий, с узкой талией и ямочкой на подбородке, он понравился публике. Понравилась роли, в которых он снялся: «Привет, герой!», «Адам в шесть утра», «Наполеон и Саманта», «Кома». Но Майкл хотел быть не только актером, но и продюсером, и предлагал проекты, которые неизменно отвергали. «Именно отказы и злоба стали для меня самой надежной движущей силой, — вспоминал он те годы. — Мечь ведет меня вперед. А собственный успех — лучшая мечь». А далее произошла история с романом Кена Кизи. Керк Дуглас долгое время носился с идеей экранизировать роман и обратился с ней к молодому и способному режиссеру Милошу Форману, жившему в Чехословакии. Однако переписка между ними не принесла никакой договоренности. После событий в Чехословакии, когда советские танки в 1968 году вторглись в Прагу, Милош Форман оказался в Америке, и Майкл Дуглас, не поставив в известность своего отца, договорился с Милошем о киноверсии «Полета над гнездом кукушки». Майкл Дуглас выступил в качестве продюсера. Когда от главной роли отказались Марлон Брандо и Джин Хэкмен, он пригласил своего друга Джека Николсона. Как известно, «Полет над гнездом кукушки» получил пять «Оскаров» и был признан критикой одним из шедевров современного киноискусства. «Кукушка» принесла Майклу первого «Оскара».

Керк был шокирован творческим предательством сына и отказывался с ним встречаться в течение 15 лет. Слабым утешением для



**ДУГЛАС-СТАРШИЙ.**  
**ВЕНЕЦИАНСКИЙ**  
**КИНОФЕСТИВАЛЬ, 1953 г.**



**ДУГЛАС-МЛАДШИЙ**  
**С ШАРОН СТУАН В ФИЛЬМЕ**  
**«ОСНОВНОЙ ИНСТИНКТ», 1992 г.**





**ВВЕРХУ: МАЙКЛ ДУГЛАС  
С ЖЕНОЙ ДИАНДРОЙ  
И СЫНОМ КЭМЕРОНОМ, 1993 г.  
ВНИЗУ: С КЭТРИН ЗЕТА-ДЖОНС, 1999 г.**



Керка явилась реплика Кена Кизи: «А все-таки Макмерфи должен был играть Дуглас-старший!»

После «Полета над гнездом кукушки» Майкл Дуглас по популярности сравнялся со своим отцом. Следующие фильмы развили его успех: «Китайский синдром», «Роман с камнем», «Сокровище Нила» — в этих картинах Майкл Дуглас выступал и как актер, и как продюсер. В 1991 году 47-летний Майкл Дуглас — неприкаянный полицейский Ник Каррен в картине «Основной инстинкт», который вступил в схватку с писательницей и роковой женщиной, ее блестяще сыграла Шарон Стоун. Благодаря «Основному инстинкту» Шарон Стоун стала новой секс-бомбой Голливуда, а Майкл Дуглас угодил в клинику. Как утверждали злые языки, он принял слишком большую дозу секса на съемочной площадке и отравился... За «Основной инстинкт» Майкл Дуглас не получил «Оскара», зато получил 15 миллионов долларов.

### «Я люблю женщин...»

Основной инстинкт — это секс, сексуальная энергия, вулкан, извергающий любовную лаву. Майкл Дуглас — такой же сексуальный монстр, как и его отец, но менее управляемый и спонтанный в проявлении своих чувств и вожделений.

Первая женщина, с которой роман длился долго, была актриса Бренда Ваккаро. В молодые годы они приобрели автофургон, в нем жили и колесили по всей стране аж шесть лет. А однажды Бренда укатила одна, оставив Майкла в Лос-Анджелесе.

В 33 года Майкл Дуглас женился на красивой 19-летней блондинке испанского происхождения Диандре Люмер, дочери посла. Свадьба состоялась в шикарном особняке Керка на Беверли-Хиллс. Через год у них родился сын Кэмерон.

«Я была молодой и думала, что смогу приспособиться, — говорила Диандра, — но очень скоро осознала, что приспособиться не смогу. Слишком большие различия между нами...»

Они расстались. Сошлись. Снова расстались. И новые попытки примирения, прежде чем окончательно расстаться. Майкл часто изменял жене, изменила однажды и она ему с ближайшим соседом по дому торговцем Кеном Слотом. Майкл был вне себя. Потом он ее простил, заявил, что безумно любит Диандру, и снова изменил. Чтобы впредь себя как-то утихомирить, Майкл Дуглас лег в клинику «Сьерра Таксон» в Аризоне, чтобы никогда не произносить роковых фраз: «Меня зовут Майкл, и я всегда жутко сексуально озабочен».

Вылечился ли Майкл от сильного влечения к женщинам? Любопытно послушать откровенные признания актрис, с которыми Майкл сталкивался на съемочных площадках.

Кэтрин Тернер (она играла с Дугласом в трех фильмах: «Роман с камнем», «Жемчужина Нила» и «Воина в семействе Роуз»): «Он был голодным безумцем в постели, у меня перехватывало дыхание».

Гленн Клоуз (снималась с Дугласом в «Роковом влечении»): «Я чувствовала себя с ним дикой кошкой, необузданной стервой, совершенно потерявшей голову примитивной самкой».

Шарон Стоун (была партнершей Майкла в культовом «Основном инстинкте»): «В объятиях Майкла невозможно сопротивляться его звериному возбуждению».





ОТЕЦ И СЫН

**Если отец, Керк, отчаянно пробивался наверх, не имея никакой поддержки, то у Майкла была проблема: не затеряться в тени отца. «Я видел отца гладиатором. И меня преследовала мысль — а я мог бы так?»**

И как парировал эти признания Майкл? «Я никогда не изображал из себя святошу, но бредни сексуальной неводержанности — это уж слишком... Я просто обожаю работать с дамами, чего нельзя сказать о многих других актерах. Я стараюсь сделать все возможное, чтобы мои партнерши чувствовали себя со мной на съемочной площадке комфортно. Я вообще люблю женщин...»

### *Гавань по имени Кэтрин*

После развода Майкл Дуглас почти полностью посвятил себя развлечениям и поиску новых ощущений. Неожиданно в его компании задержалась актриса Элизабет Варгас. Уже пошел слух, что Майкл собирается на ней жениться, как все расстроилось.

В сентябре 1998 года на северном побережье Франции, в Довиле, Майкл Дуглас впервые увидел Кэтрин Зета-Джонс. Это произошло на фестивале американских фильмов: Майкл привез свое

«Идеальное убийство», а Кэтрин презентовала ленту, в которой она снималась вместе с Антонио Бандеросом, «Маска Зорро». 30 сентября 2000 года на Мальорке состоялась свадьба: жениху Майклу Дугласу было 56 лет, невесте Кэтрин — 31 год. А незадолго до свадьбы, 9 августа, появился на свет их сын Дилон. Кэтрин и Майкл купили виллу на Бермудах и там воспитывают двоих детей, не допуская журналистов в свою частную жизнь. «Майкл стал для меня той каменной стеной, за которой мне не страшны никакие бури», — говорит Кэтрин.

Помимо семьи, Майкл Дуглас занимается не только кино, но и благотворительной деятельностью. Еще он посол доброй воли ООН. Почтенный, уважаемый человек. А Кэтрин всю снимается в кино. Не так давно она вместе с Джорджем Клуни блистательно сыграла в комедии «Невыносимая жестокость». Она молода, честолюбива и весьма одаренна. А при наличии «каменной стены» смело может идти дальше.







# МОДА В ДОМЕ



Как создается комфорт в доме? Вряд ли есть однозначный ответ на этот вопрос. Одни скажут: комфортно, когда все под рукой. Другие возразят: когда в доме полный порядок. И забывают отметить один важный момент: человек чувствует себя особенно комфортно, когда он чем-либо отгорожен в своем маленьком уютном уголке.





## Как возникает комфорт

В большой семье, да еще с детьми довольно трудно поддерживать тотальный порядок. Лучше просто оформить уютные и любимые уголки.

**1.** Небольшое пространство, отгороженное от общей гостиной, может быть не только уютной столовой, но и зоной отдыха, где семья, собираясь по вечерам, играет в интеллектуальные игры.

**2.** В огромном кресле под россыпью светильников комфортно по вечерам читать, смотреть телевизор или просто дремать.

**3-4.** Наборы мягкой мебели различной комплектации сами собой образуют уютные зоны, объединенные журнальными столиками.







**5.** Гардеробная — мечта любой хозяйки. Вот где приятно находиться и наводить порядок!

**6.** Декоративные ткани и яркие подушки создают теплую атмосферу в помещении.

**7.** Если халаты не бросать на кресло или кровать, а развесить на манекенах или красивых прикроватных вешалках, в спальне станет уютнее.

**8.** Иногда недостаточное количество мебели может обернуться «плюсом»: развесьте на стенах и разложите на полу коврики и паласы. Добавьте пару кресел, какой-нибудь красивый торшер с мягким светом. Уголок для отдыха готов!





Случается, что среди мебели оказывается вдруг какое-то кресло или пара стульев, неизвестно каким образом к вам попавшие, во всяком случае, не из гарнитура. Выбросить жалко. Остается «обыграть» их.

Кресло может быть неказистым и потрепанным, но видно, что оно ценное, старинное. Первым делом его нужно отреставрировать хотя бы внешне: подкрасить деревянные части, поменять обивку. Сделать это самостоятельно не так уж сложно. Гораздо труднее найти достойное место предмету, который по всему выбивается из общего стиля комнаты. Значит, надо каким-то образом «обыграть» это кресло или стул, чтобы они стали самостоятельными элементами интерьера.



## Вариации с креслом

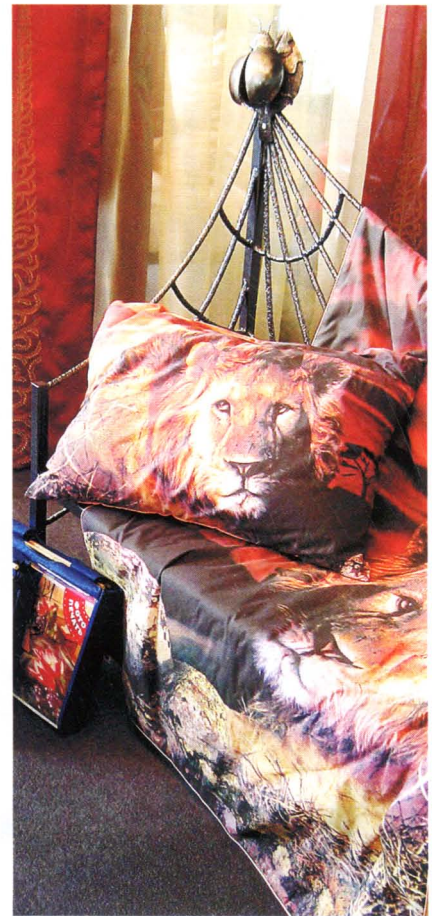






Кресло, отреставрированное «под старину», можно живописно декорировать куском роскошной ткани — расшитого бархата или блестящего атласа, парчи. Из этих же тканей уместно сделать не-

большие панно, вставив куски ткани в рамки, и декоративные подушки. Можно задрапировать тканями фон, в данном случае стену, возле которой стоит кресло.



Другой вариант декора, когда два-три малоинтересных стула составляются вместе и украшаются красивыми, яркими декоративными подушками.

Довольно интересно оформляется невыразительное мягкое кресло угловатых форм, выполненное в современном стиле. Для этого достаточно сзади на стене развесить разноцветные квадратные панно из плотной ткани, например, драпа или букле. Получится интерьер в стиле минимализма.

С канapé или тахтой можно поступить еще изобретательнее: заказать в литейной мастерской чугунное витое обрамление — подлокотники или спинку. Сиденье — укрыть красивой шелковой простыней с рисунком, сверху положить подушки из того же комплекта. Композицию дополняют чугунные статуэтки или другие детали интерьера.

Анна Круг,  
дизайнер по тканям







ХОЛОДНЫЕ ОТТЕНКИ И НЮАНСЫ  
СВЕТОВОГО ОФОРМЛЕНИЯ ЗРИТЕЛЬНО  
РАСШИРЯЮТ ПРОСТРАНСТВО  
СТАНДАРТНОЙ КВАРТИРЫ.

Интерьер этой квартиры, как и вообще очень многие современные интерьеры, не имеет определенной стилистической принадлежности. Основная составляющая его концепции — необычное дизайнерское решение.

## Академия прямых углов

Как правило, смысл дизайна квартиры сводится к тому, чтобы создать одно большое и открытое пространство. Часто встречающийся прием при создании интерьеров — утривание графики пола, стен и потолка. Преднамеренное напол-

нение помещения прямыми углами создает ощущение трехмерного пространства, затягивающего любого в свою орбиту. Траекторию передвижения по комнатам подчеркивают ломаные линии — подсветка, выступающие углы мебели, перего-







родки в виде закрытых стеллажей с множеством ячеек. Прямоугольные мотивы составляют доминанту всего интерьера, проявляясь в различных формах и местах. Холодноватое настроение и некоторая монотонность, появля-

ющиеся благодаря сдержанным оттенкам, обилие ритмичных элементов в параллельных горизонтальных линиях, задают интерьеру деловой настрой. Общая логичная и спокойная композиция, лаконичность декора, продуманное обыгрыва-



**БОЛЬШОЕ КОЛИЧЕСТВО КРУПНЫХ ИЛИ МЕЛКИХ ЯЧЕЕК ПРЕВРАЩАЕТ ГОСТЕВУЮ ЗОНУ В НЕКИЙ ЛАБИРИНТ С НЕПРЕРЫВАЮЩЕЙСЯ СТРУКТУРОЙ.**

ние конкретных утилитарных задач (вроде полок для дисков, ниши для геометрического панно) говорят о ясном и последовательном складе ума самих хозяев. Практичность, рассудительность сочетаются с легким, едва заметным эстет-

ством, а аскетизм в подборе вещей — с богатством эмоционального настроения. Это особенно важно, ведь все основное время люди проводят в квартире совместно друг с другом.

Лилия Ненашева,  
дизайнер интерьера



**КУБИЧЕСКАЯ КУХНЯ ПОЧТИ ПОЛНОСТЬЮ ВЫДЕРЖАНА В ЧЕРНЫХ ТОНАХ. ЦВЕТА НИВЕЛИРУЮТ МЕТАЛЛИЧЕСКИЕ И СТЕКЛЯННЫЕ ЭЛЕМЕНТЫ ДЕКОРА.**







Чистота линий, прозрачность и элегантность форм, абсолютная экологичность — все это о стекле.



## Стеклянный компонент

У него особая роль в формировании современного стильного интерьера. На протяжении многих веков его справедливо считали благородным материалом, а изделия из него относили к предметам роскоши. И только в конце XX века благода-

ря развитию технологий производства и обработки стекло стало не только общедоступным материалом, но и определяющим элементом в дизайнерских проектах. Стекло освежает помещение, сверкает обработанными гра-





лу особые требования, главное из которых — простые формы. Стильные стеклянные вещицы не должны быть перегружены элементами декора. Пышность и аляповатость форм безвозвратно канули в прошлое. Изделия из стекла сегодня выполняют роль точного и ясного акцента, дополняющего и завершающего общий дизайнерский замысел. Второе требование, предъявляемое к стеклянным предметам в интерьере, — функциональность. Они должны не просто служить бесполезным украшением, но и быть полезными в быту. Отдельно следует сказать о том, что «украшения» предметами из стекла детской комнаты нежелательны: они легко бьются, и ребенок может поранить-

ся. Поэтому художественное стекло, в том числе и стеклянные столики, следует размещать вне пределов досягаемости ребенком.

Ошибкой в оформлении интерьера будет и чрезмерное использование изделий из художественного стекла. Чтобы они стали достойным украшением вашего дома, необходимо ограничить их количество. Кроме того, рядом с посудой из стекла или в комнате, где размещены один или несколько стеклянных столов, не стоит размещать изделия из керамики или фарфора: изящное стекло лучше воспринимается самостоятельно. Также следует помнить, что фон для изделий из чистого стекла должен быть спокойным, а из цветного — светлым.

нями, его полированная поверхность позволяет подчеркнуть чистоту, в нем отражаются другие детали интерьера, и оно усиливает ощущения красоты. Матовое стекло размывает четкие границы и дает волю фантазии. Свет становится более мягким, а линии менее четкими, что придает интерьеру некий мистический оттенок. Темное стекло в интерьере подчеркнет строгость стиля, добавит контраста. Сейчас для достижения особой художественной выразительности во многих домах используют различные изделия из стекла. Вкус и мода меняются, но стеклянные вазы для цветов, фигурки, чаши, блюда, бокалы и другие предметы из стекла неизменно украшают жилище. Особенно модными в последние годы стали журнальные и обеденные столы из прозрачного или матового стекла. Современный интерьер предъявляет к художественному стек-





# Коряга для тропиков



Вырастить комнатные цветы в керамическом горшке может каждый. Другое дело – создать композицию из цветов и декоративных растений при помощи природного материала. Для этой цели подойдет живописная сухая коряга, которую вам еще придется поискать. Затем нужно счистить с нее кору и обработать ствол кипятком. Потом можно покрыть ее и морилкой. Закрепите растения на коряге, и у вас в квартире появится кусочек тропиков.

**1.** В расширениях, образующих ветками, можно замаскировать горшки с суккулентами, обвив их кокосовым волокном. Суккуленты выбирайте любые (в данном случае использован «каменный цветок»), даже просто растения из семейства бромелиевых – крайне неприхотливые, похожие на мох.

**2.** Основной акцент в композиции делается на красивые цветущие растения. Период цве-

тения у них недолог, поэтому важно правильно продумать «цветущий конвейер».

Орхидеи для такой композиции идеальны, и не только цветами, но и стеблями, листьями, но за неимением их можно использовать и другие, менее капризные комнатные цветы, например, гиппеаструм (хотя его придется чаще менять).

**3.** Для большей выразительности композиции цветы лучше







подобрать в разной гамме. Подойдут крупные — каллы, антуриумы, спатифиллумы. Есть и такой прием: срезанные цветы поместите в колбы с водой и спрячьте среди растений. Интересен и такой вариант: бегонии разных цветов закрепляют в коряге на разной высоте, вот и создается впечатление цветущих тропиков.

**4.** Декоративность фоновых растений зависит от красивого цвета листвы, их интересной фактуры и формы листьев. Строение у растений тоже разное — это может быть ствол с прямыми листьями вроде юкки, кордилины или ампельные с побегами. Главное — красота!

Ирина Мазаник,  
фитодизайнер







## Золотая середина

В современных квартирах кухня по-прежнему остается центром, которому подчиняется вся система квартиры и вокруг которого группируются остальные помещения.



**ОДНО ИЗ САМЫХ ПЕРСПЕКТИВНЫХ НАПРАВЛЕНИЙ — РАЗМЕЩЕНИЕ РАБОЧЕГО МЕСТА В ЦЕНТРЕ КУХНИ.**

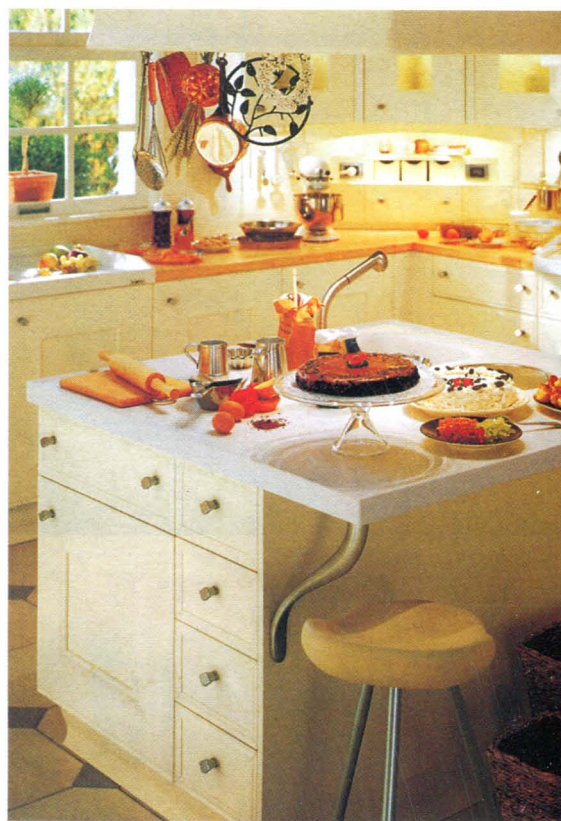
В течение многих столетий естественным стремлением каждой семьи было собираться для совместной трапезы в столовой. И сейчас у многих из нас роль столовой остается за кухней. Отсюда к ней столько внимания.







**ЭТО РАЗМЕЩЕНИЕ МЕБЕЛИ  
НЕ СКОРО НАДОЕСТ, ТАК КАК ВЕСЬМА  
ОРИГИНАЛЬНО И НЕПРИВЫЧНО.**



При планировке кухонных помещений заинтересованные лица (в основном женщины) стараются соблюдать принцип целесообразности, предусматривать организацию движения, располо-

жение оборудования и приборов, обеспечивающее удобный доступ к ним, автоматизацию, наличие нужных приборов, рациональное использование всей площади.



**К СТОЛУ, МОЙКЕ ЕСТЬ  
ПОДХОДЫ СО ВСЕХ СТОРОН;  
ПРИ ЖЕЛАНИИ МОЖНО  
ЭКОНОМИТЬ ЗНАЧИТЕЛЬНОЕ  
ПРОСТРАНСТВО ВДОЛЬ СТЕН.  
ТАКУЮ КУХНЮ ЛЕГЧЕ УБИРАТЬ.**

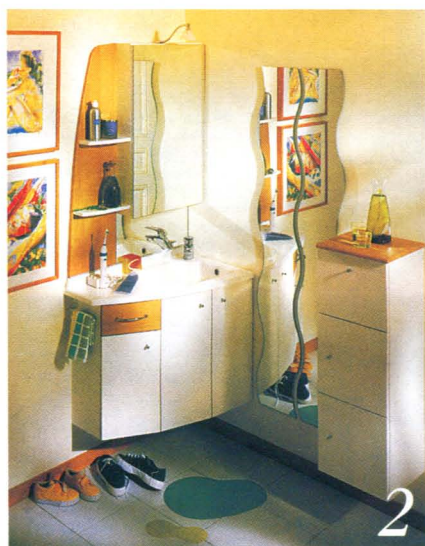




# Fleur чистой воды

Все мы воспринимаем ванную как «зону здоровья».

**Какова бы ни была величина ванной — 5, 10 или 15 квадратных метров, мы всегда будем смело экспериментировать с формами и размерами, стремясь к одному: создать максимум комфорта. Цветовое решение также играет немаловажную роль. Хорошая сантехника, оригинальный дизайн способны повлиять на настроение человека, дать ему ощущение свежести, уверенности в себе.**



**1.** Небольшая круглая ванна с гидромассажем занимает мало места, зато сама ванная комната — царство чистоты и приятных ароматов. «Аппетитный» оранжевый цвет плитки придает теплоты, стебли бамбука делают помещение стильным.

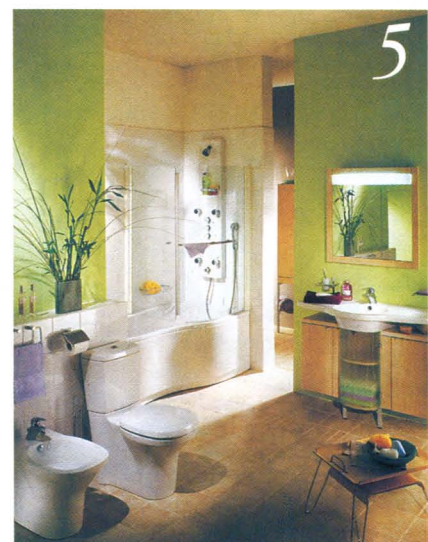
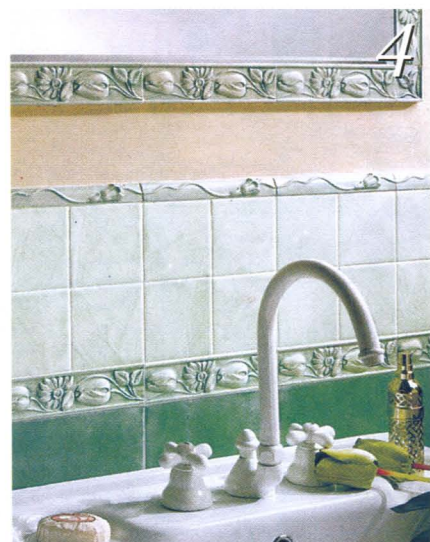
**2.** Маленькое пространство не ограничивает творчество: яркие вставки на стенах и картинки делают комнату веселой.

**3.** Свет словно изменяет пропорции, делает ванную воздушной. Широкая полоса воды, льющейся из крана, создает эффект водопада. Душевая кабина с гидромассажем придает ощущение полного комфорта.

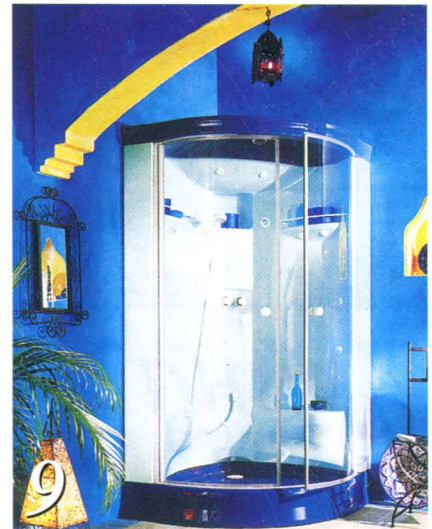
**4.** Фигурная керамическая плитка нежных цветов делает помещение прохладным под стать воде и кажется стерильно чистой.

**5.** Нежный зеленоватый цвет отделки «раздвигает» стены. Фигурная ванна-душ объединяет в себе две важнейшие функции.

**6.** Романтический дизайн — с «обломками» колонн, стилизованным гротом, старомодной фурнитурой и в то же время ультрасовременная сантехника. В таком дизайне прошлое встречается с настоящим. Кстати, чем больше здесь домашних растений, тем лучше и вам, и им.





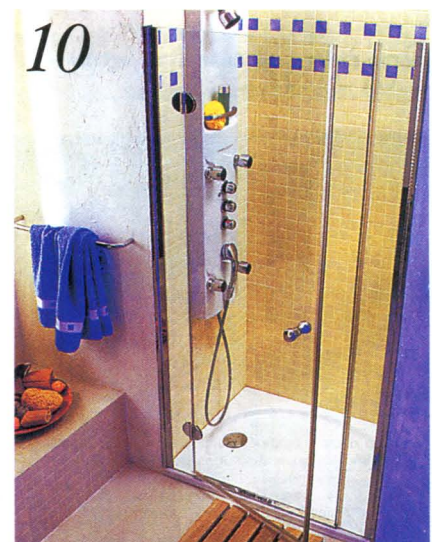


**7.** Чем больше площадей объединены, не оставляя даже малейшей щелочки, тем чище и аккуратнее ванная комната.

**8.** Желтый цвет — очень радостный, теплый. Да и керамическая плитка такого оттенка выглядит необычно. Особенно хорош плиточный бордюр вокруг раковины.

**9.** Суперсовременная душевая кабина с разными видами гидромассажа вполне может заменить традиционную ванну. Кроме того, освободится дополнительное пространство.

**10.** В совсем маленькой ванной есть резон заменить ванну на массажный душ.





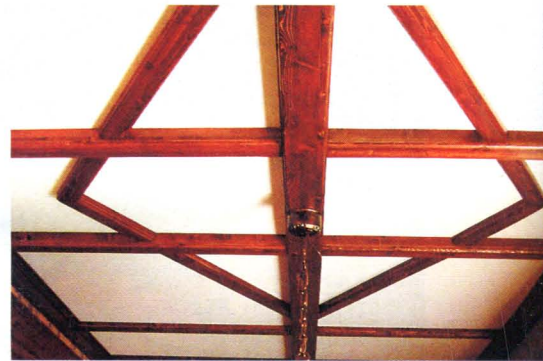


## Ирина КЛОЧКОВА: стиль дома и жизни

Ирину Клочкову, ведущую канала ТДК (Телевизионный Дамский Клуб) на НТВ+, в лицо знают миллионы телезрителей.

Но, возможно, не всем известно, что Ирина — интеллектуалка, каких поискать, из числа тех, кто всю жизнь учится. Кроме медицинского института и аспирантуры, в ее активе курсы икебаны и дизайна интерьера, сомелье и оценщиков антиквариата... И это еще не предел. Сейчас Ирина занята одним из самых важных дел — обустроивает дом, чтобы передать сыновьям, как она сама говорит, «что-то свое». Об этом «своем» говорит своеобразный герб на камине, он словно утверждает: «Все началось с нас». В нем есть и рак — зодиак Иры, и козерог — астрологический знак мужа, и дом — семейная крепость, и дерево...

Мы купили уже готовый проект, не задаваясь вопросом, можно ли здесь жить. Оказалось, без соответствующих переработок дом не пригоден для жизни. Взять хоть этот камин: он расположен в проходной зоне. Так обычно не делают. Да и вот эта конструкция рядом — странная лежанка на каменном основании. Все это очень утяжеляет интерьер.

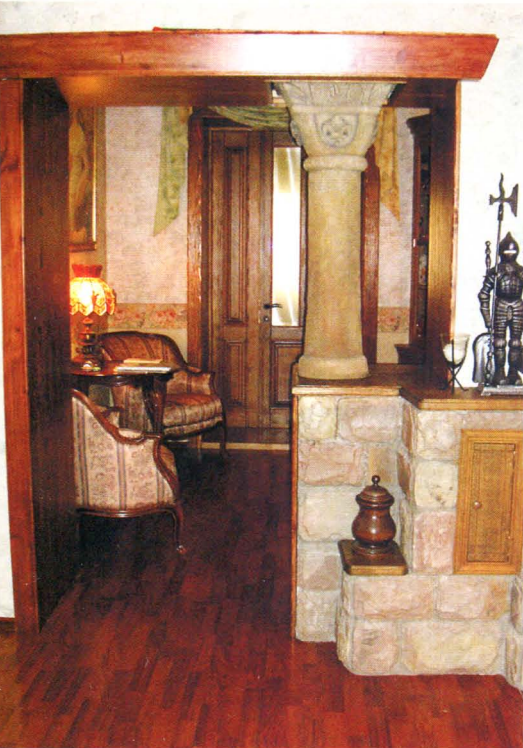


Гости обычно любуются моим потолком, говорят, что сделан со вкусом. Но никто не знает, что нам просто жизни не давали трещины. После нескольких ремонтов я поняла, что с ними бесполезно бороться, и прикрыла их вот такими балками, которые очень хорошо вписались в общий стиль.



У Ирины есть еще одно хобби: коллекционирование. В ее доме четыре коллекции. Самая многочисленная — статуэтки кошек из всех стран и городов, где ей довелось побывать (кстати, коллекция известна среди профессионалов: в ней более тысячи экспонатов!). Есть еще и домики, тоже из разных стран. Почему домики? Да просто дом, семья для Ирины — главные ценности в жизни.





Чтобы облегчить конструкцию с камином и лежанкой, пришлось из двери, расположенной рядом, сделать арку, добавить еще и колонну. Пропорции сразу стали зрительно легче, воздушнее. Кроме того, я еще заказала гобелен на стену. Когда он уже будет висеть на стене, гостиная наконец приобретет законченный вид.



У кухни особого стиля нет, но она живет своей жизнью и меняется в зависимости от нужд семьи. Например, сначала в углу на месте этой открытой полки стоял огромный лавр. Мне он ужасно нравился, казалось, это так здорово! А потом я поняла, что в кухне должно быть место, где стоят некие вещи, которыми мы пользуемся постоянно. К тому же у нас часто все едят в разное время. Вот так и возникла идея этой полки. Она и выглядит достаточно живописно, и все необходимое под рукой.

**Кухня — одно из любимых мест Ирины. И неудивительно: в семье традиция — ни один гость не уйдет, не отдав дань кулинарным талантам хозяйки. Поэтому разочарование Ирины от того, что мне не хватило времени попробовать угощения, было огромным. Кстати, в кухне размещена часть еще одной очень забавной коллекции — керамических уток.**

Эти шторы делались в три этапа. Сначала зеленые, к обоям. Но из-за протечки обои пришлось поменять, и, чтобы поддержать их цвет, добавились вот эти оранжевые, зеленые же пошли на ламбрекен. А поскольку сразу изменилась верхняя линия штор, пришлось к ламбрекену добавить буфы. Чтобы не теряли форму, я набила их смятой бумагой. Вот так, вместе с переменаами в доме, меняется и интерьер. Он у нас живой!







Такому дому, безусловно, нужен зимний сад. Здесь очень изящно, свежо, завораживает шум воды из фонтанчика. Ствол дерева искусственный, зелень — живая. Этот сад тоже не мертвый музейный экспонат для показа знакомым. Здесь, сидя за плетеным столиком, хозяйка часто пьют чай или кофе.



Кабинет супруга тоже полностью оформлен мною. Некая фирма хотела просто выбросить эту недорогую камбоджийскую мебель, она не подходила к стилю да и почти разваливалась. Я же взяла ее, полностью отремонтировала, и получился такой кабинет. Муж его очень любит.

Казалось бы, все в этом доме сделано женщиной, в соответствии с ее вкусом и потребностями. А оказалось, интерьер — сугубо мужской. Неудивительно: Ирина, изящная и хрупкая, живет в окружении мужчин — мужа и двоих сыновей. И очень многое в доме, естественно, сделано для них и ради них. А самой хозяйке большого дома в результате достался лишь маленький кабинет, где она с удовольствием сидит за компьютером.

Записала Александра Дараган



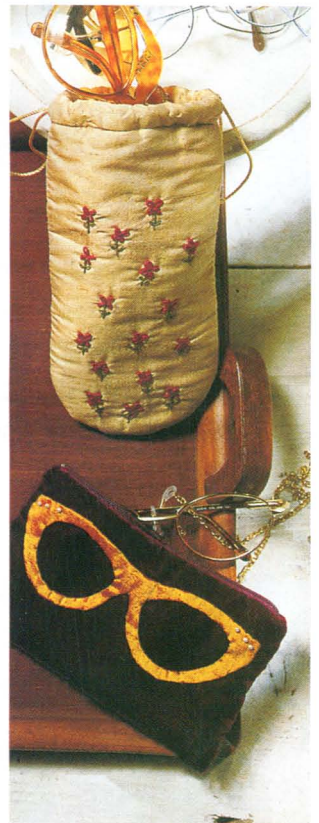


*У всех  
На виду*



Футляр для очков, выполненный из бархата, парчи или натурального шелка, украшенный дорогой тесьмой, полудрагоценными камнями, вышивкой, драпировкой из органзы или тончайшей кожи, не следует прятать в сумку.

Теперь в таком необычном виде он как деталь костюма должен быть в центре всеобщего внимания. Сшить футляр можно, даже не используя швейной машины. А вот материал основной и для отделки следует приобретать с особой тщательностью.





# С океанской любовью



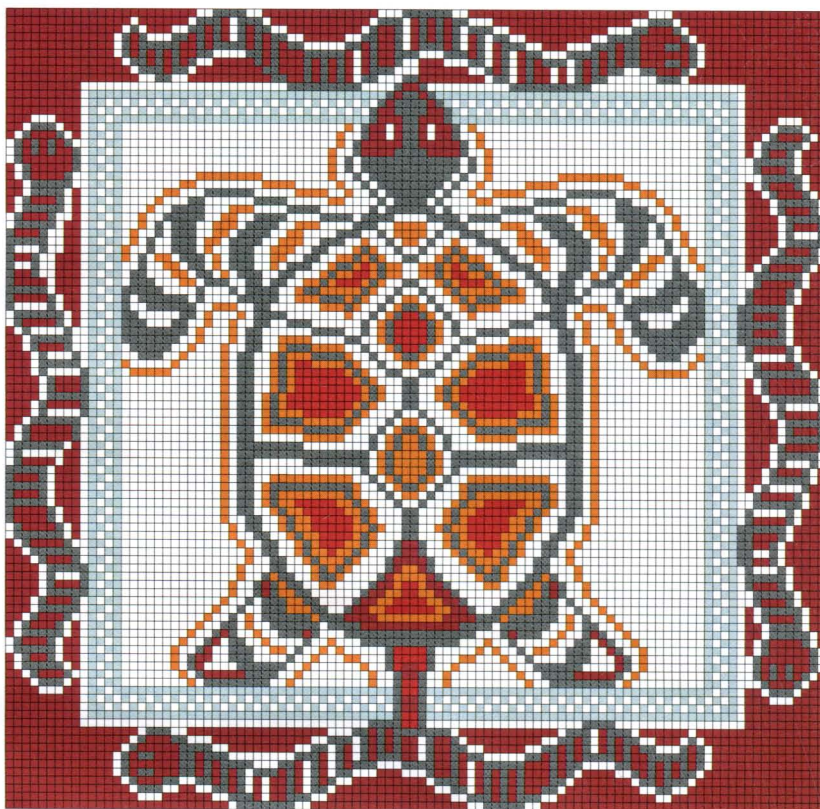
Не обязательно отправляться в далекое путешествие, чтобы насладиться жизнью на океанском побережье и красотами тропической природы. Романтическую отпускную атмосферу помогут создать расписанные по трафарету белоснежные стены, удобная светлая мебель, оригинальные шторы и другие элементы декора, выдержанные в едином стиле.







В такой обстановке чувствуешь себя как дома и в то же время как на далеком острове. Особый колорит в интерьер комнаты привнесут вышитые мотивы. Они могут украсить диванные подушки, шторы, абажур настольной лампы или торшера, настенное панно или небольшой прикроватный коврик. Главными персонажами вышивок стали колоритные обитатели океана — рыба барракуда, черепаха и краб.



Подготовьте весь необходимый материал — кайму, ткань для штор и чехлов на диванные подушки. Нитки для вышивки подберите исходя из желаемого результата. Если вы хотите добиться четкого графичного рисунка, цвета ниток мулине должны быть контрастными, активными. Для более мягкого, спокойного изображения черный цвет замените серым, охристо-терракотовые цвета возьмите близких оттенков.







Шторы выполните из тонкой полотняной ткани золотистого или светло-терракового цвета. Даже яркий, солнечный свет, пройдя через такие шторы, создаст в комнате мягкое золотистое освеще-

ние. В зависимости от размера оконного проема понадобятся одна или две шторы.

Наиболее выигрышно вышивка выглядит на прямой шторе без фалд и складочек.

Вышивать кайму начните от середины к краям. Если длина каймы по схеме окажется меньше ширины шторы, продлите ее до нужного размера самостоятельно, сохраняя геометрию узора.







# КРАСОТА

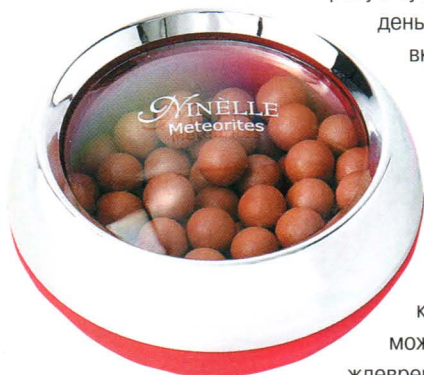
Коко Шанель заметила однажды: «Ваше лицо в двадцать лет дано вам природой; каким оно будет в пятьдесят, зависит от вас». Учитывая достижения современной косметологии (о некоторых из них мы рассказываем сегодня в «Новостях красоты»), а также предоставленную нам возможность пользоваться «умной» декоративной косметикой (о многофункциональных тональных средствах читайте в рубрике «По существу»), есть все поводы смотреть в зеркало без опасения. Грамотный уход, своевременные процедуры, правильно подобранный макияж — и отражение в зеркале будет только радовать.

Елена ПРЕОБРАЖЕНСКАЯ, редактор отдела «Красота» / e-mail: beauty@krestyanka.ru



## ВОЛШЕБНЫЕ ШАРИКИ

Ninelle делает своим поклонницам очередной подарок: в сентябре на рынок выпускается новый продукт — пудра в шариках. Эта пудра способна не только выровнять тон лица, скрыв блестящие участки и мелкие морщинки, она обеспечивает натуральную пудровую вуаль и свежесть лица на целый день.



Светоотражающие частицы, включенные в состав пудры, создают дополнительный эффект, позволяя скрыть признаки усталости, а современная формула дарит длительное увлажнение, бережный уход и питание. Применение такой пудры в качестве основы макияжа поможет вам защитить лицо от преждевременного старения и неблагоприятного воздействия окружающей среды.

## ТВОЙ БИЛЕТ В ЕВРОПУ

С сентября 2005 г. по март 2006 г. компания РОКОЛОР, известный производитель окрашивающих средств для волос, проводит рекламную акцию. Каждый месяц будет разыгрываться путевка на двоих в один из замечательных городов Европы на 5 дней. Вы получаете реальную возможность побывать в Лондоне, Париже, Праге, Риме, Берлине или Вене. Стать участником конкурса очень легко: достаточно купить крем-гель для окрашивания волос РОКОЛОР с наклейкой «Твой билет в Европу!» и отправить заполненную анкету по адресу, указанному в инструкции. Измените свой образ с помощью краски РОКОЛОР и совершите увлекательную, незабываемую поездку. Желаем удачи!



## СВОИМИ СИЛАМИ

Мы уже рассказывали о том, что главная причина образования морщин — уменьшение количества фибробластов (клеток, продуцирующих коллаген). К 40 годам их число уменьшается на 40%, что заметно сказывается на состоянии кожи. Сегодня появилась возможность справиться с этой неприятной приметой возраста! Врачи клиники Real Trans Hair предлагают решить проблему с помощью аутологичной (собственной) клеточной системы пациента. Клеточная терапия собственными коллаген-продуцирующими клетками представляет прорыв в области устра-

## ГЛУБОКОЕ ВОЗДЕЙСТВИЕ

Приятная новость: на российском рынке появилась новая аптечная марка — INNEOV. Главная цель Лабораторий INNEOV — создание новых средств нутрикосметики, нового поколения средств, улучшающих состояние кожи, волос и ногтей и предназначенных для приема внутрь. Первый продукт Лабораторий INNEOV в России — биологически активная добавка Inneov Упругость кожи.

Стоит заметить, что Inneov Упругость кожи адресован прежде всего женщинам, у которых наблюдаются признаки старения кожи, что обычно происходит в возрасте около 40 лет, и особенно в период менопаузы. Однако специалисты Inneov рекомендуют ориентироваться на индивидуальные проявления старения кожи, и если первые признаки очевидны, то Inneov Упругость кожи поможет поправить положение.



## ВОЛОС С ГОЛОВЫ

Опрос 30 000 человек, проведенный в Европе специалистами Лабораторий Vichy, показал, что проблема выпадения волос тревожит 52% мужчин и 76% женщин.

При этом сильная половина человечества называет это явление причиной для беспокойства №1, тогда как у прекрасной она стоит на втором месте после увеличения веса. Согласитесь, убедительные факты. Именно они подвигли специалистов к разработке нового средства против выпадения волос Aminexil SP 94(tm). Это средство призвано укрепить корень волоса в кожном покрове головы и стимулировать дальнейший рост. Возмещая недостаток жизненно важных для волоса глюкозы и витамина F, Aminexil SP 94 влияет на сохранение волосяного фолликула и создает здоровый, крепкий и сильный волос.

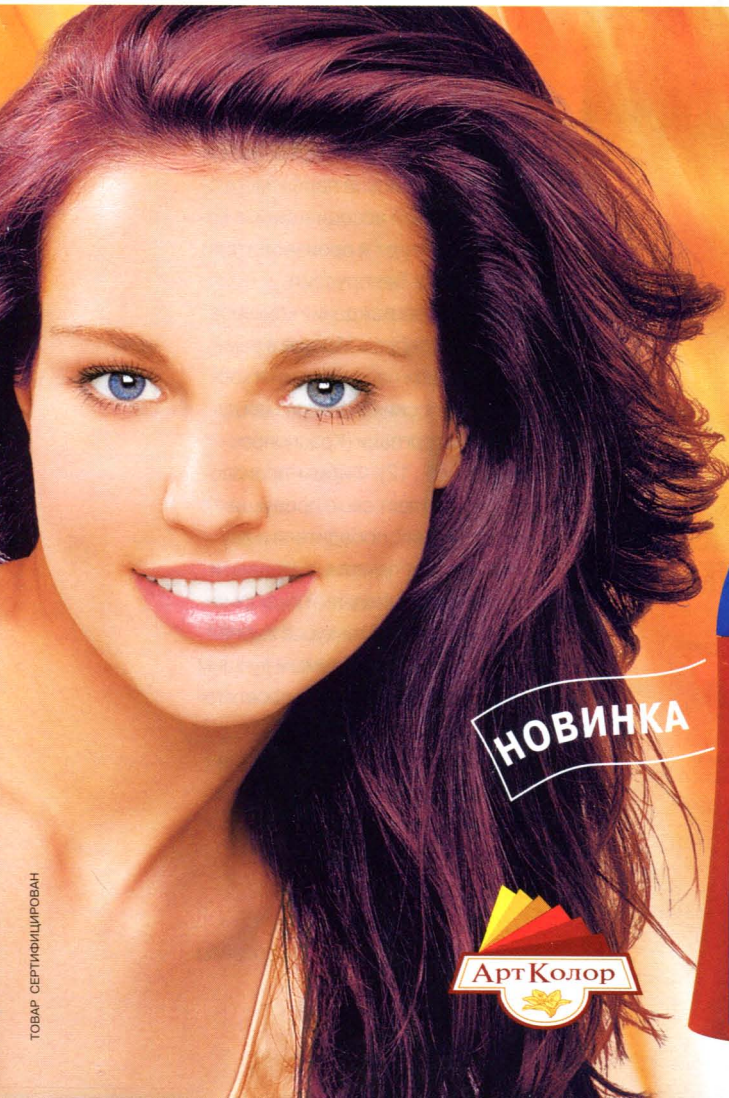


нения морщин. Это первая в своем роде технология устранения возрастных изменений кожи лица и тела, очень эффективная и совершенно безопасная, поскольку основана на применении клеток пациента. В отличие от других способов коррекции возрастных изменений кожи введение собственных фибробластов обеспечивает длительный результат (8 – 9 лет). Метод идеально подходит для разглаживания межбровных морщин, носогубных складок, морщин вокруг глаз (гусиных лапок), морщин вокруг губ, а также для устранения растяжек и рубцов.



## МАСКИ-ШОУ

Иногда окрашенные волосы тускнеют и теряют насыщенность выбранного вами оттенка, но применять стойкую крем-краску еще рано. Что делать в промежутке между окрашиванием, чтобы вернуть волосам здоровый блеск и обеспечить необходимый уход? L'oreal Paris предлагает профессиональное решение для возвращения цвета и блеска вашим волосам: Маски ОБНОВЛЕНИЕ ЦВЕТА от ELSEV. Это уникальные продукты по уходу за окрашенными волосами, которые интенсивно питают волосы, обновляя их цвет. Эксперты-колористы хорошо знают, что со временем все оттенки окрашенных волос меняют цвет: Блонд тускнеет, Каштан становится скучным, Красный теряет свою яркость. Питательные Маски Обновление Цвета помогут избежать ненужных превращений. В состав Масок входят интенсивные пигменты, поддерживающие выбранный вами оттенок, силикон, обеспечивающий волосам сияние, и защищающие волосы керамиды. Формула Масок Обновление Цвета лишена аммиака и перекиси водорода, поэтому не закрашивает седину.



## ОТТЕНОЧНЫЙ БАЛЬЗАМ ДЛЯ ВОЛОС Артуаль

### Содержит:

- защитный комплекс на основе листьев растения **Jujuba**
- репейное масло
- касторовое масло

Окрашивает волосы в восхитительные цвета.

Укрепляет корни и структуру волос.

Кондиционирует.

Придает волосам шелковистость, блеск и дополнительный объем

### 16 блистательных оттенков:

- нордический блондин
- жемчужно-пепельный
- фиалка
- бургунд
- персидская сирень
- бордо
- баклажан
- слива
- золотая осень
- тициан
- амаретто
- гранат
- вишня
- красное дерево
- каштановый
- графит

**НОВИНКА**



**UF** ФИЛЬТР **НЕЙТРАЛЬНЫЙ pH**  
**Без аммиака и перекиси водорода!**

ООО «Стимул-колор косметик»  
 117908, г. Москва, ул. Орджоникидзе, д. 11  
<http://www.artcolor.ru>; e-mail: [info@artcolor.ru](mailto:info@artcolor.ru);  
 Тел.: (095) 955-1844, факс: (095) 955-1523

ТОВАР СЕРТИФИЦИРОВАН



# IX НАЦИОНАЛЬНЫЙ КОНКУРС НА ЛУЧШУЮ ПАРФЮМЕРНО- КОСМЕТИЧЕСКУЮ ПРОДУКЦИЮ 2005 ГОДА

**ПОБЕДИТЕЛИ  
И ЛАУРЕАТЫ  
2004 ГОДА:**



- Авангард
- Алл-групп
- Арнест
- Косметика XXI
- Лаборатория Низар-А
- Малтимэкс Трейд
- Народные промыслы
- Новая Заря
- Платинель косметикс
- Роколор
- Фаберлик
- Фирма Вита
- Шарм Клео Косметик
- Эксклюзивкосметик
- Юникосметик

**Организатор:**  
Российская  
парфюмерно-  
косметическая  
ассоциация



**При поддержке:**  
Правительства РФ,  
Правительства Москвы,  
Торгово-промышленной  
палаты РФ

**Официальный  
информационный  
спонсор:**



**Информационная  
поддержка:**



**Оргкомитет  
Национального  
конкурса:**

Россия, 101000, Москва,  
Чистопрудный бульвар, 5/10,  
Деловой центр ТПП РФ, офис 220  
Тел./ факс: (095) 980-8240, 980-8241.  
E-mail: maria@pcar.ru  
Координатор – Александра Скоробогатова

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

## Тюбик флакончику рознь

Что было под рукой у наших бабушек, чтобы навести красоту? Пары-тройка баночек с кремом. Нынче же от разнообразия парфюмерно-косметических средств глаза разбегаются. Существуют два категорических мнения: одни предпочитают лишь западную косметику, другие доверяют лишь отечественной, и патриотов становится все больше, потому что качество нашей продукции неуклонно растет. И искушенную женщину приведет в растерянность немислимое количество новинок. При этом каждая фирма клянется, что именно она решит все наши проблемы — конкуренция! Чтобы облегчить нам выбор, в Москве ежегодно проходит национальный конкурс на лучшую парфюмерно-косметическую продукцию, учрежденный Российской парфюмерно-косметической ассоциацией, в котором участвуют и производители из Украины и Белоруссии.

Церемония награждения конкурса пройдет 8 ноября в Москве в рамках XI «Недели парфюмерии и косметики в России» в Центре международной торговли (Краснопресненская наб., 12). Фирмы-производители выставят свою продукцию в 18 номинациях, победители и лауреаты получат памятные медали и дипломы. Официальный информационный спонсор конкурса журнал «Крестьянка» вручит самым лучшим специальные призы. Ну, а посетителям, вернее, посетительницам предстоит увлекательное занятие — изучить это море тюбиков, баночек и флакончиков. Разобраться будет непросто. Зато как бы нам позавидовали наши бабушки!

*Т. Сергеева*



# Нужная тональность

В 1938 году Макс Фактор предложил первое средство для маскировки дефектов кожи лица. Тогда этот косметический продукт имел совершенно другую текстуру, упаковку и... другие возможности. Сегодняшний тон совсем непохож на выпущенный много лет назад грим.

## ВСЕ В ОДНОМ

Кроме своей главной функции — придавать здоровый ровный цвет, маскировать отеки, прыщи и усталость, скрывать расширенные поры и сосуды, — сегодняшний тон может еще и увлажнять, защищать и питать. И эту многофункциональность нельзя оставить без внимания.

## СЕМЕЙСТВО ТОНАЛЬНЫХ

Баночек и тюбиков, содержание которых призвано придать вашей коже здоровый цвет и ровный тон, огромное количество. Это **жидкий крем (флюид) пенка крем-стик дневной тонирующий крем крем-пудра компактный тон.**

## ЧТО ВЫБРАТЬ?

Тон, который покрывает лицо плотным слоем, похожим на штукатурку, сегодня никому не

интересен. Он должен не только маскировать и ухаживать, но и выглядеть при этом максимально естественно. Чтобы тональный крем хорошо справлялся с поставленной перед ним задачей, его нужно правильно подобрать. Ориентироваться следует прежде всего на тип вашей кожи. Для сухой подойдет увлажняющий тональный крем или крем с повышенным содержанием жиров. В этом случае вы сможете защитить кожу от высыхания и обеспечить ей необходимое увлажнение. От тональной крем-пудры стоит отказаться — она может пересушить кожу. Для жирной кожи лучше купить флюид, в составе которого нет масел (oil-free). Как правило, в состав такого средства входят абсорбирующие частицы, поглощающие избыток кожного жира и избавляющие лицо от блеска. Умные или балансирующие средства придуманы специ-

ально для комбинированной кожи — чаще всего их выпускают в форме крем-пудры или тонального крема обычной текстуры. Распознавая разные участки кожи, они матируют и подсушивают жирные, а сухие и нормальные увлажняют и защищают.

Для нормальной кожи идеально подходит пенка — в ней минимум красителя, за счет чего лицо не выглядит перегруженным косметикой.

При наличии морщинок лучше не пользоваться кремом в форме стика — у него достаточно плотная консистенция, фиксирующая складки кожи. В этом случае подойдет тональное средство с эффектом лифтинга.

## ВАЖНО!

**Чтобы лицо не выглядело неестественной маской, отправляясь в магазин за тональным средством, учтите также: не стоит пробовать цвет на тыльной стороне кисти — кожа рук и лица имеет раз-**

**ный оттенок; выбирать тон лучше всего, когда на лице есть только дневной крем — найдите возможность прийти в магазин без макияжа; освещение, при котором выбирается тональный крем, должно быть естественным, иначе неизбежны различные сюрпризы при дневном свете или, наоборот, искусственном.**

## ВЗАИМНОЕ ДОВЕРИЕ

Тональный крем был и остается востребованным продуктом косметического рынка. Но и недоверие к нему тоже стабильно. Многие женщины считают, что регулярное использование тона ускоряет процесс старения кожи. Однако это не так. Тональное средство, выбранное с учетом особенностей вашей кожи, поможет ей справиться с неблагоприятными факторами, воздействующими на кожу, и дольше выглядеть свежей и здоровой.





# Узкая специализация

Покупая очередную баночку с кремом, мы обращаем внимание на множество характеристик. Это и приемлемая цена, и современный дизайн упаковки, и рекомендации производителей, и желание попробовать что-нибудь новое... Одно можно сказать точно: вы всегда знаете, какой крем вам нужен: дневной или ночной. Насколько оправдано такое деление? Разве хороший дневной крем, нанесенный на кожу во внеурочное время, нанесет ей вред?

## Внутренний состав

В принципе все кремы, вне зависимости от предназначения, состоят из одних и тех же слагаемых, каждое из которых в сочетании с остальными позволяет оказывать на кожу то или иное действие. В обязательном порядке в баночке есть:

— основа. Она составляет 70% крема, и ее качество крайне важно. Если основа кремообразная, то базовыми веществами в ней выступают растительные масла. Если речь идет о гелеобразной текстуре, то на первом месте вода, а масел будет существенно меньше;

— активные вещества. Как правило, это эфирные масла, витамины, термальная вода, минералы, фруктовые

кислоты. Активные вещества составляют 3% крема, более высокую концентрацию кожа может не усвоить и отреагировать раздражением. В сыворотках активных веществ больше, но и пользоваться ими рекомендуется не чаще одного раза в неделю;

— эмульгаторы помогают коже усвоить активные вещества. Дубильные вещества чаще всего представлены экстрактом чая и коры дуба, хотя есть и синтетические заменители. Эти компоненты повышают эластичность и сопротивляемость верхних слоев кожи;

— консерванты обеспечивают крему срок хранения, без них жизнь баночки ограничена максимум 30 днями. Поэтому нужно осторожнее обращаться с кремом, срок годности которого превышает два года. Такой срок гаран-

тируют только агрессивные или даже вредные консерванты.

## Ночное подразделение

Кроме питательных, увлажняющих, защитных, антибактериальных и «противовозрастных» кремы делятся на ночные и дневные. Наша кожа днем и ночью функционирует по-разному. Днем она подвергается активному воздействию внешних факторов, ее главная задача — защититься от света, пыли, осадков. Ночью во всех слоях кожи идет интенсивный процесс регенерации: клетки восстанавливаются, добросовестно впитывая все, что находится на поверхности.

При этом существует такая важная деталь: качественные питательные средства проникают глу-

боко в кожу, втягивая заодно и все вредные вещества из окружающей среды. Ночью этот риск практически исключен. Поэтому лучше пользоваться кремами, специально предназначенными для разного времени суток.

● Лучший выбор — дуэт «день и ночь» одной марки, в этом случае все компоненты будут взаимодействовать с нужным эффектом.

● Ночной крем нужно наносить на очищенную кожу за час до сна. Если это ночной крем-лифтинг — за 2 часа.

● Каждые два месяца нужно менять косметические средства, ухаживающие за вашей кожей. Если по каким-то причинам вы совсем не готовы отказаться от выбранных кремов, сделайте перерыв, используя в течение недели вместо кремов готовые и домашние маски.



**НОЧНОЙ КРЕМ ПИТАНИЕ И КОМФОРТ, GARNIER**



**НОЧНОЙ КРЕМ ПРОТИВ МОРЩИН С РЕТИНОЛОМ И ВИТАМИНАМИ WRINKLE REPAIR RETINOL, ORIFLAME**



**УВЛАЖНЯЮЩИЙ НОЧНОЙ КРЕМ HYDROFIRMING BIO, AVON**



**ДНЕВНОЙ ПИТАТЕЛЬНЫЙ КРЕМ ДЛЯ СУХОЙ И УВЯДАЮЩЕЙ КОЖИ, ДЗИНТАРС**



**СУПЕРУВЛАЖНЯЮЩИЙ ДНЕВНОЙ КРЕМ СЧАСТЛИВАЯ КОЖА, L'OREAL PARIS**

**НОЧНОЙ КРЕМ ПРОТИВ МОРЩИН С КОЭНЗИМОМ Q10, NIVEA VISAGE**





# САМОЧУВСТВИЕ

Щедра земля-кормилица. Сочные, яркие плоды — дары осени — опробованы во всех видах: сырыми, жареными, фаршированными, малосольными. А еще хочется заквасить, засолить, засушить, закоптить впрок всю эту аппетитную витаминную продукцию на долгую-долгую зиму до нового урожая.

**Д**останешь из подвала баночку, другую, да под рюмочку своей же, смородиновой или вишневой (малиновой, рябиновой), да в хорошей компании... Разве сравнить с покупным? Впрочем, санитарный врач **Любовь Моргунова** считает, что с точки зрения безопасности для здоровья покупное все же предпочтительнее. И вот почему. В заводских условиях легче соблюдать технологию приготовления консервов и санитарно-гигиенические требования к обработке сырья, инвентаря и тары. На предприятиях за этим следят специалисты. А кто сомневается, тем Любовь Васильевна напоминает, что не зарастает народная тропа в инфекционные больницы. Пациенты туда круглый год поступают из рядов таких, как мы с вами, любителей продуктов домашнего консервирования.

Фото И. Примака



## Что в банке?



Может, и есть хозяйки, пренебрегающие гигиеной, мы ведь не из их числа.

Не спешите обвинять домашних хозяек, предупреждает Любовь Моргунова. Возбудитель смертельной болезни — ботулизма — попадает на пищевые продукты из почвы. На него не действуют высокие концентрации дезинфицирующих средств. Споры ботулизма не погибают при замораживании, сушке, засолке, выдерживают непрерывное кипячение в течение трех – шести часов, их не уничтожает даже ультрафиолет. Палочка ботулизма припеваючи живет в соленых и копченых продуктах — мясе, сале, сыре, рыбе.

Губителен для коварного микроба лишь процесс нагревания до 1200 градусов по Цельсию в автоклаве, что, согласитесь, на обычной кухне нереально. Не развиваются бактерии ботулизма в кислой среде. Чем больше кислоты в ваших заготовках, тем они надежнее в хранении. Наиболее часты отравления консервами, содержащими продукты, в которых мало кислоты, — грибы, баклажаны, кабачки, болгарский перец, абрикосы.

Ну так ведь мы не будем есть испортившиеся заготовки из помутневших банок и из банок со вздувшимися крышками, заплесневевшие в кадках и ведрах, с неприятным запахом и вообще подозрительные на вид. Кстати, правильно сделаем, от обычного отравления это спасет. Но проблема в том, что по внешнему виду продуктов невозможно определить, есть в них палочка ботулизма или нет.

Сам по себе микроб безобиден. Иначе население планеты заметно бы уменьшилось. Ну, если не всей планеты, то той ее части, где существуют традиции запасать впрок дары земли. Сильнейший токсин, в 375 тысяч раз превышающий активность яда гремучей змеи, является продуктом жизнедеятельности зловредного микроба. А палочка ботулизма активизируется только в благоприятных условиях, непременно из которых — отсутствие кислорода. Такие

условия мы можем ей легко создать, герметично закупорив свои овощные и мясные заготовки (варенье и повидло микробу не по вкусу).

— Попадая в организм с пищей, — рассказывает врач **Татьяна Лихонос**, — токсин быстро всасывается в кровь и поражает центральную нервную систему, блокируя передачу нервных импульсов к тканям и органам, что чаще всего вызывает паралич дыхательной мускулатуры и остановку дыхания. Иногда болезнь развивается стремительно, в течение нескольких часов. Но может пройти и несколько дней, даже две недели до появления первых симптомов — боли в животе, тошноты, жажды, частого жидкого стула, резкого уменьшения выделений пота, мочи, слюны. Нарушается дыхательная и сердечная деятельность, зрение — появляется пелена перед глазами, предметы раздваиваются. «Садится» голос.

При первых признаках отравления обращайтесь за квалифицированной медицинской помощью. До приезда врача необходимо тщательное и обильное промывание питьевой водой, слабительное, таблетки активированного угля. Специальная сыворотка может нейтрализовать яд, пока он находится в крови и еще не успел поразить центральную нервную систему. Тут уж как повезет. Но нам важнее сегодня знать, как избежать опасности и не подвергать ей свою семью.

#### **В основе советов технолога ВАДИМА ТОРИШНЕГО все та же санитария и кое-что еще:**

- Тщательно мойте плоды в проточной воде.
- Стекланные банки с продуктами пастеризуйте без крышки в несколько этапов по 20 – 30 минут, в течение 3 – 4 дней.
- Открыв банку с овощными консервами, перед подачей на стол обязательно прокипятите ее содержимое в течение 10 – 15 минут, непрерывно помешивая.
- При консервировании продуктов всегда строго следуйте рецепту.
- Пластиковые крышки предпочтительнее герметичных металлических.
- Соленые и маринованные грибы не следует заготавливать в герметически закрытых банках.
- Храните домашние заготовки в сухом прохладном месте при температуре 5 – 20 градусов.
- Соленья и квашения в негерметичной таре (кадках, ведрах) лучше сохраняются при температуре не выше 8 – 10 градусов.
- В холодильнике варенье может быстро засахариться, а маринованные огурцы — испортиться.
- Не покупайте соленую, вяленую, копченую рыбу, икру кустарного производства.



Светлана Омельченко



# ШУМИМ, БРАТЦЫ

**П**о данным Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), постоянный шум, превышающий 65 децибел, вызывает беспокойство, а 80 – 100 децибел уже опасен для здоровья. Американский институт профессиональной безопасности и здоровья (NIOSH) рекомендует находиться в зоне с уровнем шума до 100 децибел не более 15 минут. 120 децибел способны повредить слух, а 130 – 140 — превышают болевой порог и могут стать причиной разрушения органов слуха человека. Уровень звука, превышающий 180 децибел, может быть смертельным. Самый «тихий» самолет Ту-204-120 производит шум в 65 децибел, обычные самолеты около — 100 децибел.

Поезд — 90 децибел. Садовое кольцо в Москве звучит с силой около 80 децибел. Вопреки распространенным заблуждениям не избавлены от шума и космонавты. Внутри международной космической станции — 70 децибел. Это шумят вентиляторы, гоняющие воздух. Если вентиляторы не будут работать, люди в невесомости могут задохнуться от выдыхаемой ими углекислоты, как если бы на голове у них были полиэтиленовые пакеты. Вот и приходится круглосуточно терпеть шум, эквивалентный тому, что стоит в большом ткацком цехе. А ведь по данным все той же ВОЗ, человек не может отдыхать при уровне шума более 40 децибел. На дискотеке на наши уши обрушивается около 100 децибел и выше.



# Будешь стройным и здоровым

**В** мире 22 миллиона ребятишек в возрасте до 5 лет страдают ожирением. Количество больных детей увеличивается во всех возрастных группах и удваивается каждые два десятилетия. А всего в мире 1,7 млрд. человек с избыточной массой тела. По прогнозам к 2025 году, 40% мужчин и 50% женщин будут страдать от ожирения. Снижение массы тела особенно важно для предупреждения и лечения ортопедических проблем, сахарного диабета 2-го типа, артериальной гипертензии и других заболеваний. По оценкам экспертов, только



4–5% пациентов могут достичь существенного и долгосрочного снижения массы тела без медикаментозной поддержки. До настоящего времени применение лекарственных средств

тормозили соображения безопасности. Теперь ситуация изменилась. Ксеникал — первый и пока единственный препарат для лечения ожирения, действующий не системно,

а только в желудочно-кишечном тракте. Он ограничивает всасывание около 30% жиров из пищи. В результате целой серии исследований выяснилось, что лечение хорошо переносится подростками. На фоне приема Ксеникала понижается уровень общего холестерина, «плохих липидов низкой плотности». Более того, прием препарата при изменении образа жизни (индивидуально рассчитанной диеты и физических нагрузок) снижает риск возникновения и развития ассоциированных заболеваний.



Красный сигнал светофора останавливает автомобили, точно так же в Фен-Шуй красный останавливает движение, только не транспорта, а энергии. С помощью этого цвета мы можем сохранить энергию внутри дома.

# Красный цвет — хода нет!



## В гармонии с пространством

Продолжаем наше путешествие по квартире и знакомство с системой Фен-Шуй.

Заглянем в ванную и туалет, поскольку эти помещения наиболее связаны с водой и ее сливом.

Вода символизирует богатство и движение энергии, поэтому к гармонизации этих помещений нужно подходить осторожно. Красный цвет и зеркала используем для сохранения и восполнения положительной энергии:

- Над сливным бачком следует поместить красный кружок.
- На центральную трубу слива воды, как в туалете, так и в ванной, повязывают красную ленточку.
- Под унитаз помещают зеркальце отражающей поверхностью вверх. Все эти мероприятия не дадут энергии двигаться вниз.

Немного о цвете самих помещений. В ванной должны преобладать белый цвет или очень мягкие пастельные тона.

В совмещенном санузле ванна, душ и унитаз имеют одинаковый цвет и дизайн, но белый фаянс и хромированный металл предпочтительнее темных расцветок.

Крышку унитаза, а также сливные отверстия в ванне и раковине следует

держат закрытыми и открывать только по мере необходимости. Двери в туалет и ванную тоже должны быть закрыты, особенно если они расположены рядом с входной дверью или дверью в спальню. Хорошо повесить зеркало с внешней стороны на дверь, но это в том случае, если в него не будет отражаться в ход в квартиру.

## Спальня

Множество факторов влияют на наш сон. Гармоничная обстановка спальни — один из этих факторов. Обустроив спальную комнату по Фен-Шуй и грамотно используя цвета, мы не только будем хорошо себя чувствовать во время сна, но и сможем наладить личные отношения. Какая у тебя кровать, такая и личная жизнь. Посмотрите, что лежит под вашей кроватью? Не сломаны ли ножки? Проведем параллели: наличие старых журналов, книг и различного хлама под спальным местом ведет к застою в личных отношениях и влияет на сон. Цвет постельного белья тоже имеет значение.

Синее, черное постельное белье — цвета воды, сон на такой постели чреват депрессиями.

Красное — нервные срывы.

Расцветки с изображениями хищников — проявление агрессии.

Использование в рисунках постельного белья гоночных машин или другого транспорта вызывает беспокойство сна.

Пастельные, белые тона предпочтительнее в выборе белья для постели. Отдельный совет для девушек, желающих выйти замуж: цвет постельного и нижнего белья — розовый.

В спальне супружеских пар, проживающих более 2 лет, не следует использовать пионы и их изображения — это ведет к излишней любовной активности, которая может вылиться в измену. А вот, однако, в комнате молодой влюбленной пары изображение этих цветов будет к месту. Зеркало в спальне не должно отражать супружескую кровать, так как при этом создается «двойной образ» брака, неблагоприятный с точки зрения Фен-Шуй.

Для убранства своего жилья и создания уюта используются различные атрибуты. Остановимся на некоторых из них.

## Свеча горела на столе

Свечи являются источником света. Но помните о том, что энергия Ци, которая является основной жизненной энергией по Фен-Шуй, активизируется пламенем, а не самой свечой. Время от времени ее надо за-



жигать, а не просто держать в комнате как украшение. Устанавливать свечи следует в альковах и углах комнат, чтобы разгонять застоявшуюся энергию, избыток, как и недостаток которой имеет отрицательное влияние.

### Зазеркалье

Зеркала притягивают и передают энергию Ци, поэтому в Фен-Шуй они используются разными способами.

Зеркалами пользуются для визуальной маскировки отдельных мест, например, если туалет расположен рядом с входной дверью.

Другим свойством зеркал является способность удваивать качество предметов, которые они отражают, поэтому важно помещать перед зеркалом что-нибудь полезное или приятное.

Идеальное применение зеркалу можно найти в столовой, где оно будет отражать еду на столе, поэтому зеркала так часто можно видеть в престижных ресторанах.

Зеркало в прихожей должно быть достаточно большим, чтобы отражать полный образ, особенно когда речь идет о человеке. В идеале зеркало в прихожей показывает всех членов семьи — не «отрезая» ног у детей и головы у родителей. Зеркало нужно содержать в чистоте и регулярно протирать влажной тряпкой. Избегайте треснувших зеркал и старайтесь как можно быстрее заменять их. Русская примета не зря гласит, что разбитое зеркало — к несчастью!

Кристаллы излучают качество естественного света и рассеивают его, направляя энергии Ци во все концы помещения. Если подвесить кристалл на шнурке или цепочке перед окном, то он привлечет в комнату больше света и энергии, поэтому кристаллы хорошо использовать в темных и угрюмых помещениях.

Наталья Гончар

## ПРОПОЛИС

**В** Древнем Египте прополис применяли при бальзамировании мумий. Египтяне знали, что он может сохранять ткани долгое время. Слово «прополис» происходит от греческого «прополисео» — замазывать, заделывать. Пчелиная семья собирает за сезон до 30 – 80 г прополиса для замазывания трещин, скрепления сот и защиты гнезда от болезней. Отсюда и два важных свойства прополиса: заделывает (заживляет) любые раны и убивает бактерии.

Собирая смолу почек растений и добавляя в нее секрет своих желез, пчелы делают состав прополиса уникальным. Растения, с которых собираются смолистые вещества прополиса, обладают бактерицидными свойствами. Основные компоненты прополиса — это гликозиды, полисахариды, смолобальзамические, дубильные вещества и флавоноиды, которые обладают сильной антиоксидантной активностью и оказывают мощный противоопухолевый эффект.

Прополис помогает почти при всех заболеваниях. Особенно он хорош как ранозаживляющее и антиоксидантное средство. Прополис в человеческом организме способен понижать артериальное давление и стимулировать регенерацию тканей. Он оказывает защитное действие на клетки печени, подавляет рост раковых клеток и даже уничтожает их. Улучшает пищеварение, повышает выносливость организма, способствует его очищению, понижает свертываемость крови и улучшает состояние желез внутренней секреции, является мощной защитой от радиации.

Прополис способен восстанавливать пораженные клетки печени, может заживлять любые ранки в пораженных болезнью органах.



Прополис употребляют в виде спиртового раствора и прополисного масла.

Для приготовления спиртового раствора 10 г измельченного прополиса заливают 100 мл спирта и взбалтывают в течение 30 мин. Затем смесь настаивают в течение трех дней, снова взбалтывают, ставят на холод на два часа и пропускают через бумажный фильтр. Спиртовой прополисный раствор принимают внутрь по 15 – 20 капель на воде, кипяченом молоке или 0,5% новокаине, три раза в день за 1 – 1,5 часа до еды, в течение 18 – 20 дней. При необходимости курс повторяют через одну-две недели. Важно строго соблюдать дозировку. Слишком большие порции прополиса могут стать причиной вялости и ухудшения аппетита.

Для приготовления прополисного масла 10 г измельченного прополиса смешивают со 100 г разогретого на водяной бане несоленого сливочного масла. Смесь подогревают на водяной бане в течение 5 – 10 мин., постоянно помешивая, доводят до кипения, после чего фильтруют в горячем состоянии через один слой марли.

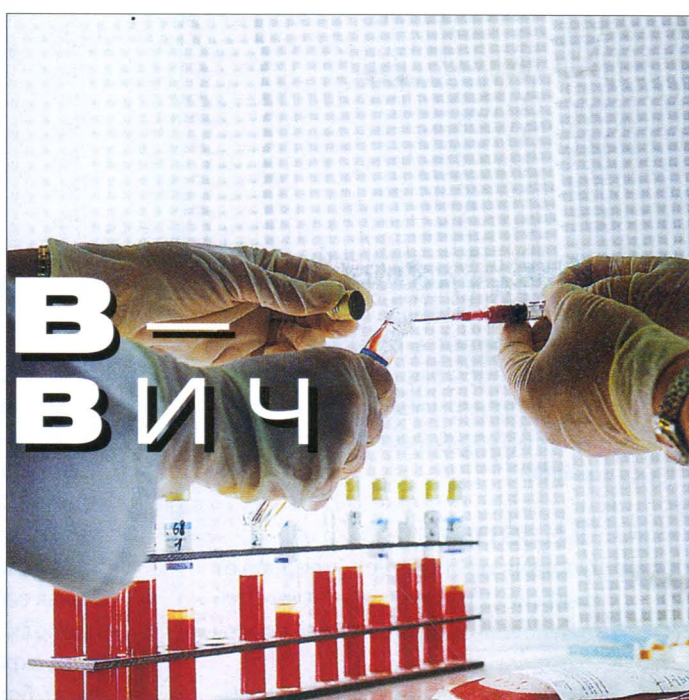
Прополисное масло разводят в подогретом молоке и принимают внутрь по одной чайной ложке три раза в день за 1 – 1,5 часа до еды. Длительность курса лечения та же. Прополисное масло нельзя употреблять при заболеваниях печени.

Галина Лучкова



# Гепатит В — ВИЧ кузен

В настоящее время, когда люди активно и много путешествуют по всему миру, риск заражения вирусными гепатитами многократно возрастает. По мнению специалистов, нам предстоит новая схватка со старой болезнью



**П**о официальной статистике ВОЗ, вирусом гепатита В инфицировано более двух миллиардов человек (1/3 населения мира) и около 350 млн. человек являются хроническими носителями вируса (7 – 10 млн. из них проживают в России). Ежегодно в мире от гепатита В погибает около 2 млн. человек. За 15 – 20 лет в мире от гепатита В погибло больше людей, чем за всю Вторую мировую войну.

## Как происходит заражение?

Заражение гепатитом В происходит при попадании вируса в кровь через слизистые оболочки или поврежденные кожные покровы. Существует параллель между гепатитом В и ВИЧ-инфекцией, врачи говорят: «гепатит В — кузина ВИЧ».

## Какие симптомы?

Гепатит можно определить по симптомам острого поражения печени

и интоксикации. Трудно предсказать, закончится ли болезнь развитием хронического гепатита, цирроза или рака печени, а может, больной и выздоровеет. Более тяжелому течению острого гепатита способствуют сопутствующие заболевания — сахарный диабет, язвенная болезнь, заболевания крови, прием наркотиков, тяжелые физические нагрузки и др. К утяжелению инфекции приводит одновременное заражение вирусами гепатитов А, С и D.

## Как предупредить и уберечься?

В конце XX века у человечества впервые появился шанс предупредить заражение гепатитами А и В, как в свое время люди научились не допускать чуму и оспу в свой дом. В 1992 году Всемирная организация здравоохранения поставила задачу включить вакцинацию против гепатита В в национальные программы иммунизации многих стран. В настоящее время в России зарегистрировано и разрешено к применению несколько вакцин — «Хаврикс» (компания «ГлаксоСмит-Кляйн»), «Вакта» (компания «Мерк, Шарп и Доум»), «Аваксим» (компания «Авентис Пастер»). Новшеством является вакцина «Твинрикс» (компания «ГлаксоСмит-Кляйн»), которая позволяет привиться сразу от гепатита А и В. Она действует так же эффективно, как и

последовательная вакцинация от гепатитов А и В.

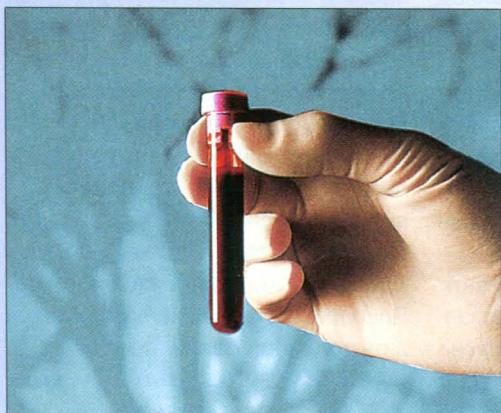
В Российской Федерации существует национальный календарь прививок, который финансируется из государственного бюджета. Но прививка от гепатита В оплачивается из государственного бюджета только детям первого года жизни и подросткам.

Взрослое население страны находится перед выбором: прививаться или нет. Привив своего ребенка от вирусного гепатита, родители успокаиваются, не считая нужным привить себя, хотя никто из нас не гарантирован от инфекции.

Прививки от гепатитов А и В рекомендуют делать перед поездкой в страны и регионы, где заболевание наиболее распространено. Это страны с низким уровнем жизни и большой плотностью населения: Индия, Юго-Восточная Азия, Латинская Америка, Ближний Восток. Отправляясь в поисках ярких впечатлений в экзотические страны, мало кто задумывается о своей безопасности.

Из всех ступающих на трап самолета туристов привит в лучшем случае каждый пятый! Увы, кроме приятных воспоминаний о незабываемом отдыхе, даже с самого дорогого курорта можно привезти с собой серьезное заболевание

Елена Шмелева





# Тело и культура

Современный человек вспоминает о собственном теле, когда оно болит, хочет есть, иными словами, недвусмысленно заявляет о своих потребностях. Да еще когда смотрит в зеркало на свою внешность. Он не привык без особого напоминания прислушиваться к более тонким вещам, к своему дыханию, например. Он «мыслит», ему некогда обращать внимание на подобные глупости.

**Образ мира, который прививается человеку воспитанием, практически не включает в себя культуру ощущений.**

Человек существует либо вовне — во внешнем мире, мире звуков и красок, прохожих и автомобилей, родственников и знакомых, компьютеров и телефонов, сковородок и кастрюль, либо в своих мыслях, проблемах, фантазиях.

Лишь ребенок все еще способен воспринимать мир всем телом. Однако эта способность, будучи невостребованной, очень быстро забывается. Пространство культуры, в которой воспитывается юный человек, последовательно отучает его слушать свое тело.

Ребенок приходит в школу. Какие уроки должны оттачивать его разум, развивать память, способность к аналитическому мышлению, умению выражать свои мысли и пересказывать чужие? Да практически все (в идеале, разумеется).

А какие уроки посвящены развитию интуиции, пониманию своих потребностей, умению чувствовать и ощущать, искусству владеть эмоциями (а не подавлять их!), управлять своим настроением, справляться со стрессом? Вот именно — никакие. У урока физкультуры — красивое название «физическая культура». Но,

Анатолий Баит, филолог-переводчик, выпускник Бар-Иланского университета, параллельно изучал телесно-ориентированную психотерапию, массаж, биоэнергетику, техники релаксации и медитации. Работает в области медицинской информатики. Пишет стихи и рассказы для детей. Постоянно живет в Израиле.

*«Если вы проснулись и у вас ничего не болит, — значит, вы уже умерли». А если все-таки не болит, как же доказать, что вы все еще живы?»*

собственно, культуре физического на этом уроке места обычно не находится.

**Нет в школе дисциплины, развивающей способность к самоисцелению, привычку питаться по потребностям организма, умению элементарно снять себе головную боль.**

А что прочтет или услышит подросток, жаждущий знаний? «Наша плоть — это конь, дух — это всадник; если всадник не будет управлять конем, конь завезет не туда». Известная метафора, повторяемая на разные лады. Тело отождествляется с плотью — чем-то неприличным. О том, чтобы прислушиваться к мнению «коня», и речи нет. Тем более усугубляется этот перекося в период полового созревания.

**Подросток не получает вовремя необходимой ему информации о том, что происходит с ним, с его телом, или эта информация доходит до него в очень искаженном виде, а сам он не научен прислушиваться к процессам, в нем происходящим.**

Вопрос: «Как ты себя чувствуешь?» — задается, естественно, человеку больному или пожилому. «Что-то неважно» или «спасибо, уже лучше» — стандартные ответы. Перед врачом человек раскрывается

больше, организм уже просто орет: «головная боль», «изжога», «одышка», «сыпь», «язва желудка» и т. д., и т. п. — телу, оказывается, есть что сказать его владельцу. В промежутках между болезнями этот вопрос задавать не принято, и человек с удовольствием ничего не чувствует. Не обращает внимания на излишнюю напряженность мышц, на слабые сигналы неполадок... «Я мыслю — следовательно, я существую». Это высказывание Дерарта отражает всю заносчивость человека и его оторванность от собственной природы.

Я, конечно же, несколько преувеличиваю. Воспитание маленького человека, родители которого не оторваны от своих корней, начинается с пестушек — затейливых народных песенок, знакомящих малыша с его телом и приучающих его прислушиваться к себе.

И, наконец, доказательством того, что мы внимательны к своим ощущениям, является громадный пласт языка, описывающего их: «мурашки по коже», «кошки на душе скребут», «душа ушла в пятки» и подобные выражения очень точно описывают подмеченные телесные реакции.

Подождите статью «Тело» в своем «Словаре культуры XX века», автор В. Руднев оптимистично восклицает: «В конце концов культура преодолеет и кризис антителесности». Что ж, будем надеяться.

*(Продолжение в 10-м номере.)*



Йога (в переводе с санскрита обозначает «соединение», «объединение» духа и материи) — учение, сложившееся более 4 тысяч лет назад, изначально передававшееся от учителя к ученику.

**Н**а протяжении многих веков искусство йоги было покрыто тайной и являлось недоступным для обычных людей. Лишь в XX веке вместе с открытием института по изучению йоги как системы в Бомбее учение широко распространилось по всему миру. У многих йога ассоциировалась с всевозможными трюками гиперподвижного тела, которое легко завязывается в узел, с хождением по углям, глотанием огня. На самом деле йога не имеет ничего общего с трюкачеством. Это мудрая система, которая позволяет вашему телу и сознанию развиваться независимо от возраста, социального и материального положения.

Именно йога предлагает человеку путь духовного и физического развития. Благодаря асанам (специальным позам в йоге) наше тело становится более гибким и пластичным, улучшаются обменные процессы, излечиваются многие заболевания, в целом организм омолаживается.

Особенно это важно для тех, кто давно забыл слова «физкультура» и «спорт». Уже после первой тренировки вы ощутите благотворное влияние йоги на ваш позвоночник, мышцы, связки. А спустя несколько месяцев откроете поистине безграничные возможности вашего тела.

Заниматься йогой можно самостоятельно, если у вас нет противопоказаний. В любом случае предварительно лучше проконсультироваться со своим лечащим врачом. Беременным, людям, имеющим проблемы с позвоночником, хронические болезни сердца, высокое артериальное давление, а также другие заболевания, ограничивающие двигательную активность, заниматься йогой можно лишь под руководством опытного педагога, чтобы не навредить своему здоровью.

# ЙОГА

## УРОК 1

Занятие ведет Наталья Смирнова

**Я предлагаю вам несколько несложных поз, которые можно освоить самостоятельно и практиковать ежедневно. Помните, для достижения наилучшего результата занятия должны быть регулярными.**

### 1. Поза горы.

Раскрывает грудную клетку, укрепляет дыхательную систему, улучшает кровообращение, помогает исправить осанку. Способствует приливу жизненных сил.

**Исходное положение** — стоя, ноги вместе, стопы параллельны друг другу, руки вытянуты вдоль корпуса.

Поджать пальцы ног (свод стопы), напрячь голени, втянуть колени, напрячь бедра, подтянуть ягодицы, выпрямить спину, свести лопатки, расправить плечи, напрячь руки от плеча до кончиков пальцев, при этом пальцы рук не сжимать вплотную, а руки не прижимать к телу, но и не отстранять более чем на 5 – 7 см (ладони обращены к телу), вытянуть шею, тянуться макушкой в потолок (не носом!). Задержаться в этом положении на 10 – 15 секунд (дыхание свободное), удерживая напряжение во всем теле. Затем расслабиться.



### 2 Поза дерева.

Укрепляет мышцы ног, спины и пресса, развивает баланс тела, укрепляя вестибулярный аппарат.

**Исходное положение** — стоя, ноги вместе, стопы параллельны друг другу, руки вытянуты вдоль корпуса.

Поставить одну ногу на внутреннюю поверхность бедра другой ноги, а руки сложить в молитвенную позу (намастэ) — ладони вместе, на уровне груди, локти смотрят вниз. Напрячь ягодицы, пресс и мышцы спины — это поможет сохранить равновесие. На вдохе поднять руки, сложенные в намастэ, вверх и прижать плечи к ушам, задержать дыхание на несколько секунд. На выдохе вернуть руки в намастэ на уровень груди. Вернуться в исходное положение и повторить на другую ногу.



### 3. Поза треугольника.

Развивает гибкость и баланс тела, устраняет тугоподвижность тазобедренных суставов, способствует перистальтике кишечника.

**Исходное положение** — стоя, ноги вместе, стопы параллельны друг другу, руки вытянуты вдоль корпуса. Сделать широкий шаг ногой в сторону на 1 м – 1,10 м (чем вы выше, чем длиннее ваши ноги — тем шире должен быть шаг). Развернуть правую стопу наружу на 90 градусов, левую на 20 – 30 градусов вовнутрь. Поднять руки в стороны параллельно полу, вес тела удерживать на обеих ногах. На выдохе подтянуться правой ровной рукой к правой лодыжке, если хватает гибкости, можно поставить правую ладонь на пол за стопой, при этом колени должны быть ровными, а верхняя рука удерживаться вертикально вверх. Задержаться в позе на 10 – 15 секунд (дыхание свободное). На выдохе оторвать правую руку от пола (лодыжки) и поднять корпус, удерживая руки в стороны параллельно полу, развернуть стопы параллельно друг другу. Затем вернуться в исходное положение, собрав ноги и руки прыжком, либо просто приставить правую ногу к левой и опустить руки. Повторить в другую сторону (на другую ногу).



### 4. Поза воина.

Способствует укреплению тела, снимает судороги мышц ног. Кроме того, придает уверенности в себе и развивает умение ощущать свою власть и энергию.

**Исходное положение** — стоя, ноги вместе, стопы параллельны друг другу, руки вытянуты вдоль корпуса.

Сделать широкий шаг ногой в сторону на 1 м – 1,10 м (чем вы выше, чем длиннее ваши ноги — тем шире должен быть шаг). Развернуть правую стопу наружу на 90 градусов, левую на 20 – 30 градусов вовнутрь. Поднять руки в стороны

параллельно полу, вес тела удерживать на обеих ногах. Затем согнуть правое колено под углом 90 градусов, бедро должно стать параллельно полу и повернуть голову вправо. Задержаться в позе на 10 – 15 секунд (дыхание свободное). На выдохе разогнуть колено, повернуть голову влево (вернуться в обычное положение: лицо — прямо), развернуть стопы параллельно друг другу. Затем вернуться в исходное положение, собрав ноги и руки прыжком, либо просто приставить правую ногу к левой и опустить руки. Повторить в другую сторону (на другую ногу).

### 5. Поза вытянутого треугольника.

Укрепляет позвоночник, делает мышцы спины более эластичными, укрепляет мышцы ног, улучшает кровообращение в области таза, развивает физическую силу, помогает стать решительнее и увереннее в себе.

**Исходное положение** — стоя, ноги вместе, стопы параллельны друг другу, руки вытянуты вдоль корпуса.

Сделать широкий шаг ногой в сторону на 1 м – 1,10 м. Развернуть правую стопу наружу на 90 градусов, левую на 20–30 градусов вовнутрь. Поднять руки в стороны параллельно полу, вес тела удерживать на обеих ногах. Затем согнуть правое колено под углом 90 градусов, бедро должно стать параллельно полу, а правую руку опустить за правую стопу на пол. Левую руку вытянуть по диагонали вперед-вверх и посмотреть на левую ладонь. Левая нога, корпус и левая рука должны образовывать одну прямую линию. Задержаться в позе на 10–15 секунд (дыхание свободное). На выдохе оторвать правую руку от пола, поднимаясь, разогнуть колено, удерживая руки в стороны параллельно полу, развернуть стопы параллельно друг другу. Затем вернуться в исходное положение, собрав ноги и руки прыжком, либо просто приставить правую ногу к левой и опустить руки. Повторить в другую сторону (на другую ногу).

(Продолжение следует.)









# Октябрь

Октябрь затронет самые чувствительные струны нашей души и многих заставит пересмотреть шкалу житейских ценностей.

## ОВЕН.

Болезненной точкой станут отношения с любимым человеком. Возможно, что вам «посчастливится» открыть некие подробности его прошлой жизни, которые повернут вас в гнев. Однако все перемелется, если вы не будете «нянчить» обиды и оборачиваться в прошлое. Подключите чувство юмора, ведь вам его не занимать!

## ТЕЛЕЦ.

В жизни можно успеть все, если не надорвешься, — вам придется привыкнуть к мысли, что сутки — не резиновые, да и запас сил небеспредельен. В любовных делах берите тайм-аут, ситуация от вас не зависит, а излишняя активность может выйти боком.

## БЛИЗНЕЦЫ.

На сердечном фронте жарко — одиноким гражданам может «привалить» новое знакомство, расстающиеся пары наконец-то оставят друга друга, а влюбленным предстоят непростые времена. Моменты полного, почти сверхъестественного взаимопонимания могут сменяться бурными ссорами. Тем, кто любит делиться своими переживаниями с подругами, лучше пересмотреть эту привычку и помалкивать.

## РАК.

Ареной деятельности и переживаний станут дела домашние. В хозяйственных хлопотах, навалившихся в небывалом объеме, вы сделаете для себя ряд открытий. Окажется, что некоторые члены семьи, которых вы недооценивали и считали чисто орнаментальной породой, могут оказать вам огромную помощь.

## ЛЕВ.

Вас потянет к ампула свахи — многие ринутся устраивать сердечные дела своих подруг. Однако может случиться некий казус, и подружкин жених обратит свои взоры на вас. Даже вернейшие и честнейшие Львы будут близки к нескромному поступку. Помните, что любые романтические эпизоды октября будут приятнее, если останутся в платоническом варианте.

## ДЕВА.

Не обходите стороной магазины и держите наготове банковскую карточку — вещицы, о которых вы давно мечтали, но как-то они раньше не попадались на глаза, уже в пути к вам. Многих ждет весьма масштабная «сбыча мечт» — покупка жилья или машины.

## ВЕСЫ.

Настроение у вас довольно



легкомысленное, хочется любви и развлечений. Многие отправятся в поездки, возможно, что случайный дорожный попутчик задержится в вашей судьбе надолго.

## СКОРПИОН.

Даже самые активные из вас захотят покоя, уединения, мирной идиллии семейного очага. Простые домашние радости откроются вам с новой стороны — окажется, что вовсе они не скучны, а, наоборот, важны и приятны.

## СТРЕЛЕЦ.

Месяц покажет, что у вас есть настоящие друзья, и число их неуклонно растет — вас ждет интересное общение, появятся выгодные знакомства и связанные с ними новые планы на будущее. Главное, чтобы здоровье не подвело.

## КОЗЕРОГ.

Успех ожидает тех, кто уделит большую часть времени

служебным делам. Вы буквально спинным мозгом чувствуете выгодные дела, можете умело лавировать в мутных карьерных водах. Только в корпоративных вечеринках участвовать не стоит: вас втянут в чужие интриги.

## ВОДОЛЕЙ.

Ваш взгляд на реальность затуманен мечтами и иллюзиями, настроение самое романтическое. Многие планируют на это время отпуск и отправятся в дальние страны — поезжайте вместе с любимым. В поездке вы отлично отдохнете, даже ссорящимся парам путешествие поможет наладить отношения.

## РЫБЫ.

Жизнь заметно оживится — вы откроете в себе новые таланты, заведете свежие знакомства. Многих ждет смена работы или должности, что также заставит мобилизоваться и удивит окружающих.













*Сибирский медведь*  
В природе нет "плохих" и "хороших"...

Данная реклама является социальной и бесплатной



© Lisa & Mike Hulse / Team Nugar

## НАМ ВСЕМ НУЖНА ВАША ПОМОЩЬ!

Однажды один из основателей Всемирного фонда дикой природы (WWF), ученый и художник-анималист Сэр Питер Скотт, увидел в лондонском зоопарке диковинного черно-белого медведя. Это был медвежонок Чи-Чи - первая панда, попавшая в Европу. Изображение этого добродушного, нуждающегося в защите животного стало логотипом нового фонда - Всемирного фонда дикой природы (WWF). С тех пор панда стала символом большого общего дела по спасению и сохранению живой природы нашей планеты. Сегодня у WWF более 5 миллионов сторонников во всем мире, а панда является покровителем не только своего прототипа - большой панды в Китае - но и других редких видов, а также лесов, морей и рек.

Для продолжения этой работы необходима Ваша помощь!

www.  
**wwf**  
.ru

Станьте сторонником WWF!

Позвоните сейчас: (095) 995 0000  
Зайдите на сайт: [www.wwf.ru/help](http://www.wwf.ru/help)

